

marmiton

Le Kama-sutra
des légumes d'hiver

(UN MAX D'ASSOCIATIONS
DE SAVEURS !)

Flan, brownie,
charlotte...

CES DESSERTS
FAMILIAUX
QU'ON AIME TANT
RETRouver

La cuisine
CHINOISE
JE N'EMÀ MOURIR

PAUSE DÉJ'
5 plats sans viande
économiques
& complets

RAGOÙTS, POTÉES, TAJINES...

Qu'est-ce que tu mijotes ?

LE NUMÉRO
à prendre
dans les deux sens

140 recettes INÉDITES

Cocotte de bœuf aux carottes



Princesse
Amandine®
légère • fondante • savoureuse

RAFFINÉE & CONVIVIALE

Cette princesse est
aimée de tous !

Bxome axome.com Crédit photo : iStock



Ça change des patates !

Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur princesseamandine.fr

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON

Claire Debrulle, Lison Guillard, Marie Gabet,
Aurélie Martel, Alice Duras

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite,
Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz,
Marine Couturier, Caroline Pacreau

REALISATION

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

Direction artistique: Žiga Rajic, Thomas Durio

Chef de studio: Olivier Lemesle

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

Rédactrice en chef photo: Mathilde Loncle

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

Édition: Aurélie Martel

Éditrice déléguée: Lison Guillard

Distribution: MLP

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

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

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Gautier Normand

ISSN: 2114 - 110 X CPPAP: 0424 K91573

Dépôt légal: à parution

Tarif abonnement: 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)

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

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

Directrice générale: Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food: Alexandra Horsin (89 12)

Studio: Cédric Aubry (89 05)

Exécution: Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)

www.marmiton.org

Marmiton, 1 quai du point du jour,
92100 Boulogne-Billancourt.
mail: teamco@marmiton.org

Directrice commerciale: Céline Trancart

Directrice du pôle food: Chloé Lechopier

Directrice de clientèle: Marie Simonet

Directeur de clientèle: Benjamin Chambiron

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

Impression: Maury Imprimeurs,
Z.I., RN 152, 45300 Monchecourt

Photogravure: Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.

Origine du papier: Allemagne

Origine du papier de couverture: France

Taux de fibres recyclées du papier intérieur: 100 %

Taux de fibres recyclées du papier de couverture: 60 %

Certification: PEFC

Eutrophisation ou impact sur l'eau: Ptot 0,001 kg/tonne



ACPM



IMPRIM'VERT



LE TRI
+ FACILE



édito

69, numéro renversant !

Parfois, les planètes s'alignent... et on aurait tort de bouder notre plaisir. Surtout quand c'est pour créer un Marmiton inédit. Voici donc que le numéro 69 de votre magazine paraît en pleine saison de la Saint-Valentin. Et vous savez que, chez Marmiton, on est à cheval sur les saisons ! Alors on a sauté sur l'occasion et on s'est amusé à jouer avec ce 69, le plus sexy des chiffres, pour vous proposer un numéro à prendre dans les deux sens. Retournez votre magazine et vous comprendrez !

Au-delà du clin d'œil, ce numéro recto verso nous permet de vous proposer un Marmiton plus généreux que jamais.... et riche en surprises !

Rendez-vous page 72 pour découvrir notre Kama-sutra de légumes d'hiver, et dans le marché de saison pour lire notre Marmilove, seul site de rencontres réservé aux produits du marché en mal d'amour.

Un numéro aussi et surtout riche en cuisine !

Plus de 140 recettes à tester.

- ⇒ Des mijotés pour se réchauffer et retrouver avec plaisir les plus beaux plats de la cuisine du terroir.
- ⇒ Des recettes chinoises pour innover et tester de nouveaux produits.
- ⇒ De bons gâteaux du dimanche, vite prêts et super généreux, parce que le dessert est toujours meilleur quand il est fait maison.
- ⇒ Profitez aussi de nos idées végétariennes pour réduire l'importance de la viande dans vos assiettes et tester de nouvelles associations de saveurs.

Vous l'aurez compris, il peut pleuvoir et neiger ces deux prochains mois, nous avons tout ce qu'il faut pour vous réchauffer, passer de bons moments en cuisine et autour de la table, en famille et entre amis.

Bonne lecture et bonne dégustation !

Marie Gabet

Rédactrice en chef

marmiton

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

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

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



11 conserves de poisson pour mettre la mer en boîte

marmiton

69

sommaire



18



26



32



36



46

- 3** Édito
- 5** Au planning
- 7 jours de menus
- 8** News gourmandes
- Tendances gourmandes
- 14** Le scan
- Y'a quoi dans... les steaks végétaux ?
- J'achète ou pas... une mandoline ?
- 18** Shopping
- Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

- 20** Marché de saison
- Rutabaga, merlan, époisses, betterave dans mon panier
- 28** Retour de marché
- Des étals à l'assiette
- 30** Testé & approuvé
- 11 conserves de poisson pour mettre la mer en boîte
- 32** Côté vin
- Les secrets de la cuisine au vin
- 36** Nouvelles boissons
- Les elixirs fermentés, quèsaco ?
- 38** On achète malin
- Fondus de fromage

ON CUISINE

- 40** Dossier spécial
- Ragoûts, potées, cocottes : qu'est-ce que tu mijotes de bon ?
- 72** Le grand Kama-sutra des légumes d'hiver
- 74** La table des recettes



jours — de — menus

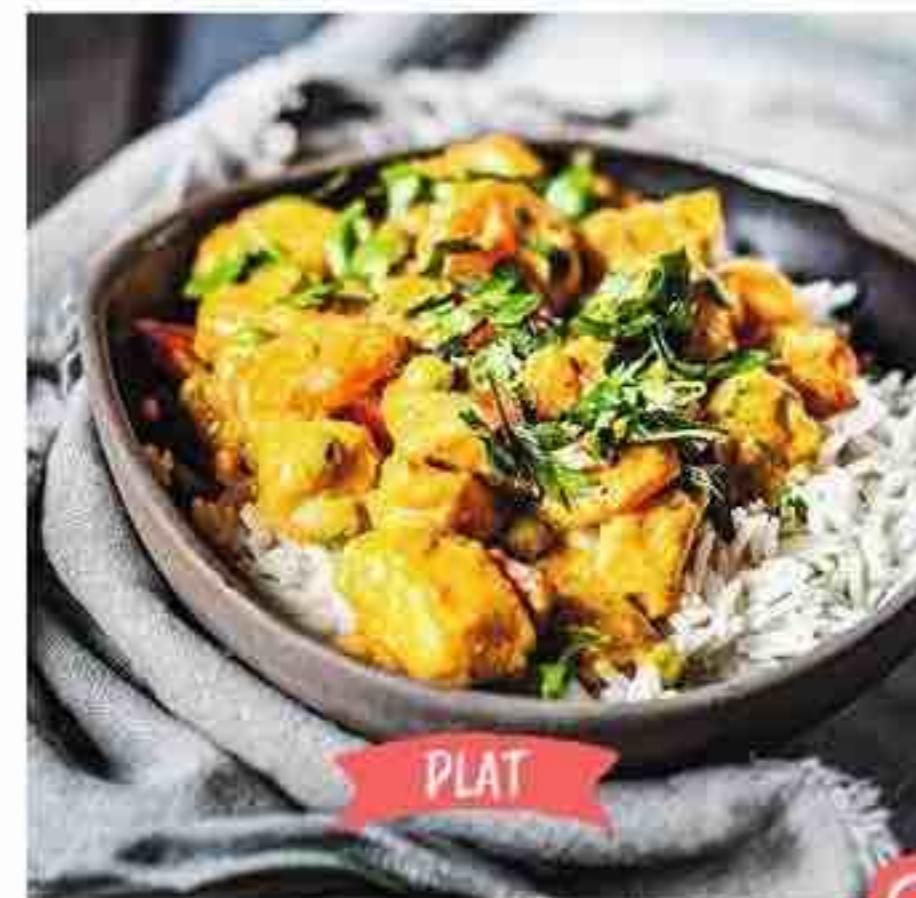
Marmiton vous propose des menus pour la semaine. Lundi, c'est repas express, mercredi, les enfants sont à l'honneur, et le week-end, on prend le temps de cuisiner, le tout à moins de 12 euros par jour.



Retournez le magazine pour profiter de ces recettes !

Lundi

Végétarien



Curry jaune aux légumes d'hiver p.12

Sur ma liste

4 navets, 4 carottes, 2 choux-raves, 400 g de petits pois surgelés, 1 botte de coriandre, 320 g de riz basmati, 40 cl de crème de coco, 40 cl de lait de coco, 1 c. à soupe bombée de curry jaune



Tarte poire amandine p.59

Sur ma liste

3 belles poires, 3 œufs, 225 g de beurre mou, 250 g de farine, 100 g de poudre d'amande, 125 g de sucre semoule, 100 g de sucre de canne blond, 1 c. à soupe d'amaretto, 1 c. à café d'extrait d'amande amère, sel

Mardi

Cuisine du monde



Saumon laqué ail gingembre p.26

Sur ma liste

4 pavés de saumon sans peau,
4 choux pak-choï, 6 tiges de ciboule
chinoise, 3 cm de racine de gingembre,
1 gousse d'ail, 250 g de riz parfumé,
6 c. à soupe de sauce soja et d'huile
de pépin de raisin, 3 c. à soupe de miel,
2 c. à soupe d'huile de sésame grillé



Tiramisu traditionnel p.50

Sur ma liste

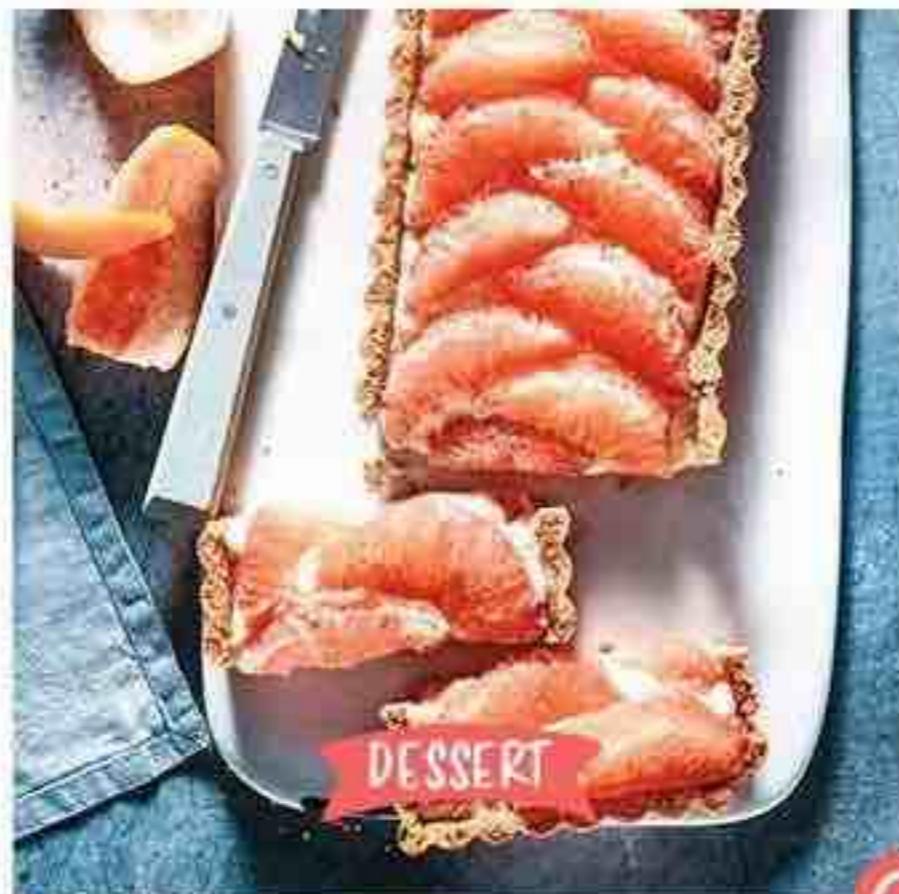
3 œufs, 250 g de mascarpone,
2 c. à soupe de lait, 1 paquet de boudoirs,
100 g de sucre semoule, 2 cafés serrés,
2 c. à soupe de poudre de cacao amer,
2 c. à soupe d'amaretto, 1,5 c. à soupe
de sirop de sucre de canne, 1 c. à soupe
de rhum ambré, 1 feuille de gélatine, sel

Mercredi

Pour la tribu

Crêpes moelleuses brebis
champignons p.8*Sur ma liste*

600 g de champignons bruns, 1/3 de botte
de ciboulette, 250 g de tomme
de brebis, 2 œufs, 1 yaourt nature
au lait de brebis, 40 cl de crème
d'avoine, 12 cl de lait d'avoine nature,
15 g de beurre, 100 g de farine,
4 c. à soupe d'huile de noisette



Tarte chocolat blanc pomélo p.66

Sur ma liste

3 pomélos, 1 œuf, 225 g de lait,
125 g de beurre, 200 g de farine,
150 g de chocolat blanc, 125 g de sucre
semoule, 50 g de poudre d'amande,
5 g de féculle de maïs, 1 gousse de vanille, sel

Jeudi

Repas express

Boulghour à l'orientale,
amandes grillées p.9*Sur ma liste*

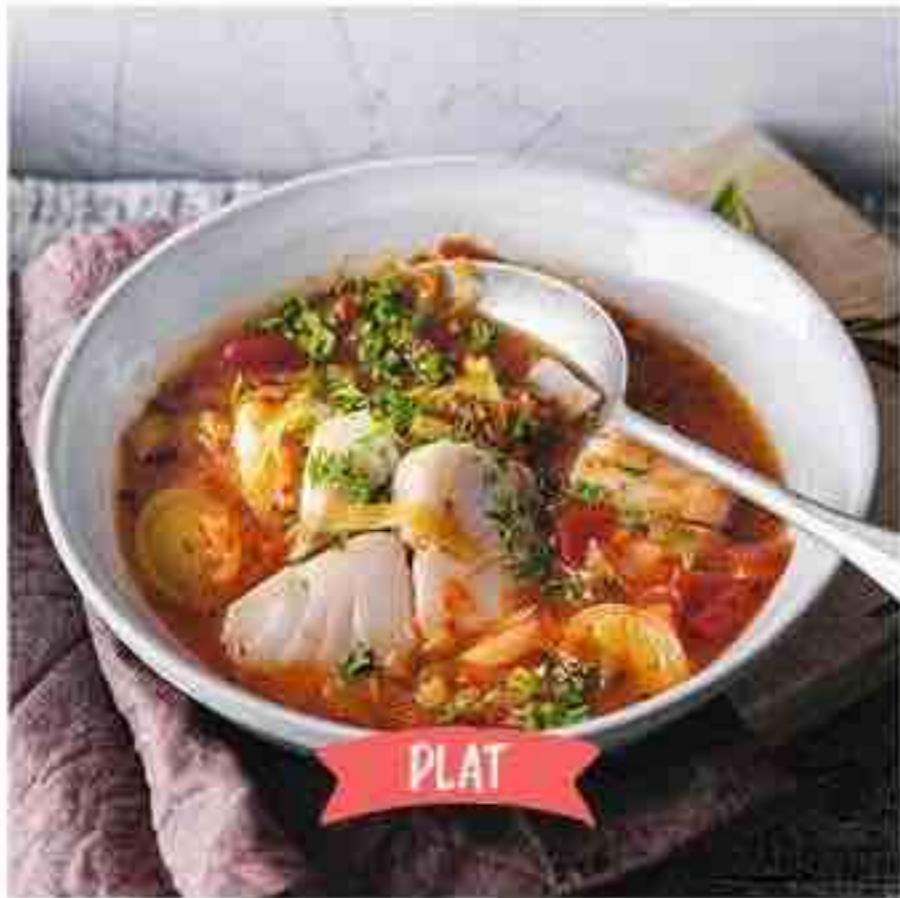
3 carottes, 2 bulbes d'oignons botte,
6 brins de menthe, 320 g de boulghour,
60 g d'amandes, 40 g de raisins secs,
1 c. à soupe de ras el-hanout, de curcuma,
de paprika fumé, 1 c. à café de harissa,

Brownie extra noir aux
biscuits Oreo p.51*Sur ma liste*

3 œufs, 225 g de beurre demi-sel,
225 g de chocolat noir, 200 g de sucre
semoule, 100 g de poudre d'amandes,
100 g de pépites de chocolat noir,
1 douzaine de biscuits Oreo, 25 g de poudre
de cacao amer, 25 g de farine

Vendredi

Au poisson



Mijoté de cabillaud
à l'armoricaine p.45

Sur ma liste

800 g de dos de cabillaud, 2 poireaux, 1 gros oignon, 4 gousses d'ail, 1 branche de romarin, 1 bouquet de thym, 6 brins de persil, 800 g de tomates pelées en boîte, 50 cl de court-bouillon, 15 cl de vin blanc, 5 cl de cognac, 1 pincée de piment d'Espelette, sel et poivre



Far breton p.63

Sur ma liste

3 œufs, 50 cl de lait entier, 10 g de beurre, 200 g de pruneaux, 125 g de farine de sarrasin, 125 g de sucre, 5 cl de rhum ambré, 1 sachet de sucre vanillé, sel

Samedi

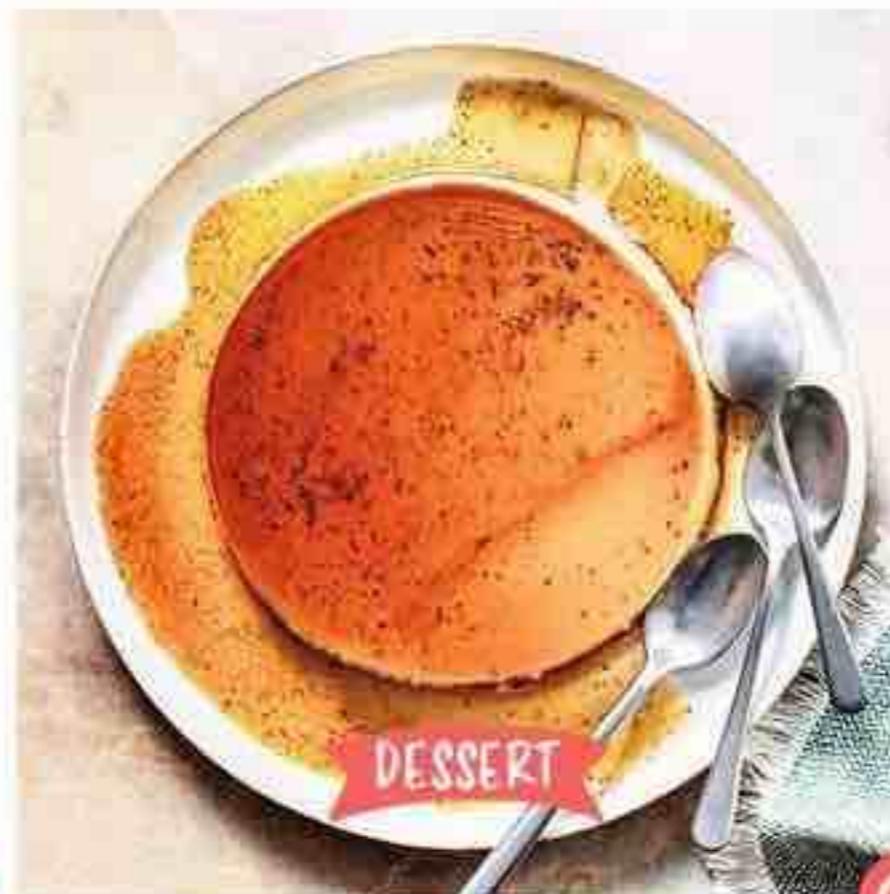
Préparé la veille



Daube de bœuf p.62

Sur ma liste

1,2 kg de bœuf à braiser, 250 g de lard fumé, 500 g d'oignons grelots, 450 g de champignons de Paris, 3 carottes, 3 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, 20 g de beurre, 1,5 l de bouillon de bœuf, 50 cl de vin rouge, 2 cl d'huile de colza, 2 c. à soupe de concentré de tomates, 1 c. à soupe de farine



Crème renversée p.67

Sur ma liste

6 œufs, 1 l de lait entier, 190 g de sucre semoule, 1 gousse de vanille, 1 goutte de vinaigre blanc

Dimanche

Menu Mamie



Blanquette de veau p.48

Sur ma liste

1,5 kg de sauté de veau, 6 carottes, 250 g de champignons de Paris, 1 oignon, 2 brins de persil plat, 40 cl de crème fleurette, 50 g de beurre, 3 l de bouillon de volaille, 350 g de riz, 30 g de farine, 1 bouquet garni



Gâteau basque à la confiture de cerise p.56

Sur ma liste

2 œufs moyens, 5 jaunes d'œufs, 200 g de beurre mou, 400 g de farine, 350 g de confiture de cerise noire, 200 g de sucre cristallisé, ½ sachet de levure chimique, sel



Retournez le magazine pour profiter de ces recettes.

LES boulanger DANS le pétrin

Le prix de la baguette pourrait augmenter de 20 % en 2023, il a déjà augmenté en moyenne de 8 % en 2022. Une hausse due à la flambée du prix des matières premières et aggravée par des tarifs de l'énergie en constante augmentation, représentant 10 % du prix de la baguette.



UNE OMELETTE SANS CASSER DES ŒUFS

Le premier œuf composé uniquement de protéines et de fibres végétales dénommé Papondù est disponible à l'achat. 100 % vegan et sans allergène, l'œuf végétal peut se préparer en omelette ou être incorporé dans les préparations culinaires comme des gâteaux ou bien une mayonnaise maison.



PAPONDÙ



100 % POMME

En Normandie, la Maison Sassy a développé un cidre artisanal sans alcool issu de l'agriculture biologique. Les fruits sont cueillis à la main et aucun sucre n'est rajouté dans la préparation. Idéal pour consommer de la pomme sans modération à l'occasion du Dry January, le mois de janvier sans alcool, ou pour accompagner la galette des Rois et les crêpes de la Chandeleur. Cidre 0.0 %, 2,59 €, Maison Sassy.

LA GASTRONOMIE LOCALE À L'HONNEUR

La région Hauts-de-France a été labellisée Région européenne de la gastronomie 2023. Une année dédiée au patrimoine culinaire avec des dîners insolites, des ateliers créatifs et des événements uniques comme le Cocotte Food Tour. Grâce à l'application Cocotte, laissez-vous guider par les histoires et les circuits de dégustation de la région.





réchauffe les cœurs
en plateau et en cuisine !



IDÉE
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



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

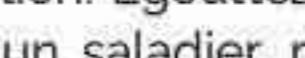
4 pers.



20 min

30 min.

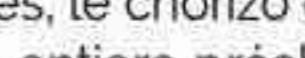
4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

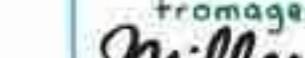
4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.



20 min

30 min.

4 pers.

20 min

30 min.



Chien gourmet

C'est un fait, les Français adorent donner des noms inspirés de leurs aliments et de leurs plats préférés à leurs animaux de compagnie. C'est ce que révèle Rover, réseau de pet sitter, dans son dernier sondage. Ainsi, les noms inspirés de la nourriture les plus populaires chez nos chiens sont Macaron, Biscuit, Bonbon et Chocolat. Notons également que Rillette n'a plus la cote (-125 % !) et que quelques jolies petites nouveautés nous inspirent : Tartine, Poulet, Ciboulette et Muscade.

ATTENTION, INFOS SUPER HOT !



La harissa, star internationale

La fameuse purée de piment rouge, spécialité tunisienne, vient d'être inscrite au patrimoine immatériel de l'humanité. « Elle est perçue comme un élément identitaire du patrimoine culinaire national, et un facteur de cohésion sociale », explique l'équipe de l'Unesco.



Un drive tout nu

Rassurez-vous, pas la peine d'ouvrir son coffre nu comme un ver pour profiter de ce service ! Derrière ce drive tout nu se cache un drive zéro déchet et écoresponsable. Établi à Toulouse, il propose des produits locaux, labellisés, le tout vendu dans des contenants réutilisables à rapporter.



À noter :

On a cherché une info « hotte » du Père Noël, mais ce n'est plus la saison. Une nouveauté du côté des « hottes » aspirantes, aussi (mais il n'y avait vraiment pas grand-chose de neuf). Alors, pour plus d'infos chaudes et pimentées, retournez le magazine et lisez les pages 28 et 29.

Enquête

Les Français et les sauces

25 %

des Français préfèrent la mayonnaise, 19 % la moutarde et 12 % le ketchup. 50 % ont entre 3 et 7 sauces dans leur cuisine.

23 % n'imaginent pas leur vie sans sauces à table.

5 % emportent leurs propres sauces au restaurant.

Source : étude « Sauce of the Nation », réalisée en juillet 2022 par Opinium pour Heinz.



Séverine est pour la perte de poids, pas la prise de tête.

Perdre du poids devient plus facile avec Weight Watchers et son Programme simplifié

- Une appli plus facile à utiliser,
- + de 5.500 recettes, pour manger ce que vous aimez,
- + de 200 aliments à ZeroPoint[™]: pas besoin de compter ni de mesurer,
- Une communauté qui vous inspire et vous soutient,
- Des Coachs experts pour vous motiver.

Si vous voulez perdre du poids,
Weight Watchers est là. Pour vous.

Commencez maintenant sur
WW.com/MJ



Weight Watchers

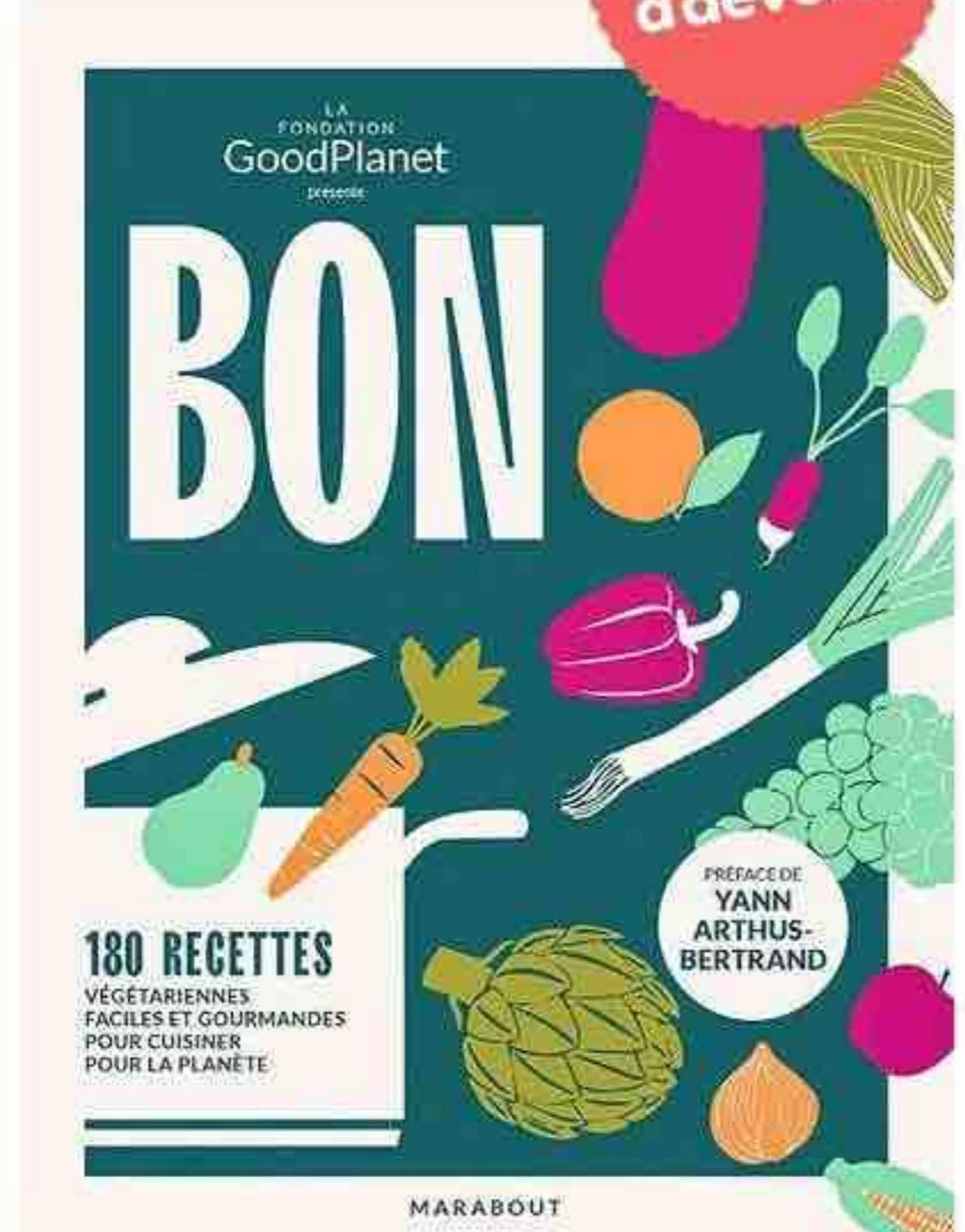
Pour toutes les envies

Owi Owi Fouette-Moi est un blog proposant des recettes accessibles sur un ton très décalé. Dans son livre, Owi Owi propose douze recettes réalisables en quelques minutes, avec ses variantes aux fruits, au chocolat, sans gluten ou en version vegan pour des déclinaisons à l'infini.

«Le gâteau dont tu es le héros», d'Owi Owi Fouette-Moi, éd. Albin Michel, 19,90 €.



3 livres
à dévorer

**Retour aux sources**

Retournez aux bases de la cuisine en réalisant votre propre ricotta, des crèmes glacées à l'ancienne, une moutarde avec seulement deux ingrédients ou bien simplement en transformant du lait en beurre. Le livre de Florian de Roany fait la part belle aux produits non transformés pour retrouver les saveurs de la cuisine de nos grand-mères.

«Au bord de l'assiette», de Florian de Roany, éd. Solar, 19,95 €.

**Bon pour nous et la planète**

Adoptez des habitudes alimentaires plus durables mais toujours gourmandes avec le nouveau livre de la Fondation GoodPlanet. 180 recettes végétariennes faciles à réaliser pour cuisiner tout au long de l'année. Le livre s'accompagne également de conseils et d'explications sur l'agriculture biologique et les différents labels.

«Bon dans l'assiette, bon pour la planète», de la Fondation GoodPlanet, éd. Marabout, 26,90 €.

Du nouveau chez marmiton



**KIFFE KIFFE,
C'EST NOTRE NOUVEAU
FORMAT VIDÉO
À DÉCOUVRIR**

Le principe ? Essayer de faire aimer un aliment à une personne qui le déteste. Le tout en le cuisinant d'une façon originale. Alors, kiffe ou pas ?



**RECETTES SPÉCIAL
CHANDELEUR**

Puisqu'on fait tous sauter des crêpes à la Chandeleur, autant avoir les meilleures recettes et astuces au même endroit ! Découvrez notre dossier spécial en flashant le QR Code.



**EN 3 CLICS, FAITES
VOS COURSES
DIRECTEMENT SUR
L'APP MARMITON !**

- Remplissez votre profil personnalisé
- Marmiton crée un menu rien que pour vous
- Choisissez votre enseigne

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 !

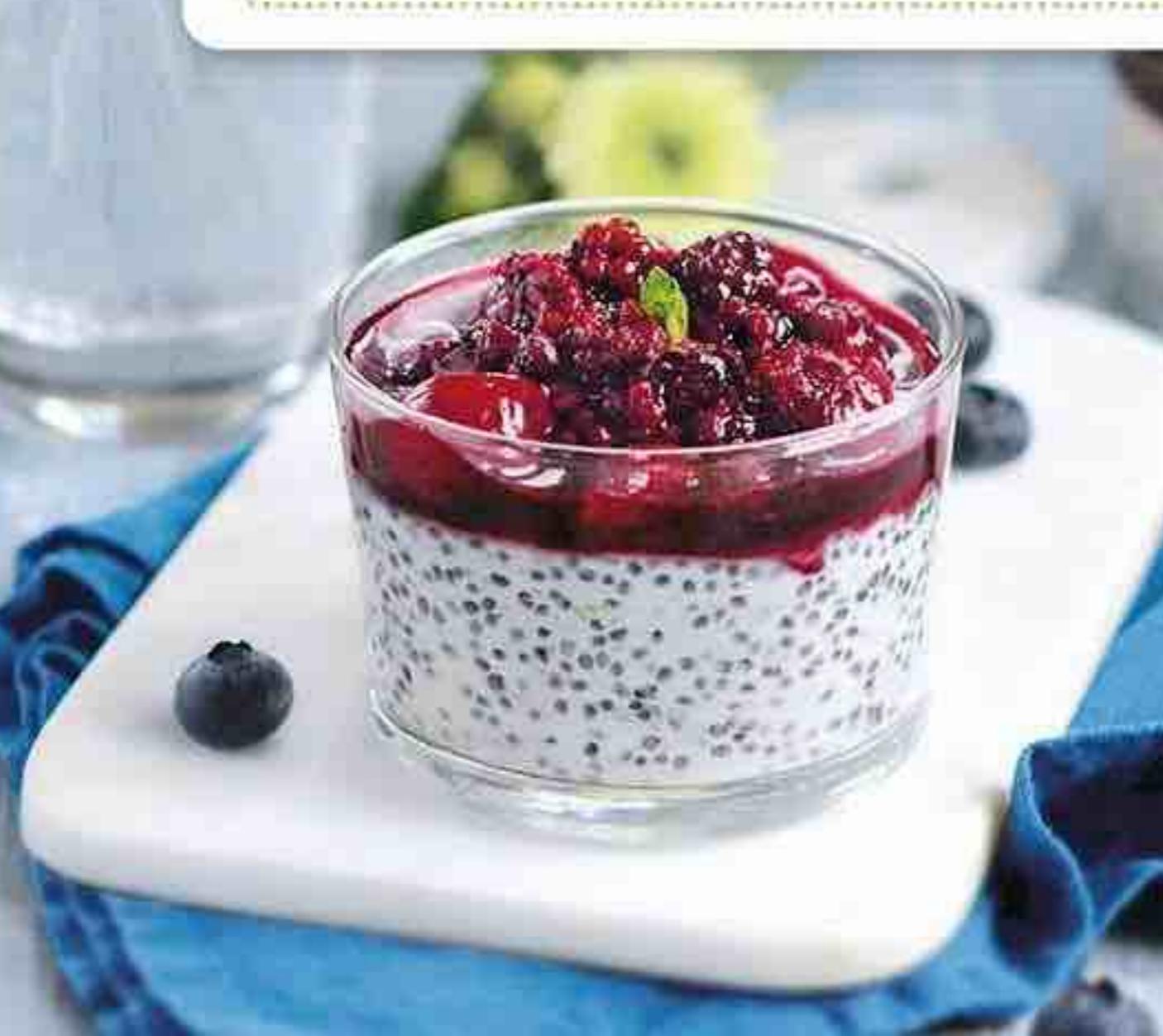
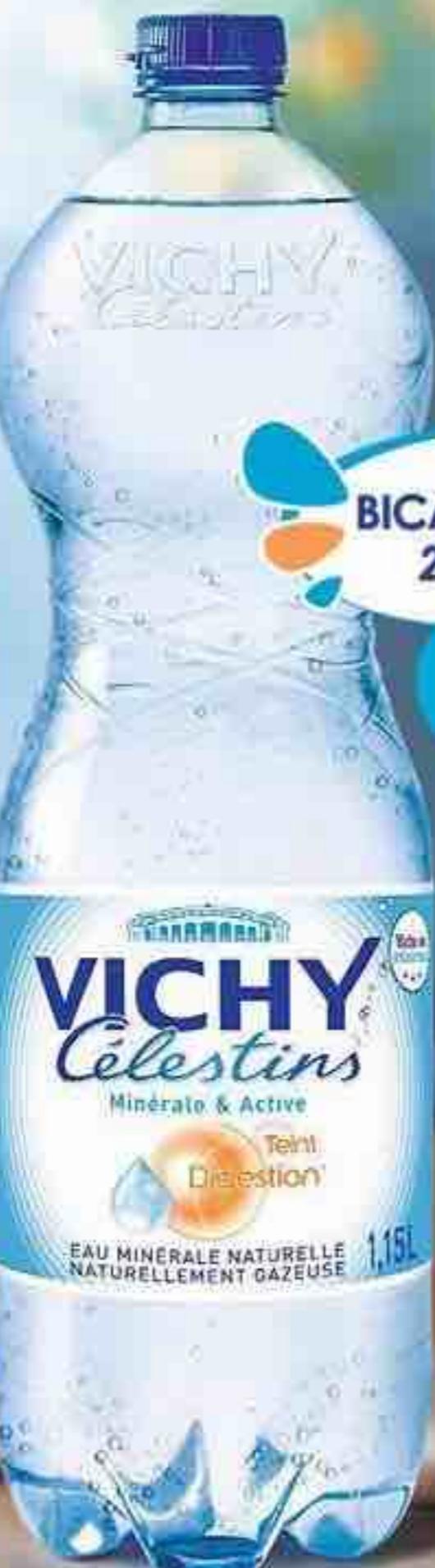
Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

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



Y'A QUOI DANS... les steaks végétaux ?

Manger moins de viande pour améliorer sa santé, en voilà une idée. Mais si c'est pour la remplacer par des produits végétaux ultra transformés, est-ce vraiment une bonne astuce ? Par Céline Roussel

QU'EST-CE QU'ON TRAQUE ?

Élaborés à partir de légumineuses (pois, soja, haricots) et/ou de céréales (protéines de blé), certains produits reproduisent de façon vraiment bluffante l'aspect et la texture de la viande. Mais ce résultat est bien souvent obtenu au prix d'une ribambelle d'additifs de type colorant, épaississant, stabilisant, conservateur. À fuir également, les produits qui affichent des arômes sans précision et du sucre.

QUID DES PROTÉINES ?

On attend principalement de ces produits qu'ils nous apportent des protéines de même qualité que celles de la viande ou du poisson, c'est-à-dire présentant les huit acides aminés essentiels que le corps ne fabrique pas. Pour obtenir des protéines complètes, les légumineuses doivent être combinées aux céréales dans la préparation. Seul le soja apporte à lui seul les huit acides aminés essentiels.

POUR FAIRE SON CHOIX

Pas trop de gras

Le taux de protéines doit toujours être supérieur aux taux de lipides. Cela paraît évident, mais ce n'est pas toujours le cas ! Pensez à regarder le Nutri-Score sur ce type de produits.

Capsules protéines

Misez plutôt sur les produits affichant au moins 15 g de protéines pour 100 g, pour tendre vers quelque chose d'équivalent à 100 g de viande ou de poisson.

Pas trop d'additifs

De nombreuses marques ont désormais entrepris de limiter l'utilisation des additifs. Les meilleurs produits en contiennent aujourd'hui moins de trois.



Fait maison,
c'est meilleur

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- 2 carottes
- 1 oignon
- 265 g de lentilles cuites
- 5 c. à café de farine
- 1 c. à soupe de Maïzena
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 pincée de paprika

Epluchez l'oignon et les carottes, émincez-les, passez-les au mixeur.

Ajoutez les lentilles.

Salez, poivrez, mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange épais.

Versez ce mélange dans un bol, ajoutez la Maïzena, la farine et le paprika. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une purée. Formez des galettes. Saisissez-les 2 minutes de chaque côté dans une poêle légèrement huilée. C'est prêt !

E461 ou méthylcellulose

Cet additif de type émulsifiant, courant dans les steaks végés, peut provoquer des désordres intestinaux.

150 À 200 CALORIES POUR 100 G

quand un steak haché de viande de bœuf tourne autour de 275 kcal pour 100 g.

<1g
de sel

C'est la dose recommandée pour 100 g.

VOUS AUSSI VOUS AVEZ DU MAL À FAIRE MANGER DES LÉGUMES À VOS ENFANTS ?



ESSAYEZ LES RECETTES SAINES ET GOURMANDES
DE **MAUD** QUE SON PETIT MARIUS ADORE



SUIVEZ-NOUS SUR @POIREAUDEFRANCE



J'ACHÈTE OU PAS... une mandoline (pour une partie fine)

Brunoise, julienne, cubes, rondelles, bâtonnets...

Avec une mandoline, les découpes les plus précises relèvent de la simple formalité.

Par Marine Couturier

INOX OU PLASTIQUE

Le choix dépend de l'utilisation que l'on compte en faire et de son niveau en cuisine. Un modèle en Inox a l'avantage de la robustesse et de la durabilité, il a aussi une meilleure stabilité grâce à la rigidité du châssis. En revanche, l'acier inoxydable demande un nettoyage plus rigoureux après chaque utilisation. Il se révèle aussi plus lourd.

LES LAMES

Un modèle multifonction dispose toujours de plusieurs lames amovibles afin de pouvoir adapter son appareil à ses besoins. Celles que l'on retrouve le plus fréquemment découpent en dés, en cubes ou en tranches d'épaisseur variable, réalisent des bâtonnets ou des juliennes de légumes, râpent ou pressent des agrumes. Les lames sont souvent en Inox, mais certains constructeurs ont introduit la céramique technique.



LE BAC RÉCUPÉRATEUR

Cet accessoire est très pratique pour éviter que les légumes découpés ne traînent sur le plan de travail. Il sert aussi à stocker les différentes lames et accessoires quand l'appareil n'est pas utilisé. Dernière fonction : sur certains modèles, il peut être utilisé comme boîte de conservation pour le surplus de légumes. C'est pour tout cela qu'il doit avoir une contenance suffisamment grande.

LES PROTECTIONS

Les lames étant très tranchantes et les mouvements de la main rapides lors des découpes, la mandoline doit être utilisée avec prudence. Pour limiter les risques de coupure, des accessoires de protection sont souvent fournis, comme un cache-main ou un gant en coton de mailles. Alors, autant s'en servir !

3 BONNES RAISONS D'UTILISER UNE MANDOLINE

1 C'est un gain de temps

Les légumes sont découpés plus rapidement qu'avec un couteau. C'est très utile lorsqu'on en a beaucoup à préparer. Les tranches fines ainsi obtenues accélèrent la cuisson.

2 C'est idéal pour obtenir une coupe régulière

Elle coupe les aliments de manière nette, sans abîmer ceux qui ont la chair fragile, comme les tomates. Cerise sur le gâteau, les tranches sont régulières.

3 C'est sécurisant

Contrairement à ce qu'on pense, utilisée avec les protections fournies et les bons gestes, il est plus facile de tailler finement sans se couper à la mandoline qu'au couteau.

3

**multiproducteurs
testées et approuvées**



COMPACTE

La lame horizontale intégrée et les deux peignes à julienne (2 et 4 mm) permettent de réaliser des tranches, des rondelles ou de fins bâtonnets.

Minimandoline Komi, 49,90 €, De Buyer.



PRATIQUE

La lame à émincer possède quatre minilames doubles dentelées pour découper en simultané des tranches fines et régulières.

Mandoline 3lames, 16,99 €, Mathon.

À APOUSSOIR

La découpe est cinq fois plus rapide qu'avec une mandoline classique. L'appareil dispose de huit ventouses pour plus de stabilité et d'une sécurité anticoupures.

Mandoline verticale, 55,97 €, Lacor.



GRÂCE AU 1%

Marie-Aline a aidé Boris à former
43 demandeurs d'asile
au maraîchage biologique.



Marie-Aline verse chaque année 1% de son chiffre d'affaires
à des associations agréées 1% for the Planet dont La Terre en Partage.

onepercentfortheplanet.fr



Quoi de neuf en rayons ?



Une sélection pour se faire du bien et cultiver le bien manger. Par Margot Dobrska



➊ **Légumes faciles.** Des légumes enveloppés dans une panure croustillante, façon nuggets végétaux. **Croustis de légumes brocoli, butternut-potiron, ou chou-fleur, 3,19 € (8 croustis), Bonduelle.**

➋ **Lessaveurs du Sud à l'honneur.** Une galette aux amandes et au citron de Menton signée Jean Imbert pour Carrefour. **La Galette, 9,49 € (6 parts), Carrefour x Jean Imbert.**

➌ **Unique en son genre.** Il se déguste avec des fromages de chèvre ou de brebis ou encore en infusion. **Confit de thym sauvage C, 8,50 €, Domaine de Leos.**

➍ **Des steaks en mieux.** De nouveaux hachés à la texture épaisse, aérée et ultra juteuse. **Grand Cru basse-côte hachée, 5,59 € (2x130 g), Charal.**

➎ **Plaisir non coupable.** Une alternative au cidre pour une boisson délicieusement pétillante. **Jus de pomme pétillant, 2,10 € (33 cl), Galipette.**

➏ **Pour un goûter.** Dessablés croustillants au blé complet, fourrés au chocolat fondant. **P'tit Fondant bio cœur chocolat, 3,39 € (les sachets de 180 g), Bjorg.**

➐ **L'Italie dans l'assiette.** Une gamme de sauces-tomate zéro sucre ajouté. **Sauces tomates cuisinées, 2,30 € (400 g), Mutti.**

➑ **Petit dej de compète !** Un duo de céréales complètes élaboré avec des ingrédients naturels. **Crousti Fondant choco-noisettes, 2,90 € (300 g), Nat.**

-LE GÂTEAU- SOUS LA CERISE

Tout pour la Pâtisserie

WWW.LEGATEAUSOUSLACERISE.COM



USTENSILES



INGRÉDIENTS



CHOCOLATS



PÂTE À SUCRE



DÉCORATION



COLORATION



PRÉSENTATION

VENTE D'INGRÉDIENTS & D'USTENSILES POUR LA PÂTISSERIE
ATELIERS DE PÂTISSERIE

www.legateausouslacerise.com

Venez visiter notre magasin au 26 rue de Strasbourg à Nantes



Le rutabaga

L'invité des potées

Son goût, puissant, rehausse les plats d'hiver. Ce légume-racine, un temps oublié, apporte ainsi de la variété dans les mijotés. L'essayer, c'est l'adopter ! Par Marine Couturier

On retient



SA CONSERVATION :
à l'abri de la lumière,
deux semaines au
réfrigérateur, deux mois
dans une cave.



SON POIDS :
500 g environ



SON PRIX :
de 2 € à 4,50 € le kg
quand il est bio.

LEGUME DU PAUVRE

Ce légume-racine ancien de la famille des brassicacées est originaire de Scandinavie. D'ailleurs, on l'appelle parfois chou suédois, mais aussi chou-navet, pour sa grande ressemblance avec son cousin. Il a longtemps été un légume du pauvre, associé aux temps de disette. Pendant la Seconde Guerre mondiale, contrairement à la plupart des légumes frais, il n'était pas réquisitionné par l'Allemagne, et faisait partie des rares légumes pouvant être consommés sans restriction. Il était donc de tous les repas, ou presque. Depuis, les chefs l'ont réhabilité et c'est avec plaisir qu'on le retrouve dans l'assiette.

UN COUSIN GERMAIN DU NAVET

Le rutabaga et le navet ont de nombreuses similitudes : la forme, la couleur et même le goût. Cela n'est pas étonnant quand on sait que le premier est issu d'un croisement naturel entre le navet et le chou potager. Pour les reconnaître, il faut se fier à la taille, car le rutabaga est plus gros qu'un navet. Sa forme peut aussi être plus allongée en fonction des variétés et ses fanes sont aussi plus denses et plus lisses. Cela n'empêche que l'on peut remplacer l'un par l'autre dans

de nombreuses recettes, mais il faut alors ajuster le temps de cuisson : le rutabaga est deux fois plus long à cuire que le navet.

FAIRE LE BON CHOIX

Pour s'assurer de la densité de sa chair, ce légume-racine doit être lourd en main. À défaut, c'est le risque de se retrouver avec un rutabaga creux et filandreux. Il vaut mieux d'ailleurs privilégier les plus petits, car leur chair est tendre et leur goût subtil, avec moins d'amertume développée au moment de la cuisson. Enfin, la peau ne doit pas présenter de taches ou de meurtrissures.

EN CUISINE

Le rutabaga se consomme essentiellement cuit à l'eau, dans un autocuiseur ou à la poêle, mais cette dernière option prend un peu plus de temps. Il est souvent présent dans des potées, avec du lard, du chou et de la carotte. Cette dernière est d'ailleurs excellente pour adoucir le goût un peu fort du rutabaga, tout comme la pomme ou des fruits secs. Dans le pot-au-feu ou le couscous, ce légume-racine remplace aisément le navet. Sinon, on peut aussi le déguster seul, arrosé de miel ou de sirop d'érable.

DES VARIÉTÉS COLORÉES



LE RUTABAGA À COLLET VERT

C'est le cas du wilhelmsburger dont le légume est de forme ronde.



LE RUTABAGA À COLLET ROUGE

Laracine est longue comme dans la variété blanc d'Aubigny.



LE RUTABAGA À COLLET VIOLET

Le major d'unne est une racine de grande taille.



IDÉE
express

Râpez du rutabaga cru et de la carotte et ajoutez quelques raisins secs. Réalisez un assaisonnement avec du vinaigre de cidre ou balsamique, de la moutarde à l'ancienne, de l'huile d'olive et du sirop d'érable. Salez, poivrez et servez bien frais.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Rutabaga vient d'un mot suédois qui signifie « racine de bélier ». Cela fait référence à son usage fourager, puisqu'il était à l'origine destiné au bétail.

marmilove



Rutabaga

SIGNÉ DISTINCTIF

Trop longtemps oublié, je n'ai plus peur d'assumer mon côté rustique et vintage.

INTÉRESSÉ PAR

Carotte au cœur tendre, avec qui je saurai faire un duo d'enfer.

Du merlan, mais pas seulement frit !

Pas question de le réduire au poisson pané. Sa chair délicate mérite une cuisine plus raffinée. Poché, en ceviche ou poêlé, ce poisson assez bon marché prend toutes ses lettres de noblesse. Par Marine Couturier



UN POISSON VENU DU FROID

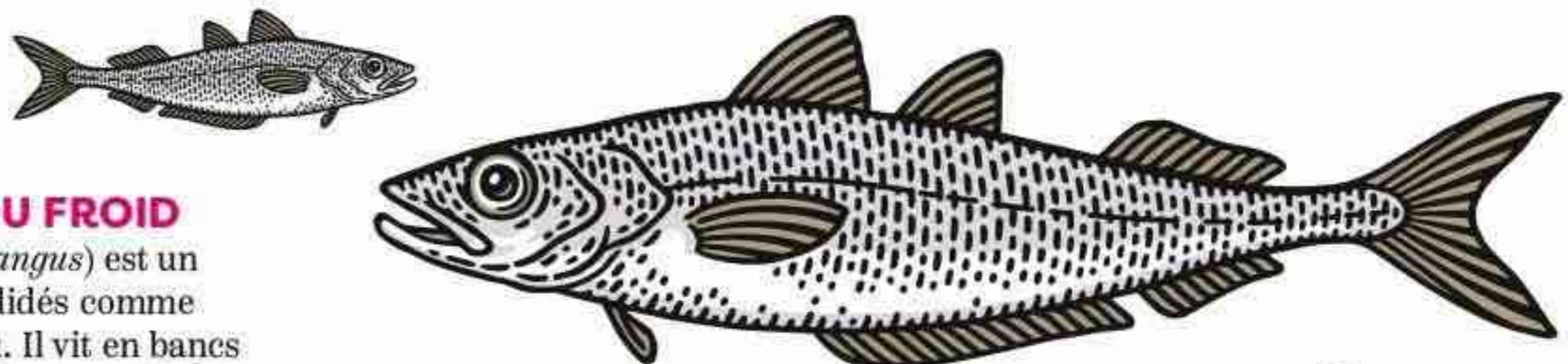
Le merlan (*Merlangius merlangus*) est un poisson de la famille des gadidés comme la morue, l'aiglefin ou le lieu. Il vit en bancs denses et se reproduit dans le centre de la Manche et dans la mer du Nord. En grandissant, les larves rejoignent les côtes et le merlan est alors essentiellement pêché le long des littoraux de l'Atlantique nord jusqu'en mer Adriatique. Ce poisson à la chair blanche a trois nageoires dorsales et sa couleur peut varier du bleu foncé au brun jaune, jusqu'au vert.

ALLIÉ SANTÉ

Il fait partie de ceux qu'on appelle les poissons maigres avec moins de 2 % de matières grasses. Il contient donc très peu de lipides, mais un filet d'huile d'olive permet de combler ce manque. Au-delà, il est riche en vitamines, protéines et sels minéraux (fer, iodé), ce qui lui confère d'excellentes qualités nutritionnelles.

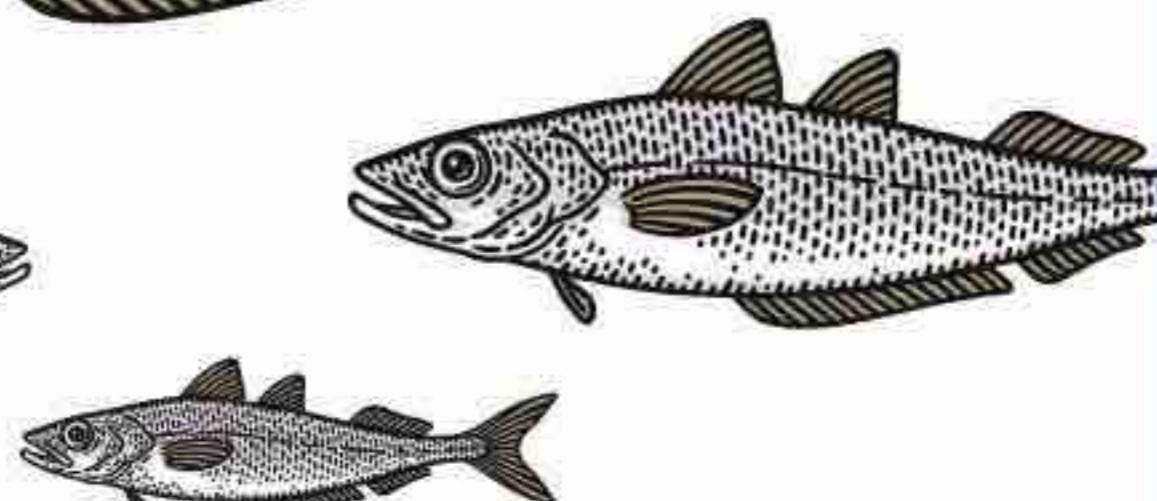
MAÎTRISER LA CUISSON

En tant que poisson à la chair délicate et fragile, il faut le faire cuire rapidement pour ne pas l'abîmer. Qu'il soit entier ou en filet, plusieurs possibilités s'offrent à vous : au four pendant 20 minutes maximum, agrémenté de thym, basilic, huile d'olive et citron ; à la poêle,



**IDÉE
express**

Détaillez le poisson encubé, arrosez-les de jus de citron et ajoutez du gingembre râpé et du piment. Placez au frais 15 minutes. Égouttez puis assaisonnez d'huile de sésame, de graines de lin et de sésame et de fleur de sel. Servez le ceviche avec des grains de raisin et de la coriandre.



3 minutes de chaque côté dans une noisette de beurre en l'ayant préalablement salé, poivré et fariné ; frit durant une dizaine de minutes. Il est également possible de le pocher au vin blanc, de l'intégrer dans des sauces ou de le paner pour faire plaisir aux enfants.

ACCORDS DE SAVEURS

Un gratin de légumes ou de pomme de terre, comme le gratin dauphinois, constitue pour le merlan un accompagnement idéal. Sa chair peu parfumée s'accorde très bien de notes plus marquées : il est excellent lorsqu'il est accommodé avec une sauce soja et du gingembre râpé. On peut aussi le relever avec des épices (curcuma, curry, piment d'Espelette) et des herbes aromatiques (thym, laurier, basilic, ciboulette). Pour une occasion festive, il s'associe parfaitement avec la coquille Saint-Jacques.



LE BON ACCORD

Il se marie très bien avec un vin blanc sec plutôt jeune. Un vacqueyras blanc, un pouilly-fuissé Vignes Blanches, un mâcon-azé blanc ou un chablis premier cru L'Homme Mort font très bien l'affaire.



marmilove



Merlan



SIGNE DISTINCTIF

Derrière mon œil vitreux
se cache un être délicat et fragile
à la recherche de douceur.

INTERESSÉ PAR

Légumes et aromates
au caractère bien trempé,
qui sauront me surprendre.



LE SAVIEZ-VOUS ?
Le merlan ne doit pas être
confondu avec le merlan bleu
(*Micromesistius poutassou*),
essentiellement utilisé pour
faire du surimi. De ce fait,
il fait d'ailleurs partie
des espèces menacées.

On retient

SA CONSERVATION:
deux jours au
réfrigérateur lorsqu'il
est cru et vidé.



SA TAILLE:
de 30 cm à 70 cm.



SA PLEINE SAISON:
de novembre à mars.



SON PRIX:
à partir de 16 € le kg.

L'époisses

L'odeur ne fait pas le fromage

S'il surprend au nez, son cœur est d'or et cache un goût subtil. Voici un fromage bourguignon à déguster tout l'hiver. Par Marine Couturier

À TRAVERS LES ÂGES

L'époisses est né dans le village éponyme de la Côte-d'Or, au début du XVI^e siècle, grâce à une communauté de religieux. Quand celle-ci le quitte, elle lègue la recette du fromage aux paysannes de la vallée qui reprennent à leur compte sa fabrication et améliorent sa qualité, fixent un savoir-faire original et le font connaître au-delà de sa zone d'origine. Au début du XVIII^e siècle, près de 300 fermes en fabriquent et Brillat-Savarin qualifie l'époisses de « roi des fromages ». Les deux guerres mondiales auraient pu lui être fatales, mais, dans les années 1950, Robert et Simone Berthaut, un couple d'agriculteurs, relancent sa production.

LES SECRETS DE FABRICATION

Le lait entier de vache est d'abord monté en température puis emprésuré, la coagulation pouvant durer une journée. Le caillé est ensuite mis à égoutter dans des moules pendant 48 heures minimum et retourné plusieurs fois, avant d'être démoulé puis salé. Après avoir été séché sur des claies, le fromage est affiné dans des caves fraîches et humides durant

quatre à six semaines. Durant cette période, il est lavé plusieurs fois par semaine avec une eau salée progressivement enrichie en marc de Bourgogne. C'est là que les arômes s'épanouissent et que l'époisses prend sa teinte rouge orange.

DES SAVEURS ÉTONNANTES

Il ne faut pas se laisser intimider par la forte odeur de l'époisses ! Son nez est fort, avec des arômes de sous-bois, mais en bouche, la pâte se révèle plus douce qu'imaginée. Le goût est franc, subtil, avec de légères notes de fruits secs. S'il vous semble trop peu affiné, gardez-le une à deux semaines dans le bas du réfrigérateur, il prendra alors davantage de caractère. Dans tous les cas, pensez à le sortir au minimum 30 minutes avant la dégustation pour en apprécier toutes les saveurs.

LE DÉGUSTER COMME UN PRINCE

Il se marie très bien avec du pain complet, du pain de seigle, ou, plus original, du pain d'épices. Quel que soit votre choix, pensez à le faire légèrement toaster, c'est encore meilleur !



LEBONACCORD

Pour rester dans les produits locaux, un bourgogne est tout indiqué : un blanc puissant type puligny-montrachet ou chablis, ou un rouge généreux comme un marsannay ou un gevrey-chambertin.

1 409 tonnes
ont été commercialisées
en 2020.

On retient



SA CONSERVATION :
plusieurs semaines
au réfrigérateur.



SA PLEINE SAISON :
de mai à novembre.



SON PRIX :
de 20 € à plus de
80 € le kg.



SON POIDS :
250 g jusqu'à 1,1 kg.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2021, l'époisses de la fromagerie Berthaut a été sacré vice-champion du monde au World Cheese Awards, juste derrière un fromage de chèvre espagnol.



FLEURON RÉGIONAL

L'époisses a obtenu son AOC en 1991. Sa zone de production couvre une partie de la Côte-d'Or, de la Haute-Marne et de l'Yonne.

IDÉE
express

Tartinez une tranche de pain grillé de moutarde puis déposez-y de l'époisses. Faites fondre au four et ajoutez au moment du service quelques pickles de concombre et des petits cubes de pain d'épices préalablement toastés.

La betterave, pas si bette !

Cette cousine de la bette séduit par son rouge passion. Crue ou cuite, elle fait partie des légumes les plus savoureux et sucré de l'hiver. Par Marine Couturier

On retient



SA CONSERVATION :
trois à quatre jours
au réfrigérateur.



SAPLÉNE SAISON :
de mai à octobre.



SON PRIX :
de 2,50 € à 3 € le kilo
quand elle est crue.



SON POIDS :
300 grammes environ.

DE LA PHARMACIE À LA TABLE

À l'origine, la betterave était utilisée comme plante médicinale. Les Britanniques l'ont d'abord intégrée à leur gastronomie et elle y est devenue prisée au XIV^e siècle. Ce n'est cependant qu'au milieu du XIX^e siècle que cette racine s'est popularisée en Europe, les maraîchers arrivant à se fournir en semences de variétés améliorées à racine rouge, blanche ou jaune. Aujourd'hui, la France est le deuxième producteur européen, derrière l'Italie.

LE BON CHOIX

La particularité de la betterave est que, même au marché, elle peut s'acheter aussi bien crue que cuite. Dans le premier cas, il faut la choisir ferme et que son écorce ne soit pas trop sèche ; si ses feuilles sont encore présentes, c'est mieux. Il faut cependant savoir que la cuisson peut être longue : 30 minutes à l'autocuiseur, 1 heure à l'eau bouillante salée et à la vapeur, entre 2 et 3 heures au four. Si vous l'achetez cuite, la peau doit être lisse, sans tache. Mieux vaut éviter les spécimens trop gros, en général fibreux.

LA CRAPAUDINE, BETTERAVE FRANÇAISE

Elle fait partie des plus anciennes variétés connues : son apparition daterait au moins du XVII^e siècle et elle était très cultivée dans la plaine des Vertus, aujourd'hui située en Seine-Saint-Denis. Elle se reconnaît à sa forme longue, mais surtout à sa peau sombre, craquelée et rugueuse, semblable à celle du crapaud à qui elle doit son nom. Son apparence a d'ailleurs longtemps joué en sa défaveur et elle a failli être oubliée, mais on la retrouve aujourd'hui à la carte de certains restaurants.

LES BONNES ASSOCIATIONS

L'avantage avec la betterave, c'est qu'elle peut se cuisiner de bien des manières. Pour un jus vitaminé, associez-la soit avec de la carotte, soit avec du raisin et du curcuma. Crue, elle est excellente râpée en salade avec de la pomme et du chèvre, ou en petits dés avec un tartare de truite. En version chaude, faites-la rôtir au four avec de la feta et du cumin, ou associez-la dans des lasagnes avec des carottes, des pousses d'épinards et des tomates concassées.



15 idées
de recettes super
gourmandes
pour redécouvrir
la betterave sur
marmiton.org

IDÉE
express

Pour une touche de fraîcheur à l'apéritif, réalisez une tartinade avec du fromage frais et de la betterave cuite mixée. À déguster avec des gressins ou sur une tranche de pain grillé avec quelques cerneaux de noix.

TROIS GRANDES FAMILLES

LA BETTERAVE POTAGÈRE

Il s'agit de celle que nous consommons, elle est de couleur rouge.



LA BETTERAVE SUCRIÈRE

De couleur blanche, elle est utilisée pour la fabrication de sucre ou d'alcool.



LA BETTERAVE FOURRAGÈRE

Elle est destinée à l'alimentation animale et sa couleur peut aller du blanc au rose en passant par l'orange, selon les variétés.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'essentiel du sucre consommé en France provient de la betterave. À la différence du sucre de canne, celui de betterave est naturellement blanc et n'a donc pas besoin de raffinage. 15 sucreries sont répertoriées dans le Nord de la France.

marmilove

Betterave

SIGNÉ DISTINCTIF

Derrière ma couleur girly se cache un cœur sucré à croquer.

INTÉRESSÉE PAR

Recherche partenaire plein de fraîcheur. Pomme verte, poisson cru... Étudie toute proposition.

DES ÉTALS À L'ASSIETTE



Velouté de rutabaga

10 MIN Préparation **30 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

500 g de rutabaga
300 g de pommes de terre
1 poireau
1 cube de bouillon de volaille
20 cl de crème fraîche
Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Épluchez le rutabaga et les pommes de terre et coupez-les en dés. Lavez et émincez les poireaux.

2 Passez à la cuisson. Dans un faitout, faites revenir les légumes à feu moyen avec du beurre pendant 10 minutes.

3 Ajoutez le cube de bouillon de volaille, couvrez d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes.

4 Finalisez. Incorporez la crème, mixez et servez.

Filet de merlan en papillote

10 MIN Préparation **40 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

4 filets de merlan
400 g d'épinards / 1 carotte
1 échalote / Quelques brins de persil / Huile d'olive
Sel et poivre

- 1 Préparez les légumes. Rincez les épinards, hachez les feuilles. Épluchez et émincez l'échalote. Hachez le persil. Épluchez la carotte et coupez-la en petits dés.
- 2 Préparez les papillotes. Faites suer les épinards et l'échalote à la casserole dans un peu de matière grasse pendant 5 minutes. Rajoutez la carotte et poursuivez la cuisson 5 minutes. Préchauffez votre four à 180 °C. Déposez les filets de merlan dans les papillotes en silicone. Déposez un peu de préparation aux épinards. Salez et poivrez. Parsemez de brins de persil.

- 3 Faites cuire au four. Ajoutez un filet d'huile d'olive et enfournez pour 30 minutes. Servez avec du riz.



Frites de betterave

5 MIN Préparation **35 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

4 betteraves / Thym
3 c. à soupe d'huile d'olive
Paprika
Sel et poivre



Fondue à l'époisses

5 MIN Préparation **15 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

2 gousses d'ail / 2 époisses
20 cl de vin blanc

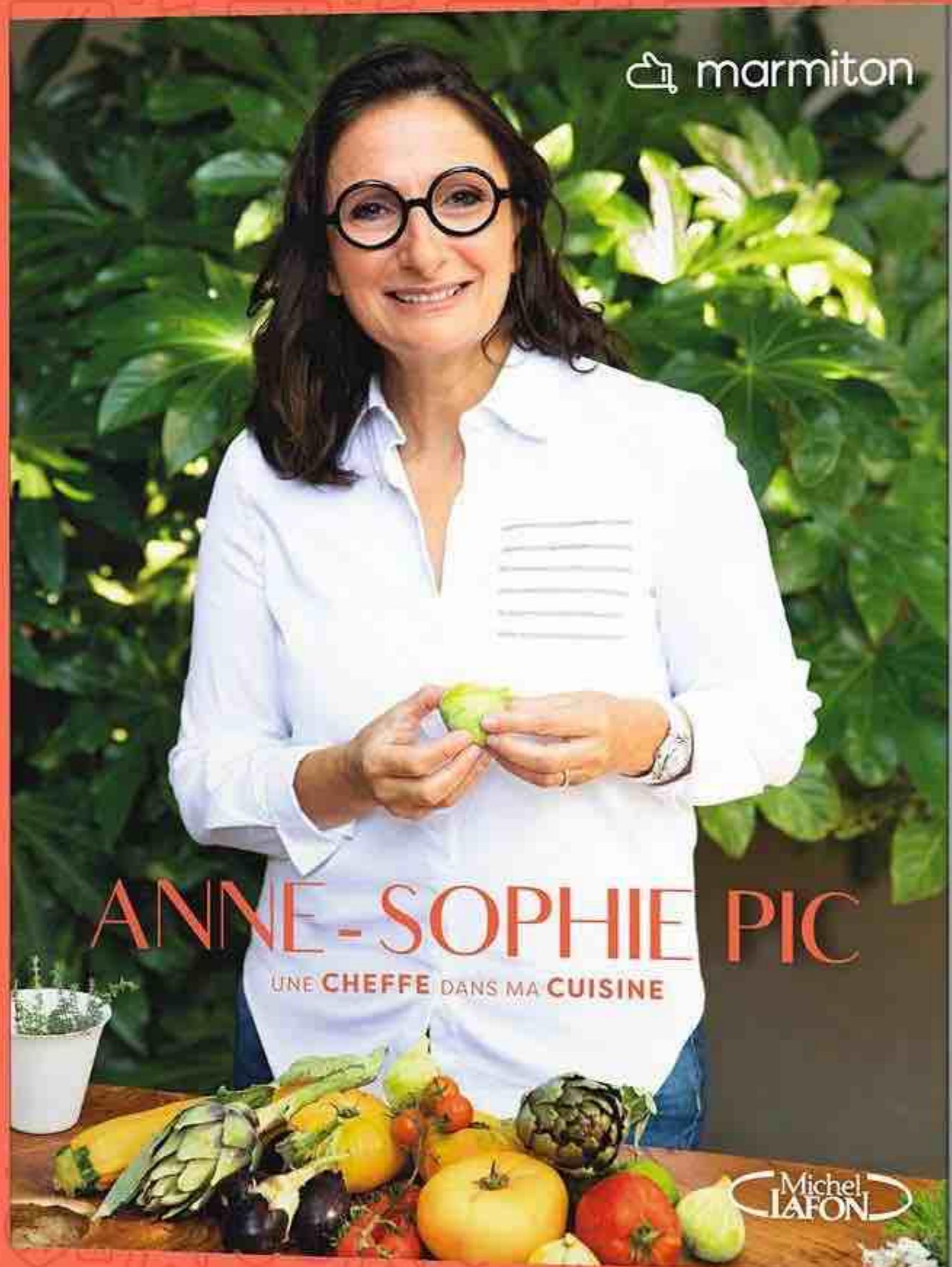
- 1 Préparez l'ail et le fromage. Pelez et hachez finement les gousses d'ail. Humidifiez les boîtes d'époisses. Avec la pointe d'un couteau, faites une croix profonde dans les fromages.

- 2 Passez à la cuisson. Préchauffez votre four à 200 °C. Insérez les morceaux d'ail dans les sillons. Versez le vin blanc. Enfournez les fromages 15 minutes.

- 3 Servez. Disposez les fromages sur des assiettes, accompagnés de pommes de terre et de charcuterie.



marmiton
invite
ANNE-SOPHIE PIC



**Osez de nouvelles associations de saveurs
avec les recettes de la cheffe
la plus étoilée au monde**



Thon, crabe, sardine... pêchez ce qui vous plaît au fond de votre placard. Par Samia Mrani-Alaoui

1 THON AU NATUREL

Utilisation classique : dans une salade de riz ou encore dans une quiche, c'est le produit passe-partout qui s'associe sans difficulté.

Idée étonnante : on intègre le thon bien émietté à une mayonnaise relevée de piment d'Espelette pour une version marine de l'œuf mimosa.

2 SARDINES À L'HUILE D'OLIVE

Utilisation classique : on les fait sauter avec de l'ail et une pointe de citron pour agrémenter des spaghetti. Elles fonctionnent très bien en rillettes, additionnées à du fromage frais et des échalotes.

Idée étonnante : simplement égouttées et déposées dans un ramequin, saupoudrées de pâte à crumble salée et enfournées pour 25 minutes.

3 FOIE DE MORUE

Utilisation classique : on le sert simplement sur une tranche de pain chaud avec un filet de citron. Il n'en faut pas plus pour se réconcilier avec cette conserve trop souvent associée à l'huile de foie de morue de nos grands-mères.

Idée étonnante : on le dépose en dés sur une patate douce rôtie avec des noisettes et du thym frais.

4 CALAMARS

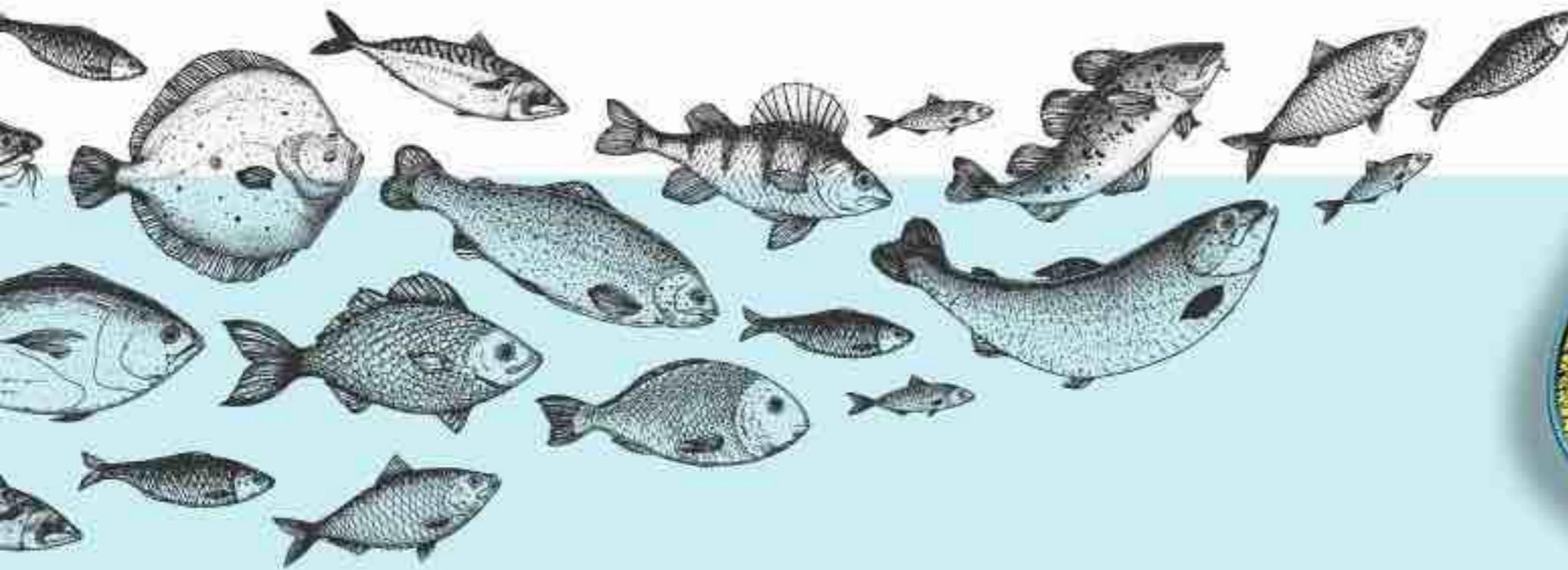
À L'ARMORICAINE

Utilisation classique : à l'apéro, froids ou légèrement tiédis, avec un filet de citron, sur une tranche de pain toasté et ailé.

Idée étonnante : on les ajoute à un riz safrané aux légumes et quelques crevettes pour improviser une paella de dernière minute.



Un max d'idées supplémentaires pour cuisiner les poissons en boîte à retrouver sur le site de Marmiton.



5 FILETS DE MAQUEREAUX À L'HUILE

Utilisation classique : on les mixe avec du fromage frais, de la moutarde, du persil, du sel, du poivre et un filet de jus de citron. On sert en dip ou en tartine à l'apéro.

Idée étonnante : une pâte à pizza, une fondue d'oignon, des herbes de Provence, quelques olives noires et des filets de maquereau. Résultat : une pissaladière simplissime en 5 minutes !

6 MIETTES DE CRABE

Utilisation classique : on les mélange à du céleri branche et de la pomme verte détaillés en brunoise, un peu de mayonnaise, de jus de citron et de ciboulette pour obtenir une salade waldorf revisitée, à servir en verrine.

Idée étonnante : et si on en faisait des croquettes ? Avec un peu de fromage blanc, un œuf et de la chapelure, on laisse reposer le mélange avant de façonner des petites croquettes à faire dorer à la poêle dans un filet d'huile d'olive.

7 ANCHOIS À L'HUILE

Utilisation classique : ingrédients indispensables des pâtes à la puttanesca, les anchois écrasés développent tout leur parfum dans cette préparation sicilienne à base de tomate, olive noire et ail.

Idée étonnante : mixés dans une soupe de céleri et pommes de terre, ils apportent une saveur salée supplémentaire qui n'est pas pour nous déplaire.

8 MOULES À L'ESCARBECHE

Utilisation classique : juste égouttées, elles sont parfaites pour agrémenter une salade ou une soupe de poisson. Très populaires en Espagne, on les sert simplement dans un ramequin pour l'apéritif.

Idée étonnante : en entrée individuelle gratinée. On ajoute un trait de vin blanc, de la béchamel, de la chapelure et on passe au four pour surprendre ses invités sans effort.

9 SAUMON AU NATUREL

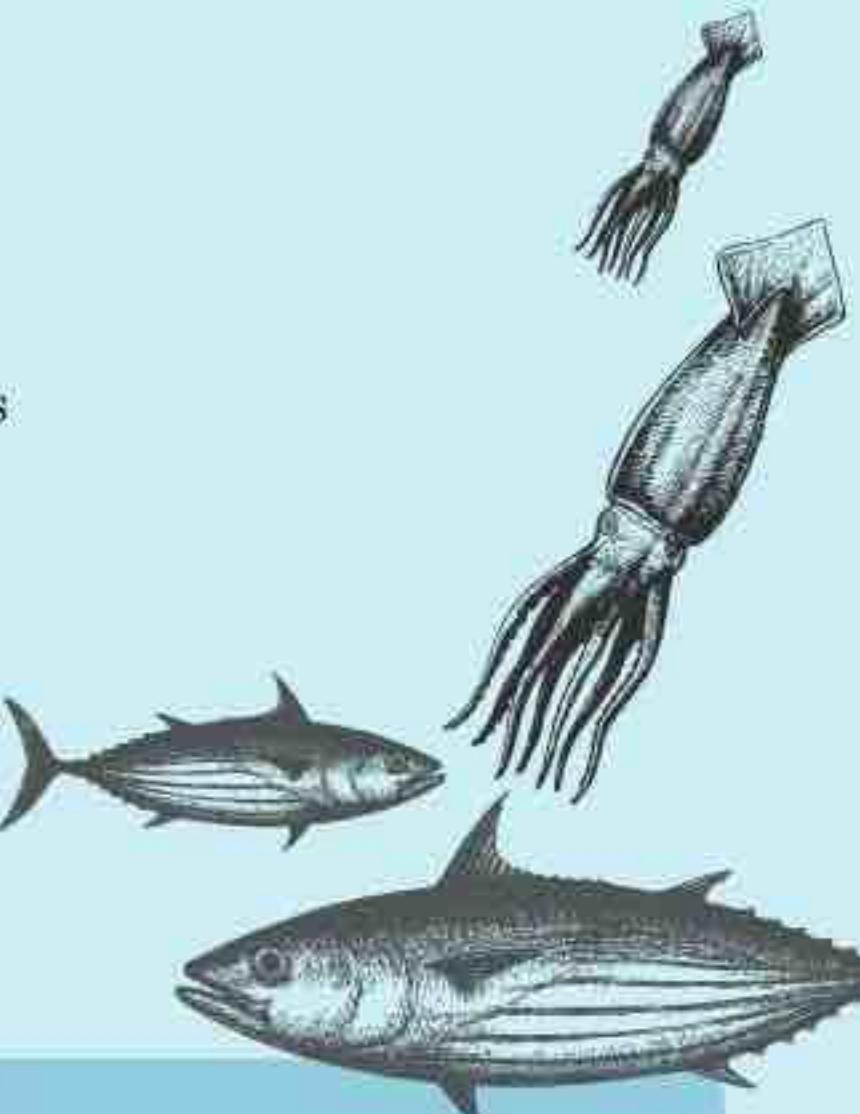
Utilisation classique : en tarte, cake et même mélangé à de la crème pour assaisonner des pâtes, il s'adapte à tout avec un minimum d'ingrédients.

Idée étonnante : et pourquoi pas un burger au saumon ? On façonne un steak en écrasant le saumon et en le mélangeant à de l'œuf battu, de la chapelure et quelques herbes fraîches, un aller-retour à la poêle et le burger est prêt à être monté.

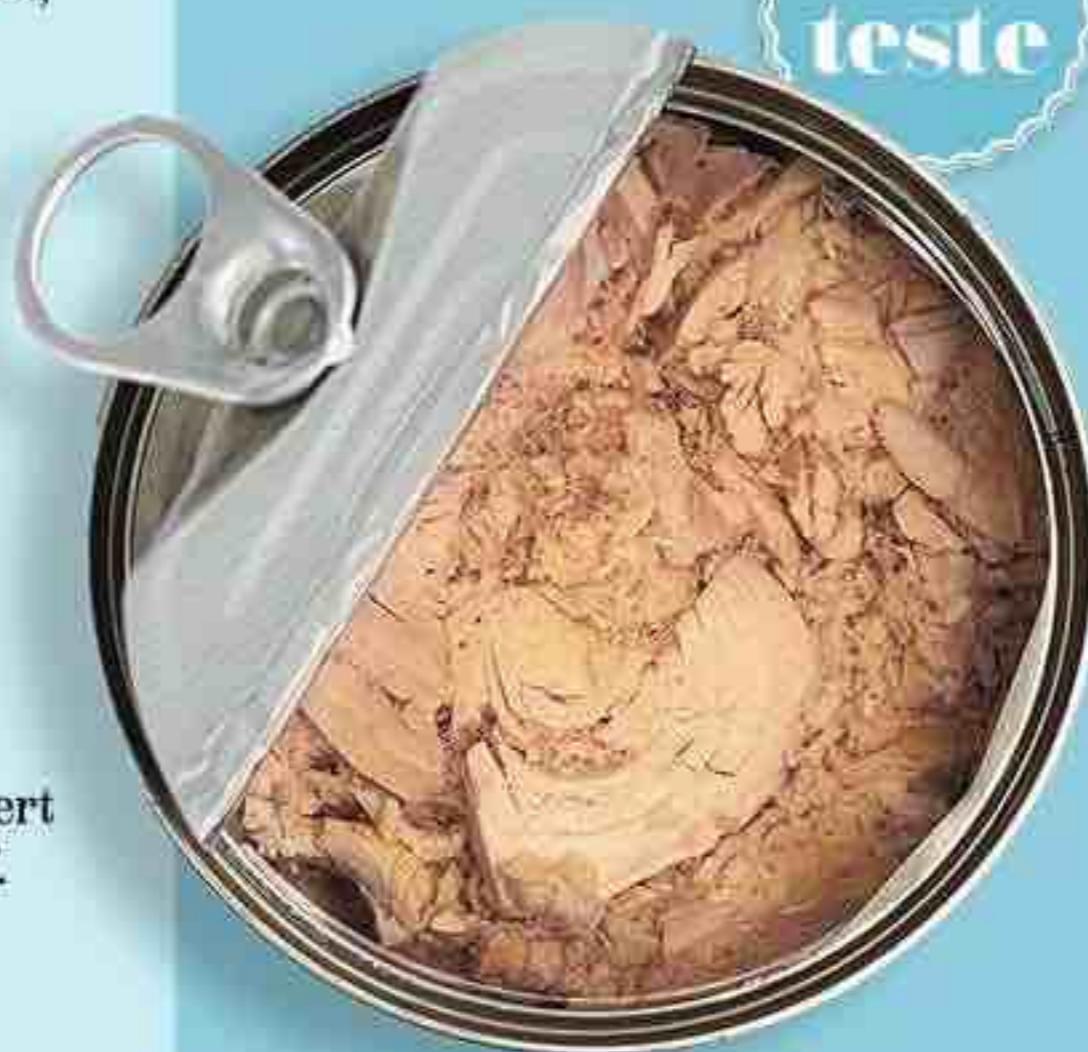
10 FILET DE HARENG

Utilisation classique : à l'huile, fumé ou en rollmops, c'est un must chez nos amis scandinaves qui le dégustent en salade avec des pommes de terre vapeur et un peu d'oignon rouge.

Idée étonnante : pour donner une note indienne au hareng, on le sert avec une mayonnaise au curry et des pickles de betterave, des cornichons. Sur du pain toasté, c'est une idée d'apéro facile, économique et original.



On teste



LETHON FUMÉ

Très proche du thon au naturel qu'il remplace avantageusement... On adore ce petit goût fumé qui apporte un supplément d'âme à nos salades, rillettes et tartes salées. À tester impérativement dans la sauce d'un vitello tonnato, ce plat typique piémontais : des tranches de veau très fines servies avec une sauce à base de thon, de jaune d'œuf, d'anchois et câpres.



Les secrets de la cuisine au vin

Si un vin bien accordé au mets peut faire des merveilles, il peut tout autant sublimer un plat en passant par la case « cuisine ».

Voici comment. Par Tiphaine Campet



Un reste de vin ?
Marmiton vous donne ses meilleures recettes pour l'accompagner.

DÉGLACER UN PLAT...

Pourquoi ? Cette opération consistant à décoller les sucs de cuisson accrochés à la cocotte permet de récupérer toutes les saveurs dues à la caramélisation des aliments.

Comment ? Lorsque les aliments sautés ont bien coloré sur feu vif, on exerce un choc thermique en versant 10-15 cl de vin. On peut utiliser une spatule en bois pour faciliter cette opération sur feu vif, jusqu'à la reprise du frémissement. On fait réduire le liquide de déglaçage selon le résultat escompté : soit en se contentant de ce jus léger bien que concentré, soit en versant un autre liquide pour confectionner une sauce (coulis de tomate, crème fraîche, vin supplémentaire, bouillon, etc.) que l'on fera également réduire.

Avec quels vins ? Pour un plat de poisson et de viande blanche mais aussi un risotto, il sera préférable de déglacer avec un vin blanc qui ne teintera pas le plat, tandis que l'on préférera un vin rouge pour une viande rouge. Les plats en sauce tomate peuvent invariablement être déglacés au vin blanc ou rouge. Ici, le choix de la référence n'est

pas primordial, il s'agit avant tout d'apporter une dimension supplémentaire au plat grâce aux arômes acidulés, sucrés et fermentés du vin. Parfois même, un trait de bon vinaigre de vin fera l'affaire !

MARINER UNE VIANDE...

Pourquoi ? On utilise ce procédé pour attendrir des morceaux de viande destinés à la cuisson longue et au braisement, mais aussi pour les parfumer en profondeur avant de les préparer en sauce avec cette même marinade.

Comment ? On place de gros morceaux de viande dans une jatte avec une garniture aromatique (carotte, oignon, bouquet garni, épices et autres arômes) et on couvre de vin, blanc pour les viandes blanches, rouge pour les viandes rouges et le gibier. On laisse reposer de 2 à 24 heures au réfrigérateur en mélangeant la préparation de temps en temps. Pour passer à la cuisson, on récupère les morceaux de viande égouttés que l'on prend soin d'essuyer avec un papier absorbant afin d'assurer une bonne caramélisation de ceux-ci en début de cuisson. On déglace avec un peu de marinade puis on ajoute la garniture aromatique et on verse la totalité du vin pour le porter à ébullition (avec un peu de bouillon également) et le faire réduire notablement.

Avec quels vins ? On opte généralement pour des vins en lien avec l'origine du plat (pinot noir de Bourgogne pour un bœuf bourguignon, vin rouge italien pour un stracotto, cabernets du Sud-Ouest



Prévoyez vos repas et faites vos courses simplement depuis l'application Marmiton !



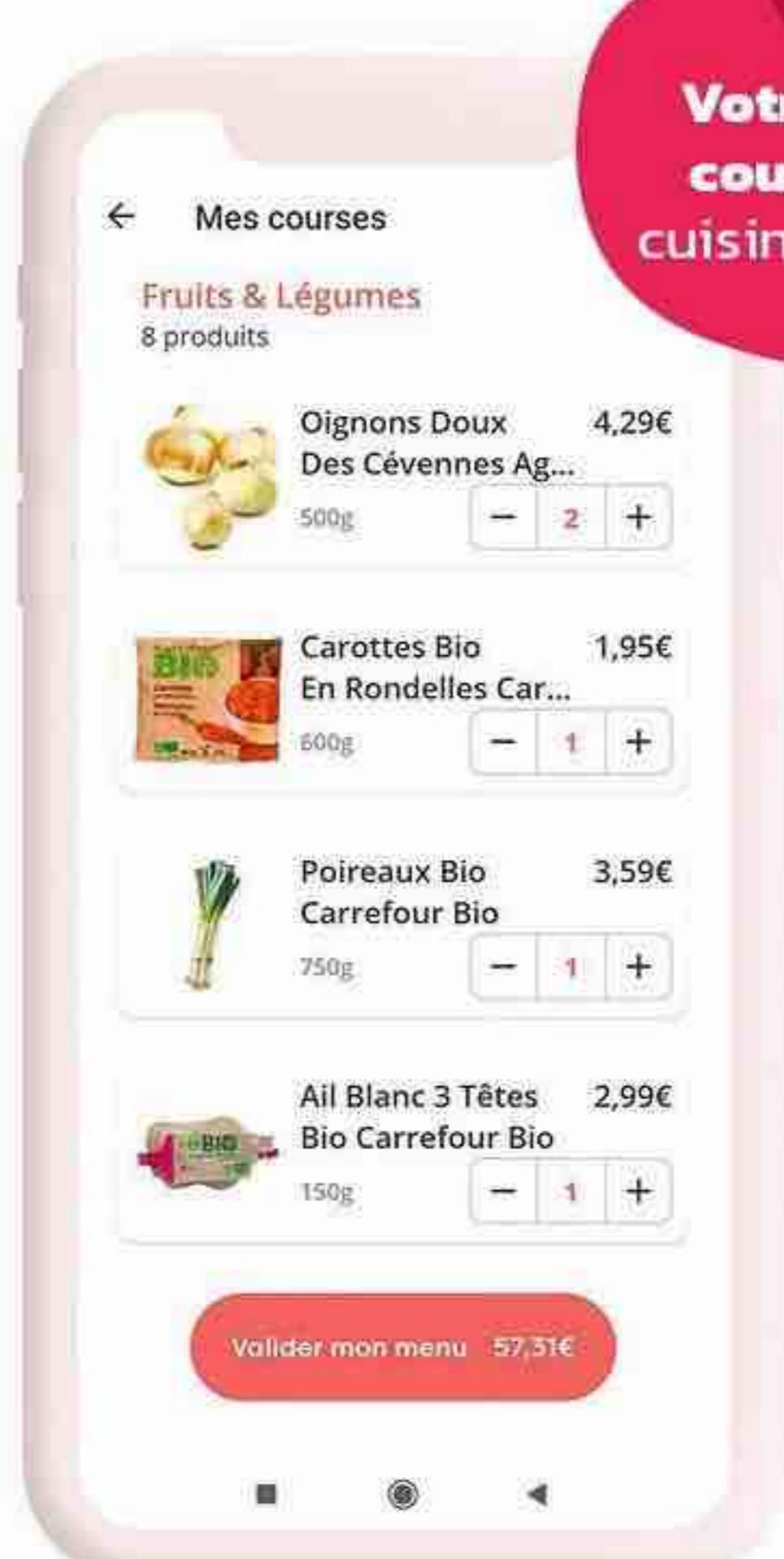
1

Dites-nous
ce que vous aimez !



2

Marmiton
vous concocte
un menu personnalisé



4

Choisissez votre enseigne favorite pour faire vos courses en Drive ou en livraison !



MONOPRIX



Intermarché



pour une daube, cépages du maquis pour un sauté de gibier, vin blanc d'Alsace pour un baeckeoffe, etc.).

CONFECTIONNER UN BEURRE BLANC OU NANTAIS...

Pourquoi ? Pour sublimer un poisson poché, des noix de saint-jacques sautées, des crustacés cuits (langoustines, homard, etc.), mais aussi un plat de tagliatelles ou une terrine de poisson.

Comment ? On fait réduire presque à sec, dans une petite casserole, une échalote ciselée avec 10-15 cl de vin blanc. On verse une bonne rassade de crème liquide entière sur cette réduction et on assaisonne, puis on fait réduire de moitié pour concentrer la sauce. On finalise en y ajoutant des parcelles de beurre froid tout en fouettant, pour un résultat lisse et brillant. On passe la sauce au chinois si l'on ne souhaite pas conserver l'échalote. Dans le cas contraire, on obtient un beurre nantais.

Avec quels vins ? On optera pour un vin blanc sec très tendu (cépage sauvignon) afin de donner un relief acidulé à cette sauce riche. Pour suivre la tradition, on part sur un muscadet (cépage melon de Bourgogne) !

PRÉPARER UN SABAYON...

Pourquoi ? Cette émulsion chaude permet de confectionner des gratins très légers et aériens. C'est un mets de choix qui entre dans les grands classiques de la cuisine salée comme sucrée.

Comment ? On fouette des jaunes d'oeufs (comptez 1,5 par personne), avec un peu de sel ou du sucre

À SHOPPER



Pour un sabayon léger et fruité, ce blanc aux arômes de fruits blancs est tout indiqué. *Coteaux-du-layon, blanc, Domaine le Mont, 8,47 €.*



Un vin aux arômes de fruits rouges, léger et frais, 100 % cabernet sauvignon. Idéal pour une marinade. *Bordeaux, Diane rouge 2020, Jacques Lurton, 12,50 €.*



Corsé et légèrement camphré, ce vin rouge de pinot noir est un excellent rapport qualité-prix pour un pochage. *Vin de France La Petite Perrière, rouge 2019, La Perrière, 6 €.*



selon la finalité du sabayon. On incorpore progressivement du vin (comptez 1,5 à 2 cuillerées à soupe par jaune d'oeuf) tout en continuant de fouetter. On pose ensuite le récipient sur un bain-marie frémissant et on fouette en réalisant des 8 avec le fouet pendant une dizaine de minutes, jusqu'à obtenir un mélange mousseux qui double de volume. On nappe de sabayon la préparation choisie (tronçons de crustacés, fruits rouges, etc.), disposée dans des caquelons, et on fait gratiner quelques minutes sous le gril du four.

Avec quels vins ? Si le blanc s'impose ici, les options demeurent entre un vin mousseux plus intuitif sur un plat salé (champagne, prosecco, crémant) et un vin moelleux (sauternes, coteaux-du-layon) voire muté (vermouth, floc-de-gascogne, pineau des Charentes, maury, macvin-du-jura) apportant plus de complexité à un dessert.

FAIRE POCHER DES FRUITS...

Pourquoi ? C'est une manière de réaliser un dessert hivernal à la fois léger et original mettant en scène des fruits cuits dans une nage épiceée, enrichie des tanins du vin. Les fruits de saison, attendris par le pochage, deviennent fondants, tandis que les fruits séchés (figues, pruneaux) vont redevenir moelleux en se gorgeant de vin.

Comment ? On place les fruits (pelés si frais), dans une casserole avec du sucre, des épices entières (cannelle, anis, cardamome, clous de girofle, etc.) et on couvre de vin. On porte à ébullition puis on laisse frémir à couvert pendant 25 minutes à 1 heure selon le type de fruits. On laisse refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur afin de servir frais.

Avec quels vins ? En recherchant les tanins du vin rouge qui vont apporter de l'astringence à ce plat et soutenir les épices, on part sur un vin charpenté. On peut préférer un bordeaux de la rive droite assez rond, mais aussi un madiran corsé sur les épices, voire un côte-de-provence plus fruité.



Cours de cuisine pour débutants !



-50%

8,99€ au lieu de 17,99€

CODE
CADEAUMASTERCLASS

La cuisine chinoise

Apprenez à maîtriser les bases
de cette cuisine ultra savoureuse

avec Handa Cheng

Entièrement
en Vidéo



Pour en profiter
FLASHEZ MOI !



 marmiton **Masterclass**
<https://www.marmiton.org/masterclass>

Les élixirs fermentés

Quèsaco ?

Ces boissons pétillantes ont un goût vraiment à part. Plus light que les sodas, elles peuvent aussi être faites maison. On essaie ? Par Gwenaëlle Conraux

Ca pétille, oui. Mais pourquoi ? Enfilez vos blouses d'apprentis chimistes, voilà le topo ! « Une boisson sucrée (jus de fruits, sirop, sève, lait, thé ou tisane...) est mélangée à des levures, des bactéries ou des moisissures », explique Marie-Claire Frédéric, auteure de plusieurs ouvrages sur la fermentation. Au contact de l'air, ces micro-organismes se multiplient. Privés d'oxygène, ils fabriquent des enzymes qui vont « casser » les sucres pour se défendre. Le sucre se transforme alors en gaz carbonique... et met des bulles dans nos vies !

UN BREUVAGE SANTÉ

La fermentation élimine au moins 80 % du sucre présent. Faire ses boissons fermentées maison permet donc de contrôler la quantité de sucre. En plus, ces breuvages sont riches en probiotiques et en vitamines qui boostent le système immunitaire

et fortifient notre microbiote intestinal. Mais attention, si ces boissons sont bénéfiques pour l'organisme, laissez-lui le temps de s'adapter, sous peine d'avoir des maux de ventre.

ON SE LANCE ?

Les boissons fermentées se réalisent dans des bocaux en verre ou d'anciennes bouteilles de limonade, bien nettoyés. Marie-Claire Frédéric décrit le processus en trois étapes.

1. Le liquide sucré est laissé à température ambiante et mélangé régulièrement pour que les micro-organismes entrent en action.

Comptez environ 48 heures, dans un endroit tempéré à l'abri du soleil.

2. La fermentation commence.

Des bulles se forment. Fermez le bocal. La boisson va continuer de fermenter ainsi pendant 24 heures. C'est la transformation du sucre en gaz carbonique qui apporte l'effervescent de la boisson. Si vous aimez les bulles,

fermez votre bocal. Si vous préférez les boissons plates, laissez-le ouvert.

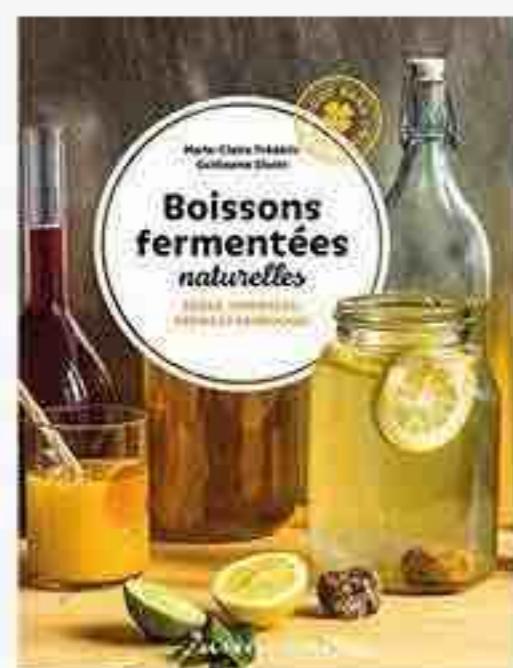
3. La dernière étape, la prise de mousse, est facultative. Pour obtenir une boisson pétillante, il faut faire une deuxième fermentation (24 heures) en bouteille en ajoutant un peu de sucre.

TROIS BOISSONS FERMENTÉES À TESTER

Le kombucha : originaire d'Asie, il est obtenu à partir d'un thé (ou d'une tisane) sucré fermenté. Comme la fabrication de vinaigre maison, cette boisson à la mode nécessite de partir d'une « mère », une sorte de disque gélatineux de couleur beige/brun clair qui contient une colonie de bactéries et de levures qui ne peuvent vivre les unes sans les autres. Le kombucha se cultive et se développe pour donner naissance à de nouvelles couches « filles ».

Le kéfir : qu'il soit d'eau (il est alors appelé « tibicos ») ou de lait, le kéfir s'obtient à partir de granulés translucides du même nom.

La ginger beer : cette boisson qui n'a rien d'une bière, contrairement à ce que son nom pourrait laisser penser, est fabriquée à partir de racine de gingembre, de sucre roux et d'eau. Toutes ces boissons sont disponibles en épiceries fines et magasins bio.



POUR ALLER PLUS LOIN

Champagne de sureau, kvas de betterave, vin de groseille, cocktail Shirley Temple... Les auteurs livrent 50 recettes de boissons et cocktails faciles à faire à la maison. Pratique, un tableau de problèmes et de solutions permet de progresser dans ses expérimentations. « Boissons fermentées naturelles », de Marie-Claire Frédéric et Guillaume Stutin, éd. Alternatives, 13,50 €.

**ON N'A PAS
RÉPONSE À TOUT
MAIS ON RÉPOND
TOUJOURS
PRÉSENT.**

Parce qu'on ne sait jamais ce qui peut arriver,
les Restos seront toujours là pour vous,
Faites un don sur restosducoeur.org



Olivier

**RUSTIQUE**

Un grand caquelon en fonte d'acier qui a l'avantage de garder la chaleur. Fonctionne avec un réchaud. Service à fondue Country 6 personnes, 94,90 €, Ambiance et Style.

**MODERNE**

Un caquelon en acier très facile à nettoyer et un thermostat qui permet d'ajuster la température de ce modèle électrique. Fondue élégance, 119,99 €, Lagrange.

**SANS ÉLECTRICITÉ**

Un coffret avec un appareil à fondue et un appareil à raclette, à chauffer à la bougie. Avec son livret de recettes. Coffret cuisiner raclette et fondue, 34,99 €, Cookut.

Fondus de fromage

Six appareils pour se laisser tenter par une fondue cet hiver. En mode rétro à la bougie, ou tout-électrique, choisissez votre camp ! Par Margot Dobrska

**RÉTRO**

Un service à fondue à réchaud, en fonte émaillée avec rebord anti-éclaboussures. Grande capacité (8 pics). Service à fondue en fonte rouge Spring, 109,90 €, Culinaron.

**6-EN-1**

Cet appareil spécial mordus de fromages permet de réaliser raclette, gratin, fondue, crêpes, tartiflette... Un indispensable de l'hiver ? Cheese'n'co, 78,99 €, Tefal.

**FAMILIAL**

Ce modèle électrique en aluminium et bambou offre une capacité de 1,5 l pour une fondue de huit convives. Modèle Princess, 69,99 €, Conforama.

Je m'abonne à marmiton

28%
de réduction



9 numéros
29€⁹⁰

au lieu de 37,20€

+ EN CADEAU

LE TRIO DÉPICES BIO
PIMENT - CURCUMA - GINGEMBRE



Société familiale artisanale basée à Kampot au Cambodge, sans intermédiaire, Khla l'épicerie du Mékong, propose des produits biologiques d'exception, eco-responsables et équitables. Khla a sélectionné cet élégant coffret de 3 X 90 grs d'épices en poudre certifiés bio d'une valeur de 20€, riches en saveurs pour sublimer vos créations culinaires. Invitez l'Asie dans votre cuisine !



Pour en savoir plus sur Khla : www.epices-khla.com

Abonnez-vous vite !

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

MARM69A

OUI, je souhaite m'abonner à **9 numéros** de **marmiton + un trio d'épices en poudre bio de la marque KH LA** pour seulement **29,90€*** au lieu de 37,20€.

MES COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

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

MON RÈGLEMENT

Je règle par chèque à l'ordre de MARMITON

Quantité : **x 29,90 € =**

(total de ma commande)

Date et signature obligatoires

Plus rapide, plus pratique,
je paie en un clic par carte
sur la boutique Marmiton

<https://abonmagazine.marmiton.org/common/product-article/177>



*Mon abonnement débutera avec le prochain numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 06/01/2023. Le prix indiqué est le prix public TTC couramment pratiqué ou estimé à la date de publication, donné à titre de simple indication et susceptible de variation. MARMITON, responsable de traitement, collecte ces données afin de gérer votre abonnement et, si vous y avez consenti, de vous adresser des communications commerciales personnalisées. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez consulter notre Politique de protection des données personnelles accessible à l'URL suivant : <https://www.marmiton.org/sp/aide/politique-de-protection-des-donnees-personnelles.html>

RAGOÛTS, POTÉES, COCOTTES

Qu'est-ce
que tu

*mijotes
de bon?*

Cocotte de bœuf aux carottes

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

POUR 4 personnes

800 g de bœuf à braiser
2 carottes / 1 oignon
1 branche de céleri
1 blanc de poireau
2 feuilles de laurier
3 brins de persil plat
1,5 l de bouillon de bœuf
25 cl d'huile de colza
10 cl de vin blanc sec
Sel / poivre

- 1 **Saisissez la viande.** Coupez la viande en gros morceaux, salez-les et poivrez-les. Faites-les colorer dans une cocotte avec la moitié de l'huile. Débarrassez-la dans un plat.
- 2 **Préparez l'oignon.** Dans la même cocotte avec le reste d'huile, faites suer l'oignon pelé et ciselé pendant 5 minutes.
- 3 **Préparez les légumes.** Ajoutez le céleri effilé et haché, le poireau paré et émincé, et les carottes pelées et coupées en petits morceaux. Assaisonnez et ajoutez les feuilles de laurier. Faites revenir 5 minutes puis déglacez avec le vin blanc. Faites réduire.
- 4 **Replacez la viande.** Dans la cocotte, remettez la viande et versez le bouillon. Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 1 heure.
- 5 **Terminez la cuisson.** Retirez le couvercle et finalisez la cuisson pendant 15 à 20 minutes pour faire réduire le jus et concentrer le tout. Rectifiez l'assaisonnement.
- 6 **Dressez.** Servez avec un peu de persil plat effeuillé et haché. Proposez des pommes de terre cuites vapeur ou des spaghetti en accompagnement.



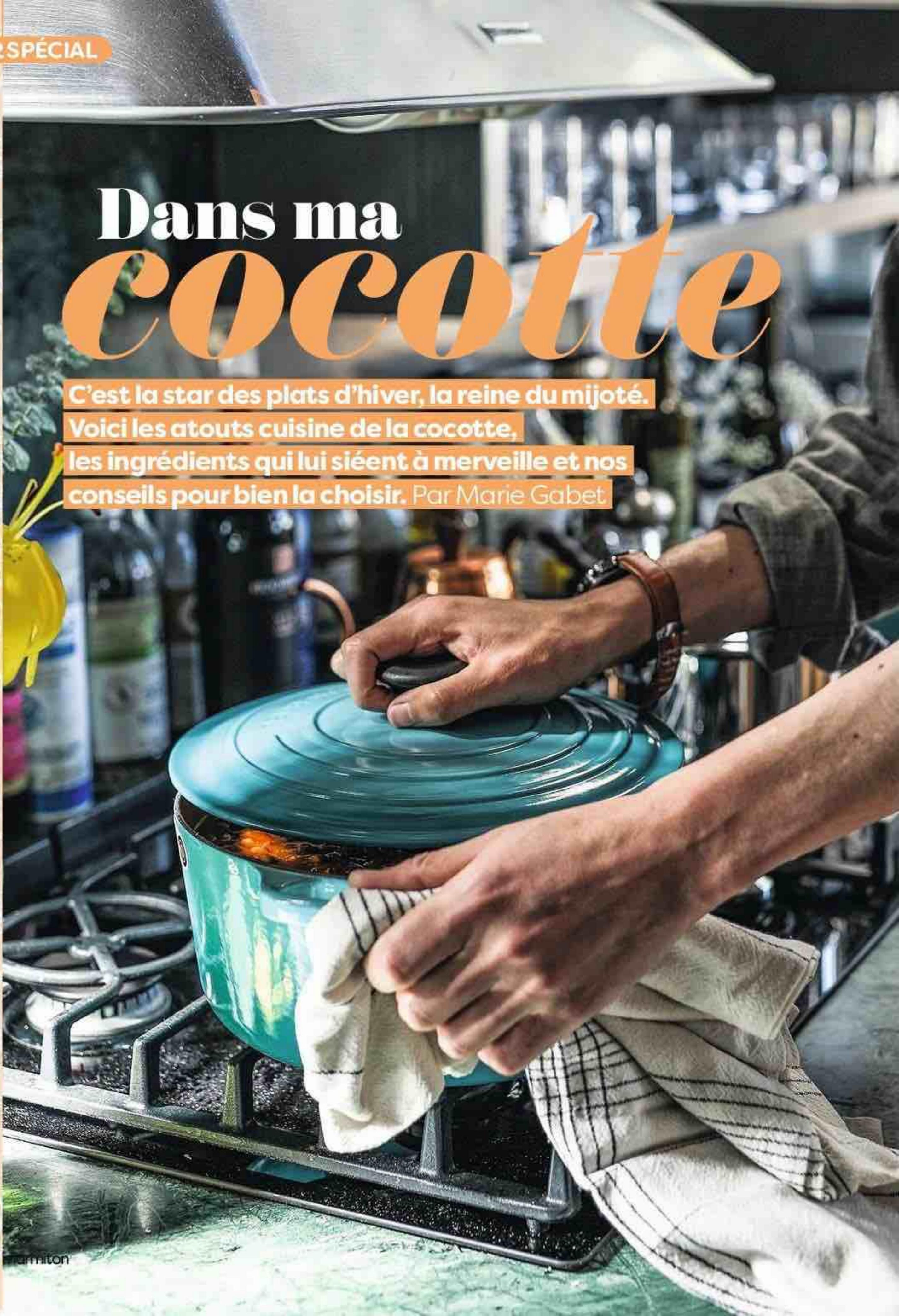
Dans ma cocotte

C'est la star des plats d'hiver, la reine du mijoté.

Voici les atouts cuisine de la cocotte,

les ingrédients qui lui siéent à merveille et nos

conseils pour bien la choisir. Par Marie Gabet



Les cocottes sont intimement liées aux plaisirs olfactifs de notre enfance. Elles rappellent les odeurs du pot-au-feu, de la poule au pot ou de la daube, qui mijotent déjà dans la cuisine de nos parents et grands-parents à l'heure où l'on sort du lit. Elles rappellent les dimanches en famille et les plats d'autan. Mais si la cocotte est un des ustensiles indispensables de la cuisine de nos grands-mères, c'est avant tout pour ses qualités de mijotage.

LA CUISSON À L'ÉTOUFFÉE

Mettez un peu d'eau, de bouillon et/ou de vin au fond, ajoutez de bons produits, fermez le couvercle de votre cocotte et armez-vous de patience. Cette cuisson à l'étouffée (dite aussi à l'étuvée) permet de cuire les aliments doucement dans la vapeur générée par l'eau et le jus de cuisson et, ainsi, de conserver toutes les saveurs des aliments. Cela vaut pour la cuisson des viandes, mais aussi des poissons et des légumes. Si le goût est l'avantage premier du mijotage, il a aussi de nombreux atouts nutritionnels. Il permet de conserver les nutriments et les vitamines naturellement présents dans les ingrédients et nécessite très peu de matière grasse et de sel. Ceux-là, naturellement contenus dans les ingrédients, restent au fond de la cocotte ! Pour réussir sa cuisson à l'étouffée, on prend soin de baisser le feu. La température ne doit jamais dépasser les 90 °C. Mais aussi d'utiliser un couvercle bien ajusté, pour éviter que la vapeur ne s'échappe et de perdre les bénéfices de la condensation.

LES LÉGUMES À LA LOUPE

Si on cuit des légumes, on prend garde d'adapter le temps de cuisson. Poireaux, carottes, tomates (si on veut les fondre au jus) et oignons peuvent être disposés dans la cocotte en même temps que la viande, le poisson ou les légumineuses : ils supportent très bien deux à trois heures de cuisson. Courgettes, navets, pommes de terre..., en revanche, seront ajoutés 30 à 40 minutes avant la fin de la cuisson pour éviter qu'ils se délitent. Si vous préparez une cocotte 100 % légumes, placez-les dans le bon ordre ! Oignons, poireaux, endives et fenouils seront déposés tout au fond du plat, suivis des légumes fruits, comme la tomate, la courgette, les courges ou l'aubergine. Ajoutez ensuite les légumes-racines, puis les légumes feuilles. Pourquoi dans cet ordre ? Car les légumes fruits permettent d'apporter l'eau nécessaire aux légumes du dessous pour ne pas accrocher au fond de la cocotte, mais aussi pour créer la vapeur utile à la cuisson à l'étuvée. Enfin, les légumes-racines et feuilles (type épinards), qui cuisent plus rapidement que le poireau ou le fenouil, peuvent se permettre d'être plus loin du feu. En haut de la pile, ils se gorgeront naturellement des saveurs de l'oignon et autres garnitures aromatiques placées plus bas. Enfin, on n'oublie pas de prendre le temps de tailler les légumes en

morceaux de même calibre pour une cuisson uniforme ! Bien sûr, on adapte le choix de ses légumes à la saison.

LES VIANDES À MIJOTER

Si toutes les viandes peuvent être cuites à la cocotte, certains morceaux doivent absolument mijoter si l'on ne veut pas terminer avec une substance coriace et gélatineuse dans l'assiette. C'est ce que l'on appelle les bas morceaux. On les nomme ainsi car ils sont sur la partie basse de l'animal (dans les pattes, principalement). Comme ils contiennent du muscle, ils sont plus durs et doivent cuire dans du liquide pour s'attendrir. Ils ont l'avantage d'être bon marché, pleins de saveurs, avec un bon potentiel de tendreté, quand on sait prendre le temps de les cuisiner. Dans le porc, on choisit la poitrine, le jarret ou l'échine. Dans le bœuf, on opte pour la palette, le gite (ou jarret), le flanchet, le plat de côte ou la bavette à pot-au-feu. Dans le veau, le tendron ou le jarret (pour l'osso-buco) feront l'affaire.

11

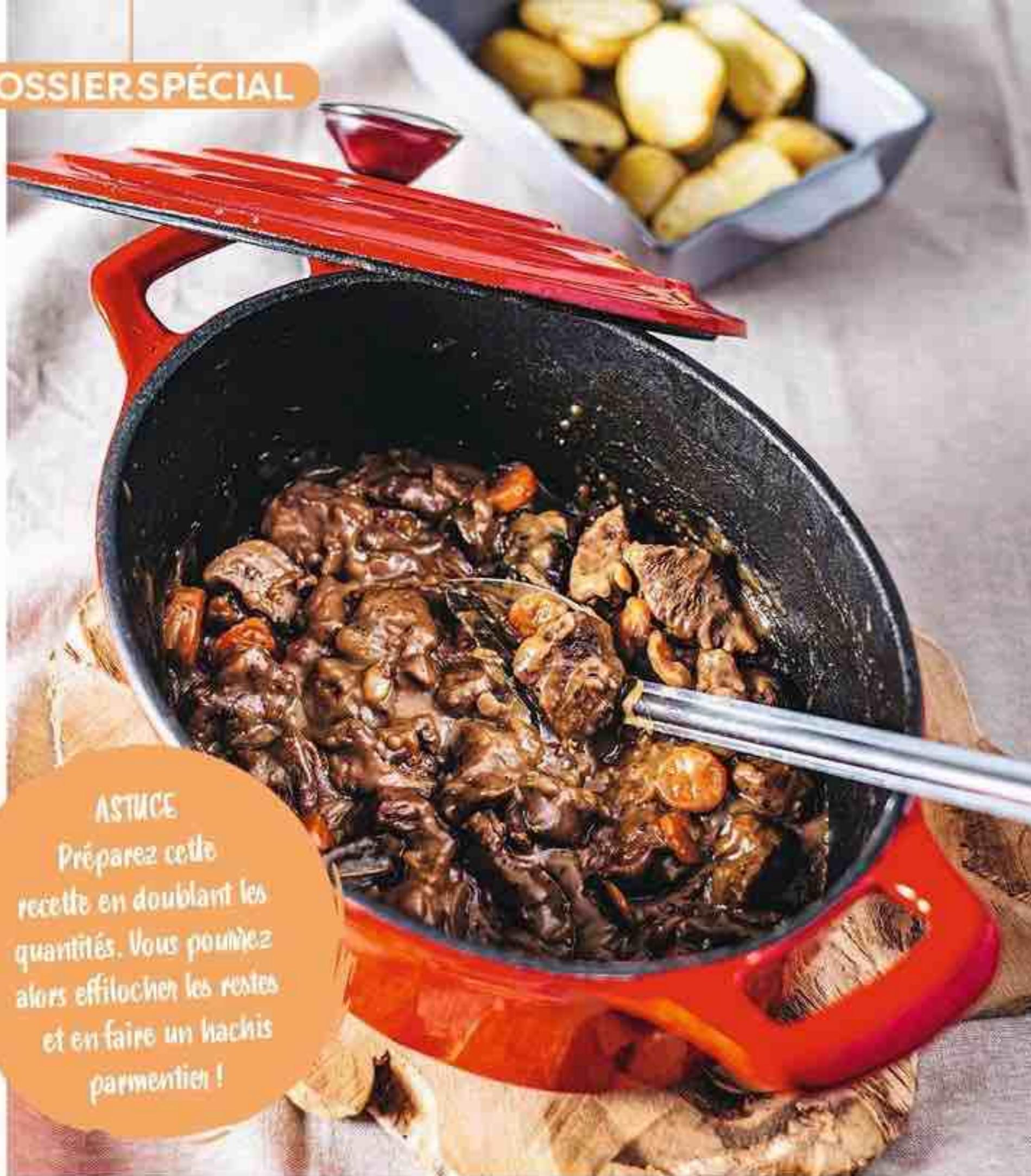
C'est la
contenance
recommandée
par personne
pour préparer
un plat.

QUID DU MATERIAU ?

La fonte reste le revêtement par excellence pour sa résistance aux variations de température. Elle a aussi l'avantage d'être compatible avec tous les types de feux, de permettre de récupérer les sucs des viandes et poissons pour parfumer les plats et d'être, néanmoins, facile à nettoyer. S'il fallait lui trouver un défaut ? La cocotte en fonte est lourde. Celle en terre cuite ou argile, façon tajine, est aussi appréciée pour les cuissons très lentes. Elle préserve les saveurs des aliments comme personne et répartit la chaleur de façon homogène. En revanche, impossible de saisir les aliments avec ce genre de revêtement. La cocotte en céramique est l'allié des adeptes de la cuisine saine. Elle nécessite peu de graisse. Cet ustensile de cuisson se démarque pour sa légèreté et sa facilité d'entretien. Enfin, la cocotte en Inox ou en acier, meilleur marché, a plusieurs qualités : résistance aux chocs thermiques, maniabilité et bonne répartition de la chaleur. Elle passe également au lave-vaisselle, ce qui facilite son nettoyage. Une fois le choix du matériau réalisé, choisissez la forme avec attention.

ÇA VEUT DIRE QUOI, BRAISER ?

Ce terme ancien renvoie au fait de « cuire dans la braise ». Une cuisson durant laquelle la cocotte était placée sur la braise ; elle en était même recouverte. Braiser ses aliments consiste à les cuire lentement, à l'étouffée, dans peu de liquide. C'est une cuisson adaptée aux viandes « du pauvre » (les bas morceaux), mais aussi aux choux, aux endives et aux volailles. Le braisage peut être « à brun », si l'on fait colorer les aliments en les faisant revenir à feu vif dans de la matière grasse avant d'ajouter le bouillon, la marinade ou le vin. Ou « à blanc », si on zappe cette étape.

**ASTUCE**

Préparez cette recette en doublant les quantités. Vous pourrez alors effilocher les restes et en faire un hachis parmentier !

Carbonnade

30 MIN
Préparation

1H 30
Cuisson

POUR
4-6 personnes

1kg de bœuf à braiser / 4 carottes / 2 oignons / 1 branche de céleri
50 cl de bouillon de bœuf / 50 cl de bière brune
15 cl d'huile de pépins de raisin / 2 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de vergeoise brune / 1 clou de girofle
1 pincée de noix de muscade râpée / Sel et poivre

1 Réalisez les découpes. Pelez et ciselez les oignons. Effilez et ciselez la branche de céleri. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Taillez le bœuf en gros cubes.

2 Démarrer la cuisson. Dans une cocotte avec la moitié de l'huile sur feu vif, faites suer les oignons et le céleri pendant 5 minutes. Salez, poivrez puis poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Débarrassez.

3 Marquez la viande. Dans la même cocotte avec l'huile restante sur feu vif, faites bien colorer les morceaux de viande de tous côtés. Pilez le clou de girofle au mortier et ajoutez-le avec la noix de muscade. Salez,

poivrez et mélangez. Saupoudrez de farine et de vergeoise, puis mélangez pour bien en paner la viande.

4 Lancez le mijoté. Replacez les oignons et le céleri dans la cocotte, puis ajoutez les carottes. Déglacez le tout avec un peu de bière et portez à frémissement. Décollez bien les sucs au fond de la cocotte avec une cuillère en bois. Versez le reste de bière, le bouillon et couvrez. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 1 heure.

5 Finalisez. Retirez le couvercle et faites réduire pour concentrer la sauce 10 à 15 minutes. Servez bien chaud avec des tagliatelles ou des spaetzles.

Pot-au-feu d'agneau aux légumes racines

30 MIN
Préparation

1H45
Cuisson

POUR 4-6 personnes

8 tranches épaisses de collier d'agneau (env. 1,2 kg)
4 pommes de terre
2 carottes / 2 carottes pourpres
2 gros navets / 2 navets boule d'or
2 betteraves rouges crues
1 bouquet d'estragon
1 bouquet garni
3 l de bouillon de volaille
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1 Préparez la viande. Demandez à votre boucher de recouper les tranches de collier en deux. Salez, poivrez-les et faites-les colorer dans un faitout avec l'huile. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Faites cuire 10 minutes, puis laissez refroidir, hors du feu, avant d'égoutter la viande.

2 Préparez les légumes. Pelez-les et coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée et laissez-les cuire pendant 20 minutes. Égouttez-les. Eeffeuillez l'estragon.

3 Lancez le mijoté. Placez le bouillon avec le bouquet garni et la viande dans une grande marmite. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 1 heure. Incorporez les légumes et finalisez la cuisson pendant 15 minutes sans couvercle. Parsemez d'estragon.



**ASTUCE**

S'il vous reste de la sauce tomate aux poireaux, veillez à écarter le romarin et le thym avant de mixer finement le tout. Faites légèrement réduire et nappez-en un plat de spaghetti. Parsemez de fromage râpé.

Mijoté de cabillaud à l'armoricaine

20 MIN
Préparation **35 MIN**
Cuisson

POUR 4 personnes

800 g de dos de cabillaud
2 blancs de poireau
1 gros oignon / 4 gousses d'ail
1 branche de romarin
1 bouquet de thym / 6 brins de persil
800 g de tomates pelées en boîte
50 cl de court-bouillon
15 cl de vin blanc / 5 cl de cognac
6 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de piment d'Espelette
Sel et poivre

- 1 Réalisez les découpes. Pelez et émincez les blancs de poireau. Épluchez et émincez l'oignon. Pelez et hachez les gousses d'ail. Coupez le cabillaud en gros cubes d'environ 6 cm de côté.
- 2 Lancez la cuisson. Dans une sauteuse avec l'huile d'olive sur feu vif, faites suer l'oignon émincé et l'ail haché avec le thym et le romarin pendant 3 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez les blancs de poireau émincés et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Déglacez avec le cognac et faites flamber. Versez ensuite

- le vin blanc et portez à ébullition. Ajoutez les tomates pelées et saupoudrez de piment d'Espelette.
- 3 Poursuivez le mijoté. Incorporez le court-bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.
- 4 Finalisez la recette. Retirez le couvercle, placez les cubes de cabillaud dans la sauce, mélangez et laissez pocher 5 minutes sans couvercle.
- 5 Servez. Répartissez dans des assiettes creuses et parsemez de persil effeuillé et haché.

**ASTUCE**

N'hésitez pas à doubler la dose de viande hachée, afin d'agrémenter cette seconde partie d'un mélange d'épices pour en confectionner des légumes farcis.

Boulettes de veau & porc aux herbes

25 MIN
Préparation

55 MIN
Cuisson

POUR 4 personnes

300 g d'échine de porc
200 g de chair à saucisse
200 g de veau haché
4 navets / 2 carottes
1 blanc de poireau
1 branche de céleri
1 bouquet de thym citron
ou de thym frais
1 botte de basilic
1 œuf / 40 cl de crème fleurette
50 cl de bouillon de volaille
20 cl d'huile d'olive
10 cl de vin blanc sec
Sel et poivre

1 Réalisez les découpes. Taillez l'échine de porc en morceaux. Pelez et émincez le blanc de poireau et la branche de céleri. Pelez les carottes et les navets. Taillez les premières en rondelles épaisses et les seconds en petits cubes.

2 Confectionnez les boulettes. Effeuillez et hachez la moitié des herbes. Malaxez-les avec les viandes hachées et l'œuf battu, salez et poivrez. Façonnez des boulettes de la taille d'une grosse noix.

3 Lancez le mijoté. Dans une sauteuse avec 5 cl d'huile, faites suer le poireau et le céleri émincés pendant 5 minutes en salant et poivrant. Débarrassez dans une assiette. Ajoutez 5 cl d'huile et faites-y bien colorer l'échine en remuant bien. Salez et poivrez.

Déglacez avec le vin blanc et portez à frémissement. Replacez le poireau et le céleri émincés, incorporez les carottes et les navets. Mélangez 2 minutes, versez le bouillon. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes. Versez la crème, portez de nouveau à ébullition, puis faites réduire sans couvercle pendant 10 à 15 minutes.

4 Faites cuire les boulettes. Dans une poêle avec le reste d'huile, faites bien colorer les boulettes de tous côtés, puis ajoutez-les dans le mijoté.

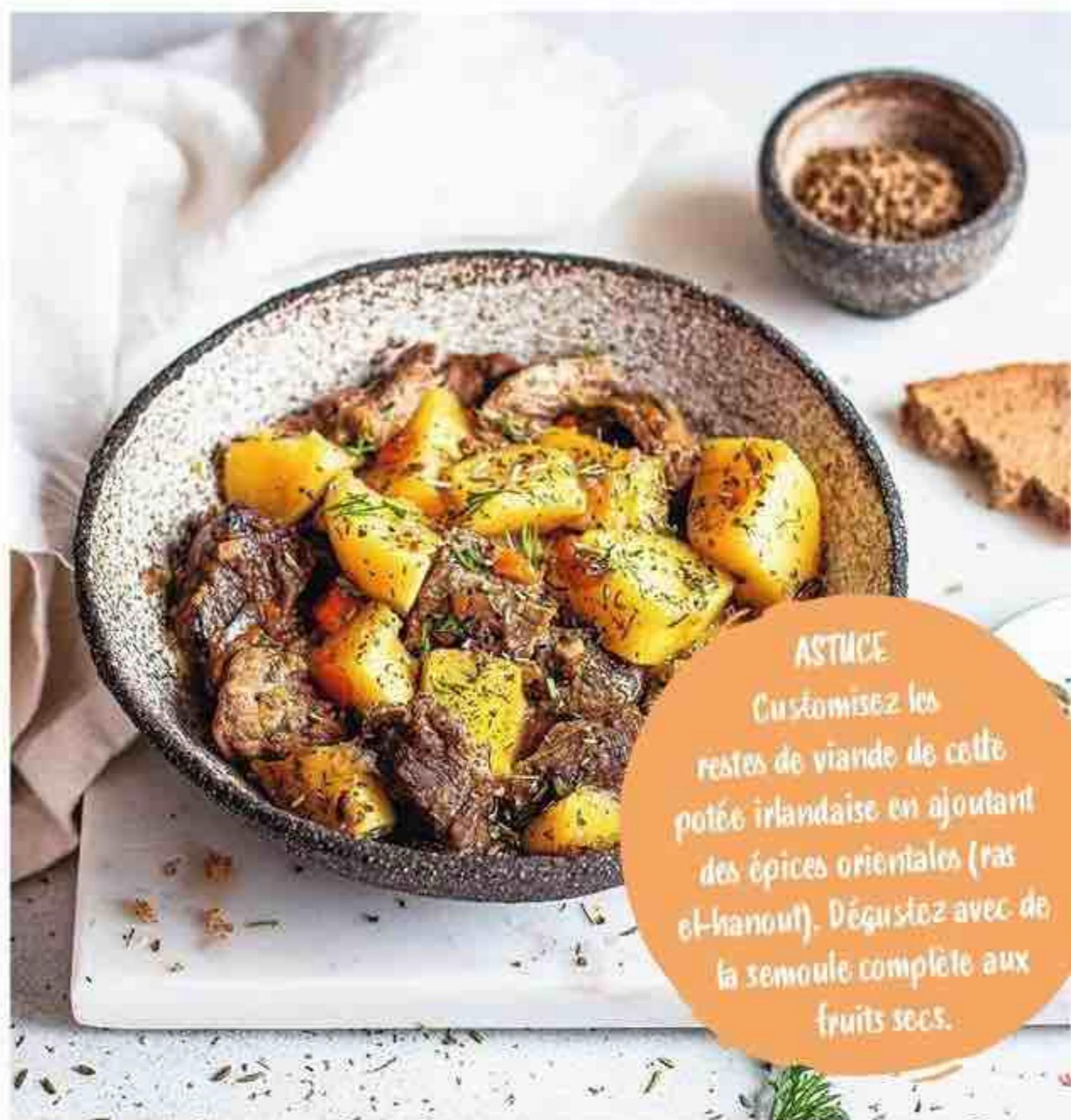
5 Finalisez la recette. Rectifiez l'assaisonnement du mijoté et laissez cuire encore 2 à 3 minutes. Servez parsemé de reste d'herbes fraîches.

Chili sin carne

30 MIN | **45 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

250 g de poivrons rouges surgelés
3 carottes / 1 oignon / 2 branches de céleri
1 botte de coriandre / 25 g de beurre
500 g de haricots rouges en boîte
50 cl de bouillon de légumes
400 g de tomates concassées en boîte
250 g de quinoa rouge / 140 g de maïs en boîte
6 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de cumin moulu
1 c. à soupe de paprika fumé
1 c. à soupe de coriandre moulu
1 c. à café de piment doux moulu / Sel et poivre

- Réalisez les découpes.** Pelez et ciselez l'oignon et le céleri. Épluchez les carottes et taillez-les en petits dés. Épépinez les poivrons et coupez-les en morceaux.
- Faites revenir.** Dans un faitout avec l'huile, faites suer l'oignon et le céleri pendant 5 minutes. Incorporez le cumin, la coriandre, le paprika et le piment, assaisonnez. Mélangez bien avant d'ajouter les poivrons et faites sauter encore 5 minutes.
- Lancez le mijoté.** Ajoutez les dés de carotte et versez les tomates concassées, puis le bouillon. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire pendant 25 minutes.
- Préparez le quinoa.** Plongez-le 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Replacez-le dans la casserole avec le beurre et couvrez.
- Finalisez le mijoté.** Incorporez le maïs et les haricots rouges égouttés. Portez de nouveau à ébullition et laissez cuire sans couvercle pendant 10 minutes.
- Servez.** Répartissez le mijoté. Accompagnez de quinoa. Parsemez de coriandre effeuillée.



ASTUCE

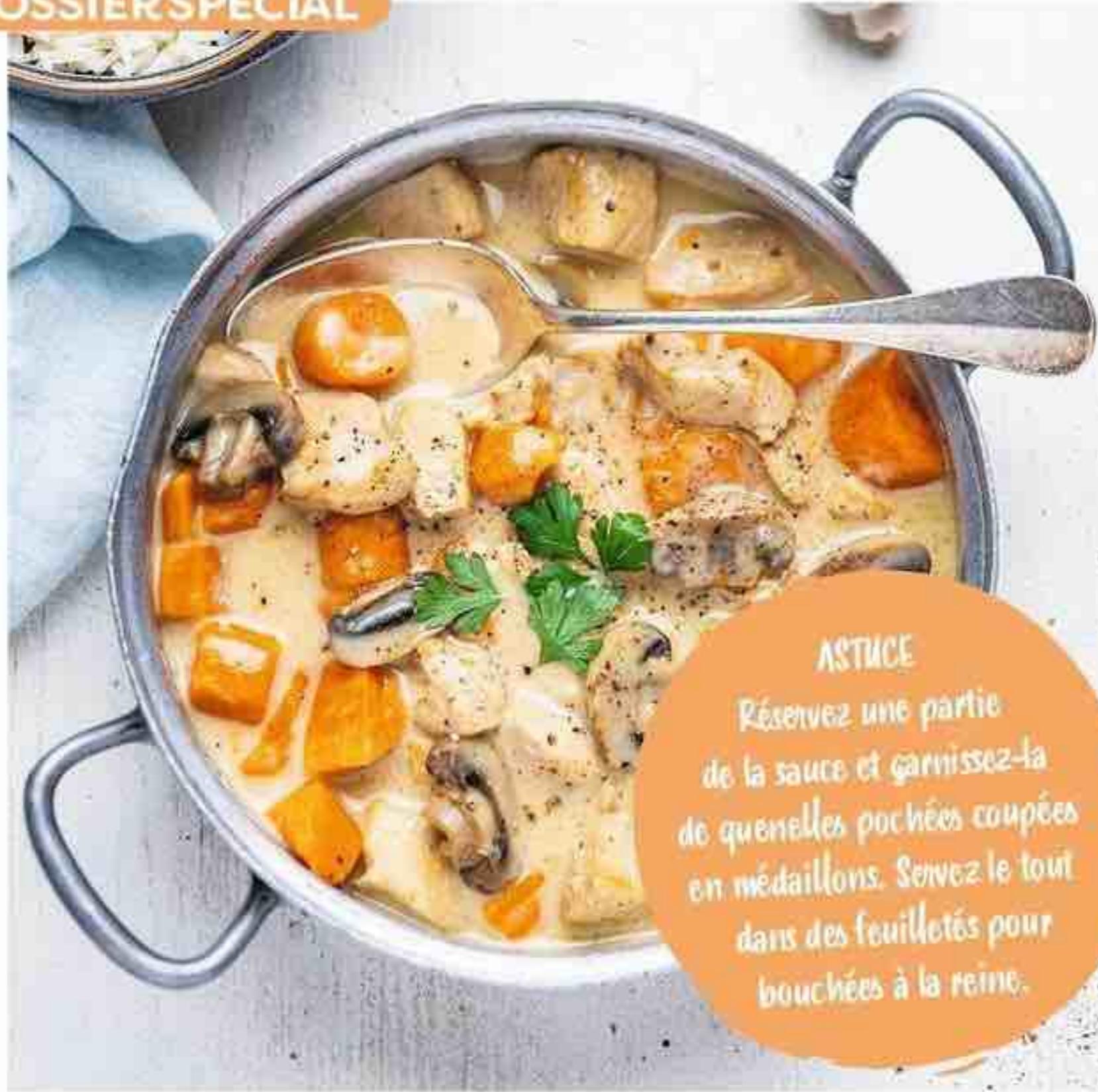
Customisez les restes de viande de cette potée irlandaise en ajoutant des épices orientales (ras el-hanout). Dégustez avec de la semoule complète aux fruits secs.

Irish stew

30 MIN | **1H40** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

1 kg d'épaule d'agneau désossée
1 kg de pommes de terre / 3 carottes / 1 oignon / 1 botte d'aneth
1 l de bouillon de volaille / 25 cl de bière ambrée
12 cl d'huile de pépins de raisin / 1 c. à soupe d'origan séché
1 c. à soupe de graines de fenouil / 4 baies de genièvre / Sel et poivre

- Réalisez les découpes.** Pelez et ciselez l'oignon. Pelez et coupez les carottes en quatre dans la longueur, puis émincez-les très finement. Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes. Effeuillez et hachez l'aneth. Coupez l'agneau en gros cubes.
- Lancez la cuisson.** Dans une cocotte avec la moitié de l'huile, faites suer l'oignon et les carottes pendant 5 à 10 minutes. Salez et poivrez. Débarrassez dans une assiette. Versez le reste d'huile et faites-y colorer la viande avec les baies de genièvre de tous côtés en assaisonnant. Déglaçez avec la bière et portez à ébullition en décollant bien les sucs avec une cuillère en bois. Replacez ensuite la garniture aromatique.
- Démarrez le mijoté.** Ajoutez l'origan et les graines de fenouil. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 1 heure.
- Préparez les pommes de terre.** Mettez-les à cuire à la vapeur pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- Assemblez et finalisez.** Ouvrez la cocotte, ajoutez les pommes de terre et l'aneth. Mélangez le tout et faites chauffer ensemble pendant 10 minutes. Dégustez bien chaud.

**ASTUCE**

Réservez une partie de la sauce et garnissez-la de quenelles pochées coupées en médailles. Servez le tout dans des feuilletés pour bouchées à la reine.

Blanquette de veau

30 MIN
Préparation

40 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

1,5 kg de sauté de veau

6 carottes / 250 g de champignons de Paris / 1 oignon
1 bouquet garni / 2 brins de persil plat
40 cl de crème fleurette / 50 g de beurre

3 l de bouillon de volaille / 350 g de riz / 30 g de farine / Sel et poivre

1 Réalisez les découpes. Retaillez le veau en cubes, si besoin. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons. Lavez et émincez les champignons. Pelez et ciselez l'oignon.

2 Préparez les bases. Faites crépiter dans une grande casserole 30 g de beurre, puis incorporez la farine tout en fouettant. Réservez le roux obtenu en le laissant refroidir. Portez le bouillon à ébullition dans une marmite avec le bouquet garni.

3 Lancez les cuissons. Dans une sauteuse avec 20 g de beurre, faites suer l'oignon pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons, salez, poivrez et faites suer encore 10 minutes. Par ailleurs, plongez les carottes dans le bouillon et laissez cuire 15 minutes. Incorporez la viande et faites-

la pocher pendant 8 minutes. Débarrassez la viande et les carottes avec une écumeoire.

4 Préparez la sauce. Détendez le roux froid, en incorporant petit à petit, tout en fouettant, du bouillon bouillant, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Incorporez la crème.

5 Faites cuire le riz. Plongez-le 11 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-le.

6 Finalisez la blanquette. Placez la poêlée de champignons, la viande et les carottes dans la sauce. Faites réchauffer le tout pendant quelques minutes pour faire légèrement réduire. Servez la blanquette bien chaude parsemée de persil effeuillé avec le riz.

Bœuf mijoté aux pois chiches et au blé

25 MIN
Préparation

1H20
Cuisson

POUR
6 personnes

1,2 kg de bœuf à braiser

3 branches de céleri avec les feuilles

1 tête d'ail / 20 g de beurre

2 l de bouillon de bœuf

800 g de pois chiches

300 g de blé mondé précuit

8 c. à soupe d'huile de pépins de raisin

1 c. à soupe de cumin moulu / Sel et poivre

1 Réalisez les découpes. Effilez le céleri et réservez les feuilles pour la fin. Ciselez les tiges. Coupez la viande en gros cubes.

2 Lancez la cuisson. Dans une cocotte avec l'huile, faites colorer la viande de tous les côtés en salant et poivrant. Incorporez le cumin et le céleri, continuez de faire cuire pendant 5 minutes. Versez le bouillon, ajoutez la tête d'ail, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu, laissez mijoter pendant 45 minutes.

3 Faites cuire le blé. Plongez-le 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le et mélangez-le au beurre.

4 Finalisez la recette. Incorporez le blé dans la cocotte, ainsi que les pois chiches égouttés. Prolongez la cuisson pendant 15 minutes, puis à la fin, ajoutez les feuilles de céleri hachées.

**ASTUCE**

Vous pouvez servir le blé à part. Ainsi, si vous restez du mijoté de bœuf, mixez les pois chiches avec le bouillon pour en faire un velouté relevé de curcuma et efflochez le bœuf par-dessus. Dégustez avec des tartines de pain grillées au beurre persillé.



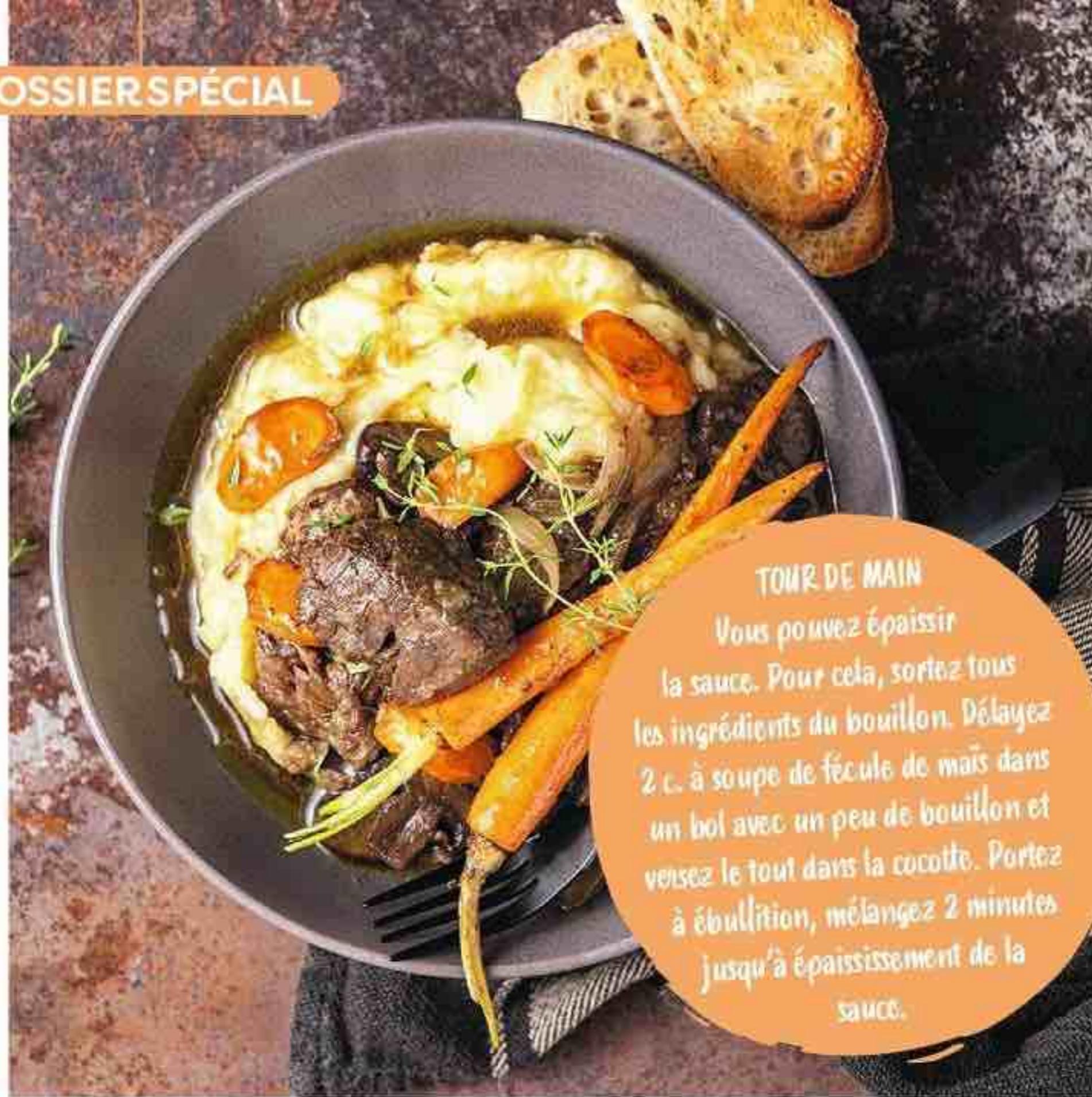
ASTUCE

Faites cuire le double de pois cassés et de lentilles. Mixez cette partie supplémentaire avec une partie du bouillon et un peu de fromage frais pour réaliser un délicieux velouté. Servez-le avec des herbes fraîches et des œufs mollets.

Curry de légumineuses

30 MIN	1H10	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes
200 g de petits pois surgelés		
4 oignons botte	/ 1 citron vert (jus)	
1 botte de coriandre		
40 cl de lait de coco / 20 cl de crème de coco		
2 l de bouillon de légumes		
250 g de riz thaï		
200 g de lentilles jaunes		
200 g de pois cassés		
16 c. à soupe de sauce nuoc-mâm		
1 c. à soupe de pâte de curry jaune		
1 c. à soupe de sirop de gingembre		
1 c. à soupe bombée d'huile vierge de noix de coco		
1 pincée de flocons de piment		

- Faites cuire les légumineuses.** Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une marmite. Plongez-y les pois cassés et faites-les cuire pendant 20 minutes. Ajoutez les lentilles jaunes et poursuivez la cuisson pendant 25 minutes.
- Réalisez les découpes.** Pelez et ciselez les tiges d'oignon, émincez à part les bulbes. Retirez le bas des tiges de coriandre sous le feuillage.
- Faites cuire le riz.** Plongez-le 11 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Lancez le mijoté.** Dans une cocotte avec l'huile de noix de coco, faites suer les bulbes d'oignon 3 minutes. Ajoutez la pâte de curry et mélangez bien. Déglacez avec la sauce nuoc-mâm, le jus du citron et le sirop de gingembre. Versez la crème et le lait de coco, portez à ébullition. Incorporez les petits pois et faites réduire le tout pendant 5 minutes.
- Finalisez la recette.** Égouttez les légumineuses et incorporez-les dans la cocotte, ajoutez les flocons de piment. Faites mijoter le tout pendant 5 minutes.
- Servez.** Égouttez le riz. Servez-le avec le mijoté parsemé de coriandre et de tiges d'oignons botte.



Bœuf bourguignon et purée de pomme de terre

35 MIN
Préparation

1H55
Cuisson

4 H
Réfrigération

POUR
4-6 personnes

1kg de bœuf à braiser / 1kg de pommes de terre
250 g de champignons de Paris
3 belles carottes / 1 oignon / 1 botte de carottes / 1 bouquet de thym
1,5 l de bouillon de bœuf
75 cl de vin rouge (pinot noir de Bourgogne ou gamay du Beaujolais)
250 g de mascarpone / 10 cl d'huile de colza / Sel et poivre

1 Préparez la marinade. Pelez les 3 carottes et taillez-les en rondelles biseautées. Pelez et émincez l'oignon. Coupez la viande en gros cubes. Placez le tout dans un grand cul-de-poule et versez le vin. Salez, poivrez et mélangez bien. Placez au réfrigérateur pour 4 heures en remuant de temps en temps.

2 Préparez la garniture. Pelez et parez les carottes en botte. Lavez et émincez les champignons de Paris.

3 Débarrassez la marinade. Égouttez la viande et sa garniture aromatique au travers d'un chinois fin, en récupérant la marinade. Retirez la viande et essuyez-la dans du papier absorbant.

4 Passez à la cuisson. Dans une cocotte avec l'huile, faites bien colorer les morceaux de viande de tous les côtés.

Replacez la garniture aromatique et mélangez pendant 5 minutes. Incorporez les champignons, les carottes en botte et le thym.

5 Lancez le mijoté. Versez la marinade et le bouillon. Couvrez, portez à ébullition, puis laissez mijoter sur feu plus doux pendant 1 h 30.

6 Préparez la purée. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Plongez-les 20 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les au presse-purée. Mélangez avec le mascarpone et assaisonnez. Réservez la purée dans une casserole.

7 Finalisez la recette. Faites réchauffer la purée sur feu doux en remuant souvent. Servez-la dans des assiettes creuses et garnissez de bœuf bourguignon en sauce.

Potée milanaise gremolata d'agrumes

30 MIN
Préparation

1H
Cuisson

1 NUIT
Repos

POUR
4-6 personnes

6 grosses pommes de terre

1 chou de Milan

1 orange bio / 1 citron bio

4 gousses d'ail

8 branches de persil plat
125 g de parmesan

350 g de haricots cocos roses secs

3 cubes de bouillon de légumes

2 c. à soupe d'amandes effilées

- 1 Commencez la recette la veille. Placez les haricots dans un saladier et couvrez-les d'eau froide. Laissez-les gonfler toute la nuit.
- 2 Réalisez les découpes. Retirez les feuilles externes abîmées du chou et effeuillez le reste en les coupant en morceaux. Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes.

- 3 Lancez la cuisson. Égouttez les haricots. Portez à ébullition une marmite d'eau avec les cubes de bouillon. Plongez-y les haricots 30 minutes. Ajoutez les morceaux de chou et prolongez la cuisson de 15 minutes. Incorporez enfin les pommes de terre et prolongez la cuisson de 15 minutes.

- 4 Préparez la gremolata. Pendant la cuisson, râpez le zeste de l'orange et du citron. Râpez le parmesan. Pelez et hachez l'ail. Hachez les amandes effilées. Effeuillez et hachez le persil. Mélangez le tout dans un pot. Servez la potée bien chaude parsemée de gremolata.





ASTUCE

Ainsi poché nature, le poulet restant pourra être servi froid dans une salade césar ou entrer dans la préparation d'une quiche !

Curry de poulet déstructuré

25 MIN

Préparation

25 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

6 escalopes de poulet fermier
200 g de pousses de soja fraîches
2 oignons botte
1 carotte / ½ oignon rouge
¼ de chou rouge
3 cm de racine de gingembre
1 botte de coriandre
40 cl de crème de coco
1 l de bouillon de volaille
250 g de riz
1 c. à soupe de pâte de curry rouge
1 c. à soupe d'huile vierge
de noix de coco / Sel

1 Réalisez les découpes. Pelez le gingembre et la carotte, et taillez-les en julienne. Pelez et émincez l'oignon rouge, désolidarisez les rouelles. Pelez les oignons botte, ciselez les bulbes et émincez séparément les tiges. Émincez le chou. Retirez le bas des tiges de coriandre.

2 Préparez la sauce. Portez le bouillon à ébullition. Dans un wok avec l'huile de coco, faites suer le gingembre, la carotte, les bulbes d'oignon botte et la moitié de l'oignon rouge pendant 6 minutes. Ajoutez la pâte de curry, puis détendez avec la crème de coco et versez 25 cl de bouillon de volaille. Couvrez,

portez à ébullition, puis faites réduire sans couvercle pendant 15 minutes.

3 Préparez le poulet. Coupez le poulet en morceaux et mettez-les dans le bouillon restant. Couvrez et laissez pocher pendant 5 minutes en remuant. Sortez-les à l'aide d'une écumoire.

4 Faites cuire le riz. Plongez-le 11 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le.

5 Dressez. Répartissez le riz dans des assiettes creuses. Garnissez de sauce au curry, de morceaux de poulet. Ajoutez les pousses de soja, le reste d'oignon rouge, les tiges d'oignon vert, la coriandre et le chou rouge. Servez sans attendre.

Dahl de lentilles corail aux épinards et pommes de terre

20 MIN

Préparation

35 MIN

Cuisson

POUR

4 personnes

500 g de pommes de terre

200 g de jeunes pousses d'épinards

1 oignon

40 cl de lait de coco / 20 cl de crème de coco

400 g de tomates concassées en boîte

200 g de lentilles corail

20 cl de coulis de tomate

1 c. à soupe bombée de poudre de curry

1 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco

1 c. à café de cannelle moulue

½ c. à café de piment fort moulu

Sel et poivre

1 Réalisez les découpes. Pelez et ciselez l'oignon. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes de 1,5 cm de côté.

2 Lancez la cuisson. Dans un wok avec l'huile de coco, faites revenir l'oignon pendant 5 minutes. Ajoutez les lentilles, le curry, la cannelle et le piment. Remuez puis versez les tomates concassées, le lait et la crème de coco, ainsi que le coulis de tomate. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes.

3 Faites cuire les pommes de terre. Plongez-les 10 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais légèrement fermes encore. Égouttez-les.

4 Finalisez la recette. Incorporez les pommes de terre dans le dahl et faites cuire le tout pendant 5 minutes sans couvercle, en remuant souvent. Salez et poivrez, puis ajoutez enfin les jeunes pousses d'épinards. Mélangez et servez.

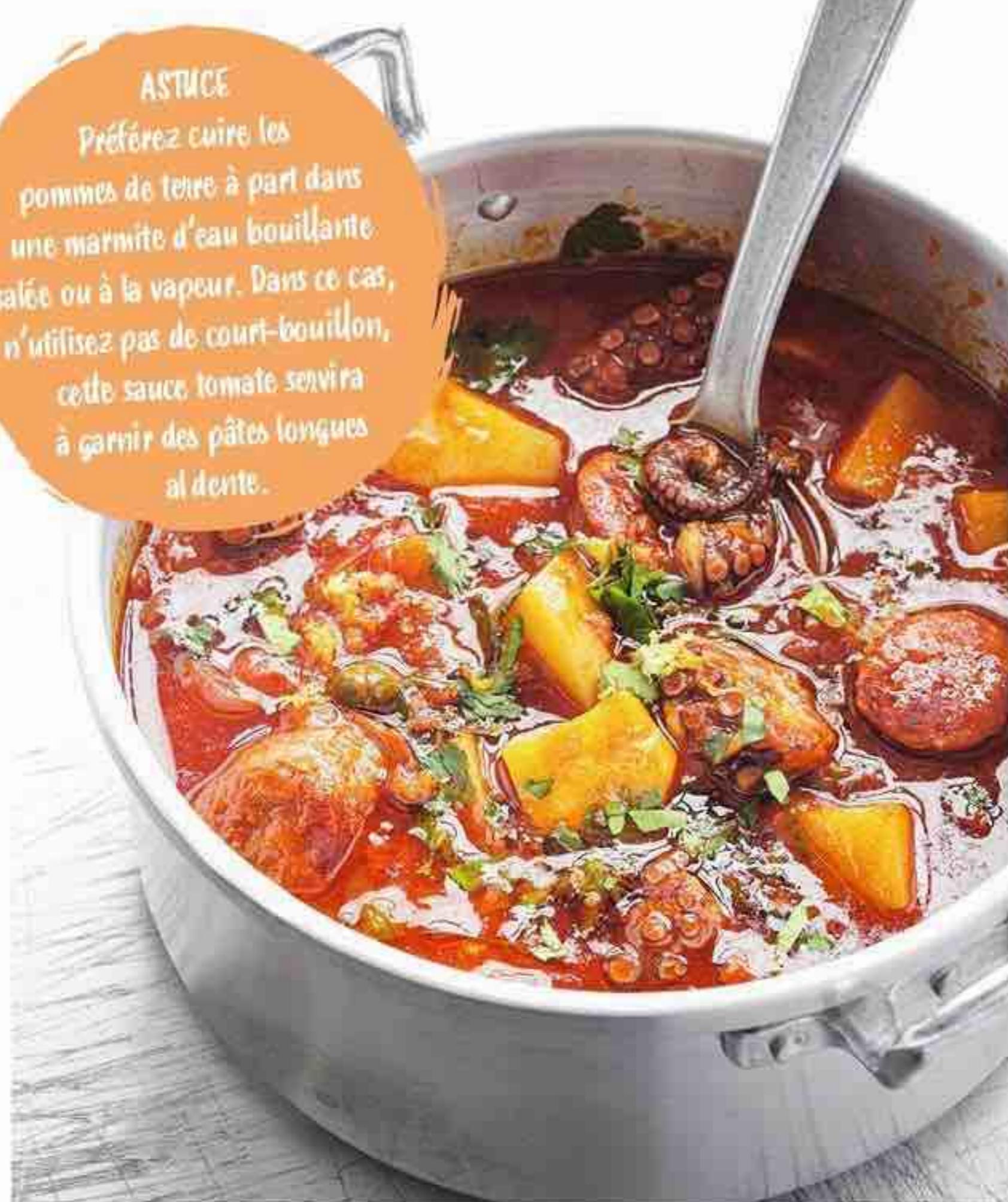
ASTUCE

Pour plus de rondeurs, vous pouvez ajouter une belle cuillérée à soupe de crème fraîche épaisse dans les assiettes, au moment de servir.



ASTUCE

Péférez cuire les pommes de terre à part dans une marmite d'eau bouillante salée ou à la vapeur. Dans ce cas, n'utilisez pas de court-bouillon, cette sauce tomate servira à garnir des pâtes longues al dente.

**Mijoté de poulpe au chorizo**

25 MIN
Préparation

30 MIN
Cuisson

POUR
4-6 personnes

1 chorizo fort / 6 jambes de poulpe sous vide (soit 600 g)
800 g de pommes de terre / 1 citron bio / 6 gousses d'ail
4 brins de persil plat / 800 g de tomates pelées en boîte
400 g de tomates concassées en boîte
150 g d'olives vertes dénoyautées
1 l de court-bouillon / 10 cl de vin blanc sec
8 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

1 Réalisez les découpes. Pelez le chorizo et coupez-le en rondelles. Tronçonnez les jambes de poulpe. Pelez et hachez l'ail. Râpez le zeste du citron. Effeuillez et ciselez le persil. Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes.

2 Lancez la cuisson. Dans un faitout avec l'huile, faites revenir l'ail pendant 30 secondes. Ajoutez les tronçons de poulpe et faites-les bien colorer. Dans une poêle, faites revenir à sec le chorizo pour le colorer, sans le faire griller. Mettez le tout

dans le faitout. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire.

3 Poursuivez la cuisson. Ajoutez les tomates pelées et concassées, salez et poivrez. Ajoutez les olives et les pommes de terre. Versez le court-bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes.

4 Finalisez la recette. Retirez le couvercle, ajoutez le zeste de citron et le persil, faites mijoter sans couvercle pendant encore 5 minutes et servez.

Rouelle de porc mijotée à l'ananas

25 MIN
Préparation

1H05
Cuisson

POUR
6-8 personnes

1 rouelle de porc de 1,2 kg
500 g de shiitakés / 3 navets
1 petit piment rouge / 2 gousses d'ail
5 cm de racine de gingembre
200 g d'ananas en morceaux en boîte
12 cl de sauce soja
6 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
2 c. à soupe d'huile de sésame grillée
1 c. à soupe de sauce Worcestershire

1 Préparez les condiments. Pelez le gingembre, taillez la moitié en julienne, râpez le reste ainsi que l'ail. Lavez les shiitakés et recoupez-les en deux, si nécessaire. Pelez les navets et coupez-les en cubes. Épépinez et émincez le piment.

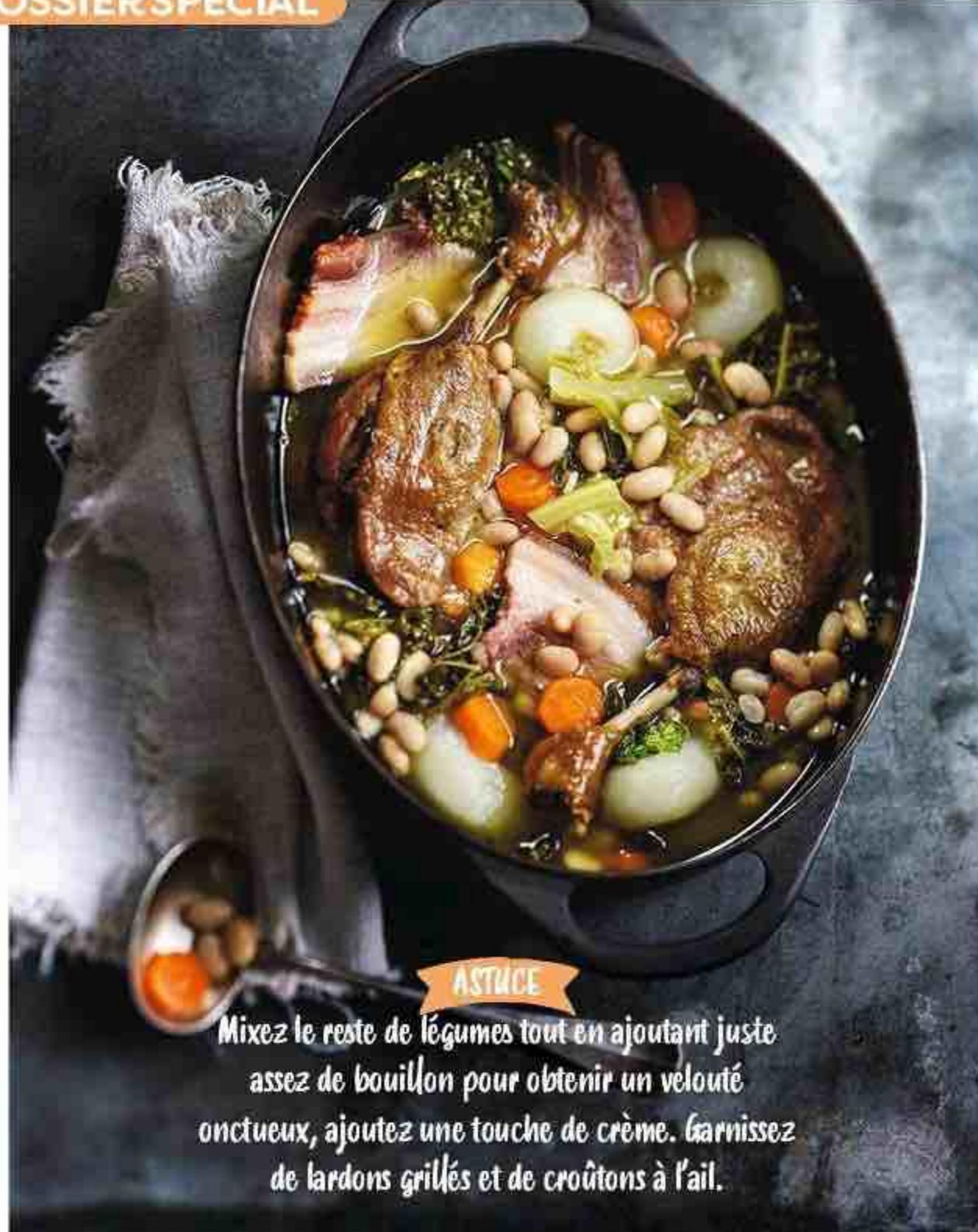
2 Lancez la cuisson. Préchauffez le four à 200 °C. Frottez la rouelle avec l'huile de sésame, l'ail et le gingembre râpés. Saisissez-la sur les deux faces dans une cocotte avec l'huile de pépins de raisin. Déglacez avec les sauces soja et Worcestershire, puis portez à frémissement.

3 Poursuivez le mijoté. Ajoutez l'ananas avec 15 cl de son jus et 15 cl d'eau dans la cocotte, ainsi que les navets. Couvrez, portez à ébullition, puis enfournez pour 30 minutes.

4 Faites sauter les champignons. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre demi-sel, le piment et la julienne de gingembre 10 minutes. Ajoutez-les dans la cocotte en retournant la rouelle et continuez la cuisson pendant 20 minutes sans couvercle. Servez.

**ASTUCE**

Coupez le reste de viande en petits cubes et garnissez-en un riz sauté aux légumes.



ASTUCE

Mixez le reste de légumes tout en ajoutant juste assez de bouillon pour obtenir un velouté onctueux, ajoutez une touche de crème. Garnissez de lardons grillés et de croûtons à l'ail.

Tajine d'agneau aux oignons, carottes et patates douces

30 MIN | **1H40** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

800 g d'épaule d'agneau désossée
4 oignons botte violettes
2 carottes / 2 oignons blancs
1 patate douce
1,5 l de bouillon de volaille / 10 cl d'huile d'olive
1 c. à café de coriandre en grains
1 c. à café de curcuma moulu
1 c. à café de cumin moulu / Sel et poivre

- Réalisez les découpes. Épluchez la patate douce et les carottes et coupez-les en cubes. Coupez la viande en morceaux. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles épaisses.
- Lancez la cuisson. Dans une cocotte avec l'huile d'olive, faites colorer les morceaux de viande de tous côtés en salant et poivrant. Incorporez la coriandre, le curcuma et le cumin, mélangez bien. Préchauffez le four à 180 °C.
- Lancez le mijoté. Versez le bouillon dans la cocotte et ajoutez les légumes. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20 minutes. Transférez dans un plat à tajine. Fermez et enfournez pour 1 heure en remuant à mi-cuisson.
- Dressez. Parsemez de persil effeuillé. Vous pouvez servir avec un peu de semoule.

Garbure

35 MIN | **1H20** | **1 NUIT** | **POUR**
Préparation | Cuisson | Repos | 4 personnes

4 cuisses de canard confit / 4 tranches de lard fumé
2 carottes / 1 botte de petits navets
12 feuilles de chou de Milan / 6 brins de persil
2 l de bouillon de légumes / 250 g de haricots blancs

- Commencez la recette la veille. Placez les haricots dans un saladier et couvrez-les d'eau froide. Laissez reposer toute 1 nuit.
- Réalisez les découpes. Pelez les carottes et coupez-les en épaisses rondelles. Parez et pelez les petits navets. Taillez les feuilles de chou en petits morceaux.
- Lancez la cuisson. Dans une cocotte sur feu vif, faites colorer les tranches de lard. Égouttez les haricots et ajoutez-les. Versez le bouillon, ajoutez le persil, couvrez et portez à ébullition 30 minutes.
- Faites griller le confit en parallèle. Préchauffez le four à 180 °C. Placez les cuisses dans un plat allant au four avec la peau dessus, en ayant retiré un maximum de graisse. Enfournez pour 20 minutes.
- Finalisez la garbure. Ajoutez les carottes, les navets et le chou dans la cocotte, prolongez la cuisson pendant 30 minutes.
- Servez. Placez le confit de canard dans la garbure et servez bien chaud en apportant la cocotte à table.

ASTUCE

Tailler les restes froids en petits morceaux, ajoutez 1 c. à café de ras el hanout, des petits raisins secs et farcissez-en des feuilles de brick que vous faites revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.





Osso-buco et polenta au parmesan

40 MIN | 1H 20
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

4 tranches de jarret de veau
2 carottes / 1 orange bio
1 oignon / 3 gousses d'ail
2 branches de céleri
6 brins de persil plat
50 g de parmesan râpé
2 l de bouillon de volaille
200 g de polenta instantanée
15 cl d'huile d'olive
10 cl de vin blanc sec
2 c. à soupe de farine / Sel et poivre

- 1 Réalisez les découpes. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et hachez l'ail. Épluchez les carottes et coupez-les en quatre dans la longueur, puis émincez-les. Râpez le zeste de l'orange et pressez le fruit. Effeuillez et hachez le persil.
- 2 Lancez la cuisson. Dans un faitout avec la moitié de l'huile, faites revenir pendant 10 minutes la moitié de l'ail, l'oignon, le céleri et les carottes, en salant et poivrant. Débarrassez. Assaisonnez et farinez les tranches de jarret de veau, puis faites-les colorer dans le même faitout avec le reste d'huile.
- 3 Poursuivez le mijoté. Déglacez le faitout avec le vin blanc, puis replacez la garniture aromatique. Versez 1 litre de bouillon et le jus de l'orange, couvrez, portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 1 heure à petit feu.
- 4 Préparez la polenta. Portez à ébullition le reste de bouillon. Versez-y la polenta et mélangez sans cesse sur feu doux pendant 3 minutes. À la fin, ajoutez le parmesan.
- 5 Dressez. Prélevez un peu de jus de cuisson dans un petit bol et mélangez-le avec le reste d'ail, le persil et le zeste de l'orange. Servez l'osso-buco sur un lit de polenta et rehaussez d'un peu de condiments à l'orange.



ASTUCE

Servez ce mijoté sur des tagliatelles ou utilisez-le pour confectionner une lasagne de la mer. Dans ce cas, ajoutez 500 g de moules décortiquées surgelées dans le mijoté et préparez en complément une sauce béchamel.

Gambas à l'américaine

30 MIN
Préparation **30 MIN**
Cuisson

POUR 4 personnes

24 gambas crues
1 oignon / 1 échalote
4 gousses d'ail
6 brins de persil plat
20 cl de crème liquide entière
15 g de beurre
50 cl de coulis de tomate
10 cl de vin blanc sec
5 cl de cognac
6 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1 Décortiquez les gambas. Retirez les têtes et réservez-les. Ôtez les carapaces, en conservant la queue si vous le désirez. Fendez légèrement le dos et retirez le boyau noir sous 1 filet d'eau.

2 Réalisez les découpes. Pelez et ciselez l'oignon et l'échalote, pelez et hachez l'ail. Effeuillez et hachez le persil.

3 Préparez la sauce. Faites revenir dans un faitout les têtes de gambas dans l'huile d'olive, sur feu très vif, pour bien les faire rougir. Une fois bien caramélisées, versez le cognac et flambez. Ajoutez 1 noix de beurre et l'échalote, faites revenir le tout 5 minutes sur feu moyen. Versez un

fond d'eau pour dégeler et transférez le tout dans un mixeur. Mixez finement et passez ce jus corail au chinois fin.

4 Lancez la cuisson. Dans une sauteuse, faites colorer l'oignon, l'ail et les crevettes dans le reste de beurre pendant 5 minutes. Déglacez avec le vin blanc et portez à frémissement. Versez le jus de tête de crevette, puis à la reprise de l'ébullition, ajoutez le coulis de tomate, salez et poivrez. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 10 minutes environ.

5 Finalisez la recette. Ajoutez 1 trait de crème et le persil. Servez en proposant le reste de sauce à part.

Cuisse de poulet à l'ancienne

30 MIN
Préparation

40 MIN
Cuisson

POUR 4 personnes

4 cuisses de poulet
150 g de lardons fumés
400 g de champignons de Paris
200 g de carottes / 2 échalotes
4 branches de persil
300 g de crème épaisse / 20 g de beurre
10 cl de vin blanc
1 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

- 1 **Préparez les ingrédients.** Épluchez les échalotes et ciselez-les. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Ôtez les pieds terreux des champignons. Nettoyez les têtes. Détaillez-les en lamelles ou en quartiers.
- 2 **Faites dorer les aliments.** Dans une cocotte, faites fondre le beurre avec l'huile. Faites dorer les cuisses de poulet de tous les côtés 15 minutes. Retirez-les et réservez-les. Dans la même cocotte, placez les échalotes, les carottes et les lardons. Laissez-les dorer pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 5 minutes. Retirez le tout de la cocotte.
- 3 **Faites mijoter.** Déglacez avec le vin blanc en grattant bien le fond. Remettez le poulet et tous les autres ingrédients dans la cocotte, salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 minutes. Ajoutez la crème 10 minutes avant la fin de la cuisson. Parsemez de feuilles de persil.



ASTUCE

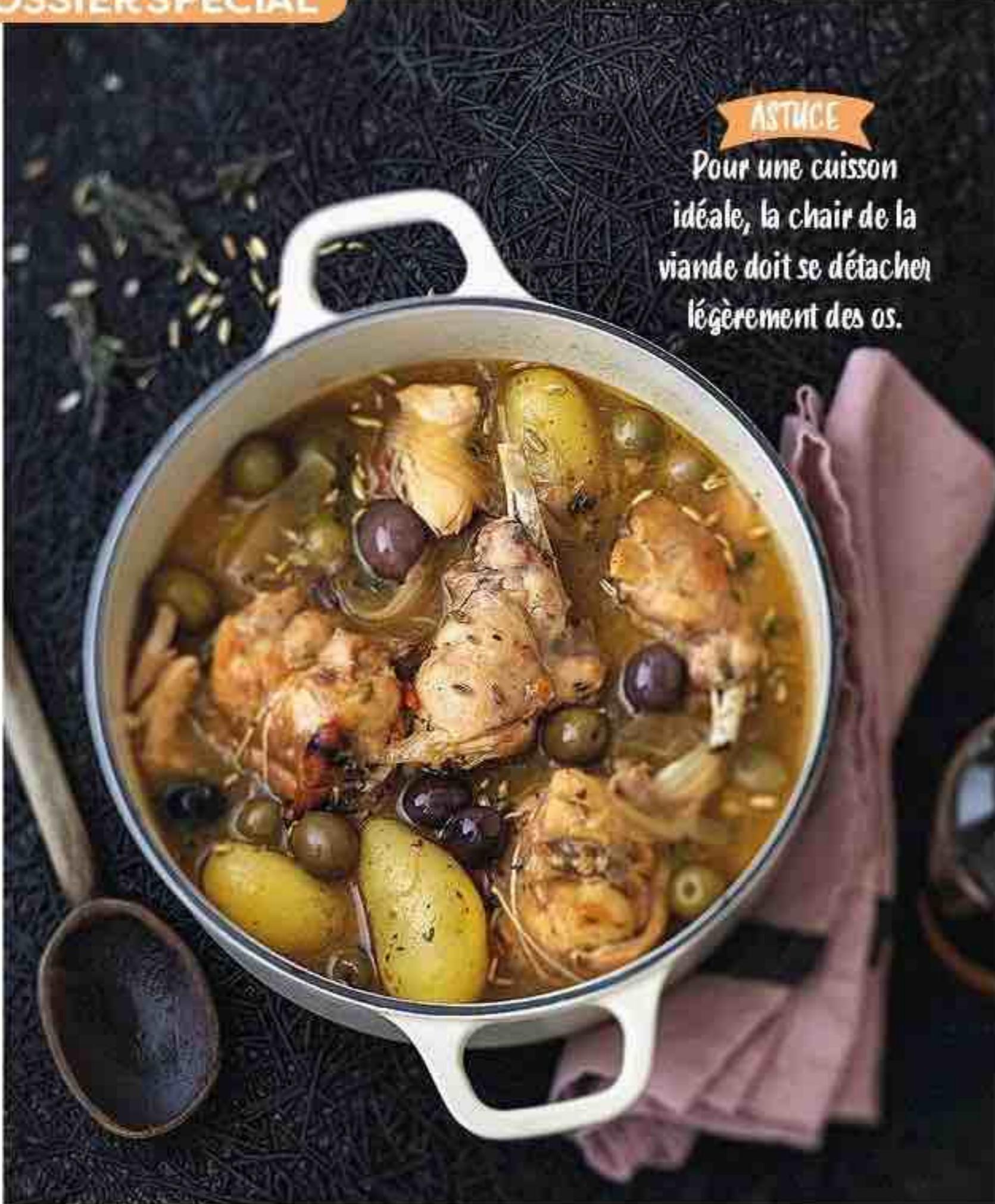
Faites réduire de moitié la sauce restante et mélangez-la à quelques pommes de terre bien cuites, écrasez le tout et servez en purée.

Coquelets à la bière

20 MIN
Préparation | **45 MIN**
Cuisson | **POUR**
4 personnes

2 coquelets / 400 g de champignons de Paris
1 oignon / 6 brins de persil plat
1 bouquet d'estragon / 1 bouquet de thym
40 cl de crème fleurette / 15 g de beurre
25 cl de bière blonde / 25 cl de bouillon de volaille
6 c. à soupe d'huile de colza
1 c. à café de moutarde forte / Sel et poivre

- 1 **Préparez les coquelets.** Salez-les, poivrez-les et faites-les bien colorer dans une cocotte avec l'huile de tous côtés. Débarrassez-les. Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 **Préparez les garnitures.** Pelez et ciselez l'oignon. Lavez les champignons, coupez-les en quatre. Eeffeuillez et hachez les herbes.
- 3 **Lancez le mijoté.** Faites revenir dans la même cocotte avec le beurre, l'oignon pendant 3 minutes.
- 4 **Ajoutez les ingrédients.** Ajoutez les champignons, salez, poivrez et faites suer 5 minutes. Ajoutez la moutarde, puis déglacez avec la bière. Portez à ébullition, puis versez le bouillon et la crème. Ajoutez les herbes et replacez les coquelets dans la cocotte. Couvrez, portez à ébullition, puis enfournez pour 30 minutes sans couvercle.
- 5 **Dressez.** Servez les coquelets en sauce dans la cocotte, en proposant un riz basmati en accompagnement.



ASTUCE

Pour une cuisson idéale, la chair de la viande doit se détacher légèrement des os.

Cocotte de lapin aux olives

25 MIN | **1H40** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

1 lapin coupé en morceaux / 500 g de petites pommes de terre
2 oignons jaunes moyens / 2 branches de thym
50 cl de vin blanc / 200 g d'olives noires et vertes mélangées
5 cl de pastis / 5 cl d'huile d'olive / 1 cube de bouillon de volaille
2 c. à soupe de graines de fenouil
2 c. à soupe de farine / Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients.

Épluchez et hachez les oignons. Faites saisir les morceaux de lapin dans une cocotte, dans l'huile, sur feu vif. Ajoutez les oignons, du sel et du poivre. Laissez cuire 6 à 8 minutes en mélangeant.

2 Faites mijoter.

Saupoudrez les morceaux de lapin de farine, mélangez et laissez roussir 2 minutes sur feu vif. Ajoutez les graines de fenouil, versez le pastis et le vin blanc. Portez à ébullition, versez de l'eau à hauteur des morceaux de lapin, puis ajoutez

le cube de bouillon et le thym. Couvrez la cocotte, laissez cuire 1 heure sur feu doux, en mélangeant de temps en temps.

3 Ajoutez les pommes de terre.

Lavez les pommes de terre avec leur peau. Ajoutez-les, ainsi que les olives dans la cocotte. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Remettez le tout à cuire 30 minutes supplémentaires sur feu doux. Avant de servir, vérifiez l'assaisonnement, les pommes de terre doivent être fondante. Dégustez bien chaud.

Mijoté de lotte aux épices

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

2 kg de queues de lotte sans la peau
150 g de gros lardons fumés
2 échalotes / 2 gousses d'ail
10 cl de crème fraîche / 20 g de beurre
25 cl de vin blanc / 25 cl de fumet de poisson
10 cl d'armagnac (ou cognac)
1 c. à soupe de farine
1 bâton de cannelle / 1 étoile de badiane
4 clous de girofle / 5 baies de genièvre
Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients.

Découpez les queues de lotte en médaillon, ou demandez à votre poissonnier de le faire. Épluchez et émincez les échalotes. Faites-les revenir dans une cocotte avec le beurre. Quand les échalotes sont translucides, ajoutez les médaillons de lotte et faites-les saisir rapidement sur toutes leurs faces. Versez l'armagnac et flambez.

2 Procédez à la cuisson.

Ajoutez la farine, laissez un peu chauffer et versez le vin blanc, le fumet de poisson, l'ail écrasé et les épices. Ajoutez les lardons et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 20 minutes.

3 Finalisez la recette.

En fin de cuisson, retirez les morceaux de lotte et les lardons, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et faites réduire la sauce 5 minutes à feu vif. Remettez les morceaux de lotte et les lardons dans la cocotte et servez avec du riz et des croûtons de pain toastés et aillés.



ASTUCE

Surveillez bien la cuisson de la lotte à l'étape 2, elle doit rester tendre et ne doit pas devenir caoutchouteuse.



ASTUCE

Préparez le double de poireaux étuvés en prolongeant la cuisson si besoin (10 minutes). Vous pouvez alors en garnir une pâte feuilletée, ajouter du fromage râpé et un appareil à base de crème pour en faire une quiche.

Cassolette gratinée de poireau mijoté aux crevettes

25 MIN

Préparation

30 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

24 crevettes

4 blancs de poireaux

1 petit bouquet d'aneth

50 cl de crème liquide entière

30 g de parmesan râpé

20 g de beurre

1 c. à soupe de moutarde aigre-douce

Sel et poivre

1 Préparez les crevettes. Décortiquez-les en retirant les têtes et la totalité de la carapace. Réservez les corps des crevettes.

2 Préparez les poireaux. Parez, ôtez la première couche des poireaux, puis émincez-les. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre pendant 5 minutes. Salez, poivrez, versez un fond d'eau et couvrez. Laissez cuire à l'étuvée pendant 10 minutes.

3 Lancez le mijoté. Retirez le couvercle, ajoutez l'aneth effeuillé et haché et la moutarde aigre-douce. Mélangez et versez la crème. Salez, poivrez et faites réduire légèrement.

4 Finalisez la cuisson. Préchauffez le four à 200 °C. Répartissez la fondue de poireau dans 4 caquelons, puis ajoutez les crevettes. Parsemez de parmesan et enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

Rôti de porc aux noisettes et aux poires

30 MIN | **1H15** | **POUR**
 Préparation Cuisson 4 personnes
 800 g de filet de rôti de porc fermier
 3 poires pas trop mûres
 1 oignon / Quelques feuilles de sauge
 40 g de beurre / 20 cl de vin blanc
 20 cl de bouillon de poule
 150 g de noisettes décortiquées
 3 c. à soupe de miel
 2 c. à soupe d'huile de noix
 1 pincée de 4 épices / Sel et poivre

- 1 **Préparez le rôti.** Salez et poivrez la viande. Faites-la dorer sur chaque face dans une cocotte en fonte avec l'huile de noix et l'oignon émincé. Déglacez avec le vin et le bouillon chaud. Ajoutez les 4 épices, la sauge et les noisettes. Couvrez la cocotte et laissez mijoter 40 minutes.
- 2 **Préparez les poires.** Épluchez-les et coupez-les en deux. Faites-

les dorer à feu doux, dans une poêle, avec le beurre et le miel pendant 10 minutes. Poivrez.

- 3 **Finalisez la recette.** Lorsque les poires sont fondantes et dorées, déposez-les dans la cocotte. Enrobez-les légèrement de sauce, donnez un bouillon pendant 5 minutes. Servez aussitôt le porc en tranches, avec les poires et la sauce bien chaude.

ASTUCE
 Donner un bouillon
 signifie chauffer
 jusqu'à l'ébullition.





Cocotte de la mer épicée à la créole

30 MIN Préparation	45 MIN Cuisson	2H Réfrigération	POUR 4 personnes
600 g de pavé d'espalon / 12 belles crevettes / 1 l de palourdes 3 oignons / 2 patates douces / 2 carottes 6 gousses d'ail / 1 branche de romarin / 3 feuilles de laurier 800 g de tomates pelées en boîte 1 l de court-bouillon / 15 cl de vin blanc sec 10 cl d'huile d'arachide / 2 c. à soupe d'épices massalé 1 c. à soupe de concentré de tomate / Sel et poivre			

- Dessablez les palourdes.** Rincez les coquillages et placez-les dans une essoreuse à salade, en les laissant tremper dans un bain d'eau froide au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Réalisez les découpes.** Pelez et émincez les oignons et hachez les gousses d'ail. Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons et les patates douces en petits cubes.
- Lancez le mijoté.** Dans un faitout avec l'huile, faites suer les oignons et l'ail pendant 10 minutes. Salez et poivrez. Incorporez le concentré de tomate et mélangez pendant 1 minute. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire de moitié. Ajoutez les carottes et les patates douces. Saupoudrez les épices et incorporez le laurier et le romarin. Mélangez bien puis versez les tomates pelées et le court-bouillon. Couvrez, portez à ébullition puis laissez mijoter pendant 20 minutes.
- Préparez les produits de la mer.** Pendant la cuisson du mijoté, coupez l'espalon en morceaux. Décortiquez les crevettes. Rincez et égouttez les palourdes en écartant celles qui ne se referment pas.
- Finalisez la cuisson.** Incorporez l'espalon et les coquillages dans le mijoté. Mélangez pendant 5 minutes, puis retirez du feu. Incorporez enfin les crevettes, mélangez et servez.

Épaule de porc mijotée aux échalotes épicées et à la bière brune

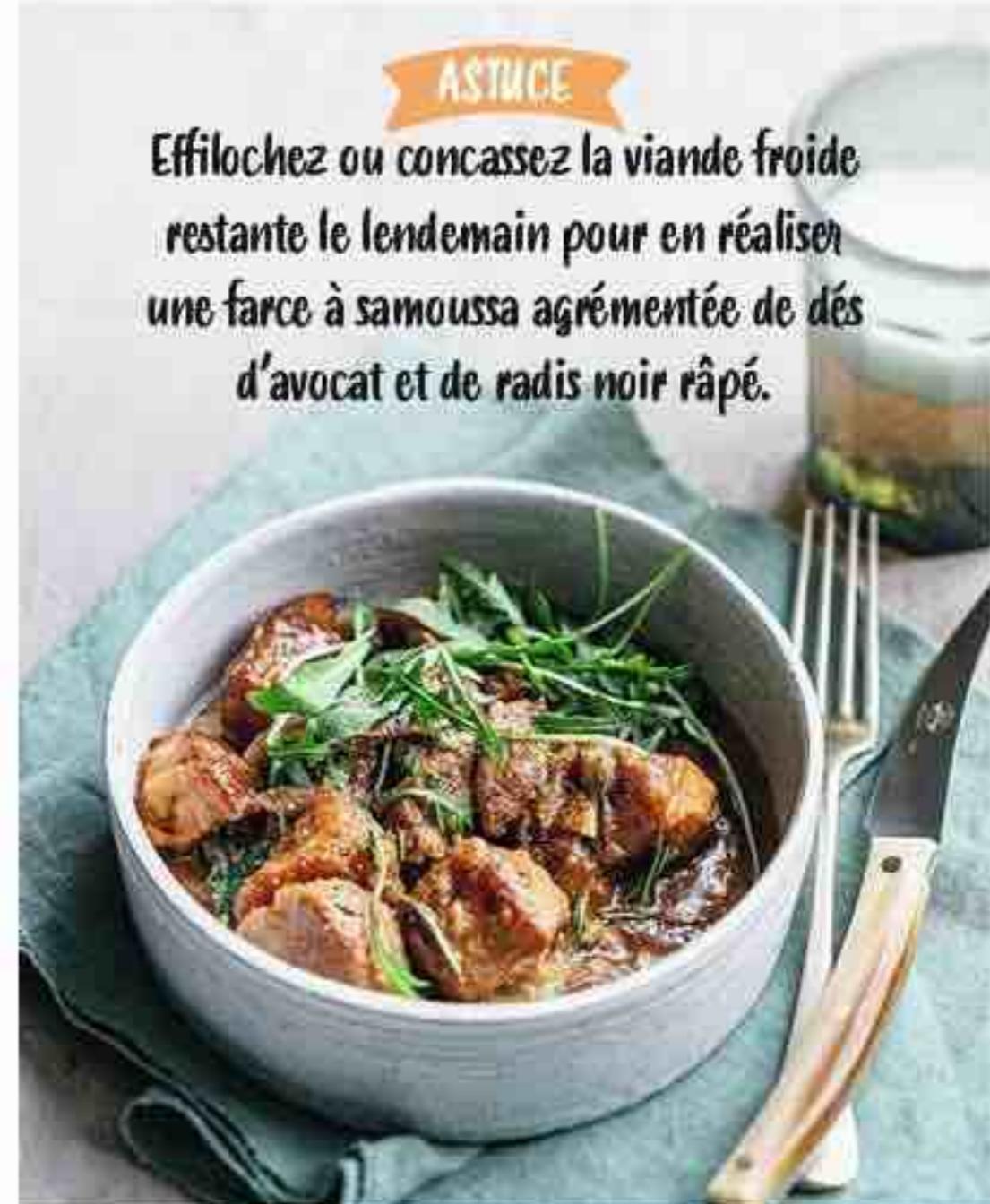
25 MIN | 1H | POUR
Préparation | Cuisson | 6 personnes

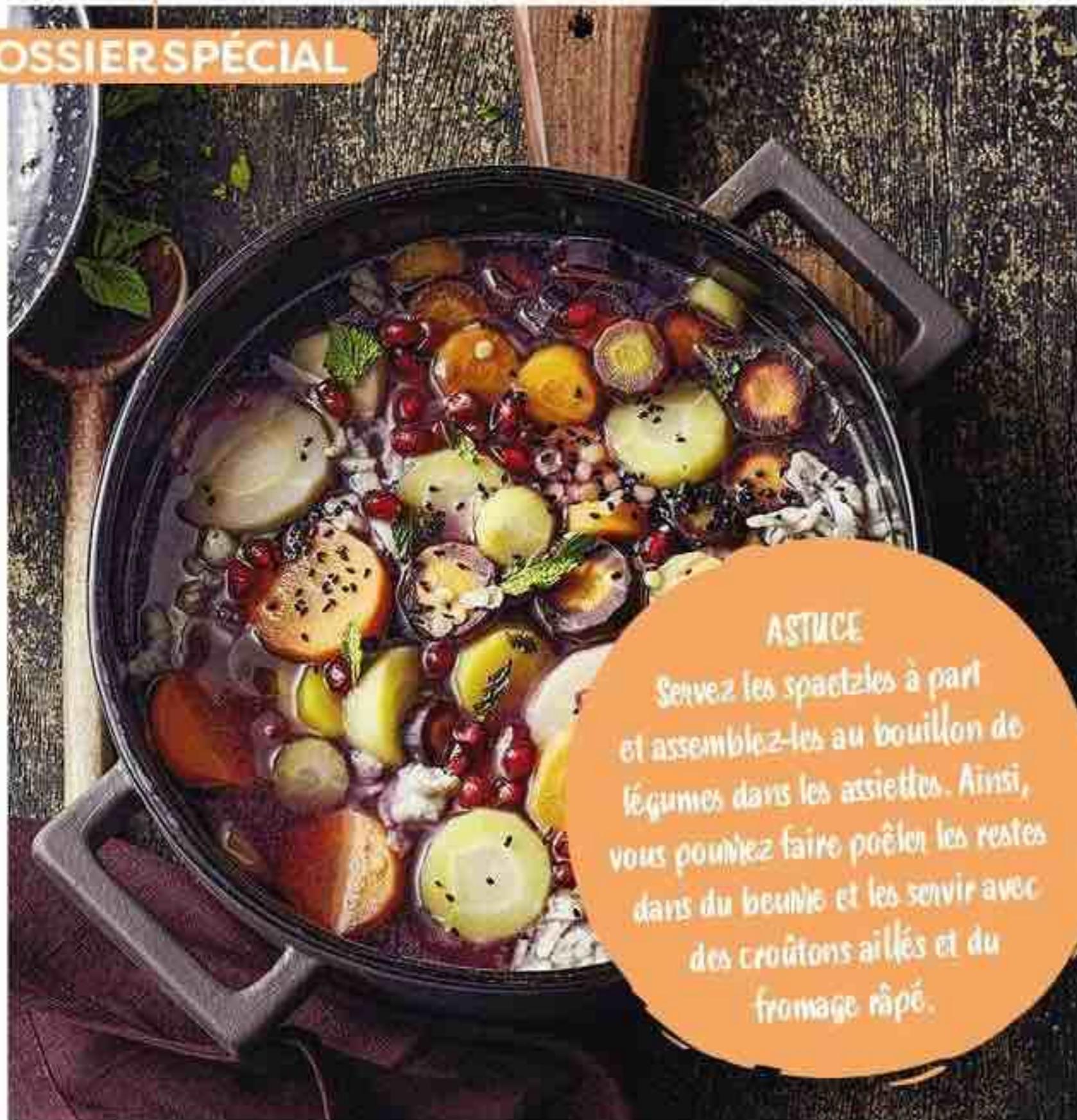
1,5 kg d'épaule de porc
4 échalions ou échalotes cuisse de poulet
25 g de roquette / 50 cl de bouillon de volaille
33 cl de bière brune / 15 cl d'huile de colza
1 c. à soupe de féculle de maïs
1 c. à café de 4-épices / Sel et poivre

- Réalisez les découpes.** Pelez les échalions et émincez-les dans la longueur. Coupez l'épaule de porc en gros cubes.
- Lancez la cuisson.** Dans une cocotte avec la moitié de l'huile, faites revenir les échalions, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Débarrassez-les. Dans la même cocotte avec l'huile restante, dorez la viande de tous les côtés. Salez et poivrez.
- Faites mijoter.** Replacez les échalions avec la viande et ajoutez le 4-épices, mélangez. Déglacez avec un tiers de la bière et mélangez jusqu'à frémissement, tout en décollant les sucs avec une cuillère en bois. Versez le reste de la bière et le bouillon. Couvrez, portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire 45 minutes.
- Finalisez la recette.** Délayez la féculle dans un peu d'eau froide. Incorporez-la dans la cocotte et mélangez en laissant frémir quelques minutes afin que la sauce épaississe. Servez avec un peu de roquette fraîche.

ASTUCE

Effilochez ou concassez la viande froide restante le lendemain pour en réaliser une farce à samoussa agrémentée de dés d'avocat et de radis noir râpé.





ASTUCE

Servez les spaetzles à part et assemblez-les au bouillon de légumes dans les assiettes. Ainsi, vous pourrez faire poêler les restes dans du beurre et les servir avec des croûtons ailés et du fromage râpé.

Bouillon de légumes racines aux spaetzles

35 MIN
Préparation

30 MIN
Réfrigération

35 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

2 carottes pourpres / 2 carottes orange / 2 carottes jaunes
2 panais / $\frac{1}{2}$ grenade / 4 branches de menthe
5l de bouillon de légumes / 125g de lentilles blondes
1c. à soupe de graines de nigelle / Sel et poivre
Pour les spaetzles: 3 œufs / 300g de fromage blanc lisse entier
300g de farine / 1c. à soupe d'origan séché

1 Préparez l'appareil à spaetzles.

Fouettez le fromage blanc avec la farine et l'origan. Salez et poivrez. Incorporez les œufs un par un, et placez la pâte au réfrigérateur pour 30 minutes.

2 Réalisez les découpes. Pelez tous les légumes racines et taillez-les en rondelles.

3 Lancez la cuisson. Portez une marmite à ébullition avec la moitié du bouillon et plongez-y les lentilles, ainsi que tous les légumes racines. Laissez cuire 25 minutes environ, jusqu'à ce que le tout soit tendre. Réservez le bouillon aux légumes hors du feu.

4 Finalisez la garniture. Frappez la coque de la grenade au-

dessus d'un saladier avec une cuillère en bois, pour en faire tomber les graines. Écartez les éventuelles membranes blanches. Effeuillez et hachez la menthe.

5 Faites cuire les spaetzles. Portez le bouillon restant à ébullition. Passez la pâte au travers des trous d'une grosse passoire, pour en faire tomber des spaetzles. Lorsqu'ils remontent à la surface du bouillon, débarrassez-les avec une écumoire.

6 Assemblez et finalisez la recette. Réchauffez le bouillon aux légumes racines. Au moment de servir, ajoutez-y les spaetzles, saupoudrez de nigelle, de graines de grenade et de menthe.

Daube de bœuf

30 MIN
Préparation

1H45
Cuisson

2 H
Réfrigération

POUR 6 personnes

1,2 kg de bœuf à braiser
250 g de lard fumé
500 g d'oignons grelots
450 g de champignons de Paris / 3 carottes
3 gousses d'ail / 2 feuilles de laurier
20 g de beurre
1,5 l de bouillon de bœuf
50 cl de vin rouge tannique (type Madiran, Corbières ou Cahors)
12 cl d'huile de colza
2 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à soupe de farine / Sel
1 c. à café de grains de poivre / 1 pincée de sucre

1 Préparez la marinade. Coupez la viande en cubes et placez-les dans un cul-de-poule avec le laurier, le vin, les grains de poivre, l'ail pelé et haché, puis salez. Mélangez et placez au moins pour 2 heures au réfrigérateur.

2 Préparez la garniture. Pelez les carottes, coupez-les en deux, puis taillez-les en demi-rondelles épaisses. Lavez et recoupez si besoin les champignons. Pelez les oignons grelots. Retirez la couenne du lard et taillez de gros lardons.

3 Passez à la cuisson. Égouttez la viande en récupérant la marinade. Essuyez les cubes de viande. Dans une cocotte avec l'huile, faites-les revenir pour les faire colorer de tous côtés en salant et poivrant. Saupoudrez de farine et mélangez pour faire croûter celle-ci autour de la viande. Ajoutez le concentré de tomate et versez un peu de marinade pour déglaçer. Portez à ébullition, puis versez la marinade restante et ses arômes. Incorporez les carottes, les champignons, puis versez le bouillon. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 1 heure. Retirez le couvercle et finalisez la cuisson pendant 30 minutes pour concentrer la sauce.

4 Terminez la garniture. Placez les oignons dans une sauteuse avec le beurre en parcelles, le sucre, salez, poivrez puis couvrez d'eau. Placez par-dessus un disque de papier cuisson à la mesure de la sauteuse, et troué en son centre, et portez à ébullition. Laissez cuire ainsi pendant 15 minutes. Retirez le disque de papier, sortez les oignons avec une écumoire et faites réduire le jus, avant d'y replacer les oignons pour les faire caraméliser. Par ailleurs, faites griller les lardons dans une poêle à sec. Placez les oignons et les lardons dans la daube et servez bien chaud.

Soyez sûr de réussir
vos recettes avec les
bonnes astuces de
l'équipe Marmiton.



ASTUCE

Préparez double ou triple dose
de lardons et d'oignons grelots.
Les premiers vous serviront pour des
pâtes carbonara et les seconds pour
une tatin d'oignon caramélisé avec
un rouleau de pâte feuilletée.

Tajine de lapin aux pruneaux et carottes

30 MIN | Préparation **1H20** | Cuisson **POUR** 4 personnes

1 lapin de 1,2 kg en morceaux
 6 carottes
 2 cm de gingembre frais et râpé
 4 branches de coriandre
 12 pruneaux
 20 cl de bouillon de légumes
 2 c. à soupe d'huile d'olive
 4 c. à café d'amandes effilées
 1 c. à café de cumin / 1 c. à café de curcuma
 1 c. à café de coriandre / ½ c. à café de cannelle
 3 pincées de piment de Cayenne / Sel et poivre

1 Dorez le lapin. Épluchez les carottes et coupez-les en biseaux. Dans un plat à tajine ou dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites-y dorer les morceaux de lapin pendant 5 minutes sur toutes les faces. Retirez-les et réservez-les.

2 Faites mijoter le tajine. Ajoutez les épices et faites-les dorer 3 minutes. Replacez les morceaux de lapin dans le plat, les carottes et les pruneaux, ajoutez le bouillon de

légumes. Salez et poivrez. Refermez le tajine et laissez mijoter à feu modéré pendant 1 heure.

3 Servez. Ôtez le couvercle, baissez le feu et laissez réduire la sauce 10 minutes. Dans une poêle, faites dorer les amandes effilées 3 minutes à feu vif. Au dernier moment de passer à table, parsemez le tajine d'amandes et de coriandre ciselée. Vous pouvez accompagner de boulghour.





Bœuf carotte

25 MIN | **1H 50**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

1,2 kg de bœuf à braiser (gîte ou autres morceaux gélatineux)
600 g de pommes grenaille
6 carottes / 2 oignons
4 brins de persil plat
2 l de bouillon de bœuf
20 cl de vin rouge corsé
6 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
Sel et poivre

- 1 Réalisez les découpes.** Taillez la viande en gros cubes. Pelez et ciselez les oignons. Épluchez les carottes et coupez-les en deux dans la longueur, puis tronçonnez-les. Lavez et coupez les pommes de terre en deux. Préchauffez le four à 200 °C.
- 2 Lancez la cuisson.** Dans une cocotte avec l'huile, faites suer les oignons en salant et poivrant pendant 10 minutes. Ajoutez les cubes de viande, faites-les colorer, puis déglacez avec le vin et portez à frémissement. Incorporez les carottes et versez le bouillon. Couvrez, portez à ébullition, puis enfournez pour 1 heure.
- 3 Finalisez la recette.** Ajoutez les pommes de terre dans la cocotte et mélangez. Couvrez la cocotte et enfournez de nouveau pour 30 minutes. Parsemez de persil et servez bien chaud.

Stracotto aux olives, raisins secs et pignons

35 MIN | **3H20**
Préparation | Cuisson | **POUR**
6 personnes

1,2 kg de bœuf à braiser (gîte)

1 oignon / 6 gousses d'ail

2 branches de romarin / 4 brins de persil plat

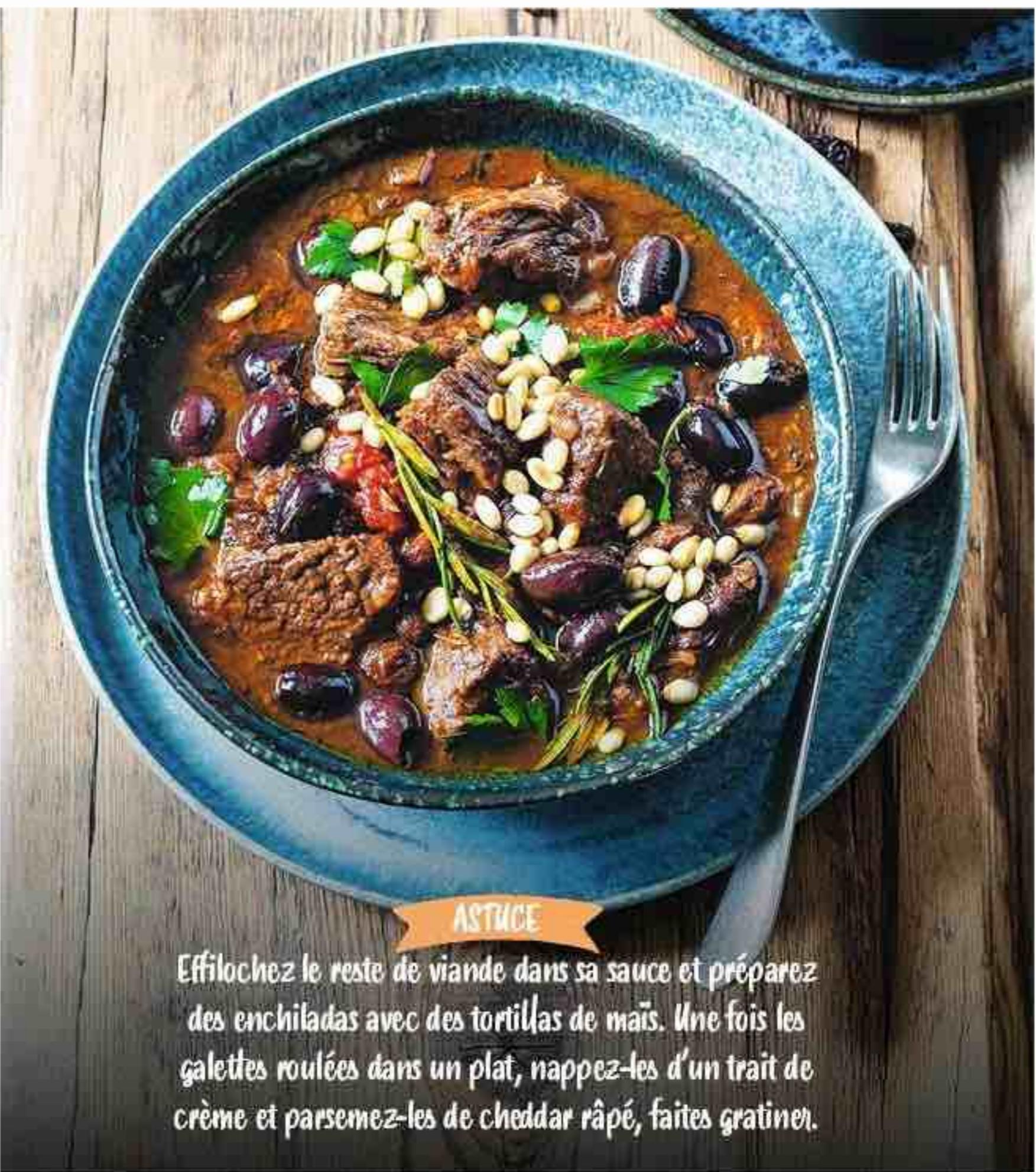
800 g de tomates pelées en boîte / 180 g d'olives violettes

dénoyautées type Kalamata / 60 g de raisins secs de Corinthe

50 g de pignons de pin / 40 cl de vin rouge italien / 25 cl de bouillon de bœuf

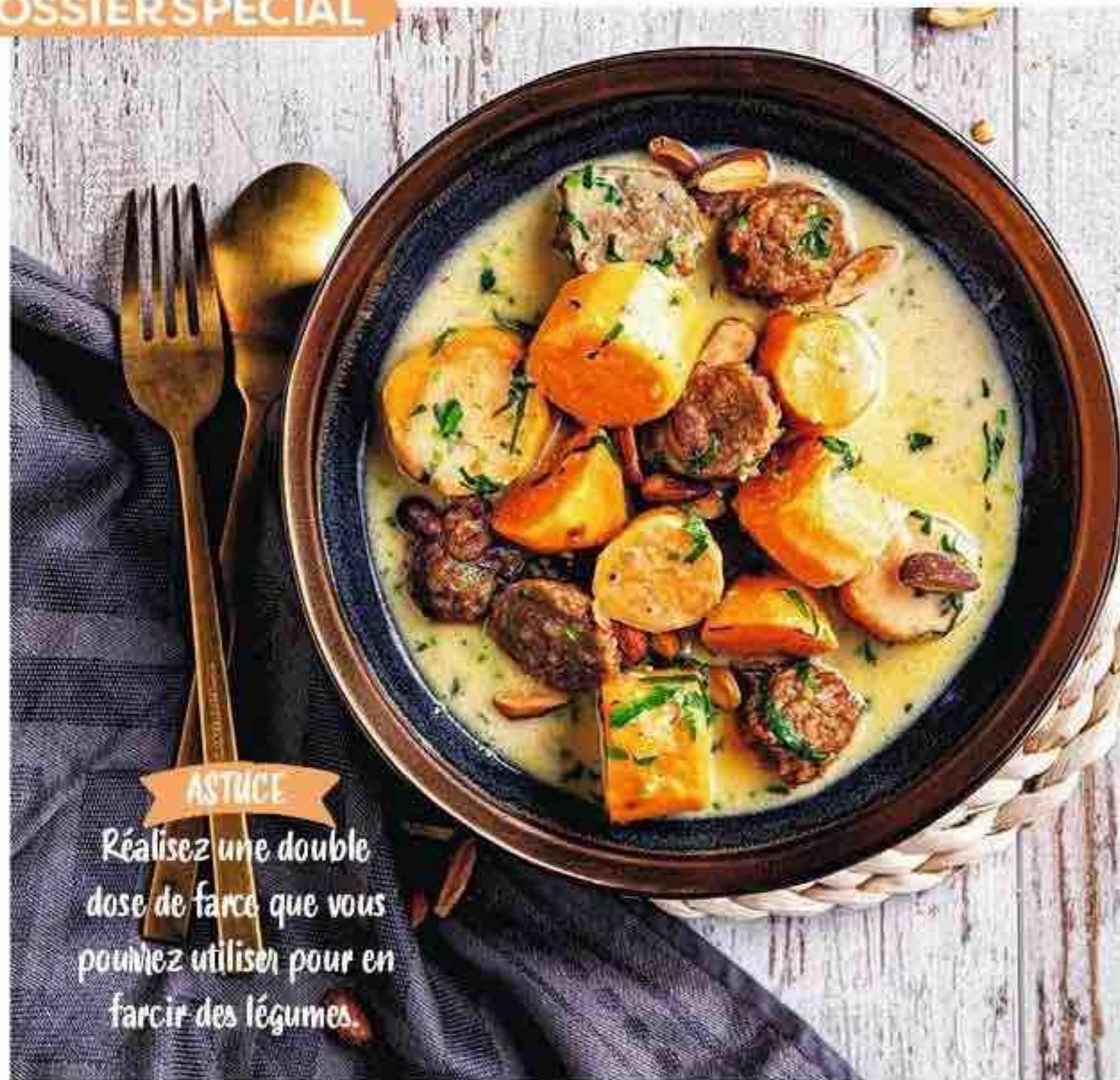
10 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

- 1 Réalisez les découpes.** Taillez la viande en gros morceaux. Pelez et ciselez l'oignon, hachez l'ail.
- 2 Lancez la cuisson.** Dans une cocotte avec l'huile, faites bien colorer les morceaux de viande de tous les côtés. Salez et poivrez. Ajoutez l'oignon et faites suer encore 10 minutes. Déglacez avec le vin et ajoutez le romarin et l'ail. Portez à ébullition. Préchauffez le four à 240 °C.
- 3 Poursuivez le mijoté.** Versez les tomates pelées, le bouillon et les raisins dans la cocotte, salez et poivrez. Couvrez, portez à ébullition et enfournez pour 2 heures.
- 4 Finalisez.** Incorporez les olives, mélangez et parsemez de pignons. Prolongez la cuisson pendant 1 heure sans couvercle.
- 5 Servez.** Parsemez de persil effeuillé et servez bien chaud sur des pâtes al dente ou avec de la polenta.



ASTUCE

Effilocher le reste de viande dans sa sauce et préparez des enchiladas avec des tortillas de maïs. Une fois les galettes roulées dans un plat, nappez-les d'un trait de crème et parsemez-les de cheddar râpé, faites gratiner.



ASTUCE
Réalisez une double dose de farce que vous pourrez utiliser pour en farcir des légumes.

Boulettes végétariennes, patate douce et amandes fumées

35 MIN Préparation	30 MIN Réfrigération	1H Cuisson	POUR 4 personnes
	2 patates douces / 2 échalotes 3 gousses d'ail / 1 botte de coriandre 2 œufs / 100 g de pecorino râpé / 40 cl de crème d'avoine 300 g de lentillons / 300 g de châtaignes cuites au naturel en bocal 1 l de bouillon de légumes / 125 g d'amandes grillées fumées 1 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco 1 c. à café de garam masala Sel et poivre		

- Réalisez les découpes.** Pelez les patates douces et coupez-les en tronçons, recoupez-les en deux, au besoin. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Retirez le bas des tiges de coriandre et hachez-la dans son intégralité.
- Préparez la farce à boulette.** Dans une cocotte, portez à ébullition le bouillon de légumes avec l'échalote émincée. Plongez-y les lentillons. Laissez-les cuire 25 minutes sans couvercle. Sortez-les avec une écumoire, puis mixez-les avec les châtaignes, l'ail, les œufs, le pecorino et le garam masala, salez et poivrez. Laissez complètement refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Poursuivez la cuisson.** Mettez à cuire les patates douces dans le même bouillon à ébullition, pendant 20 minutes, sans couvercle. Versez ensuite la crème d'avoine et faites réduire pendant 10 minutes.
- Réalisez les boulettes.** Façonnez des boulettes de la taille d'une grosse noix entre vos paumes. Faites-les colorer dans une poêle avec l'huile de noix de coco. Lorsqu'elles sont bien dorées, transférez-les au fur et à mesure dans la sauce avec les patates douces et terminez la cuisson pendant 3 minutes. Dans la même poêle, faites griller les amandes. Parsemez le mijoté bien chaud de coriandre et d'amandes.

Couscous aux légumes racines et fruits secs

35 MIN
Préparation | **50 MIN**
Cuisson | **POUR**
4 personnes

4 navets boule d'or / 2 panais
2 petites betteraves jaunes ou rouges
1 oignon / ½ potimarron (environ 350 g)
4 cerfeuils tubéreux / 1 botte de cerfeuil
1,5 l de bouillon de légumes
300 g de graines de couscous
100 g de pois chiches en conserve
50 g de gros raisins secs
30 g d'amandes entières
8 abricots secs / 8 dattes dénoyautées
4 c. à soupe d'huile d'olive / 1 c. à café de cumin
½ c. à café de piment d'Espelette
Harissa / Sel

- Préparez le bouillon.** Faites revenir l'oignon pelé et émincé dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec le cumin et le piment, puis versez le bouillon. Ajoutez la botte de cerfeuil entière (lavée et ficelée en bouquet) et portez à frémissement 10 minutes. Réservez au chaud.
- Préparez la semoule.** Mélangez les graines de couscous avec les fruits secs et l'huile d'olive restante. Versez 1 louche de bouillon, mélangez et placez dans le tamis fin d'un cuit-vapeur.
- Préparez les légumes.** Épluchez les panais et coupez-les en tronçons. Pelez les betteraves et les navets et coupez-les en quarts. Pelez et gardez les cerfeuils tubéreux entiers. Épépinez le potimarron et coupez-le en morceaux. Portez le bouillon à ébullition. Ajoutez les betteraves et les navets. Patientez 20 minutes, puis ajoutez les pois chiches, les panais, le potimarron et les cerfeuils.
- Finalisez.** Posez le tamis garni de graines aux fruits secs sur la casserole de bouillon, couvrez d'un linge et prolongez la cuisson 15 minutes. Égrainez le couscous à la fourchette et servez-le avec les légumes et le bouillon à part, avec ou sans harissa.



ASTUCE
Préférez faire cuire les petites pâtes à part dans une casserole d'eau bouillante salée, afin de parfaitement maîtriser la cuisson al dente. Ainsi, vous pourrez alors mixer les restes de légumes au bouillon, pour obtenir un velouté à rehausser d'une touche de pesto.



Minestrone végétarien

20 MIN
Préparation | **25 MIN**
Cuisson

POUR 4 personnes

½ courge butternut

200 g d'épinards

100 g de courgettes surgelées

3 gousses d'ail / 2 branches de céleri

3 l de bouillon de légumes

500 g de petites pâtes Ditali

4 c. à soupe d'huile d'olive

Selet poivre

1 Réalisez les découpes. Pelez et épépinez la courge, et coupez-la en cubes. Effilez et émincez finement le céleri. Taillez la courgette en quatre dans la longueur et émincez-la. Lavez, retirez les côtes d'épinards et essorez-les. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail.

2 Lancez la cuisson. Dans une cocotte avec l'huile, faites revenir l'ail et le céleri pendant 3 minutes. Ajoutez la courge, salez, poivrez et mélangez

pendant 2 minutes. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition.

3 Poursuivez la cuisson. Laissez cuire 10 minutes, puis ajoutez les petites pâtes et la courgette, laissez cuire 8 minutes au retour de l'ébullition. Incorporez alors les épinards et prolongez la cuisson pendant 2 minutes.

4 Finalisez la recette. Servez bien chaud en proposant par exemple un peu de parmesan fraîchement râpé à part.



ASTUCE

Versez 40 cl de crème de coco dans le bouillon restant et portez à ébullition. Ajoutez-y des légumes taillés en petits morceaux, 1 c. à soupe de curry en poudre et faites réduire pour obtenir un curry concentré. Ajoutez des queues d'écrevisses ou des crevettes, de la coriandre et dégustez.

Blanquette légère de saumon à la citronnelle et lait de coco

20 MIN | **25 MIN**
Préparation Cuisson

POUR 4 personnes

4 pavés de saumon sans peau
1 fenouil / 1 blanc de poireau
1 carotte / 6 brins d'aneth
1 bâton de citronnelle
1 l de court-bouillon
60 cl de lait de coco
1 c. à café de baies roses
Sel et poivre

1 Réalisez les découpes. Pelez la carotte et le poireau, et taillez-les en julienne. Émincez le fenouil et taillez-le également en fine julienne. Coupez la citronnelle en deux, puis encore en deux dans la longueur. Coupez les pavés de saumon en 3 morceaux.

2 Lancez la cuisson. Dans un faitout, portez à ébullition le court-bouillon et le lait de coco avec la citronnelle. Mettez-y à cuire la julienne de légumes pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce

que les légumes soient tendres mais encore légèrement al dente. Rectifiez l'assaisonnement.

3 Poursuivez la cuisson. Incorporez les baies roses pilées au mortier et ajoutez le saumon dans le liquide. À la reprise du frémissement, comptez 5 minutes de pochage.

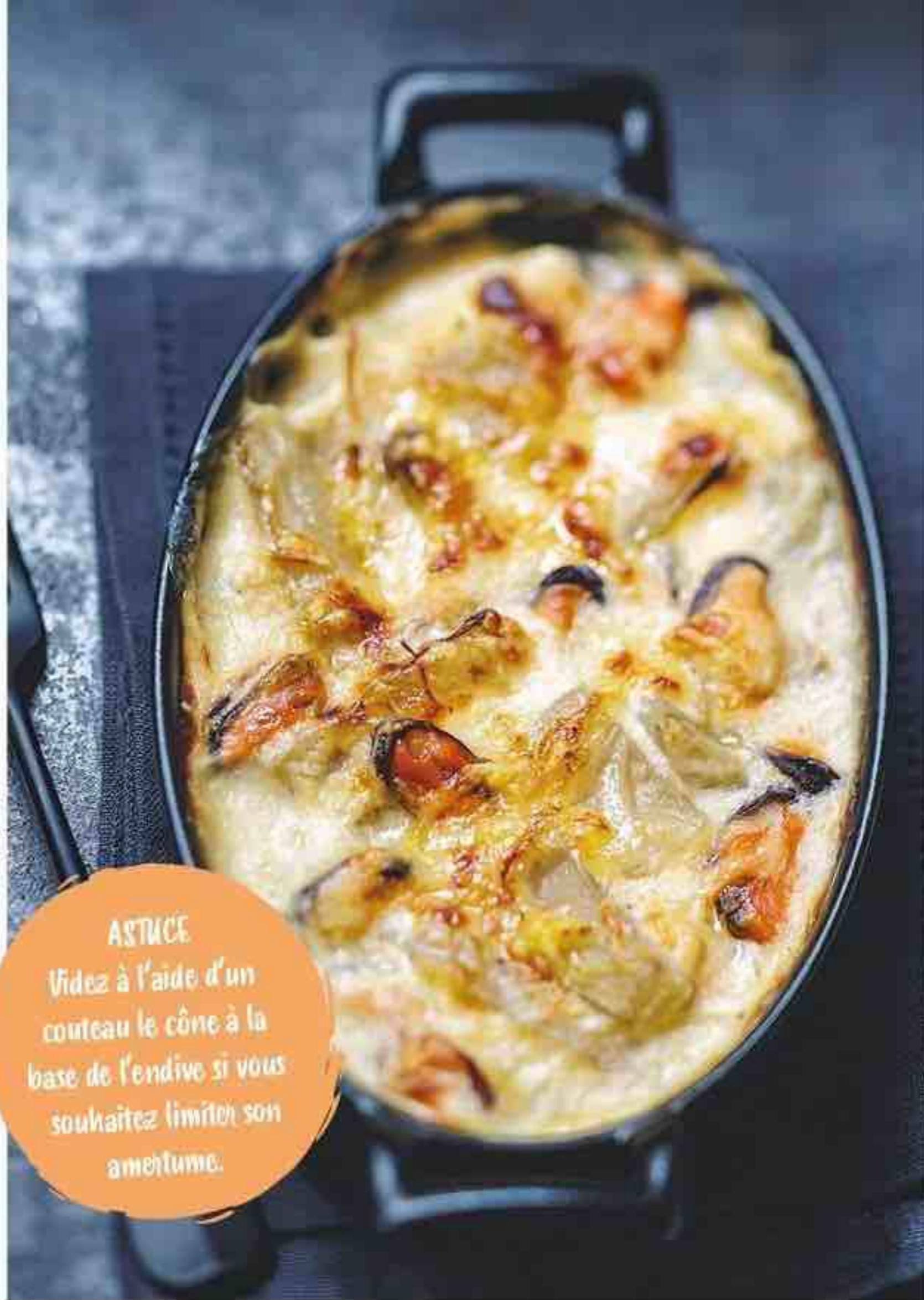
4 Dressez. Répartissez le saumon et la julienne de légumes dans 4 assiettes creuses. Couvrez de bouillon au lait de coco et ajoutez l'aneth effeuillé.

Ragoût crémeux de poisson aux champignons sauvages et riz moelleux

30 MIN | **45 MIN** | **POUR**
Préparation Cuisson 4 personnes

500 g de pavés de poisson blanc
400 g de champignons forestiers mélangés
2 carottes / 1 échalote / 2 gousses d'ail
1 branche de céleri / ½ botte de persil plat
½ botte de ciboulette
40 cl de crème fleurette / 10 g de beurre
250 g de riz rond / 25 cl de court-bouillon
20 cl de vermouth blanc
3 c. à soupe d'huile de colza
1 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à soupe de moutarde forte
Sel et poivre

- 1 Réalisez les découpes. Pelez et ciselez l'échalote, écrasez les gousses d'ail. Pelez les carottes, taillez-les en quatre, puis émincez-les. Lavez les champignons et recoupez-les en deux. Effilez et émincez le céleri. Eeffeuillez et ciselez le persil. Coupez le poisson en gros cubes.
- 2 Lancez la cuisson. Dans un faitout avec l'huile et le beurre, faites revenir le céleri, l'ail et l'échalote 3 minutes. Ajoutez les champignons, salez, poivrez et faites-les suer 10 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et la moutarde. Mélangez, déglacez avec le vermouth et faites réduire de moitié. Incorporez les carottes et versez le court-bouillon. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes.
- 3 Finalisez le ragoût. Versez la crème et ajoutez le persil. Au retour de l'ébullition, faites réduire 10 minutes, puis glissez le poisson dans la sauce, réduisez le feu et laissez pocher 3 minutes.
- 4 Faites cuire le riz. Plongez-le 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-le.
- 5 Dressez. Déposez 1 dose de riz dans 4 assiettes creuses. Garnissez de ragoût de poisson aux champignons en sauce. Parsemez de ciboulette ciselée. Dégustez.



ASTUCE
Videz à l'aide d'un couteau le cône à la base de l'endive si vous souhaitez limiter son amertume.

Gratin de moules aux endives

30 MIN | **55 MIN** | **POUR**
Préparation Cuisson 4 personnes

2 kg de moules / 600 g d'endives / 2 échalotes
1 citron (jus) / 1 c. à soupe de persil haché
30 cl de lait / 80 g de gruyère râpé / 40 g de beurre
10 cl de vin blanc / 40 g de farine / Sel et poivre

- 1 Préparez les moules. Lavez-les et mettez-les dans une cocotte avec les échalotes hachées, le persil, le vin blanc, du sel et du poivre. Faites-les cuire 6 à 8 minutes sur feu vif. Laissez-les refroidir, puis décortiquez-les. Filtrez le jus de cuisson pour en récupérer 30 cl.
- 2 Réalisez la sauce. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, laissez cuire 3 minutes en remuant pour obtenir un roux blond. Ajoutez le lait froid et les 30 cl de jus de moule. Salez légèrement, poivrez, laissez cuire 5 minutes sur feu moyen, pour obtenir une béchamel légèrement liquide.
- 3 Préparez les endives. Enlevez les feuilles abîmées des endives et coupez-les en trois dans le sens de la longueur. Dans une cocotte, faites-les revenir avec un peu de beurre quelques minutes. Versez la béchamel, le jus du citron et laissez mijoter 20 minutes à feu doux.
- 4 Finalisez. Avant de servir, faites gratiner pendant 15 minutes sous le gril du four.

Ragout de lotte à la hongroise

35 MIN | **35 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

800 g de filet de lotte pelé
par votre poissonnier
2 échalotes / 1 oignon / 4 gousses d'ail
1 petite botte d'estragon
½ botte d'aneth
40 cl de crème fleurette
4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
600 g de poivrons rouges grillés en bocal
400 g de tomates pelées en boîte
20 cl de coulis de tomate
20 cl d'huile d'olive
15 cl de vermouth / 10 cl de cognac
4 c. à soupe de farine de riz
1 c. à soupe de paprika fumé
Sel et poivre

- 1 Réalisez les découpes. Pelez et émincez l'oignon, l'échalote et hachez les gousses d'ail. Coupez le filet de lotte en gros morceaux. Égouttez les poivrons et recoupez-les sommairement en lanières épaisses. Eeffeuillez et hachez l'aneth et l'estragon.
- 2 Préparez le poisson. Salez et poivrez les morceaux de lotte, puis farinez-les. Faites-les bien colorer de tous côtés dans une poêle avec 10 cl d'huile d'olive et l'ail. Versez le cognac et faites flamber. Réservez.
- 3 Lancez le mijoté. Dans un faitout avec le reste d'huile, faites suer l'oignon et l'échalote pendant 5 minutes. Ajoutez

les poivrons et le paprika, mélangez bien pendant 3 minutes, salez et poivrez. Déglacez avec le vermouth et faites réduire presque à sec. Versez les tomates pelées, le coulis et la crème. Portez à frémissement. Laissez mijoter et réduire pendant 10 minutes.

- 4 Finalisez la cuisson. Incorporez les morceaux de lotte dans le mijoté ainsi que l'estragon et les deux tiers d'aneth. Comptez encore 10 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition.
- 5 Dressez. Répartissez la lotte et les légumes dans des petites marmites individuelles. Nappez généreusement de sauce. Ajoutez une touche de crème fraîche et parsemez d'aneth.



ASTUCE

Mixez la sauce restante en ajoutant un peu de piment et garnissez-en des gnocchis poêlés dans un plat à gratin. Saupoudrez de parmesan râpé et faites griller au four.



Saumon à l'oseille et petits légumes

40 MIN | **30 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

800 g de filet de saumon sans peau
8 petites carottes
8 petits champignons de Paris
2 oignons botte / 1 échalote
2 c. à soupe d'oseille hachée surgelée
40 cl de crème fleurette
50 cl de court-bouillon / 10 cl de vin blanc sec
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de baies roses / Sel et poivre

- Réalisez les découpes. Pelez et ciselez l'échalote. Lavez les champignons et coupez-les en quatre. Épluchez les carottes et coupez-les en deux dans la longueur. Pelez et ciselez les bulbes d'oignon et émincez les tiges séparément.
- Lancez le mijoté. Dans un faitout avec l'huile, faites suer l'échalote, les bulbes d'oignon et les champignons pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Déglacez avec le vin blanc et ajoutez l'oseille, faites réduire de moitié. Versez le court-bouillon et ajoutez les carottes. Couvrez, portez à frémissement et laissez mijoter pendant 10 minutes.
- Préparez le poisson. Pendant la cuisson du mijoté, coupez le saumon en épais morceaux. Pilez les baies roses au mortier.
- Poursuivez le mijoté. Versez la crème et portez de nouveau à ébullition. Laissez cuire sans couvercle pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- Finalisez. Incorporez les morceaux de saumon dans le mijoté. Laissez pocher 3 minutes. Répartissez le poisson dans 4 assiettes creuses, garnissez de légumes et nappez de sauce. Saupoudrez de baies roses et parsemez de tige d'oignon botte.

Rôti de porc aux poires et raisins secs

30MIN | **1H 20** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

1 rôti de porc dans l'échine de 1,5 kg sans os
150 g de poitrine fumée coupée en lardons
6 poires conférence bio / 6 carottes / 1 citron bio
Quelques brins de persil / 2 c. à soupe de crème épaisse
50 cl de cidre / 50 cl de bouillon de légumes
4 c. à soupe d'huile d'olive / 3 c. à soupe de raisins secs
1 c. à café de 4 épices / Sel et poivre

- Mettez à cuire le rôti. Chauffez l'huile dans une cocotte, ajoutez les lardons et le rôti. Faites-le dorer de tous les côtés 5 minutes. Saupoudrez le rôti de 4 épices, de sel et de poivre. Versez le cidre et le bouillon, puis ajoutez le citron découpé en rondelles épaisses. Couvrez et laissez cuire 30 minutes.
- Préparez les légumes. Épluchez les carottes et les poires, puis

coupez-les en morceaux. Au bout des 30 minutes de cuisson, ajoutez les morceaux de carottes et prolongez la cuisson de 30 minutes. Ajoutez les poires et les raisins secs et prolongez la cuisson de 15 minutes.

- Servez. Hors du feu, ajoutez la crème épaisse dans la cocotte, puis mélangez-la au bouillon. Parsemez de persil ciselé.



Le grand Kama-sutra des légumes d'hiver

Les plus belles associations de légumes pour réchauffer vos mois de janvier et février. Par Marie Gabet



LA LEVRETTE LA PLUS CHOU

chou chinois + chou rouge

En salade de crudités, avec un assaisonnement rehaussé d'un trait de sauce soja.



LE BATEAU IVRE (DE TENDRESSE !)

carotte + poireau

On les fait cuire longtemps, à petite ébullition, dans un bouillon de volaille. On peut ajouter une pomme de terre pour se la jouer en mode trio d'hiver.



LA CUILLÈRE, POUR SE RÉCHAUFFER

salsifis + oignon

Express, mais non moins efficace, on fait revenir oignon et salsifis. Une sauce tomate en fin de cuisson et le tour est joué.



LE 69, POUR UNE POTÉE RENVERSANTE (DE SIMPLICITÉ)

chou vert + pomme de terre

Hop, on fait bouillir tout le monde dans une grande casserole. Il n'y a plus qu'à les poêler, tête en bas, tête en haut, dans une grande sauteuse (avec leurs copains lardons ?).



LA DÉESSE (DU FOUR)

butternut + de la mâche

Faites rôtir un butternut juste coupé en deux au four. Servez-le avec une belle poignée de mâche relevée d'huile de noisette.



LE CERCLE (GRATINÉ) DU PLAISIR

chou-rave + carotte + chou rouge

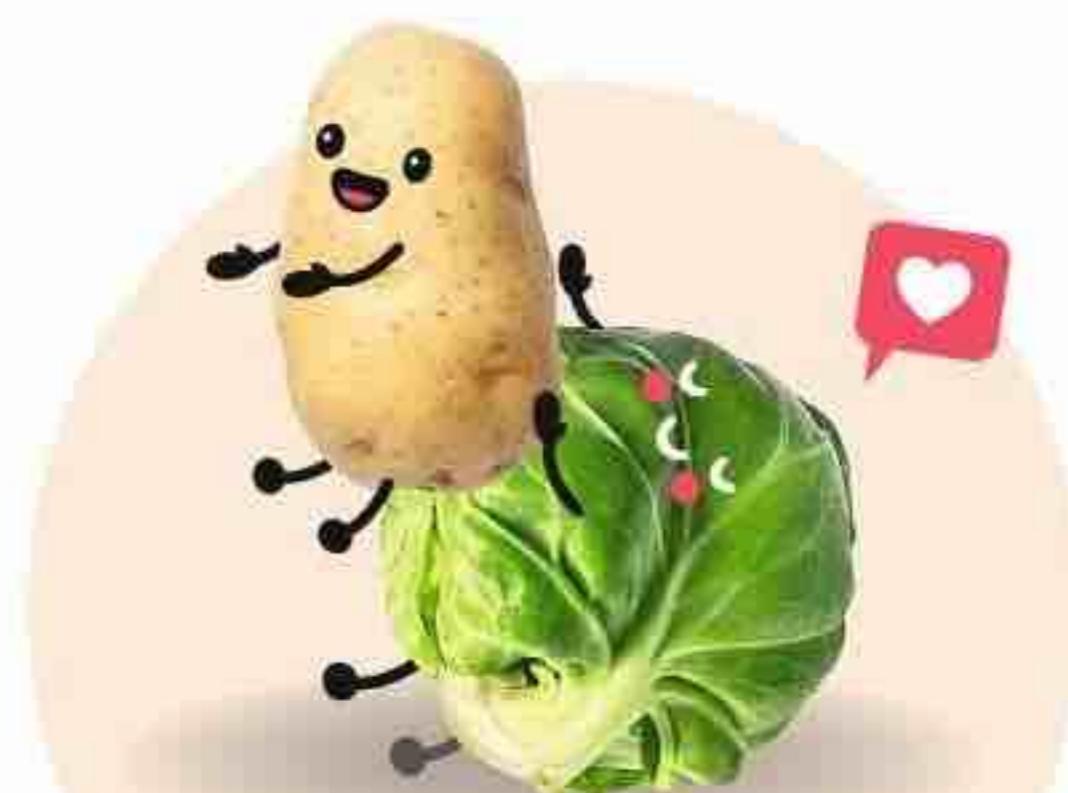
On râpe tout le monde et on sert ce méli-mélo coloré avec une tranche de jambon et une galette de blé, pour un wrap bien roulé.



L'ÉLÉPHANT VÉGÉTARIEN

chou chinois + carotte

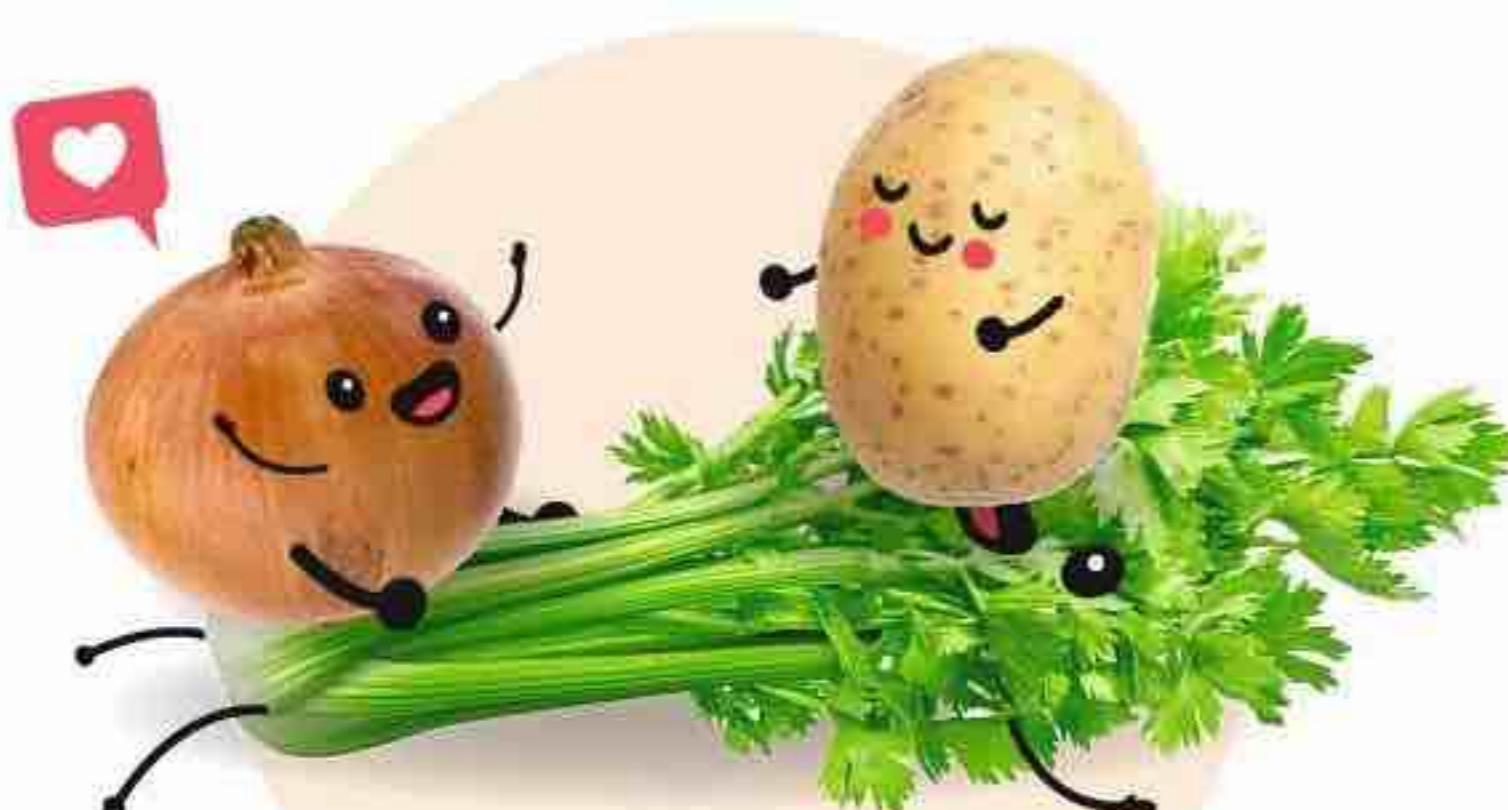
Pour un wok de légumes express, la carotte saute sur le chou chinois. Quelques pignons et un peu d'huile de sésame suffisent à pimenter leur relation.



LA BALANÇOIRE MAGIQUE À SAVOURER

pomme de terre + chou de Bruxelles

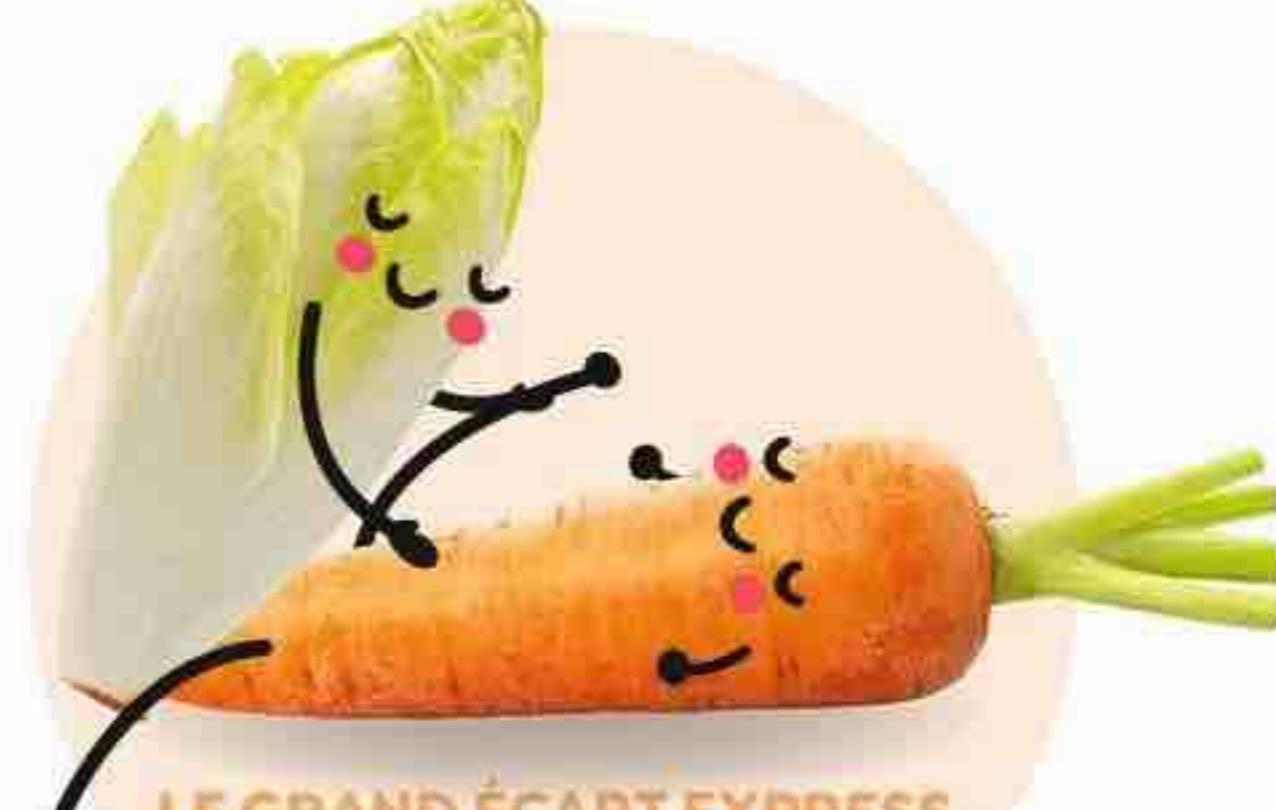
Une association très chaude pour cette salade tiède ! On cuît les légumes à l'eau séparément, et on les laisse se retrouver dans un saladier, assaisonnés d'huile d'olive, de moutarde, sel et poivre.



LA DOUBLE AMAZONE À LA MOULINETTE

céleri branche + pomme de terre + oignon

Et hop, un velouté express qui réchauffe ! Il n'y a qu'à mettre tout le monde dans la même marmite et laisser la magie opérer.



LE GRAND ÉCART EXPRESS

endive + carotte

Des carottes en rondelles, des endives émincées, un fond de beurre dans la cocotte et on laisse la chaleur monter à couvert... sans avoir peur d'abuser des aromates.

VOUS POUVEZ
RETOURNER
LE MAGAZINE
POUR DÉCOUVRIR
D'AUTRES RECETTES

Table des recettes

Table des recettes

Entrées

Velouté de rutabaga

28

Plats

Blanquette de veau	48
Blanquette légère de saumon à la citronnelle et lait de coco	68
Bœuf bourguignon et purée de pomme de terre	50
Bœuf carotte	65
Bœuf mijoté aux pois chiches et au blé	48
Bouillon de légumes racines aux spaetzles	62
Boulettes de veau & porc aux herbes	46
Boulettes végétariennes, patate douce et amandes fumées	66
Carbonnade	44
Cassolette gratinée de poireau mijoté aux crevettes	59
Chili sin carne	47
Cocotte de bœuf aux carottes	41
Cocotte de la mer épicee à la créole	61
Cocotte de lapin aux olives	58
Coquelets à la bière	57
Couscous aux légumes racines et fruits secs	66
Cuisse de poulet à l'ancienne	57
Curry de légumineuses	49
Curry de poulet déstructuré	51



Dahl de lentilles corail aux épinards et pommes de terre	52
Daube de bœuf	62
Épaule de porc mijotée aux échalotes épices et à la bière brune	61
Filet de merlan en papillote	28
Fondue à l'époisses	28
Frites de betterave	28
Gambas à l'américaine	56
Garbure	54
Gratin de moules aux endives	69
Irish stew	47
Mijoté de cabillaud à l'armoricaine	45
Mijoté de lotte aux épices	58
Mijoté de poulpe au chorizo	53
Minestrone végétarien	67
Osso-buco et polenta au parmesan	55
Pot-au-feu d'agneau aux légumes racines	44
Potée milanaise gremolata d'agrumes	50
Ragoût crémeux de poisson aux champignons sauvages et riz moelleux	69
Ragoût de lotte à la hongroise	70
Rôti de porc aux noisettes et aux poires	60
Rôti de porc aux poires et raisins secs	71
Rouelle de porc mijotée à l'ananas	53
Saumon à l'oseille et petits légumes	71
Steaks végétaux	14
Stracotto aux olives, raisins secs et pignons	65
Tajine d'agneau aux oignons, carottes et patates douces	54
Tajine de lapin aux pruneaux et carottes	64

CRÉDITS PHOTOS

RECTO Couverture : StockFood/Hilden Smith Eva. P6 : zsv3207/Adobe Stock, Michael Lachant/Région Hauts de France, Charlotte Evard/Papondru. P10 : AleksandarNakic/GettyImages, helen111/NellyKovalchuk/YvesPhoographers/Adobe Stock, Robin Thang/Unsplash. P14 : Creatius/chandlervid85/Adobe Stock. P16 : urbancow/GettyImages. P20-21 : Ana Teixeira/Interfel, PicturePartners/GettyImages, JPC-PROD/tunedin/Adobe Stock, Johnier/Photononstop. P22-23 : Amiel/Sucré Salé, Picture Partners/Nikolayachikov/Adobe Stock. P24-25 : Sirois/Sucré Salé, Guy Bouchet/Photononstop. P26-27 : Pixel-shot/Tim Ur/Luis Carlos Jimenez/ra3m/Adobe Stock, Magdalena Niemczyk-ElanArt/Cultura/Photononstop. P28 : Adobe Stock. P30-31 : Albontess/Mastak_A/DivaArts/monkographic/Adobe Stock, Envato/pepifoto/Getty Images. P32-34 : zozzzzo/monkgraphic/Svitlana/QualitDesign/Adobe Stock. P38 : KlarA Asverian/Unsplash. P40-41 : StockFood/Hilden Smith Eva. P42-43 : Edgar Castrejon/Unsplash. P44-45 : Thomas Durlo, Jean-François Mallet/Interbev, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Kramp Gölling. P46-47 : StockFood/Immediate Media/Good Food, Quinoa d'Anjou/DR, StockFood/Shuktetskaya Yulia. P48-49 : Constantini/Sucré Salé, Mallet Jean-François/Hemis.fr, OksanaKian/GettyImages. P50-51 : Fortyforks/GettyImages, Foodies/Sunray Photo, Deslandes/Sucré Salé. P52-53 : ClarkandCompany/GettyImages, StockFood/Hemis.fr, Fénot/Sucré Salé. P54-55 : Ploton/Deslandes/Sucré Salé. P56-57 : Ploton/Sucré Salé, Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P58-59 : Viel-Japy/Saveurs/Sunray Photo, Ploton/Sucré Salé. P60-61 : Balme/Saveurs/Sunray Photo, Wolfgang Schardt/Living at home/Sunray Photo, Michele Taboza/Sale&Pepe/Sunray Photo. P62-63 : Thorsten Suedfelds/Essen&Trinken/Sunray Photo, Brett Stevens/Image Source/Photononstop. P64-65 : Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Haoliang/GettyImages, Hrbkova-Kucera/Apetit/Sunray Photo. P66-67 : Foodies/Sunray Photo, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Ploton/Sucré Salé. P68-69 : Marielle/Sucré Salé, MelanieMaya/GettyImages, Japy/Saveurs/Sunray Photo. P70-71 : Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Jubault/Sucré Salé. P72-73 : Illustrations Adobe Stock, GettyImages et Envato.

VERSO Couverture : Suzi Wan/DR. P4-5 : Thomas Durlo, Africa Studio/Adobe Stock. P6-7 : Illustrations Envato, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P8-9 : Maurizio Lodi/Sale&Pepe/Sunray Photo, Felice Scoccimarro/Sale&Pepe/Sunray Photo, Foodies/Sunray Photo. P10-11 : Felice Scoccimarro/Sale&Pepe/Sunray Photo, Thys/Sucré Salé. P12-13 : Westend61/Hemis.fr, B.G. Photography/Adobe Stock. P14-15 : drawlab19/Adobe Stock. P16-17 : StockFood/NewsLife Media, Suzi Wan/DR. P18-19 : Brett Stevens/Cultura/Photononstop, Jason Zhang/GettyImages. P20-21 : luchezar/buddyb76/GettyImages. P22-23 : Ploton/Sucré Salé, luchezar/GettyImages. P24-25 : Natasha Breen/Adobe Stock, Balme/Saveurs/Sunray Photo. P26-27 : StockFood/Morgans Gareth, Suzi Wan/DR. P28-29 : Andrey Antonov/GettyImages, Thomas Durlo. P30-34 : Photographies Thomas Durlo, Stylisme Olivier Lemesle. P36-37 : zadorozhna/Adobe Stock, illustrations Adobe Stock et GettyImages. P38 : GO-N Productions 2016 based on Stephanie Blake's book published by L'école des Loisirs. P40-41 : Wolfgang Hansemann/Unsplash, Anna Sheikhhavaa/GettyImages, Mikhaylovsky/Adobe Stock. P42-43 : drutska/Brad Pict/Adobe Stock, Morandi Tuul et Bruno/Hemis.fr. P44-45 : drutska/Tilio & Paolo/Joseperriales/Adobe Stock, Sylvain Thibaut/lauradibisce/Jorge Garcia Argazkia/Gael Fontaine/Mario Guti/GettyImages, Hughes Hervé/Hemis.fr, Radius Images/Laurent Grandadam-Sime/Patrick Kunikel-Mita/Nicolas Thibaut/Danièle Schneider/Photononstop. P46-47 : drutska/nito/Alenkadr/balbaz/Adobe Stock, stocknshares/GettyImages, Mallet Jean-François/Hemis.fr, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P49 : Syl d'AB/Sucré Salé. P50-51 : tsrukamedesign/GettyImages, Ana Carolina/Adobe Stock. P52-53 : Anne Kerouédan/Sunray Photo, pronya_marina/Adobe Stock. P54-55 : TheFoodComer/anna_shepulova/Adobe Stock. P56-57 : uckyo/Adobe Stock, Ciabatta5/Getty Images. P58-59 : Cardi/Sucré Salé, DR/Adobe Stock. P60-61 : Chemin/Saveurs/Sunray Photo, Maksim Shebeko/Adobe Stock. P62-63 : Lady Coquillet/Tremblay/Sucré Salé. P64-65 : Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Maria Uspenskaya/Getty Images. P66-67 : Nicolas Edwige/Sucré Salé. P68-69 : Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P70-71 : Hamide Jafari/Unsplash, B.G. Photography/Adobe Stock.

VOUS POUVEZ
RETOURNER
LE MAGAZINE
POUR DÉCOUVRIR
D'AUTRES RECETTES

Table des recettes

Table des recettes

CARNET D'ADRESSES

Ambiance et Style: Ambianceetstyles.com
André Lurton: Boutique.andrelurton.com
Conforama: Conforama.fr
Cookut: Cookut.com/fr
Culinarian: Culinarian.com

Domaine de Leos: Domainedeleos.com/fr
Domaine le Mont: Domainelemont.fr
Galipette: Galipettecidre.com/fr
Lagrange: Lagrange.fr
La Perrière: Sagelaperriere.fr

Le drive tout nu: Ledrivetoutnu.com
Papondù: Papondù.fr
Sassy O.O: Maison-sassy.com
Tefal: Tefal.fr

Entrées

Huîtres grillées et pimentées	28
Soupe de crevettes et ginseng	28
Soupe de céleri et pomme	28

Plats

Axo de veau	47
Banh bao	21
Boulettes façon kebbeh	30
Boulgour à l'orientale, amandes grillées	9
Bowl ramen aux crevettes et aux petits légumes	16
Chaussons complets	10
Chow mein	20
Crêpes moelleuses brebis-champignons	8
Curry jaune aux légumes d'hiver	12
Feuilleté bolognaise à partager	31
Gua bao à la poitrine sautée	24
Haloumi grillé sur purée de courge et pois chiches	11
Légumes sautés au poulet au bouillon chinois	18
Lentilles au tofu fumé, petits légumes et parmesan	7
Mapo tofu	23
Nouilles sautées au bœuf et aux choux pak-choï	25
Piperade	47
Porc gluant aux pousses de bambou et champignons noirs	22
Porridge réconfortant aux petits légumes façon potée	8
Poulet croustillant à l'aigre douce	23
Ravioles de bœuf et crème de butternut	34
Risotto noisette et sarriette	28
Salade courge et quinoa	13



Saumon laqué ail-gingembre

Siu mai	16
Tortilla bœuf et crudités	32
Travers de porc char siu	19
Wok de légumes au bœuf haché caramélisé	33

Desserts

Brookies chocolat châtaigne et chocolat blond	58
Brownie extra noir aux biscuits Oreo	51
Chantilly à la vanille	28
Charlotte aux poires fondantes, crème vanille et praliné noisette tonka	64
Comme un marbré au cream cheese	57
Couronne de pomme au yaourt à la grecque et miel	65
Crème renversée	67
Crêpes à la mangue et caramel coco façon samosa	26
Faisselle pistache et safran	28
Far breton	63
Flan au chocolat	49
Gâteau basque à la confiture de cerise	56
Gâteau corsé à la banane renversé, « caramel salé »	53
Gâteau de semoule renversé aux oranges	62
Gâteau praliné chocolat aux poires emprisonnées	54
Généreuse tarte au citron meringuée	61
Moelleux aux pommes	55
Moelleux sans farine mandarine-orange	52
Mousse chocolat gingembre	28
Pâte à tartiner au chocolat	28
Riz au lait aux épices et caramel beurre salé	60
Sablés à la pâte à tartiner maison	38
Tarte au seigle, panna cotta amande kiwi	68
Tarte chocolat blanc pomelo	66
Tarte poire amandine	59
Tiramisu traditionnel	50

Boissons

Infusion cannelle girofle

Je m'abonne à marmiton



= OFFRE LIBERTÉ =
Sans engagement !

24%
de réduction

3€
par numéro
seulement
au lieu de 3.95€

Abonnez-vous vite !

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

OUI, je m'abonne à marmiton magazine. Je règle la somme de 3€ par numéro par prélèvement automatique reconductible (un prélèvement tous les 2 mois soit 18€ par an).

MES COORDONNÉES (merci d'écrire en majuscules)

Nom

Adresse

E-mail

Prénom

CP Ville

Téléphone

J'accepte de recevoir par e-mail des offres de Marmiton : oui non - J'accepte de recevoir par e-mail des offres des partenaires de Marmiton : oui non

TITULAIRE DU COMPTE (merci d'écrire en majuscules)

Nom

Prénom

Adresse

CP Ville

ORGANISME CRÉANCIER

Marmiton
8 rue Saint Fiacre
75002 Paris - France

NUMÉRO D'EMETTEUR

FR38ZZZ641854

Fait à

Le

LES COORDONNÉES DE VOTRE COMPTE

IBAN (Numéro d'identification international du compte bancaire)

BIC (Bank Identification Code)

Banque/Agence

Adresse

CP Ville

N'oubliez pas de joindre
votre relevé d'identité
bancaire (RIB)

Date et signature obligatoires

Mon abonnement débute avec le prochain numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 06/01/2023.
MARMITON, responsable de traitement, collecte ces données afin de gérer votre abonnement et, si vous y avez consenti, de vous adresser des communications commerciales personnalisées. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez consulter notre Politique de protection des données personnelles accessible à l'URL suivant : <https://www.marmiton.org/spip/a/policy-de-protection-des-donnees-personnelles.html>

MARM69B

CREATION Com&Go



RELOOKING DES SAUCES

Les sauces froides Suzi Wan font peau neuve à travers un nouveau design, mettant en avant la qualité de cette gamme sans colorant, ni conservateur, ni arôme artificiel. Avec des visuels de recettes sur chacune d'entre elles, vous trouverez l'inspiration pour agrémenter vos plats asiatiques préférés à la maison.



UN HIVER EN PLEINE FORME

Café Royal révolutionne la machine à café avec un système à capsule... sans capsule ! 0 % de plastique, 0 % d'aluminium et 100 % plaisir ! La Coffee Ball est une boule de café compressé, enrobée d'une enveloppe naturelle et 100 % compostable qui garantit sa stabilité et protège ses arômes. Le juste dosage, sans produire de déchet. À (s')offrir absolument !

Disponible dans les magasins spécialisés : Boulanger, Darty, Fnac, Ubaldi, et sur Cafe-royal.com et CoffeeB.com. Machine Globe blanche ou noire, 149 €, CoffeeB.

PLAISIR FRUITÉ AVEC LE THÉ NOIR ÉQUITABLE

Pause gourmande garantie avec cette recette réunissant le parfait équilibre entre le thé noir bio équitable et l'arôme naturel de fruits rouges. Avec un bon livre et une petite tarte aux fruits, c'est la garantie d'un teatime comme on les aime !

Thé noir équitable Plaisir Fruité, 2,79 € (20 sachets fraîcheur de 1,4 g), Jardin Bio étic.



DU VIN D'ALSACE POUR L'ÉPIPHANIE

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 Frankstein sera le partenaire idéal de ce moment gourmand de début d'année. Ce grand cru d'Alsace dévoile un nez de fruits mûrs rehaussés 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.wolfberger.com, 14,10 €.



de coco moulue et débarrassée de son huile», note Fanny Barbe. Elle ne contient pas de gluten. **Point faible:** sa texture est assez friable. **À l'achat:** parce que c'est un produit exotique, il est préférable de l'acheter bio, et issu du commerce équitable.

D'AVOINE, POUR LES BISCUITS

Usages: « On peut l'utiliser en proportions équivalentes à la farine de blé dans les petits gâteaux, cookies, brownies, sablés. Son goût de noisette twiste bien les crêpes et les gaufres », estiment les cofondatrices de Oh Oui! Pour les gros gâteaux, il sera préférable de la mélanger à 50/50 avec une farine de blé. **Point fort:** sa teneur en protéines végétales en fait une alliée dans le cadre d'un régime végétarien. **Point faible:** elle ne gonfle pas à la cuisson. En pâtisserie, il est donc quasi indispensable de la mélanger avec de la farine de blé. **À l'achat:** « On la trouve facilement en magasins bio. À défaut, comme il s'agit d'une simple mouture de grains d'avoine, on peut même la fabriquer soi-même! »

D'ORGE MONDÉE, POUR LA LÉGÈRETÉ

Usages: pourquoi « mondée »? Car l'orge est entourée d'une enveloppe cellulosique qu'il faut retirer. « Pour un rendu optimal, elle est à utiliser à 50/50 avec une autre farine (blé T80 ou blé T110) et peut alors trouver sa place dans les cakes, pâtes

5 DUOS QUI MATCHENT

- Pois chiche + riz = pancakes
- Coco + épautre = moelleux ou cakes
- Avoine + blé = cookies et biscuits
- Orge + blé complet = pâte à tarte
- Sarrasin + blé = fondant au chocolat



UNE HISTOIRE DE T

Les farines sont classées par types de raffinage. Le raffinage consiste à enlever les enveloppes adhérant à l'amande centrale du grain. Le grain perd ainsi la couleur brune du son : il « blanchit ». Par exemple, pour la farine de blé, le classement est celui-ci :



à tarte, pancakes, clafoutis », détaillent nos expertes.

Point fort: au goût, elle est douce et rafraîchissante! **Points faibles:** elle contient du gluten et peut donner une texture assez caoutchouteuse. Elle est par ailleurs plus difficile à trouver dans le commerce.

À l'achat: on la trouvera surtout en magasins bio.

DE SARRASIN, POUR SA RUSTICITÉ

Usages: traditionnellement cuisinée dans les galettes bretonnes, elle mérite une place dans nos pâtisseries. Elle peut être utilisée seule dans la pâte à crêpes et les petits gâteaux ; on la mélangera en revanche à 50/50 à une farine plus légère dans les gros gâteaux, pour atténuer son côté compact.

Point fort: ses saveurs rustiques, qui s'approchent de celles de la noisette, sont un vrai plus en pâtisserie.

Point faible: sa texture dense demande d'être associée à des féculles ou farines plus légères en pâtisserie. Il est conseillé de ne pas dépasser les 30% de la quantité totale de farine. Dans le cas contraire, bonjour les gâteaux étouffants et granuleux.

À l'achat: il s'agit de l'une des rares farines qu'il n'est pas nécessaire d'acheter bio, car le sarrasin ne nécessite pas de pesticides pour bien pousser. On trouve par ailleurs facilement de la farine de sarrasin française, made in Bretagne.

Ces farines, *c'est du gâteau!*



Rangez votre paquet de farine de blé! Voici cinq autres options, étonnantes et goûteuses, qui séduiront les pâtissiers.

Y a plus qu'à se lancer!

Par Céline Roussel

DE POIS CHICHES, POUR LE PETIT DEJ

Usages: son goût se marie avec quasiment tous les fruits, le chocolat, le caramel... Dans le Sud de la France, elle permet de réaliser des soccas (galettes de pois chiches) ou des panisses. On l'insère aussi dans les pancakes. « En pâtisserie, il est indispensable de la combiner, à hauteur de 30%, à une farine plus légère (blé semi-complète ou complète, riz ou féculé), pour un rendu plus aérien », conseille Delphine Cousseau, fondatrice des pâtisseries Oh Oui!

Points forts: elle est extrêmement rassasiante. Idéale par exemple, pour le petit déjeuner ou le goûter des enfants. Surtout avec son petit goût sucré, qui permet d'avoir la main plus légère sur le sucre justement. Et elle ne contient pas de gluten.

Point faible: elle est assez compacte et peut alourdir une préparation.

À l'achat: choisissez une farine issue de pois chiches cultivés en France et plutôt bio.

DE COCO, POUR SON GOÛT

Usages: « Elle doit être combinée à hauteur de 10 à 20 % de la proportion totale de farine à une autre farine qui contiendra un peu de gluten (farine de blé complète, seigle ou épeautre), pour un résultat plus élastique », ajoute Fanny Barbe, cofondatrice de Oh Oui! À défaut, vos desserts auront tendance à s'effriter et à manquer de tenue.

Points forts: son goût de coco, plus subtil que celui de la noix de coco râpée, apporte une saveur douce aux desserts et permet de limiter l'ajout de sucre. « Elle est réalisée à partir de chair



4 recettes en version robot



P.49 FLAN AU CHOCOLAT

Dans la cuve d'un robot pétrin, mélangez la farine, le sucre, le sel et l'œuf. Ajoutez le beurre en parcelles, pétrissez 30 secondes puis versez 3 cl d'eau et pétrissez encore jusqu'à la formation d'une boule de pâte homogène. Enveloppez-la d'un film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pour 1 heure.



P.52 MOELLEUX SANS FARINE MANDARINE-ORANGE

Dans la cuve du robot, installez le fouet et fouettez les œufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis incorporez la purée d'agrumes. Ajoutez la poudre d'amande et la levure chimique. Continuez de fouetter jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Versez dans le moule.



P.56 GÂTEAU BASQUE À LA CONFITURE DE CERISE

Dans la cuve d'un robot pétrin, travaillez le beurre avec le sucre et le sel. Ajoutez les quatre jaunes d'œufs et les œufs entiers. Ajoutez également la farine et la levure, continuez de mélanger. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.



P.59 TARTE POIRE AMANDINE

Préparez la pâte. Dans un robot pétrin, travaillez la farine, le sel, le sucre et l'œuf battu à l'aide du mode fouet. Ajoutez le beurre en parcelles et pétrissez jusqu'à obtenir 1 boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pour 30 minutes.

VARIANTE
Pour une version avec alcool, remplacez le sirop d'orgeat par de l'amaretto !

15 recettes supplémentaires, gourmandes et inratables, sur marmiton.org



Tarte au seigle, panna cotta amande kiwi

30 MIN
Préparation

40 MIN
Cuisson

7H Réfrigération **POUR** **6-8 personnes**

4 kiwis extra mûrs
 80 cl de crème liquide entière
 200 g de lait concentré sucré
 10 cl de sirop d'orgeat
 60 g d'amandes entières caramélisées (chouchous)
 10 g de gélatine (soit 5 feuilles)
Pour la pâte sablée : 1 œuf
 95 g de beurre (+ pour le moule)
 100 g de farine de seigle
 95 g de sucre semoule
 85 g de farine de blé
 1 pincée de fleur de sel

- 1 Préparez la pâte sablée.** Réunissez les farines, le sucre, l'œuf et la fleur de sel dans la cuve d'un robot pétrin. Actionnez, puis ajoutez le beurre en parcelles. Versez 3 cl d'eau et stoppez l'appareil lorsque la pâte forme 1 boule. Enveloppez-la d'un film alimentaire et placez-la pour 1 heure au réfrigérateur.
- 2 Préparez la pannacotta.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Dans une casserole, portez à frémissement la crème avec le sirop d'orgeat et le lait concentré sucré. Ajoutez la gélatine essorée tout en fouettant. Laissez refroidir.
- 3 Finalisez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier cuisson. Foncez-la dans un moule à tarte profond, préalablement beurré. Piquez le fond de pâte avec une fourchette. Disposez une feuille de papier cuisson par-dessus et des poids. Enfournez à blanc pour 15 minutes, puis retirez les poids et le papier. Terminez la cuisson pendant 20 minutes. Laissez-la refroidir.
- 4 Préparez la garniture.** Pelez les kiwis et taillez-en deux en cubes. Mixez les kiwis restants et mélangez le tout. Concassez les amandes caramélisées en gros éclats.
- 5 Procédez au montage.** Versez l'appareil à panna cotta sur la pâte. Placez au réfrigérateur pour au moins 6 heures. Au moment de servir, coupez la tarte en parts et servez-les nappées de sauce au kiwi et parsemées d'éclats d'amandes caramélisées.





Crème renversée

20 MIN
Préparation

35 MIN
Cuisson

2H
Réfrigération

POUR
6 personnes

6 œufs

1 l de lait entier

50 g de sucre semoule

1 gousse de vanille

Pour le caramel brun:

140 g de sucre semoule

1 goutte de vinaigre blanc

1 Réalisez un caramel brun. Mettez le sucre, 3 cuillerées à soupe d'eau et le vinaigre dans une casserole sur feu vif. Lorsque le caramel devient ambré foncé, retirez-le immédiatement du feu et versez-le dans un moule à entremets de 18 cm de diamètre.

2 Préparez la crème aux œufs. Fendez la gousse de vanille en deux à l'aide d'un petit couteau pointu et raclez les graines. Mettez le tout dans une grande casserole avec le lait et portez à frémissement en surveillant bien. Hors du feu, ajoutez le sucre et laissez infuser 10 minutes. Ôtez la gousse de vanille et mélangez bien. Battez vigoureusement les œufs. Versez progressivement le lait chaud sur le mélange tout en fouettant.

3 Passez à la cuisson finale. Préchauffez le four à 180 °C. Versez l'appareil dans le moule. Déposez-le dans la lèchefrite profonde du four. Versez de l'eau bouillante dans la lèchefrite, à mi-hauteur du moule pour une cuisson au bain-marie. Enfournez pour 35 minutes. La crème aux œufs doit être complètement prise à cœur. Vérifiez en y piquant la pointe d'un couteau. Laissez complètement refroidir avant de placer au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

4 Dressez. Au moment de servir, décollez les bords, en passant la lame d'un couteau tout autour de la crème et jusque dans le fond du moule. Déposez un plat retourné par-dessus et renversez le tout d'un geste sûr. Dégustez bien frais.

VARIANTE

Vous pouvez parfumer la crème renversée au café en ajoutant 2-3 cuillerées à soupe de café ou de chicorée lyophilisé dans le lait.





ASTUCE

Disposez les suprêmes de pomelos peu de temps avant de servir, afin d'éviter que les agrumes détrempe le crèmeux et la pâte.

Tarte chocolat blanc pomelo

30 MIN
Préparation

40 MIN
Cuisson

2H30
Réfrigération

POUR
6-8 personnes

3 pomelos / 225 g de lait
150 g de chocolat blanc
5 g de féculle de maïs
1 gousse de vanille
Pour la pâte: 1 œuf
125 g de beurre mou (+ pour le moule)
200 g de farine
125 g de sucre semoule
50 g de poudre d'amande
1 pincée de sel

1 Préparez la pâte. Dans un robot pétrin ou à la main, travaillez la farine, la poudre d'amande, le sel, le sucre et l'œuf battu. Ajoutez le beurre en parcelles et pétrissez jusqu'à obtenir 1 boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pour 30 minutes.

2 Préparez le crèmeux ivoire. Cassez le chocolat en morceaux. Mélangez à froid la féculle et le lait, fouettez. Portez à ébullition ce mélange avec la gousse de vanille fendue en deux et les graines raclées. Retirez la gousse et versez ce mélange chaud sur le chocolat blanc. Patientez 2 minutes, puis fouettez pour obtenir une crème lisse et homogène. Réservez.

3 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur 8 mm d'épaisseur sur une surface

farinée. Foncez-la dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond de pâte avec une fourchette. Disposez une feuille de papier cuisson par-dessus et des poids. Enfournez à blanc pour 15 minutes, puis retirez les poids et le papier. Prolongez la cuisson pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante. Laissez-la complètement refroidir.

4 Préparez les pomelos. Pelez-les à vif et prélevez les suprêmes. Tamponnez-les sur un linge propre ou du papier absorbant pour retirer leur excédant de jus.

5 Procédez au montage. Fouettez le crèmeux ivoire pour le détendre et versez-le sur la pâte froide. Placez au frais pour au moins 2 heures. Rangez harmonieusement les suprêmes de pomelos par-dessus.



Couronne de pomme au yaourt à la grecque et miel

25 MIN
Préparation

1H
Cuisson

POUR 12 personnes

2 pommes types golden / 3 œufs
1 yaourt nature à la grecque
(soit 1 pot de 150 g)
10 g de beurre pour le moule
4 pots de yaourt de farine de petit
épeautre (+ pour le moule)
2 pots de yaourt de miel liquide corsé
2 pots de yaourt d'huile d'olive
1 pot de yaourt de poudre d'amande
 $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique

1 Préparez les pommes. Pelez-les et coupez-les en fins quartiers en évitant le trognon. Mélangez-les avec la moitié du miel.

2 Préparez la pâte. Fouettez le yaourt avec le miel restant dans un saladier. Ajoutez la farine, la poudre d'amande et la levure, mélangez bien. Battez les œufs et versez-les tout en remuant bien. Incorporez l'huile.

3 Préparez la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à manqué en forme de couronne et versez la pâte dedans. Rangez

les lamelles de pomme au miel sur la surface du gâteau, en les enfonçant dans la pâte à la verticale.

4 Laneez la cuisson. Enfournez pour 1 heure en surveillant la coloration. Laissez complètement refroidir à la sortie du four.

5 Finalisez la recette. Démoulez le gâteau sur un plat de service. Servez-le en parts.

45 MIN
Préparation**4H**
Réfrigération**1H**
Cuisson**10 MIN**
Congélation**POUR 6 personnes**

3 poires bien mûres
 200 g de mascarpone
 20 cl de crème liquide entière
 15-20 biscuits cuillère
 500 g de sucre semoule
 125 g de noisettes entières décortiquées
 2 fèves tonka
 1 gousse de vanille
 1 c. à café d'agar agar

TOUJOURS

Placez les biscuits face bombée contre les parois du moule pour une jolie présentation.

Charlotte aux poires fondantes, crème vanille et praliné noisette tonka

- 1 Préparez les poires. Pelez-les et coupez-les en deux, évidez le cœur avec une cuillère parisienne. Préparez un sirop en faisant chauffer le sucre semoule avec 1 litre d'eau et 1 fève tonka coupée en deux dans une casserole. Ajoutez les oreillons de poire, laissez pocher sur feu doux pendant 45 minutes en mélangeant tous les quarts d'heure. Laissez complètement refroidir les poires dans le sirop. Sortez-les enfin avec une écumoire, puis égouttez-les bien en réservant le sirop restant. Coupez 2 oreillons de poire en lamelles et le reste en petits dés.
- 2 Préparez le praliné. Préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez les noisettes sur la plaque du four et faites-les torréfier pendant 25 minutes. Concassez-en 1 cuillerée à soupe, réservez ces éclats pour la fin. Mixez le reste avec la seconde fève tonka râpée à l'aide d'une microrâpe, jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez 4 cuillerées à soupe de sirop tout en mixant.

3 Préparez la crème. Placez la moitié de la crème liquide dans un cul-de-poule au congélateur pour 10 minutes. Mélangez le reste dans une casserole sur feu vif avec l'agar agar, 50 g de mascarpone, 10 cl de sirop et les graines de la gousse de vanille fendue et râdée. Au premier bouillon, retirez du feu. Au batteur, montez la crème bien froide avec le mascarpone restant. Incorporez dans cette mousse le mélange à l'agar agar et à la vanille avec une spatule, en soulevant bien la préparation.

- 4 Assemblez. Sur les pourtours d'un moule à charlotte chemisé de film alimentaire, rangez à la verticale 1 couche de biscuits cuillère imbibés de sirop. Versez un peu de crème au fond. Déposez quelques dés de poire, nappez de praliné, puis 1 couche de biscuits imbibés. Poursuivez ainsi ce montage en alternant crème, dés de poire, praliné noisette et biscuits imbibés, en terminant par un socle de biscuits imbibés. Refermez le film alimentaire sur la charlotte et placez une petite assiette avec un poids par-dessus.
- 5 Laissez prendre. Entreposez la charlotte pendant au moins 4 heures au réfrigérateur.
- 6 Finalisez la recette. Démoulez délicatement la charlotte sur un plat de service. Garnissez le dessus de tranches de poire et parsemez d'éclats de noisettes grillées. S'il vous reste du praliné, proposez-le à part ou décorez-en les assiettes à dessert avec un petit cordon.





VARIANTE

Réalisez un clafoutis aux fruits de saison, en utilisant 500 g de fruits coupés en gros morceaux et en remplaçant la farine de sarrasin par de la farine de blé.

15 MIN | **1H**
Préparation Cuisson

POUR 6 personnes

3 œufs / 50 cl de lait entier
10 g de beurre
200 g de pruneaux
125 g de farine de sarrasin
125 g de sucre
5 cl de rhum ambré
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel

Far breton

- Faites gonfler les pruneaux.** Placez-les dans une assiette creuse avec le rhum, mélangez.
- Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Ajoutez la farine de sarrasin en pluie et le sel tout en fouettant, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez le lait et tout ou partie du rhum.
- Lancez la cuisson.** Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez un moule

à gratin et répartissez les pruneaux égouttés dedans. Versez l'appareil par-dessus et enfournez pour 1 heure. Au besoin, laissez-le encore 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit bien doré sur le dessus.

- Finalisez la recette.** À la sortie du four, saupoudrez-le encore chaud de sucre vanillé et laissez refroidir. Dégustez-le à température ambiante ou bien frais après l'avoir placé au réfrigérateur.

Gâteau de semoule renversé aux oranges

20 MIN
Préparation **20 MIN**
Cuisson

20 MIN
Repos **6 H**
Réfrigération

POUR 8-10 personnes

3 oranges bios de table
1 petite orange sanguine bio
4 œufs / 10 g de beurre
100 g de semoule de blé fine
100 g de poudre d'amande
100 g de sucre semoule
50 g de miel liquide d'oranger
2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
2 c. à soupe de Cointreau / Sel

- 1 Préparez les oranges.** Râpez le zeste d'une orange et pressez sa chair ainsi que celle d'une deuxième. Récupérez le jus. Tranchez finement la dernière orange bio, ainsi que l'orange sanguine.
- 2 Préparez la pâte.** Fouettez les jaunes d'œufs avec 75 g de sucre semoule et 12 cl de jus d'orange. Ajoutez le zeste râpé, la poudre d'amande et la semoule fine de blé dure. Laissez reposer 20 minutes.
- 3 Finalisez la pâte.** Au batteur, montez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel et incorporez-les délicatement à la pâte.
- 4 Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un moule à manqué et rangez les rondelles des 2 oranges dans le fond du moule. Versez la pâte par-dessus et enfournez pour 20 minutes.
- 5 Préparez le sirop.** Pendant ce temps, portez à ébullition dans une casserole le jus d'orange restant et le sucre, avec le miel et le Cointreau. Laissez refroidir et ajoutez l'eau de fleur d'oranger.
- 6 Finalisez la recette.** À la sortie du four, laissez refroidir le gâteau avant de l'arroser de sirop. Placez-le au réfrigérateur pour 6 heures. Démoulez au moment de servir.



VARIANTE

La semoule de blé fine peut-être remplacée par de la polenta pour une version sans gluten.



ASTUCE

Pour une version très gourmande, émettez quelques palets bretons au beurre salé ou un peu de pralins sur la tarte meringuée.

Généreuse tarte au citron meringuée

35 MIN

Préparation

1H

Cuisson

POUR 8 personnes

25 cl de jus de citron

1 citron bio (zeste) / 6 jaunes d'œufs

75 cl de crème liquide entière

200 g de lait concentré sucré

100 g de féculle de maïs

350-400 g de pâte sablée

Pour la meringue : 2 blancs d'œufs

60 g de sucre semoule

60 g de sucre glace / 1 pincée de sel

- 1 **Préparez la crème au citron.** Portez à frémissement la crème avec le zeste et le jus de citron dans une casserole. Par ailleurs, fouettez les jaunes d'œufs avec le lait concentré sucré pendant 3 minutes, puis incorporez la féculle. Versez le liquide chaud par-dessus tout en fouettant. Replacez dans la casserole et mélangez sans cesse avec une cuillère en bois sur feu vif. Au premier bouillon, retirez du feu. Laissez refroidir.
- 2 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau, sur une feuille de papier cuisson. Foncez le tout dans un moule à tarte haut de 20-22 cm de diamètre. Piquez le fond de pâte avec une fourchette. Versez la crème au citron sur la pâte.
- 3 **Faites cuire.** Enfournez pour 50 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et la crème bien prise. Laissez complètement refroidir à la sortie du four, avant de démouler sur un plat. Entreposez au réfrigérateur.
- 4 **Préparez la meringue.** Au dernier moment, montez les blancs en neige ferme au batteur avec le sel. Incorporez le sucre semoule en fouettant plus doucement, puis versez le sucre glace et mélangez le tout avec une spatule. Placez la meringue dans une poche munie d'une grosse douille lisse. Pochez la meringue sur la crème au citron bien froide. Passez la flamme d'un chalumeau sur la surface de la meringue et servez.



TOUR DE MAIN
Lors de la formation du caramel, n'intervenez pas avec un ustensile pour mélanger celui-ci, vous ferez s'agglomérer le sucre...

Riz au lait aux épices et caramel beurre salé

20 MIN
Préparation

45 MIN
Cuisson

10 MIN
Préparation

POUR
6 personnes

1l de lait entier
150 g de riz rond
100 g de sucre semoule
1gousse de vanille
1bâton de cannelle
1gousse de cardamome
1fève tonka

Pour la sauce caramel beurre salé :

20 cl de crème liquide entière
60 g de beurre demi-sel
150 g de sucre semoule

1 Infusez le lait. Placez le lait dans une grande casserole avec la gousse de cardamome pilée au mortier, la vanille fendue en deux et raclée, la fève tonka coupée en deux et le bâton de cannelle. Portez à frémissement.

2 Lancez la cuisson. Transférez le lait et ses épices dans une seconde casserole avec le riz. Couvrez, portez à frémissement, puis réduisez le feu et laissez cuire à couvert sur feu doux pendant 40 minutes.

3 Préparez la sauce caramel beurre salé. Pendant ce temps, faites chauffer dans une casserole le sucre avec 4 cuillerées à soupe d'eau jusqu'à obtenir un caramel ambré foncé. Déglacez hors du feu avec

la crème, et replacez sur le feu en remuant avec une cuillère en bois. Portez à ébullition. Tout en remuant avec la cuillère en bois, incorporez le beurre en morceaux. Mélangez sans cesse, jusqu'à la reprise de l'ébullition et l'obtention d'une sauce lisse et homogène. Retirez du feu et laissez refroidir. Réservez la sauce.

4 Finalisez la recette. Versez le sucre et coupez le feu. Mélangez, couvrez et laissez reposer 10 minutes. Transférez dans un plat de service et laissez refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur. Dégustez à température ambiante ou bien frais selon vos préférences, accompagné de la sauce caramel beurre salé.

VARIANTE

Pour une tarte Bourdaloue, faites cuire au préalable les poires en oreillons au sirop, en suivant la recette de la charlotte page 66. Placez alors les oreillons entiers (non tranchés) bien égouttés sur la tarte, avant de verser la crème d'amande.

ET AU ROBOT ?



Recette à découvrir
en page 69.



Tarte poire amandine

30 MIN

Préparation

30 MIN

Réfrigération

50 MIN

Cuisson

POUR 6-8

personnes

3 belles poires bien mûres
2 œufs / 100 g de beurre mou
100 g de poudre d'amande
100 g de sucre de canne blond
1 c. à soupe d'amaretto
1 c. à café d'extrait d'amande amère
Pour la pâte: 1 œuf
125 g de beurre mou (+ pour le moule)
250 g de farine
125 g de sucre semoule
1 pincée de sel

1 Préparez la pâte. Dans un robot pétrin ou à la main, travaillez la farine, le sel, le sucre et l'œuf battu. Ajoutez le beurre en parcelles et pétrissez jusqu'à obtenir 1 boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pour 30 minutes.

2 Préparez la crème d'amande. Fouettez le beurre avec le sucre en pommade, puis incorporez les œufs un par un. Ajoutez la poudre d'amande, puis, à la fin, l'extrait d'amande et l'amaretto. Réservez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

3 Précuisez la pâte. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau dans un premier temps sur une surface farinée, pour obtenir un disque et finalisez l'abaisse en la fonçant directement dans le moule beurré avec les doigts, car

la pâte est très friable. Piquez celle-ci à l'aide d'une fourchette. Disposez un disque de papier cuisson par-dessus, puis des poids. Enfournez pour 10 minutes. Retirez les poids et le papier et finalisez la précuision pendant 5 minutes.

4 Taillez les poires. Pelez-les et coupez-les en deux. Évitez le trognon avec une cuillère parisienne et émincez-les en tranches dans le sens de la largeur. Disposez les oreillons tranchés sur la pâte.

5 Assemblez et finalisez la cuisson. Détendez la crème d'amande en la fouettant et versez-la autour des poires. Enfournez pour 35 minutes à 180 °C en surveillant bien la cuisson. Laissez complètement refroidir la tarte avant de la démolir et de la servir.

Brookies chocolat châtaigne et chocolat blond

25 MIN
Préparation

30 MIN
Cuisson

1H
Réfrigération

POUR 10-12 parts

4 œufs

125 g de beurre demi-sel (+ pour le moule)

200 g de chocolat noir pâtissier

100 g de farine de châtaigne

4 c. à soupe de brisures de marron glacé

Pour le croustillant : 70 g de beurre demi-sel

100 g de farine / 100 g de cassonade

100 g de chocolat blond

60 g de noix du Brésil

1 Préparez le croustillant. Coupez le chocolat blond en pépites et les noix du Brésil en gros éclats. Travaillez le beurre en petits morceaux avec la cassonade, puis incorporez la farine et enfin les pépites de chocolat et les éclats de noix. Placez la pâte au réfrigérateur pour 1 heure.

2 Préparez la pâte à brookies. Faites fondre le chocolat noir en morceaux avec le beurre. Fouettez les œufs, puis incorporez le mélange beurre chocolat. Désolidarisez les brisures

de marron dans la farine de châtaigne et incorporez le tout. Mélangez avec une spatule.

3 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule carré de 20 cm de côté ou équivalent. Versez la pâte dedans. Émiettez le croustillant par-dessus et enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite sur le dessus.

4 Servez. Laissez tiédir ou complètement refroidir avant de servir à la cuillère.



VARIANTE

À défaut de chocolat blond, utilisez un chocolat blanc classique.

Comme un marbré au cream cheese

20 MIN
Préparation

1H30
Cuisson

POUR
8-12 personnes

2 gros œufs 175 g de beurre (+ pour le moule)
150 g de creamcheese 375 g de sucre semoule
275 g de farine (+ pour le moule)
5 cl de rhum ambré 25 g de cacao amer en poudre
½ sachet de levure chimique
1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide 4 g de sel

1 Préparez la pâte.

Faites fondre le beurre. Au batteur, détendez le cream cheese avec le rhum, puis incorporez le beurre et le sucre, toujours en fouettant. Ajoutez les œufs un par un. Par ailleurs, mélangez la farine avec la levure et le sel. Incorporez-les dans la pâte.

2 Finalisez la pâte.

Divisez la pâte en 2 parties égales. Dans l'une, incorporez la vanille liquide, dans la seconde, la poudre de cacao amer.

3 Assemblez.

Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez et farinez un moule à cake en forme de couronne. Versez alternativement les 2 pâtes afin de créer un effet zébré.

4 Faites cuire.

Enfournez pour 1 h 30. À la sortie du four, laissez complètement refroidir avant de démouler sur un plat et de servir en tranches.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Ces gâteaux bien moelleux ou cakes de voyage à la texture bien dense se conservent très bien pendant 1 semaine, soigneusement emballés dans un linge propre.

TOUR DE MAIN

Avec la pointe d'un couteau, réalisez un quadrillage sur le dessus du gâteau basque avant de le placer au réfrigérateur.



ET AU ROBOT ?



Recette à découvrir
en page 64.

Gâteau basque à la confiture de cerise

30 MIN
Préparation

40 MIN
Cuisson

30 MIN
Réfrigération

POUR
6-8 personnes

2 œufs moyens
5 jaunes d'œufs
200 g de beurre mou
400 g de farine
350 g de confiture de cerise noire
200 g de sucre cristallisé
½ sachet de levure chimique
3 g de sel fin

1 Préparez les bases. Dans la cuve d'un robot pétrin, travaillez le beurre avec le sucre et le sel en pommade. Tamisez la farine avec la levure ensemble.

2 Préparez la pâte. Incorporez 4 jaunes d'œufs et les œufs entiers dans la cuve. Versez la farine et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène, mais qui ne colle pas. Enveloppez-la dans un film alimentaire et réservez-la 30 minutes au réfrigérateur.

3 Abaissez la pâte. Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné sur 5-8 mm. Découpez-en un disque de 20 cm de diamètre et un autre de 24 cm de diamètre.

4 Procédez au montage. Foncez le plus grand disque dans un cercle à tarte beurré de 20 cm de diamètre, disposé sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Piquez le fond de pâte avec une fourchette. Égalisez les bords qui dépassent du moule. Lissez la confiture et versez-la dans le fond de pâte. Apposez le second disque de pâte par-dessus et soudez les bords avec ceux du disque inférieur. Entreposez au réfrigérateur.

5 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Détendez le jaune d'œuf restant avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en le gâteau basque avec un pinceau. Enfournez pour 40 minutes environ, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré et bien cuit. Laissez-le refroidir avant de le servir.

Moelleux aux pommes

25 MIN | 1H
Préparation Cuisson

POUR 8 personnes

3 pommes bio sucrées

4 œufs

20 cl de crème épaisse entière

125 g de beurre (+ pour le moule)

300 g de farine (+ pour le moule)

270 g de sucre semoule

5 cl de calvados

1 sachet de sucre vanillé

1 sachet de levure chimique

Sucre glace

1 Préparez le moule. Faites fondre le beurre et badigeonnez-en un moule à manqué à charnières à l'aide d'un pinceau, farinez-le. Préchauffez le four à 180 °C.

2 Réalisez la pâte. Fouettez les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine, puis le beurre fondu. Ajoutez les sachets de sucre vanillé et de levure, ainsi que la crème et le calvados.

3 Préparez les pommes. Lavez-les et coupez-les en quatre. Retirez le trognon et recoupez-les en fins quartiers.

4 Assemblez et enfournez. Rangez la moitié des pommes dans le fond du moule. Versez la pâte et arrangez les pommes restantes en rosace sur la pâte, en les juxtaposant. Enfournez pour 30 minutes, puis réduisez la température du four à 150 °C et finalisez la cuisson pendant 30 minutes.

5 Finalisez la recette. Laissez complètement refroidir le gâteau à la sortie du four avant de le démouler. Saupoudrez-le de sucre glace à l'aide d'un petit tamis.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer les pommes par des poires ou des bananes.

Gâteau praliné chocolat aux poires emprisonnées

25 MIN	1H30	POUR
Préparation	Cuisson	8 personnes
4 poires bios	2 gros œufs	
20 cl de crème liquide entière		
175 g de beurre (+ pour le moule)		
350 g de sucre semoule		
275 g de farine (+ pour le moule)		
60 g de pralin		
25 g de cacao amer en poudre		
½ sachet de levure chimique		
4 g de sel		
Pour la glaçage	10 g de beurre	
	100 g de chocolat noir	
1 c. à soupe de café lyophilisé (facultatif)		

1 Préparez la pâte. Faites fondre le beurre, puis incorporez-y le sucre en fouettant. Ajoutez les œufs un par un. Versez la crème. Par ailleurs, mélangez la farine avec la levure, le cacao amer, le sel et le pralin. Incorporez le tout dans le mélange précédent.

2 Assemblez. Préchauffez le four à 150 °C. Lavez soigneusement les poires et essuyez-les. Beurrez et farinez un moule à cake. Rangez-y les poires et, au besoin, coupez-en une en deux, que vous placez

aux extrémités, en apposant la face tranchée contre le moule. Versez la pâte entre les poires.

3 Faites cuire le gâteau. Enfournez-le pour 1 h 30. À la sortie du four, laissez-le complètement refroidir avant de le démouler.

4 Réalisez le glaçage. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec le beurre. Nappez-en le gâteau refroidi et laissez figer. Pour servir, découpez des tranches épaisses en utilisant un bon couteau à pain.





ASTUCE
À défaut de beurre demi-sel, employez du beurre doux auquel vous ajoutez 1 pincée de fleur de sel.

Gâteau corsé à la banane renversé, « caramel salé »

25 MIN | **1H30**
Préparation Cuisson

POUR 8-12 personnes

3 œufs

100 g de beurre doux mou (+ pour le moule)

100 g de beurre demi-sel / 4 bananes

180 g de sucre de canne complet

160 g de farine

125 g de miel de montagne

100 g de farine de seigle

50 g d'huile de noix

1 sachet de levure chimique

1 c. à café de 4-épices

1 c. à café d'extrait naturel de vanille

1 Préparez les bananes. Pelez-les toutes. Coupez-en deux en trois dans l'épaisseur, délicatement sur toute leur longueur. Rangez-les, face tranchée, contre le fond d'un moule à manqué beurré.

2 Réalisez la pâte. Mixez les 2 bananes restantes avec le sucre complet, les œufs et le beurre doux mou. Transférez dans un saladier, incorporez les farines mélangées à la levure et aux épices. Versez l'huile et l'extrait de vanille.

3 Assemblez et cuisez. Préchauffez le four à 150 °C. Versez la pâte sur les tranches de bananes dans le moule. Enfournez pour 1 h 30.

4 Préparez la sauce « caramel salé ». Coupez le beurre en petits morceaux et mettez-les à crêpiter dans une casserole, versez le miel et mélangez bien, en faisant réduire le tout quelques minutes. Retirez du feu et versez dans un ravier.

5 Finalisez la recette. À la sortie du four, patientez 10 minutes, puis renversez le gâteau sur un plat de service. Laissez-le refroidir. Au moment de servir, nappez-le de sauce et servez en parts.

20 MIN
Préparation**1H10**
Cuisson**POUR 6 personnes**

1 orange bio
 2 mandarines
 6 œufs
10 g de beurre pour le moule
250 g de sucre semoule
250 g de poudre d'amande
200 g de marmelade d'orange
1c.à café de levure chimique

1 Préparez les fruits. Lavez l'orange et prélevez le zeste avec un zesteur. Placez-le dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition, puis égouttez-le. Pelez les agrumes à vif et mixez-les en fine purée. Placez cette dernière dans une petite casserole sur feu vif. Portez à ébullition et faites réduire pendant 10 minutes sur feu vif. Laissez refroidir.

2 Préparez la pâte. Fouettez les œufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis incorporez

la purée d'agrumes. Ajoutez la poudre d'amande et la levure chimique.

3 Faites cuire le gâteau. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à manquer et versez la pâte dedans. Enfournez pour 1 heure en surveillant la coloration. Laissez complètement refroidir à la sortie du four.

4 Finalisez la recette. Démoulez le gâteau sur un plat de service. Glacez-le avec la marmelade d'orange et parsemez de zeste d'orange.

VARIANTE

Pour une version plus épicee et étonnante, remplacez la marmelade d'orange par de la confiture de gingembre que vous trouverez au rayon du monde ou en épicerie fine.

**ET AU ROBOT ?**

Brownie extra noir aux biscuits Oreo

25 MIN
Préparation

30 MIN
Cuisson

2H
Réfrigération

POUR 10-12 parts

3 œufs

225 g de beurre demi-sel (+ pour le moule)

225 g de chocolat noir pâtissier

200 g de sucre en moule

100 g de poudre d'amande

100 g de pépites de chocolat noir

25 g de poudre de cacao amer

25 g de farine / 1 douzaine de biscuits Oreo

1 Préparez les biscuits. Coupez trois biscuits en quatre. Hachez grossièrement le reste au couteau, pour obtenir des éclats.

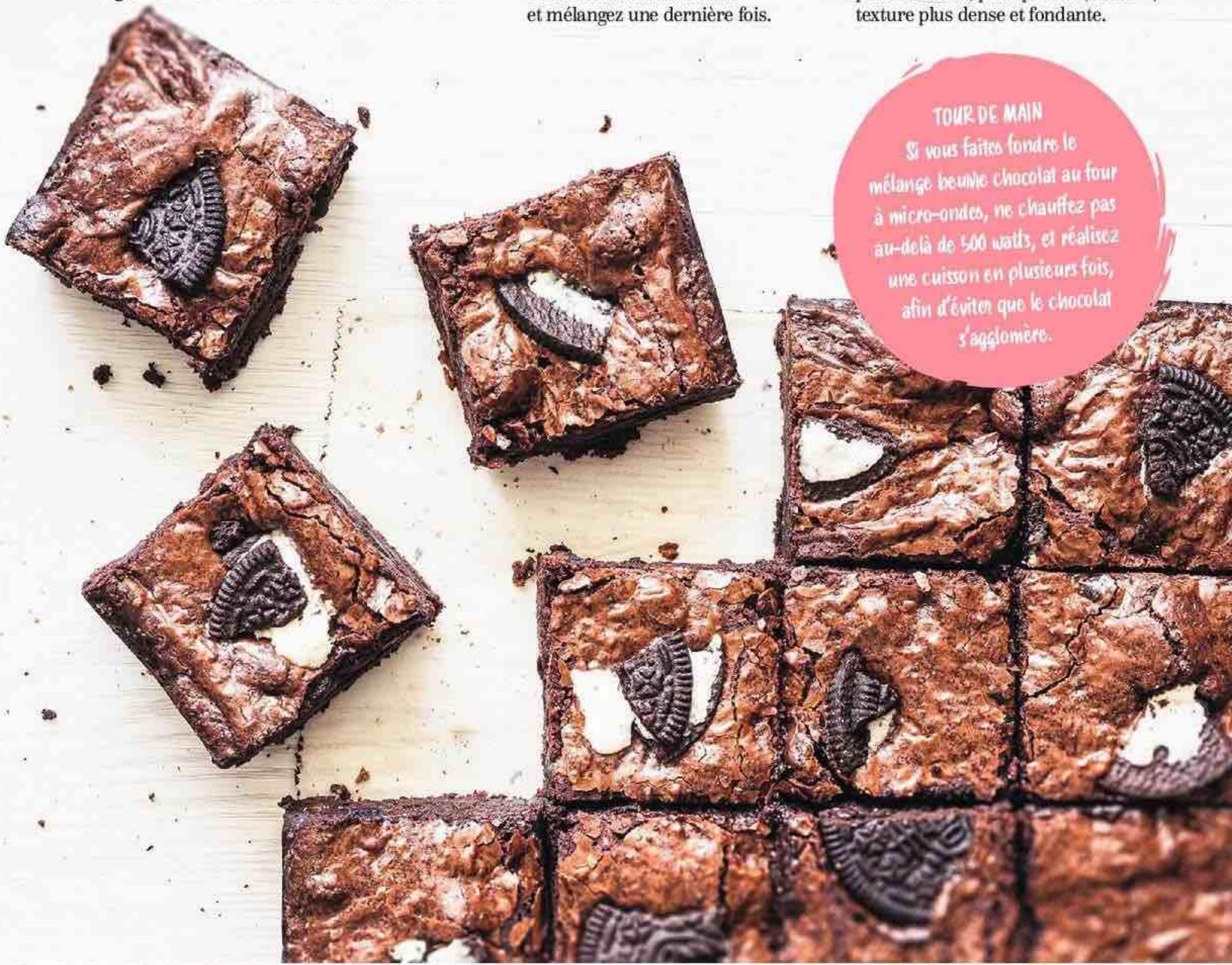
2 Préparez la pâte. Faites fondre le beurre avec le chocolat noir pâtissier cassé en morceaux. Ajoutez le sucre, puis incorporez les œufs un à un. Versez ensuite la poudre d'amande mélangée à la poudre de cacao. Ajoutez les pépites de chocolat mélangées à la farine, à l'aide d'une spatule. Ajoutez les éclats de biscuits Oreo en les désolidarisant et mélangez une dernière fois.

3 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez un moule carré de 22 cm de côté ou équivalent rectangulaire. Versez la pâte dedans et rangez de manière régulière les 12 quartiers de biscuits Oreo. Enfournez pour 30 minutes.

4 Servez. Laissez complètement refroidir avant de découper en parts carrées. Vous pouvez déguster les brownies encore tièdes et moelleux, ou bien les entreposer au réfrigérateur pour 2 heures, pour profiter d'une texture plus dense et fondante.

TOUR DE MAIN

Si vous faites fondre le mélange beurre-chocolat au four à micro-ondes, ne chauffez pas au-delà de 500 watts, et réalisez une cuisson en plusieurs fois, afin d'éviter que le chocolat s'aglomère.





Tiramisu traditionnel

30 MIN
Préparation

25 MIN
Cuisson

6H
Réfrigération

POUR 6-8 personnes

3 œufs / 250 g de mascarpone

2 c. à soupe de lait

1 paquet de boudoirs

100 g de sucre semoule

2 c. à soupe d'amaretto

2 c. à soupe de poudre de cacao amer

2 g de gélatine (soit 1 feuille)

1 pincée de sel

Pour le sirop : 2 cafés serrés

1,5 c. à soupe de sirop de sucre de canne

1 c. à soupe de rhum ambré

1 Préparez la crème. Trempez la gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs. Fouettez les jaunes avec le sucre semoule, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone et l'amaretto. Faites chauffer légèrement le lait et délayez-y la gélatine essorée. Versez ensuite dans l'appareil au mascarpone et mélangez soigneusement. Au batteur, montez les blancs en neige avec le sel. Incorporez un tiers des blancs montés avec le fouet dans la préparation, puis le reste avec une spatule en soulevant bien la crème.

2 Imbibez les boudoirs. Préparez le sirop : mélangez tous les ingrédients. Imbibez-en les biscuits. Déposez-les sur le fond d'un plat carré ou rectangulaire.

3 Procédez au montage. Versez la crème mascarpone sur les boudoirs imbibés et réalisez des volutes à l'aide d'une maryse sur le dessus. Entreposez le plat au réfrigérateur pour au moins 6 heures.

4 Dressez les assiettes. Saupoudrez le tiramisu de cacao amer à l'aide d'un petit tamis et servez-le en parts avec une spatule.

Flan au chocolat

35 MIN
Préparation

1H
Réfrigération

6 jaunes d'œufs / 75 cl de lait
25 cl de crème liquide entière
200 g de chocolat noir pâtissier
100 g de féculle de maïs
100 g de sucre
Pour la pâte sablée: 1 œuf
95 g de beurre (+ pour le moule)
185 g de farine / 95 g de sucre
1 pincée de sel

55 MIN
Cuisson

POUR
6-8 personnes

1 Préparez l'appareil à flan. Faites chauffer le lait. Par ailleurs, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis incorporez la féculle. Versez le lait bien chaud par-dessus, tout en fouettant. Replacez dans la casserole et mélangez sans cesse avec une cuillère en bois sur feu vif. Au premier bouillon, retirez du feu. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre avec la crème au bain-marie ou au micro-ondes. Incorporez-les dans la crème. Laissez complètement refroidir.

2 Préparez la pâte. Dans la cuve d'un robot pétrin, mélangez la farine, le sucre, le sel et l'œuf. Ajoutez le beurre en parcelles, pétrissez 30 secondes puis versez 3 cl d'eau et pétrissez

encore jusqu'à la formation d'une boule de pâte homogène. Enveloppez-la d'un film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pour 1 heure.

3 Procédez au montage. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur une surface farinée au rouleau sur 5 mm d'épaisseur. Foncez-la dans un moule à charnières beurré de 22 cm de diamètre. Piquez le fond avec une fourchette. Détendez l'appareil à flan en le fouettant, puis versez-le sur la pâte.

4 Faites cuire. Enfournez pour 50 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante et que le flan soit bien pris. Laissez complètement refroidir à la sortie du four, avant de démouler sur un plat.

ET AU ROBOT ?



Recette à découvrir
en page 64.



ASTUCE

Le flan peut se déguster à température ambiante ou bien frais selon vos préférences. Dans ce dernier cas, placez-le au moins 2 heures au réfrigérateur après refroidissement, il sera alors bien ferme.

DE LA PLACE POUR LE DESSERT ?

Flan, brownie, Charlotte...

Ces
**desserts
familiaux**
*qu'on aime tant
retrouver*

Dans son placard



DE LA CONFITURE DE CERISES NOIRES

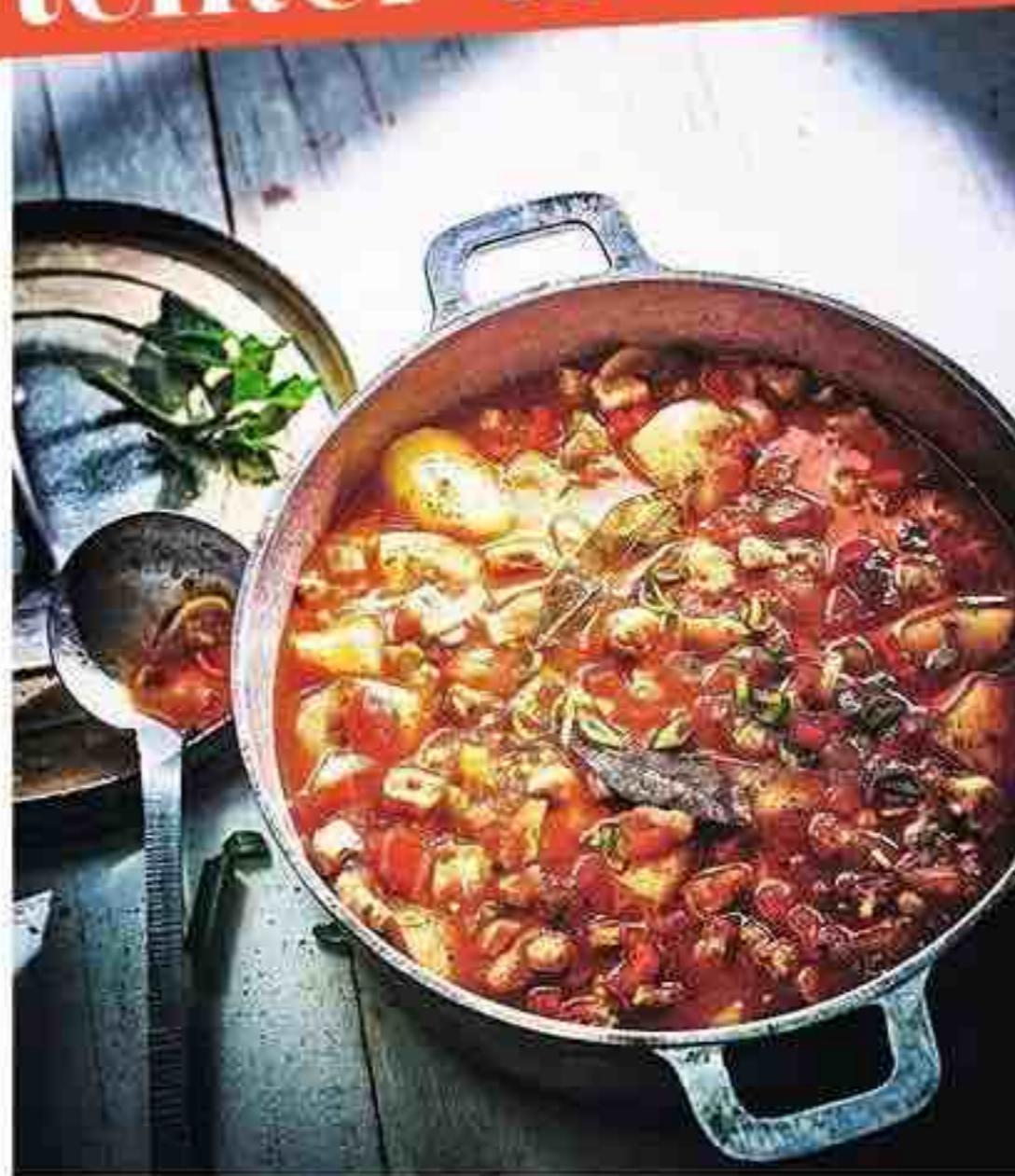
Cette spécialité du petit village d'Itxassou, pas très loin d'Espelette, accompagne aussi bien le fromage de brebis que le gâteau basque. Si les cerises d'Itxassou sont issues de trois variétés locales (xapata, pelo et beltxa), seul le fruit de cette dernière, à la fois peu sucré et acide, est utilisé pour la confiture.

3 spécialités à tenter chez soi



GÂTEAU BASQUE À LA CERISE

Mélangez 250 g de beurre pommade avec 250 g de sucre, 3 g de sel et 4 gouttes d'amande amère. À part, battez quatre jaunes d'œuf et deux œufs entiers. Ajoutez-les au beurre pommade, puis versez 400 g de farine tamisée et 7 g de levure. Formez une boule que vous laissez reposer 20 minutes au frais, puis séparez-la en deux. Beurrez un moule et mettez-y la pâte. Recouvrez-la de confiture de cerises noires. Abaissez les bords de la pâte, puis recouvrez-la confiture avec votre 2^e cercle de pâte. Dorez votre gâteau avec un jaune d'œuf, puis faites-le cuire 40 minutes à 180 °C.



L'AXOA DE VEAU

Cette recette que l'on prononce « achoa » est réalisée avec de l'émincé ou du hachis de veau. En été, en pleine saison des poivrons, dans une grande cocotte, faites revenir un oignon coupé en dés, deux poivrons rouges épépinés et émincés, puis le veau (800 g). Réservez la viande au chaud. Ajoutez du jambon de Bayonne (200 g) coupé en dés. Lorsque les poivrons sont bien tendres, remettez le veau, deux gousses d'ail, un verre de vin blanc sec et un bouquet garni. Laissez mijoter 20 min. Salez et saupoudrez de piment d'Espelette. Ce plat est encore meilleur s'il est réchauffé le lendemain.



DU CHOCOLAT

Arrivé à la cour d'Espagne au XVI^e siècle après la conquête du Nouveau Monde par les Conquistadores, le chocolat est introduit à la cour de France grâce au mariage à Saint-Jean-de-Luz de l'infante Marie-Thérèse d'Espagne avec Louis XIV, mais aussi par l'immigration de juifs espagnols et portugais à Bayonne.



de piment d'Espelette, ou à l'espagnole
- au four, avec une huile d'olive agrémentée
de rondelles d'ail et déglacée au vinaigre.
Les produits de la mer peuvent également être
saisis à la plancha, avec de l'ail et du persil.

Les pieds bien ancrés dans les montagnes

Loin de l'agitation de la côte et des plages, le Pays basque offre une campagne tranquille où paissent des troupeaux, majoritairement des moutons, tandis que les cochons sont élevés en semi-liberté dans les montagnes. Issues de la transhumance pastorale qui rythme la vie des bergers, les productions restent encore aujourd'hui issues de petites fermes traditionnelles. Le lait des manex, des brebis à tête rousse ou noire

(*ardi gasna*, en basque) sert à fabriquer l'ossau-iraty, un fromage à pâte pressée, très aromatique, qui bénéficie d'une AOP. Coupé finement en lamelles translucides, il se déguste accompagné de gelée de piment d'Espelette, de pâte de coing ou de confiture de cerises noires.

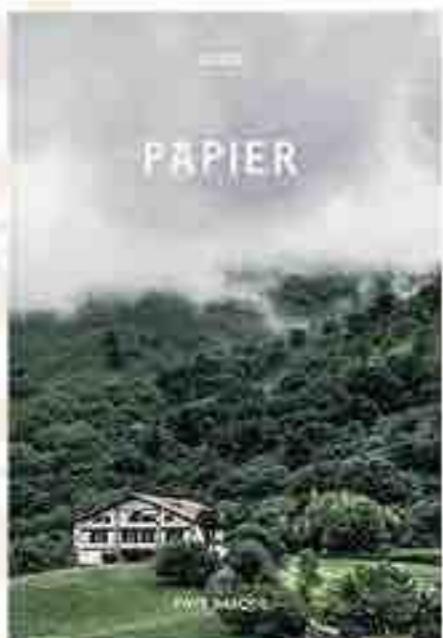
Fromage & charcuterie

Pour accompagner le fromage, rien de tel que la charcuterie. En terrine, pâté, saucisson ou encore confit, en conserve et bien évidemment en jambon, la viande de porc est très présente dans la cuisine basque. Ici, la maxime « tout est bon dans le cochon » est devenue un art de vivre. Si le jambon de Bayonne reconnu par une indication géographique protégée (IGP) fait l'unanimité, ne boudez pas non plus le porc basque kintoa, une race de la vallée des Aldudes qui a failli disparaître ; ni l'Ibaiama, un jambon de terroir créé par trois maisons charcutières renommées (Mayté, Montauzer et Ospital).

Côté desserts

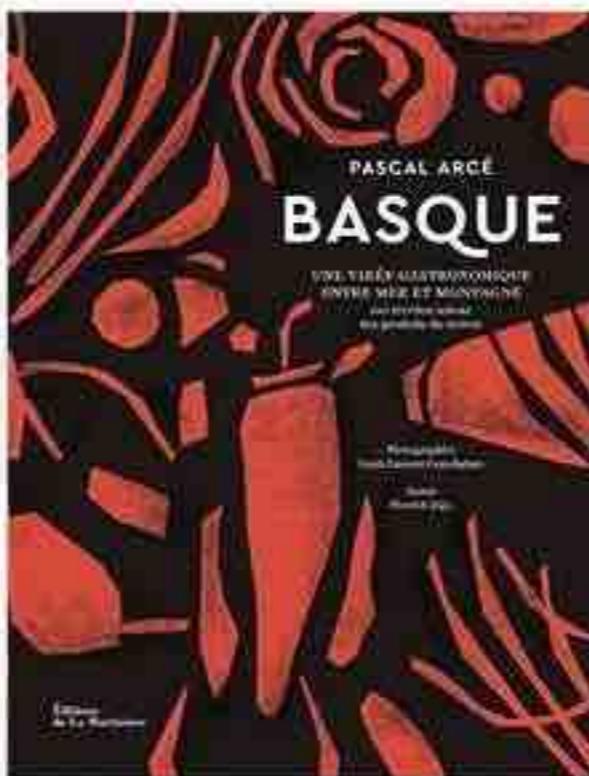
Impossible de terminer un repas sans un gâteau basque. L'invention de ce « gâteau de la maison », selon son appellation basque *etxeko biskotxa*, reviendrait à Marianne Hirigoyen, une pâtissière de Cambo-les-Bains, dans les années 1830. Sur les marchés, elle propose alors un gâteau à la fois croustillant et moelleux. Aujourd'hui, chaque famille a sa recette et le choix de la garniture (crème pâtissière ou cerise) est toujours sujet à débat.

À LIRE POUR PROLONGER LA VISITE



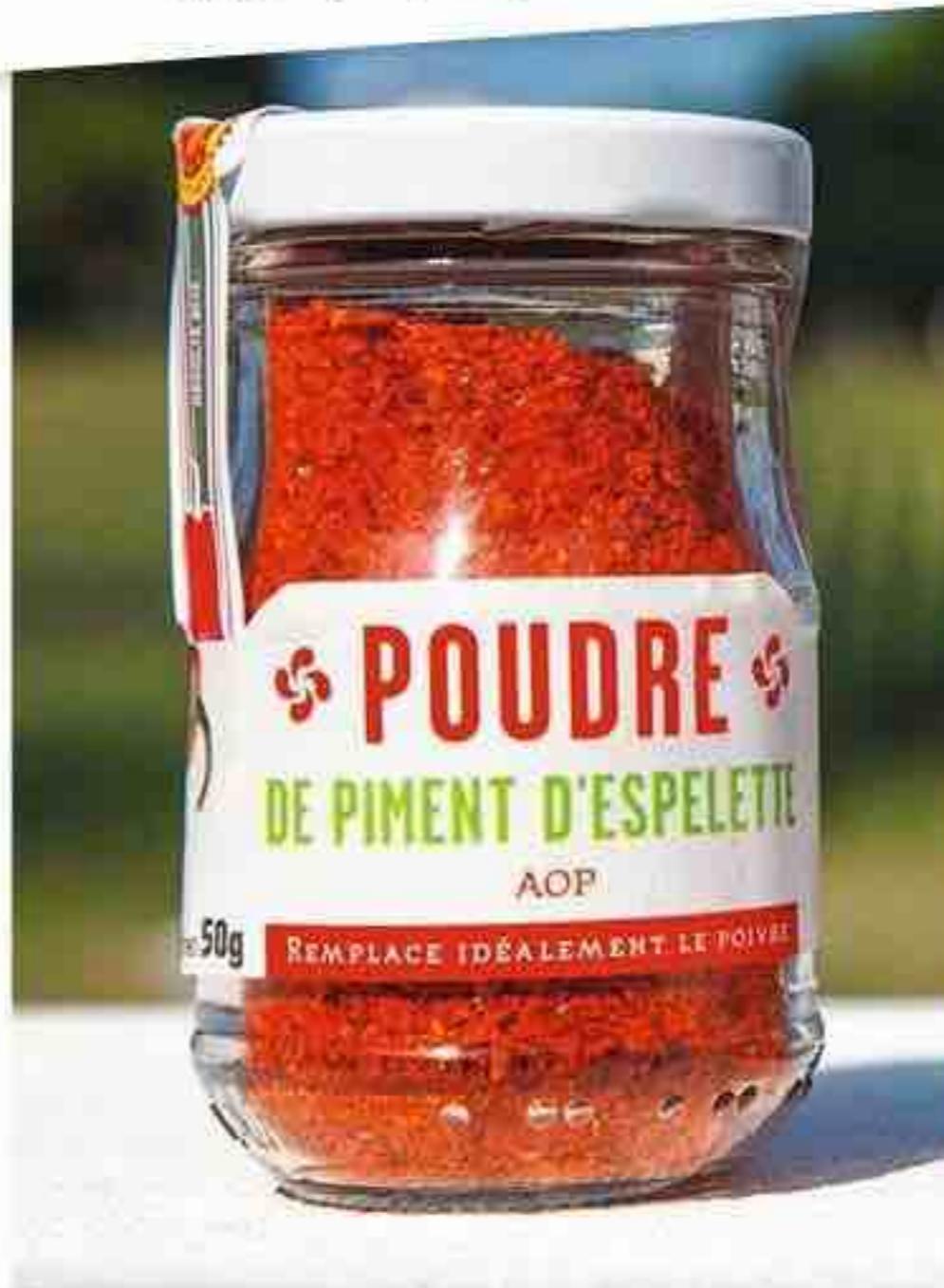
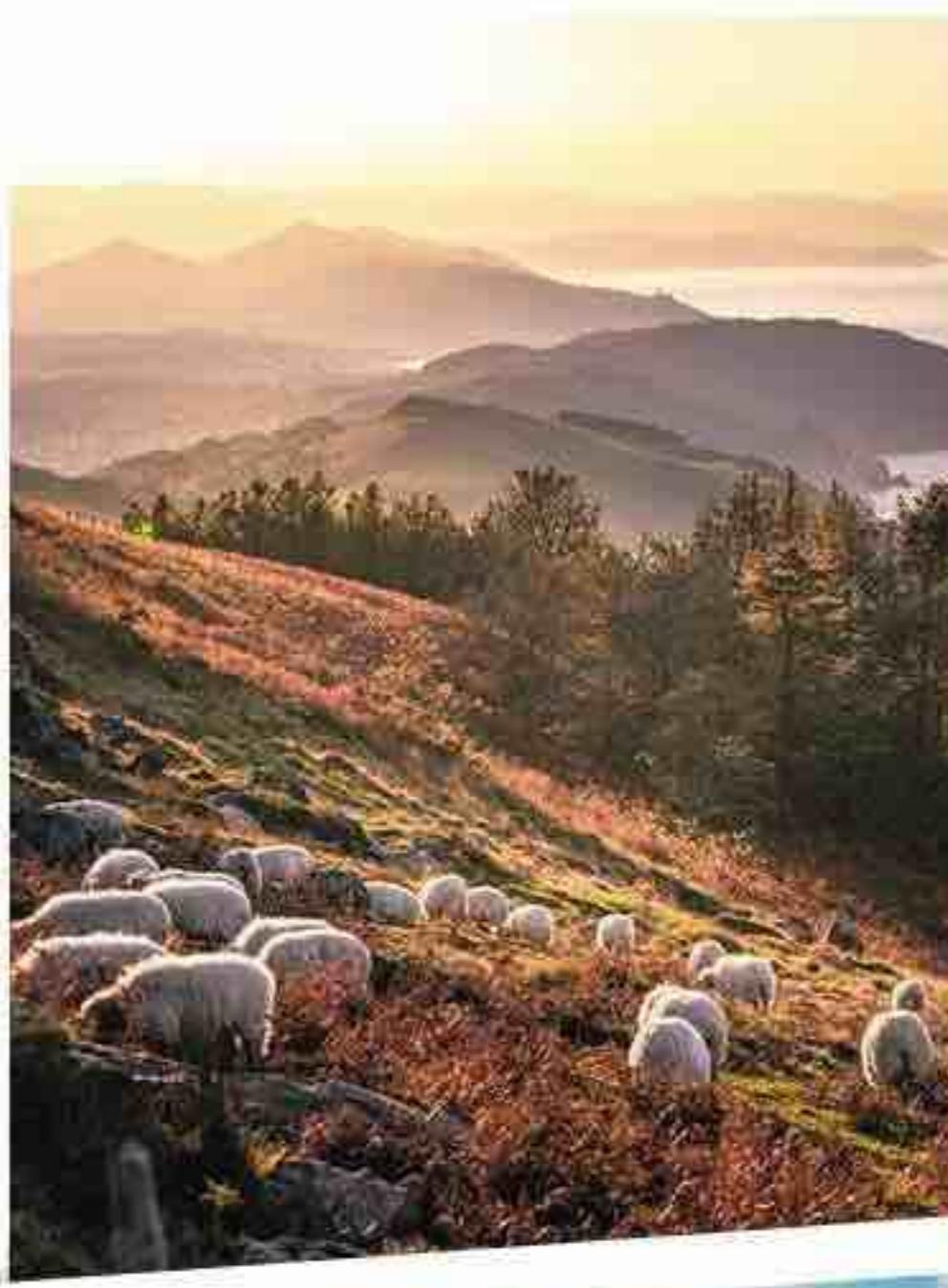
Un antiguide touristique
Ce guide du Pays basque veut prendre le contre-pied des ouvrages habituels et a été imaginé comme un « antiguide touristique ». « À mi-chemin entre un livre de voyage et un guide de vie local », l'ouvrage « évite les foules, contourne les lieux usés et saturés, fait l'éloge de la patience, de la poésie et du partage », selon les mots de Valentine Cinier, la fondatrice de Papier, maison d'édition biarrote.

« Guide Pays basque », éd. Papier, 20 €.



Le Pays basque en 100 recettes
En 100 recettes, Pascal Arcé, chef de l'hôtel-restaurant du même nom, nous invite à déguster le Pays basque, à en explorer le patrimoine culinaire à travers ceux qui le produisent. Un livre vrai, entier et fier, comme le sont les Basques.

« Basque » de Pascal Arcé, éd. La Martinière, 45 €.



N

e vous arrêtez pas à l'image de « Petite Californie française » que l'on aime prêter à la côte basque, avec ses vagues idéales pour surfer, ses falaises découpées et ses plages de sable.

Le Pays basque est bien plus complexe et plus riche que ça ! Il rassemble sept provinces, quatre en Espagne et trois en France, toutes partagées entre montagnes, vallées et océan. Sa gastronomie est à l'image de cette géographie entre terre et mer. Elle est cependant réunie par une même exigence : celle de la qualité, obtenue grâce à des producteurs et des artisans, garants de savoir-faire qui se transmettent souvent sur plusieurs générations. La culture du bien manger est telle que chaque village, association de quartier ou société gastronomique organise son propre concours de cuisine.



NE PAS MÉLANGER LES TORCHONS ET LES SERVIETTES

Depuis deux ans, l'étoffe de lin ou de coton, tissée de sept grandes rayures, comme les sept provinces du Pays basque, est entrée dans le cercle restreint des fabrications IGP (indication géographique protégée). Initialement conçue pour abriter les bœufs des insectes, la toile basque a depuis longtemps gagné ses lettres de noblesse et habille les tables des plus grands chefs, qui apprécient sa robustesse, aussi bien pour le linge d'office que pour les serviettes et les nappes. Cette labellisation obtenue seulement par deux fabricants, Tissage Moutet et Lartigue 1910, permet de protéger le savoir-faire local puisque le tissage doit être réalisé dans les Pyrénées-Atlantiques.



Le regard vers l'océan

Depuis toujours, les Basques sont tournés vers l'Atlantique et la pêche est l'un des piliers de l'économie côtière. Il se dit que ce sont les Vikings qui les auraient initiés à la fabrication d'embarcations et aux techniques de pêche. Dès le Moyen Âge, les Basques sont réputés pour mener de grandes expéditions, notamment pour ramener de la morue, dans les mers poissonneuses du Grand Nord. Mais les eaux à proximité des côtes regorgent également d'une grande variété d'espèces, comme les thons, bonites, daurades, merlus, anchois, chipirons - le nom basque du calmar -, mais aussi les crustacés que l'on trouve en Espagne, tels que les *percebes* (pouces-pieds), les gambas et autres crabes et araignées.

À la basquaise, à l'espagnole ou à la plancha

La pêche du jour est cuisinée à la basquaise, c'est-à-dire mijotée dans une compotée de tomates, d'oignons et de vin blanc, assaisonnée





SANS BOUGER DE CHEZ SOI

La gastronomie basque généreuse et typée

De l'océan Atlantique aux montagnes des Pyrénées, le Pays basque puise son art de vivre et du bien manger dans ses terroirs, son histoire et ses savoir-faire. Par Gwenaëlle Conraux

Mettez du piment...
d'Espelette!

Incontournable de la cuisine basque, c'est la seule épice en France qui bénéficie d'une appellation d'origine protégée (AOP). Arrivé d'Amérique du Sud au XVI^e siècle, le piment trouve dans le village d'Espelette toutes les conditions nécessaires à son développement. Il est aujourd'hui cultivé par 200 producteurs dans les dix villages labellisés. On l'aime autant dans l'assiette, pour ses saveurs, qu'en train de sécher, accroché aux devantures des maisons, pour sa jolie couleur.



qui n'en est toutefois pas un pour tout le monde, les protéines végétales issues des légumineuses (exception faite du soja) sont dites incomplètes, car elles ne contiennent pas, comme celles de la viande, les neuf acides aminés essentiels que le corps ne sait pas fabriquer. Il leur en manque en effet un : la méthionine. Ainsi, les médecins nutritionnistes préconisent toujours de compléter la consommation de légumineuses avec une céréale (du pain, des pâtes par exemple) à même d'apporter l'acide aminé manquant. Mais certains experts considèrent aussi que cette absence ou faible teneur en méthionine serait un avantage. Certaines études ont en effet révélé une association entre cet acide aminé et des taux circulants plus élevés d'IGF1, une hormone qui accélère le vieillissement et favorise les tumeurs.

Le cocktail nutritionnel idéal

Autre avantage certain de ces petites graines, une richesse en minéraux (magnésium, fer, calcium), et vitamines du groupe B. Ajoutez à cela une belle teneur en fibres (4 à 6 g aux 100 g) à même de favoriser un bon équilibre alimentaire grâce à leur vertu rassasiante, ou encore leur faculté à ralentir la digestion du sucre et du gras. Sans oublier une absence quasi totale de gras, notamment par rapport à la viande, qui, combinée à une teneur importante en glucides lents (les rendant une fois encore nourrissantes et énergétiques) en font un aliment idéal d'un point de vue nutritionnel, et très économique. Car on estime que les légumineuses coûteraient sept fois moins cher que la viande : ainsi, même le prix de celles issues de l'agriculture bio reste compris entre 3 et 6 € le kilo.



Les légumineuses sont aussi bonnes pour la planète, car peu gourmandes en eau.

“
Une absence quasi totale de gras, notamment par rapport à la viande, combinée à une teneur importante en glucides lents (les rendant une fois encore nourrissantes et énergétiques) font des légumineuses un aliment idéal d'un point de vue nutritionnel.

”



Bonnes pour les sols

D'un point de vue écologique, l'impact de leur production est sans commune mesure avec celle de la viande. 100 g de légumineuses ne produiraient que 120 g d'équivalent CO₂ (unité permettant de mesurer l'effet de serre) contre 3 à 5 kilos d'équivalent CO₂ pour 100 g de bœuf. Ce sont par ailleurs des plantes assez rustiques, peu gourmandes en eau, qui ne nécessitent que très peu l'utilisation d'engrais ou de pesticides. Et cerise sur le gâteau, elles ont aussi la faculté de fixer l'azote présent dans l'air, dans le sol, permettant un recours moindre aux engrains azotés. Car il faut le savoir, sans azote, pas d'agriculture. Et les engrains azotés ont le petit défaut de migrer dans les sols et d'engendrer de la pollution. Cette caractéristique les rend donc intéressantes dans le cadre de cultures en rotation, car un sol où a poussé une légumineuse est un sol enrichi qui permettra d'optimiser la culture d'une autre plante, d'une année sur l'autre.

Booster la production française

L'engouement pour les légumineuses est aujourd'hui tel que l'agriculture française a du mal à suivre. Ainsi, le gouvernement a lancé en 2020 le plan Cap Protéines. 120 millions d'euros y sont alloués, notamment dans les secteurs de l'innovation et de la recherche, répartis dans les secteurs des protéines végétales et animales. L'un des objectifs majeurs est d'accroître de 40 % les surfaces de culture des légumineuses. De quoi nous permettre d'ici à quelques années d'en consommer de manière encore plus durable.

Sources : table nutritionnelle Cional, Cap Protéines, Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie).

Les légumineuses aliments du futur ?

Lentilles, pois, fèves, haricots, lupins... Longtemps associées aux repas tristes de la cantine, voire au « caviar du pauvre » pour les lentilles, les légumineuses ont, ces dernières années, totalement changé de statut ! Aujourd’hui, on estime qu’elles pourraient bien « nous sauver » quand certains aliments viendront à manquer. Explications. Par Céline Roussel

“**D**es graines pour nourrir l’avenir”, tel était le slogan d’une campagne de la FAO, en 2016, pour promouvoir les légumineuses et encourager leur consommation. Quelques années plus tard, on peut considérer que cette dernière, très relayée par les médias, a plutôt bien fonctionné sur le sol français, pays occidental culturellement moins enclin à en consommer que d’autres régions du monde. Ainsi, aujourd’hui, près d’un Français sur deux (48 %) en consommerait au moins une fois par semaine, les plus grands adeptes restant les plus de 75 ans, davantage habitués à les cuisiner, selon un sondage mené par le Crédoc pour Cap Protéines,

fin 2021. Cette étude révèle également un fort intérêt pour les légumineuses chez les jeunes diplômés.

Une solution pour manger moins de viande

On ne compte par ailleurs plus les livres de cuisine ou encore les cartes de restaurants, notamment végétariens, mettant à l’honneur les légumineuses. Car elle est là la grande force de ces petites graines : une teneur en protéines à même de concurrencer celle de la viande, soit 20 à 25 % lorsqu’elles sont sèches, et la moitié une fois cuites. Ce qui est une solution pour manger moins de produits carnés, et réduire notre empreinte carbone. Seul bémol,

Je m'abonne à marmiton



Pour encore plus d'idées recettes,
vos 3 hors-séries 100% gourmands !



1 AN
6 numéros
+ 3 hors-séries
29€95
au lieu de 38,95€

Photos non contractuelles, les hors-séries inclus dans votre abonnement seront les prochains hors-séries à paraître en 2023.

Abonnez-vous vite !

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

MARM69C

OUI, je souhaite m'abonner à **marmiton** pour une durée de **1 an (6 numéros) + 3 hors-séries** pour **seulement 29,95 €*** au lieu de **38,95 €**.

MES COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

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

MON RÈGLEMENT

Je règle par chèque à l'ordre de : MARMITON

Quantité : **x 29,95 € =** (total de ma commande)

Date et signature obligatoires

Plus rapide, plus pratique,
je paie en un clic par carte
sur la boutique Marmiton

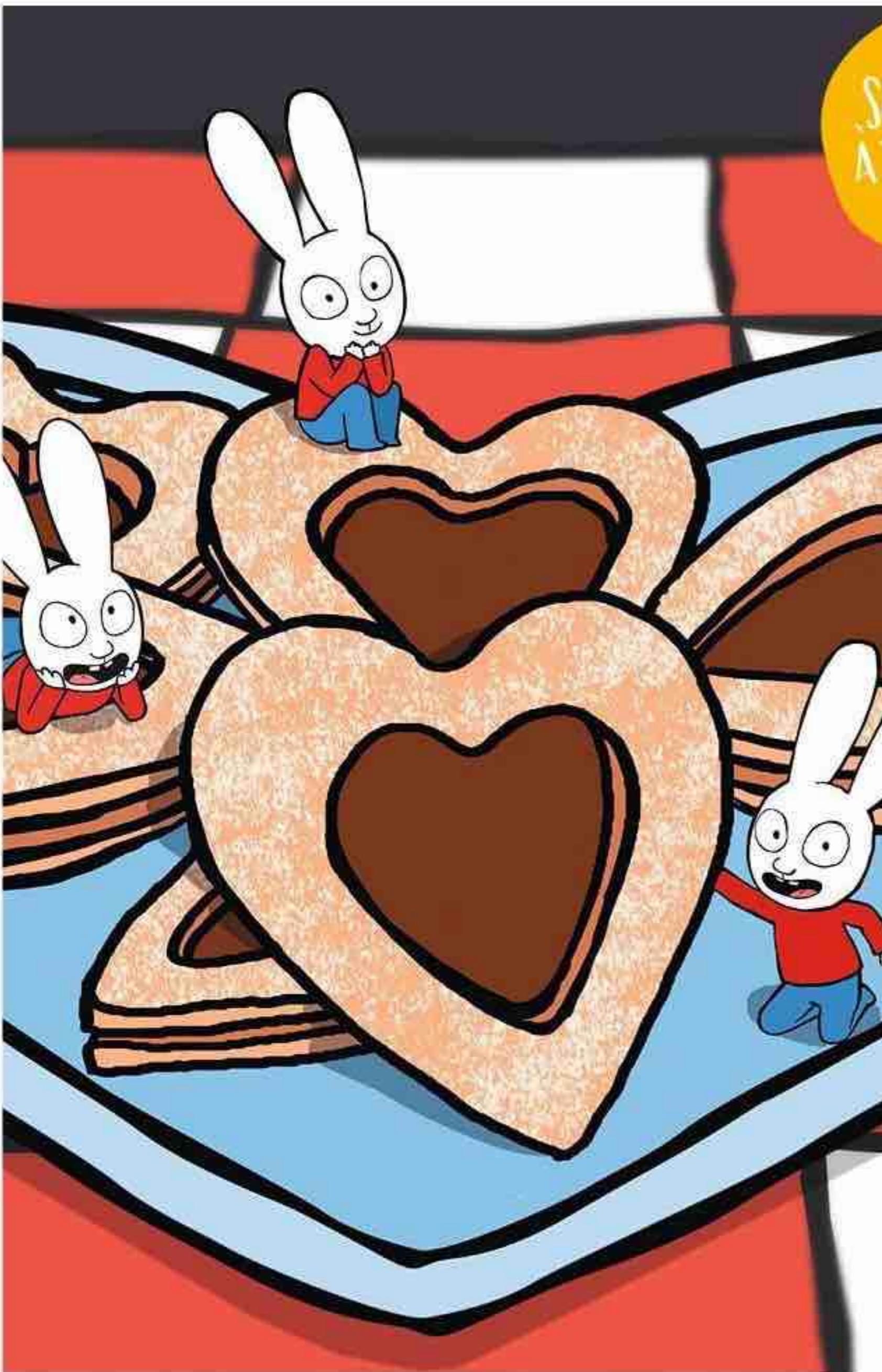


*Mon abonnement débutera avec le prochain numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/08/2023. Le prix indiqué est le prix public TTC couramment pratiqué ou estimé à la date de publication, donné à titre de simple indication et susceptible de variation. MARMITON, responsable de traitement, collecte ces données afin de gérer votre abonnement et, si vous y avez consenti, de vous adresser des communications commerciales personnalisées. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez consulter notre Politique de protection des données personnelles accessible à l'URL suivant : <https://www.marmiton.org/sp/aide/politique-de-protection-des-donnees-personnelles.html>



Cœurs à croquer

Rien de mieux, pour leur donner le goût des produits et de la cuisine, que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette. Pour la Saint-Valentin, Simon le lapin propose de réaliser de délicieux sablés en forme de cœur.



SABLÉS À LA PÂTE
À TARTINER MAISON

25 MIN
PRÉPARATION

20 MIN
CUISSON

150 g de beurre mou / 1 œuf / 250 g de farine
80 g de sucre glace

30 g de poudre d'amande / 1 pincée de sel

Pour la pâte à tartiner :

35 g de beurre, 5 cl de lait

80 g de lait concentré / 100 g de chocolat noir

60 g de poudre de noisette

1 c. à soupe de sucre glace

1 Prépare les sablés. Mélange le beurre avec le sucre glace. Ajoute l'œuf, la farine, le sel et la poudre d'amande et continue de mélanger. Étale la pâte sur du papier cuisson. Réserve au frais. Préchauffe le four à 180 °C.

2 Avec un emporte-pièce, détaille des coeurs dans la pâte. Découpe la moitié des sablés que tu viens de faire avec un emporte-pièce en forme de cœur mais plus petit. Demande à un adulte d'enfourner pour 15 minutes puis laisse refroidir.

3 Prépare la pâte à tartiner. Toujours avec un adulte, fais fondre le chocolat avec le lait concentré. Ajoute le lait, le beurre, le sucre et la noisette, mélange et laisse refroidir.

4 Dépose de la pâte à tartiner au centre des biscuits puis dépose les chapeaux sur le dessus. C'est prêt à déguster.



PAIN PERDU

**2 œufs + 10 cl de lait + beurre
+ 4 tranches de pain + 40 g de sucre vanillé**

Diluez le sucre dans le lait, faites tiédir pour dissoudre les grains. Battez les œufs. Trempez le pain dans le lait puis dans les œufs. Faites chauffer du beurre dans une poêle pour faire dorer les tranches.

LE PETIT + : après avoir trempé le pain dans le lait et les œufs, trempez les tranches dans 50 g de corn-flakes émiettés. Croustillant et gourmand !



CRUMBLE AUX POIRES

**4 poires + 40 g de beurre mou
+ 200 g de pain rassis + 30 g de sucre
+ 2 c. à café de 4 épices**

Epluchez les poires et coupez-les en dés. Mélangez-les avec les épices. Faites-les cuire à feu doux avec un fond d'eau dans une casserole jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Faites griller le pain s'il n'est pas suffisamment sec et mixez-le avec le sucre. Mélangez le tout grossièrement avec le beurre. Déposez les poires dans un plat et recouvrez de pâte à crumble. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C.

LE PETIT + : optez pour une boule de glace ou un coulis de chocolat pour accompagner le crumble.



TARTINES SUCRÉES-SALÉES

**1 orange + 40 g de fromage frais nature
+ 2 tranches de pain rassis
+ 1 c. à café de cannelle + noisettes**

Prélevez les suprêmes de l'orange. Mélangez-les avec la cannelle, réservez. Faites griller le pain. Tartinez les tranches de fromage frais. Recouvez-les de suprêmes d'orange, parsemez de noisettes concassées.

LE PETIT + : pour un effet coloré, utilisez une orange classique et une sanguine puis alternez les suprêmes.



PUDDING EXPRESS

**2 oranges (jus) + 1 l de lait + 3 œufs
+ 300 g de pain rassis + 150 g de sucre**

Faites tremper le pain dans le lait pendant 30 minutes. Mixez-le, ajoutez les œufs, le sucre, le jus d'orange. Mélangez bien. Détaillez avec du lait si besoin. Versez la pâte dans un moule et enfournez 50 minutes à 190 °C. Laissez refroidir.

LE PETIT + : ajoutez un peu de rhum ambré ou de la vanille dans la préparation. Succès assuré !



COOKIES

**1 œuf + 100 g de beurre
+ 200 g de pain rassis + 100 g de pépites de chocolat + 90 g de sucre + 1 sachet de levure**

Mixez le pain. Mélangez le beurre, le sucre et l'œuf. Ajoutez la levure, puis le pain mixé. Mélangez. Incorporez les pépites de chocolat. Formez des boules, placez-les espacées sur une plaque de cuisson. Aplatissez-les légèrement et enfournez pour 15 minutes à 160 °C.

LE PETIT + : variez les garnitures en utilisant des pépites de chocolat blanc, des raisins secs, des amandes...



TARTE AU CHOCOLAT

**30 cl de lait + 2 œufs + 20 cl de crème liquide
+ 200 g de chocolat + 150 g de pain rassis
30 g de farine**

Faites tremper le pain dans le lait puis mixez-le avec un œuf. Ajoutez la farine, pétrissez. Étalez cette pâte dans un moule et faites cuire à blanc 15 minutes à 180 °C. Faites fondre le chocolat dans la crème. Ajoutez l'œuf restant battu et versez le tout sur la pâte précuite. Enfournez pour 10 minutes.

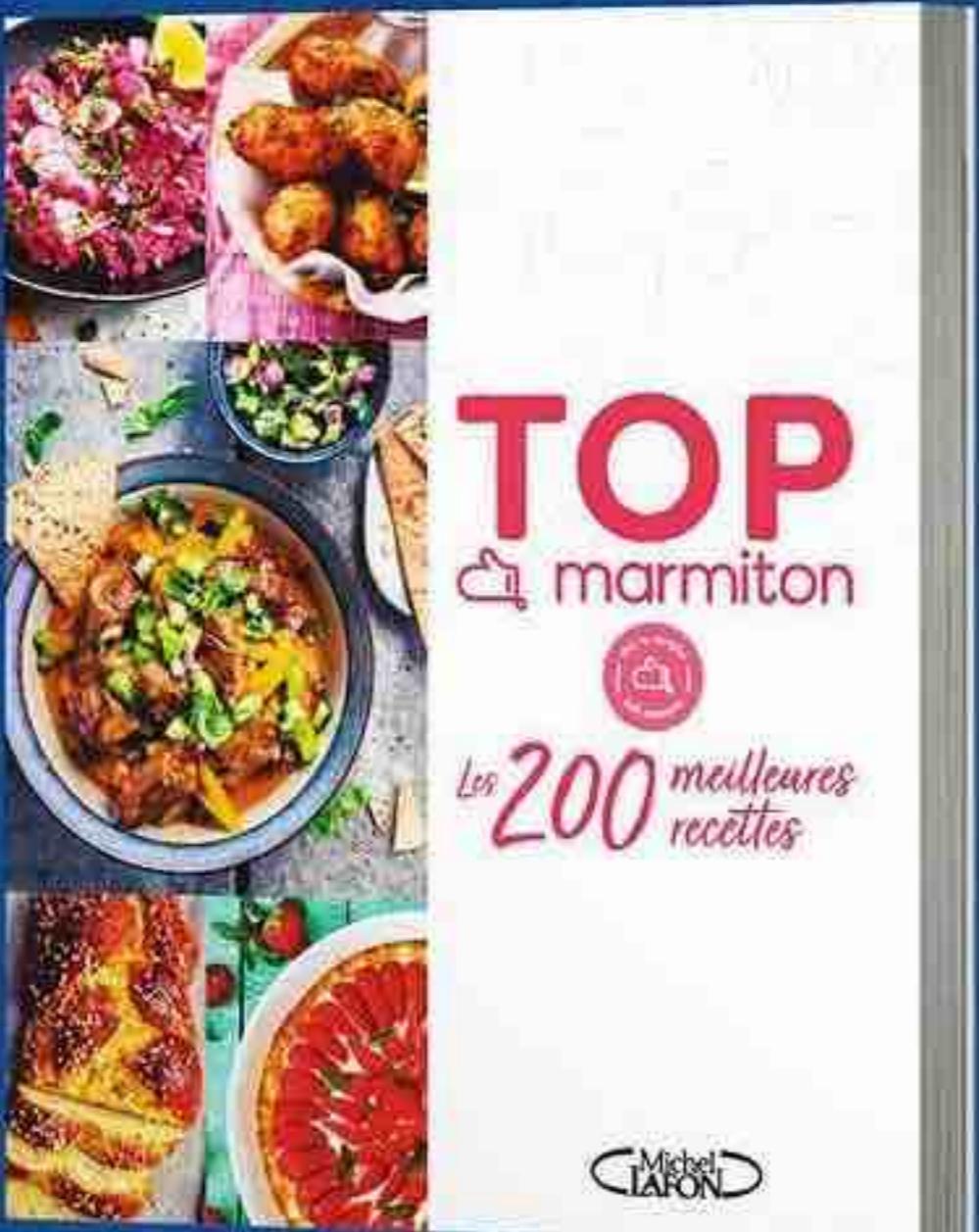
LE PETIT + : ajoutez quelques framboises surgelées dans la ganache chocolat avant de réenfourner la tarte.

Un cinq-à-sept avec... du pain (rassis)

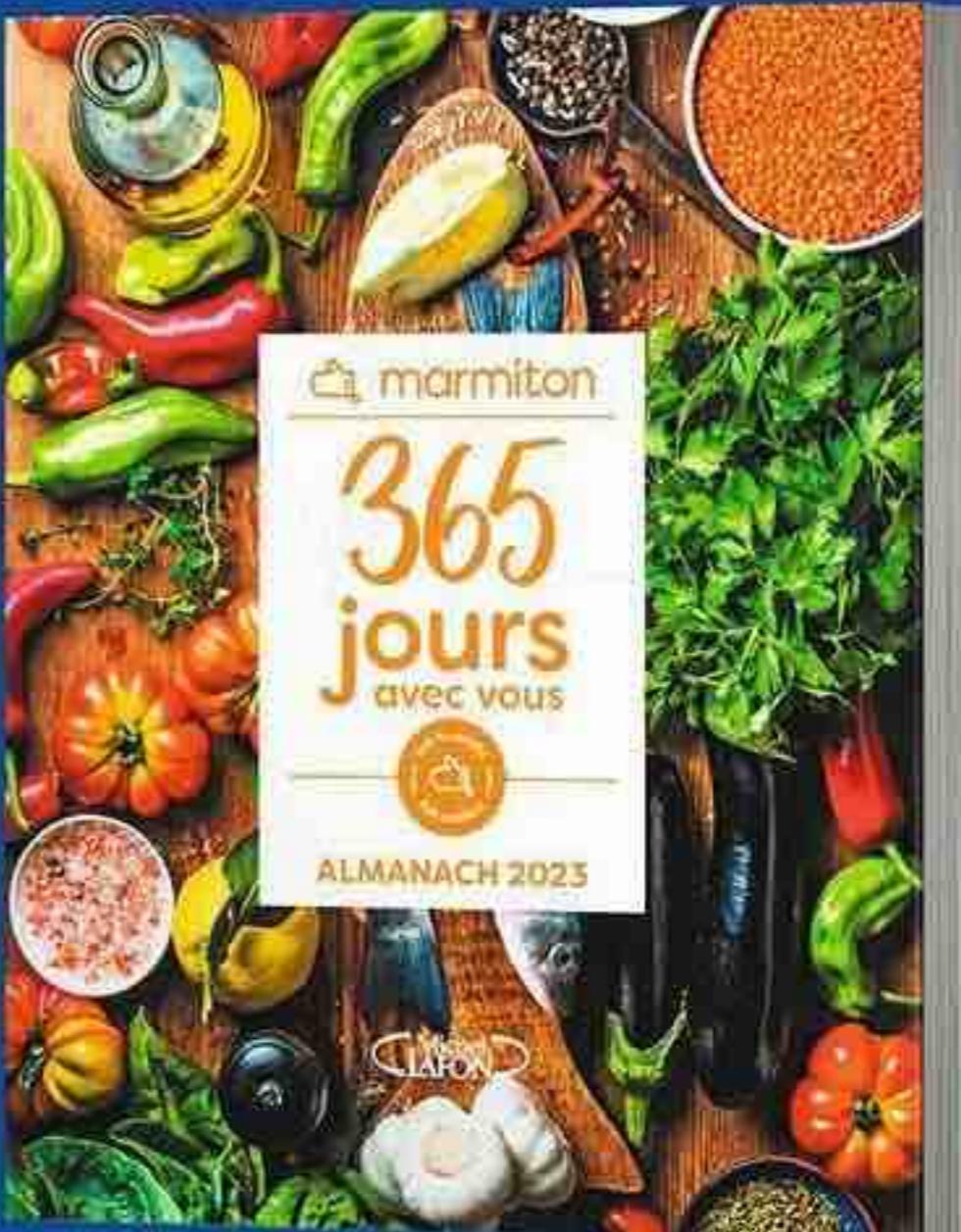


**Que ceux qui ont au moins un quignon de pain
qui traîne dans la cuisine lèvent le doigt ! Voici
six idées pour le cuisiner. Par Mélissa Cruz**

Cuisiner rend heureux!



Top Marmiton
Les 200 meilleures recettes



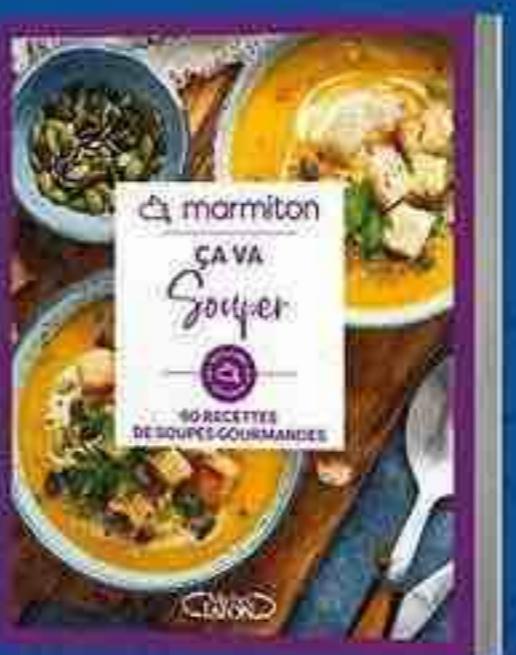
365 jours avec vous
Almanach 2023



En 20 minutes c'est prêt!
60 recettes
rapides et inratables



La cuisine étudiante
60 idées faciles,
équilibrées, pas chères



Ca va souper
60 recettes
de soupes gourmandes



La crème de la crème
60 recettes
de pâtisserie facile

Raviolis de bœuf et crème de butternut

50MIN
Préparation

1H15
Cuisson

POUR 2 personnes

300 g de pâte à raviole (ou à gyoza)

Pour la garniture :

150 g de bœuf haché

70 g de lard fumé

1 carotte / 1 oignon

1 échalote / $\frac{1}{2}$ de fenouil

1 gousse d'ail

1 feuille de laurier

3 branches de thym

5 cl de lait

1 tranche de pain de mie sans croûte

30 g de concentré de tomate

Pour la crème :

$\frac{1}{2}$ butternut / $\frac{1}{2}$ oignon

$\frac{1}{2}$ pomme / 15 cl de crème

70 cl de bouillon de légumes

1 Préparez les légumes, les herbes et le lard. Faites revenir 2 minutes dans une cocotte l'oignon, l'ail et l'échalote émincés. Ajoutez le laurier, le thym, les carottes, le fenouil et le lard. Faites revenir en remuant pendant 5 minutes.

2 Ajoutez la viande. Faites tremper le pain de mie dans le lait, puis détailler le et mélangez-le à la viande. Mettez le tout dans la cocotte de légumes. Ajoutez le concentré de tomate et 25 cl d'eau. Laissez cuire à feu doux pendant 1 heure en remuant de temps en temps. Laissez refroidir.

3 Façonnez les raviolis. Découpez 20 disques de la taille d'un fond de verre à eau dans la pâte à raviole. Formez des boules de garniture à l'aide d'une cuillère à café et placez-les au centre de la raviole. Avec un

pinceau, badigeonnez d'eau le contour de la raviole et superposez un autre disque. Fermez à l'aide du bout de votre fourchette. Répétez l'opération pour les 20 raviolis.

4 Préparez la crème de butternut. Épluchez la courge et l'oignon. Épluchez et épépinez la pomme. Découpez en morceaux les légumes et faites-les revenir dans une cocotte huilée en remuant. Au bout de 5 minutes, ajoutez un peu de bouillon, laissez cuire dès que le bouillon est évaporé. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. Mixez le tout et ajoutez la crème. Réservez.

5 Faites cuire les raviolis. Dans une casserole d'eau salée, plongez les raviolis 4 à 5 minutes. Sortez-les à l'aide d'une écumeoire et servez, accompagné de la crème de courge.

VARIANTE

Pour un petit plus gourmand, réalisez des chips de chorizo en grillant des tranches de chorizo, à sec dans une poêle bien chaude. Elles apporteront du croustillant à l'ensemble.

À DÉGUSTER EN FAMILLE

Wok de légumes au bœuf haché caramélisé

15 MIN
Préparation

45 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

300 g de bœuf haché
½ chou-fleur
150 g de champignons de Paris
3 échalotes
2 carottes / 1 oignon
1 bocal de pickles d'oignon
Huile d'olive

1 **Faites cuire les légumes.** Epluchez l'oignon et ciselez-le. Faites-le revenir dans un wok huilé pendant 3 minutes à feu moyen. Ajoutez les carottes et le chou-fleur. Faites cuire à couvert pendant 20 minutes en ajoutant un peu d'eau pour créer de la vapeur. Retirez du wok et réservez.

2 **Passez à la cuisson des champignons.** Retirez les queues et coupez les champignons en tranches. Faites-les revenir dans le même wok qui a servi à la cuisson des légumes, avec un filet d'huile, pendant 10 minutes. Réservez.

3 **Faites caraméliser la viande.** Épluchez et émincez les échalotes. Faites-les revenir dans le wok pendant 3 minutes tout en remuant, ajoutez le bœuf haché et, à l'aide d'une spatule, écrasez fortement la viande. Retournez et répétez l'opération jusqu'à obtention d'une viande bien cuite et caramélisée. Retirez du feu et émiettez la viande. Réservez.

4 **Réchauffez et dressez.** Faites revenir les légumes et les champignons dans le wok pendant 3 minutes à feu vif. Saupoudrez de viande. Ajoutez quelques pickles dans les assiettes et servez bien chaud.

Pour une version express de ce plat du quotidien, troquez le chou-fleur et les carottes par des pois chiches en boîtes et un chou chinois, dont la cuisson est très rapide.



**VARIANTE**

Variez les galettes et donc les saveurs ! Si vous voulez les faire maison, l'option simple est la galette de sarrasin, réalisée avec de la farine de sarrasin et de l'eau, comme en Bretagne.

À DÉGUSTER EN FAMILLE

Tortilla bœuf et crudités**20 MIN**
Préparation**10 MIN**
Cuisson**POUR**
6 personnes

6 galettes de maïs

Pour la garniture:

500 g de bœuf haché

4 carottes / 1 oignon

½ de chou rouge / 4 branches de coriandre

1 branche de menthe

100 g de pesto verte

Pour la sauce blanche:

1 citron vert / 2 branches de coriandre

2 branches de menthe

20 cl de crème fraîche liquide

50 g de fromage blanc

1 Préparez la garniture.

Émincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle huilée avec la coriandre ciselée. Ajoutez la viande hachée, remuez régulièrement. Lorsque la viande est bien mélangée à l'oignon et la coriandre, ajoutez le pesto. Remuez et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant une dizaine de minutes. Réservez.

2 Préparez les crudités.
Épluchez les carottes

et râpez-les. Réservez. Coupez finement le chou à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé. Réservez. Émincez la menthe. Réservez.

3 Préparez la sauce. Dans un bol, mélangez vigoureusement tous les ingrédients de la sauce blanche.

4 Dressez. Dans chaque galette, mettez la sauce blanche, les légumes, la viande hachée. Repliez et dégustez.



Vérifiez bien qu'il n'y a pas de trou entre les bandes quand vous réalisez la tresse. Dans le cas contraire, le jus a tendance à passer par-dessus la pâte.

EN MODE APÉRO DINATOIRE

Feuilleté bolognaise à partager

45 MIN
Préparation

1H30
Cuisson

POUR
6 personnes

1 jaune d'œuf
50 g de gruyère râpé
1 pâte feuilletée / Sel et poivre
Pour la farce :
300 g de bœuf haché
80 g de lard fumé
2 carottes coupées en dés / 1 oignon
1 échalote / ½ bulbe de fenouil
1 gousse d'ail
3 branches de thym
1 feuille de laurier
5 cl de lait
2 tranches de pain de mie sans croûte
50 g de concentré de tomate

- 1 Préparez la farce. Faites revenir dans une cocotte l'oignon, l'ail et l'échalote émincés. Faites cuire 2 minutes et ajoutez les herbes ciselées, le laurier, les carottes et le lard. Faites revenir tout en remuant pendant 5 minutes.
- 2 Préparez la viande. Faites imbiber les tranches de pain de mie dans le lait. Coupez-les et mélangez-les à la viande hachée. Ajoutez le tout à la farce, dans la cocotte, et faites cuire 5 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et 50 cl d'eau. Salez, poivrez et laissez mijoter

- 45 minutes. Laissez refroidir.
- 3 Réalisez la tresse. Préchauffez le four à 190 °C. Étalez la pâte. Recouvrez le centre avec la farce sur une largeur de 10 cm. Répartissez-y le gruyère. De chaque côté, dans le sens de la largeur, découpez la pâte en bandes de 3 cm et repliez-les vers le centre en alternant une bande de droite et une de gauche.
- 4 Passez à la cuisson. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la tresse du jaune d'œuf. Enfournez pour 30 minutes.

5 idées avec de la viande hachée

En farce, en boulette, en galette... le steak est (c)aché dans bien des plats. En voici cinq, pour s'adapter à toutes les occasions.

Photos de Thomas Durio, stylisme Olivier Lemesle.

EN MODE APÉRO DINATOIRE

Boulettes façon kebbeh

40 MIN
Préparation

50 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

Pour la pâte: 150 g de bœuf haché / 200 g de boulgour Paprika / Sel / Poivre

Pour la farce:
300 g de viande hachée
1 oignon émincé

Quelques brins de coriandre
Quelques feuilles de menthe
Huile de friture / Sel et poivre

- 1 Préparez la farce. Dans une poêle, faites revenir la viande hachée et l'oignon émincé dans un filet d'huile. Ciselez la coriandre et la menthe, poursuivez la cuisson 30 minutes.
- 2 Assaisonnez. Salez, poivrez et réservez la farce.
- 3 Faites cuire le boulgour. Faites bouillir 40 cl d'eau et versez sur le boulgour. Couvrez et laissez gonfler 10 minutes.
- 4 Mixez la pâte. Mélangez le boulgour cuit et la viande crue dans un mixeur. Salez, poivrez, ajoutez le paprika et mixez jusqu'à obtenir une pâte.
- 5 Façonnez les boulettes. Mouillez vos mains pour éviter de fissurer la pâte. Réalisez une galette de pâte d'environ 10 cm de diamètre, ajoutez 1 cuillerée à soupe de farce, refermez l'extrémité des boulettes délicatement. Répétez jusqu'à épuisement de la farce et de la pâte.
- 6 Faites frire les boulettes. Chauffez l'huile dans une friteuse. Plongez-y entièrement les boulettes. Laissez cuire une dizaine de minutes. Égouttez sur du papier absorbant et dégustez chaud ou tiède.

ASTUCE

Servez avec une sauce blanche réalisée avec un yaourt grec, de la menthe ciselée et le jus d'un citron vert.

Mets du piment dans ma vie !

Leurs couleurs et leurs formes sont multiples et élégantes. Mais qu'est-ce qui nous attend si on croque dedans à pleines dents ? Éléments de réponse !

Par Caroline Pacreau

L'ÉCHELLE DE SCOVILLE, HOT OU TRESHOT ?

Inventée par le pharmacologue du même nom, elle mesure la force d'un piment en SU (unité de Scoville). Pour ce faire, Wilbur Lincoln Scoville mélangeait de la purée de piment frais avec de l'eau sucrée. Il testait sa solution sur cinq personnes, et tant qu'elles ressentaient une brûlure, il augmentait la dilution. Un piment relevé a un taux de 1000 SU environ : il doit être dilué 1000 fois pour ne plus brûler. Les piments sont ainsi répartis sur l'échelle de Scoville de 0 (neutre) à 10 (explosif).

LA CAPSAÏCINE, AÏE AÏE AÏE... OUILLE !

C'est la molécule naturellement présente dans les piments et responsable du piquant. C'est parce que cette molécule n'est pas soluble dans l'eau que boire un verre d'eau pour calmer le feu après avoir dégusté un piment n'est daucun secours. En revanche, le lait est plus efficace : la capsaïcine est liposoluble.

LE PIMENT D'ESPELETTE, EXCEPTION MADE IN FRANCE

C'est le seul piment cultivé dans l'Hexagone, au cœur de la campagne basque. Il est classé niveau 4 sur l'échelle de Scoville (« chaud », avec 1500 à 2 500 SU). On l'associe facilement aux poissons blancs, aux viandes rouges ou blanches. On l'aime aussi sur une poêlée de légumes ou des œufs au plat, dans un bouillon ou dans un dessert au chocolat.

LE PETIT PLUS

Le mode de préparation du piment a un impact sur son goût. Frais, il se mélange mal à nos préparations. On teste plutôt le piment fumé, hyper parfumé. Enfin, on met dans ses placards du piment séché, plus aisément à cuisiner et qui se conserve longtemps.

CÔTÉ PARFUM

On se focalise sur l'intensité de son piquant, mais on oublie que le piment a aussi des saveurs intéressantes et variées. On goûte par exemple au plus typique, le cayenne. Mais aussi à des piments très fruités, comme le trinidad moruga scorpion, ou à l'acidité du piment jaune d'Amazonie.

FICHE D'IDENTITÉ

C'est l'épice la plus répandue dans le monde !

Le piment fait partie de la famille des solanacées, à l'instar de la tomate, du poivron ou de l'aubergine.

Il en existe une dizaine d'espèces, qui diffèrent par leur forme, leur couleur, leurs saveurs et leur puissance. La plupart de ces variétés sont cultivées en Amérique du Sud et au Mexique,



9 recettes aphrodisiaques

On profite de l'arrivée de la Saint-Valentin pour tester ces recettes qui font monter la température. À déguster en duo. Par Caroline Pacreau



INFUSION CANNELLE GIROFLE

Dans 1 litre d'eau frémissante, ajoutez 4 bâtons de cannelle, 8 clous de girofle, 4 cuillerées à soupe de miel et 2 grains de poivre. Laissez bouillir 2 minutes et dégustez bien chaud.

SOUPE DE CREVETTES ET GINSENG

Décortiquez 8 crevettes roses. Épluchez 1 oignon et émincez-le. Faites revenir le tout dans de l'huile d'olive. Réservez. Dans la même casserole, mélangez 1 cuillerée à soupe de sauce soja, 2 cuillerées à café de ginseng en poudre, 1,2 litre d'eau et 150 g de nouilles asiatiques. Faites cuire une dizaine de minutes. Ajoutez les crevettes et servez bien chaud.

MOUSSE CHOCOLAT GINGEMBRE

Faites fondre 50 g de chocolat noir puis laissez tiédir. Incorporez 1/2 cuillerée à café de gingembre râpé, 2 jaunes d'œufs et 2 blancs montés en neige. Disposez dans 2 ramequins et placez au réfrigérateur 3 heures minimum.

SOUPE DE CÉLERI ET POMME

Épluchez une demi-botte de céleri et 1 pomme. Coupez-les en dés. Faites-les cuire dans 1 litre de bouillon de volaille pendant 30 minutes avec quelques grains de poivre et quelques feuilles de persil et de sauge. Mixez puis servez avec un trait d'huile de noix.

CHANTILLY À LA VANILLE

Fouettez 30 cl de crème liquide entière ou fleurette. Quand elle commence à épaissir, ajoutez 30 g de sucre glace et les graines d'une gousse de vanille. Continuez de fouetter jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Réservez au réfrigérateur.

HUÎTRES GRILLÉES ET PIMENTÉES

Faites revenir 1 cuillerée à soupe de beurre doux avec 1 cuillerée à café d'ail émincé. Après 2 minutes de cuisson, retirez du feu et ajoutez le jus d'un demi-citron et 1 pincée de piment d'Espelette. Mixez. Ouvrez une douzaine d'huîtres, déposez 1 cuillerée à café de sauce au beurre dans chaque coquille, puis faites griller au four 3 minutes.

RISOTTO NOISETTE ET SARRIETTE

Faites revenir deux échalotes émincées dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez trois branches de sarriette. Ajoutez un verre de riz arborio et faites-le chauffer en remuant, jusqu'à ce qu'il soit nacré. Ajoutez une louche de bouillon de volaille bien chaud et laissez gonfler jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit. Au moment de servir, ajoutez une poignée de noisettes concassées, des pétales de fromage de chèvre type crottin et un tour de moulin à poivre.

FAISSELLE PISTACHE ET SAFRAN

Égouttez deux faisselles et disposez-les dans des petits bols individuels. Ajoutez sur le dessus quelques pistils de safran, une poignée de pistaches concassées et 2 cuillerées à café de sirop d'agave. Dégustez rapidement.

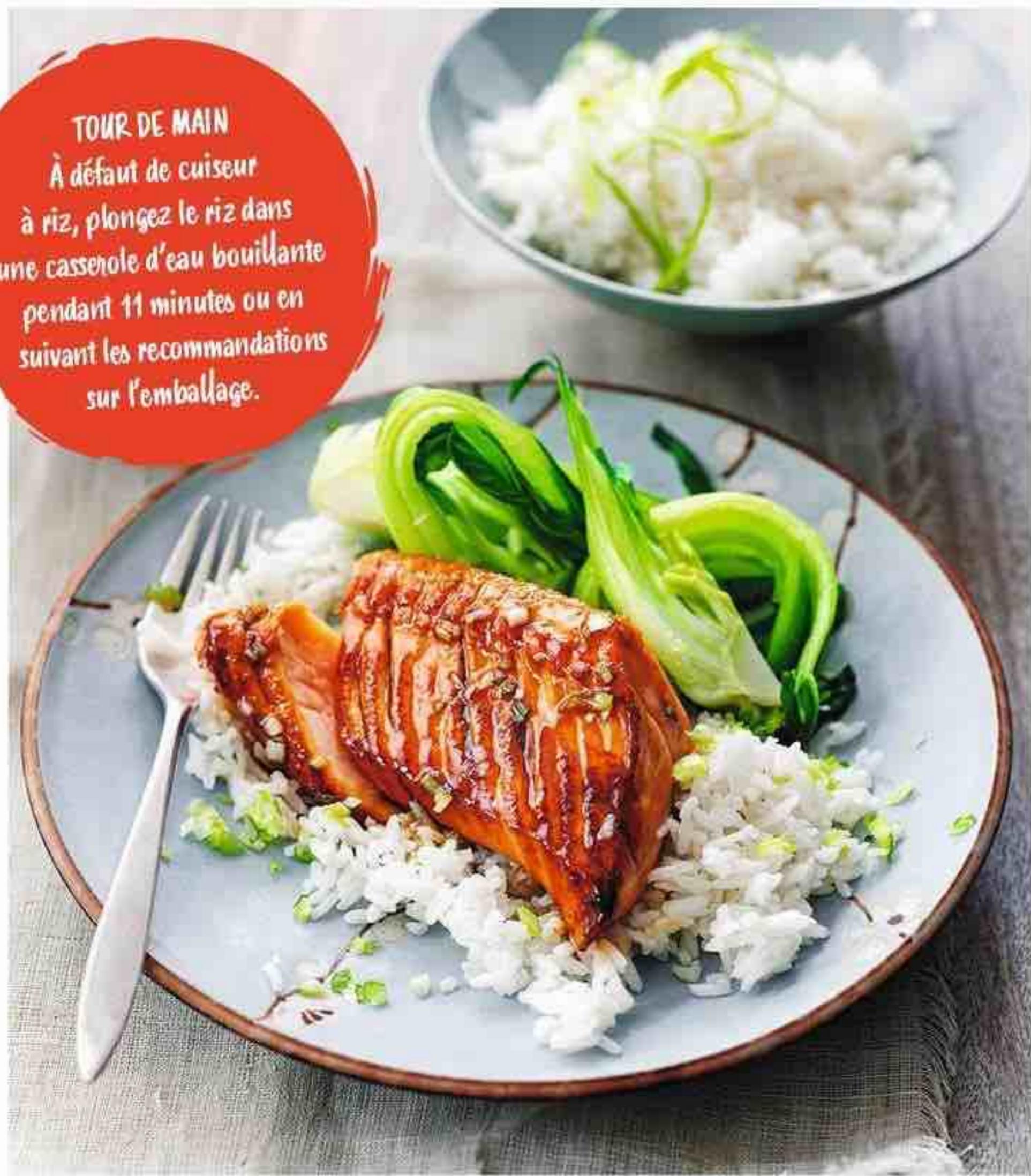
PÂTE À TARTINER AU CHOCOLAT

Concassez 200 g de chocolat noir. Coupez en cubes 120 g de beurre et faites fondre le tout. Dans un saladier, mélangez 400 g de lait concentré sucré, un sachet de sucre vanillé, 2 cuillerées à café d'huile de noisette et 3 cuillerées à soupe de purée de noisette. Mélangez avec le beurre et le chocolat. Laissez refroidir et dégustez.



ASTUCE

Les produits asiatiques permettent de twister nos recettes traditionnelles, et ici, de donner une touche exotique aux crêpes de la Chandeleur !



Saumon laqué ail gingembre

20 MIN | Préparation **30 MIN** | Cuisson **POUR**
4 personnes

4 pavés de saumon sans peau / 4 choux pak-choï
6 tiges de ciboule chinoise / 3 cm de racine de gingembre / 1 gousse d'ail
250 g de riz parfumé / 6 c. à soupe de sauce soja
6 c. à soupe d'huile de pépins de raisin / 3 c. à soupe de miel liquide corsé
2 c. à soupe d'huile de sésame grillée / Sel et poivre

- 1 **Préparez le laquage.** Fouettez le miel avec la sauce soja. Râpez le gingembre et l'ail pelés et ajoutez-les.
- 2 **Préparez les garnitures.** Faites cuire le riz dans un cuiseur à riz en suivant les recommandations de l'appareil pour la quantité d'eau. Taillez les choux en quatre et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Ciselez la ciboule chinoise et ajoutez-la, ainsi que l'huile de sésame, dans le riz cuit.

- 3 **Passez à la cuisson du saumon.** Dans un wok avec l'huile de pépins de raisin, faites bien colorer les pavés de saumon de tous côtés. À la fin, versez le laquage par-dessus et arrosez-en sans cesse les pavés de saumon tout en finalisant la cuisson et en concentrant la sauce. Salez et poivrez.
- 4 **Dressez.** Servez le saumon laqué sur un lit de riz à la ciboule. Placez les choux à côté en accompagnement.

Crêpes à la mangue et caramel coco façon samosa

20 MIN | Préparation **35 MIN** | Cuisson

POUR 4 personnes

Pour la pâte à crêpes:

2 œufs / 40 cl de lait de coco
200 g de farine
60 g de sucre
4 c. à soupe d'huile végétale
1 pincée de sel

Pour la compotée de mangue:

600 g de chair de mangue fraîche
60 g de sucre cassonade
1 gousse de vanille

Pour le caramel coco:

200 g de sucre semoule
40 cl de lait de coco

- 1 **Préparez la compotée de mangue.** Épluchez la mangue et taillez-la en cubes. Dans une casserole, faites-les mijoter 15 minutes environ avec le sucre cassonade et la gousse de vanille grattée. Débarrassez et laissez refroidir.
- 2 **Préparez la pâte à crêpes.** Mélangez la farine, le sucre et le sel dans un grand saladier. Faites un puits au centre et cassez-y les œufs puis remuez. Ajoutez le lait de coco, 20 cl d'eau et l'huile. Mélangez la préparation énergiquement jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
- 3 **Faites sauter les crêpes.** Dans une crêpière chaude et huilée, préparez les crêpes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
- 4 **Préparez le caramel coco.** Dans une casserole à fond épais, versez le sucre sans le remuer. Chauffez et, quand le caramel est bien coloré, ajoutez le lait de coco et remuez régulièrement pendant 15 minutes.
- 5 **Dressez.** Coupez les crêpes en deux, garnissez l'extrémité de chaque demi-crêpe d'une cuillerée de compotée de mangue. Pliez-la en triangle en procédant comme pour un samosa. Accompagnez avec la compotée de mangue et le caramel coco servi tiède.



Nouilles sautées au bœuf et au chou pak-choï

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

450 g de rumsteck
2 choux pak-choï / 1 carotte
1 petit piment / 2 cives
1 bâton de citronnelle
2 cm de gingembre frais / 1 gousse d'ail
4 brins de coriandre
200 g de pâtes de riz
4 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de noix de cajou
Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients.

Effeuillez les choux pak-choï. Epluchez la carotte et taillez-la en bâtonnets. Ciselez 1 cive. Hachez la gousse d'ail. Pelez le gingembre et râpez-le. Hachez la citronnelle. Détaillez le bœuf en lamelles.

2 Passez à la cuisson. Faites cuire les pâtes de riz comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les. Dans un grand wok ou une sauteuse, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame. Faites sauter

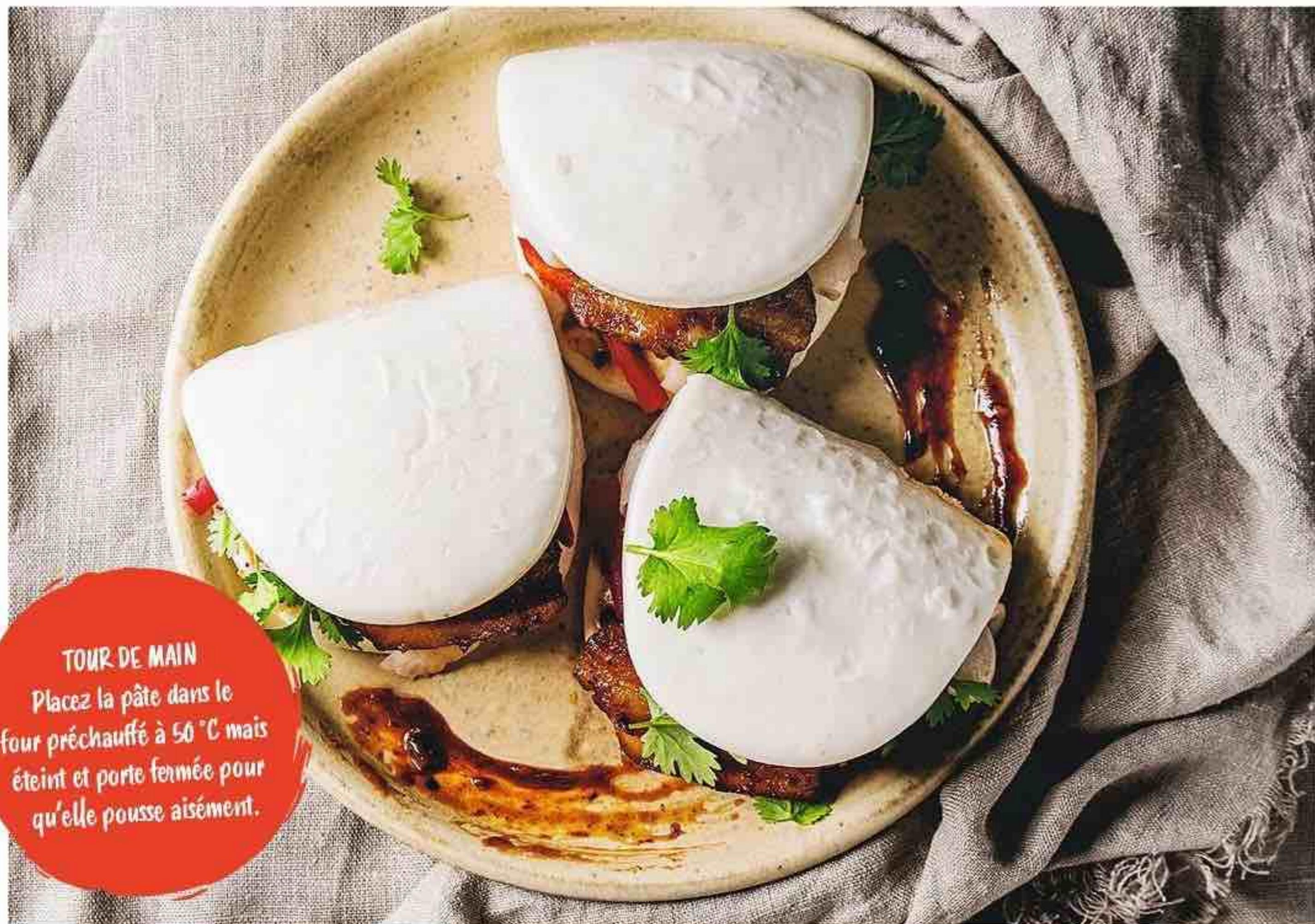
à feu vif pendant 5 minutes le pak-choï, la carotte et la cive ciselée. Ajoutez l'ail, le gingembre, la citronnelle. Salez légèrement, poivrez. Incorporez le bœuf et le reste d'huile de sésame. Faites sauter quelques minutes, puis versez la sauce soja.

3 Dressez. Ajoutez les pâtes de riz. Servez parsemé du reste de cive ciselée, de coriandre, de noix de cajou concassées et de piment haché.

25 MIN	30 MIN
Préparation	Cuisson
1H40	POUR
Repos	6-8 personnes
Pour la pâte:	
300 g de farine de blé	
50 g de farine de riz	
30 g de sucre	
2,5 g de levure sèche de boulanger	
Pour la garniture:	
500 g de poitrine de porc sans os mais avec la couenne	
1 radis noir	
100 g de poivron rouge surgelé	
1 botte de coriandre	
6 c. à soupe de sauce barbecue	
6 c. à soupe d'huile de pépins de raisin	
4 c. à soupe de sauce soja	
1 c. à café d'épices 5 parfums	

Gua bao à la poitrine sautée

- 1 Préparez la pâte. Délayez la levure dans 8 cl d'eau. Faites dissoudre le sucre dans 12 cl d'eau. Placez les farines mélangées dans un saladier et ajoutez la levure et l'eau sucrée, pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Couvrez-la d'un linge propre et laissez-la pousser à l'abri des courants d'air pendant 1 heure. Elle doit doubler de volume. Divisez-la en boules de 40 g et étalez-les en ovales. Repliez-les en deux en intercalant du papier cuisson afin que les deux parties ne collent pas. Laissez-les pousser encore 30 minutes.
- 2 Préparez la viande. Placez la poitrine dans une marmite d'eau froide. Couvrez et portez à ébullition. Laissez bouillir 10 minutes puis stoppez le feu et laissez reposer 10 minutes. Égouttez la viande et recommencez l'opération en changeant l'eau. Égouttez la viande, coupez-la en tranches, recoupez-les en deux. Badigeonnez-les de sauce soja et saupoudrez-les d'épices 5 parfums.
- 3 Préparez les légumes. Pelez le radis et émincez-le en fins pétales à la mandoline. Déchirez le bas des tiges de coriandre. Taillez le poivron décongelé en fines lanières.
- 4 Faites cuire les pains. Placez-les dans un cuiseur vapeur en les espaçant bien et faites-les cuire 10 à 15 minutes par fournée.
- 5 Finalisez la viande. Pendant la cuisson des pains, saisissez les tranches de poitrine sur les deux faces dans une poêle huilée.
- 6 Procédez au montage. Tartinez l'intérieur des pains avec un peu de sauce barbecue. Disposez des pétales de radis, des lanières de poivron et du porc croustillant. Ajoutez des brins de coriandre, refermez et dégustez.

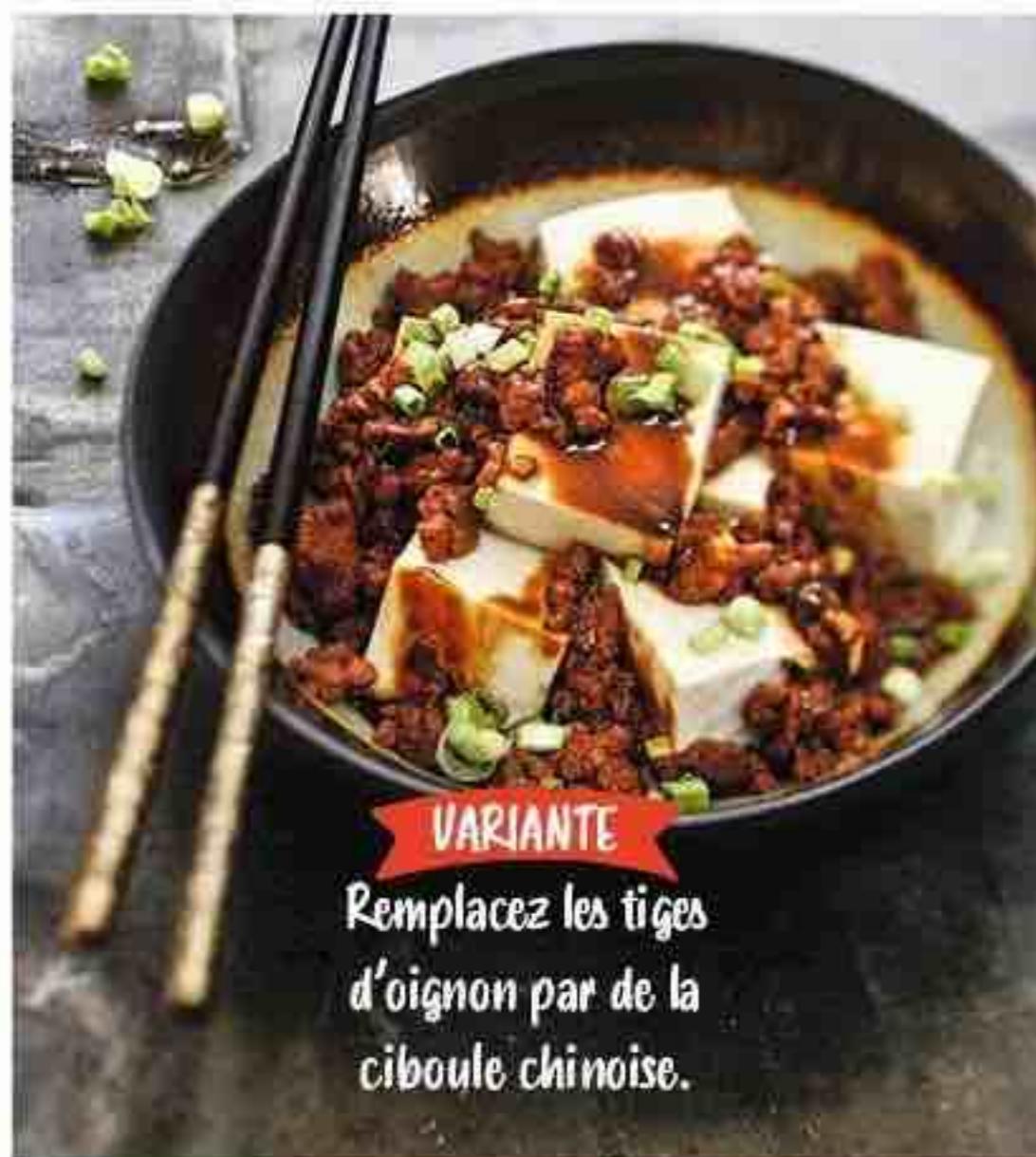


Mapo tofu

25 MIN | 25 MIN | POUR
Préparation | Cuisson | 4 personnes

500 g de porc haché
4 oignons botte
3 gousses d'ail
2 cm de racine de gingembre
500 g de tofu soyeux
15 cl de sauce pour sautés
(voir recette chow mein)
5 c. à soupe de sucre semoule
4 c. à soupe d'huile de colza
1 c. à café d'épices 5 parfums
Sel et poivre

- 1 Préparez la marinade. Pelez l'ail et le gingembre, râpez-les et mélangez-les avec 3 cuillerées à soupe de sauce pour sautés et les épices 5 parfums. Versez le tout sur la viande hachée et malaxez bien.
- 2 Préparez le tofu. Taillez-le en gros cubes et répartissez-les dans quatre grands bols.
- 3 Préparez les oignons. Pelez-les et émincez-les.
- 4 Passez à la cuisson. Dans un wok avec l'huile sur feu vif, saisissez la viande hachée et mélangez bien pour la faire colorer. Cassez-la avec une cuillère en bois pour désolidariser les morceaux et en faire des pépites bien croustillantes. Répartissez-les sur le tofu.
- 5 Finalisez. Sans attendre, versez le reste de sauce pour sautés et le sucre dans le wok, faites réduire pour concentrer la sauce afin qu'elle devienne sirupeuse. Nappez-en le tofu à la viande grillée. Parsemez d'oignons et servez.



Poulet croustillant à l'aigre douce

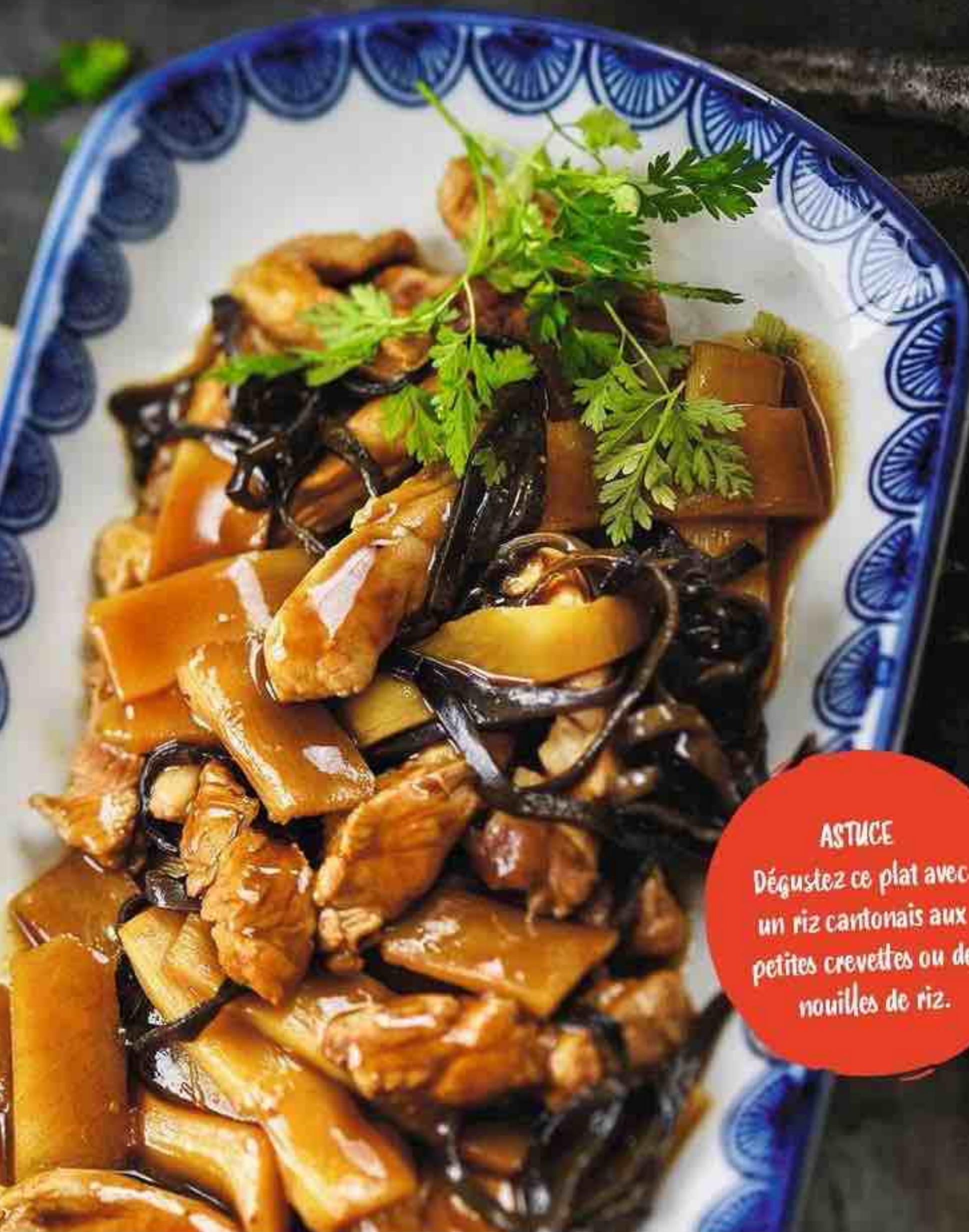
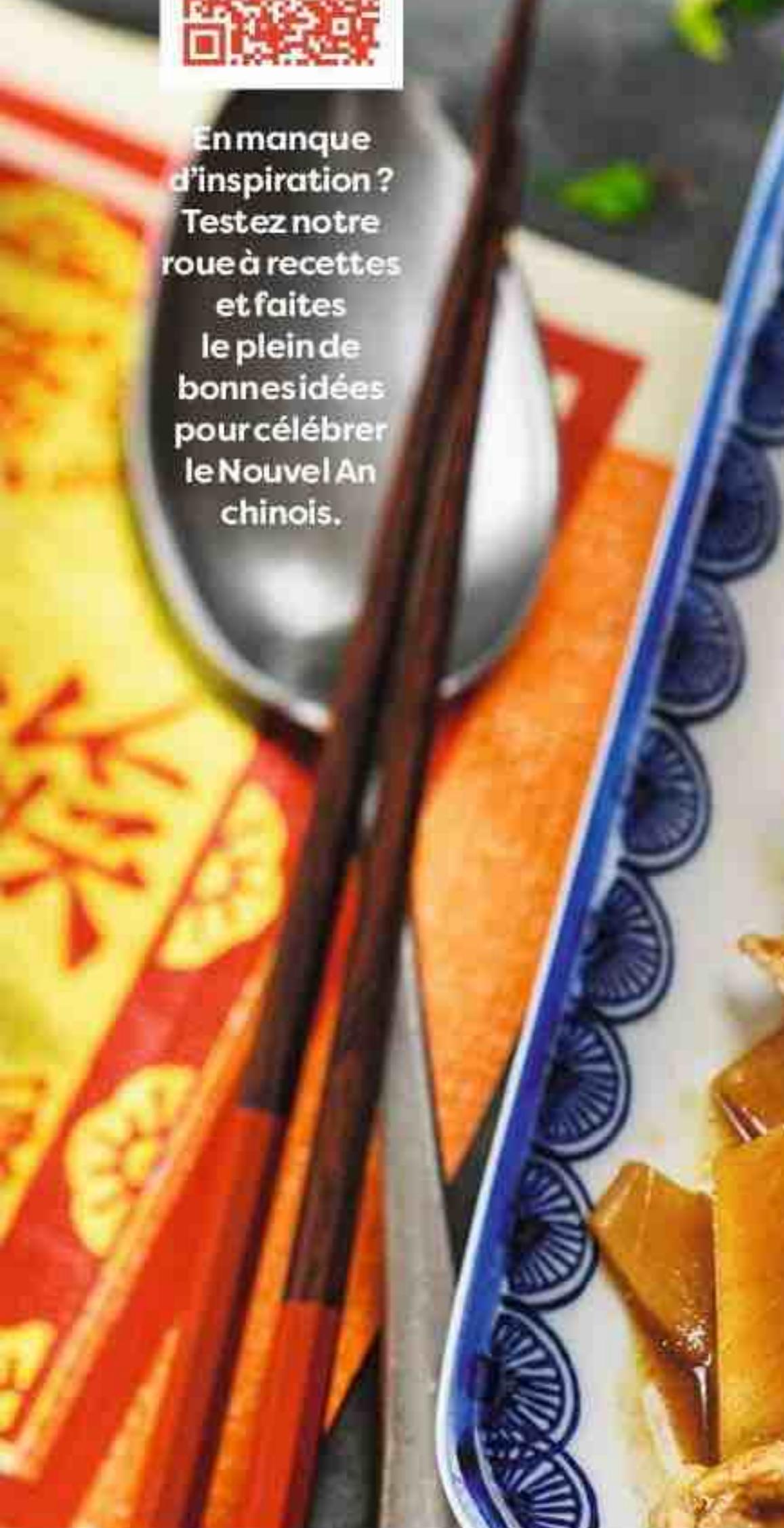
20 MIN | 25 MIN | 1H | POUR
Préparation | Cuisson | Réfrigération | 4 personnes

4 escalopes de poulet / 100 g de pousses de haricots mungo
1 citron vert / 1 poignée de pousses d'épinards / 40 cl de sauce aigre-douce / 125 g de noix de cajou / 8 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
4 c. à soupe de sauce pour sautés (voir recette du chow mein, p. 20)
3 c. à soupe de féculle de maïs / 1 c. à soupe de graines de sésame blanc
½ c. à café de poivre blanc moulu

- 1 Préparez le poulet. Taillez-le en gros morceaux. Placez-les dans un plat et saupoudrez-les de féculle, mélangez bien. Délayez la sauce pour sautés avec 2 cuillerées à soupe d'eau, ajoutez le poivre blanc et nappez-en le poulet, malaxez bien le tout. Réservez 1 heure au réfrigérateur.
- 2 Torréfiez les noix de cajou. Préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez-les sur une plaque et enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de concasser grossièrement.
- 3 Préparez les accompagnements. Rincez les pousses de haricots mungo et essorez-les. Coupez le citron en quartiers.
- 4 Passez à la cuisson. Faites chauffer l'huile sur feu vif dans un wok. Faites-y frire les morceaux de poulet au fur et à mesure.
- 5 Dressez. Servez le poulet en répartissant les accompagnements à côté. Parsemez de noix de cajou et de sésame. Arrosez d'un peu de sauce aigre-douce, décorez de quartiers de citron, de pousses de haricots mungo et de jeunes pousses d'épinards.



En manque d'inspiration ? Testez notre roue à recettes et faites le plein de bonnes idées pour célébrer le Nouvel An chinois.



ASTUCE

Dégustez ce plat avec un riz cantonais aux petites crevettes ou des nouilles de riz.

Porc gluant aux pousses de bambou et champignons noirs

20 MIN
Préparation

10 MIN
Cuisson

10MIN
Repos

POUR 4 personnes

500 g d'échine de porc
100 g de pousses de bambou
½ botte de cerfeuil / 2 gousses d'ail
40 g de champignons noirs séchés
45 g de sucre / 20 g de féculle de maïs
4 c. à soupe de sauce pour sautés
(voir recette chow mein, p. 20)
4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
3 c. à soupe de vinaigre noir chinois
Sel et poivre

1 Réhydratez les champignons. Placez-les dans un bol et couvrez-les d'eau bouillante. Patientez 10 minutes puis égouttez-les.

2 Préparez le porc.
Coupez-le en morceaux.

3 Passez à la cuisson. Dans un wok avec l'huile et l'ail pelé et écrasé au presse-ail, faites revenir le porc en salant et poivrant. Il doit colorer de tous côtés. Ajoutez les champignons et faites sauter

encore 2 minutes. Ajoutez les pousses de bambou égouttées et mélangez encore 1 minute. Incorporez le sucre, le vinaigre, la sauce pour sautés et couvrez d'eau. Portez à ébullition.

4 Finalisez. Détendez la féculle dans un petit peu d'eau froide et versez le tout dans le wok. Laissez bouillir 1 minute afin que la sauce épaississe. Servez chaud avec des pluches de cerfeuil.

Banh bao

25 MIN Préparation	25 MIN Cuisson
1H Repos	POUR 6 pièces
Pour la pâte:	
300 g de farine de blé	
50 g de farine de riz	
30 g de sucre	
2,5 g de levure sèche de boulanger	
Pour la farce:	
200 g de porc haché	
2 saucisses chinoises	
1 oignon rouge	
3 tiges d'oignons blancs	
3 œufs durs	
150 g de champignons mélangés au naturel	
6 c. à soupe de sauce pour sautéés (voir recette chow mein)	
1 c. à café d'épices 5 parfums	

1 Préparez la pâte. Délayez la levure dans 8 cl d'eau tiède. Faites dissoudre le sucre dans 8 cl d'eau tiède à part. Placez les farines mélangées dans un saladier et ajoutez l'eau à la levure et l'eau sucrée. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Couvrez-la d'un linge propre et laissez-la pousser à l'abri des courants d'air pendant 1 heure. La pâte doit doubler de volume.

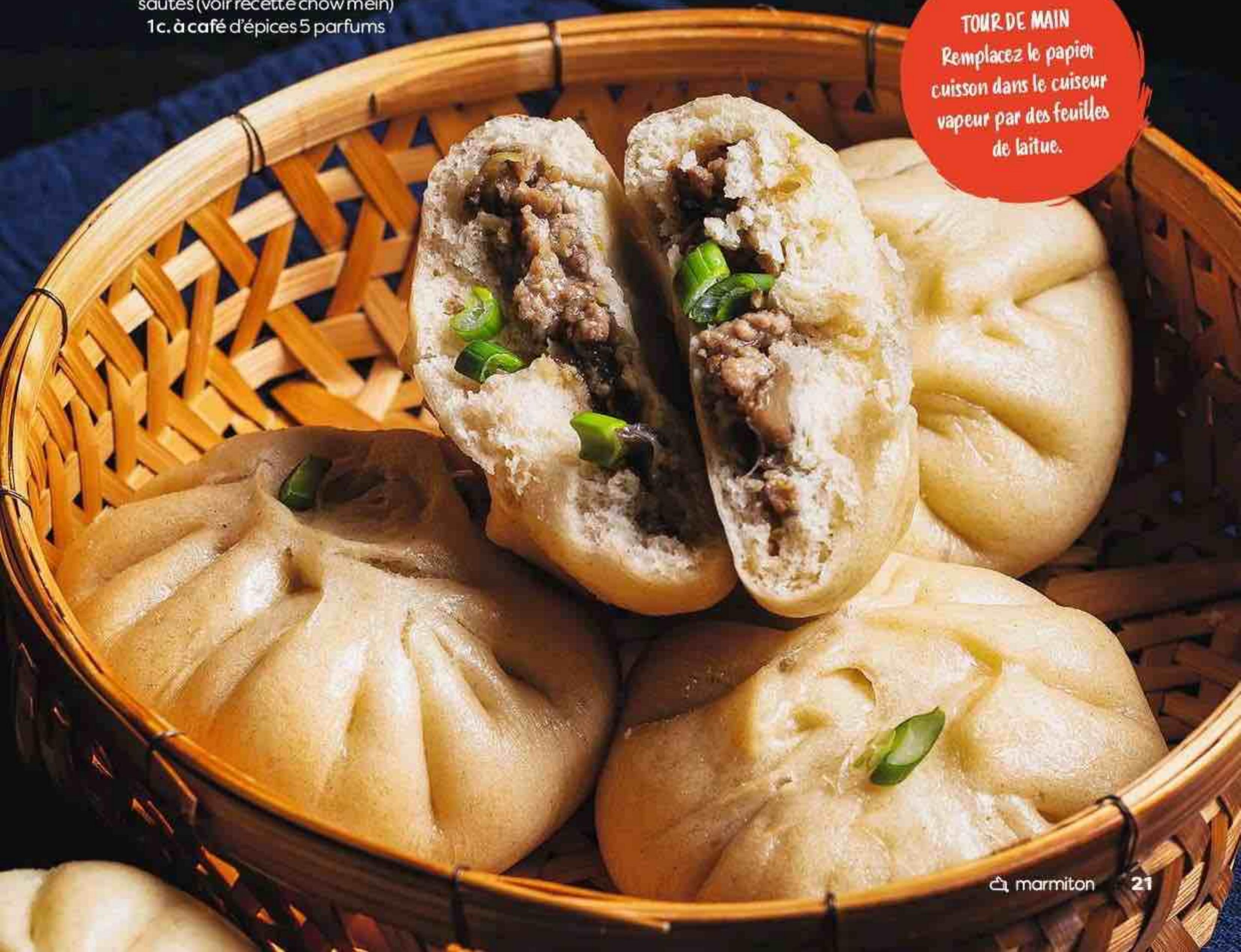
2 Préparez la farce. Faites griller dans une sauteuse sans matière grasse les saucisses taillées en très petits dés. Ajoutez l'oignon rouge pelé et émincé avec les épices. Faites revenir 5 minutes. Incorporez les champignons égouttés et faites suer le tout encore 3 minutes. Déglacez avec la sauce pour sautés et faites réduire. Laissez refroidir.

3 Finalisez la farce. Malaxez la viande hachée en incorporant la garniture précédente refroidie et les tiges d'oignons émincées.

4 Procédez au montage et à la cuisson. Roulez la pâte en boudin et coupez-la en 6 tronçons égaux. Étalez-les au rouleau sur une surface farinée pour obtenir des disques. Garnissez-les de farce en ajoutant $\frac{1}{2}$ œuf dur coupé en morceaux. Refermez bien la pâte sur la garniture en la rassemblant sur le dessus en formant un petit ballotin et en soudant bien les bords. Disposez les banh bao dans un cuiseur vapeur chemisé de papier cuisson et faites cuire 15 minutes.

TOUR DE MAIN

Remplacez le papier
cuisson dans le cuiseur
vapeur par des feuilles
de laitue.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chow mein est un plat typique de la cuisine cantonaise (dans le sud de la Chine) qui se compose de nouilles de blé sautées aux légumes et garnies de viande ou de produits de la mer. Le tout est assaisonné et lié avec un condiment à base de sauce soja.

20 MIN	15 MIN
Préparation	Cuisson
POUR 4 personnes	
500 g de filet de bœuf	
1 carotte	
50 g de poivron rouge surgelé	
3 oignons botte	
6 gousses d'ail	
500 g de nouilles chinoises épaisses aux œufs	
4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin	
3 c. à soupe de sauce d'huître	
Pour la sauce pour sautés:	
10 cl de sauce soja foncée	
4 c. à soupe de sauce soja claire	
2 c. à soupe de vin chinois pour cuire	
1 c. à café de poivre blanc moulu	

Chow mein

- 1 Préparez la sauce pour sautés. Mélangez tous les ingrédients dans un bocal et entreposez au frais. Vous pouvez la conserver pendant 2 mois.
- 2 Préparez les légumes. Décongelez les poivrons. Taillez-les en lanières. Pelez la carotte et taillez-la en fines tranches à la mandoline, puis recoupez-les en julienne. Pelez les tiges d'oignon et taillez-les en tronçons puis recoupez-les en deux. Émincez les bulbes d'oignon. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail.
- 3 Préparez la viande. Taillez le bœuf en fins émincés. Mélangez-les avec la sauce d'huître et la moitié de l'ail.
- 4 Passez aux cuissons. Plongez les nouilles et la carotte dans une marmite d'eau bouillante salée et laissez cuire en suivant les recommandations sur l'emballage des nouilles, puis égouttez le tout. Dans un wok avec la moitié de l'huile, faites sauter les tiges et bulbes d'oignon, ainsi que le poivron pendant 5 minutes. Ajoutez l'ail puis versez 3 cuillerées de la sauce pour sautés. Faites revenir le tout 3 minutes. Débarrassez dans une assiette.
- 5 Assemblez et finalisez. Dans le wok avec le reste d'huile, faites sauter la viande avec sa marinade pendant 2 minutes. Ajoutez les nouilles avec la carotte et faites sauter le tout pendant 2 minutes. Ajoutez les légumes sautés et encore 3 cuillerées de sauce pour sautés. Faites encore revenir le tout 2 minutes.
- 6 Dressez. Servez le chow mein dans quatre bols. Proposez en accompagnement des pousses de soja et des germes de brocoli et de radis.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Cette recette de porc laqué d'origine cantonaise se cuît traditionnellement dans un four à bois ou au barbecue, en cuisson indirecte.



Travers de porc char siu

30 MIN
Préparation

12H
Repos

1,6 kg de travers de porc
2 tiges d'oignon botte
1c. à soupe de graines de sésame doré

Pour la marinade :

90 g de miel liquide
75 g de sauce hoisin
30 g de sucre / 15 g de sauce soja
1c. à café d'alcool de rose à 40°
5 g d'huile de sésame grillé

30 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

1 Préparez les travers de porc. Demandez à votre boucher de les recouper dans la longueur si nécessaire afin d'avoir des os très courts. Détaillez les travers entre chaque os pour les séparer.

2 Préparez la marinade. Mélangez tous les ingrédients en les faisant chauffer légèrement pour liquéfier le sirop. Massez les travers de porc avec cette marinade dans un grand plat et couvrez d'un film alimentaire. Entreposez au réfrigérateur pendant toute une nuit.

3 Passez à la cuisson. Préchauffez le four en mode gril. Placez les morceaux de porc directement

sur une grille, disposée au-dessus de la lèchefrite recouverte d'une feuille d'aluminium avec un fond d'eau. Enfournez 15 minutes en les retournant toutes les 5 minutes puis sortez-les et laquez-les avec un pinceau de marinade. Replacez-les dans le four pendant encore 15 minutes en les laquant et en les retournant toutes les 5 minutes.

4 Finalisez. Pendant la cuisson, émincez finement les tiges d'oignon. Dressez le porc char siu dans un plat, parsemez d'oignon et de sésame. Dégustez avec les doigts accompagné d'un bol de riz nature.

Légumes sautés au poulet et au bouillon chinois

30 MIN

Préparation

20 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

4 hauts de cuisses de poulet
 2 choux pak-choï / 1 carotte
 200 g de pleurotes / 200 g de shiitaké
 50 g de poivron rouge congelé
 6 gousses d'ail
 3 cm de racine de gingembre
 4 tiges d'oignon botte
 40 cl de bouillon de volaille
 6 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
 3 c. à soupe de sauce soja claire
 1 c. à soupe de féculle de maïs
 ½ c. à café de sucre

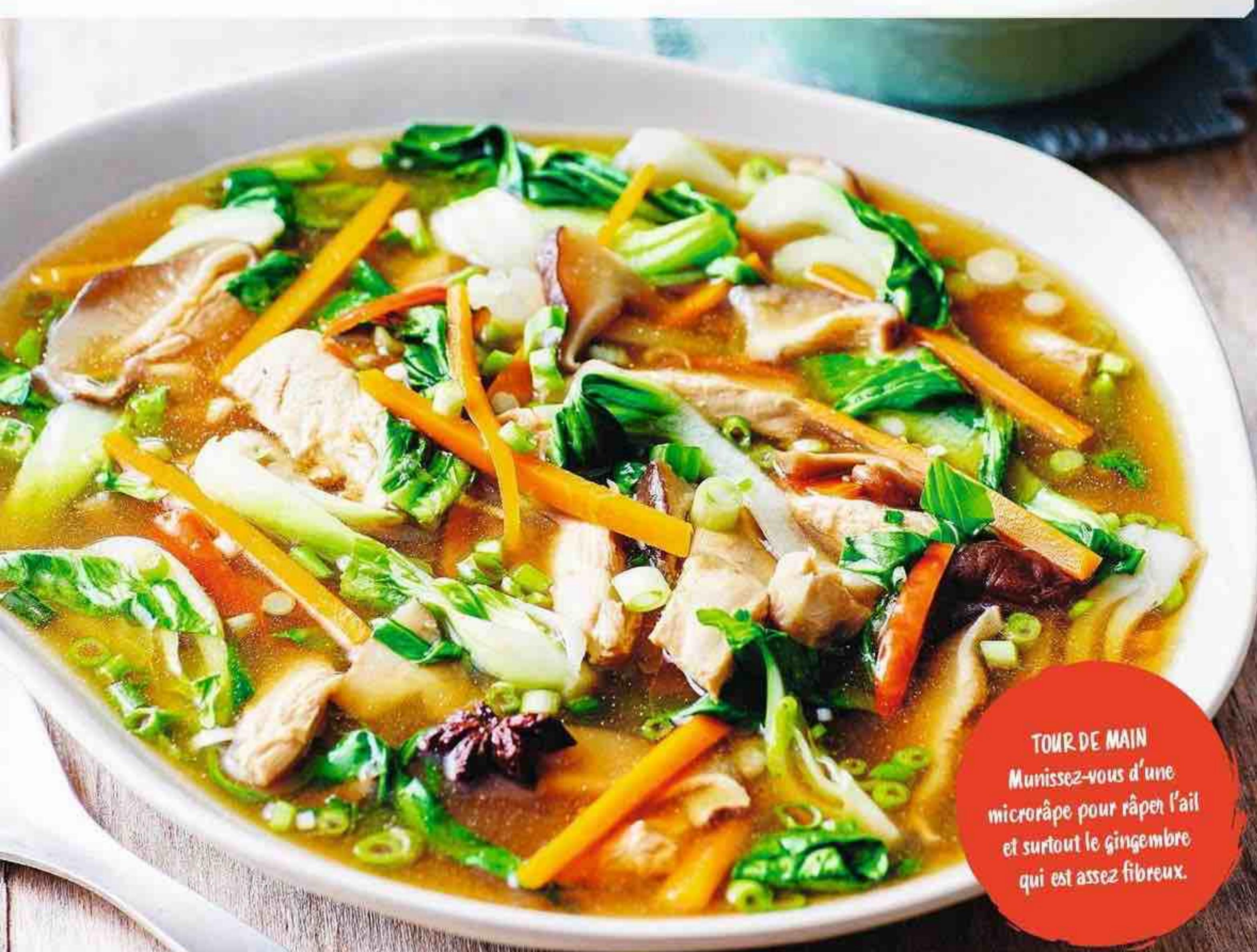
1 Préparez le poulet. Retirez la peau et désossez-le. Taillez-le en morceaux.

2 Préparez les légumes. Décongelez les poivrons. Taillez-les en lanières. Pelez la carotte et taillez-la en julienne. Coupez le pied des choux et effeuillez-les, puis recoupez les feuilles en deux ou trois. Pelez l'ail et le gingembre et râpez-les. Émincez les tiges d'oignon. Lavez les champignons et recoupez-les en deux ou en quatre selon leur taille.

3 Passez aux cuissons. Dans un wok avec la moitié de l'huile, faites sauter le poulet avec l'ail et le gingembre pour le colorer de tous côtés. Arrosez avec 1 cuillérée à soupe de sauce soja. Débarrassez-le

dans une assiette. Dans le même wok avec le reste d'huile, faites sauter la carotte et le poivron pendant 5 minutes avec le reste de sauce soja. Ajoutez les champignons et faites sauter pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient bien sué. Détechez pendant ce temps la féculé avec 5 cl de bouillon. Versez le reste de bouillon et le sucre dans le wok. Ajoutez le chou. Portez à ébullition.

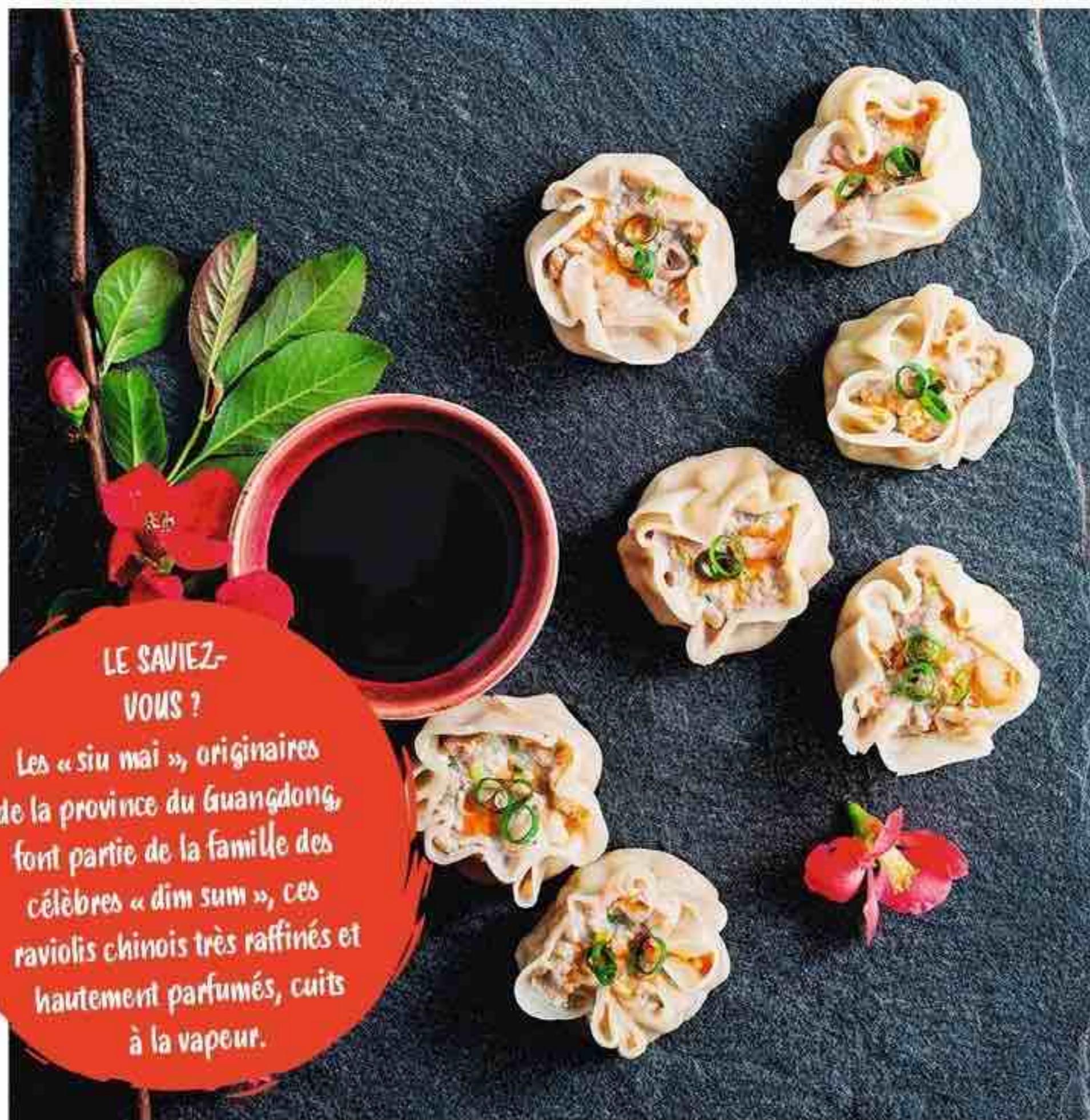
4 Finalisez. Lorsque le bouillon bout, replacez le poulet et ajoutez les tiges d'oignon. Versez la féculé délayée et mélangez. Laissez bouillonner 1 à 2 minutes afin que la sauce épaississe.



TOUR DE MAIN

Munissez-vous d'une micrografe pour râper l'ail et surtout le gingembre qui est assez fibreux.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Les « siu mai », originaires de la province du Guangdong, font partie de la famille des célèbres « dim sum », ces raviolis chinois très raffinés et hautement parfumés, cuits à la vapeur.

Siu mai

20 MIN
Préparation

10 MIN
Cuisson

POUR
4-6 personnes

200 g de porc haché / 250 g de crevettes crues
1 oignon blanc / 2 gousses d'ail / 3 cm de racine de gingembre / 1 œuf
40 feuilles de pâte won-ton / 15 cl de sauce pour sautés (voir recette chow mein, p. 20)
1 c. à café de sauce sriracha / 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé

- 1 **Préparez les crevettes.** Décortiquez-les complètement et hachez-les. Prélevez le corail dans les têtes en les pressant au-dessus d'un petit bol. Détendez ce corail avec l'huile de sésame et ajoutez 1 pointe de sauce sriracha.
- 2 **Préparez les feuilles de pâte.** À l'aide d'un emporte-pièce rond, recoupez les feuilles de pâte won-ton en disques.
- 3 **Préparez la farce.** Malaxez le porc haché avec les crevettes. Ajoutez l'œuf battu, l'ail et le gingembre pelés et râpés, ainsi que l'oignon pelé et haché. Versez 4 à 5 cuillerées à soupe de sauce pour sautés. Mélangez bien.

- 4 **Procédez au montage.** Déposez 2-3 cuillerées à café de farce au centre de chaque feuille de pâte won-ton et repliez les bords autour de la farce pour façonner des bouchons.
- 5 **Passez à la cuisson.** Placez les siu mai dans un cuiseur vapeur chemisé de papier cuisson et faites-les cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et que la farce soit bien prise.
- 6 **Dressez.** Déposez quelques gouttes d'huile de corail sur les raviolis et servez-les avec le reste de sauce pour sautés relevée de sauce sriracha.

Bowl ramen aux crevettes et aux petits légumes

35 MIN
Préparation

20 MIN
Cuisson

POUR 4 personnes

300 g de crevettes décortiquées
50 g de champignons shiitaké
2 citrons verts / 2 oignons nouveaux
100 g de pousses de soja
3 gousses d'ail hachées
1 pak-choï / Coriandre fraîche
4 œufs
300 g de nouilles aux œufs
250 g de tofu
1,5 l de bouillon de légumes
3 c. à soupe de sauce soja salée
1 pincée de gingembre moulu
1 pincée de piment en poudre
1 pincée de sésame noir
Huile de sésame / Poivre

- 1 **Préparez la garniture.** Dans un wok, faites sauter dans l'huile de sésame l'ail haché, le gingembre moulu, le piment en poudre, le jus des citrons verts, le pak-choï, le tofu préalablement tranché, les champignons coupés et les crevettes décortiquées.
- 2 **Préparez les œufs mollets.** Plongez les œufs dans une eau frémisseante et laissez-les cuire 9 minutes. Rincez-les abondamment à l'eau froide pour stopper la cuisson.
- 3 **Préparez les nouilles.** Faites bouillir le bouillon de légumes dans une marmite avec la sauce soja. Plongez-y les nouilles et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet.
- 4 **Dressez le ramen.** Dans un bol large, disposez le bouillon de nouilles, la garniture, les œufs mollets coupés en 2 et les pousses de soja. Parsemez de coriandre, d'oignons nouveaux finement taillés et de sésame noir. Poivrez légèrement. Dégustez chaud !

SPONSORISÉE PAR



UN MODÈLE DE REPAS QUI FACILITE LA VIE

Sauf pour un banquet, il n'y a pas vraiment d'ordre dans la dégustation des plats. Exit le service à la française ! Entrée, plat de résistance, petits accompagnements, sauce, soupe et parfois même dessert... tout est réuni sur la table. Chacun compose sa propre assiette. Le sucré côtoie volontiers le salé. Une formule plutôt sympa, en particulier la semaine où le temps manque pour faire un menu tradi entrée-plat-dessert. Si les enfants veulent manger leur flan coco en même temps que le porc à l'aigre-doux, aucun souci !

UNE VARIÉTÉ QUI FAIT DU BIEN

Si nous sommes désormais attentifs au contenu de nos assiettes, cette préoccupation est séculaire en Chine où, même si le plaisir reste primordial à table, les aliments sont considérés comme les premiers alliés de la santé. D'où la diversité des apports lors d'un même repas. Céréales, féculents, viande, poisson, légumes (crus et cuits), tofu, herbes, fruits s'associent en respectant les fondamentaux de l'équilibre alimentaire.

UN FESTIVAL DE SAVEURS

Si cette cuisine est plutôt bon marché et maîtrise avec talent l'art de tirer le meilleur de produits modestes, elle n'économise pas sur les sources aromatiques. Que les aliments soient marinés, rôtis, cuits vapeur, frits ou encore sautés, ils sont toujours soumis à un cocktail d'ingrédients qui booste leurs qualités, de goût comme de texture. Pour profiter de cette grande variété d'ingrédients, rendez-vous au rayon « cuisines du monde » des grandes surfaces (encore plus garni à l'approche du Nouvel An chinois). Vous y trouverez vinaigre noir, sauces asiatiques, huiles idéales et pousses de légumes. Vous pouvez également dénicher cela en épiceries asiatiques ou sur Internet.

DES USAGES ANCESTRAUX TRÈS MODERNES

Pour manger vite mais sainement, on s'efforce d'adopter – avec plus ou moins d'enthousiasme – quelques règles

de batch cooking. La bonne surprise ? La cuisine chinoise se prête plus que nulle autre à cet exercice car, pour de nombreux plats, la plupart des phases de préparation peuvent être réalisées à l'avance. La cuisson ne réclame ensuite qu'une poignée de minutes. Du sur-mesure pour un dîner sans stress après une journée de travail.

UNE DÉCOUPE QUI A TOUT BON

Lamelles, bâtonnets, lanières, languettes, dés... Cette taille en règle, très courante dans les plats extrême-orientaux, n'est pas uniquement destinée à faciliter la consommation des aliments avec des baguettes ou à valoriser l'esthétique : en accélérant la cuisson, elle préserve les nutriments. C'est aussi un gage de cuisson uniforme et de saveur, car chaque face des petites bouchées est uniformément saisie et en contact avec les arômes, les parois brûlantes du wok, l'huile de friture ou le bouillon. Futé, non ?



Bravo ! Ou plutôt « hǎo ! bàng jí le ! » Les spécialités chinoises se distinguent par leur popularité. Dans le top 5 des plats asiatiques favoris en France, quatre sont chinois : les nems, le riz cantonais, les nouilles sautées et les rouleaux de printemps*.

*Sondage Harris Interactive pour Deliveroo, 2019.

DES BASIQUES COMMUNS

Avant de se lancer, on s'imagine avec appréhension devoir vider un rayon entier pour y ranger les ingrédients exotiques. Or, beaucoup font déjà partie de notre quotidien : coriandre, riz, maïs, sauce soja, fruits secs... Côté frais, pas de révolution chinoise non plus avec les crudités et légumes classiques, les œufs, les viandes (porc, bœuf, poulet, canard), les poissons, les fruits de mer (huitres), les fruits tropicaux (ananas, litchis, noix de coco, bananes)...

TOUT SAUF GRASSE

Cette cuisine, contrairement à sa cousine japonaise, a la réputation d'être lourde et grasse. C'est une grossière erreur. Les modes de cuisson limitent drastiquement l'usage de matière grasse, voire l'écartent au profit de la sauce soja, du vin ou encore du bouillon. Rouleaux de printemps, dumplings cuits à l'eau ou à la vapeur, fondue ou mijoté au bouillon, soupes... Même la cuisson au wok est un modèle de diététique.

Et si on s'essayait à la vraie cuisine chinoise ?

Le Nouvel An chinois est l'occasion de se lancer dans quelques-unes de ses savoureuses spécialités culinaires. Souvent amalgamée avec les cuisines asiatiques voisines, la gastronomie chinoise a pourtant sa propre (et belle !) identité. Par Juliette Romance

Ingrédients incontournables, techniques de cuisiniers, recettes en vidéo et pas à pas... Profitez des Masterclass de Marmiton pour prendre un cours de cuisine chinoise !



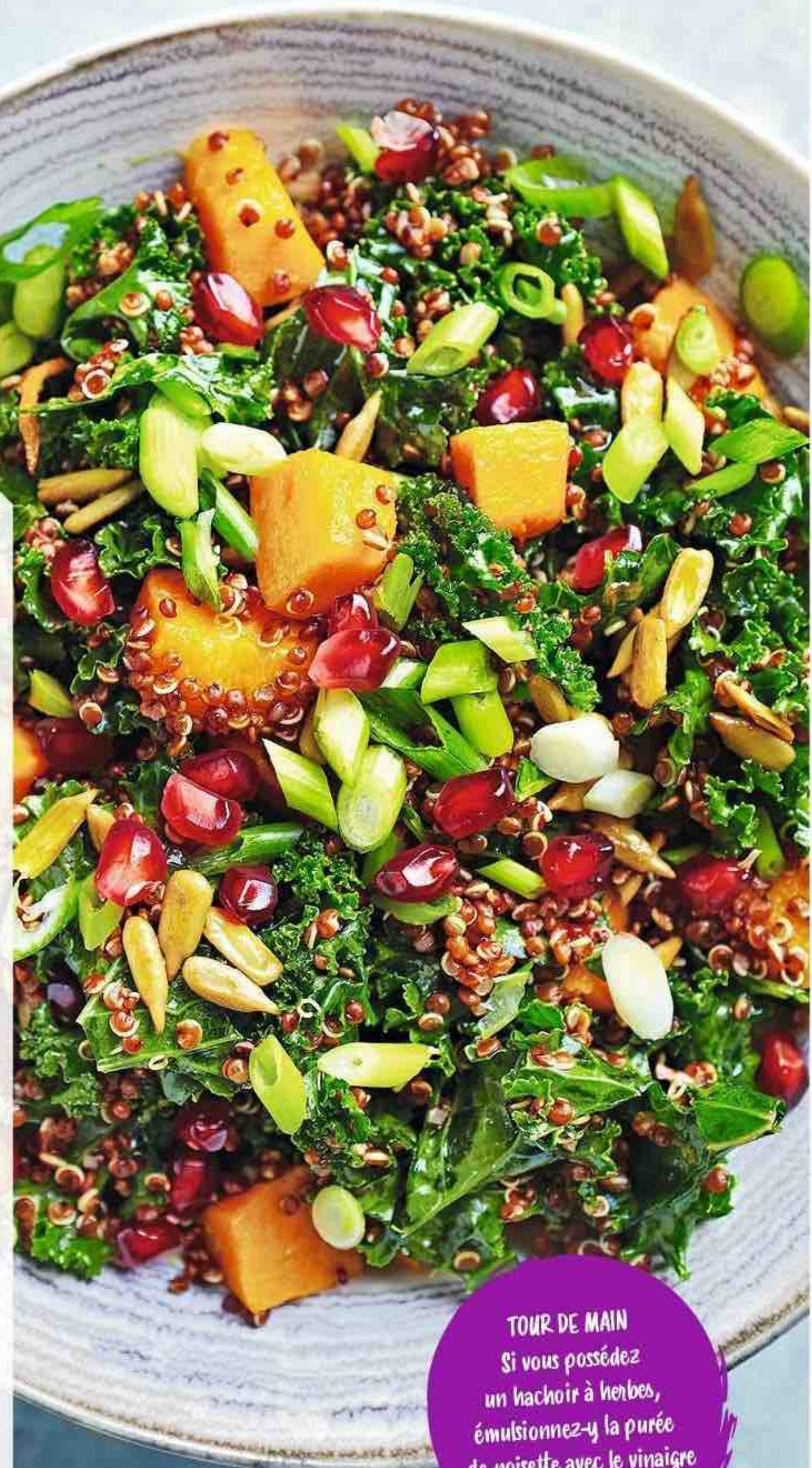
Je me prépare
un lunch froid

Salade courge et quinoa

20 MIN | **30MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

½ grenade / ½ courge butternut
1 botte de kale / 2 tiges d'oignon botte
250 g de quinoa rouge
4 c. à soupe de vinaigre de cidre
3 c. à soupe d'huile d'argan
1 c. à soupe de graines de tournesol
1 c. à soupe de purée
de noisette grillée nature
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

- 1 Préparez la courge.** Pelez-la et épépinez-la, puis coupez-la en cubes d'environ 1,5 cm de côté. Plongez-les 12 à 18 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis sortez-les avec une écumoire.
- 2 Préparez le quinoa.** Versez-le dans la marmite d'eau bouillante salée de la courge et laissez-le cuire 12 minutes. Égouttez-le et replacez-le dans la marmite avec l'huile d'argan, mélangez et couvrez.
- 3 Préparez les crudités.** Retirez les côtes du kale et hachez grossièrement les feuilles. Rincez-les et essorez-les soigneusement. Pelez et émincez les tiges d'oignon. Frappez la coque de la grenade avec une cuillère en bois pour en faire jaillir les graines au-dessus d'un saladier. Retirez les éventuelles membranes blanches.
- 4 Préparez la vinaigrette.** Fouettez la purée de noisette avec le vinaigre pour bien la détendre. Ajoutez l'huile d'olive et assaisonnez.
- 5 Assemblez.** Dans un grand saladier, réunissez le kale, la courge, le quinoa, l'oignon, la grenade et les graines de tournesol. Au moment de déguster, versez la vinaigrette et mélangez.



TOUR DE MAIN

Si vous possédez
un hachoir à herbes,
émulsionnez-y la purée
de noisette avec le vinaigre
et l'huile d'olive.

Curry jaune aux légumes d'hiver

20 MIN
Préparation **35 MIN**
Cuisson

POUR 4 personnes

4 navets / 4 carottes / 2 choux-raves
400 g de petits pois surgelés
1 botte de coriandre ou de persil plat
40 cl de crème de coco
40 cl de lait de coco
320 g de riz basmati
1 c. à soupe bombée de curry jaune
Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles, épluchez les navets et les choux-raves, et coupez-les en cubes. Plongez-les tous 18 à 20 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

2 Préparez le riz. Faites-le cuire dans un cuiseur à riz en suivant la quantité d'eau indiquée par l'appareil. À défaut, plongez-le 11 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-le.

3 Préparez la sauce. Faites chauffer la pâte de curry dans un wok et remuez

avec une cuillère en bois tout en versant peu à peu la crème de coco par-dessus puis le lait de coco. Portez à ébullition. Versez les petits pois et faites cuire à gros bouillons pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que la sauce ait pu réduire.

4 Assemblez. Incorporez les légumes cuits dans la sauce et mélangez bien le tout pendant 1 minute. Salez et poivrez.

5 Dressez. Réchauffez le riz et la sauce. Servez dans des assiettes creuses, avec de la coriandre ou du persil effeuillés et ciselés.

J'ai du monde
à midi... et je prépare
le repas en avance



Manger végétarien en hiver, c'est facile! La preuve avec les recettes de la communauté Marmiton

ASTUCE

Pour apporter un peu de relief et de croquant sous la dent, parsemez de copeaux de noix de coco et de noix de cajou grillées à sec.

Parfait si je suis
en télétravail



ASTUCE

Réservez quelques brins de coriandre pour la décoration finale. Vous pouvez aussi remplacer le laurier par des feuilles de sauge.

Halloumi grillé sur purée de courge et pois chiches

25 MIN

Préparation

1H

Cuisson

POUR 4 personnes

600 g de courge / 400 g de pois chiches cuits / $\frac{1}{2}$ citron bio
 $\frac{1}{2}$ oignon rouge / 2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 tige de céleri blanc
1 botte de coriandre
 $\frac{1}{2}$ botte de persil plat
600 g d'halloumi
180 g de lentilles
2 c. à soupe de purée de cacahuète
1 c. à soupe de noix du Brésil
25 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

1 Préparez les lentilles. Plongez-les 40 à 45 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les.

2 Préparez la purée. Pelez et épépinez la courge, et coupez-la en cubes. Plongez-les 20 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée ou jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égouttez-les et mixez-les avec les pois chiches égouttés. Incorporez la purée de cacahuète et mélangez intimement. Rectifiez l'assaisonnement.

3 Préparez la salsa verte. Efeuillez et mixez la coriandre et le persil avec les gousses d'ail pelées et écrasées au presse-ail, les noix du Brésil, le zeste

râpé du citron et son jus pressé, tout en incorporant 12 cl d'huile d'olive. Transférez dans un bol, salez et poivrez. Incorporez le céleri effilé et finement ciselé. Pelez et émincez le demi-oignon, désolidarisez les rouelles.

4 Préparez l'halloumi. Au moment de manger, tranchez-le et faites-le frire sur les deux faces dans une poêle avec le reste d'huile d'olive et la feuille de laurier.

5 Dressez. Réchauffez la purée garnie de lentilles. À la sortie du micro-ondes, ajoutez les oignons et l'halloumi grillé. Nappez d'un cordon de salsa verte.

Chaussons complets

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

POUR 4 personnes

1 grosse patate douce / 1 oignon rouge
 ½ citron bio / 400 g de chou cima di rapa
 50 g de parmesan râpé
 125 g de lentillons
 2 l de bouillon de légumes
 6 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre
Pour la pâte:
 90 g de beurre
 190 g de farine semi-complète

- 1 Préparez la pâte.** Placez la farine, le beurre en parcelles et 1 pincée de sel dans la cuve d'un robot pétrin. Actionnez et versez 5 cl d'eau par la goulotte. Stoppez l'appareil lorsque la pâte forme une boule homogène. Enveloppez-la de film alimentaire et entreposez 30 minutes au réfrigérateur.
- 2 Préparez les légumes.** Retirez les feuilles coriaces et le trognon du chou. Hachez les feuilles et coupez les tiges dans la longueur avant de les émincer finement. Pelez la patate douce et coupez-la en cubes de 1,5 cm. Pelez et ciselez l'oignon.
- 3 Faites cuire les légumes.** Portez le bouillon à ébullition. Plongez-y les lentillons et la patate douce pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre. Pendant cette cuisson, faites revenir les tiges de chou et l'oignon dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez le zeste râpé et le jus pressé du citron, 1 petite louche de bouillon de légumes et incorporez les feuilles de chou. Assaisonnez et poursuivez la cuisson à couvert pendant 5 minutes. Retirez le couvercle et finalisez la cuisson pendant 5 minutes pour faire évaporer le liquide. À la fin, ajoutez les lentillons et la patate douce égouttés. Incorporez le parmesan et rectifiez l'assaisonnement. Faites dessécher la farce encore 2 à 3 minutes sur le feu. Laissez complètement refroidir.
- 4 Assemblez et finalisez.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 3 mm d'épaisseur. Détailliez des disques d'environ 10 cm de diamètre. Garnissez-les de farce sur un côté et rabattez l'autre partie de la pâte en soudant les bords. Transférez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez 20 minutes ou jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés et croustillants. Vous pouvez les déguster chauds ou froids.



Je prépare mon
lunch la veille

Boulgour à l'orientale, amandes grillées

15 MIN | **35 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

3 carottes / 2 bulbes d'oignon botte
6 brins de menthe / 20 g de beurre

320 g de boulgour
60 g d'amandes entières émondées
40 g de petits raisins secs blonds
1 c. à soupe rase de ras el-hanout
1 c. à soupe rase de curcuma moulu
1 c. à soupe rase de paprika fumé
½ c. à café de pâte de piment
(type harissa ou piment sambal)
Sel et poivre

- 1 **Torréfiez les amandes.** Préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez les amandes sur une plaque à four et enfournez 15 minutes.
- 2 **Préparez les légumes.** Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et ciselez les bulbes d'oignon. Portez à ébullition une marmite d'eau salée et plongez-y les carottes pendant 8 minutes.
- 3 **Préparez le boulgour.** Ajoutez-le dans la marmite des carottes et comptez 10 minutes de cuisson. Incorporez alors les raisins secs, cuisez encore 30 secondes puis égouttez le tout.
- 4 **Assaisonnez.** Placez le boulgour aux carottes et aux raisins dans un saladier. Ajoutez le beurre en parcelles, la pâte de piment selon votre goût. Saupoudrez le curcuma, le ras el-hanout et le paprika. Mélangez bien jusqu'à ce que le tout soit uniformément épice et coloré.
- 5 **Réchauffez.** Au moment de déguster, réchauffez au micro-ondes, ajoutez les oignons, les amandes grillées et la menthe effeuillée. Mélangez.

VARIANTE

Pour une version indienne, remplacez la pâte de piment et les épices en poudre par 2 cuillerées à soupe de pâte de curry rouge ou jaune, et les amandes par des noix de cajou.



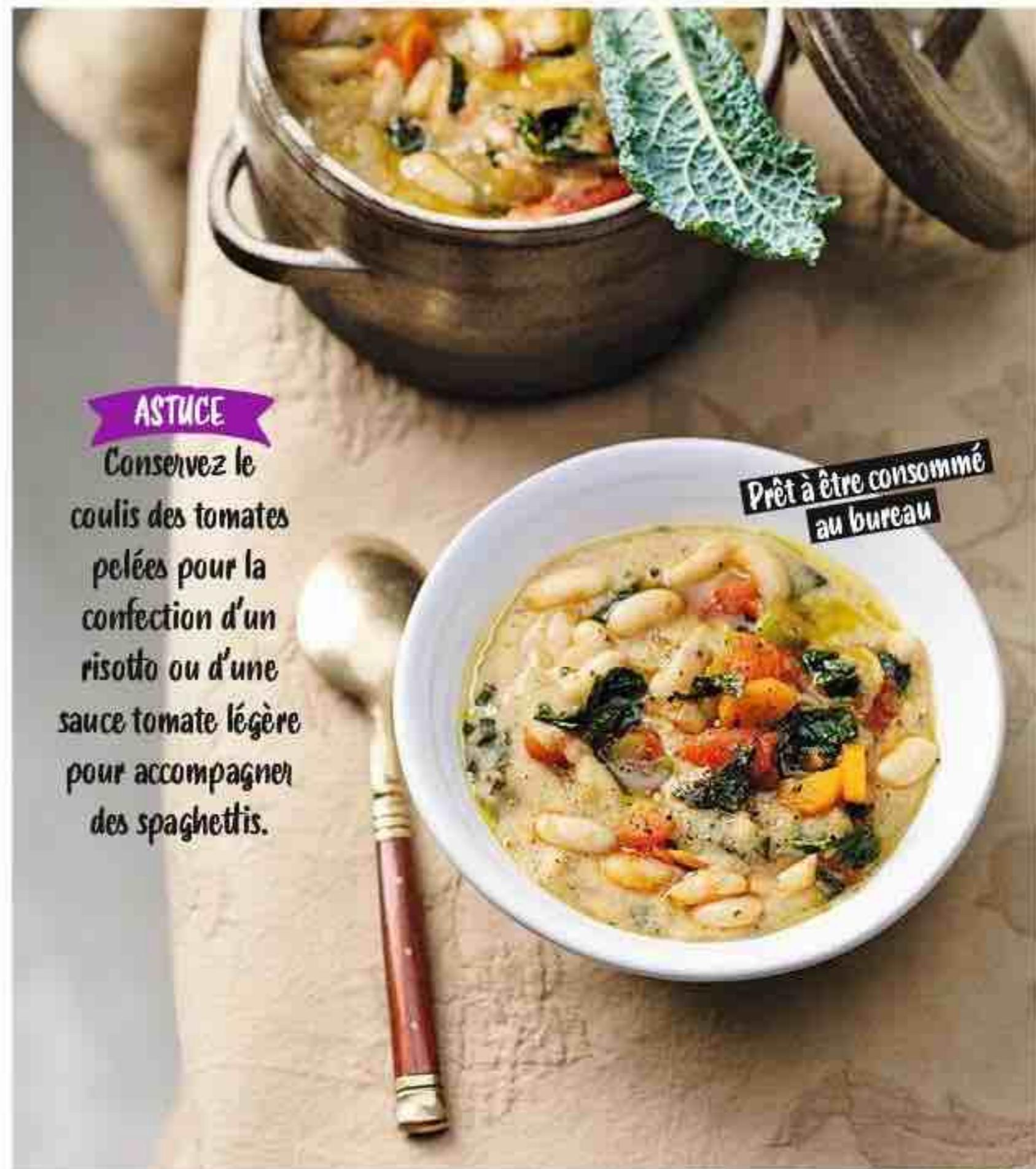
Crêpes moelleuses brebis champignons

25 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **1H** Repos

POUR 4 personnes

600 g de champignons bruns
 ½ de botte de ciboulette
 250 g de tomme de brebis / 2 œufs
 1 yaourt nature au lait de brebis
 40 cl de crème d'avoine
 12 cl de lait d'avoine nature / 15 g de beurre
 100 g de farine / 2 c. à soupe d'huile de tournesol pour la cuisson / Sel et poivre

- 1** Préparez les crêpes. Dans un saladier, mélangez la farine et 1 pincée de sel. Fouettez les œufs avec le yaourt de brebis et incorporez le lait. Versez le tout dans le saladier tout en fouettant. Réservez 1 heure. Faites cuire une louche de pâte dans une poêle à crêpes huilée et retournez la crêpe pour la dorner sur les deux faces. Poursuivez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 2** Réalisez la garniture. Lavez et émincez les champignons. Faites-les suer dans une sauteuse avec le beurre, assaisonnez. Faites revenir 5 à 10 minutes. Versez la crème d'avoine et faites réduire 5 minutes. Râpez la moitié de la tomme avec une grosse râpe et ajoutez le fromage dans la sauteuse, faites réduire 5 minutes. Laissez refroidir et incorporez la ciboulette ciselée.
- 3** Farcissez les crêpes. Préchauffez le four à 180 °C. Réalisez des copeaux avec le reste de fromage, à l'aide d'un Économie. Répartissez la farce aux champignons dans les crêpes, parsemez de copeaux de tomme et roulez-les. Rangez-les dans un plat à gratin chemisé de papier cuisson. Enfournez 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et gratiné.
- 4** Dressez. Au moment de déguster, réchauffez les crêpes au micro-ondes ou dans une poêle bien chaude, servez avec un peu de mesclun assaisonné.



ASTUCE

Conservez le coulis des tomates pelées pour la confection d'un risotto ou d'une sauce tomate légère pour accompagner des spaghetti.

Prêt à être consommé au bureau

Porridge réconfortant aux petits légumes façon potée

20 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR** 4 personnes

2 carottes / 100 g de jeunes pousses d'épinards
 8 feuilles de chou frisé / 1 branche de céleri / 30 g de pecorino râpé
 2 l de bouillon de légumes
 500 g de gros haricots blancs cuits au naturel
 400 g de tomates pelées en boîte
 140 g de Floraline (semoule de blé et manioc)
 8 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

- 1** Préparez les légumes. Hachez grossièrement les feuilles de chou. Pelez les carottes et coupez-les en deux dans la longueur avant de les émincer. Effilez le céleri et émincez-le.
- 2** Préparez la potée. Dans une marmite avec 6 cuillerées à soupe d'huile, faites suer le céleri et le chou pendant 5 minutes. Assaisonnez et ajoutez les carottes. Versez le bouillon et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes.
- 3** Préparez le porridge. Prélevez 1 l de bouillon et portez-le à ébullition dans une casserole à part. Versez-y la Floraline et mélangez pendant 3 minutes. Ajoutez le pecorino à la fin. En parallèle, incorporez les haricots égouttés dans la potée, ainsi que les épinards et les tomates égouttées et grossièrement concassées. Faites chauffer le tout encore 5 minutes. Conservez dans un thermos.
- 4** Dressez. Réchauffez légèrement le porridge si besoin. Dégustez bien chaud.

Une recette facile
à réaliser et
à emporter partout

VARIANTE

Pour une version
encore plus complète,
ajoutez 1 œuf mollet (cuit
5 minutes dans une casserole
d'eau bouillante puis écalé)
coupé en morceaux sur
le plat.



Lentilles au tofu fumé, petits légumes et parmesan

20 MIN

Préparation

55 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

1 carotte / 1 gros navet

1 oignon

2 branches de céleri avec feuilles

200 g de parmesan

2 l de bouillon de légumes

320 g de lentilles

200 g de tofu fumé

Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Pelez la carotte et le navet, et taillez-les en petits cubes de 1 cm de côté. Effilez le céleri, réservez les feuilles et émincez finement la tige. Pelez et ciselez l'oignon.

2 Passez à la cuisson. Portez le bouillon à ébullition. Plongez-y les lentilles pendant 20 minutes. Ajoutez la carotte et le navet et finalisez la cuisson pendant 20 minutes.

3 Réalisez le sauté. Dans une sauteuse avec l'huile d'olive, faites suer l'oignon avec le

céleri pendant 5 à 8 minutes, assaisonnez. Ajoutez le tofu taillé en petits dés et faites griller le tout 5 minutes. Incorporez les lentilles aux légumes égouttées et mélangez le tout pendant encore 2 minutes.

4 Finalisez. Au moment de déguster, réchauffez le plat, râpez le parmesan et hachez les feuilles de céleri. Dressez le sauté de lentilles au tofu fumé et petits légumes dans 4 assiettes. Parsemez de parmesan et de feuilles de céleri.

Un lunch veggie ? Pourquoi pas !

**À nous les belles assiettes colorées et variées !
En bonus, un déjeuner digeste, économique
et qui fournit la précieuse énergie pour
tenir toute la journée.** Par Juliette Romance

MENU OU PLAT UNIQUE ?

Il est forcément plus simple de diversifier les nutriments avec un repas entrée/plat/dessert. Mais ce n'est pas impossible avec un plat unique si on associe les nutriments clés, qui peuvent venir des aliments principaux (tofu, légumes, crudités) et d'ajouts secondaires tels sauce ou tartinade (houmous), laitage (fromage) ou superaliments (baies, graines, algues séchées). À déguster plutôt que dévorer, car rappelons qu'il faut 20 minutes pour ressentir l'effet de satiété.

IDÉES FRENCHIES

Il existe une multitude de plats très gourmands sans viande ou produits carnés. En format nomade, on pense à l'omelette roulée, quiche à l'oignon, tourte aux pommes de terre. Et dans sa lunch box, on peut mettre des pâtes cuisinées (crème fromagère, pesto et épinards, gratin de ravioles et légumes-racines, etc.), des salades complètes, une crêpe farcie (recette page 8 à suivre)...

INSPIRATION STREET FOOD

Hot dog, gyros, samoussa, taco, shawarma, burrito, friands, brick et bien sûr burger, toutes ces spécialités qui se dégustent sans

couteau ni fourchette se déclinent facilement en version végétarienne, avec un steak ou une saucisse veggie, des falafels ou des croquettes de légumineuses. Les bases de pain ou pâte restent identiques (voir notre sujet sur les pains, page 4 en partant de la fin du magazine) et la garniture est adaptée. Les « viandes » végétales permettent toutes les fantaisies. Elles se râpent, s'émincent, dorent, caramélisent, marinent, passent à la friteuse ! On n'oublie pas les crudités ou légumes, et on mise sur une sauce à valeur ajoutée, à base de purée d'oléagineux ou de haricots rouges.

CUISINE DU MONDE

Pour changer, pourquoi ne pas puiser ses idées dans les cuisines végétariennes de tradition ? En Inde, 40 % de la population ne mangent aucune chair animale. Autant dire qu'il y a de nombreuses spécialités, que l'on prépare avec des produits frais et de saison. Curry aux légumes d'hiver (recette page 12), dahl de lentilles et épinards au lait de coco, riz sauté aux carottes et noix de cajou, boulghour à l'orientale (recette page 9)... Le plus ? On s'offre un petit voyage gustatif au cœur de la journée.

LA SOUPE, LE REPAS TOUT-EN-UN

La formule complète, facile, équilibrée et réconfortante, c'est un bon potage. La preuve avec notre recette de porridge (page 8) ! On prépare une soupe de préférence non moulinée, car on l'avale trop vite, et mâcher facilite la digestion. On l'emporte dans un thermos (le séjour permettra aux parfums de se mêler). On prévoit à part ce qu'il faut pour la compléter et se faire plaisir. Croûtons, fromage râpé, œuf dur, graines, pois chiches, bon pain...

DES APPORTS CIBLÉS

Le challenge est de réunir les nutriments essentiels en tenant compte de la saison. Notamment une bonne dose de protéines végétales, en associant légumineuse, céréale et oléagineux (fruits secs). De la vitamine C (mâche, endives, kiwi), enrichie d'une source de fer (haricots blancs, flocons d'avoine, olives noires, figues sèches), de la vitamine B pour prévenir la fatigue (avocat, pain complet, banane), D pour pallier la faible luminosité (champignons, jaune d'œuf, gruyère, poissons gras), du magnésium anti stress (graines de sésame, chocolat noir)...

POUR DES PAINS BIEN DORÉS

Je passe un petit coup de pinceau trempé dans du lait. Inutile d'utiliser un jaune d'œuf pour la dorure, le résultat est quasi identique, rapide et plus économique.



Mon Top 5 des recettes

La pâte a bien levé, il ne reste plus qu'à farcir les pains pour varier les plaisirs.

1 Le pain panini

Pas besoin d'innover pour réaliser la pâte, je m'isète tout sur la garniture. Jambon et mozza pour les puristes de l'Italie comme ma femme, aux trois fromages pour mes enfants gourmands. Ma préférée reste des morceaux de poulets revenus à la poêle avec de l'oignon et une bonne pincée de curry.

2 Le pain hot dog

J'adore surprendre mes convives en laissant lever mes pâtons avec la knack posée au milieu. Le pain va alors épouser magnifiquement la saucisse. C'est classe et ça a le mérite d'éviter des ingrédients qui se font la malle lors des repas sur le pouce.

3 Le pain burger

Pour donner un peu d'originalité à mes pains, je rajoute dans la pâte du pesto, du jus de betterave ou du

charbon végétal. Avant d'enfourner, je parsème de graines de sésame et j'obtiens des buns colorés de toute beauté.

4 La focaccia

Dans cette recette, je prends un malin plaisir à faire des empreintes avec les doigts sur la pâte moelleuse badigeonnée d'huile d'olive. J'insère délicatement des morceaux d'oignon, quelques noix concassées et des cubes de bleus pour une focaccia savoureuse et qui fonctionne en toute saison.

5 Le naan au fromage

Cette recette se démarque par l'ajout d'un yaourt qui donne du moelleux à la préparation et une seule pousse courte d'environ 1 heure. Le naan se garnit de fromage à tartiner type Vache qui rit, mais je le remplace par du beaufort, du comté ou, mon préféré, de la cancoillotte à l'ail.

LE PAIN PANINI

farine / levure de boulanger / sel eau / lait huile d'olive

Temps de pousse:

1H (1^{re} pousse)
40 MIN (2^{re} pousse)

Cuisson:
10 MIN

LE PAIN HOT DOG

farine / levure de boulanger / sel sucre / eau / lait œuf / beurre

Temps de pousse:

1H (1^{re} pousse)
45 MIN (2^{re} pousse)

Cuisson:
10 MIN

LE PAIN BURGER

farine / levure de boulanger / sel sucre / eau / lait œuf / beurre

Temps de pousse:

2H (1^{re} pousse)
1H (2^{re} pousse)

Cuisson:
15 MIN

LA FOCACCIA

farine / levure de boulanger / eau sel / huile d'olive

Temps de pousse:

12H (1^{re} pousse)
2H (2^{re} pousse)

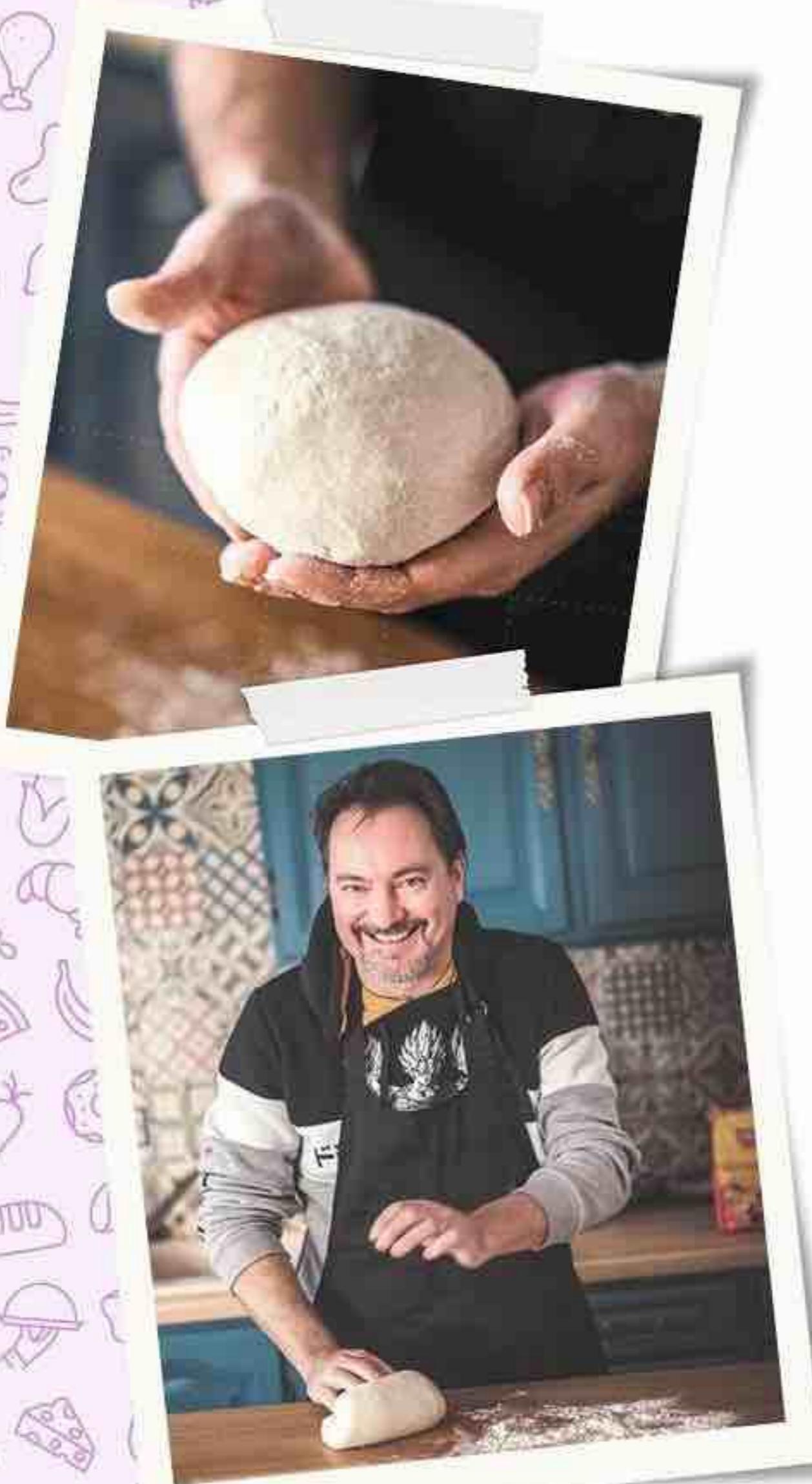
Cuisson:
20 MIN

LE NAAN AU FROMAGE

farine / yaourt nature / levure chimique / eau fromage à tartiner emmental

Temps de pousse:

1H
Cuisson:
5 MIN



Didier Le mordu de pain

Dans chaque numéro, retrouvez les lubies culinaires de l'un des membres de l'équipe Marmiton.

On poursuit notre route gourmande avec Didier, l'un de nos journalistes, qui ne passe pas une semaine sans préparer des recettes à base de pain pour sa famille ou ses collègues.

Par Didier Lalbenque

Depuis trois ans, je me suis lancé dans la réalisation de burgers, paninis et autres sandwichs. Au départ, l'idée était de faire plaisir aux enfants et, par la même occasion, réaliser quelques économies en évitant les chaînes de fast-food. La maîtrise des ingrédients dans les recettes sans faire le plein d'additifs, de conservateurs et de sucres, et les premiers succès auprès de mon entourage m'ont conforté dans mes choix. Et depuis, je n'arrête plus de mettre la main à la pâte.

UNE BASE ET DES DÉCLINAISONS

La farine T55 est l'ingrédient principal des différentes préparations. Je la mélange avec de la T80 pour donner une saveur et un aspect rustiques ou de la Too, très riche en gluten, pour obtenir une meilleure pousse de la focaccia, par

exemple. J'y ajoute la levure, une base liquide comme du lait ou de l'eau, des œufs pour lier le tout, sans oublier un peu de beurre pour apporter moelleux et onctuosité à la pâte.

POUSSE ET REPOUSSE

Lorsque je me décide à faire ma pâte levée, je commence alors tranquillement la veille. Mon robot avec un simple crochet va faire tout le travail et pétrir la pâte un bon quart d'heure. Il ne reste plus qu'à glisser au réfrigérateur pour toute la nuit. La pousse sera longue, homogène, et cela me préserve des longues heures d'attente à inspecter mon cul-de-poule en espérant que la pousse soit idéale. Enfin, je ne néglige surtout pas la deuxième levée. Après avoir dégazé la pâte, je forme mes pâtons et les laisse pousser 1 heure quand j'ai un peu de temps devant moi. À l'inverse, si je suis en retard, j'enfourne à 50 °C pendant une petite demi-heure.



Mets du piment dans ma vie !

sommaire



11



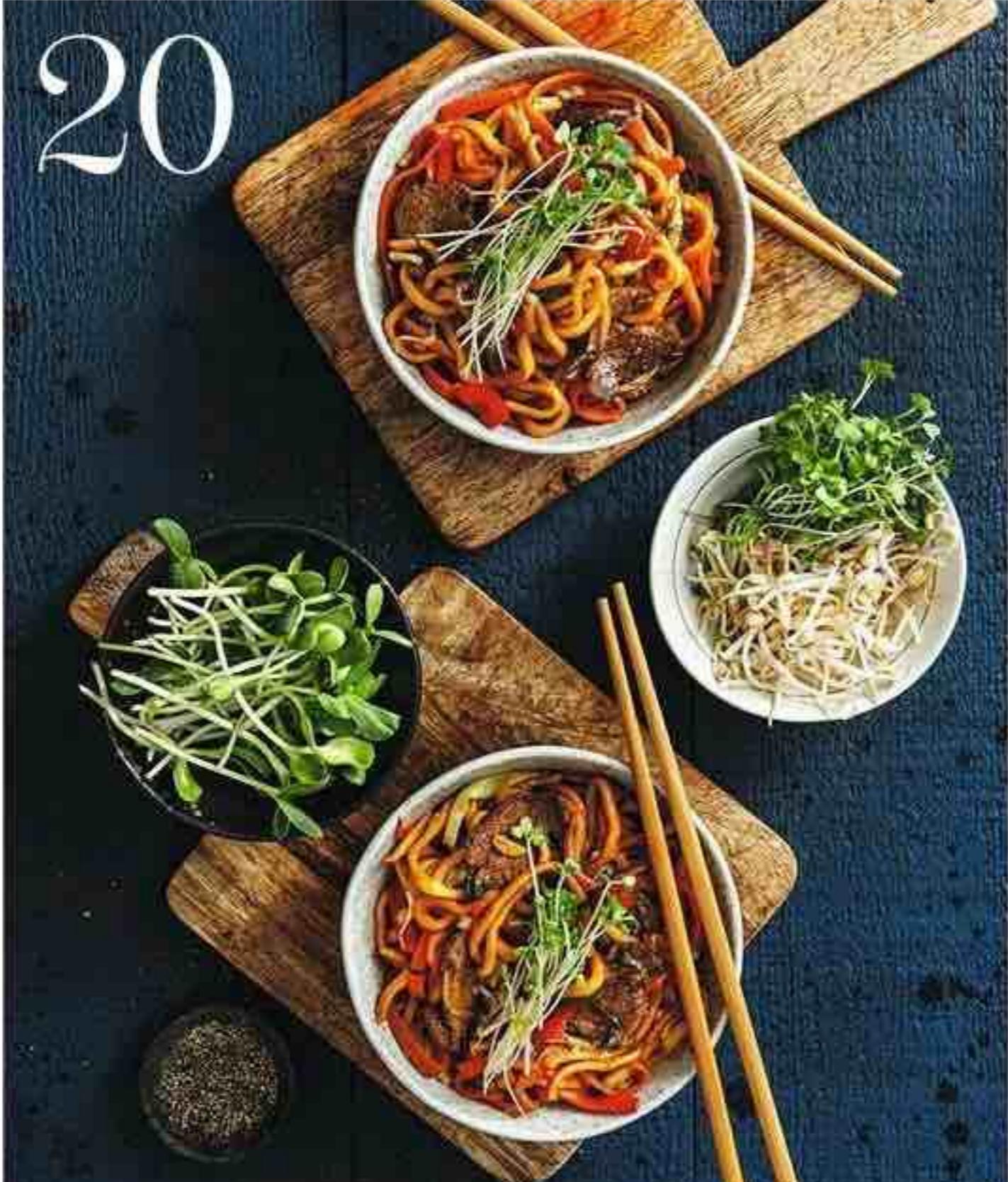
28



32



66



20

ON S'ORGANISE

- 4** Les lubies de la rédac
Didier, le mordu de pain
- 6** Pause dej
Un lunch veggie ? Pourquoi pas !
- 14** On nourrit sa tribu
Et si on s'essayait à la vraie cuisine chinoise ?
- 28** Trop rapide !
9 recettes aphrodisiaques
- 29** Ça pousse
Mets du piment dans ma vie !
- 30** On décline...
5 idées avec de la viande hachée
- 36** Pause goûter
Un cinq-à-sept avec... du pain (rassis)
- 38** Pour les enfants
Cœurs à croquer

ON PART AILLEURS

- 40** On y va
Les légumineuses, aliments du futur ?
- 42** Sans bouger de chez soi
La gastronomie basque, généreuse et typée

ON CONCLUT ?

- 48** De la place pour le dessert ?
Ces desserts familiaux qu'on aime tant retrouver
- 70** Technique de pâtissier
Ces farines, c'est du gâteau !
- 74** La table des recettes

@kellyrangama

METRO S'ENGAGE

À SÉLECTIONNER AVEC LE PLUS GRAND SOIN
SES PRODUCTEURS POUR PROPOSER
À KELLY RANGAMA DES PRODUITS LOCAUX
DE PREMIÈRE QUALITÉ



METRO.fr

Kelly Rangama,
Restaurant Le Faham à Paris

MICHELIN 2022

les
halles
METRO

marmiton

Ragoûts,
potées, tajines...

QU'EST-
CE QU' TU
MIJOTES ?

Flan, brownie,
charlotte...

CES DESSERTS
FAMILIAUX
QU'ON AIME TANT
RETRouver.

Le Kama-sutra
des légumes d'hiver
(UN MAX D'ASSOCIATIONS
DE SAVEURS !)

La cuisine
chinoise
JE N'EN AI MOURIR

LE
NUMÉRO
à prendre
dans
les deux
sens

Bowl ramen aux crevettes
et aux petits légumes

140
recettes
INÉDITES

