

N° 1 DE LA PRESSE CUISINE

Regal

LES
SECRETS DE
LA CUISINE
MAROCAINE

65
RECETTES
EXCLUSIVES

FABULEUX
LÉGUMES
ON LES CUISINE
TOUT ENTIER !

Agneau, poulet, bar...

CES PLATS EN CROÛTE
QUI FONT WHAOU

SEMOLLES
DE PRINTEMPS
GRAINS DE
FOLIE

Aux fruits,
au chocolat,
à la pistache...

ON CRAQUE POUR
LES CAKES

L'AGNEAU
DE PÂQUES
EN 5 RECETTES

C'EST
LA SAISON
RATTES,
NAVETS,
PALOURDES

Galettes moelleuses de navets et patate douce,
sauce yaourt aux fanes

uni_médias CPPAP

L 11616 - 112 - F: 3,95 € - RD





FRAIS & LÉGER
9°

ELIA

CÔTES DE GASCOGNE

NATURELLEMENT
BAS EN ALCOOL




PLAIMONT
VIGNERONS EN GASCOGNE
& PIÉMONT PYRÉNÉEN

www.plaimont.com

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



© AMÉLIE ROCHE

Dans le studio photo d'Amélie Roche, Julie Schwob dispose un bocal de fromages frais qu'elle vient de préparer pour illustrer un sujet à paraître dans notre numéro de mai-juin.

Aussi vraies que nature !

L'ère du digital nous a habitués à regarder de l'autre côté du miroir. Blogueuses, influenceuses, instagrameuses (oui, ce sont souvent des femmes) partagent les recettes qu'elles ont préparées chez elles, photographiées à la lumière du jour, au naturel ou presque. Cette impression d'entrer dans leur intimité donne à leur travail un indéniable caractère de vérité. Comme si les petits plats de *Paulette en goguette* et autres *Ça mijote chez Lolotte* étaient plus fiables que les autres...

Les magazines, en particulier dans l'univers de la cuisine, sont loin de cette culture. Les auteurs et photographes culinaires s'effacent derrière leurs images. Leurs signatures se faufilent discrètement sous les gros titres et seuls les gens du métier y prêtent vraiment attention. Pourtant, nous aussi, nous cuisinons vraiment ! Nos recettes sont le fruit d'une réflexion collective et d'une mise au point minutieuse, avant, pendant, après la préparation. Julie, Audrey, Manuella, Marion, Catherine, Mélanie (et oui, ce sont encore des femmes) sont auteures et stylistes culinaires. Sous l'objectif de photographes professionnels, elles imaginent, testent, cuisinent et mettent en scène les recettes qui vous régaleront. Si leurs images sont belles, elles n'en sont pas moins vraies. C'est bien meilleur en le disant...

Eve-Marie Zizza-Lalu
Directrice de la rédaction



© ELOÏDE LA MONNERAY



Plongez dans la semoule ! p. 42



Tous en Ille-et-Vilaine pour savourer une autre Bretagne. p. 52



N'en jetez plus, tout est bon dans le légume... p. 66



Réservez des surprises à vos invités. p. 82



PHOTO DE COUVERTURE
GALETTES MOELLEUSES DE NAVET
ET PATATE DOUCE, SAUCE YAOURT
AUX FANES
RECETTE PAGE 68
© AUDREY COSSON / EMANUELA CINO

RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURISÉ,
ABONNEZ-VOUS À RÉGAL
SUR STORE.UNI-MEDIAS.COM

Une partie de cette édition
comprend : pour les abonnés :
une lettre de bienvenue, une lettre
de confirmation d'abonnement,
une lettre nouvelle formule à
RÉGAL et un encart jeté FIRST
VOYAGES.

Chaud

La crème du sandwich	6
Assaisonnez la saison	7
La vie en bleu	8
J'ai trinqué avec Thibaud IV	9
Carine et son Jardin extraordinaire	10
Pâtisserie numérique : les gâteaux de demain ?	12

Saison

Tahiti, les trésors cachés du lagon	14
-------------------------------------	----

Le marché

La pomme de terre ratte	20
Le navet	24
Les palourdes	28

Courses en tête

Enquête	
Vers un cacao plus durable ?	32
Shopping de Pâques	
Show cacao, chaud chocolat...	36

Les oubliés du placard

Les flocons d'avoine	38
----------------------	----

Inspiration

Des grains pleins de promesses	
En galettes, en boulettes... Sublmez semoules, polentas et autres boulgours	42

Le reportage

Le sacre de Rennes	
Ne contournez plus Rennes, croquez-la à pleines dents !	52

Bien dans mon assiette

Légumes, toujours pluches	
Rien ne se perd, tout se transforme. Ne jetez plus vos épluchures ou vos fanes, cuisinez-les !	66

Cap sur le végétal

Objectif lentilles	
En salade originale ou en plat mijoté, faites de vos lentilles la star de l'assiette	78



Oh my God, ce classique anglais s'en canaille p. 94



Agrumes d'exception et parfums d'épices au programme.
p. 110

Week-end

Cassez la croûte

Classique en pâte à tarte, printanière en herbes, surprenante en charcuterie...

Un délice sens dessus dessous 82

Desserts

On craque pour les cakes

Ce classique du goûter se plie à toutes nos fantaisies.
Effort mini, effet maxi! 94

L'atelier Régal

La cheffe et auteure Manon Fleury nous livre tous les secrets des céréales. À nous le frikeh! 106

Ailleurs

Maroc. Tous les parfums de Fès

Petits plats de la médina, agrumes ensoleillés...
Fès mérite son titre de capitale de la gastronomie 110

Actualités commerciales 125

Carnet d'adresses 126

Index 128

4 fiches recettes. L'agneau de Pâques 129

Elles ont mitonné les recettes de ce numéro



Julie Schwob

Auteure et styliste culinaire, elle collabore notamment aux magazines *Régal* et *Parents*. Elle est l'auteure de plus d'une trentaine de livres de cuisine et de pâtisserie aux éditions Flammarion, First et La Martinière.

Marion Chatelain

Depuis plus de quinze ans, elle met en valeur les savoir-faire des artisans du goût à travers une activité de conseil, direction artistique et scénographie. En parallèle, elle imagine et réalise des recettes pour la presse et l'édition.



Manuella Chantepie

Cuisinière autodidacte, elle a appris les ficelles du métier auprès d'une styliste culinaire. Depuis quinze ans, elle travaille pour l'édition, la presse et des marques de l'agroalimentaire, réseaux sociaux, etc.

Audrey Cosson

Combinant sa passion pour la cuisine et son amour des beaux objets, elle collabore en tant que styliste culinaire, depuis dix ans, avec de nombreux magazines et elle est auteure de nombreux livres de cuisine.



Sans oublier la brigade de Régal

Quotidiennement aux fourneaux, tous testeurs de recettes, apprentis chefs à leurs heures perdues, fins gourmets et grands gourmands :

Eve-Marie Zizza-Lalu
directrice de la rédaction

Christophe Savelli
directeur artistique

Hélène Piot chef de rubrique

Pauline Guillet rédactrice et styliste

Marion Bonnet secrétaire de rédaction

Pauline Petillo rédactrice culinaire

Louise Delarosa rédactrice

Suzanne Méthé éditrice

La crème du sandwich

Burger, fried chicken, pain brioché... les chefs n'en finissent pas de revisiter la cuisine de rue.

Les ingrédients du succès ne changent pas: produit, créativité, fraîcheur. Facile, non?

Texte et sélection Catherine Lamontagne



▲ Fan de fried chicken

Mory Sacko aime tellement le poulet frit qu'il le décline en burger. Proposé dans un pain bretzel moelleux avec une mayonnaise au miso et des pickles, il s'accompagne de frites de patates douces à tremper dans une sauce cajun. Clin d'œil à l'Afrique de l'Ouest, les jus de gingembre ou de bissap maison.

Mosugo, à Paris 14^e.



© DR

Micho show

Avec déjà quatre restaurants parisiens à son actif, **Julien Sebbag** est partout. Pendant le confinement, il a rôdé son concept de sandwichs au pain hallah, brioche traditionnelle juive dodue et bien moelleuse. Les fans ont désormais une adresse où retrouver ces « **Micho** » aux garnitures généreuses: ragout de bœuf mijoté et salade de chou, poulet rôti et aioli ou omelette aux champignons et pickles, sans oublier la recette du moment, conçue selon les arrivages et l'inspiration. Et quand Micho met ses habits du soir, c'est un bistrot décomplexé aux assiettes à partager.

Micho, Paris 1^e.



© GUILBEN GUILLET

▲ Joyeux Jòia burger

Fan de New-York, **Hélène Darroze** surfe sur le succès de son Jòia Burger proposé pendant la pandémie, en ouvrant un lieu qui lui est dédié. Des déclinaisons cuisinées avec des produits de qualité et de saison, et uniquement du fait-maison et du cuit-minute.

Jòia Bun, à Paris 9^e.



© MAISONPIC

▲ Bien bon bun

Dans le respect de l'esprit locavore qui lui est cher, **Anne-Sophie Pic** propose de manger sur le pouce autour de son fief drômois grâce au service d'un camion ambulant. Formule avec 4 burgers au choix et frites fraîches maison.

Pic Up Truck, à Valence et environs.



Une p'tite Crepizz suivie d'un Glorbet ?

Depuis le Cronut (contraction de croissant et donut) lancé à New-York en 2013, les noms hybrides fleurissent. Du Cretzel (croissant et bretzel) au Macaringue (macaron meringué), on souhaite bon vent au **Crepizz** (crêpes servies en pizza à Nantes) et au **Glorbet** (mix de glace et sorbet) lancé par Lionel Chauvin, le créateur de Enzo & Lily, à Paris.

Assaisonnez la saison

Donnez du peps à un sandwich, boostez une vinaigrette, dynamisez un coulis... il suffit parfois de presque rien pour sublimer une recette. Laissez-vous dérouter par ces touches magiques.

COUP DE CŒUR

À vos mix, épicez !

Dans chacun de ces 6 tubes, un mélange d'épices bio sauvagement dosé, conçu pour les pâtes, les œufs, les avocats... mais rien ne vous empêche de le saupoudrer ailleurs si leurs saveurs typées vous enchantent.

Coffret végétarien, Komi, 23 €.



Faites tourner le moulin

On explore la route des poivres avec ce moulin amovible qui s'adapte à toute une sélection de fioles, garnies de poivres premium. Et quand les pots sont vides, rien n'empêche de composer ses propres mélanges...

Peugeot, coffret Maestro avec 1 moulin u'Select, 3 poivres, 1 livret et 1 feutre, 84,90 €.



© DR

▲ Yacon, y'a quoi ?
Le nom de ce légume tubéreux peut prêter à sourire, mais le pouvoir sucrant de son sirop inspire le respect, avec son IG très bas et sa note de miel et sirop d'érable.
Yacon & co, 11,50 € les 220 g.



▲ Perles explosives
Ces poivrons doux en forme de gouttes poussent au Pérou. Immérés dans une marinade aigre-douce, ils croquent sous la dent en diffusant une saveur fruitée et un peu sucrée. Effet surprise dans une sauce tomate, une salade ou sur une pizza.
Sabarot, 6,90 € les 100 g.

On en pince pour cette huile de crabe

Évasion exotique assurée avec cette huile de pépins de raisins infusée au crabe et relevée d'une touche de piment oiseau. Des saveurs qui se marient bien avec les poissons, les agrumes, les risotto ou une assiette de pâtes.

Groix et Nature, 10,50 € les 10 cl.



▲ Poudre de mer

Pour assaisonner les plats tout en faisant le plein de super nutriments, les algues ont tout bon. Entre wakamé, kombu et ulva, on craque sur les notes poivrées et fumées de la dulse qui met des paillettes dans nos assiettes.

Neptune Éléments, 25 € la boîte à thé (rechargeable).

La vie en bleu

L'été est encore loin mais l'envie de tutoyer la grande bleue nous titille déjà. La tendance déco s'est mise au diapason. Ustensiles, miel, tisane, bière... c'est une déferlante en cuisine!



▲ Bleu acier

La traditionnelle cocotte en fonte voit son look complètement modernisé grâce à l'audace de son dégradé azur. Lumineuse, elle fait souffler sur la table un vent de fraîcheur mais garde toujours sa bonne chaleur à l'intérieur.

Cocotte ovale signature, Collection Azur, Le Creuset, 279 à 425 €. Arts de la table.



▲ Fleur bleue

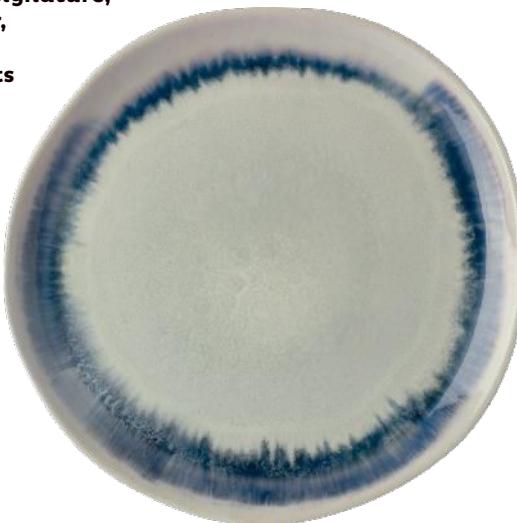
Non, les abeilles n'ont pas butiné des fleurs bleues, c'est un ajout de spiruline qui colore ce miel et le rend intriguant. Incroyable dans un laitage ou sur une tartine. **Panacea, 12,50 € les 200 g. En ligne.**



▲ Bleu de travail

Prêt à vous seconder, avec son coloris bleu agave, ce robot pâtissier multifonction ne passera pas inaperçu sur votre plan de travail.

Robot Artisan by You, 4,7 l, KitchenAid, 749 €. Arts de la table et en ligne.



▲ Ni brune, ni blonde

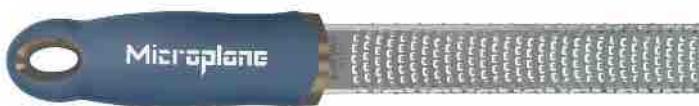
Enrichie en spiruline cette bière légère brassée à Roubaix surprend par ses tons bleu tendre. Si la première gorgée est assez déroutante, ses accents houblonnés nous rassurent.

Bière Blue Line, Etika Spirulina, 3,50 € les 33 cl. En ligne et cavistes.

▲ Tie and dye

Fabriquées au Portugal, ces assiettes en grès donnent du relief à vos tables. En émail réactif, chaque pièce est unique, offrant une combinaison de bleus, de verts et de violets aux dessins libres et organiques.

Uméa, à partir de 12,90 € l'assiette, Habitat.



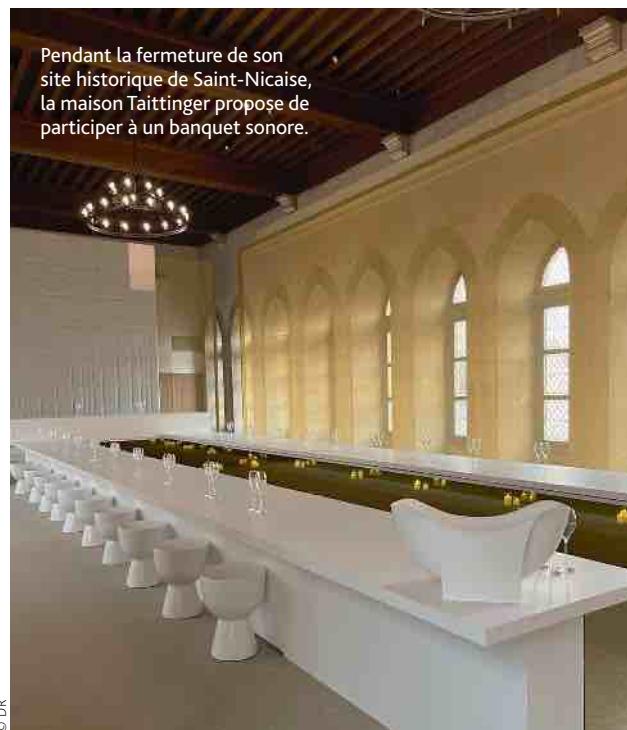
▲ Bleu à lame

Ultra-affûtées et connues pour leur redoutable efficacité, ces râpes américaines colorent leur poignée de couleurs variées comme cet élégant bleu denim. **Zesteur-Râpe Microplane, 24,95 €. Arts de la table.**



▲ Lagon bleu

Cette tisane doit son joli bleu lagon à ses fleurs de pois papillon, réveillées de gingembre et de citronnelle. Superbe en latte et pour cuire un riz bleu. **Zesty, Sapphire, 12,50 € les 80 g. En ligne.**



© DR

J'AI TRINQUÉ AVEC THIBAUD IV!

Les crayères, le chardonnay, la prise de mousse ? Vous connaissez forcément si vous avez fait la tournée des grandes caves de champagne. En revanche, vous ignorez tout de la belle histoire de Thibaud IV, roi de Navarre et poète de l'amour courtois au XIII^e siècle, qui a donné son nom aux fameux Comtes de Champagne de la Maison Taittinger. Pour découvrir ce personnage de légende et vivre une autre expérience de la Champagne, Vitalie Taittinger a choisi d'ouvrir les portes d'un lieu d'exception jusqu'ici fermé au public : la demeure des Comtes de Champagne. « *La beauté du vin, c'est le terroir, l'âme du vigneron, mais c'est aussi sa capacité à véhiculer bien plus : une histoire, une rêverie poétique liée au temps, qui ressurgit par la grâce d'une cuvée d'exception* », commente, enthousiaste, la présidente de Taittinger.

Expérience immersive

Pas question pour autant de projection en 3D. L'expérience a l'élégance d'un songe. Assis à la table du banquet, dans la vaste galerie du premier étage, vous vivrez une mini-pièce de théâtre intérieure, guidé par d'excellentes voix de comédiens où se mêlent sonorités contemporaines et médiévales, tout en dégustant deux cuvées emblématiques de la maison : un Brut Réserve signature et un Comtes de Champagne 2012, mythique blanc de blancs. En sortant, vous aurez envie de (re)lire Chrétien de Troyes et vous pourrez dire « *j'ai trinqué avec Thibaud IV !* » EMZL

Visite-dégustation : 60 € par personne pour une durée de 1 h. Réservations en ligne : book-a-visit.taittinger.fr



LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.

ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche.

Tél. 03 80 90 35 00 - www.lacanche.fr



© ELODIE VONNET

CARINE ET SON JARDIN EXTRAORDINAIRE

Dans une vie antérieure, Carine Dhers était ingénierie en systèmes informatiques. Aujourd'hui, elle est l'une des meilleures chocolatières de Paris. Une reconversion qui bénéficie à tout le monde. TEXTE HÉLÈNE PIOT

Défi: pousser la porte de Mon Jardin chocolaté, près de Montparnasse, se laisser envahir par un puissant parfum de cacao, et ne pas se mettre à chanter *C'est un jardin extraordinaire de Trenet!* « *L'enseigne est un clin d'œil au jardin médicinal que j'aurais voulu avoir* », sourit Carine Dhers. Elle l'aura peut-être un jour, qui sait ? Lorsqu'elle était collégienne, la jeune femme rêvait de changer de métier tous les dix ans... Pour la première partie de sa vie professionnelle, c'est fait : jusqu'en 2015, elle était ingénierie en systèmes informatiques. « *Quand je me suis spécialisée dans le chocolat, j'ai fait des essais pendant un an dans ma cuisine. Je vendais à mon entourage, à mes ex-collègues...* » Rigoureuse, l'ingénierie pense à chaque détail de sa nouvelle entreprise. Hors de question qu'il y ait un bug ! Elle passe un CAP, visite des

plantations de cacao, travaille chez de grands chocolatiers. Résultat : aujourd'hui, impossible de trouver un élément qui ne soit pas parfait dans son système.

PARCOURS SANS FAUTE

Le cacao ? Il provient de coopératives équitables en Équateur et République dominicaine. Les autres ingrédients ? Tous bio. La santé ? Tous les chocolats sont très peu sucrés et « sans » : sans gluten, sans arôme ajouté, sans conservateur, sans sirop de glucose... La plupart sont aussi vegan. L'inclusivité ? Carine a embauché Shaghik, arménienne, et Afi, togolaise, toutes deux en insertion professionnelle, et fait appel aux travailleurs handicapés de l'Esat voisin pour assembler les boîtes en kraft recyclé. Le gaspillage ? Évité grâce à la vente en vrac ou à petit prix lorsque

les chocolats sont « moches » (blanchis ou cassés). Ce qui arrive rarement : le stock est vite écoulé car Carine veille d'abord au plus important : le goût ! Ganache au jasmin infusé une nuit entière, caramel aux fruits de la passion réalisé sans crème fraîche, praliné cacahuètes-sésame puissant et gourmand... Dépouillés d'ingrédients superflus, ses tablettes et ses bonbons développent une puissance de cacao inégalée. « *Graines, fleurs, fruits...* Je choisis mes ingrédients comme dans mon jardin idéal », détaille Carine. Pourvu qu'elle ne change pas de métier trop vite ! ■

À GOÛTER EN PRIORITÉ

Les bonbons de chocolat noir à la pulpe de cassis, la tablette noire au praliné grains de coriandre, celle au praliné au sésame... À acheter sur place ou en ligne. Tablettes à partir de 6 €.

« Fleurs, fruits, graines... je choisis mes ingrédients comme dans le jardin médicinal que je rêve d'avoir. »

#ENSEMBLEONYARRIVERA
EN PARTENARIAT AVEC





VINCENT GILLES DAMBREVILLE
Catégorie Agriculteur
FROMAGERIE L'ALAMBIQUETTE
Militant de la race cabri péi,
qu'il croise avec des races
traditionnelles.
Les Ayrans (97425)



VALÉRIE FERRIER
Catégorie Artisan
LE BANGA AU CHOCOLAT
Elle relance une filière de
cacao, de l'arbre à la tablette
à Mayotte. Combani (97680)



JOEY ATCHAMA
Catégorie Cuisinier
SARANA HÔTEL & SPA
Chef locavore qui met en
avant les produits de l'île.
Salazie (97433)



JULIEN THOMIN
Catégorie Agriculteur
FERME DE KERGO
Du poulet au goût d'antan grâce
au mode d'élevage basé sur le
pâturage. Plouider (29260)



JULIEN GASTÉ
Catégorie Artisan
ARTISAN GLACIER FABRICANT
Glaces en pot et spécialités
très originales pour les chefs.
Cléder (29233)



THIBAUD ÉRARD
Catégorie Cuisinier
RESTAURANT AR MAEN HIR
Chef et propriétaire, cuisine
bistronomique et inventive.
Locronan (29180)



THOMAS GAUDRON
Catégorie Agriculteur
LA FERME DU HOULBEC
Élevage de cochons de races
anciennes en plein air à Sainte-
Geneviève-en-Bray (76440)



FANNY ARTUS
Catégorie Artisan
FANNY PÂTISSERIE
Pâtisseries à partager, chocolat,
confiseries et glaces maison.
Rouen (76000)



MORGAN STANLEY
Catégorie Cuisinier
DORMY HOUSE
Chef du restaurant, il signe
la cuisine inspirée de cet hôtel
de charme. Étretat (76790)



PÂTISSERIE NUMÉRIQUE LES GÂTEAUX DE DEMAIN ?

Arc de Triomphe, œufs de Pâques... Avec l'imprimante culinaire 3D, il n'y a plus de limite au design de nos pâtisseries préférées. Et cocorico ! La révolution numérique est française.

REPORTAGE HÉLÈNE PIOT PHOTOS NICOLAS EDWIGE

« Si je me débrouille bien, dans cinq ans, c'est chez vous. » La voix est douce, le sourire timide, mais le regard clair et déterminé. Lorsqu'elle fixe les drôles de machines de son laboratoire normand, la fondatrice de La Pâtisserie Numérique, Marine Coré-Baillais, voit bien plus qu'un enchevêtrement de fils électriques, de fours et d'ordinateurs. Cette diplômée de l'Essec, titulaire d'un CAP pâtisserie et ex-membre de la brigade de Cédric Grolet à l'hôtel Meurice, voit les gâteaux de demain. Des douceurs en forme de jardin à la française, d'Arc de Triomphe, de pichet, de coupelle, de grille, de patte de chat... sorties, non pas de moules en inox ou silicone, mais directement créés par les imprimantes 3D qu'elle met au point. « L'idée n'est absolument pas de se substituer aux pâtissiers traditionnels, précise la cheffe d'entreprise. C'est de réaliser ce que la main de l'homme ne peut pas faire, et les tâches à faible valeur ajoutée, comme

les fonds de tarte, pour que les artisans puissent consacrer leur temps à ce qui fait vraiment leur savoir-faire : la créativité, l'assemblage de goûts, les textures. »

DE LA CRÈME À LA PLACE DE L'ENCRE

Derrière les écrans, l'ingénierie Alice Khayat, Dorian, Thomas et toute l'équipe affinent les paramètres du modèle baptisé Pâtiss3D. Forme, mais aussi épaisseur du biscuit final, rapidité de réalisation... tout est passé au crible. À côté d'eux, logée à l'intérieur d'un four, « l'imprimante » entre en action. « Nous sommes partis d'une évidence : un biscuit, c'est un assemblage d'éléments solides et liquides », détaille Marine. Posé sur la sole du four, un bac monté sur vérins est rempli d'une poudre composée des « solides » : farines, levure, poudre d'amande, sucre, sel... En lieu et place du gril, une poche à douille en plastique rigide contient les « liquides » : une crème à base d'œufs, sucre, amidon de

POURQUOI ON Y CROIT

- **C'est créatif :** il faudrait des heures d'un travail ultra-minutieux pour s'affranchir de la gravité et réaliser des formes aussi folles que celles rendues possibles par l'imprimerie 3D.
- **C'est sain :** aucun additif louche, les ingrédients sont les mêmes qu'en pâtisserie traditionnelle. Aucun gel n'est requis afin de solidifier la structure au fur et à mesure de sa fabrication.
- **C'est (relativement) sobre :** l'imprimante consomme moins qu'un robot de cuisine.
- **C'est prometteur :** petite et ergonomique, Pâtiss3D imprime dix fois plus vite que toutes ses concurrentes actuelles.

maïs, beurre... Filament après filament, cette tête d'impression d'un genre nouveau vient déposer un peu de pâte sur le pourtour du futur gâteau. Au fur et à mesure de sa centaine de passages, la crème se solidifie au contact de la poudre, laissant apparaître une forme en biscuit prête à être décorée. À la fin du processus, l'équipe plonge dans le bac pour déblayer doucement la poudre et en extirper une sculpture comestible.

AUCUNE LIMITÉ À L'IMAGINATION

Reste à en faire un « vrai » dessert. David Minetti, pâtissier, se charge de cette partie. Le quadragénaire travaillait à Santeny, en région parisienne, quand une petite annonce de Marine l'a poussé à rejoindre l'aventure. « Écrire une toute nouvelle page de l'histoire de la pâtisserie est super excitant. Le visuel stimule la créativité. En théorie, il n'y a aucune limite », s'enthousiasme-t-il. Joignant le geste à la parole, il découpe, en prévision de Pâques, un biscuit en forme d'œuf, avant de le garnir d'un crémeux au chocolat blanc et d'une crème au fruit de la passion. Gourmand, acidulé, le généreux fourrage jaune et blanc est nécessaire pour équilibrer le côté encore un peu rugueux et épais de la « coquille ». « Quand elle sera plus fine, je tenterai de faire l'aigle qui est l'emblème du Benfica Lisbonne pour mes garçons », plaisante David.

AVIS AUX INVESTISSEURS

« On peut faire des structures plus fines et des formes plus précises, mais tout est une question d'arbitrage entre la rapidité d'impression et la définition », reprend Marine. Son équipe de Géo Trouvetou réalise jusqu'à cinq essais par jour pour trouver les recettes de poudre idéale. « Après la pâte sablée, nous travaillons sur une pâte à savarin, à financier, à pain d'épices... Et côté confiserie, nous testons une sorte de Mon Chéri inversé : une ganache à l'intérieur d'un gel de fruit. » En l'état, ses machines ont déjà convaincu une trentaine de pâtissiers de passer commande, tant en France que dans le reste de l'Europe, aux États-Unis et jusqu'à Taïwan. Marine Coré-Baillaïs pourrait répondre à plus de demandes encore si elle parvenait à développer son entreprise aussi



ŒUF SURPRISE!

En attendant d'être tous équipés d'une imprimante alimentaire 3D, la recette de David Minetti vous tente ? Réalisez-la à la maison avec un moule en silicone en forme de demi-œufs. Une pâte sucrée au cacao, un crémeux au chocolat blanc et une crème au fruit de la passion... Tous les détails sont déjà sur regal.fr.

« L'idée, c'est que la machine réalise ce que la main de l'homme ne peut pas faire, mais aussi les tâches à faible valeur ajoutée, pour laisser les pâtissiers se concentrer sur la créativité et le goût. »

Marine Coré-Baillaïs

vite qu'elle en rêve. « Il me manque juste un détail : 10 millions d'euros », lance-t-elle en souriant. Avis aux investisseurs...

Le modèle économique est dans l'air du temps : les imprimantes sont louées 500 € par mois, pilotables via une appli, et les matières premières fournies par La Pâtisserie Numérique, selon les recettes élaborées par chaque artisan.

MÊME PAPY BROSSARD...

De grands noms de la pâtisserie industrielle s'y intéressent aussi. Jacquet-Brossard, créateur du fameux Savane et d'un brownie vendu à des millions d'exemplaires, a commencé à faire des essais. Et le grand public ? Marine Coré-Baillaïs imagine possible la vente à grande échelle dès 2028. Terminé, les empilements de moules à gâteaux qui encombrent nos placards ? ■

Tahiti, les trésors cachés du lagon

À l'autre bout du monde, malgré l'influence de la métropole, les Tahitiens cultivent leurs traditions sur des terres préservées, loin des hôtels de luxe. C'est avec eux que le voyage peut réellement commencer : entre vanille d'exception, noix de coco et poissons-perroquets fluorescents.

TEXTE ET PHOTOS CAMILLE OGER



Le lagon de Bora Bora est sublime
quel que soit l'angle sous lequel on le regarde. Bien que cette île de carte postale soit presque entièrement tournée vers le tourisme, elle ne renie pas ses traditions. De petits marchés improvisés sur le bord des routes vendent des fruits locaux, mais aussi la vanille très prisée cultivée sur l'île voisine encore largement sauvage, Taha'a.



DES HUÎTRES PERLIÈRES BIEN MUSCLÉES

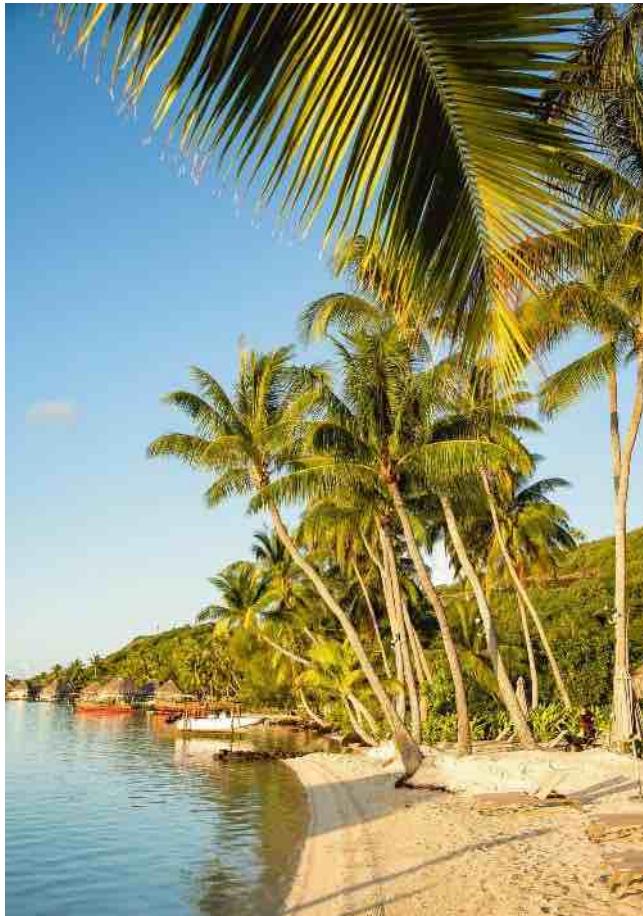
L'île de Taha'a, au nord-ouest de Tahiti, abrite des fermes perlières réputées dans le monde entier. Les huîtres qui produisent les belles perles noires tahitiennes ont une chair sans intérêt gustatif, mais ne sont pas jetées pour autant quand les perles sont récoltées. Leur puissant muscle adducteur (la partie rose pâle bien visible sur la deuxième huître en partant du bas ci-dessus), qui leur permet de s'ouvrir et de se fermer, est appelé *korori*. C'est un mets recherché dont la texture ferme rappelle la noix de saint-jacques et que les Polynésiens dégustent souvent cru pour préserver ses saveurs subtiles.

Rares sont les occasions de manger polynésien à Tahiti. Aux touristes qui s'aventurent à l'autre bout du monde, les tables de la région proposent le plus souvent, du steak, du magret de canard ou du saumon ! Une hérésie dans ces terres à la végétation luxuriante, entourées d'eaux poissonneuses et couvertes de cocotiers et de papayers qui appellent des festins exotiques. « *Les restaurants et les pensions de famille sont tous tenus par des métropolitains, qui cuisinent comme en métropole* », regrette Narii, grand gaillard tatoué originaire de Bora Bora. 70 % des produits alimentaires vendus en Polynésie sont importés et hors de prix, bien que leur utilité soit totalement injustifiée.

UN FESTIN FAMILIAL CUIT SOUS TERRE

Il est toutefois possible de découvrir la cuisine du cru si l'on s'aventure sur un

motu, un îlot de sable où les Tahitiens aiment venir se détendre le week-end en famille. Au programme, pétanque, baignade et *ma'a tahiti* : un buffet cuit lentement dans le sol, à l'étouffée, par des pierres volcaniques chauffées. Quand le lourd repas émerge de ce four traditionnel, remonté par les hommes qui peinent sous le soleil brûlant, les spécialités locales se révèlent enfin. Il y a là du taro, de l'*uru* (le fruit de l'arbre à pain), du curry de chèvre, du porcelet, du poulet aux feuilles de taro et du bénitier mijoté. Au son d'un ukulélé déchaîné, la famille se sert des assiettes copieuses – ici, on parle de chapiteaux – et accompagne le repas de *fafaru*, une préparation de thon fermenté à l'eau de mer et aux têtes de crevettes d'eau douce dont l'odeur fait tomber les mouches. « *C'est notre camembert* », plaisante l'un des hommes. Le goût est intense et déroutant, mais donne à cette rencontre intime avec la cuisine tahitienne encore plus de saveur ■



La noix de coco, pain quotidien des Polynésiens

Le cocotier, qui couvre toutes les îles du Pacifique, est un arbre à tout faire : ses fruits se mangent de l'entrée au dessert dans toutes sortes de préparations traditionnelles et déroutantes.

Attention à la tête », prévient notre guide Aru en accostant le *motu* familial où il organise des pique-niques avec vue sur Taha'a. « *Cette partie-là n'a pas été décocotée.* » La végétation, assez dense et basse, est dominée par d'immenses cocotiers encore garnis de grosses noix. En recevoir une sur le crâne, quand elles tombent de 10 mètres ou plus, c'est la mort assurée. Les Polynésiens évitent donc de les laisser trop longtemps sur l'arbre, d'autant plus que ces fruits ont mille usages. En fait, il n'y a pas un repas sans coco à Tahiti. Sur la table préparée par la tante d'Aru, le thon cru à la tahitienne est mariné dans le jus de lime et le lait de coco. Il est entouré d'un gros poisson bien doré, frit à l'huile de coco, et de pain coco ou *faraoa 'ipo*, fait à base de farine, levure et noix de coco cuite à la vapeur dans des feuilles de *puraū*, une sorte d'hibiscus. La texture aérée de ce

fabuleux « pain » légèrement sucré s'imbibe parfaitement de sauce. L'irrésistible *po'e* tiède, dessert favori des Tahitiens, vient clore le repas. Cette merveille de douceur et d'onctuosité est préparée avec des bananes fondantes cuites dans du lait de coco à la farine de tapioca et à la vanille locale. Les Tahitiens se régalaient également, entre autres, du germe aux arômes subtils qui se développe dans la noix, aérien et un peu spongieux. Ils préparent un condiment épais d'un blanc pur, appelé *miti hue*, en faisant fermenter de jeunes noix de coco avec de l'eau de mer et des têtes de crevettes d'eau douce. Une fois salé, il accompagne le taro, qui serait sec et fade sans lui. Si on connaît bien ses usages cosmétiques – l'huile se dégageant du coco râpé exposé au soleil est un ingrédient essentiel du monoï –, la noix de coco a aussi un usage médicinal : son eau et son huile entrent dans la composition de nombreux remèdes traditionnels ■

L'ART D'OUVRIR UNE NOIX DE COCO

Guide touristique à Taha'a, Aru est aussi champion de déboufrage de noix de coco avec les dents – dans le cadre d'une compétition traditionnelle polynésienne appelée *Pa'aro ha'ari*, ou concours de coprah. Chaque homme doit y ouvrir et décortiquer 50 noix de coco en un temps record, retirant la fibre épaisse qui entoure les noix sans outil. Ne tentez pas cela à la maison ! Après avoir arraché la bourse, Aru ouvre la noix en la cassant sur une pierre, en extrait l'eau délicieuse et riche en potassium, et détache la chair avec une lame grâce à une technique infaillible détaillée page suivante.

La noix de coco peut être fendue bien droit en la frappant fort avec le dos de la lame d'un couteau lourd.

Mais Aru est capable de la faire simplement avec une pierre. Il l'ouvre soigneusement pour ne pas perdre une goutte de son eau précieuse aux propriétés antibactériennes et à la saveur légèrement sucrée et salée. Il réalise même une entaille pour la verser élégamment dans des verres.



La chair – ou plutôt l'amande du fruit – qui adhère totalement à la coque, se détache avec une facilité déconcertante quand Aru l'incise en profondeur avec la lame de son canif, en partant du centre, en biais et en tournant, tous les deux centimètres. Elle s'ouvre alors comme une fleur et il n'a plus qu'à finir de la décoller à la main et à la servir dans sa coque.



Pannacotta coco à la vanille de Tahiti, banane et granola

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 10 À 15 MIN REPOS 7 H

FACILE

2 bananes ou 4 bananes frécinettes • 1 lime de Tahiti • 1 gousse de vanille de Tahiti • 40 cl de crème fleurette ou de crème entière fluide • 10 cl de lait de coco • 80 g de sucre • 4 c. à soupe de granola • 4 g de feuilles de gélatine.

● **Faites tremper la gélatine** dans un bol d'eau froide 10 min. Pendant ce temps, fendez la gousse de vanille avec un couteau et grattez les graines dans une casserole. Ajoutez la gousse, la crème, le lait de coco et le sucre puis portez doucement à frémissement – la montée en température doit être progressive et le mélange ne doit pas bouillir.

● **Retirez la gousse de vanille** (vous pourrez la réutiliser pour préparer un lait chaud), pressez la gélatine hydratée à la main pour évacuer l'eau et ajoutez-la au mélange chaud. Mélangez bien et laissez refroidir d'abord à température ambiante, puis au frigo en remuant de temps en temps pour vérifier la consistance. Quand les graines de vanille restent en suspension et ne tombent plus au fond du récipient, versez la préparation dans des ramequins ou des petits bols et réfrigérez-les au moins 6 h.

● **Au moment de servir**, coupez les bananes dans le sens de la longueur puis en rondelles et arrosez-les de jus de lime de Tahiti. Répartissez-les sur les ramequins avec le granola ■



Vanille de Tahiti, de l'or en gousse

Introduite en 1848 par les Français à Tahiti, la vanille s'y est développée comme une espèce à part, qui est aujourd'hui la plus rare et la plus chère au monde.

Taha'a, l'île vanille, est un paradis qui se mérite. Nous l'avons longuement désirée avant d'y poser le pied: elle n'est accessible qu'en bateau depuis Raiatea, sa jumelle qui partage le même lagon, après un vol depuis Tahiti. Une fois débarqués, tout va très vite: il suffit de traverser la seule route qui fait le tour de l'île pour se retrouver dans une jungle épaisse et suffocante où d'étranges fruits creux pendent comme des chandeliers. C'est dans l'ombre de cette végétation que pousse la fameuse vanille de Tahiti, *Vanilla tahitensis*, bien différente de la vanille bourbon produite à Madagascar et à la Réunion. Edwin Mama, propriétaire de la vanilleraie, donne la mesure du temps et du travail nécessaires à l'élaboration des précieux fruits du vanillier: «*Il faut 2 à 3 ans pour obtenir les premières fleurs, blanches et sans odeur. Nous devons marier ces fleurs avec nos petits doigts magiques et un cure-dent. Elles ne durent que 4 heures, et chaque plante peut en donner jusqu'à 20 par jour. Il faut donc aller très vite; nous avons 1100 plantes en tout ici!*» Les gousses mettront ensuite 9 mois à se développer. «*Mâtures, elles sont vertes. Il faut les laisser reposer 4 semaines, enveloppées dans du tissu, pour qu'elles deviennent noires.*» La dernière étape est un séchage au soleil, 1 heure par jour pendant 4 mois; la vanille perd ainsi 40 à 50 % d'humidité. Après tous ces efforts, les grandes gousses sombres, luisantes et plates,



COMMENT NAÎT LA VANILLE ?

À l'état naturel, les fleurs inodores sont très rarement pollinisées par les insectes. C'est en 1841, sur l'île de la Réunion, qu'Edmond Albius, âgé de 12 ans, découvre comment mettre en contact le pollen et le pistil à l'aide d'une petite pique en bois. Le début d'une grande histoire.

présentent des arômes uniques: ils sont très floraux, avec des notes anisées et bien moins de vanillin que la vanille bourbon. Les gousses peuvent être réutilisées car elles sont très parfumées. «*Je les utilise jusqu'à 7 fois dans mes recettes, précise Edwin. Elles se conservent jusqu'à 10 à 20 ans dans le rhum brun agricole, à l'abri de la lumière, ou 1 à 2 ans sous vide*», recommande-t-il. Et qu'en fait-on à Tahiti? «*On en met dans le po'e et c'est tout. Ça coûte cher!*», répond-il candidement avec un grand sourire. «*Le poisson sauce vanille par exemple, c'est une recette de Français. Vous êtes les premiers consommateurs au monde, pas nous!*» ■

La vanille a besoin d'un tuteur; c'est une liane de la famille des orchidées.

Les cultivateurs ajoutent des bourres de coco au pied de la plante pour garder l'humidité dont elle a besoin. Des dizaines de cent-pieds (sortes de mille-pattes) se cachent en dessous...

La vanille de Tahiti se récolte à maturité, contrairement à la vanille bourbon.
Les gousses mûres sont encore vertes et vont noircir en deux à quatre semaines.



Sur le marché de Papeete

Dès l'entrée du marché de Papeete, l'ambiance est métissée. Un Tahitien d'origine chinoise coupe à grand bruit du porc laqué, appelé ici *pua roti*, tandis que des femmes vendent des pains au chocolat à côté d'un étal de papayes et d'ananas. Si l'exotisme des *mape*, les exquises châtaignes tahitiennes, ou des grandes feuilles de taro pourraient nous suffire, le vrai luxe est de pouvoir en discuter, en français, avec des commerçants ravis par notre curiosité.



- 1. Le porc laqué**, plat emblématique du *ma'a tinito*, la cuisine chinoise de Tahiti.
- 2. Cuit dans une tige de bambou, le poe ape** est une sucrerie au songe caraïbe ou taro géant.
- 3. Ramboutans et pamplemousses verts** de Tahiti bien sucrés.
- 4. Le miti hue**, un condiment fermenté aux noix de coco vertes, à l'eau de mer et aux têtes de crevettes d'eau douce.
- 5. Les légumes-racines incontournables: taro de Polynésie aux tiges roses, patates douces ou umara, et jicama ou pois patate.**
- 6. Le curcuma, ou rhea tahiti**: remède, conservateur et teinture naturelle.
- 7. Limes de Tahiti** conservées au sel – un vieux truc de marins.
- 8. Haricots longs pourpres, avocats, mangues, papayes et uru**, le fruit de l'arbre à pain.
- 9. Le concombre amer** – très amer – et la courge éponge, qui deviennent un accessoire de bain ou de vaisselle en séchant.
- 10. Les limes de Tahiti** les plus douces viennent des îles Marquises.
- 11. Poissons-perroquets**, les rois des poissons en Polynésie.



La pomme de terre ratte

de fin août à mai

Petite, à la chair fine et au petit goût de noisette, la ratte est considérée comme l'une des meilleures variétés de pommes de terre. Menacée de disparition, elle a retrouvé tout son lustre dans le Nord de la France.

TEXTE LOUISE DELAROA

POINTS DE REPÈRE

• **Une variété ancienne.** Originaire du Lyonnais, de l'Ardèche et de la Haute-Loire, la ratte est une très ancienne variété de pomme de terre, citée dès la fin du XIX^e. Petite, à chair ferme, elle est reconnaissable à sa forme de cornichon. En France, on l'appelle aussi la quenelle de Lyon ou encore la corne de Bélier.

• **Sauvée in extremis.** Si sa petite taille et sa belle couleur bouton d'or séduisent, la ratte reste un tubercule très fragile et à faible rendement. Sans l'ingénieur Jean-Marie Malmonté qui a fait appel au producteur André Hennuyer pour repeupler l'espèce à proximité du Touquet, elle aurait disparu dans les années 60. C'est ainsi que la marque Ratte du Touquet a été déposée en 1986.

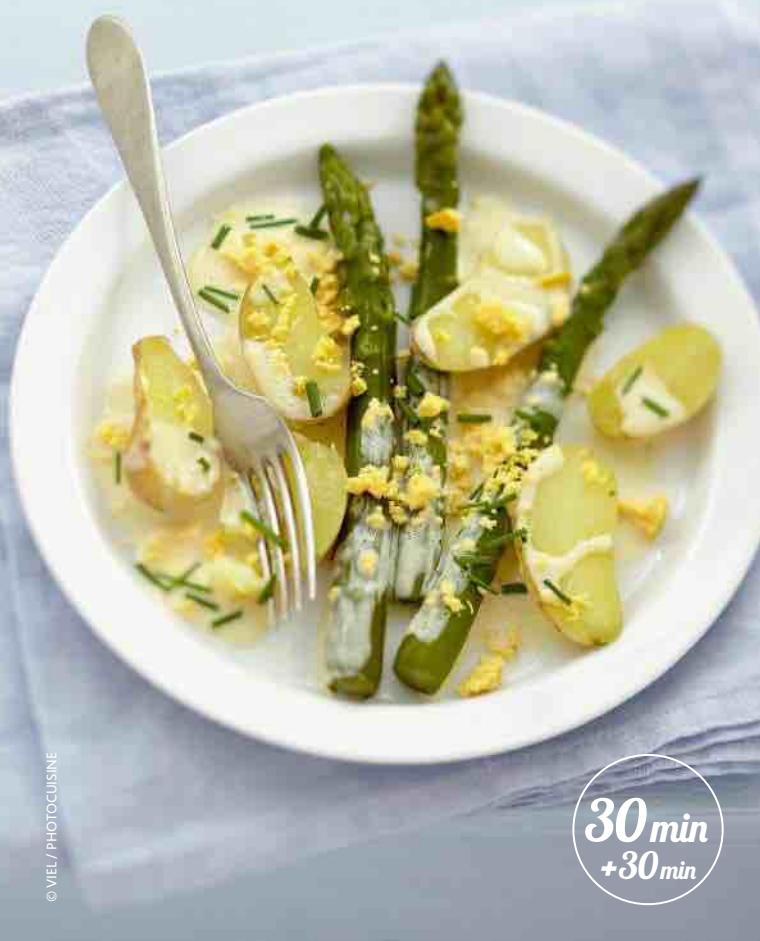
• **Popularisée par Joël Robuchon.** Avec son petit goût de châtaigne et de noisette, la ratte fait l'unanimité, qu'elle soit dorée à la poêle, cuite à la vapeur ou au four... C'est le chef étoilé Joël Robuchon qui l'a propulsée en 1986 au rang de pomme de terre gastronomique en l'utilisant dans sa célèbre purée. L'année suivante, la ratte gagne les foyers français en devenant l'héroïne de la campagne de publicité de la moutarde Amora.

DU TOUQUET ET D'AILLEURS

La ratte du Touquet n'est pas une appellation mais bien une marque dont la réputation n'est plus à faire. Dans la Somme, on trouve aussi la ratte de Santerre, à la forme bien incurvée. Vous pourrez aussi en acheter près de chez vous chez les petits producteurs, car d'autres régions de France cultivent la ratte.

>>> La grenaille

La ratte est aussi appelée grenaille ou mitraille pour sa petite taille. Le terme ne désigne pas une variété mais bien un calibre, par opposition aux pommes de terre moyennes ou grosses... Contrairement aux apparences, ce n'est pas une pomme de terre nouvelle.



© VIEL / PHOTOCUISINE

<<< Asperges et rattes, sauce à l'œuf

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN **CUISSON** 30 MIN

TRÈS FACILE

1 botte d'asperges vertes • 12 rattes • 1 jaune d'œuf cru • 3 jaunes d'œufs cuits • 20 cl de crème fraîche • ½ bouquet de ciboulette • 1 c. à soupe de jus de citron • Sel et poivre.

- Nettoyez les rattes à l'eau froide. Coupez-les en deux et faites-les cuire dans une grande casserole d'eau salée. À partir de l'ébullition, laissez 20 min sur feu moyen. Égouttez-les.
- Rincez les asperges à l'eau. Coupez les pieds. Cuisez-les à la vapeur pendant 5 min.
- Placez le jaune d'œuf cru, la crème et le jus de citron dans une casserole. Mélangez-les bien puis placez la casserole sur feu doux pendant 5 min en remuant constamment. Salez et poivrez.
- Émiettez les jaunes d'œufs cuits et poivrez-les. Dressez les assiettes avec des rattes, des asperges, parsemez de jaunes d'œufs émiettés et versez la sauce.
- Servez tiède parsemé de ciboulette ciselée ■

Poêlée de rattes, choux de Bruxelles, mâche et poitrine de porc >>>

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN **CUISSON** 35 MIN

TRÈS FACILE

180 g de poitrine de porc fumée • 600 g de ratte • 500 g de choux de Bruxelles • 60 g de mâche • 1 oignon rouge • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre.

- Nettoyez les choux de Bruxelles et coupez-les en deux. Placez-les dans une grande casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire pendant 12 min. Égouttez-les.
- Lavez les rattes puis coupez-les en deux. Faites-les cuire pendant 15 min à la vapeur.
- Coupez la poitrine de porc en gros morceaux. Épluchez et émincez l'oignon rouge.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et ajoutez les morceaux de poitrine de porc. Faites-les dorer 3 min puis retirez-les de la sauteuse. Mettez l'oignon à la place et faites-le suer pendant 3 min. Ajoutez ensuite les rattes et les choux de Bruxelles. Faites colorer le tout pendant 8 min puis remettez la poitrine et laissez cuire encore 5 min.
- Ajoutez la mâche, salez, poivrez et remuez. Servez aussitôt ■



© SWALENS / PHOTOCUISINE

4 RECETTES POUR SAVOURER LA RATTE



© PATRICIA DOUKHAN

Salade de râtes et vitelottes, vinaigrette au yuzu

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN

600 g de râtes • 300 g de vitelottes

• 100 g de fèves écosées • 120 g de crosnes • 2 carottes jaunes • 2 carottes blanches • 100 g de pissenlits • 50 g de trévisé.

POUR LA VINAIGRETTE • 2 c. à soupe de jus de yuzu (en épicerie asiatique) • 3 c. à soupe d'huile de noix • 2 brins de cerfeuil hachés • Sel, poivre.

- Rincez les râtes et les vitelottes, plongez-les dans l'eau bouillante salée avec la peau. Laissez-les cuire pendant 15 min. Égouttez-les et coupez-les en 2.
- Épluchez les carottes et découpez-les en rondelles. Faites-les cuire avec les fèves et les crosnes pendant 3 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Retirez la peau des fèves.

- Rincez et essorez les pissenlits et la trévisé. Disposez tous les légumes dans chaque assiette.

LA VINAIGRETTE • Hachez le cerfeuil. Versez-le dans un bol. Ajoutez le jus de yuzu, et emulsionnez avec l'huile de noix. Arrosez chaque assiette de vinaigrette ■

cornichons • Herbes : aneth, estragon, persil • 2 c. à soupe de graines de moutarde • Sel.

POUR LA VINAIGRETTE • 2 c. à café de moutarde • 2 c. à café de miel • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • Sel et poivre.

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée pendant 12 min. Égouttez-les et coupez-les en 2 ou 3. Faites tremper les graines de moutarde 10 min dans un peu d'eau puis égouttez-les.

- Coupez les harengs en 2 dans le sens de la longueur puis en tronçons de 1 cm. Émincez les oignons et les cornichons. Hachez grossièrement les herbes.

- Placez le tout dans un saladier, ajoutez les graines de moutarde égouttées. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette puis versez-la dans le saladier. Mélangez bien avant de servir ■



© CHRISTINE FLEURENT

Saumon frais mariné, râtes, radis noir et chantilly verte

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN REPOS 3 H

600 g de saumon cru sans peau ni arêtes • 100 g d'œuf de saumon ou de truite • 300 g de râtes • 1 radis noir • 20 cl de crème liquide bien froide • Quelques brins d'aneth • ½ c. à café de thé matcha • 4 c. à soupe de gros sel • 2 c. à soupe de sucre semoule • 2 c. à soupe de poivre concassé • Fleur de sel.

- Mélangez le gros sel, le sucre semoule et le poivre concassé. Parsemez les deux côtés du morceau de saumon de ce mélange puis enveloppez-le de film alimentaire et réservez-le au frais 3 h.
- Rincez longuement le saumon, épongez-le puis coupez-le en lamelles de 2 cm. Remettez-le au frais.
- Faites cuire les râtes 10 à 12 min dans une casserole d'eau salée ; laissez-les

tiédir avant de les peler. Pelez le radis noir, râpez-le avec une râpe à gros trous et réservez-le.

- Versez la crème dans un saladier, fouetez-la en chantilly, ajoutez la fleur de sel et le matcha, fouetez encore quelques secondes et réservez-la au frais jusqu'au moment de servir.

jusqu'au moment de servir.

- Repartissez sur les assiettes le radis noir râpé, les lamelles de saumon et les râtes coupées en deux. Garnissez-les d'œufs de saumon. Ajoutez 1 cuillère de chantilly au matcha et parsemez d'aneth ■



© DESLANDES / PHOTOCUISINE

Poulet rôti au thym et râtes confites à l'ail rose

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 1 H 45

1 poulet fermier • 1 kg de râtes

- 10 gousses d'ail rose • 80 g de beurre demi-sel • 1 bouquet de thym • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de fleur de sel • Poivre.

- Préchauffez le four à 210 °C. Faites fondre 50 g de beurre en le poivrant.

- Lavez et brossez les râtes. Faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau à partir de l'ébullition. Égouttez-les.

- Mettez le poulet dans un plat avec l'huile d'olive. Insérez à l'intérieur du poulet les 30 g de beurre restant et la moitié du thym. Badigeonnez l'extérieur avec le beurre fondu au

poivre. Enfournez-le pour 15 min sur une cuisse puis 15 min sur l'autre.

- Tournez le poulet sur le dos. Baissez la température à 170 °C et poursuivez la cuisson 30 min en ajoutant un peu d'eau. À l'issue des 30 min, arrosez le poulet et ajoutez les râtes, l'ail, le reste de thym et la fleur de sel.

Poivrez, mélangez les râtes et l'ail dans le jus et poursuivez la cuisson 40 min de plus.

- Plantez un couteau entre la cuisse et l'articulation, le jus qui s'écoule doit être clair, sans trace de sang. Sinon poursuivez la cuisson ■



© FABRICE BESSE

Râtes aux harengs, vinaigrette au miel et à la moutarde

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 12 MIN

600 g de râtes • 150 g de filets de harengs • 2 oignons nouveaux • 50 g de



L'EUROPE DÉFEND SES TERROIRS



La richesse de la tradition

Cap sur le Sud-Ouest ! Cette région généreuse, réputée pour son art de vivre et son esprit de fête, regorge de produits d'excellence et de vins d'exception. Des trésors gastronomiques le plus souvent garantis par des labels AOP et IGP. Prêts pour la dégustation ?



© Seth Chebassier

Jambon de Bayonne IGP, une des grandes fiertés du Sud-Ouest

Jambon sec le plus connu et le plus consommé en France, il est le premier à avoir obtenu une IGP en 1998 délimitant sa zone de production. Cette appellation impose l'utilisation de porcs nés et élevés dans le sud-ouest (sans OGM ni antibiotiques). Les jambons sont frottés au sel sec des

salines du bassin de l'Adour. Suspendus en salle de repos, ils sèchent et s'affinent de 9 à 12 mois (voire plus d'un an pour les plus gros). Ce savoir-faire traditionnel leur confère une chair rouge-rose aux saveurs fines, longues en bouche. Jugé par un maître-affineur, chaque jambon, une fois certifié, est marqué au fer du sceau Bayonne et de la Lauburu, la croix basque.

Vins AOP de Gaillac, des vins d'une grande originalité

Près de Toulouse en longeant le Tarn vers l'est, on entre dans l'un des plus anciens vignobles de France. Le climat, entre influences océaniques et influences méditerranéennes, offre des conditions idéales pour la maturation des raisins. Les cépages historiques (loin

de l'œil, mauzac, braucol, duras et prunelard), associés à des sols variés et des méthodes de vinification respectueuses de la matière première, permettent d'obtenir une palette de vins généreux aux profils et aux goûts éclatants.

Un vignoble unique qui joue sur les trois couleurs blanc, rosé et rouge, alternant vins secs et doux, tranquilles et effervescents.



© Raynaud photo

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



CAMPAGNE FINANCIÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

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



Plaisirs d'Europe

Le navet

de mi-mars à mai

Doux et sucré, le navet précoce est un vrai bonbon de printemps. Ami des jardiniers de légumes et des navaillins, auxquels il a donné son nom, il est en parfaite symbiose avec la saison.

TEXTE LOUISE DELAROA

POINTS DE REPÈRE

• Navet d'hiver ou navet

nouveau? Lorsqu'il est précoce, le navet de printemps n'a pas le goût puissant légèrement terreaux des variétés tardives qui font le succès des potages, purées et pot-au-feu. Petit, tendre, juteux et sucré avec une pointe de noisette, le navet nouveau apporte de la fraîcheur à la fin de l'hiver. Sa peau fine n'a pas besoin d'être pelée, un simple brossage sous un filet d'eau claire suffit. Son feuillage, bien vert, est lui aussi comestible. Il se cuisine comme une tombée d'épinards avec un peu de beurre dans une poêle. Crues, les feuilles ont un léger goût piquant qui n'est pas sans rappeler celui de la moutarde. Elles se mangent émincées, mélangées à d'autres salades.

• Disponible toute l'année.

Il existe de nombreuses variétés qui peuvent se déguster primeur à condition de supporter le froid de février. Choisissez-les petits avec leurs fanes. Le plus commun est un navet en forme de petite toupie dodue, arborant une robe violette et blanche pour l'Atlantic ou le navet de Nancy, des variétés connues des amateurs de potager. Durant cette période, vous trouverez aussi le navet rouge et plat ou le Scarlet Queen red stems qui ressemble à un radis. Les navets tout blancs sont aussi de la partie, ils sont encore plus doux que les bicolores.

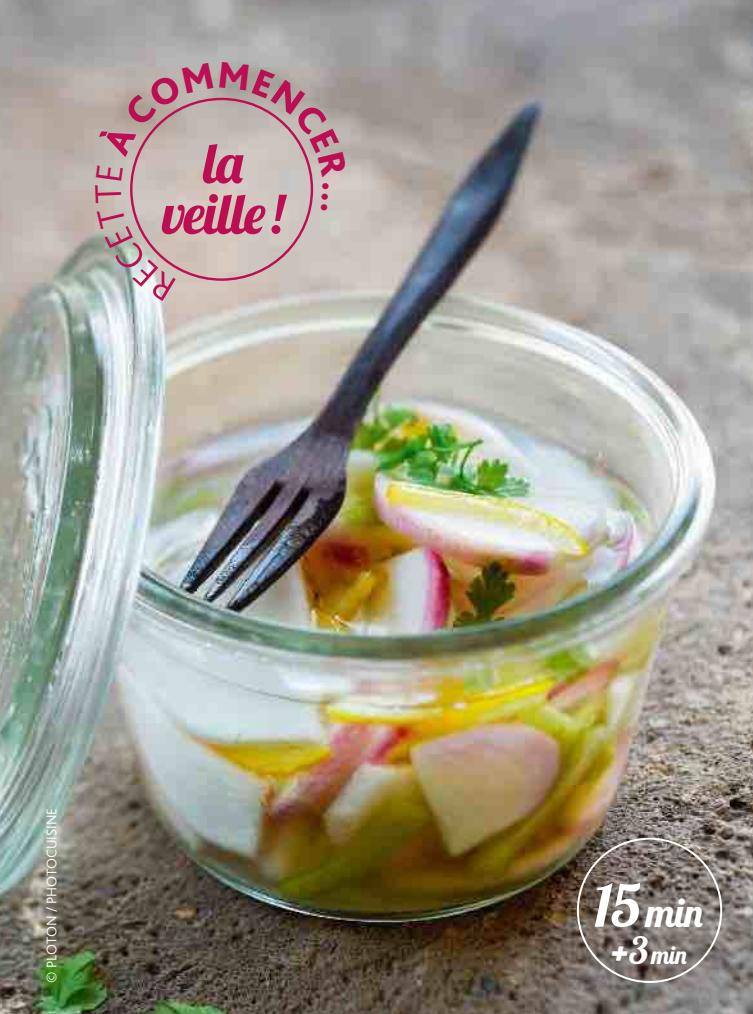
LE CUISINER

Délicieux préparé en mijotés, il est aussi très intéressant revenu glacé dans une sauteuse avec de l'eau, du beurre et un peu de miel, puis cuit à l'étuvée pendant quelques minutes. Attention, contrairement aux variétés tardives, le navet nouveau ne supporte pas les cuissous longues. Il fait aussi l'unanimité lorsqu'il est préparé avec des légumes nouveaux. Et Alain Passard, le chef triplement étoilé qui fait chanter les légumes comme personne, l'apprête en tatin caramélisée.

>>> Le saviez-vous ?

Le navet peut aussi se manger cru, à la croque au sel comme un radis, ou en salade avec une petite vinaigrette un peu sucrée, pour atténuer son goût légèrement piquant.

RECETTE À COMMENCER...
la veille!



© PILOTON / PHOTOCUISINE

Filet de canette aux navets au miel >>>

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 14 MIN REPOS 10 MIN

FACILE

2 filets de canette • 2 bottes de navets nouveaux • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel et poivre.

- Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez les navets sous l'eau en les brossant et en ôtant les tiges. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 4 min.
- Quadrillez la peau des filets de canette. Faites chauffer une sauteuse allant au four puis faites colorer les filets de canette côté peau pendant 5 min sur feu moyen. Arrosez l'autre face avec le gras. Retournez les filets puis ajoutez les navets, le miel et le vinaigre balsamique. Salez, poivrez et enrobez bien les navets. Enfournez pour 5 min.
- Laissez reposer la viande 10 min sous du papier aluminium puis servez-la accompagnée des navets ■

<<< Jeunes navets marinés au vinaigre de riz et yuzu

POUR 4 PERSONNES

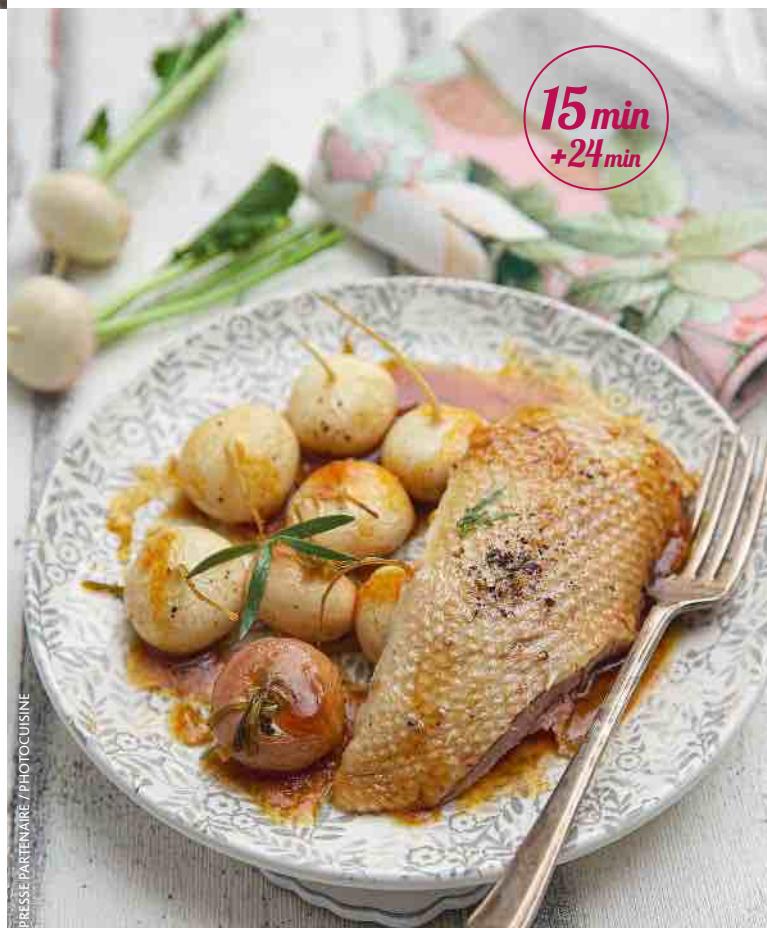
PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 3 MIN REPOS 24 H

TRÈS FACILE

500 g de jeunes navets • 30 cl de vinaigre de riz • 1 yuzu bio (sur le site Monoprix Plus ou à défaut 1 citron vert bio) • 40 g de sucre • 6 brins de cerfeuil.

- Frottez et lavez les navets. Ôtez la partie abîmée des tiges. Coupez les navets deux puis en tranches et les tiges en bâtonnets.
- Faites blanchir les tranches et les tiges dans de l'eau bouillante pendant 2 min. Égouttez et plongez immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez-les.
- Prélevez les zestes du yuzu (pour obtenir environ 1 c. à café). Portez à ébullition le vinaigre de riz avec le sucre et les zestes. Puis versez le mélange sur les navets dans un bocal. Ajoutez le cerfeuil et mélangez.
- Réservez au frais au moins 24 h avant dégustation ■

15 min
+24 min



© PRESSE PARTENAIRE / PHOTOCUISINE

5 RECETTES POUR SUBLIMER LE NAVET



© DELPHINE CONSTANTINI

Navets farcis en croûte de sel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 1 H
REPOS 10 MIN

2 ou 3 bottes de navets fanes (une douzaine environ) • 1,2 à 1,5 kg de gros sel • 6 blancs d'œufs • 4 c. à soupe de farine • 1 botte de thym • 1 botte de romarin • Huile d'olive.
POUR LA FARCE • 150 à 180 g de chair à saucisse (ou de farce de viande) • 2 c. à café de cumin moulu • Quelques branches de persil.

LA FARCE • Ciselez très finement le persil. Mélangez la farce avec le persil et le cumin.

• Brossez légèrement les navets, puis rincez-les sous l'eau. Coupez chacun en deux, coupez les tiges puis creusez l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau. Placez un peu de farce au cœur de chacun. Refermez-les.

• Préchauffez le four à 180 °C.

Émiettez le thym et le romarin. Battez vivement les blancs d'œufs pour les faire blanchir légèrement, puis mélangez-les avec le sel, la farine et les herbes. Brassez le tout pendant 1 min avec une spatule jusqu'à obtenir une texture homogène.

• Répartissez la moitié de cette préparation dans un plat. Déposez les légumes dessus, puis enveloppez-les du reste de sel. Pressez bien le sel contre les légumes. Placez la plaque au milieu du four et laissez cuire 1 h. • Laissez reposer les navets pendant une dizaine de minutes. Cassez ensuite délicatement les croûtes de sel et retirez les légumes. Éliminez les résidus de sel à l'aide d'un pinceau, puis dégustez ces navets avec un filet d'huile d'olive ■



© CATHERINE MADANI

Gratin de légumes racines d'hiver

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H

1 betterave rouge crue • 1 navet boule d'or • 1 petite courge butternut • 1 gros navet rond blanc • 1 grosse patate douce • 100 g Fromage de chèvre frais • 20 cl

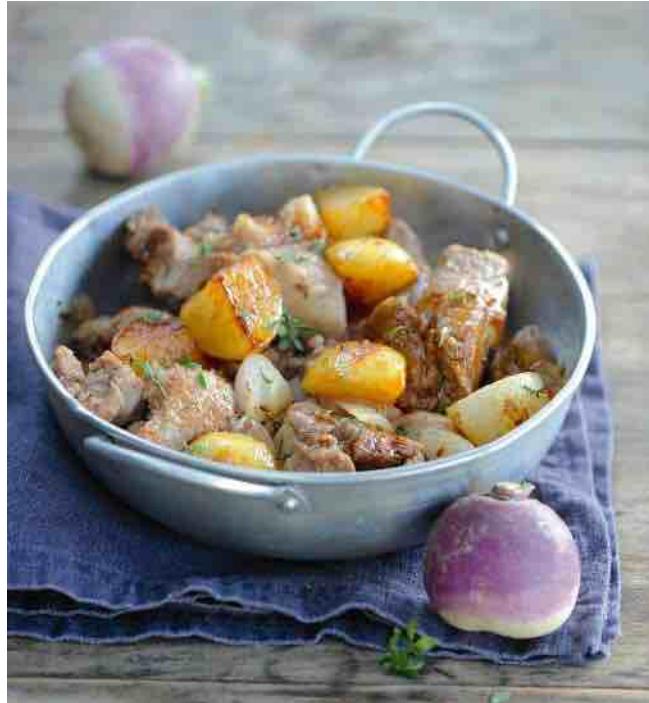
de béchamel • 3 tranches de pain rassis et grillé • 30 g de cacahuètes salées • 1 c. à soupe de parmesan râpé.

• Préparez la chapelure : mixez le pain avec les cacahuètes et le parmesan. • Épluchez tous les légumes et coupez-les en rondelles de taille à peu près identique (gardez les restes pour une soupe, par exemple).

• Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la béchamel avec le fromage de chèvre.

• Dans un plat à gratin, disposez toutes les tranches de légumes debout en alternant harmonieusement les couleurs. Versez la sauce béchamel au chèvre par-dessus et enfournez pour 50 min à 1 h, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

• 10 min avant la fin de la cuisson, saupoudrez le plat avec la chapelure et faites dorer. Servez bien chaud ■



© SCHMITT / PHOTOCUISINE

Cocotte de veau aux navets caramélisés

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 50 MIN

1,2 kg de veau (noix ou filet) coupé en morceaux • 600 g de navets blancs • 2 navets boule d'or • 60 g de beurre • 12 cl de vin blanc sec • 3 brins de thym frais • 1 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de farine • Sel, poivre.

• Pelez les navets, coupez-les en quartiers. Mettez-les dans une sauteuse, couvrez d'eau à hauteur, puis ajoutez 30 g de beurre en morceaux et le miel. Salez légèrement. Portez à ébullition et laissez cuire 10 min à couvert. Poursuivez ensuite la cuisson à découvert, jusqu'à réduction presque complète du liquide. En fin de cuisson, mélangez les navets dans la sauce afin de les glacer.

• Assaisonnez les morceaux de viande, puis farinez-les légèrement. Chauffez le reste de beurre et l'huile dans une cocotte. Ajoutez la viande et faites-la dorer de toutes parts. Déglacez au vin blanc, émiettez le thym. Couvrez et laissez cuire à frémissement une quinzaine de minutes.

• Lorsque la viande est cuite, ajoutez les navets dans la cocotte, mélangez délicatement. Servez aussitôt ■



© ZOE ARMSTRONG

Poulet, compotée de navets et de poires, noix de macadamia

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 40 MIN

4 hauts de cuisse de poulet • 1 poire • 2 navets • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 2 brins de thym • 65 g de noix de macadamia torréfiées • 12 cl de vin blanc • Huile d'olive • Sel, poivre.

• Pelez, dégermez et hachez l'ail. Pelez et coupez la poire et les navets en dés, assaisonnez les morceaux de poulet. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et déposez les hauts de cuisse, côté peau dans la poêle. Faites-les dorer une quinzaine de minutes, puis transférez-les dans une assiette.

• Dans la même poêle, faites chauffer un filet d'huile puis ajoutez l'oignon, la poire, les navets et l'ail, assaisonnez. Laissez mijoter à feu doux une quinzaine de minutes.

• Versez le vin blanc et effeuillez le thym dans la poêle. Ajoutez le poulet, sur le côté chair cette fois. Faites cuire jusqu'à ce que le vin soit absorbé, une dizaine de minutes.

• Servez le tout parsemé de noix de macadamia grossièrement hachées ■

Épaule d'agneau confite, oranges, navets et échalotes

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 2H 10 ENVIRON REPOS 15 MIN

FACILE

1,2 kg d'épaule d'agneau de lait • 2 bottes de navets nouveaux • 2 oranges • 1 poivron jaune • 10 échalotes • 2 gousses d'ail • 60 cl de bouillon de veau • 1 c. à café de cumin • 3 brins de thym • Huile d'olive • Sel, poivre.

• Préparez les échalotes, les navets et le poivron, taillez-les en morceaux.

Prélevez les suprêmes des oranges.

Pelez et écrasez l'ail.

• Préchauffez le four à 150 °C. Mettez l'épaule assaisonnée dans un plat à four huilé. Enfournez-la et faites-la cuire 1 h, en la retournant à mi-cuisson.

• Ajoutez les légumes, les suprêmes d'orange, le thym et le cumin. Versez le jus de veau et enfournez à nouveau pour

1 h en retournant la viande à mi-cuisson. Emballez ensuite la viande dans du papier aluminium ou sulfurisé et laissez-la reposer 15 min.

• Faites réduire de moitié dans une casserole le jus de cuisson. Coupez la viande en morceaux et mettez-la avec sa garniture dans un plat de service. Accompagnez de la sauce ■



30 min
+ 2h10

Les palourdes

toute l'année

Ce coquillage se consomme dans le monde entier aussi bien cru que cuit. Les célèbres spaghetti « alle vongole » leur donnent le beau rôle. Seul bémol, il faut les faire tremper au moins deux heures pour les débarrasser de leur sable. Anticipez et savourez !

TEXTE LOUISE DELAROA

POINTS DE REPÈRE

• **Enfouie dans le sable.**

La palourde s'enfouit sous le sable de l'estran. Pour la récupérer, il faut creuser à la main ou à l'aide d'un petit râteau, là où elle laisse son repère : deux petits trous dans le sable. On la trouve sur tout le littoral français, même en Méditerranée où elle prend le nom provençal de « clovisse ». Depuis les années 80 – et grâce à l'introduction de la palourde japonaise – la palourde est aussi élevée en bassin, principalement en Bretagne et dans le bassin de Marennes-Oléron.

• **La reconnaître et la choisir.**

Ce coquillage bivalve ovale a une coquille striée et une chair grise à blanchâtre. Parmi les variétés disponibles : la palourde bleue à la coquille lisse, rare, la palourde rose et la palourde européenne très rayée qui n'a pas de différence notoire avec la japonaise.

• **Attention à la fraîcheur.** Sur l'étal, elle est fermée ou se referme quand on la tapote, preuve qu'elle est vivante. Pour la déguster, il faut la laver sous l'eau froide en grattant les impuretés puis la faire tremper quelques heures dans l'eau pour lui faire dégorger son sable. Elle se conserve maximum un jour au réfrigérateur. La palourde se consomme toute l'année, mais c'est au printemps qu'elle est la meilleure.



COQUE OU PALOURDE ?

On les confond souvent, elles appartiennent toutes deux à la famille des mollusques bivalves comme les praires ou les tellines. Les coques sont plus petites que les palourdes avec une chair plus dense mais un goût moins iodé.

>>> Pêche à pied

La pêche à la palourde est ludique et facile à pratiquer avec un petit râteau. Vérifiez vos prises, elles ne doivent pas mesurer moins de 3,5 cm. Sinon, reposez-les sur le sable. La réglementation impose une limite de 300 pièces ou 3 kg par personne. Tout comme les huîtres, les palourdes produisent des perles, ouvrez l'œil, on ne sait jamais !

**25 min
+2h20**



© MALLET / PHOTOCUISINE

<<< Spaghettis alle vongole

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 20 MIN ENVIRON REPOS 2 H

FACILE

**2,2 kg de palourdes • 500 g de spaghettis • 2 gousses d'ail
• 2 échalotes • 1 bouquet de persil plat • 30 cl de vin blanc
• 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre.**

- Faites tremper les palourdes 2 h dans de l'eau froide puis rincez-les bien à l'eau claire afin d'éliminer les résidus de sable. Jetez celles restées ouvertes ou cassées.
- Épluchez l'ail et les échalotes, dégermez-les si besoin et émincez-les très finement. Ciselez le persil.
- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les spaghettis pendant 11 min.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse avec les échalotes. Une fois translucides, ajoutez les gousses d'ail et les palourdes. Versez le vin, laissez-le s'évaporer puis couvrez pendant 5 à 8 min jusqu'à ce que les palourdes soient toutes ouvertes.
- Versez une louche d'eau de cuisson des pâtes. Salez modérément et poivrez.
- Égouttez les spaghettis et plongez-les dans la sauteuse avec les palourdes. Remuez, parsemez de persil puis servez aussitôt ■

Palourdes farcies >>>

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN ENVIRON REPOS 2 H

FACILE

**1,8 kg de palourdes • 50 g de beurre mou • 1 gousse d'ail
• 1 échalote • 4 brins de ciboulette • 3 brins de persil plat
• 5 cl de vin blanc • 1 c. à soupe de chapelure • 1 c. à soupe
d'huile d'olive • Sel et poivre.**

- Faites tremper les palourdes 2 h dans de l'eau froide puis rincez-les bien à l'eau claire afin d'éliminer les résidus de sable. Jetez celles restées ouvertes ou cassées.
- Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez et émincez finement l'échalote.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen avec l'échalote, du sel et du poivre. Une fois l'échalote translucide, ajoutez les palourdes et le vin blanc. Couvrez et laissez les palourdes s'ouvrir. Retirez du feu.
- Épluchez l'ail, dégermez-le et pressez la pulpe. Mélangez-la au beurre et poivrez. Ciselez finement la ciboulette et le persil et ajoutez-les au beurre ailé.
- Retirez la coquille supérieure des palourdes et posez-les dans un plat recouvert de gros sel. Garnissez chaque palourde de beurre aromatisé puis saupoudrez-les de chapelure. Enfournez-les pour 5 min.
- Servez aussitôt ■



**30 min
+2h15**

© FENOIT / PHOTOCUISINE

5 RECETTES POUR APPRIVOISER LES PALOURDES



© EMANUELA CINO

Palourdes en vapeur de citronnelle, sauce coriandre et citron vert

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 10 MIN

REPOS 3 H

1,5 kg de palourdes • 2 tiges de citronnelle.

POUR LA SAUCE • 2 c. à soupe de jus de citron vert • 8 c. à soupe de sauce type nuoc-nâm • 1 morceau de gingembre frais pelé et râpé

- 1 piment oiseau égrainé et haché (facultatif) • 2 c. à café de cassonade • 10 brins de coriandre ciselée.

• Commencez cette recette de palourdes à la vapeur de citronnelle en faisant tremper les palourdes pendant 2 h minimum dans de l'eau froide. • Émincez les tiges de citronnelle et placez-les dans le cuit-vapeur avec l'eau. Placez les palourdes dans le

panier vapeur, puis faites cuire à couvert pendant 8 min.

- Pendant ce temps, préparez la sauce. Mélangez bien tous les ingrédients

dans un bol et émulsionnez à l'aide d'un fouet.

- Dégustez les palourdes chaudes ou froides, avec la sauce ■



© EMANUELA CINO

Couscous de la mer à la lotte et aux palourdes

POUR 4-6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISISON 1 H 40

750 g de queue de lotte sans la peau

- 500 g de palourdes nettoyées • 500 g de semoule fine • 6 petites pommes de terre • 2 petits navets • 1 belle poignée de pousses d'épinards • 15 abricots secs • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 20 g de beurre • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à soupe de harissa • 2 c. à soupe de ras el-hanout • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 5 cl de vin blanc • Quelques fleurs de bourrache • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin. • Pelez et ciselez les échalotes. Dans une cocotte ou un couscoussier, faites

chauffer un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les échalotes. Ajoutez le concentré de tomate, la harissa, le ras el-hanout et les graines de coriandre. Faites revenir 2 min en remuant. Versez 1,5 l d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 1 h.

• Épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles. Épluchez les navets et coupez-les en quartiers. À l'issue de l'heure de cuisson, ajoutez les pommes de terre et les navets dans le bouillon et faites cuire encore 20 min environ. • Taillez les abricots en petits dés. Dans un bol, versez 60 cl d'eau bouillante sur la semoule et couvrez. Laissez gonfler 10 à 15 min, puis égarez. Ajoutez le beurre, les abricots, salez et poivrez. Mélangez et réservez au chaud.

• Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Versez les palourdes et le vin blanc. Couvrez et retirez du feu une fois que toutes les palourdes sont ouvertes (environ 5 min), réservez au chaud.

• Coupez la lotte en médaillons, pochez-les dans le bouillon dans la cocotte, entre 5 et 10 min selon leur taille. La lotte doit être à peine cuite, sa chair doit se détacher facilement. Rectifiez l'assaisonnement du bouillon. Ajoutez les épinards et les palourdes. • Répartissez les légumes, la lotte, les palourdes et le bouillon dans des assiettes creuses, parsemez de fleurs de bourrache et servez avec la semoule ■



© BALME / PHOTOCUISINE

Palourdes sautées aux herbes fraîches

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

TREMPEAGE 2 H CUISSON 10 MIN

1 kg de palourdes • 2 gousses d'ail

- 3 oignons nouveaux • 1 petit bouquet d'herbes fraîches (persil, coriandre, cerfeuil) • 3 c. à soupe d'huile de tournesol • 10 cl de vin blanc sec • Piment d'Espelette.

• Faites tremper 2 h les palourdes

dans de l'eau froide puis rincez-les.

- Pendant ce temps, épluchez et émincez les oignons. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites revenir le mélange pendant 5 min.

• Ajoutez les palourdes égouttées, le piment et versez le vin. Couvrez et laissez les coquillages s'ouvrir environ 5 min.

- Rincez et essorez les herbes fraîches. Ajoutez-les dans la sauteuse, mélangez et servez aussitôt ■

TOUTES LES NUANCES DU SKREI

Un luxe saisonnier à savourer

CHAQUE ANNÉE, ENTRE JANVIER ET AVRIL, L'OR BLANC NORVÉGIEN S'INVITE SUR LES PLUS GRANDES TABLES DU MONDE. CABILLAUD PREMIUM À L'HISTOIRE MILLÉNAIRE ET À LA RENOMMÉE INTERNATIONALE, LE SKREI EST UN TRÉSOR SAISONNIER À LA SAVEUR DÉLICATE ET DURABLEMENT PÊCHÉ. UN RENDEZ-VOUS ANNUEL QU'AUCUN GOURMET NE MANQUERAIT.



LA SAVEUR D'UNE SAISON

Depuis des millénaires, un cabillaud d'exception entame chaque année un périple hors normes. Arrivé à maturité, le skrei quitte ses eaux glacées de la mer de Barents pour rejoindre ses zones de fraîcheur au large des îles Lofoten et Vesterålen, gagnant en muscle et perdant en gras au fil d'une épopée fantastique de mille kilomètres. En deux à trois mois de nage intensive, cet étonnant poisson migrateur acquiert les qualités qui font sa particularité : une chair ferme et maigre, très blanche et incroyablement pure, justifiant sa réputation de meilleur cabillaud au monde mais aussi sa rareté, puisque ce mets de gastronome ne se trouve qu'en période de reproduction, constituant la parenthèse enchantée de la saison du skrei.

LA SAVEUR D'UN PAYS

Le skrei, c'est la Norvège. Dans les eaux agitées de l'océan Arctique, le long de côtes battues par les vents qui éprouvent les hommes mais attirent les poissons, ce cabillaud exigeant trouve les conditions dont il a besoin pour prospérer. Il doit d'ailleurs son nom à la nation, « skrei » signifiant « vagabond » en norvégien, et ne le gagne qu'en effectuant son ancestrale migration jusqu'au pays du soleil de minuit. Attendu, fêté et savouré depuis le temps des Vikings, le roi des cabillauds y fait aujourd'hui l'objet d'une pêche durable et strictement encadrée dans le respect des saisons marines. Il dispose même de son équipe qualité dédiée. En Norvège, on ne plaisante pas avec le skrei.

DE LA MER À L'ASSIETTE

Origine arctique et périple musclé produisent ce trésor culinaire qu'est le skrei, exceptionnellement raffiné et pourtant si simple à cuisiner. L'unique précaution consiste à maîtriser la température pour préserver ses fragiles protéines. Poêlé, poché ou au four, en saumure ou en ceviche, avec des pickles ou de la purée, le skrei est un caméléon du goût qui se prête à tous les mariages, tant sa saveur est délicate. La recette du chef médaillé Roy Magne Berglund ? Une pincée de sel et de sucre, vingt minutes de repos avant rinçage puis une cuisson lente au four, préchauffé à 150° C et baissé à 50° C une fois le poisson enfourné.

Plus de recettes sur poissons-de-norvege.fr



FROM
NORWAY

courses en tête



ENQUÊTE • SHOPPING • PRODUIT



© FAIRAFRIC

Vers un cacao plus durable ?

QU'ILS SOIENT ARTISANNAUX OU INDUSTRIELS, NOS CHOCOLATS S'AFFICHENT PLUS ÉTHIQUES ET PLUS DURABLES. MAIS QUE SE PASSE-T-IL RÉELLEMENT DANS LES PAYS PRODUCTEURS DE CACAO ? ÉTAT DES LIEUX DE LA FILIÈRE ET BONS CONSEILS POUR AMATEURS ENGAGÉS.

TEXTE CLAIRE BAUDIFFIER

En 2021-2022, 4,9 millions de tonnes de fèves de cacao ont été produites dans le monde. C'est 20 % de plus que dix ans avant. Le cours du cacao a lui grimpé ces derniers temps. Les conditions des cultivateurs, elles, se sont dégradées, et la majorité d'entre eux vit toujours sous le seuil de pauvreté, peut-on lire dans le dernier Baromètre du cacao*. Pourtant, quand on se penche sur les étiquettes de nos boîtes de chocolat, on a l'impression désormais qu'une grande partie du cacao est « durable » ou « responsable ». Les grandes marques notamment assurent effectuer un travail sur la traçabilité, la lutte contre la déforestation ou encore la

meilleure rémunération des producteurs... Même chose pour certains « petits » chocolatiers, qui rassurent le consommateur sur la préservation de l'environnement et les conditions de vie des planteurs. Tentons de défricher ça.

COMMENT FONCTIONNE LA FILIÈRE ?

Le cacao est une filière avec beaucoup d'intermédiaires. Le circuit commence dans les plantations de cacao. Les fèves sont récoltées, puis mises à fermenter et à sécher. Parfois, elles sont mises uniquement à sécher, ce qui en altère la qualité. C'est à ce moment-là que le cacao est commercialisé, via les coopératives de

60 000 hectares de forêt tropicale

ont disparu des régions cacaoyères de Côte d'Ivoire et du Ghana entre 2019 et 2022. *Baromètre du cacao*.

13,2 kg

C'est la consommation annuelle de chocolat d'un foyer français en 2021. *Source Kantar*.

70 % du chocolat

est vendu en grandes surfaces.

Source Syndicat du chocolat.



© SPP

producteurs. Plusieurs intermédiaires entrent souvent dans le jeu. Les étapes suivantes de transformation sont le plus souvent réalisées par les industriels en Europe ou aux États-Unis. Après le concassage, la torréfaction et le broyage, la pâte de cacao va passer à l'opération de conchage, qui permet d'avoir une bonne homogénéité du chocolat. Ce chocolat, dit « de couverture », pourra ensuite être travaillé. Côté chocolatiers, certains achètent donc ce chocolat de couverture, et d'autres assument eux-mêmes le processus de transformation. « Attention, ce n'est pas parce qu'un chocolatier achète de la couverture que c'est forcément mauvais. Il vaut mieux se procurer du bon chocolat de couverture que mal transformer les fèves », estime Daniel Mercier, chocolatier à l'origine du Club des chocolatiers engagés (lire l'interview page suivante).

COMMENT EST FIXÉ LE PRIX DU CACAO ?

Le cacao suit un cours sur les marchés internationaux. Depuis 2018, il varie entre 2 000 et 2 600 dollars la tonne. C'est donc le prix auquel certains groupes achètent le cacao, après les premières étapes de fabrication, pas le prix payé aux producteurs, même s'il a une influence sur celui-ci. Pour développer une filière vertueuse, certaines marques ou labels font le choix de mieux payer la tonne. C'est le cas de SPP, Symbole des producteurs paysans, un label de commerce équitable et bio créé par des coopératives de producteurs (cacao, café...). « Nous garantissons une

rémunération au prix juste, avec un prix minimum payé par les entreprises – 3 600 dollars la tonne –, qui est considéré comme un seuil minimum pour sortir de la spirale de pauvreté. C'est établi dans une charte, votée par les représentants des producteurs. Les acheteurs s'engagent sur un contrat d'achat d'au moins 3 ans », explique Antoine Gonnet-Miranda, chargé d'affaires SPP France.

QUELLES SONT LES SOLUTIONS POUR RENDRE LA FILIÈRE PLUS DURABLE ?

Mieux rémunérer les producteurs et leur assurer un revenu vital décent, préserver l'environnement – en arrêtant la déforestation, en limitant les produits phytosanitaires et en enravant la perte de la biodiversité –, travailler sur les droits humains (le travail des enfants notamment et l'émancipation des femmes) sont les trois enjeux forts pour engager une transformation éthique de la filière. Travailler sur le premier engendre des progrès sur les autres. « Mieux payer les producteurs permet de résoudre déjà nombre de problèmes de la filière. Les prix minimums fixés par la Bourse conduisent forcément à des dérives, comme le travail des enfants. Une rémunération plus importante va éviter cela, mais aussi entraîner des investissements dans de meilleures pratiques agricoles », poursuit Antoine Gonnet-Miranda.

« Nous garantissons une rémunération au prix juste, avec un prix minimum payé par les entreprises, qui est considéré comme un seuil minimum pour sortir de la spirale de pauvreté »

Antoine Gonnet-Miranda, chargé d'affaires SPP France



© VALRHONA

EN QUOI LA TRAÇABILITÉ EST-ELLE IMPORTANTE ?

Toutes les marques ou presque assurent travailler à tracer au mieux leur cacao. Mars Wrigley, l'un des plus gros acheteurs de cacao, indique que « 59 % de son cacao est traçable jusqu'au groupement d'agriculteurs ou coopératives ». Chez Valrhona, dont le cœur de métier est le chocolat de couverture, deux niveaux de traçabilité ont été mis en place. « Le premier jusqu'aux producteurs, qui est assuré à 100 % : nous sommes ainsi capables de donner la liste des planteurs qui ont produit tel ou tel lot de fèves. Le deuxième à la parcelle, détaille Nans Mouret, sourceur chez Valrhona. Fin 2021, 69 % de nos fèves étaient issues de parcelles cartographiées, l'objectif est de parvenir à 100 % d'ici 2025. Cette cartographie précise est capitale pour lutter contre la déforestation et s'assurer que le cacao ne provient pas de zones protégées. » Valrhona précise que la majorité des exploitations avec lesquelles il travaille fonctionne en agroforesterie, dans des écosystèmes diversifiés avec d'autres plantations que le cacao (bananes, avocats, ananas...).

COMMENT LES GRANDES MARQUES S'ENGAGENT-ELLES ?

La plupart ont développé des « programmes » ou « plans » internes. Mars avance que, depuis le 1^{er} janvier 2023, l'ensemble des produits issus de ses usines européennes est réalisé à partir de cacao responsable. Mais alors, qu'est-ce qu'un cacao responsable ? « Nous



© SPP

garantissons une filière du cacao respectueuse des droits de l'homme, sans impact sur la déforestation et au sein de laquelle nous contribuons à améliorer et diversifier les revenus des producteurs de cacao. » Concrètement, le groupe indique entre autres travailler avec une ONG sur l'autonomisation des femmes en proposant des formations sur la finance ou l'épargne, et précise aussi avoir investi

3 millions de dollars sur 5 ans pour favoriser l'accès à l'éducation en Côte d'Ivoire. « Nous nous engageons par contrat avec les fournisseurs à verser une prime supplémentaire en espèces par tonne de cacao, dont un montant minimum est versé au planteur. » Quel montant ? Nous n'en saurons pas plus.

Nestlé a lancé en 2022 un programme d'accélération des revenus des producteurs

de cacao, dans la continuité de son « Plan cacao ». Le groupe a mis en place des primes incitatives « récompensant les bonnes pratiques agricoles, tel l'élagage qui améliore la productivité des cultures » et le développement de l'agroforesterie. « Les familles peuvent ainsi gagner jusqu'à 500 francs suisses supplémentaires par an [quasiment 500 euros, NDLR] au cours des deux premières années du programme. Ces primes sont aussi proposées au conjoint ou conjointe de l'agriculteur, généralement responsable des dépenses du ménage et de la garde des enfants. L'idée est de participer à l'autonomisation des femmes. »

CES ACTIONS FONCTIONNENT-ELLES ?

Le Baromètre du cacao n'est globalement pas très optimiste, même s'il note quelques évolutions de la filière. On y lit notamment que « les décisions en matière de durabilité sont prises par les détenteurs du pouvoir, qui vivent loin de la réalité des cacaoculteurs et veillent à ce que ces décisions aillent dans le sens de leurs intérêts ». Ainsi, « sans hausse significative des prix payés au producteur, la durabilité de la filière cacao est une pure chimère », résume-t-il ■

*Publié par un consortium d'ONG. Édition 2022 à télécharger sur <https://cocoabarometer.org/fr>



QUAND LE GHANA FABRIQUE "SON" CHOCOLAT

L'histoire commence par un constat simple. Le Ghana représente 17 % de la production mondiale de cacao, et 1 % seulement est exporté sous forme de chocolat. Pourquoi alors ne pas proposer un produit fini, un

circuit court du chocolat ? « Avec Fair Afric, 400 cultivateurs environ produisent ainsi le cacao dans la région de Suhum, dans le sud du pays. Il est ensuite transformé sur place en tablettes de chocolat. 70 employés qualifiés ont ainsi été formés et intégrés à l'entreprise, ce qui n'est pas négligeable pour une zone rurale », raconte Églantine Perrault, responsable sourcing et filière chez Solidar Monde, qui commercialise ce chocolat en France.

Les planteurs ont été accompagnés sur des sujets comme celui de l'agroforesterie afin de diversifier leurs cultures – bio –, notamment avec la production de noix de coco. « Cela leur permet d'avoir une source de revenus complémentaires, puisqu'ils les vendent sur le marché local, et de favoriser la

biodiversité. » Fair Afric paye la tonne de cacao 3 400 dollars. Le revenu des producteurs a ainsi augmenté de 253 % en 5 ans. « Leurs conditions de vie ont été améliorées, ils peuvent payer des études à leurs enfants. Et nous ressentons aussi leur fierté de voir le fruit de leur travail : la tablette de chocolat. » Elles sont vendues en France au même prix que d'autres marques bio et équitable. Elles sont labellisées World Fair Trade Organization. À découvrir chez Naturalia et sur les sites Artisans du monde et La Fourche.



© FAIRAFRIC

TOUS LES LABELS NE SE VALENT PAS !

Les mots « durables », « éthiques », « responsables » sont fourre-tout et ne veulent pas dire grand-chose. Nous vous conseillons de vous fier à la **Boussole des labels** (un livret disponible en ligne), lancée par trois organisations de consommateurs. Les labels fiables que l'on peut retrouver dans le cacao sont les suivants : Fairtrade Max Havelaar, World Fair Trade Organization, Biopartenaire, SPP, Fair for Life.



La Boussole estime que les labels dits durables, comme Rainforest Alliance, n'intègrent pas « *d'exigence économique et n'ont pas pour objectif de mettre fin aux pratiques commerciales déloyales des entreprises, ni de remettre en cause le rapport de force entre fournisseur et acheteur dans les filières* ». Concernant les initiatives de marques et distributeurs – comme le Plan Cacao de Nestlé ou Cocoa Life du groupe Mondelez –, elle pointe notamment le « *gros déficit de transparence* », puisque ces programmes sont « *audités en interne* ». La Boussole estime que si leur engagement est nécessaire, cette multiplication des logos crée de la confusion chez le consommateur.

« Notre filière n'est pas propre, et même si elle fait des efforts, il faut encore la bousculer. »



© DR

Daniel Mercier, chocolatier à Baugy, dans le Cher, a créé le **Club des chocolatiers engagés** en 2020. Objectif: accompagner les producteurs camerounais dans une filière d'excellence.

Qu'est-ce qui vous a poussé à créer le Club des chocolatiers engagés ?

Ce que nous constatons au quotidien sur le fonctionnement de la filière n'est pas très réjouissant. Le cours du cacao augmente, mais les revenus des planteurs, eux, diminuent. Il y a 10 ans, sur la vente d'une tablette de chocolat, 15 % environ leur revenaient, aujourd'hui c'est autour de 5 %, car il y a beaucoup d'intermédiaires. Nous souhaitons changer cela, en replaçant le producteur au cœur du processus de création.

Comment vous y prenez-vous ?

Nous avons notamment monté une filière d'excellence au Cameroun, où nous labellisons des coopératives. D'abord, nous rémunérons les producteurs pour qu'ils puissent vivre de leur travail. Nous avons ainsi fixé avec eux, après discussions, un prix d'achat « bord champ » à 1 740 francs CFA le kilo, alors qu'il s'établit plutôt autour de 900 francs CFA les dernières années. Nous faisons en sorte de les payer sur des comptes en banque (ce qui est rare ici, peu en ont à la base), nous demandons qu'il y ait des femmes dans les conseils d'administration des coopératives...

Cela passe aussi par un accompagnement sur le terrain ?

Oui, nous les aidons à maîtriser toutes les étapes. Nous les formons à la taille. Il est en effet capital de tailler le cacaoyer pour qu'il puisse se développer et résister aux maladies. Nous travaillons avec eux

sur des techniques d'agroforesterie et sur le traitement post-récolte, afin d'obtenir une fermentation de très bonne qualité, l'une des clés pour un bon chocolat. Ainsi, 1 700 planteurs ont été formés et 7 coopératives créées. Une autre filière s'est créée en Colombie, et des partenariats débutent au Togo et au Bénin.

Qui sont les chocolatiers engagés, côté français ?

On trouve une petite centaine de professionnels – chocolatiers, pâtissiers, boulangers, glacières, couverturiers – qui se sont engagés à acheter ce cacao, parce qu'ils savent qu'il est important de repenser la filière et de développer des circuits courts. Ne nous le cachons pas, notre filière n'est pas propre, et même si elle fait des efforts, il faut encore la bousculer. Nous encourageons les chocolatiers engagés à communiquer auprès des consommateurs, à leur expliquer la démarche, à faire goûter aussi. Le cacao camerounais n'était absolument pas réputé, considéré comme terne. Or, on découvre, selon la région d'origine, un chocolat fruité ou boisé, aux notes de fruits secs ou de tourbe. Le consommateur a un grand rôle à jouer : qu'il n'hésite pas à poser des questions à son chocolatier sur la provenance de ses fèves, la façon dont elles sont séchées, fermentées... ■



Show cacao, chaud chocolat...

DES POULETTES CRAQUANTES AU BOUQUET MONUMENTAL,
PETITE REVUE DES PLUS BELLES CRÉATIONS DE LA SAISON.

SÉLECTION HÉLÈNE PIOT ET LOUISE DELAROA



▲
▲

LE PLUS DÉJANTÉ

Edwart chocolatier

Cet être mystérieux des forêts au chocolat noir de Tanzanie 68 % posé sur son socle praliné est garni de fritures et de croustilles. Au lait ou en version vegan, il nous coupe l'herbe sous le pied tant il est mignon. **HERBICHOC, 240 G, 33 €.**

LA PLUS REBONDIE **Patrick Roger**

En voilà une qui a bien mangé ! Remplie de frites au praliné amande, noisette et gianduja... son petit côté cartoon nous fait craquer. Au chocolat noir ou au lait.

POULE, 450 G, 75 €.

>>>



▲
▲

LES PLUS SAUVAGES **Chocolaterie Chapon**

De petits œufs pralinés lait, noir et blanc aux couleurs de la savane. Un hommage au terroir d'Afrique d'où proviennent une partie des fèves de chocolat.

COFFRET ŒUFS PRALINÉS, 200 G, 36,50 €.



© MARC LAVAUD

TABLES EN FÊTE CHEZ MAISON CRÉATIVE

Pâques kitsch, c'est chic ! De la faïence à la barbotine (céramique de 1850), la vaisselle de nos aïeux revient en force sur nos tables, en version poules, coq et lapins. À découvrir dans Maison Creative en kiosque actuellement.



▲
▲

LES PLUS CRAQUANTES **LA GRANDE ÉPICERIE DE PARIS**

Cot cot cot poulette ! En forme de cœur, ces petites poules couvrent tout un tas de frites. Au chocolat noir ou lait.

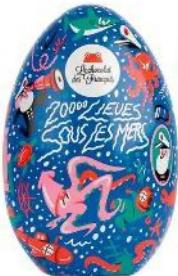
CHOCO POULE, 300 G, 26,90 € L'UNE.



LE PLUS CONQUÉRANT Vincent Guerlais

Un combat perdu d'avance pour ce Viking aux chocolats au lait et blond. Bien qu'il ait son bouclier, il va se faire dévorer ! Tout comme les gourmandises dont il est rempli.

VIKING, 230 G, 28 €.



<< LES PLUS AVENTURIERS

Le Chocolat des Français

Prêts pour l'aventure chocolatée ? On embarque avec ces œufs inspirés de l'univers de Jules Verne. Chaque œuf en métal renferme des mini-œufs au praliné.

ŒUF MÉTAL, 250 G, 15 €.



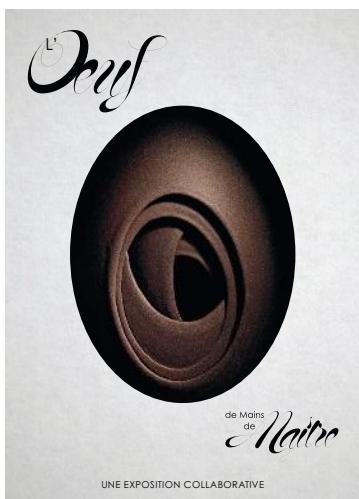
LE PLUS MAGIQUE Lenôtre

Un coup de baguette magique, et hop ! Du chocolat à gogo... Ce magicien allie les trois couleurs du chocolat et est accompagné de ses assistants : des frites au praliné noisette feuilletine.

MAGICIEN, 300 G, 60 €.

<< LE PLUS MONUMENTAL La maison du chocolat

Un régal pour les yeux et le palais. Ce bouquet est composé de 20 fleurs de 4 tailles différentes où se cachent des œufs et des frites en chocolat noir et lait. **ŒUF BOUQUET, 6 KG, 2500 €.**



LE PLUS CHAMPÔTRE Pierre Marcolini

Délicate et poétique, cette fleur de nénuphar s'assemble, pétale par pétale, tantôt lait, tantôt noire. La plaque est au lait praliné à la noisette.

FLEUR DE NÉNUPHAR, 490 G, 55 €.

<<



EXPO CHOC

Retrouvez 43 maîtres du chocolat et leurs créations autour de l'*upcycling* avec 100 % de chocolat Valrhona recyclé. **Du 19 avril au 7 mai. Galerie Espace Thorigny, Paris 3^e.**

Les oubliés du placard

ENQUÊTE • SHOPPING • PRODUIT

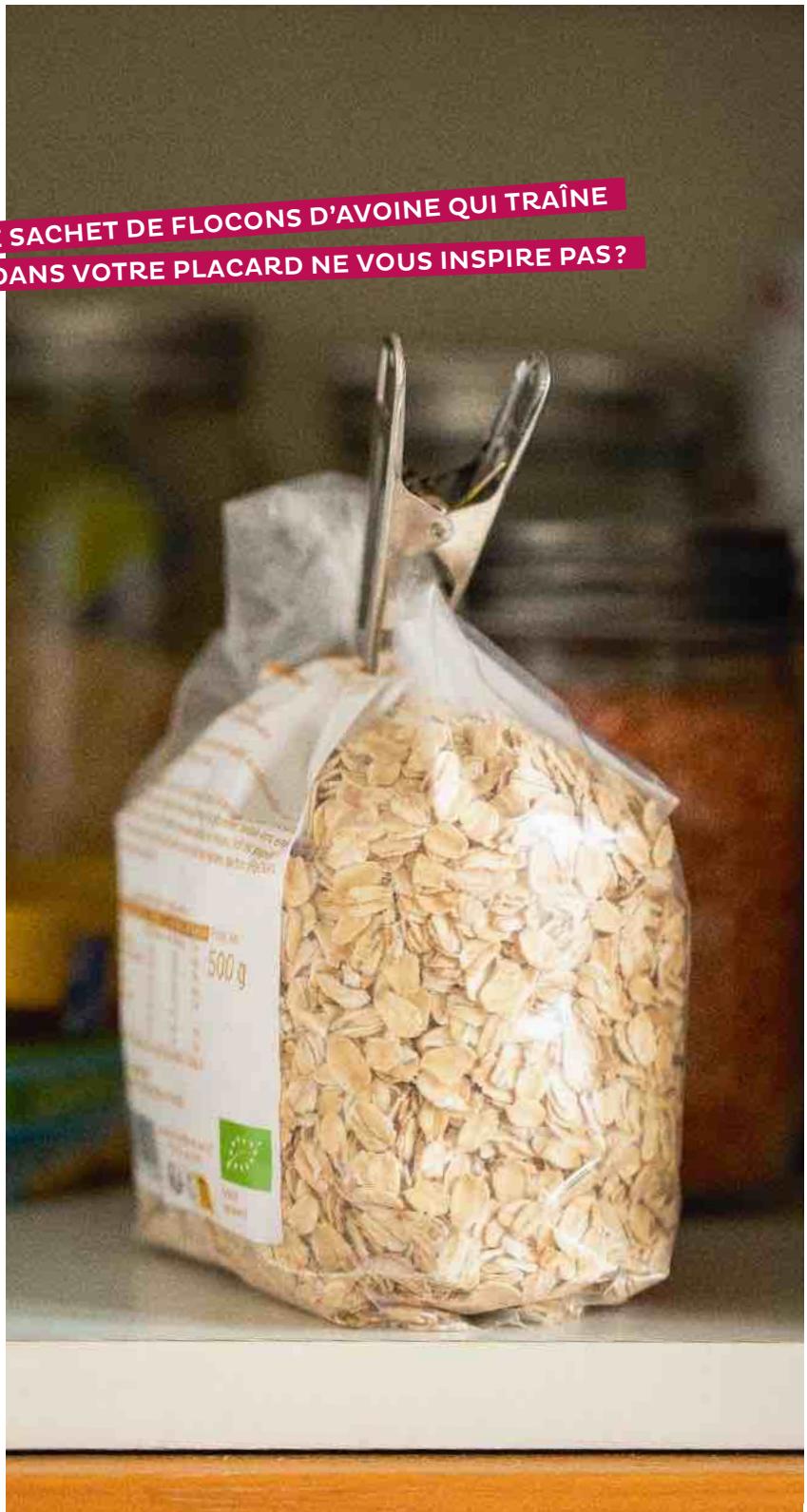
Les flocons d'avoine

CES CÉRÉALES COMPLÈTES
FACILES À CUISINER TROUVENT
POURTANT LEUR PLACE PARTOUT.
DES BISCUITS AUX SOUPES ET
AUX BOISSONS, ELLES FONT
MERVEILLE EN PANURE OU EN
CRÈME ONCTUEUSE.

TEXTE ET PHOTO CAMILLE OGER

Vous les avez achetés parce qu'ils sont bons pour la santé. Riches en fibres et en protéines, les flocons d'avoine sont en effet réputés pour favoriser la satiété, le transit et sont riches en vitamines et minéraux. Ils constituent aussi une base parfaite pour préparer ses propres céréales au petit déjeuner. Mais au-delà du porridge, qui est vite lassant, ou du granola, qui nécessite de s'y prendre à l'avance, les flocons d'avoine ne paraissent pas toujours très utiles ou excitants. Leur saveur assez neutre est pourtant un avantage : ils fonctionnent aussi bien dans les préparations sucrées que salées, et permettent même de réaliser des boissons. Les flocons d'avoine sont également la manière la plus simple de consommer des céréales complètes, qui mettent un temps fou à cuire quand on les achète en grains. Sous forme de flocons, qui sont précuits, l'avoine est utilisable directement et n'a même pas forcément besoin de cuisson. Si en plus vous les choisissez bio et d'origine française, vous tenez un produit vertueux, sain et formidablement polyvalent. N'abandonnez donc pas vos flocons d'avoine au fond du placard : certes, ils se conservent longtemps, mais ce n'est pas une raison pour les oublier ! Donnez-leur une chance de changer vos habitudes culinaires sans vous compliquer la vie ■

LE SACHET DE FLOCONS D'AVOINE QUI TRAÎNE
DANS VOTRE PLACARD NE VOUS INSPIRE PAS ?



EN CUISINE, C'EST PARTI !



© THYS / PHOTOCUISINE

En soupe ou en smoothie

Les petits flocons d'avoine ont la particularité d'épaissir les préparations liquides quand on les fait chauffer. C'est un formidable moyen de donner du corps à une soupe : ajoutez simplement une petite quantité de flocons dans la marmite **10 minutes avant la fin de la cuisson**. Même sans chauffer, ils permettent de lier un smoothie sans altérer son goût si on les mixe avec les fruits.

En panure

Les gros flocons d'avoine permettent de réaliser des panures originales et très croustillantes pour varier les plaisirs. **Procédez comme pour une panure classique** : trempez d'abord vos filets de poisson, de viande ou de légumes dans l'œuf battu salé, puis dans les flocons d'avoine et faites doré à la poêle.



© LOUIS-LAURENT GRANDADAM



© EMANUELA CINO

Dans vos biscuits, cheesecakes et crackers

Remplacez la moitié de la farine dans vos recettes de biscuits par des flocons d'avoine, petits ou gros. Vous obtiendrez ainsi une mâche agréable et un meilleur apport en vitamines et minéraux. Les flocons entiers peuvent également s'utiliser à la place des biscuits émiettés pour réaliser la base de cheesecakes plus sains, ou remplacer totalement la farine dans les recettes de crackers salés.



© CONSTANTINI / PHOTOCUISINE

Dans vos crumbles, tartes ou en galettes

Pour préparer d'épaisses galettes nourrissantes ou des pâtes à tarte croustillantes, vous pouvez **remplacer la moitié et jusqu'aux trois quarts de la farine** par des flocons d'avoine entiers ou concassés ; le résultat sera plus texturé. Pour des crumbles sucrés ou salés, l'avoine peut même se substituer à la totalité de la farine : ajoutez simplement du beurre et du sucre, voire les oléagineux de votre choix pour un résultat proche d'un granola.



© ZOE & BLAISE / PHOTOCUISINE

En lait végétal

C'est l'un des usages les plus simples des petits flocons d'avoine : il suffit d'ajouter **dix volumes d'eau et de mixer le tout**, puis de filtrer le mélange dans une étamine ou un chinois fin. Vous pouvez ensuite aromatiser cette préparation à votre goût avec des fruits de saison mixés et du miel par exemple, ou la boire nature. Le lait d'avoine se conserve 3 jours au frigo ; n'oubliez pas de le secouer avant utilisation.

QUE FAIRE AVEC LE LAIT D'AVOINE ?

Si vous chauffez votre lait d'avoine à la casserole, il épaisse pour former une crème. Salée, celle-ci peut servir de sauce onctueuse avec un plat de légumes ou de poisson. Sucrée, c'est un bel accompagnement pour un dessert. Vous pouvez également préparer cette crème le soir, la réfrigérer et la déguster froide avec des fruits frais au petit déjeuner.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES AU FLOCONS D'AVOINE SUR RÉGAL.FR

3 SACHETS À DÉCOUVRIR EN RAYONS

Les flocons d'avoine se trouvent partout, des grandes surfaces aux épiceries bio, et sont très bon marché. Il existe deux calibres : petit et gros.



FLOCONS D'AVOINE BIO BJORG

Ces petits flocons d'avoine bio se trouvent facilement en grande distribution et se prêtent à toutes les préparations fondantes.

ENVIRON 2,30 € LES 500 G.



FLOCONS D'AVOINE GROS MARKAL

Le gros calibre de ces gros flocons bio bien fermes est parfait pour les amateurs de préparations croustillantes.

ENVIRON 2 € LES 500 G.



PETITS FLOCONS D'AVOINE CELNAT

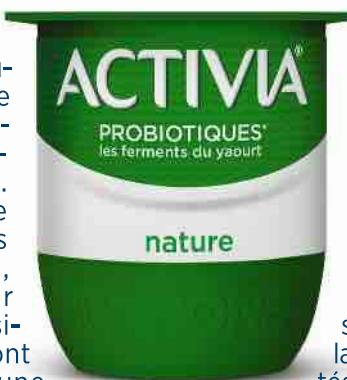
Bio et de petit calibre, ces flocons d'avoine ont le double avantage d'être moins chers que la moyenne et produits en France.

ENVIRON 1,75 € LES 500 G.



Notre ventre serait notre 2ème cerveau. Ça fait réfléchir.

Si l'on considère que notre ventre est notre deuxième cerveau, c'est parce que notre bien-être général et notre bien-être intérieur sont intimement liés. Le microbiote, ce fragile écosystème de bactéries situé dans notre intestin, est fondamental pour notre santé. Sa composition et son équilibre sont clés pour nous assurer une bonne digestion. Les produits fermentés contenant des probiotiques peuvent aussi jouer un rôle important pour le bien être intérieur en facilitant la digestion du lactose. Danone



possède une des plus grandes bibliothèques au monde de ferments et de probiotiques que nos chercheurs sélectionnent avec soin pour développer nos produits laitiers. Et, parce que le mieux n'est pas forcément l'ennemi du bien, nos yaourts sont fabriqués à partir du lait des producteurs implantés à proximité des sites de fabrication de nos produits.

Les fermentes du yaourt, qui sont des probiotiques, vous aident à digérer le lactose du produit si vous avez du mal à le digérer.

**Une seule planète. Une seule santé.*

DANONE. Faire de tous les âges de la vie le plus bel âge.

Des grains pleins de promesses

Boulettes, galettes, taboulé, risotto, kebbé... Vous n'imaginez pas le nombre de possibilités qui sommeillent dans une poignée de semoule. Rassasiant, rapides à cuisiner, faciles à marier, ces petits grains réenchantent notre quotidien.

RECETTES, STYLISME ET RÉALISATION MANUELLA CHANTEPIE

PHOTOS FABRICE BESSE

VAISSELLES MARGOT LHOMME, LAURETTE BROLL, HK LIVING



FACILES À PRÉPARER

Les semoules de petit épeautre, pois chiche, châtaigne, lentille, blé, sont rapides à cuire. On fait bouillir le même poids d'eau que de semoule, on couvre et on attend 5 minutes avant d'égrainer avec un peu de gras à la fourchette ou avec les mains. Le boulgour, lui, trempe dans l'eau froide 15 minutes puis, une fois bien essoré entre les mains, il n'y a plus qu'à ajouter du jus de citron, des tomates et du persil pour un taboulé sans qu'il soit détrempé.

TABOULÉ SUCRÉ

Et si on préparait un taboulé pour le dessert ? La semoule de petit épeautre - que vous trouverez dans les magasins bio - apporte un léger goût de noisette à cette salade de fruits originale...

PETIT ÉPEAUTRE

15 min
+ 5 min

Taboulé de petit épeautre pomme-kiwi-abricots secs, eau de rose et miel

>>> recette page 44



Taboulé de petit épeautre pomme-kiwi-abricots secs, eau de rose et miel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN **CUISSON** 5 MIN

TRÈS FACILE

120 g de semoule de petit épeautre
• 1 pomme • 1 kiwi • 5 abricots secs
• 5 branches de menthe fraîche • 1 c. à soupe de miel liquide de fleurs ou d'acacia • 2 c. à soupe d'eau de rose.

- Lavez la pomme, pelez le kiwi. Coupez-les en petits cubes ainsi que les abricots secs. Lavez et hachez les feuilles de menthe.
- Versez 12 cl d'eau bouillante sur la semoule. Couvrez-la et laissez-la gonfler 5 min. Égrainez-la avec une fourchette pour bien détacher les grains.
- Mélangez le miel avec l'eau de rose et ajoutez le mélange à la semoule. Incorporez les fruits puis mélangez ■

PLUS D'IDÉES

Variez les semoules comme la semoule de blé, châtaigne, épeautre et les fruits en fonction des saisons.



TOUT UN PLAT

Pour préparer ces boulettes, vous pouvez choisir de la semoule de couscous moyenne si vous utilisez une marque orientale. En revanche, si vous achetez votre semoule en grande surface, nous vous conseillons d'utiliser de la graine fine pour que cette recette fonctionne correctement. Si vous disposez de plus de temps, n'hésitez pas à préparer votre bouillon maison en y ajoutant de la viande, des pois chiches, et d'autres légumes de saison...



Boulettes de semoule berbères / Lasbannes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN

CUISSON 40 MIN

FACILE

POUR LE BOUILLON • 200 g de carottes • 200 g de céleri branche • 1 pot de 400 g de sauce tomate cuisinée aux oignons • 2 cubes de bouillons volaille • 1 c. à café de ras el-hanout • Piment en flocons • Sel.

POUR LES BOULETTES • 200 g de semoule de couscous fine • 1 œuf • 1 oignon • ½ de bouquet de menthe • ½ de bouquet de coriandre • 1,5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel.

LE BOUILLON ● Versez dans une cocotte la sauce tomate, le ras el-hanout, les cubes de bouillon émiettés, le sel et un peu de piment. Couvrez-les de 1,5 l d'eau et portez à ébullition.

● Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Coupez le céleri en tronçon de 2 cm. Ajoutez les carottes et le céleri au bouillon et laissez-les cuire 15 min à feu moyen à couvert.

LES BOULETTES ● Pelez l'oignon puis mixez-le avec les herbes (gardez-en un peu pour le service) et l'œuf. Mettez-les dans un saladier puis ajoutez la semoule, l'huile d'olive et un peu de sel. Égrainez bien entre les mains en vous y reprenant en plusieurs fois. Ajoutez une petite louche de bouillon et, toujours avec les mains, continuez à mélanger en essayant d'obtenir un mélange sableux comme pour un crumble. Rajoutez un peu de bouillon sur l'ensemble si nécessaire pour obtenir une pâte compacte rassemblée en boule.

● Divisez la boule de pâte en 12 portions puis façonnez des petites quenelles. Mettez-les à cuire dans le bouillon frémissant pendant 25 min.

● Servez les boulettes dans une assiette creuse avec le bouillon aux légumes et parsemez du restant d'herbe ■

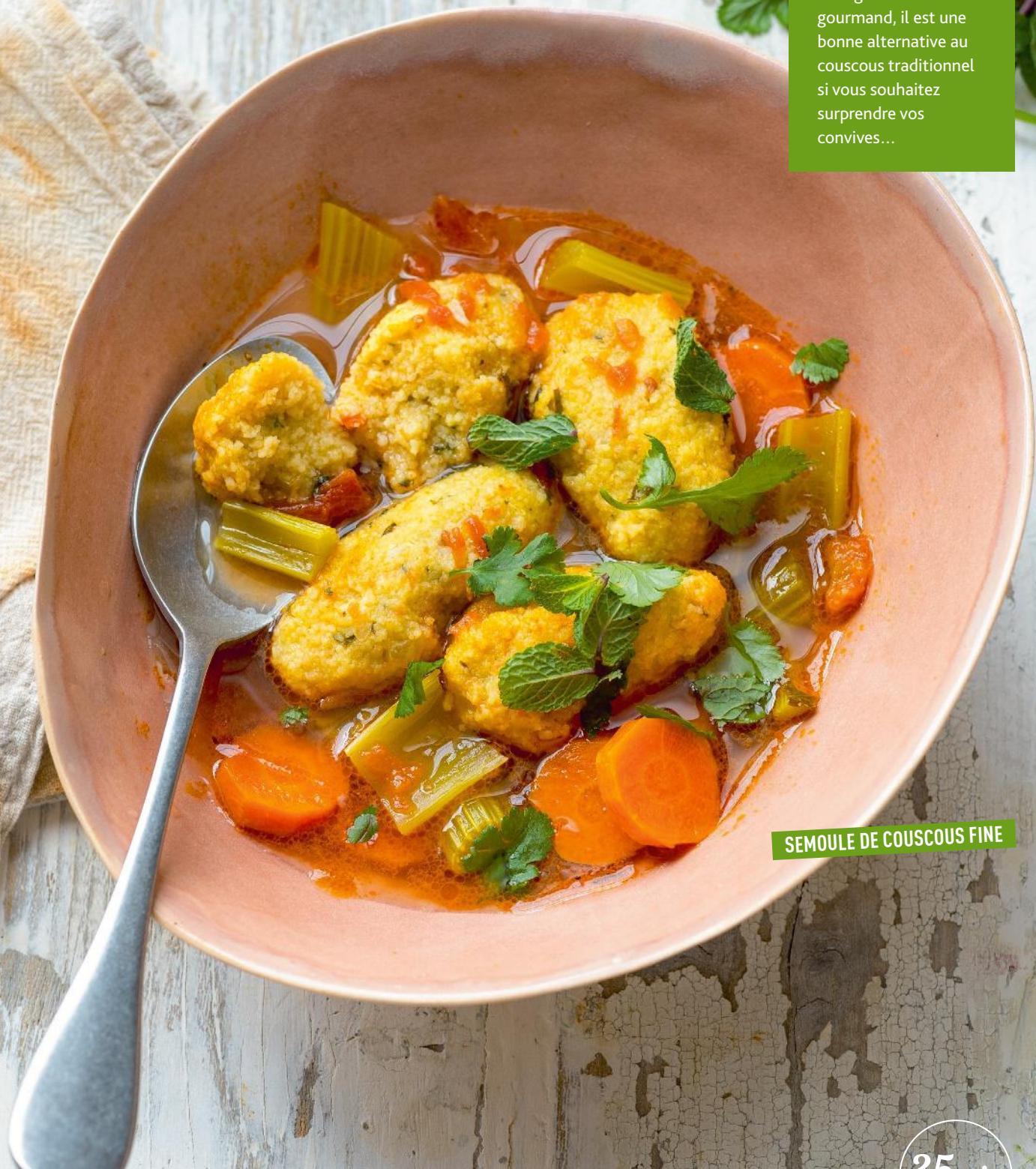
Boulettes de semoule berbères

Lasbannes

>>> recette ci-contre

VOUS CONNAISSEZ ?

Ce plat de boulettes de semoule est typique de la cuisine kabyle en Algérie. Familial et gourmand, il est une bonne alternative au couscous traditionnel si vous souhaitez surprendre vos convives...



SEMOULE DE COUSCOUS FINE

35 min
+ 40 min



Risotto de fregola sarda aux palourdes

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN ENVIRON

FACILE

500 g de palourdes • 400 g de fregola sarda • 1 boîte de 200 g de tomates concassées • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 12 cl de vin blanc sec • 1 cube de bouillon de légumes • 1 dose de safran • Quelques brins de persil • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre.

● Diluez le cube de bouillon dans 1,2 l d'eau.

● Rincez bien les palourdes puis faites-les ouvrir dans une grande casserole sur feu vif, à couvert, avec le vin blanc. Filtrez le jus avec une étamine et réservez les palourdes au chaud.

● Pelez l'oignon et l'ail, dégermez l'ail et hachez-les. Faites-les blondir dans une sauteuse avec l'huile d'olive à feu moyen. Incorporez la fregola sarda, remuez pour bien l'enrober puis ajoutez les tomates concassées, le

jus des palourdes, la dose de safran et le bouillon. Laissez cuire à feu moyen 12 à 15 min.

● À la toute fin de la cuisson de la fregola, salez, poivrez, mélangez puis incorporez les palourdes. Parsemez de persil ciselé, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez sans attendre ■

L'ASTUCE DE MANUELLA

Pour m'assurer qu'il ne reste plus de sable dans les palourdes, je filtre le jus après cuisson. Je place un tissu étamine dans le fond d'un chinois et je verse le jus que je récupère débarrassé du sable.

Ce risotto peut également se faire sans tomate, avec d'autres coquillages ou encore avec un bouillon thaï au lait de coco.



Galettes de semoule de lentilles corail, crème de coco au curry

POUR 4 PERSONNES (12 GALETTES)
PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

200 g de couscous de lentilles corail (en magasins bio) • 50 g d'épinards • 2 carottes moyennes • 2 échalotes • 1 œuf • 1 c. à soupe de Maïzena • 1 c. à café de gingembre moulu • 3 c. à soupe d'huile neutre • Sel et poivre.

POUR LA SAUCE • 20 cl de crème de coco • 1 c. à café bombée de curry en poudre • Piment en poudre • Sel.

- Faites cuire la semoule de lentilles selon les indications du paquet (en général elles doivent gonfler 5 min dans de l'eau bouillante).
- Préparez la sauce : chauffez le lait de coco, ajoutez le curry, du piment, du sel et mélangez bien.
- Pelez les carottes et les échalotes, lavez les épinards. Hachez le tout grossièrement puis débarrassez dans un saladier. Ajoutez-y la semoule de lentilles, l'œuf préalablement battu, la Maïzena et le gingembre. Salez, poivrez et mélangez intimement. Formez des boulettes d'environ 55 g et aplatissez-les.
- Chauffez l'huile dans une poêle à feu doux et faites revenir les galettes 5 min de chaque côté. Réservez-les au chaud le temps de cuire la totalité si vous n'utilisez qu'une poêle.
- Servez les galettes avec une salade ou des crudités ■

*Galettes de semoule de lentilles corail,
crème de coco au curry*

>>> recette ci-contre



COUSCOUS DE LENTILLES CORAIL

**SUBLIMEZ
LES RESTES**

Cette recette est idéale pour recycler les restes de semoule. Vous pouvez aussi remplacer la crème de coco par du yaourt, pour une sauce express et moins calorique, ou faire une sauce à base de purée de cacahuète ou de tahini selon les goûts...

**35 min
+ 20 min**

POLENTA

20 min
+1h20

PAS DE GASPILLAGE

Gardez les chutes de polenta et glissez-les en dessous des gnocchis, ou bien superposez-les, aplatissez-les et refaites des gnocchis jusqu'à épuisement.

*Gnocchis de polenta à la romaine*

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN ENVIRON REPOS 1 H

FACILE

150 g de polenta à cuisson rapide
• 65 cl de lait • 60 g de beurre salé + un peu pour le plat • 60 g de parmesan
• 2 jaunes d'œufs • 1 pincée de noix de muscade • Quelques brins de persil • Poivre.

- Râpez le parmesan, divisez-le en deux. Couvrez une planche à découper de papier sulfurisé.
- Portez le lait à ébullition dans une casserole puis versez la polenta en une fois. Remuez aussitôt avec un fouet puis continuez la cuisson à feu

doux 2 à 5 min. Incorporez 45 g de beurre puis, hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs, la noix de muscade et la moitié du parmesan. Mélangez bien et versez la préparation sur la planche avec le papier sulfurisé. Étalez-la uniformément sur 1 cm d'épaisseur avec une maryse ou un rouleau à pâtisserie. Laissez refroidir 1 h pour que la préparation fige bien et sèche un peu.

- Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un grand plat à gratin. Réalisez des disques de 5 cm environ

(avec un emporte-pièce ou un petit verre par exemple) puis disposez-les dans le plat beurré en les faisant se chevaucher légèrement. Faites fondre les 15 g de beurre restant et nappez-en les gnocchis à l'aide d'un pinceau. Poivrez et saupoudrez du reste de parmesan. Enfournez pour 10 min puis poursuivez 5 min sous le gril pour bien les dorer.

- Servez-les si vous le souhaitez avec une sauce tomate, du persil et accompagnez-les d'une salade ■

ÇA MARCHE AUSSI !

Le boulgour est la base du kebbé libanais. Ceux à la viande sont les plus populaires, mais vous pouvez imaginer des variantes avec du poisson ou simplement des légumes.

35 min
+ 40 min

BOULGOUR FIN



Kebbé à l'agneau et à l'oseille, sauce yaourt à la menthe

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 40 MIN ENVIRON

FACILE

300 g d'épaule d'agneau hachée • 250 g de boulgour fin • 30 g d'amandes entières • 1 c. à café de cumin • Piment en poudre • Sel. **POUR LA FARCE**
• 200 g d'oseille (environ 3 bouquets) • 2 oignons • 25 g de raisins secs • 2 c. à soupe d'huile d'olive. **POUR LA SAUCE**
• 250 g de yaourt brassé • 1 gousse d'ail • 1 c. à café de menthe séchée • Sel.

● Faites tremper le boulgour 10 min dans l'eau froide puis pressez-le bien dans vos mains pour enlever l'excédent d'eau.

- Préchauffez le four à 200 °C. Faites mijoter l'agneau haché dans une poêle à feu doux pendant 10 min puis débarrassez-le dans un saladier. Hachez grossièrement les amandes. Ajoutez-les à la viande ainsi que le boulgour, le cumin, du piment et du sel. Mélangez bien.
- Lavez et essorez l'oseille. Pelez les oignons. Hachez grossièrement les oignons et l'oseille séparément. Faites blondir les oignons avec l'huile d'olive à feu doux 5 min. Ajoutez l'oseille et les raisins secs puis

continuez la cuisson 2 à 3 min.

- Huilez un plat à gratin et étalez uniformément la moitié du mélange boulgour-viande dans le fond en tassant bien. Répartissez par-dessus la farce puis recouvrez du reste du mélange boulgour-viande. Décorez le dessus avec un couteau en traçant des lignes puis enfournez 25 min.
- Pelez l'ail, dégermez-le et pressez-le au presse-ail. Mélangez-le au yaourt, ajoutez la menthe séchée et salez. Servez cette sauce avec le kebbé ■



10 min
+ 35 min

Gâteau libanais de semoule de blé fine au curcuma, anis et pignons / Sfouf

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 35 À 40 MIN

FACILE

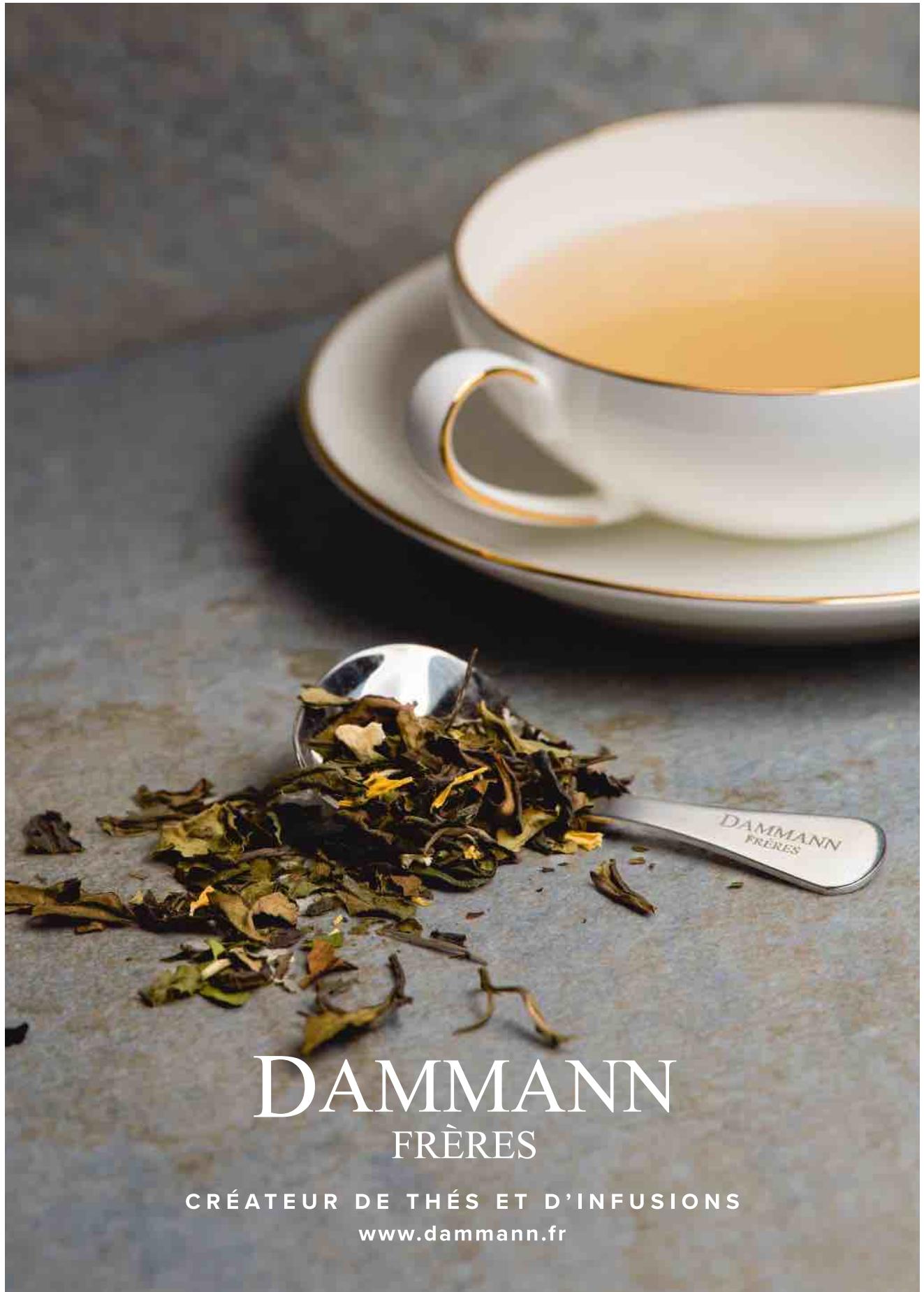
300 g de semoule de blé fine • 200 g de sucre • 150 g de farine • 40 cl lait • 15 cl d'huile neutre • 30 g de pignons • 1 c. à soupe de tahini (ou de beurre ou d'huile) • 2 c. à soupe de curcuma moulu • 1 c. à café de graines (ou poudre) d'anis • 1 sachet de levure.

- Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez dans un saladier la semoule, le sucre, la farine, le curcuma, l'anis et la levure. Faites un puits, versez-y le lait et l'huile puis remuez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

- Graissez un petit plat à gratin ou un moule avec le tahiné à l'aide d'un pinceau. Versez la pâte, parsemez de pignons et enfournez pour 35 à 40 min. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler. Coupez-le ensuite en carrés ou en losanges ■

QUESTION DE GOÛT

Délicieux à l'heure du thé, ce gâteau est sans œuf. On peut aussi le faire sans anis, mettre des amandes à la place des pignons ou réduire de moitié le sucre dans la recette. En topping, faites couler du miel sur la surface du gâteau à la sortie du four en laissant reposer 30 min avant la dégustation pour que le gâteau s'imbibe.



DAMMANN FRÈRES

CRÉATEUR DE THÉS ET D'INFUSIONS
www.dammann.fr



Le sacre de Rennes

Fini l'époque où les touristes la contournaient sans la voir... La capitale bretonne est devenue une destination à part entière et tient désormais fièrement son rang sur la scène gastronomique. À 1 h 30 de Paris en TGV, on aurait tort de s'en priver!

TEXTE PIERRICK JÉGU PHOTOS EMANUELA CINO



Dans les travées du Roazhon Park, « temple » du Stade Rennais, les supporters des rouge et noir entonnent parfois à gorge déployée un chant à la gloire de la galette-saucisse... Le rituel consiste d'ailleurs, avant le match, à battre le bitume devant l'un des camions postés devant le stade pour se payer ce petit hot dog à la bretonne, contre quelques sous. Une saucisse chaude dans une galette froide, c'est important! Mais, si emblématique soit-elle, la galette-saucisse n'est – heureusement – pas le seul argument de la capitale bretonne pour attiser la curiosité des bons mangeurs. Longtemps, les « étrangers » ne voyaient de Rennes que sa rocade, rampe de lancement vers la côte bretonne et les lieux de villégiature. Ce monde pressé de gagner les plages ignorait tout de ses ruelles médiévales, de la rue du Chapitre, de la place du Parlement ou de l'Opéra. Aujourd'hui, on s'y arrête, on y vient même exprès le temps d'un week-end. L'ouverture de quelques hôtels chics et

de charme inaugurés ces dernières années n'y est pas pour rien, la gastronomie non plus. À hauteur de panier, les Rennais n'ont jamais souffert de disette, entre les halles centrales, rebaptisée aujourd'hui La Criée, les marchés de quartier – ceux de Sainte-Thérèse ou de la place Saint-Germain – et le fameux marché des Lices du samedi matin, réputé comme l'un des plus beaux de Bretagne, voire de l'Hexagone: là, pour éviter les files d'attente interminables devant les légumes de la famille Bocel, les herbes d'Annie Bertin ou les volailles joliment rebondies de Paul et Olivier Renault, mieux vaut pointer le bout de son cabas avant 10 heures. Encore un peu plus tôt, ce sont quelques chefs que l'on peut voir venir prendre le pouls de la saison. Côté restaurant justement, il n'y a pas si longtemps, les appétits rennais ronronnaient autour de quelques adresses, dont des tables étoilées, pour certaines un peu poussiéreuses. Depuis dix-quinze ans, la ville dresse le couvert d'une gastronomie vivante, dynamique, plurielle. En renfort de quelques ►

Les mythiques Halles centrales (page ci-contre) sont ouvertes tous les jours. Poissonniers, primeurs, cavistes, bouchers et autres épiciers... Tout est à portée de main, sans compter les marchés, comme celui des Lices le samedi.

Les appétits rennais se déclinent aussi à la table des meilleurs bistrots de la ville.

Mirlitontouille (ci-dessus) a vite trouvé sa place dans la capitale bretonne, grâce à sa bonne mine et son tableau noir aux plats prometteurs, dont un tartare de veau et d'anguille très convaincant !



1



2



3



4

valeurs sûres installées là depuis longtemps, des artisans, des bistroters de première classe et des chefs, dûment distingués par les revues et guides spécialisés, ont jeté leur dévolu sur le pavé rennais. Journaliste, photographe, surtout acteur et observateur privilégié de la scène gastronomique bretonne donc rennaise, Olivier Marie dessine cette récente évolution: «*Elle est surtout marquante depuis cinq ans, avec l'ouverture de Bercail, Racines ou encore IMA.*» Et elle se confirme, se renouvelle, se nourrit d'elle-même comme un levain régulièrement rafraîchi. Parmi les causes et conséquences du phénomène, Olivier Marie évoque «*la grande proximité de Paris, à 1 h 30 de TGV, donc un certain renouveau de la population, la politique touristique locale qui brandit la gastronomie comme l'un des grands atouts de la ville, des événements comme les Toqués de Mythos, le Marché à Manger ou Goûts de Rennes dont l'écho dépasse largement les frontières bretonnes.*» Désormais, Rennes est visible de loin. Elle attire les gourmets et les chefs qui, à leur tour, apportent leur pierre à l'édifice, se fondent volontiers dans des collectifs et font marcher le tissu de producteurs de la région. Cercle vertueux! ■

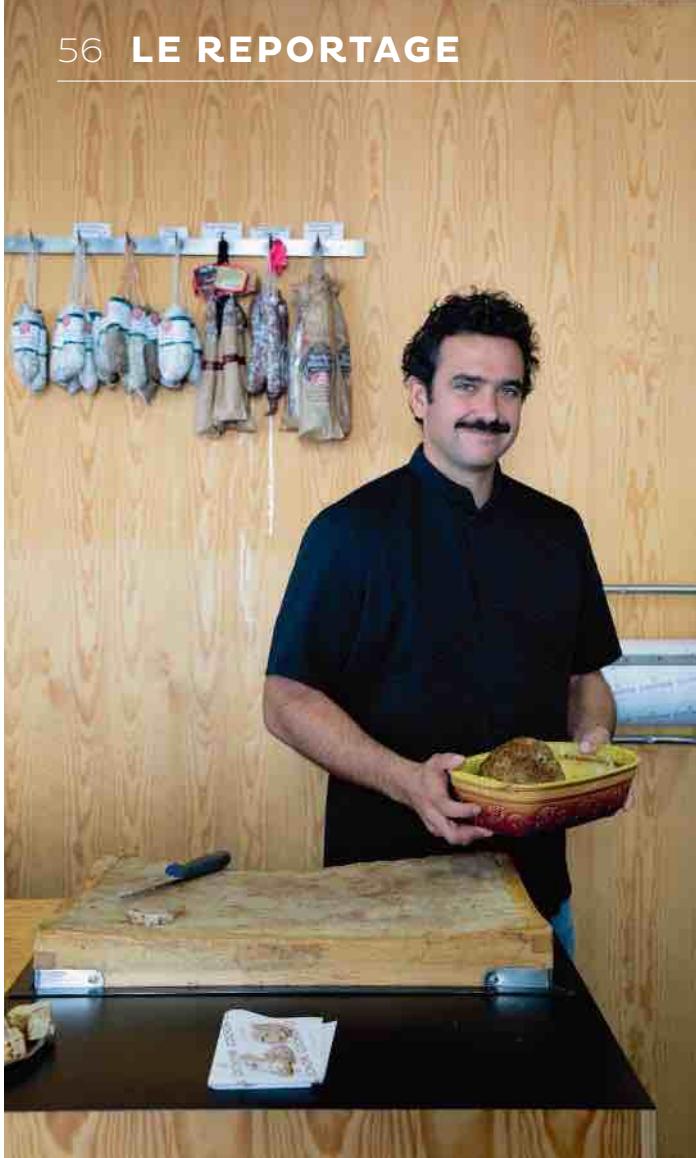


5

Ima et sa petite sœur Imayoko,
la table étoilée et le bistro, côté
à côté, voilà le terrain de jeu de
Julien Lemarié, qui met un peu
de Japon dans sa France – ou
l'inverse – pour s'inventer une
partition très personnelle,
voyageuse, toute en finesse, jeux
de textures et pureté de goûts.

Cette asperge blanche,
skyr, œufs de truite en est un
parfait exemple.





Le Saint-Cochon attire de plus en plus de fidèles

Dans un quartier déserté par les commerces de bouche, Aurélien Chevalier prêche une belle parole viandarde et charcutière aux commandes d'une boucherie-table d'hôtes restée dans son jus.

La bestiole tient sa revanche ! Symbole d'une agriculture bretonne intensive, le cochon est canonisé au fronton de cette maison posée à l'écart des itinérants gourmands habituels. Aurélien Chevalier sauve le quartier Sacrés-Cœurs de la disette avec ce Saint-Cochon, boucherie-table d'hôtes bien plus réjouissante qu'un plan de secours du coin de la rue. C'est devenu un secret de polichinelle car on vient désormais de plus loin pour goûter au bon sens de la maison. À la profusion, le patron préfère la précision des provenances, la vertu du circuit court, le contact direct avec des exploitations locales, dont la Ferme des Prés, à Retiers, au sud-est de Rennes. Là, il prend son cochon, de race duroc notamment. Et le charcutier avec gourmandise, pour fabriquer un jambon blanc de belle texture, son « Gros pâté » délicieu-

sement rustique, ses rillettes, son boudin noir, son remarquable pâté en croûte dans lequel il glisse aussi un peu de volaille et des pickles d'oignons, ou encore son pâté de volaille ou celui au sarrasin. En plus de ses fabrications, Aurélien fait un peu de place dans sa vitrine à des salaisons dûment sélectionnées – cecina de León, coppa, etc. – et à quelques produits du coin, dont un fromage de vache extra baptisé le Guipryen. De quoi remplir son panier et, pourquoi pas, se poser le temps du déjeuner autour de la table d'hôtes. Dans une mise en scène lumineuse avec vue sur les maisons de ville alentour, le Saint-Cochon propose aussi au déjeuner une alléchante formule entrée-plat-dessert à 15 €. Hors formule, les clients peuvent aussi choisir leur morceau de viande à griller, vendu au prix boutique avec un petit supplément cuisson. Le bon sens près de chez vous ! ■

Après une première vie professionnelle sans aucun rapport avec la table, Aurélien Chevalier (ci-dessus) a osé se reconvertis en boucher pour l'amour de la viande. Pari réussi : la qualité est au rendez-vous – fameux pâté en croûte – et la formule déjeuner à 15 € attire les gourmets bien au-delà du quartier Sacrés-Cœurs.



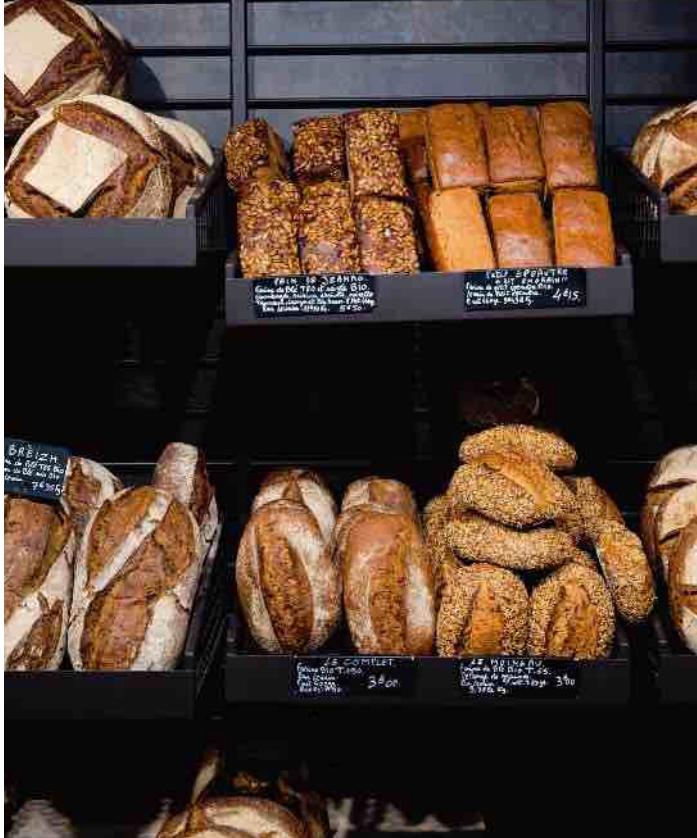
Les Vins Conserves Du piment dans l'assiette

De drôles d'étiquettes aux drôles de noms signent les créations inspirées et originales de cette micro-conserverie : Ninjas, Hariça, Kapone ?... Goûts et approuvés !

Kris et Çong ont monté une conserverie artisanale dans leur maison rennaise...
Audace ou inconscience? Leurs petits - et délicieux - bocaux, préparés avec leurs piments cultivés à proximité, mettent tout le monde d'accord et le chœur des aficionados chante de plus en plus fort.

Les Rennais amoureux de vieux zinc, de cuisine de marché et de vins naturellement sont encore orphelins de l'Arsouille, l'ancien repaire de « Kris », alias Christophe Gauchet. Les souvenirs sont là et Kris tout proche qui, loin de regarder dans le rétro de son épopée bistrotière, conjugue son énergie au présent d'une nouvelle aventure. Avec Çong, sa compagne, ils se sont mués en agités du bocal. Nom de code: Les Vins Conserves. Les vins parce qu'ils continuent à en commercialiser, conserves parce qu'ils inventent encore et encore des condiments, sauces, et autres pestos. Leur base de départ? Les piments cultivés par eux-mêmes du côté de Pacé, sous une serre de la ferme de la famille Bocel, figures maraîchères des marchés rennais. Et puis, régulièrement, Kris et Çong ouvrent le champ des possibles. La première née de leur fertile

imagination: Labadi, composé de piment, tomate, figue séchée, ail et huile d'olive, à mettre sur tout ce qu'on veut relever. Impossible de faire l'inventaire de toute la gamme... Joli béguin pour Criollo, mélange de cacao, cassis et cajou, parfait pour amuser un bœuf bourguignon. Bulli marie audacieusement piment vert et figues. Frambo, à la pulpe de framboises, sera parfaite pour accompagner certains fromages. Citons encore Grozeil, délicate gelée de groseille, ou Johnne Lemon. Composé de ziste et jus de citron, huile de colza, poudre de noisettes, gingembre, curcuma et sucre, ce mélange pose joliment sa vivacité sur des recettes sucrées ou salées comme un tajine ou un poulet au citron. Possibilité de visiter la conserverie et de déguster les produits (sur réservation uniquement), en vente aussi à la cave Histoires de Vins et au P'tit Tire-Bouchon, situés dans le quartier des Halles ■



Pains, chocolats, kouign-amann et fantaisie !

Rester petit pour préserver la qualité, voilà ce qui semble guider quelques jolies maisons rennaises, dont la pâtisserie 16 h 30, la boulangerie la Tête enfarinée et le chocolatier Durand.

Vu de l'extérieur, des financiers semblent faire de la balançoire sur leurs petits perchoirs en ardoise installés dans la vitrine. Dans son « labo » en prise directe avec la boutique, Marion Juhel, elle, n'a pas franchement le temps de s'asseoir ni de râvasser. Dans sa pâtisserie « gourmande et responsable » joliment baptisée 16 h 30, elle met la dernière main à la pâte de différentes créations. N'allez pas vous imaginer la litanie des vieux standards sucrés, éclairs, religieuses et compagnie... Marion élaboré bien quelques entremets mais elle sort surtout de sa toque des viennoiseries de première classe, des cookies, des biscuits et des gâteaux de voyage dont des cakes épataints, baptisés Le Buckingham, Le Banana Bread, ou encore Le Madagascar... Grand succès mérité pour cette maison de poche. « Petit par la taille mais grand par le talent », l'expression sied à d'autres adresses ren-

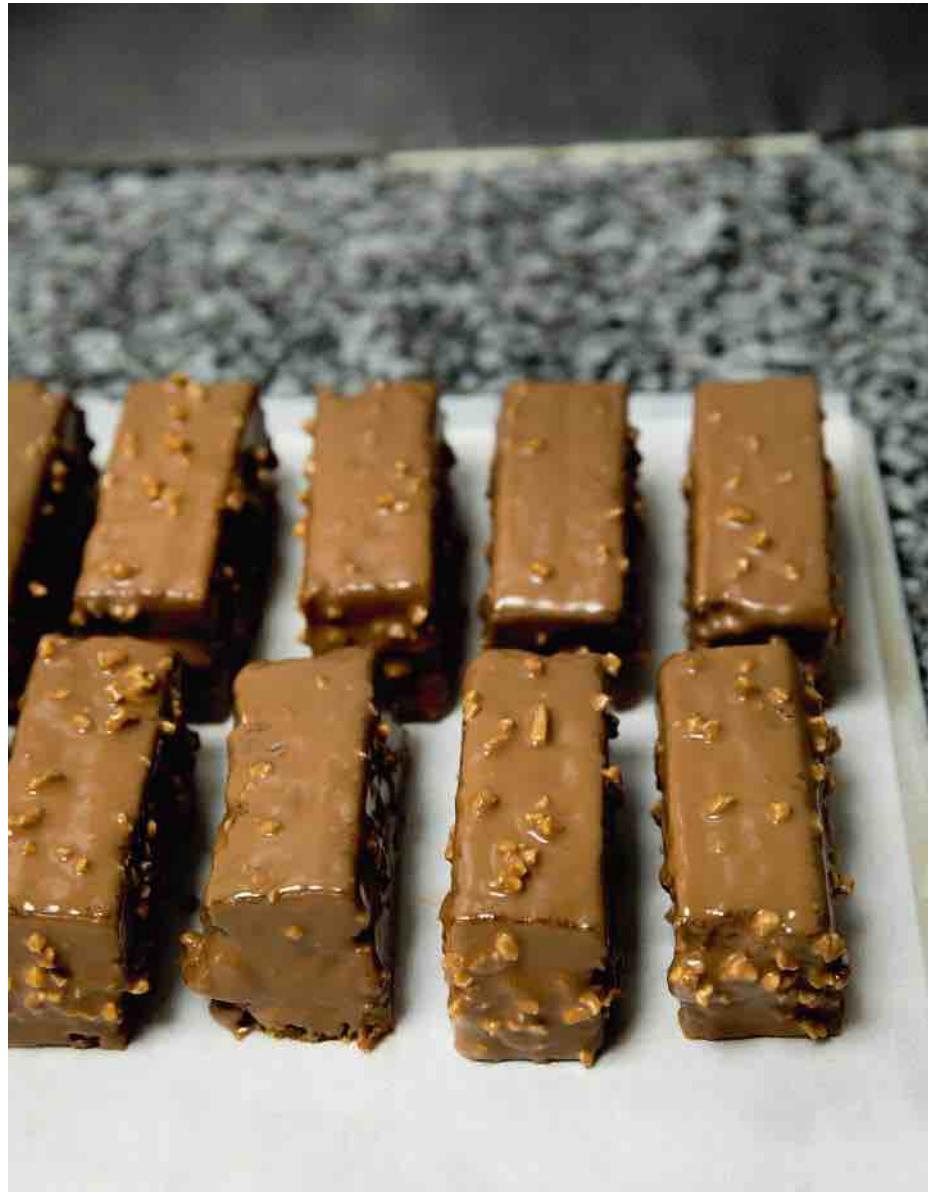
naises. Avant de lever le rideau sur la Tête enfarinée, à deux pas de l'Opéra et de l'Hôtel de Ville, **Antoinette et Christophe Donnadieu** tenaient une boulangerie XXL avec une bonne quinzaine d'employés. À l'été 2020, réduction de voilure dans un local plus petit au cœur du centre-ville... Pas question de multiplier les pains. Plaisir retrouvé autour d'une gamme courte de pains pur levain comme le Breizh, de l'excellent flan, du kouign-amann ou des viennoiseries bien rebondies. Ni la Pâtisserie 16 h 30 ni la Tête enfarinée ne clignotent d'enseignes m'as-tu-vu.

Derrière la façade classée d'une bâtie située sur les quais de la Vilaine, la maison Durand joue aussi les discrètes. En coulisses, Ewen Le Noac'h interprète une partition chocolatière de très bonne tenue, avec une quarantaine de bonbons de chocolat numérotés aux herbes fraîches et aux épices, et des tablettes de grands crus et pures origines de cacao ■

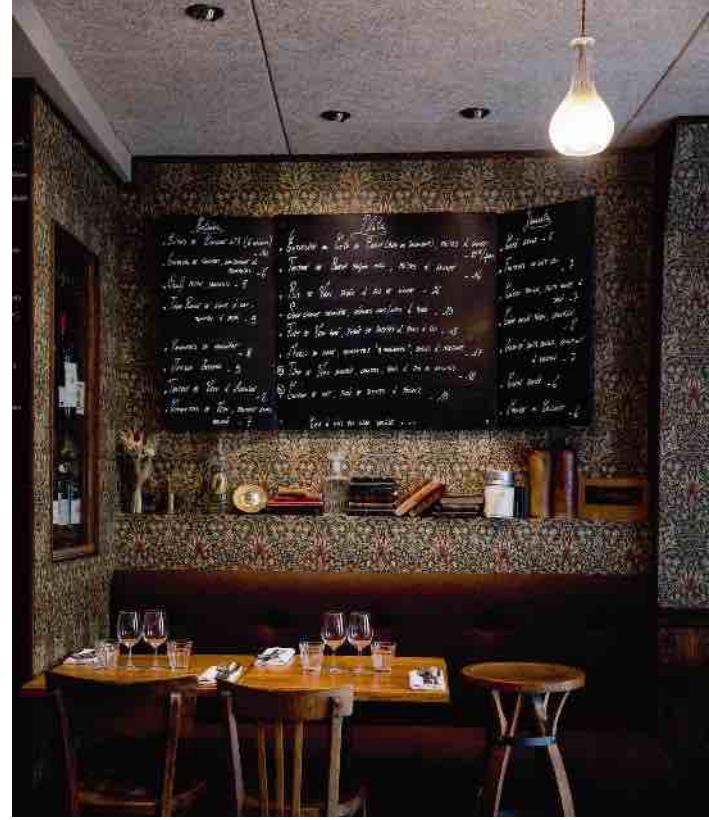
Des pains remarquables, un flan à tomber, un kouign-amann beurré comme il faut... La Tête enfarinée a ses classiques mais ne s'interdit pas pour autant de verser dans l'exotisme avec des focaccias extra et des « melon pan », sorte de brioche japonaise croustillante à l'extérieur, à goûter absolument.



Marion Juhel à l'ouvrage dans son laboratoire de la pâtisserie
16 h 30, visible de la petite boutique. L'ambiance est à la rigueur... et à la bonne humeur. Pas besoin d'être un adjudant-chef pour motiver ses troupes! Ici, on vient pour un financier ou une délicieuse viennoiserie attrapée à la volée, pour les cakes évidemment, ou pour l'exquis **Corsaire** (ci-contre), recouvert d'un glaçage au chocolat au lait grand cru bio du Pérou et d'amandes de Prouence hachées.



Dans une ambiance feutrée, l'intemporelle boutique de Durand, remarquable chocolatier situé sur les quais de la Vilaine, propose des ganaches et autres pralinés. Tout est bon, sans oublier les pâtes de fruits ou le fameux gâteau de voyage Hélène Jégado, en référence – et non en hommage ! – à cette empoisonneuse qui aurait tué plusieurs dizaines de personnes avant d'être guillotinée à Rennes en 1852 !



**“ Simon Commault
On bosse à l'ardoise, on efface tout,
et on recommence presque tous les jours...”**

Tout près de la place des Lices, Mirlitantouille est devenu l'une des coqueluches des bistrots rennais. Les arguments de cette maison de chair et d'os ? Une cuisine très gourmande, d'excellents produits, des vins de terroir et de vigneron, le tout assaisonné de conversations à refaire le monde.

INTERVIEW

Régal: Yann-Éric Toutain, votre associé, et vous-même travailliez à Paris... Pourquoi avoir choisi Rennes pour monter votre restaurant ?

Simon Commault: J'ai grandi ici, je suis né à l'Hôtel-Dieu. Yann, lui, a passé son enfance à Thorigné-Fouillard, juste à côté. Donc, il y avait une logique à s'installer là. Mais on a été aussi attirés par Rennes parce que c'est une ville qui bouge et par la possibilité d'avoir ici un vivier de producteurs très proches, capables de répondre à nos besoins au quotidien, avec des produits de qualités à des prix hyperaccessibles. On a ouvert en octobre 2019 et on n'est pas déçus !

Rennes a toujours été vu comme une ville étudiante...

Oui, elle l'est toujours mais pas seulement. Pour nous, juillet est notre meilleur mois alors que les étudiants ne sont pas là. On a une clientèle hypervariée, des jeunes, des vieux, des gens de la campagne, des bobos

de la ville, des gens de passage, ou des Parisiens qui viennent passer le week-end à Rennes car le dynamisme de la gastronomie rennaise commence à résonner bien au-delà de la région.

S'il fallait résumer l'esprit Mirlitantouille...

Yann et moi avons une culture du bistrot. Mirlitantouille est assez rassembleur, avec un public très hétéroclite, et on ne veut surtout pas devenir élitiste : c'est pour ça que l'on tient à notre formule à 15 € le midi. En cuisine, on fait les choses très sérieusement dès les approvisionnements mais on n'est pas dans l'intellectualisation. On bosse à l'ardoise, on efface tout et on recommence presque tous les jours. La richesse du terroir breton nous permet de diversifier nos propositions. C'est un brin cliché, mais la carte est faite par les producteurs. Pour le reste, Mirlitantouille est un endroit où l'on vient manger mais plus largement passer un moment. C'est ça aussi l'esprit bistrot.

Des produits impeccablement travaillés par Yann-Éric Toutain (à gauche), un joli souffle en salle porté par Simon Commault (à droite)... L'adresse profite aussi d'une très belle sélection de vins dans le vent bio-nature, du Beaujolais au Sud-Ouest en passant par la Loire ou l'Alsace. En projet dans les mois à venir : une petite annexe avec des sandwichs et une offre traiteur.

1h30
+3h35



Ris de veau, purée de pommes de terre et jus de viande

Recette de Yann-Éric Toutain, restaurant Mirlitantouille

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 1 H 30 CUISSON 35 MIN REPOS 3 H

DÉLICAT

4 pommes de ris de veau bien frais de 160 g chacun • 1 kg de pommes de terre • 30 cl de lait • 300 g de beurre demi-sel • 200 g de beurre clarifié • 15 cl de jus de viande réduit • 1 citron • 1 peu de roquette • 100 g de gros sel • 20 glaçons • Farine • Sel et poivre.

- Mélangez 1 l d'eau, le gros sel et la moitié des glaçons. Faites tremper les ris de veau 3 h dans cette saumure.
- Mettez les ris de veau dans une grande casserole d'eau froide avec une pincée de sel. Portez à ébullition puis égouttez-les et plongez-les 5 min dans de l'eau avec le reste de glaçons. Égouttez-les.
- Enlevez la membrane qui recouvre les ris de veau et les petits morceaux de graisse avec une lame de couteau fine.
- Enveloppez les ris dans un torchon, posez-les dans une passoire avec un poids d'au moins 2 kg par-dessus.

- Lavez la roquette et équeutez-la. Pelez les pommes de terre et lavez-les. Faites-les cuire 25 min après ébullition dans une grande casserole d'eau salée.
- Faites chauffer le lait. Passez les pommes de terre égouttées au moulin à légumes et incorporez le beurre demi-sel puis le lait chaud. Réservez au chaud.
- Passez les ris de veau dans la farine et faites-les cuire (environ 8 à 9 min en fonction de la taille) dans le beurre clarifié bien chaud en faisant bien colorer la première face (pour avoir du croustillant d'un côté et du fondant de l'autre) et en arrosant avec le beurre.
- Réchauffez le jus de viande. Pressez le citron et déglacez la poêle avec en fin de cuisson. Salez, poivrez.
- Dressez le jus et purée dans les assiettes. Disposez les ris de veau et ajoutez quelques feuilles de roquette ■



Du coucou de Rennes au beurre de Madame

La mer est à 45 minutes de là... Mais la campagne rennaise, aux portes de la cité, constitue aussi un garde-manger très riche, grâce notamment à des maraîchers et des éleveurs ambitieux.

Ailleurs, il faut parfois traverser des kilomètres d'une périphérie dévouée par les zones commerciales pour s'extirper de la ville et atteindre la campagne... À Rennes, elle est là, juste de l'autre côté de cette rocade qui marque la limite souvent spectaculaire entre urbanisme et nature. Sur le marché des Lices, des producteurs viennent de toute la Bretagne ou presque. Mais, à lui seul, le bassin rennais a de la ressource... Quelques minutes de voiture suffisent à **Jean-Paul et Vincent Bocel** pour faire le trajet entre leur exploitation de La Haie Saint-Gilles, à Pacé, et les marchés de Rennes (Les Lices, Sainte-Thérèse, Saint-Germain et Le Blosne) où ils présentent leurs excellents légumes dont une belle collection de tomates aux beaux jours. Installé au lieu-dit les Hirdyers, avec vue sur les tours du quartier Villejean, **Thierry Lemarchand** met encore moins de temps pour livrer son beurre chez ses clients de la ville. Longtemps engagé sur la voie d'une agriculture intensive, il a un jour décidé de sortir du

joug conventionnel pour reprendre la main sur son métier et retrouver le sourire... Au revoir les holsteins, usines à lait sur pattes, et bonjour les froments du Léon, dociles, moins productives mais donneuses d'un lait très qualitatif pour fabriquer le «beurre de Madame», plaisir quasi scéléstat à goûter sur certaines tables ou à acheter dans l'épicerie des Halles centrales-La Criée. Il s'en passe donc des choses dans la campagne rennaise, où l'on cultive des pommiers pour le cidre, le sarrasin pour les galettes et des herbes aromatiques pour la distillation en eaux-de-vie. Mais l'une des stars du terroir, c'est le bien nommé coucou de Rennes. Ce poulet poivre et sel, au port fier et au torse bombé. Sacrifié sur l'autel de la rentabilité par une agriculture peu romantique, il n'a dû son salut qu'à quelques éleveurs dont **Paul Renault**, aujourd'hui relayé par son fils **Olivier**, à la ferme de Louvigné-de-Bais comme aux Lices ou aux Halles centrales. Accompagné de légumes de la famille Bocel et arrosé du «beurre de Madame», sa chair ferme et goûteuse fait merveille ■

Jean-Paul et Vincent Bocel (1), à la tête de leur exploitation maraîchère fondée par leurs parents en 1960.

Très présents sur les marchés rennais, ils fournissent aussi de nombreux restaurants.

Après son père Paul, Olivier Renault (2) est à son tour devenu M. Coucou de Rennes. À découvrir le samedi sur le marché des Lices ou tous les jours aux Halles centrales -La Criée.

Thierry Lemarchand (3 et 4), et son exceptionnel «beurre de Madame», fabriqué avec le lait de vaches froment du Léon... Ces bêtes furent autrefois surnommées les vaches de Madame car elles sont particulièrement dociles.



Sibylle Sellam et Grégoire Foucher (ci-dessous) ont baissé le rideau de Bercail pour se concentrer sur le restaurant **Pénates**, sur leurs activités maraîchères dans leur potager de Pacé et sur d'autres projets plus qu'engagés, dont celui de faire du pain! Leur potager regorge de trésors: la livèche et la fleur de bourrache, des fleurs de fenouil et des graines d'arroche rouge, des fleurs de mauve, des fleurs de cosmos et de l'agastache.



Tortellis à la brousse et à l'huile de cameline, livèche et légumes de printemps

Recette de Sibylle Sellam et Grégoire Foucher, Bercail et Pénates

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 50 MIN CUISSON 10 MIN

DÉLICAT

POUR LA PÂTE • 125 g de farine T55 • 125 g de semoule de blé dur fine • 150 g de jaune d'œufs (soit 7 à 8 jaunes) • 2 g de sel • 1 c. à café de vinaigre blanc.

POUR LA FARCE • 250 g de brousse fraîche • 3 c. à soupe d'huile de cameline (ou de lin, d'olive, de chanvre, de noisette...) • Sel.

POUR LA GARNITURE • 1 botte d'oignons nouveaux • 150 g de petits pois écossés • 1 poignée de pois gourmands • 150 g de beurre • Quelques feuilles d'arroche pourpre • 1 bouquet de livèche.

LA PÂTE • Mélangez tous les éléments et 1,5 cl d'eau à la main ou au robot muni du crochet afin d'obtenir une pâte homogène.

LA FARCE • Incorporez l'huile à la brousse avec un fouet ou une fourchette. Salez.

LA GARNITURE • Lavez les légumes. Taillez les oignons en 2 ou en 4 selon leur taille. Équeutez les pois gourmands.

Ciselez finement la livèche en gardant quelques feuilles pour le dressage.

- À l'aide d'un laminoir, étalez finement la pâte. Coupez des carrés d'environ 8 cm. Garnissez-les de farce, humidifiez légèrement les bords et repliez-les en triangle en les pinçant pour les souder puis faites se rejoindre les deux pointes.

● Dans une casserole, faites revenir tous

les légumes avec le beurre et un peu de sel. Ajouter de l'eau à hauteur.

- Faites cuire les tortellis 2 min à l'eau bouillante salée. Sortez-les avec une écumoire et faites-les revenir 1 min à feu doux avec les légumes. Veillez à ce qu'ils ne collent pas au fond. L'eau, en s'évaporant, va créer une petite sauce.

- Ajoutez la livèche ciselée puis dressez dans des assiettes creuses. Ajoutez un filet d'huile de cameline et quelques feuilles d'arroche et de livèche ■





Caves nature et vins copains

Pour répondre à un cliché qui a encore la vie dure, les Bretons ne boivent pas que du cidre ou du chouchen. Mieux que ça, ils adorent le vin... D'autant plus s'il est bio, biodynamique ou nature, comme ceux de quelques excellentes caves et bars à vins de la ville.

Finie l'époque où le monde du vin était figé dans le formol, célébrant sans cesse les mêmes experts, des manières passées et les régions prestigieuses, les grands châteaux et les étiquettes parcheminées... À partir des années 90, surtout, tout un pan de la viticulture française a commencé à envoyer des coups de pied dans la fourmilière. Il y aurait des bons vins dans toutes les régions, ils deviendraient plus libres que corsetés, les vignerons ne leur infligeraient plus des traitements chimiques de cheval, on causerait désormais bio, biodynamie et « nature »... Et la bonne parole, partie du vignoble, serait relayée par une nouvelle génération de cavistes, de bistrotiers et de patrons de bars à vins...

Rennes ne fut pas la dernière ville de l'Hexagone à se mettre aux parfums de ce nouveau vocabulaire et à copiner avec des vignerons travaillant dans le bon sens du terroir et du raisin. La liste serait un peu longue de toutes ces adresses

vino-compatibles, du Tire-Bouchon à feu l'Ar-souille en passant par Chez Paul ou la Cave du Sommelier. Pour ne rien vous cacher, on a une tendresse particulière pour *Histoires de Vins*, le repaire d'Olivier Cochard: derrière la devanture bleue, une cave nature nourrie d'une sélection très précise, des canons plein Sud du domaine Mont-de-Marie, aux fulgurances alsaciennes de Léo Dirringer en passant par les jus ultra-précis de Julien Delrieu, en Anjou, ou les vins languedociens du Mas Coutelou. Ici, tout est à emporter.

À Rewined, on emporte ou l'on déguste sur place. En quelques années, ce joli bar-cave à vins habillé de briques et de bois s'est vite fait une place sur le parcours rennais, grâce à un choix de vins assez judicieux et plein de convictions, et des frichtis de saison plutôt bien fichus. Dernière-née de ces maisons dédiées au vin: Rezin – qui signifie « raisin » en breton! Du côté de la rue de Paris, cette cave d'obédience bio-nature joue les prolongations les jeudis, vendredi et samedi soir. Du (bon) vin, de la charcut' et du fromage, ça vous dit? ■

**Émeline Macé,
patronne de Rewined**
(ci-dessus à gauche),
avec sa comparse,
Clémence Le Mat
(à droite), qui fait de
petits miracles –
comme ces ballotins de
poulet croustillants –
dans une cuisine
lilliputienne. Émeline
consacre aussi une
partie de ses murs à
l'exposition d'artistes.



Il ne croit que ce qu'il boit... Olivier Cochard, chez Histoires de Vins, cultive une sélection personnelle, inspirée, incarnée. Une de ses forces? Sa grande proximité avec de nombreux vignerons.



La Petite Ourse (1).
La bonne humeur déborde de ce bistro ouvert essentiellement le midi. Accueil adorable et cuisine réjouissante. Le menu à 20 € le midi: une aubaine!

Alaska (2), brocante et désormais aussi café, propose de s'installer dans ses meubles pour déguster un sandwich ou un plat du jour. Bel endroit!

Au chapitre des bistrots de poche aussi petits que bons, voici **Peska (3)**, amarré rue de Saint-Malo. Simplicité, élégance, bon goût... Tout est bon!



Carnet d'adresses

- ALASKA.** 14, RUE DUPONT-DES-LOGES.
- BRETONE.** 7, RUE JOSEPH-SAUVEUR.
- CHOCOLATIER DURAND.** 5, QUAI CHÂTEAUBRIAND.
- FAMILLE BOcé.** MARCHÉS : PLACE DES LICES, PLACE DU SOUVENIR ET PLACE SAINT-GERMAIN.
- FEZI.** 42, AVENUE SERGENT-MAGINOT.
- HISTOIRES DE VINS.** 47, RUE VASSELOT.
- IMA.** 20, BOULEVARD DE LA TOUR-D'AUVERGNE.
- LA PETITE OURSE.** 48, BOULEVARD DE LA LIBERTÉ.
- LA TÊTE ENFARINÉE.** 3, RUE DE COËTQUEN.
- LES HALLES CENTRALES-LA CRÎE.** RUE JULES SIMON.
- LES VINS CONSERVES.** 27, RUE CAMILLE SAINT SAËNS (0675 64 50 30).
- MIRLITANTOUILLE.** 12 RUE NANTAISE.
- ORIGINES.** 2, RUE DE L'HÔTEL-DIEU.
- PÂTISSERIE 16 HEURES 30.** 3, RUE HOCHE.
- PÉNATES.** 17, RUE PAUL-BERT.
- PESKA.** 19, RUE DE SAINT-MALO.
- REWINED.** 23 RUE DE LA CHALOTAIS.
- REZIN.** 115, RUE DE PARIS.
- SAINT COCHON.** 50, RUE ANGE-BLAIZE.
- VOLAILLES RENAULT.** MARCHÉS PLACE DES LICES ET AUX HALLES CENTRALES.

LÉGUMES TOUJOURS PLUCHES

Tout est bon dans le légume ! Transformez fanes, tiges, pluches, radicelles en chips croquantes, en sauces parfumées et en bouillons exquis. Un beau geste pour la planète, un défi stimulant en cuisine.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME AUDREY COSSON

PHOTOS EMANUELA CINO



À CHOISIR BIO BIEN SÛR !

- Il est primordial d'utiliser des légumes bio et non traités si vous souhaitez utiliser leurs épluchures.

- N'oubliez pas non plus de les laver soigneusement, notamment pour retirer tout résidu de terre ou une partie des germes et bactéries. Vous pouvez utiliser une brosse à légumes.

- La peau des légumes contient une importante partie des vitamines, nutriments et antioxydants des légumes. Conserver ou cuisiner leur peau est donc une façon intéressante d'en profiter.

40 min
+ 15 min

ASTUCE & RECETTE ANTI-GASPI.
Je fais...
une sauce
aux fanes de
navets



Galettes moelleuses de navet et patate douce, sauce yaourt aux fanes

RECETTE PAGE 68



Pickles de radis

POUR 1 BOCAL

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 5 MIN

REPOS 2 H

TRÈS FACILE

1 botte de radis roses bio avec leurs fanes • 50 g de sucre en poudre • 20 cl de vinaigre de vin blanc • 2 feuilles de laurier • 1 c. à soupe de graines de fenouil • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 6 clous de girofle.

● **Lavez les radis, retirez leurs fanes et réservez-les (voir recette ci-contre).** Découpez les radis en deux dans leur longueur et placez-les dans un bocal préalablement stérilisé.

● **Faites bouillir le vinaigre avec le sucre** dans une casserole, en remuant jusqu'à ce qu'il soit dissous. Versez le liquide dans le bocal afin de recouvrir entièrement les radis, ajoutez le laurier, les graines et les clous de girofle, mélangez bien.

● **Laissez refroidir à température ambiante** et laissez-les mariner au moins 2 h avant de servir ■

CONSEILS

Vous pouvez conserver vos pickles de radis dans votre bocal fermé hermétiquement et placé au réfrigérateur pendant 4 jours maximum, en vous assurant bien que le liquide recouvre les radis. Ils seront délicieux pour accompagner une viande, pour agrémenter un sandwich ou tout simplement à picorer à l'apéritif.



Crackers de fanes de radis, dip ricotta-citron vert

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN

TRÈS FACILE

Les fanes de 1 botte de radis. **POUR LES CRACKERS** • 80 g de farine • 20 g de pecorino fraîchement râpé • 1 c. à café de curry en poudre • 2,5 cl d'huile olive • Fleur de sel. **POUR LE DIP À LA RICOTTA** • 250 g de ricotta • 1 citron vert bio • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

● **Lavez soigneusement les fanes** de radis puis ciselez-les finement.

● **Préchauffez le four à 180 °C.**

Mélangez la moitié des fanes, la farine, le pecorino et le curry. Ajoutez l'huile d'olive, une pointe de fleur de sel et 4 à 5 cl d'eau petit à petit, tout en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement collante.

● **Étalez finement la pâte** entre deux feuilles de papier sulfurisé. Retirez la feuille du haut et enfournez pour 20 min sur la plaque du four. Le dessus doit être doré. Laissez ensuite refroidir complètement puis concassez les crackers à la main.

● **Prélevez les zestes du citron vert** et pressez son jus. Mélangez-les à la ricotta et au reste de fanes ciselées. Ajoutez un trait d'huile d'olive, salez et poivrez. Servez les crackers avec le dip à la ricotta et des pickles de radis (voir recette ci-contre) ■

Galettes moelleuses de navel et patate douce, sauce yaourt aux fanes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN

CUISISON 15 MIN

FACILE

250 g de navets bio avec leurs fanes

- 200 g de patate douce • 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail • ½ botte d'aneth
- ½ citron Meyer bio (ou ½ orange bio) • 200 g de yaourt • 80 g de feta
- 2 œufs • 50 g de farine • Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin.

● **Lavez les navets** (réservez les fanes) et râpez-les. Épluchez la patate douce et râpez-la. Pelez l'oignon et ciselez-le finement. Épluchez l'ail, dégermez-le et hachez-le finement. Ciselez l'aneth.

● **Fouettez les œufs** dans un bol. Ajoutez la feta égouttée et émiettée et la farine. Fouettez à nouveau et ajoutez les légumes râpés et l'aneth. Salez, poivrez et mélangez bien.

● **Préparez la sauce.** Prélevez le zeste et le jus du citron dans un bol. Ajoutez-y les fanes de navet finement ciselées (réservez-en un peu pour la présentation) et le yaourt. Salez, poivrez et mélangez.

● **Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.** Disposez 1 c. à soupe bombée de préparation et aplatissez-la un peu avec le dos de la cuillère pour former une galette. Faites de même dans le reste de la poêle selon la place que vous avez. Faites dorer les galettes des deux côtés. Si besoin, couvrez la poêle pour que les galettes cuisent bien à cœur. Procédez en plusieurs fois en réservant les galettes déjà cuites au chaud.

● **Servez les galettes chaudes** accompagnées de la sauce au yaourt et parsemées de fanes ciselées ■

55 min
+1 h 55

ASTUCE & RECETTE ANTI-GASPI.
Je fais...
un bouillon
d'épluchures
d'oignons



D'ignons farcis
à la viande hachée
et à la scamorza
RECETTE PAGE 76



ASTUCE & RECETTE ANTI-GASPI
Je fais...
frire les
radicelles
de poireaux

35 min
+ 45 min

Papillotes de cabillaud
et poireau au gingembre

RECETTE PAGE 76

Quiche à la betterave et à la feta

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 1 H 40

FACILE

3 betteraves bio moyennes de couleurs différentes (rouge, jaune, chioggia) avec leurs tiges • 1 pâte brisée pur beurre • 4 œufs • 20 cl de lait entier • 200 g de crème fraîche épaisse • 200 g de feta • 1 gousse d'ail • 1 c. à café de piment d'Espelette • Farine pour le moule • Beurre pour le moule • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

● **Préchauffez le four à 180 °C.**

Lavez les betteraves, réservez leurs fanes et coupez les betteraves en 2. Enfournez-les pour 45 min dans un plat jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

● **Séparez les feuilles des tiges de**

betteraves. Découpez les tiges en tronçons et hachez grossièrement les feuilles. Pelez l'ail, coupez-le en deux et dégermez-le. Faites-le chauffer dans une poêle avec un peu d'huile et ajoutez les tiges de betteraves. Faites-les revenir 5 min. Ajoutez les feuilles et laissez cuire à couvert 5 min supplémentaires. Salez, poivrez et retirez du feu.

● **Fouettez les œufs.** Ajoutez le lait, la crème, la feta émiettée, le piment d'Espelette, les tiges et feuilles de betterave (sans la gousse d'ail). Salez, poivrez et mélangez.

● **Beurrez et farinez un moule à tarte**

puis foncez-le avec la pâte brisée.

● **Retirez la peau des betteraves cuites** puis découpez-les en tranches de 0,5 cm. Coupez ensuite les grandes tranches en deux.

● **Versez un peu d'appareil à quiche** dans le fond de la tarte. Répartissez la moitié des tranches de betteraves en les étalant. Versez encore un peu d'appareil puis étalez le reste des tranches de betterave. Versez le reste de l'appareil et enfournez pour 45 min environ, toujours à 180 °C. L'appareil et la pâte doivent être cuits et le dessus de la quiche bien doré.

● **Servez chaud ou froid ■**





Carottes confites, pesto de fanes aux noix

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 35 À 40 MIN

FACILE

1 botte de carottes bio multicolores avec leurs fanes • 50 g de parmesan râpé • 50 g de cerneaux de noix • ½ citron bio • 1 c. à soupe de miel • 1 petite gousse d'ail • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 220 °C. Lavez soigneusement les carottes et leurs fanes. Épluchez les carottes. Séchez un peu les épluchures et mélangez-les dans un bol avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre. Étalez-les sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez-les pour 8 à 10 min. Les épluchures vont devenir croustillantes. Laissez-les refroidir hors du four.

- Baissez le four à 200 °C. Retirez les fanes des carottes et réservez-les. Fendez les carottes en 2 ou 4 dans leur longueur selon leur taille pour qu'elles aient toutes à peu près la même épaisseur. Étalez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Mélangez 1 c. à soupe d'huile d'olive, le miel, du sel et du poivre et nappez-en les carottes. Enfournez-les pour 25 à 30 min en mélangeant de temps en temps. Les carottes doivent être tendres et avoir un peu caramélisé à leurs extrémités, sinon prolongez la cuisson en surveillant.

- Retirez les tiges épaisses des fanes de carottes, hachez grossièrement le reste et placez-le dans un mixeur. Zestez la moitié du ½ citron puis pressez-le et ajoutez-les dans le mixeur avec 10 cl d'huile d'olive, les noix, le parmesan, la gousse d'ail pelée et dégermée, un peu de sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir un pesto avec un peu de texture.

- Une fois les carottes cuites, servez-les sans attendre avec le pesto et les chips d'épluchures ■

ASTUCE & RECETTE ANTI-GASPI.

Je fais...
un pesto de
fanes de
carottes

30 min
+ 35 min



35 min
+1h25



Cake topinambour-lardons, topping fromage frais

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 1H25

FACILE

400 g de topinambours bio • 200 g de lardons fumés • 300 g de cream cheese (type Philadelphia) • 50 g de parmesan râpé • 4 œufs • ½ botte de ciboulette • ½ citron vert bio • 90 g de farine • 60 g de poudre d'amande • 6 g de levure chimique • 5 c. à café d'huile de noix • Fleur de sel, poivre du moulin.

● **Lavez les topinambours**, épluchez-les et réservez les épluchures. Placez les topinambours dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire à petits frémissements pendant environ 20 min

(la pointe d'un couteau doit rentrer facilement dans les topinambours).

● **Préparez les chips d'épluchures de topinambours**: voir recette p. 77. Baissez ensuite la température du four à 180 °C.

● **Faites revenir les lardons** dans une poêle en retirant le gras au fur et à mesure.

● **Égouttez les topinambours** une fois cuits. Écrasez-les à la fourchette en gardant un peu de texture. Fouettez les œufs dans un bol. Incorporez le parmesan, la farine, la poudre d'amande et la levure.

Ajoutez les topinambours, la ciboulette ciselée et les lardons. Salez, poivrez et mélangez. Versez la pâte dans un moule à cake chemisé de papier cuisson. Enfournez pour 45 min. La lame d'un couteau doit ressortir sèche du cake. Laissez refroidir complètement hors du four.

● **Prélevez le zeste du citron vert**.

Fouettez dans un bol le cream cheese, le zeste et l'huile de noix. Une fois le cake refroidi, recouvrez le dessus de ce mélange avec une spatule. Parsemez le cake de chips d'épluchures et servez ■

Purée mousseuse de pomme de terre au pecorino, quanciale grillé

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 50 MIN

FACILE

500 g de pommes de terre râties bio
• 100 g de guanciale (ou de lard fumé)
• 50 g de beurre froid • 50 g de pecorino râpé • 50 cl de lait entier • Quelques pousses fraîches • Fleur de sel, poivre du moulin.

● **Lavez les pommes de terre,** épluchez-les et réservez les épluchures. Placez les râties dans une casserole et couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition, laissez cuire à frémissements

pendant environ 30 min (la pointe d'un couteau doit rentrer facilement dans la pomme de terre).

- **Préparez les chips d'épluchures de pomme de terre.** Voir recette p. 77.
- **Faites chauffer le lait** dans une casserole. Une fois les râties cuites, égouttez-les et placez-les dans un blender avec $\frac{1}{3}$ du lait chaud. Mixez jusqu'à obtenir une purée très lisse. Ajoutez le beurre froid coupé en cubes, le pecorino, et continuez à mixer. La purée doit être assez

liquide, si ce n'est pas le cas, ajoutez du lait et mixez à nouveau.

Assaisonnez et réservez au chaud.

- **Découpez le guanciale en lardons** et faites-les dorer dans une poêle en retirant le gras au fur et à mesure.
- **Au moment de servir**, mixez à nouveau la purée et répartissez-la dans des assiettes creuses. Répartissez le guanciale, les chips d'épluchures de pomme de terre, parsemez de petites pousses et servez sans attendre ■



ASTUCE & RECETTE ANTI-GASPI
Je fais...
des chips
de peau de
pomme de
terre

35 min
+ 50 min



Papillotes de cabillaud et poireau au gingembre

POUR 2 PERSONNES PRÉPARATION

35 MIN CUISSON 45 À 50 MIN

FACILE

2 pavés de cabillaud sans la peau

- 2 poireaux bio pas trop épais • 20 g de beurre • 1 trait de jus de citron vert
- 4 cm de gingembre frais • 5 tiges de basilic thaï • Huile d'olive • Huile de friture • Fleur de sel, poivre du moulin.

USTENSILE • Ficelle de cuisine.

● Lavez soigneusement les poireaux, leur vert et leurs radicelles. Coupez les radicelles et tout le vert sans l'abîmer et réservez-les. Détaillez le blanc en fines rondelles.

● Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les blancs de poireau, un peu de sel et de poivre et faites revenir quelques minutes tout en mélangeant. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 25 min en remuant de temps en temps. Une fois les poireaux bien tendres, ajoutez le jus de citron vert et réservez.

● Préchauffez le four à 180 °C.

Epluchez le gingembre et hachez-le finement. Eeffeuillez et ciselez le basilic thaï. Prélevez 6 feuilles vertes de poireau assez larges. Placez une feuille bien à plat à l'horizontale sur le plan de travail. Disposez par-dessus en croix deux feuilles côté à côté, à la verticale et bien à plat aussi. Faites de même avec les trois autres feuilles.

● Disposez un pavé de cabillaud au centre de ces deux croix formées. Salez et poivrez. Répartissez par-dessus chaque pavé la fondue de poireau, ajoutez le gingembre, le basilic et un filet d'huile d'olive. Fermez les deux feuilles verticales sur le cabillaud, puis fermez la feuille horizontale pour former les papillotes. Ficelez-les et placez-les dans un plat allant au four. Enfournez-les pour 15 à 20 min pour un cabillaud bien nacré.

● Faites chauffer 1 cm d'épaisseur d'huile de friture dans une poêle. Une fois bien chaude, ajoutez les radicelles et retirez-les à l'aide d'une écumeoire dès qu'elles deviennent dorées. Posez-les sur une feuille de papier absorbant et salez-les aussitôt.

● Au moment de servir, ouvrez la papillote et parsemez de radicelles frites ■

café de piment d'Espelette • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

● Lavez les oignons, épluchez-les et conservez les épluchures. Découpez un chapeau au sommet de chaque oignon et évidez l'intérieur, en ne gardant que 2 ou 3 couches extérieures. Ciselez finement la moitié de la chair vidée et hachez grossièrement le reste.

● Épluchez la carotte et découpez-la en rondelles. Retirez les racines du blanc de poireau et découpez-le en tronçons.

● Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte et faites-y suer pendant 5 min les oignons grossièrement hachés, la carotte, le poireau et 2 gousses d'ail non pelées et écrasées avec le plat d'une lame de couteau. Remuez souvent. Mouillez avec 2 l d'eau, ajoutez les épluchures d'oignon, le bouquet garni, salez et poivrez. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 1 h à frémissements.

● Faites suer le reste de l'oignon dans une poêle chaude avec un filet d'huile. Une fois l'oignon translucide, ajoutez le quatre-épices et la dernière gousse d'ail pelée, dégermée et pressée. Faites revenir encore 2 min sans brûler l'ail puis débarrassez dans un grand bol. Râpez la scamorza. Ajoutez-la dans le bol (gardez-en un peu pour le service) ainsi que la chair à saucisse, la sauge effeuillée et ciselée et le piment d'Espelette. Salez, poivrez et mélangez bien. Garnissez les oignons évidés avec cette farce en dépassant pour former un petit dôme sur chacun.

● Préchauffez le four à 180 °C. Une fois que le bouillon est cuit, filtrer-le et rectifiez son assaisonnement si besoin. Nettoyez la cocotte, versez 2 cm de bouillon filtré dedans et disposez les oignons debout. Arrosez-les de bouillon et enfournez sans couvrir pour 45 à 50 min, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et mettez le couvercle dès que les oignons sont dorés.

● Parsemez le dessus de chaque oignon de scamorza râpée, ajoutez les pousses d'épinard dans le bouillon. Servez sans attendre les oignons farcis avec leur bouillon ■



Oignons farcis à la viande hachée et à la scamorza

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 55 MIN

CUISSON 1 H 55 À 2 H

ASSEZ FACILE

400 g de chair à saucisse • 6 oignons rouges bio de taille moyenne • 1 carotte • 1 blanc de poireau • 80 g de scamorza fumée (ou de raclette fumée) • ½ bouquet de sauge • 3 gousses d'ail • 1 bouquet garni • Quelques pousses d'épinards • 1 c. à soupe de mélange quatre-épices • 1 c. à

POUR LES CHIPS D'ÉPLUCHURES

Préchauffez le four à 220 °C. Séchez un peu les épluchures avec un papier absorbant et étalez-les sur une plaque couverte de papier cuisson.

Pour les épluchures de topinambours : arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pour 8 à 10 min.

Pour les épluchures de pomme de terre : arrosez d'huile d'olive, parsemez du paprika fumé, du sel et du poivre et enfournez pour 15 à 20 min.

Les épluchures vont devenir croustillantes. Retirez du four et laissez refroidir.



PLUS D'IDÉES ZÉRO DÉCHETS



PRÉPAREZ DE SURPRENANTES TEMPURAS D'ÉPLUCHURES DE CAROTTES !

Mélangez dans un bol **50 g de farine, 50 g de Maïzena, 1 sachet de levure chimique et 10 cl d'eau gazeuse** très froide. Laissez reposer au frais 10 min. Trempez les épluchures préalablement séchées dans la pâte à tempura avant de les plonger dans un bain d'huile de friture à 180 °C. Elles vont dorer très vite, retirez-les avec une écumoire et posez-les sur une feuille de papier absorbant. Salez aussitôt et servez sans attendre.

VOUS POUVEZ AUSSI RÉALISER UN CONFIT DE TIGES DE BETTERAVES DÉLICIEUSEMENT SUCRÉ !

Versez **250 g de sucre et 25 cl d'eau** dans une casserole, faites frémir en sirop et ajoutez les tiges détaillées en tronçons. Laissez confire doucement pendant 20 min ou jusqu'à ce que le liquide devienne sirupeux. Parfait et original pour agrémenter un yaourt ou un riz au lait ! Vous pouvez aussi ajouter **des épices comme de la badiane ou de la vanille** pour parfumer votre confit.

L'atout lentilles

Point de salut sans le petit salé ? Détrompez-vous ! Les lentilles sont idéales pour les assiettes végétales. La preuve en deux recettes : une salade acidulée à la texture croquante et un curry aux légumes primeurs bien mijoté.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME JULIE SCHWOB PHOTOS JEAN-BLAISE HALL

CONSEILS D'ACHAT

Privilégiez les lentilles françaises, sans OGM, en bio ou agriculture raisonnée car les lentilles importées peuvent contenir de forts taux de glyphosate.

Les lentilles françaises sont essentiellement des lentilles vertes avec deux grandes appellations réputées : les lentilles vertes du Puy (AOC) et les lentilles du Berry (Label Rouge).

On note par ailleurs le retour de la lentille blonde de Saint-Flour, abandonnée dans les années 1950.

Quant aux lentilles roses, ou lentilles corail, ce sont des lentilles rouges dont la membrane a été enlevée. D'où leur cuisson beaucoup plus rapide.



LA PRÉPARATION LA CUISSON

Rincez-les rapidement à l'eau froide. Faites-les cuire dans **3 fois leur volume d'eau froide**. Attention à ne pas saler l'eau de cuisson, elles deviendraient dures.

Pour les lentilles vertes : portez à ébullition et laissez cuire à légers frémissements pendant 20 à 25 min. Comptez 13 min si vous faites cuire vos lentilles à l'autocuiseur.

Pour les lentilles blondes : réduisez le temps de cuisson de 5 minutes et vérifiez. **Pour les lentilles corail :** fiez-vous au temps indiqué sur le paquet (généralement 10 à 15 min max) qui prend en compte la taille des lentilles récoltées.

L'ATOUT SANTÉ

Les lentilles sont riches en fibres et donc bonnes pour le cœur et le transit.

Elles sont également riches en protéines végétales. Pour remplacer la viande, l'idéal est de les associer à des céréales complètes pour qu'elles soient parfaitement assimilées.

Elles sont aussi pleines d'antioxydants qui luttent contre le cholestérol et le vieillissement cellulaire, et très riches en vitamines et minéraux (fer, magnésium, phosphore, cuivre, calcium, potassium, manganèse...).

Si vous avez du mal à digérer les légumes secs, blanchissez les lentilles dans l'eau bouillante et jetez la première eau de cuisson.

CUISINE DES RESTES

S'il vous reste de la salade, mixez-la finement avec un peu de bouillon de légumes et un trait de crème de coco et dégustez-la en soupe chaude ou froide.

20 min
+ 10 min

LA RECETTE TOUTE SIMPLE



Salade de lentilles roses, boulgour et fenouil

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 À 15 MIN

TRÈS FACILE

300 g de lentilles corail • 200 g de boulgour • 1 petit fenouil. **POUR LA VINAIGRETTE** • 2 citrons verts bio • 2 échalotes • Quelques brins de ciboulette • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à café rase de sucre • ½ c. à café de sel.

● **Lavez le fenouil** et émincez-le ainsi que ses feuilles. Réservez ces

dernières pour la vinaigrette.

● **Zestez finement un citron vert** puis pressez le jus des 2 citrons verts. Pelez et émincez finement les échalotes. Ciselez la ciboulette. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette et ajoutez les feuilles de fenouil émincées.

● **Faites cuire le boulgour** dans de l'eau bouillante en respectant le

temps de cuisson indiqué sur le paquet (généralement 10 min). Égouttez-le et rafraîchissez-le rapidement sous l'eau froide. Faites de même avec les lentilles roses (en général 3 min à partir de l'ébullition dans de l'eau non salée).

● **Mélangez les lentilles**, le boulgour, le fenouil et la vinaigrette. Réservez au frais avant de servir ■

Curry de lentilles aux légumes primeurs

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 35 MIN

FACILE

POUR LES LÉGUMES PRIMEURS

- 200 g de pois mange-tout • 12 asperges vertes • 6 carottes nouvelles • 6 oignons nouveaux • 4 navets nouveaux • 3 petits fenouils • 150 g de haricots verts fins
- 30 g de beurre (ou d'huile de coco)
- 1 pincée de sucre • 1 pincée de sel.

POUR LES LENTILLES • 500 g d'un trio de lentilles préalablement blanchies dans l'eau bouillante • 3 oignons doux • 2 gousses d'ail • 50 cl de crème de coco • 1 l de bouillon de légumes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe de poudre de curry indien • 1 c. à soupe de curcuma en poudre.

POUR L'ACCOMPAGNEMENT • Quelques noix de cajou torréfiées • Quelques brins de coriandre fraîche • Riz basmati.



1 **Préparez les légumes primeurs.**
Rincez soigneusement tous les légumes. Retirez les pieds secs des asperges. Coupez les carottes en deux dans la longueur. Coupez les navets et les fenouils en deux ou en quartiers s'ils sont gros. Retirez si besoin les feuilles abîmées des oignons et fendez-les en deux s'ils sont gros. Équeutez la partie dure des haricots verts.



2

Répartissez les légumes dans une sauteuse sans les superposer.
Ajoutez le beurre, le sucre et le sel. Mouillez à l'eau froide juste à hauteur des légumes puis portez à ébullition.



3

Couvrez avec une feuille de papier sulfurisé coupée à la taille de la sauteuse. Laissez cuire à feu doux jusqu'à l'évaporation complète de l'eau de cuisson.



4

Pelez les oignons et émincez-les.
Pelez l'ail, dégermez-le et pressez-le. Faites-les suer dans l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez ensuite le curry et le curcuma. Laissez l'ensemble légèrement se dessécher.



5

Ajoutez la crème de coco puis le bouillon de légumes.



• Ajoutez les lentilles et laissez cuire

15 min environ jusqu'à ce qu'elles soient molles (ou selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet).

• Ajoutez les légumes primeurs cuits dans le curry, mélangez pour qu'ils se nappent bien de sauce. Servez ce curry avec du riz basmati, des noix de cajou légèrement torréfiées et quelques feuilles de coriandre fraîches ■



LE CURRY MAISON

Pilez dans un mortier

1 c. à soupe de curcuma moulu,
½ c. à café de gingembre moulu,
½ c. à café de graines de poivre,
½ c. à café de graines de cumin,
½ c. à café de graines de moutarde,
½ c. à café de graines de coriandre,
1 grosse pincée de piment doux moulu.
Utilisez la totalité de ce « massala » maison en remplacement du curry et du curcuma de la recette.



LE CURRY DES COPAINS

40 min
+ 35 min

CUISINE DES RESTES

S'il vous reste des lentilles, gardez-les avec un peu de riz et préparez un bowl végétarien en ajoutant ½ avocat coupé en lamelles, du chou vinaigré, des pois mange-tout crus, de la salade émincée. Ajoutez un peu de vinaigrette au tahini, quelques graines de courges et quelques noix de cajou.

Cassez la croûte !

Pâte, sel, argile, herbes... sous cette gangue qui se solidifie avec la chaleur, les ingrédients cuisent à l'étouffée dans leur jus parfumé. Une technique ancestrale qui exalte le goût et impressionne la table. Beau dehors et chaud dedans!

RECETTES, STYLISME ET RÉALISATION MARION CHATELAIN
PHOTOS LOUIS-LAURENT GRANDADAM ACCORDS METS-VINS LA TULIPE ROUGE



TRUCS & ASTUCES POUR LES PÂTES CLASSIQUES

- Afin d'avoir une cuisson optimale, la pâte doit être assez épaisse (3 mm environ) et bien scellée. Une fois le moule garni ou le rôti enveloppé, le plus simple est de badigeonner le pourtour avec de l'œuf battu puis de pincer les parties de pâte entre elles. Pour les grosses pièces (rôties, pâtés...), pensez à réaliser une petite cheminée (trou fait dans la pâte pour diminuer la pression et éviter que la pâte ne se fissure).
- Avec vos chutes de pâtes, façonnez des gressins pour l'apéritif (en les garnissant de pesto ou de concentré de tomate avant de les torsader) ou des mini-tartelettes pour le café (garnies avec de la compote de pomme, des dés de fruits ou de la crème pâtissière).

PETIT INVENTAIRE

Les **classiques**, brisée, feuilletée, pain ou pizza, brioche, à beignets, filo ou pâte à sel.

Les **minérales** (argile, sable) et les **végétales** (foin, feuilles de bananier ou de figuier).

Les **gourmandes** qui ont un atout saveur indéniable, à base de charcuterie (jambon, andouille, etc.), de riz cuit parfumé (épices, fleurs) et les fameuses croûtes d'herbes ou chapelures maison (à base de restes de pain, graines, fruits secs par exemple).

Cuire en croûte, c'est profiter du délicieux mode à l'étouffée: une cuisson lente et douce qui préserve la qualité des ingrédients, tendreté pour les viandes et les poissons, partage des parfums avec une cuisson « dans son jus »... sans compter sur l'effet de surprise quand vous présenterez vos créations à vos proches !

INSPIRATIONS

À l'intérieur de ces petits chaussons, vous pouvez glisser des dés de fromage ou un fromage entier. À déguster juste à la sortie du four. Ça marche aussi avec une saucisse de Morteau (pochée dans l'eau au préalable) ou un boudin de farce charcutière !

1h
+3h30

AVEC DE LA PÂTE À PAIN MAISON OU DU BOULANGER

Épis de pain au cœur d'herbes et fromage

>>> recette page 84



Un chenin blanc du Languedoc, bluffant de fraîcheur :
Clos Aguilem, Ballade, Vin de France, bio, 2021. 15 €.



Épis de pain au cœur d'herbes et fromage

POUR 7 à 8 ÉPIS

PRÉPARATION 1 H

REPOS 3 H 15 **CUISSON** 15 à 20 MIN

FACILE

200 g de fromages à pâte souple (reblochon, camembert...) ou à fondre (mimolette, tomme...) • 1 œuf • ½ botte d'herbes aromatiques • 1 gousse d'ail • Poivre. **POUR LA PÂTE À PAIN** • 400 g de farine • 3 sachets de levure boulangère • 1 c. à soupe bombée de sucre semoule ou de cassonade • 10 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de sel.

● **Préparez la pâte.** Mélangez dans un saladier ou dans la cuve du robot, la levure, le sucre et 15 cl d'eau chaude (non bouillante). Attendez 15 min puis ajoutez la farine, l'huile, le sel. Mélangez à la main ou au crochet 15 min environ, pour obtenir une pâte homogène et bien souple. Placez-la dans un grand saladier (légèrement huilé et poudré de farine) puis couvrez-la d'un torchon propre et légèrement humide. Laissez-la lever pendant 1 h 30 environ à température ambiante (la pâte doit presque doubler de volume).

● **Récupérez la pâte délicatement**, enfoncez le poing dedans pour la dégazer puis roulez-la sur elle-même plusieurs fois de suite. Farinez-la légèrement et laissez-la de nouveau reposer 1 h 30. Étalez ensuite la pâte sur un plan de travail fariné sur 3 à 4 mm d'épaisseur. Laissez-la reposer le temps de préparer le reste des ingrédients.

● **Préchauffez le four à 200 °C.** Taillez le fromage en dés. Pelez, dégermez et hachez l'ail très fin avec les herbes (en réservant environ 10 feuilles). Ajoutez 1 filet d'huile d'olive, poivrez et mélangez. Taillez 14 à 16 feuilles dans la pâte. Disposez au centre de la moitié d'entre elles un peu d'herbes hachées, du fromage, puis couvrez des autres feuilles. Pincez délicatement le pourtour avec le manche d'une fourchette pour les sceller.

● **Disposez les épis sur une plaque** couverte de papier sulfurisé en formant une fleur. Décorez avec les chutes de pâte. Badigeonnez d'œuf battu. Disposez les herbes réservées et enfournez à mi-hauteur pour 15 à 20 min ■



ATELIER PÂTES & CROÛTES

- Vous trouverez facilement de l'**argile** dans les magasins de loisirs créatifs ou sur Internet. Vous pouvez vous contenter d'envelopper le poulet ou le décorer avec toutes sortes de formes: motifs, feuilles, fleurs, etc.
- Concernant les **pâtes classiques**, rien ne vaut une bonne pâte faite maison ! La pâte à pain n'est pas si compliquée et, avec un peu de patience, on pourra la façonner sur mesure comme dans la recette des épis ci-contre. La pâte feuillettée, peut être commandée à l'avance chez son boulanger.
- Pour la **pâte à sel**, pourquoi ne pas en profiter pour lancer un atelier créatif et participatif en famille ou entre ami(e)s !



Poulet rôti surprise

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 50 MIN

CUISSON 1 H 30 **REPOS** 10 à 15 MIN

DÉLICAT

1 poulet • 40 g de beurre mou • 1 citron bio • 1 oignon jaune • 2 gousses d'ail

• Quelques branches de romarin et de thym • Fleur de sel et poivre du moulin.

POUR LA CROÛTE • 3 à 4 kg d'argile selon la taille du poulet (magasin de loisirs créatifs ou sur Internet).

● **Sortez le poulet du réfrigérateur** au moins 2 h avant de le faire cuire.

● **Préchauffez le four à 130 °C** en mode convection. Prélevez les zestes du citron puis pressez-le. Frottez le poulet avec les 2 moitiés de citron pressées puis placez-les dans le poulet. Pelez, dégermez et hachez l'ail et l'oignon puis ajoutez-les dedans. Mélangez le beurre, le jus et les zestes de citron, 1 c. à soupe de poivre moulu et du sel. Étalez-le sur le poulet. Disposez par-dessus les branches de thym et de romarin.

● **Étalez l'argile entre 2 couches de film alimentaire** sur une épaisseur de 4 à 5 mm. Découpez un premier rectangle d'argile un peu plus grand que le poulet. Disposez-le dans un plat allant au four et placez le poulet au centre. Coupez un autre rectangle d'argile suffisamment grand pour couvrir complètement le poulet. Scellez les deux rectangles en les pinçant avec les doigts.

● **Décorez le poulet** en taillant des formes (feuilles, fleurs...) dans les chutes d'argile. Réalisez 2 trous à la base, de chaque côté du poulet, puis enfournez-le pour 30 min. Montez ensuite la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant 1 h environ.

● **Laissez reposer le poulet** pendant 10 à 15 min avant de le placer sur un grand plat robuste. Cassez la croûte à table devant les invités. Découpez le poulet puis filtrer le jus avant de le servir pour ôter les morceaux d'argile ■



Un chablis réunissant pureté et finesse, au superbe rapport qualité prix: Domaine Céline et Frédéric Gueguen, chablis AOP, en conversion bio, 2019. 18 €.

ALTERNATIVES

- Pour cuire des légumes aussi, vous pouvez utiliser un plat à gratin luté avec de l'argile.
- Si vous n'osez pas vous lancer, vous pouvez cuire votre poulet emballé dans une croûte en pâte à sel, à pain ou une pâte brisée.

AVEC UNE CROÛTE D'ARGILE

50 min
+1 h 40





AVEC DE LA PÂTE FEUILLETÉE

50 min
+ 30 min

Tourtelettes aux légumes et au chèvre

POUR 8 à 10 TOURTELETTES

PRÉPARATION 50 MIN CUISSON 30 MIN ENVIRON

ASSEZ FACILE

350 à 375 g de pâte feuilletée • Quelques légumes de saison : 2 carottes, quelques champignons, 1 poireau • 1 poignée d'herbes fraîches • 1 poignée de pousses d'épinards • 1 petite bûche de chèvre • 4 c. à soupe de crème liquide (ou de crème de soja) • 2 œufs + 1 jaune • 20 pistaches décortiquées • Huile d'olive fruitée • Fleur de sel et poivre du moulin.

USTENSILES • 10 moules à muffins.

- **Épluchez les carottes et taillez-les** en demi-rondelles. Émincez le poireau et taillez les champignons en lamelles. Faites-les tous revenir à la poêle 2 à 3 min dans un filet d'huile.
- **Fouettez la crème** avec les 2 œufs entiers et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez.
- **Préchauffez le four à 190 °C.** À l'aide

d'un verre (de diamètre plus grand que les moules), détaillez des ronds de pâte feuilletée et foncez-en chaque moule. Détaillez ensuite des ronds de la taille des moules et réservez au frais avec les chutes de pâte.

● **Répartissez sur chaque fond de pâte** un peu de légumes, des pistaches, un peu de mélange œuf-crème, terminez par une rondelle de fromage de chèvre, quelques feuilles d'épinards et d'herbes fraîches puis couvrez avec un cercle de pâte. Sciez les deux morceaux de pâte. Décorez avec des tortillons et des petits ronds faits dans les chutes de pâte.

● **Badigeonnez les tourtelettes** avec le jaune d'œuf battu. Réalisez un petit trou au centre de chacune et enfournez pour 25 à 30 min environ. Dégustez-les juste tièdes ou refroidies ■

OSEZ LES DÉCORS...

- **Avec vos emporte-pièces préférés**, des ustensiles de pâtisseries ou de poterie, pour y fabriquer des formes originales.
- **En mode « printanier »** avec des herbes entières ou des fleurs comestibles intégrées à la pâte.
- **Avec de la couleur** : en ajoutant du colorant à l'œuf battu avant de badigeonner et d'enfourner ou en intégrant directement des colorants (ou des épices) dans la pâte.



FOCUS PRATIQUE

Pour envelopper un rôti, il existe plusieurs techniques : vous pouvez découper deux rectangles de pâte à disposer en dessous et au-dessus, ou étaler un grand rectangle 2,5 fois plus large que le rôti pour l'enrouler dedans. Scellez toujours les bords avec une fourchette.

AVEC UNE PÂTE BRISÉE

40 min
+ 55 min



Un crozes-hermitage rouge, suave et délié en bouche : Domaine Laurent Habrard, Cuvée Grand Classique, bio, 2019, 19 €.

Rôti d'agneau en croûte décorée, herbes et pesto

>>> recette p. 88





Rôti d'agneau en croûte décorée, herbes et pesto

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN

CUISSON 45 À 50 MIN **REPOS** 10 MIN

FACILE

1 kg à 1,2 kg de gigot d'agneau désossé
• 800 g d'une bonne pâte brisée (elle ne doit pas être trop froide) • 1 œuf + 1 jaune • 180 g de pesto • ½ botte de persil • 1 citron bio • 2 gousses d'ail • Poivre du moulin. **USTENSILE** • Ficelle alimentaire.

● **Préchauffez le four à 180 °C.** Pelez et dégermez l'ail. Hachez-le avec le persil. Zestez le citron. Mélangez l'ensemble au pesto. Étalez cette préparation sur la viande. Poivrez, regroupez la viande sur elle-même afin de façonner un rôti et ficelez-le. Poivrez à nouveau.

● **Étalez la pâte brisée** sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 mm environ. Découpez un rectangle un peu plus grand que le rôti pour l'installer sur votre plaque de four couverte de papier sulfurisé. Posez le rôti au centre puis posez par-dessus un autre rectangle plus grand pour le recouvrir entièrement. Scellez la pâte en pinçant les bords à l'aide d'une fourchette et faites 2 petits trous à la base du rôti.

● **Badigeonnez le rôti** avec l'œuf et le jaune battus. Créez des décors dans les chutes de pâte avec un emporte-pièce, disposez-les sur le rôti en pressant légèrement puis badigeonnez-les également. Enfournez pour 45 à 50 min. ● **Éteignez le four** et laissez reposer le rôti 10 min avant de le servir ■

Bar en croûte gourmande de riz fleuri, aneth et agrumes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN **CUISSON** 40 MIN **REPOS** 5 MIN

ASSEZ FACILE

1 bar entier, gratté et vidé • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin. **POUR LA CROÛTE** • 250 à 300 g de riz long grain cuit (utilisez un reste ou faites cuire environ 180 g de riz cru) • 4 blancs d'œufs • 150 g de parmesan râpé • 1 citron bio • 1 orange bio • 6 c. à soupe de graines de sésame • 1 botte d'aneth • 2 poignées de fleurs comestibles type pensées, tagettes, bourrache... (sur le marché, en magasin ou sur Internet).

● **Préchauffez le four à 180 °C.**

Prélevez les zestes des agrumes puis coupez-les en rondelles.

● **Mélangez le riz cuit** avec les blancs d'œufs, les zestes, le parmesan, les graines de sésame et les feuilles d'aneth. Poivrez généreusement.

● **Placez environ 1/3 du riz** sur une

plaque de cuisson huilée en l'étalant en un rectangle un peu plus grand que le poisson. Disposez le poisson au centre. Glissez quelques rondelles d'agrumes dans le poisson, disposez les autres sur le dessus puis couvrez le poisson du reste de riz en pressant bien pour sceller la croûte.

● **Décorez avec la moitié des fleurs** puis enfournez pour 30 à 35 min (à ajuster en fonction du poids du poisson). Laissez reposer 5 min puis décorez la croûte avec les fleurs restantes et servez à table avec le riz fleuri ■

IDÉE DÉCO

Pas de fleurs comestibles ? Divisez votre riz en deux et colorez une moitié avec des épices (curry, curcuma...) pour réaliser une croûte zébrée.



PLUS D'ASTUCES

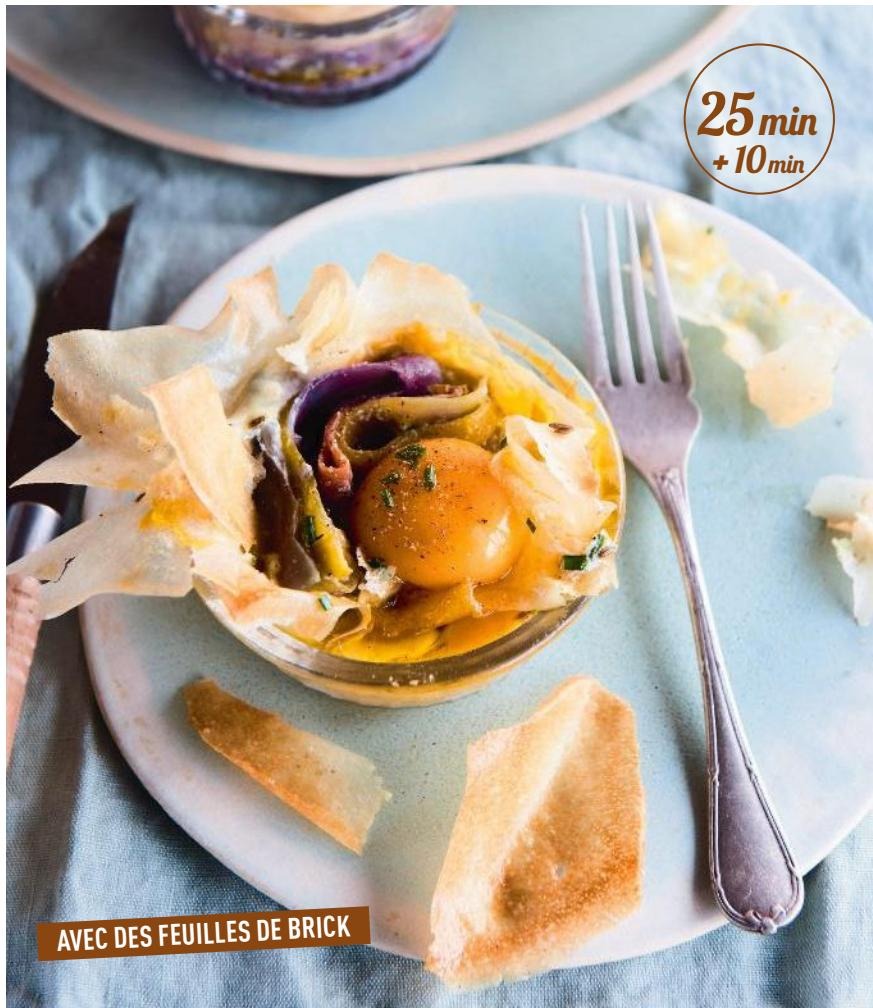
Vous pouvez garnir votre poisson selon votre goût (herbes, lamelles de fenouil, olives hachées) et même glisser à ses côtés quelques petits légumes de saison (radis, navets...) avant de les couvrir également de riz. Pour réaliser la croûte, le riz doit être bien cuit. Si vous utilisez un reste de riz et que vous n'en avez pas assez, complétez la préparation avec de la chapelure.

AVEC UNE CROÛTE DE RIZ & FLEURS COMESTIBLES

20 min
+ 40 min



Un bordeaux blanc génial, pulpeux, pâtissier, frais et de bonne densité : Château Turcaud, Cuvée Majeure, 2021. 10,80 €.



25 min
+ 10 min

Nid croustillant d'œufs cocotte et tagliatelles de carottes

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 10 À 15 MIN

FACILE

4 feuilles de brick (ou pâte filo) • 4 œufs • 4 c. à soupe de crème fraîche • 40 g de beurre doux • 4 carottes fanes • ½ botte de ciboulette • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de graines de cumin • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin. **USTENSILES** • 4 ramequins ou moules à tartelette.

● Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez les carottes puis détaillez-les en fines lamelles à l'aide d'un économie. Pochez-les 3 min dans de l'eau bouillante ou à la vapeur.

● Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

Pelez l'ail et l'échalote. Dégémez-les si besoin et hachez-les finement. Mélangez-les avec les blancs d'œufs, la crème fraîche, un filet d'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre.

● **Ciselez la ciboulette.** Coupez les feuilles de brick en 2. Faites fondre le beurre et badigeonnez-en chaque demi-feuille. Disposez en croix 2 demi-feuilles dans chaque ramequin ou moule, comme fonds de tarte.

● **Répartissez dans chaque moule** les tagliatelles de carottes et la crème assaisonnée. Ajoutez un jaune dans chaque ramequin. Parsemez de ciboulette, salez et poivrez. Rabattez les bords de feuilles de bricks et enfournez pour 10 min. Dégustez sans attendre ■

ÇA MARCHE AUSSI...

Variez les légumes selon le marché, avec des carottes de couleurs par exemple. La crème peut être parfumée avec l'épice de votre choix (curry, ras el-hanout...).

Filet mignon en croûte gourmande, sauce « verte »

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN

CUISSON 30 À 35 MIN REPOS 5 MIN

FACILE

1 filet mignon de porc de 400 g environ • 1 citron vert bio.

POUR LA CROÛTE • 100 g de poudre d'amande (ou de noisette) • 1 bol de cacahuètes grillées et salées

- 1 belle botte d'herbes aromatiques (cerfeuil, persil, menthe...) • 3 œufs
- 3 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • Fleur de sel et poivre du moulin. **POUR LA SAUCE** • ½ botte d'herbes aromatiques • 4 c. à soupe de crème fleurette (ou crème soja)
- Huile de sésame.

● Préchauffez le four à 180 °C.

Prélevez les zestes du citron vert puis pressez-le.

● **Préparez la croûte.** Eeffeuillez les herbes puis mélangez-les avec la poudre d'amande, les cacahuètes finement concassées, les zestes du citron vert et ½ c. à café de poivre fraîchement moulu. Battez les œufs avec la moutarde, salez et poivrez puis ajoutez-les au mélange.

● **Préparez la sauce.** Eeffeuillez les herbes puis mixez-les avec la crème, le jus de citron vert et un filet d'huile de sésame.

● **Couvrez la plaque du four de papier sulfurisé** et faites un rectangle légèrement plus grand que le filet mignon avec la préparation pour la croûte. Placez le filet mignon au centre puis plaquez le reste de préparation sur le filet mignon pour le recouvrir entièrement. Réalisez 1 petit trou sur chaque côté puis enfournez pour 30 à 35 min.

● **Laissez reposer la viande dans le four** éteint pendant 5 à 7 min avant de servir avec la sauce ■

PLUS D'IDÉES

La croûte aux herbes peut être parfumée à la moutarde, mais aussi avec du pesto, de la pâte miso ou encore de la pâte de cacahuète... Servez ce filet mignon en croûte accompagné d'une purée de légumes de saison, ou avec une petite salade de mesclun.



AVEC UNE CROÛTE D'HERBES



Un mercurey rouge, dense, ample et parfaitement équilibré:
Château de Chamilly, Au pied du Mont Morin, 2020. 21,50 €.

25 min
+ 35 min



BESOIN DE PLUS DE VOLUME ?

Pour les grosses pièces (céleri-rave ou autre), réalisez une pâte à sel avec plus de farine (autant de gros sel que de farine) en l'allongeant avec un peu d'eau. Vous emballerez vos légumes dedans comme un rôti.

Petits légumes de printemps à l'étouffée

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 35 MIN

ASSEZ FACILE

Une sélection de petits légumes de printemps (carottes botte, navets fanes, betteraves, etc.). **POUR LA CROÛTE DE SEL** • 1 kg de gros sel • 4 blancs d'œufs • 4 c. à soupe de farine • ½ botte de thym. **POUR LA SAUCE CRÉMEUSE** • 100 g de fromage frais type brousse • ½ botte de ciboulette (ou autre herbe aromatique) • 1 citron bio • 1 oignon nouveau • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.

● **Préparez la sauce.** Prélevez les zestes du citron puis pressez-le. Pelez et hachez finement l'oignon. Ciselez la ciboulette. Fouettez l'ensemble avec le fromage frais, 4 c. à soupe d'huile d'olive, les jus et zestes. Salez et poivrez puis réservez au frais.

● **Préchauffez le four à 180 °C.** Eeffeuillez le thym. Battez vivement les blancs d'œufs pour les faire blanchir légèrement puis mélangez-les avec le gros sel, la farine et la moitié du thym. Brassez l'ensemble pendant 1 min avec une spatule jusqu'à obtenir une texture homogène. Répartissez la moitié de cette préparation dans un plat allant au four. Disposez les légumes par-dessus, parsemez du reste de thym puis recouvrez-les du reste de mélange au sel. Pressez-le bien contre les légumes puis enfournez pour 35 min environ (ajustez le temps en fonction de la taille des légumes).

● **Cassez délicatement la croûte de sel** et retirez les légumes. Éliminez les résidus de sel à l'aide d'un pinceau puis dégustez ces légumes avec la sauce crémeuse et un filet d'huile d'olive ■

PAS COMESTIBLE

Attention, cette pâte étant très salée, elle n'est pas comestible ! Mais vous pouvez aussi cuire vos petits légumes emballés dans une pâte à pain ou une pâte feuilletée. Ils seront parfaits en entrée ou en accompagnement du rôti du dimanche.



DANS UNE CROÛTE DE SEL



Un joli costières-de-nîmes blanc avec des fleurs et des agrumes dans une chair pulpeuse et au final élégant et salin : Château de Nages, Héritage, 2019. 14 €.

30 min
+ 35 min

On craque pour les cakes !

Caramel, fruits frais, glaçages... le fameux cake anglais n'en finit pas de renaître. Avec des recettes simples, il suffit d'un beau décor et d'un moule original pour transformer ce classique du goûter en dessert à part entière.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME JULIE SCHWOB PHOTOS AMÉLIE ROCHE



40 min
+ 50 min

CONSEIL

Si vous voyez que la surface du cake est déjà trop dorée et que la pâte nécessite encore un peu de cuisson, couvrez-le d'une feuille de papier sulfurisé.

Cake aux pommes et au caramel au beurre salé

>>> recette page 96

BON À SAVOIR

Ne beurrez pas le moule à chiffon cake. Cela permettra à la pâte d'accrocher aux bords et de ne pas glisser quand vous retourerez le gâteau et le laisserez refroidir à l'envers.

40 min
+ 1h 05

Chiffon cake fraise-rhubarbe

>>> recette page 100



Cake aux pommes et au caramel au beurre salé

POUR 4 à 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN

CUISSON 50 MIN

FACILE

3 pommes bio • 50 g de beurre demi-sel • 40 g de cassonade. **POUR LA PÂTE** • 3 œufs • 60 g de sucre • 130 g de beurre pommade • 160 g de farine • 50 g de poudre d'amande • 1 sachet de levure chimique • 1 c. à soupe de rhum (facultatif). **POUR LE CARAMEL SALÉ** • 100 g de sucre • 20 g de beurre salé • 30 g de crème liquide. **USTENSILE** • 1 moule à charlotte ou à manquer de 18 cm de Ø.

● **Lavez les pommes puis coupez-les** en petits morceaux en ôtant le cœur. Faites fondre le beurre demi-sel dans une poêle, ajoutez les morceaux de pommes et mélangez. Ajoutez la cassonade et laissez caraméliser à feu doux. Répartissez bien le caramel.

● **La pâte.** Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez le sucre et fouettez bien. Ajoutez la farine, la poudre d'amande, la levure et le rhum. Mélangez bien et ajoutez enfin le beurre pommade. Mélangez à nouveau pour obtenir une pâte homogène. Terminez en incorporant ⅓ des pommes.

● **Préchauffez le moule dans le four à 170 °C.** Versez ensuite la pâte dans le moule beurré et fariné. Enfournez pour 40 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau et poursuivez un peu si nécessaire.

● **Le caramel.** Faites fondre le sucre à sec dans une poêle, lorsqu'il est liquide et doré, ajoutez le beurre salé et mélangez énergiquement pour l'amalgamer. Enfin incorporez la crème liquide en mélangeant.

● **Servez le gâteau** avec le reste des morceaux de pommes caramélisées en *topping*. Arrosez chaque part de caramel au beurre salé ■



LA RECETTE DU CAKE CLASSIQUE

POUR 6 à 8 PERSONNES

PRÉPARATION 20 à 25 MIN

CUISSON 45 MIN

FACILE

160 g de farine tamisée • 150 g de sucre • 130 g de crème épaisse • 3 œufs • 6,5 cl d'huile neutre • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel • Un peu de beurre.

● **Préchauffez le four à 170 °C.** Beurrez et chemisez le moule.

● **Mélangez la farine, la levure et le sel.** Fouettez les œufs avec l'huile. Incorporez d'abord le sucre puis le mélange de farine. Une fois la pâte bien lisse, ajoutez la crème fraîche.

● **Mélangez bien** puis versez l'appareil dans le moule. Enfournez pendant 40 min ■

Pour un cake à la vanille, ajoutez 1 sachet de sucre vanillé et quelques gouttes de vanille liquide.

Pour un cake aux agrumes, mettez seulement 10 cl de crème fraîche et ajoutez-y les zestes et le jus d'un agrume.

Pour les pépites de chocolat, ajoutez-les à la farine. De même pour les fruits confits.

Pour un cake aux fruits frais, prélevez 1 c. à soupe de farine et enrobez les morceaux de fruits. Ajoutez-les à la toute fin.

Bundt cake à la pistache

POUR 6 à 8 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN

CUISISON 45 MIN

FACILE

POUR LA PÂTE • 200 g de farine • 125 g de sucre • 3 œufs • 100 g de beurre pommade • 40 g de pâte de pistache (retrouvez la recette de la pâte de pistache sur regal.fr) • 40 g de pistaches grillées grossièrement hachées • 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif) • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel fin.

POUR LE GLAÇAGE CHOCOLAT BLANC

• 170 g de chocolat blanc • 50 g de pistaches grillées et hachées.

USTENSILE • 1 moule Bundt ou à kouglof de 18 cm de Ø et 8 cm de haut.

● **Mélangez le sucre, les œufs et la fleur d'oranger** dans un saladier en fouettant bien. Incorporez la pâte de pistache. Ajoutez la farine, la levure et le sel. Mélangez puis incorporez le beurre et les pistaches hachées.

● **Préchauffez le four à 170 °C.**

Versez la pâte dans le moule beurré et fariné. Enfournez pour 35 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir en retournant le moule sur une grille.

● **Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie.** Versez-le doucement sur le cake démoulé et parsemez de pistaches hachées. Laissez durcir le chocolat avant de servir ■

TRUCS & ASTUCES

● **Pensez à sortir le beurre à l'avance pour qu'il soit à température ambiante.** Travaillez-le ensuite à la spatule jusqu'à ce qu'il ait une consistance lisse et souple.

● **Pour faciliter le démoulage, laissez refroidir le cake dans le moule retourné sur une grille.** Il finira par descendre tout seul sur la grille.



Bundt cake à la pistache

>>> recette ci-contre

BUNDT QUOI ?

BUNDT CAKE !

C'est le nom du fabricant qui a développé cette forme typique de moule en cercle avec un trou au centre et des formes sur les parois. Il s'est inspiré des moules à Kouglof. Le trou au centre du moule Bundt permet une cuisson plus rapide et plus homogène du gâteau.

25 min
+ 45 min

VEGAN

Marbré coco-matcha

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 45 MIN

FACILE

POUR LA PÂTE AU MATCHA • 200 g de farine • 250 g de yaourt soja vanille • 100 g de sucre • 10 g de thé matcha en poudre (en épicerie bio ou asiatique) • 6 cl d'huile de tournesol • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel. **POUR LA PÂTE À LA COCO** • 200 g de farine • 100 g de sucre • 100 g de yaourt au lait de coco (dans la gamme Gourmand et végétal d'Andros par exemple) • 10 cl de crème de coco • 5 cl d'huile de tournesol • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel. **POUR LE GLAÇAGE** • 100 g de chocolat blanc • 50 g de copeaux de noix de coco. **USTENSILE** • 1 moule à cake.

- **Préparez la pâte au matcha** en mélangeant le sucre, le yaourt et l'huile. Ajoutez la farine, la levure, le sel et le thé matcha. Mélangez pour avoir une texture homogène.
- **Préparez la pâte coco** en mélangeant le yaourt, la crème de coco et le sucre. Ajoutez la farine, la levure et le sel et mélangez.
- **Préchauffez le four à 170 °C.** Beurrez et farinez le moule à cake. Versez de la pâte coco puis alternez avec une couche de pâte matcha. Continuez à remplir en alternant les deux pâtes.

- **Enfournez pour 45 min.** Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir complètement puis démoulez.

- **Faites fondre le chocolat blanc** au bain-marie. Déposez le cake sur une grille. Tartinez les flancs du cake de chocolat blanc. Avec le creux de votre main, déposez des copeaux de noix de coco sur le chocolat blanc pour qu'il soit complètement recouvert.
- **Tranchez le cake** lorsque le chocolat blanc est de nouveau solide ■

JOLIS DESSINS

Pour que votre marbré soit bien dessiné, faites plusieurs fines couches de pâte. Vous souhaitez un résultat encore plus graphique ? Vous pouvez également faire des tourbillons dans la pâte en utilisant une baguette en bois.

30 min
+ **45 min**



CA MARCHE AUSSI...

L'extrait d'amande intensifie le parfum de la poudre d'amande, mais vous pouvez le remplacer par de l'extrait de vanille si vous préférez un goût plus rond.



RIEN NE SE PERD

N'hésitez pas à terminer les quelques carrés de chocolat blanc ou au lait qu'il vous reste, en les mélangeant avec le chocolat noir dans la pâte du gâteau.

30 min
+ 50 min

Cake aux poires et brisures de chocolat

>>> recette page 100



Chiffon cake fraise-rhubarbe

POUR 8 À 10 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 35 MIN

REFROIDISSEMENT 30 MIN À 1 H

FACILE

POUR LA PÂTE • 4 œufs • 120 g de sucre • 100 g de farine • 8 cl de lait • 5 cl d'huile de pépins de raisin • ½ sachet de levure chimique. **POUR LA GARNITURE** • 250 g de fraises • 100 g de rhubarbe • 1 c. à soupe de sucre cassonade • 10 g de beurre. **POUR LE COULIS** • 250 g de fraises • 1 c. à café de sucre glace. **POUR LA CHANTILLY** • 20 cl de crème liquide très froide • 1 c. à café de sucre glace. **USTENSILE** • 1 moule à angel ou chiffon cake de 22 cm de ø x 7 cm de haut avec un trou de 7 cm de ø et 8 cm de haut.

- Préchauffez le four à 170 °C en chaleur tournante. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les blancs en neige avec 50 g de sucre pour obtenir une meringue ferme.

- Fouettez les jaunes avec le reste du sucre. Ajoutez le lait, l'huile, la farine et la levure. Incorporez la meringue dans la pâte puis versez-la dans le moule non beurré. Enfournez 30 min. Le gâteau doit être bien gonflé et doré. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

- Retournez le moule sur une grille et laissez-le refroidir complètement (cela évite au gâteau de s'affaisser). ● Coupez les fraises de la garniture en quartiers et la rhubarbe en tronçons. Dans une poêle, faites légèrement caraméliser la rhubarbe avec la cassonade dans le beurre. Ôtez du feu et laissez refroidir.

- Fouettez la crème liquide en chantilly avec le sucre. Mixez les fraises du coulis avec le sucre glace.

- Décorez le cake de quartiers de fraises et de rhubarbe caramélisées. Servez avec le coulis et la chantilly ■



Cake aux poires et brisures de chocolat

POUR 8 À 10 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 50 MIN

FACILE

POUR LA PÂTE • 2 poires juteuses (soit 200 g) • 70 g de beurre pommade • 3 œufs • 135 g de sucre • 150 g de poudre d'amande • 50 g de farine • 100 g de chocolat noir • ½ sachet de levure chimique • 1 c. à café d'extrait d'amande amère • 1 pincée de sel fin. **POUR LE DÉCOR** • 130 g de chocolat noir • 2 c. à soupe de crème liquide • 1 tranche de poire (facultatif) • Quelques brisures de chocolat. **USTENSILE** • 1 moule à cake.

- La pâte. Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs avec le sucre et l'extrait d'amande amère. Ajoutez la poudre d'amande, la farine, la levure et le sel. Mélangez bien. Ajoutez le beurre pommade puis le chocolat grossièrement haché et les poires épluchées et coupées en morceaux.

- Versez la pâte dans le moule préalablement beurré et fariné. Enfournez pour 45 min. Piquez au couteau pour vérifier la cuisson et laissez refroidir complètement avant de démouler.

- Préparez le chocolat pour le décor. Hachez-le grossièrement puis faites-le fondre au bain-marie. Quand il est bien fluide, ajoutez la crème et mélangez soigneusement. Versez-le sur le cake, parsemez de brisures de chocolat et posez la tranche de poire. Laissez bien refroidir avant de découper le cake ■



TRUCS & ASTUCES

- Beurrer le moule sans le fariner permettra au cake de monter facilement bien droit dans le moule lors de la cuisson. Une solution pour obtenir un cake bien carré.

- Idée anti-gaspi : faites de petits « pudding » avec les chutes de cake. Fouettez un œuf avec 15 cl de lait environ. Garnissez des petits ramequins avec les chutes, remplissez-les avec l'appareil puis faites-les cuire dans le four à 150 °C entre 10 et 15 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



Club cake à tartiner

POUR UNE VINGTAINE DE TRIANGLES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 40 MIN

FACILE

5 œufs entiers • Le poids des œufs en sucre • Le poids des œufs en farine fluide • Le poids des œufs en beurre demi-sel bien mou • 1 citron bio • Un peu de beurre pour le moule.

POUR LA GARNITURE • De la confiture de framboises et de myrtille.

USTENSILE • 1 moule à pain de mie de 28 cm de long x 8 cm de large x 8 cm de haut (sans couvercle).

● Préchauffez le four à 180 °C en

mode chaleur tournante. Prélevez les zestes du citron. Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et les zestes. Puis ajoutez le beurre et mélangez bien pour que la texture soit parfaitement homogène.

● Beurrez le moule mais ne le farinez pas. Versez la pâte et lissez-la le plus possible pour qu'elle soit bien plate.

● Enfournez pour 30 min puis couvrez le cake de papier d'aluminium pour éviter qu'il ne dore trop et laissez-le

cuire 10 min de plus. Vérifiez la cuisson du gâteau avec la pointe d'un couteau. Laissez-le refroidir complètement avant de le démouler.

● Faites des tranches de cake de 1 cm d'épaisseur. Tartinez une tranche de confiture, couvrez-la d'une seconde tranche puis avec un couteau à pain, parez les bords et coupez en triangle. Alternez les confitures et gardez les parures (voir astuce page ci-contre) ■



30 min
+ 40 min

Deux cakes au chocolat de légende

Philippe Conticini et Pierre Hermé ont une façon très personnelle d'interpréter le cake au chocolat. Coulant ou moelleux, simple ou sophistiqué ? Nous avons testé les recettes de ces deux géants de la pâtisserie. Entre cakounet et cake infiniment chocolat, nous avons décidé... de ne pas choisir.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME JULIE SCHWOB PHOTOS AMÉLIE ROCHE
TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU

Une petite proportion de farine de châtaigne dans la pâte apporte au gâteau une sucrerie particulière.

Une croûte bien cuite et un cœur de chocolat coulant : c'est ce qui rend ce gâteau irrésistible... et peu transportable.



Il ne faut que 11 à 12 minutes au cakounet, dans un four à 160 °C, pas plus, pour atteindre cet équilibre parfait de textures.

Le cakounet au chocolat de Philippe Conticini

>>> recette page 104

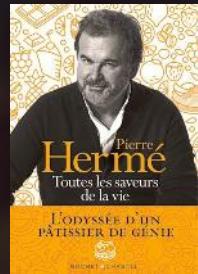
20 min
+ 42 min

30 min
+3h40

L'ACTU DE PIERRE HERMÉ

Sa bio est parue fin 2022. Catherine Roig y retrace avec brio la petite et la grande histoire d'un créateur hors-norme. Également dans les cartons pour la fin de l'année : un grand livre sur la pâtisserie végétale qui prolongera la réflexion du chef sur la gourmandise raisonnée.

Toutes les saveurs de la vie, L'Odyssée d'un pâtissier de génie. ed. Buchet-Chastel, 21 €



Dans sa version finale, le cake est recouvert d'un glaçage réalisé avec une pâte à glacer noire mélangée avec du chocolat noir et de l'huile de pépins de raisins.



De petits cubes de chocolat à la fleur de sel de Guérande apportent moelleux et gourmandise au cœur de la pâte à cake.

Pierre Hermé a choisi un chocolat extra amer 67 % de cacao. «*Il faut préférer un chocolat brut, pas trop raffiné.*»

Le cake infiniment chocolat de Pierre Hermé

>>> recette page 105



© DR

3 QUESTIONS À PHILIPPE CONTICINI

Régal : Comment est né le cakounet ?

Philippe Conticini : J'avais envie d'une recette très simple, rapide, sans aucune difficulté technique, avec 5 ingrédients pas plus. Ce gâteau n'est ni un cake, ni un fondant, ni un moelleux. Comme il n'avait pas de nom, je l'ai baptisé cakounet.

Ce cake remporte un succès fou sur les réseaux sociaux !

Le cakounet est complètement addictif. Il m'a fallu plusieurs essais avant de trouver le bon équilibre entre les ingrédients. Il faut que les bords soient cuits et que le centre soit coulant. C'est la condition pour qu'il soit irrésistible. J'ai commencé par une version au chocolat qui a eu un succès fou au cours de mes premiers lives Facebook. Des groupes de fans se sont formés en France, à Londres, en Israël... Ensuite, j'ai fait des versions au caramel et à la fleur de sel, puis à la vanille, au citron.

Vous faites des lives tous les mercredis et des masterclass ouvertes à tous. Vous êtes un pâtissier ultra-connecté...

J'aime partager avec le public. J'ai commencé à faire des lives dès le lancement de l'application sur Facebook. J'ai multiplié les rendez-vous pendant le

« *Ce gâteau n'est ni un cake, ni un fondant, ni un moelleux. Comme il n'avait pas de nom, je l'ai baptisé cakounet.* »

confinement. Aujourd'hui, j'ai 717 000 fans sur Instagram et 800 000 sur Facebook. Même si je m'appuie sur deux collaborateurs pour poster, je valide chaque post et je réponds à 80 % des commentaires. Aujourd'hui, on est aussi sur Twitch, You Tube et Tik Tok. Certaines vidéos font jusqu'à 2 millions de vues.

Je propose des masterclass à Paris pour 12 personnes les mercredi, jeudi et vendredi. J'en propose aussi dans les grandes villes de France et à l'étranger pour une trentaine de personnes. Mais il faut s'inscrire vite. En dix jours, tout est plein !

L'ACTU DU CHEF

Après *Cochon de lait*, sa touchante biographie parue en 2019, Philippe Conticini publie *Pas bon du tout*. Un titre provocateur qui fait référence aux mots du chef quand il est derrière les fourneaux... Les 70 recettes (salées et sucrées) que vous découvrirez sont très très bonnes ! Ed. Flammarion. 29,90 €.



Le cakounet au chocolat

POUR 3 CAKES DE 15 X 6 CM

ET 4 CM DE HAUTEUR

PRÉPARATION 20 MIN

REPOS 30 MIN

CUISSON 12 MIN

FACILE

105 g de chocolat Kalingo (65 % de cacao Valrhona) • 53 g de chocolat Équatorial (35 % de cacao Valrhona) • 121 g de beurre • 126 g d'œufs • 58 g de sucre semoule • 48 g de farine T 55 • 16 g de farine de châtaigne • 1 pincée de fleur de sel.

- Faites fondre les chocolats avec le beurre au bain-marie.** Mélangez vigoureusement les œufs et le sucre semoule, mais sans les blanchir. Ajoutez les deux farines. Ajoutez le mélange de chocolat / beurre fondu (à 25 °C) et la fleur de sel.

- Préchauffez le four à 160 °C** (chaleur tournante). Versez 170 g dans chaque moule de 15 cm par 6 cm et 4 cm de hauteur.

- Faites cuire 11 à 12 min à 160 °C**, chaleur tournante. Laissez 1 min dans le moule avant de démouler.

- Démoulez et laissez quelques minutes** à température ambiante avant de le déplacer ■



Le cake infiniment chocolat

POUR 2 CAKES D'ENVIRON 19 X 8 CM
PRÉPARATION 30 MIN **REPOS** 3 H
CUISSON 40 MIN

FACILE

POUR LES CUBES DE CHOCOLAT À LA FLEUR DE SEL DE GUÉRANDE • 120 g de chocolat extra-amer (67 % de cacao Valrhona) • 2,3 g de fleur de sel de Guérande. **POUR LE SIROP D'IMBIBAGE** • 55 g de sucre en poudre • 140 g d'eau minérale. **POUR LA PÂTE À CAKE** • 170 g de farine • 45 g de poudre de cacao • 5 g de levure chimique • 210 g de beurre doux • 210 g de sucre en poudre • 240 g d'œufs (environ 4 œufs) • 90 g de cubes de chocolat à la fleur de sel de Guérande • Beurre et farine pour les moules à cake. **POUR LE GLAÇAGE CHOCOLAT NOIR** • 400 g de pâte à glacer noire (sur cook-shop.fr ou magasins spécialisés) • 160 g de chocolat Araguani (72 % de cacao Valrhona) • 40 g d'huile de pépins de raisin.

LES CUBES DE CHOCOLAT • **Écrasez la fleur de sel** au rouleau à pâtisserie ; tamisez-la. Hachez le chocolat au couteau-scie, puis faites-le fondre au bain-marie. Ajoutez la fleur de sel tamisée et mélangez. Tapissez un plat à gratin de film alimentaire ; versez-y le chocolat sur 1 cm d'épaisseur. Égalisez la surface en tapotant le plat sur le plan de travail. Gardez au réfrigérateur pendant 3 h au minimum. Détailliez ensuite des cubes de 1 cm de

côté. Veillez à bien les séparer les uns des autres pour éviter qu'ils n'adhèrent entre eux. Réservez en vue de la réalisation de la pâte à cake.

LE SIROP D'IMBIBAGE • Portez l'eau et le sucre à ébullition.

LE GLAÇAGE CHOCOLAT NOIR • Hachez le chocolat au couteau-scie, puis mettez-le à fondre avec la pâte à glacer noire à 45 °C au bain-marie. Ajoutez l'huile de pépins de raisin et mélangez. Réservez en vue de la finition du cake. **LA PÂTE À CAKE** • Badigeonnez 2 moules à cake d'un voile de beurre puis parsemez-les de farine. Retournez les moules en les tapotant pour retirer l'excédent de farine.

• **Tamisez la farine avec la levure chimique et la poudre de cacao.**

Dans le bol du robot mélangeur muni de la lame ou de la feuille, mixez le beurre pendant environ 3 min pour le rendre pommade. Ajoutez le sucre, et continuez de mixer pendant encore 5 min tout en incorporant les œufs un à un. Retirez ensuite le bol du robot et mettez la préparation dans un cul-de-poule. Versez-y le mélange farine-levure-cacao, et mélangez à la spatule. Ajoutez les cubes de chocolat à la fleur de sel.

• **Préchauffez votre four** à chaleur tournante à 180 °C. Répartissez l'appareil à cake dans les deux moules. Glissez-les dans le four et laissez cuire pendant 10 min. Réduisez alors la température du four à 160 °C ; et laissez cuire pendant encore 30 à 40 min environ. Vérifiez la cuisson des cakes en enfonçant au centre la lame fine d'un couteau : elle doit en ressortir sèche.

• **Dès la sortie du four**, démoulez les cakes sur une grille, elle-même placée sur une plaque à rebord ou un plat à gratin. Arrosez en trois fois les cakes chauds de sirop d'imbibage tiède. Laissez égoutter et refroidir les cakes avant de procéder à la finition.

• **Réchauffez les ingrédients du glaçage** à 40 °C environ dans un bain-marie ou au four à micro-ondes. Versez-le sur les cakes, puis laissez égoutter. Placez les cakes sur un plat de présentation et décorez le dessus avec de la feuille d'or ou des copeaux de chocolat noir. Conservez et consommez à température ambiante ■



3 QUESTIONS À PIERRE HERMÉ

Régal: Carrément chocolat ou Infiniment chocolat ? Ce cake semble avoir plusieurs noms...

Pierre Hermé: C'est un des rares gâteaux qui a eu un nom de baptême avant d'exister. C'était en 1999.

« Carrément chocolat » était une association d'amateurs créée par une amie, Chloé Doutre-Roussel. J'ai donc imaginé un gâteau « Carrément Chocolat », puis un bonbon, puis un cake... qui a rejoint plus tard ma collection « Infiniment », consacrée à l'exploration d'une seule saveur.

Plusieurs versions circulent également sur internet...

Oui, la recette a évolué. Je trouvais le cake un peu sec et les tranches ne se coupaien pas très bien. J'ai ajouté un glaçage. On est moins proche du cake maison, mais beaucoup plus gourmand.

Quelle place occupe le chocolat dans vos créations ?

C'est un des dix grands produits de la pâtisserie. Il permet tellement de variations de goûts en fonction des différents crus. Je m'approvisionne à 99 % chez Valrhona, qui développe des crus pure origine spécialement pour nous. Les fermes sont visitées et labellisées commerce équitable. Je préfère m'appuyer sur des spécialistes dont c'est le métier plutôt que de développer ma propre filière *bean to bar*.

l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUICES...



Passion céréales

Quel dommage de se contenter de cuisiner du riz et des pâtes quand la nature propose une formidable diversité de céréales. Orge, millet, fonio, etc. L'essentiel à savoir pour vous lancer sans hésiter.

L'ORGE PERLÉ

TREMPAGE 12 H • CUISSON 1 H

Domestiqué dès le néolithique, l'orge n'a pas tardé à être utilisé pour faire de la bière, du whisky, des infusions, des soupes et autres porridges. Le grain de l'orge perlé est poli pour une cuisson rapide et une digestion facile ; moelleux avec un goût de noisette, il apporte une saveur légèrement sucrée aux préparations. Cuit à cœur, il fait des merveilles dans les bouillons ou en risotto. Plus croquant, il promet de délicieuses salades.

LE SARRASIN SANSTREMPAGE

• CUISSON 15 MIN (KASHA 5 MIN)

Très utilisé sous forme de farine, le sarrasin est excellent en grains, qu'ils

soient décortiqués ou torréfiés (on parle alors de kasha). Riche en protéines et dépourvue de gluten, cette pseudo-céréale n'est pas une graminée. Elle est triangulaire et sombre, possède une texture tendre et présente des arômes de noisette grillée ; elle se marie parfaitement avec les produits de la forêt et les fruits de mer.

LE TEFF SANSTREMPAGE • CUISSON 15 MIN

Avec son diamètre de moins d'un millimètre, le teff est la plus petite graine consommée au monde. Originaire des hauts plateaux éthiopiens, elle est riche en fibres, en protéines, en fer et en calcium, avec des arômes rappelant le sarrasin. Ingrédient principal de l'*injera* – galette

incontournable en Éthiopie –, le teff est également idéal en porridge et sa farine sans gluten trouve de nombreux usages.

LE MAFTOUL (OU MOGHRABIEH)

SANS TREMPAGE • CUISSON 15 MIN

Le maftoul, c'est la semoule qui change de la semoule. Plus grosse que le couscous que nous connaissons bien, cette cousine, populaire au Proche-Orient, est elle aussi à base de blé dur et agréablement légère, tout en offrant plus de tenue et de mâche. Excellente dans les soupes comme dans les salades, elle se mange aussi enveloppée de beurre ou simplement cuite directement dans la sauce d'un plat mijoté.

LE FONIO

TREMPAGE 15 MIN • CUISSON 8 À 10 MIN

La plus ancienne céréale cultivée d'Afrique de l'Ouest a failli disparaître au XX^e siècle car elle demandait un décorticage laborieux. Grâce à la mécanisation du processus, ses minuscules grains trouvent leur public en Europe. Léger et digeste, goûteux et sans gluten, le fonio blanc, complet ou semi-complet, se cuite comme du riz et s'apprécie sucré ou salé.

LE MILLET

SANS TREMPAGE • CUISSON 15 À 20 MIN

Largement cultivé de l'Europe de l'Est jusqu'en Extrême-Orient, le millet commun, ou petit mil, se trouve assez facilement dans le commerce. Ses petits grains ronds apparaissent jaunes après avoir été décortiqués. Riche en acides aminés et en calcium, cette céréale a une saveur douce et une texture délicate, d'où son usage courant en bouillie, mais on peut aussi la cuire à la vapeur ou pilaf.

LE FRIKEH (OU FREEKEH, FRIK, FARIK)

SANS TREMPAGE • CUISSON 15 MIN

Incontournable dans les cuisines du Levant et d'Afrique du Nord, le frikeh est un blé dur cueilli jeune, pilé et séché au soleil. Brûlé pour le débarrasser de sa glume (son enveloppe), le grain prend une saveur torréfiée et fumée unique. Le résultat donne une céréale savoureuse à la jolie couleur verte et à la texture ferme qui s'associe merveilleusement avec le cumin. Cuit par absorption, il se tient bien quoi qu'il arrive et pardonne donc bien des étourderies.

LE RIZ NOIR

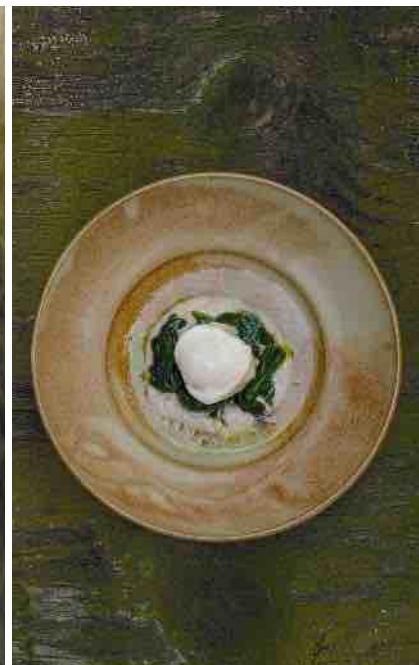
TREMPAGE 2 H • CUISSON 20 À 30 MIN

Il existe de nombreuses variétés de riz complets noirs, aux grains plus ou moins fins et longs. Tous sont riches en fibres, en antioxydants et en saveur, et restent fermes à la cuisson. Les plus faciles à trouver en France sont le *riso venere*, cultivé en Italie, et le riz noir de Camargue. Très peu collants, d'un beau noir brillant, ils peuvent se mélanger à d'autres variétés blanches ou colorées pour varier les textures.

LES 8 RÈGLES D'OR DE MANON FLEURY



© PAULINE GOUBLIN



1 Vous trouverez les céréales rares dans les épiceries orientales et asiatiques, ainsi que dans les enseignes bio et diététique. Je recommande le frikeh et le maftoul de Palestine d'Épices Shira, disponibles chez Terroirs d'Avenir.

2 Conservez vos céréales dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, dans des boîtes hermétiques.

3 Comme les légumineuses, les céréales sont meilleures trempées la veille, notamment le petit épeautre. Cela permet d'amorcer et d'accélérer la cuisson en les réhydratant, et de les rendre plus digestes.

4 Riz, petit épeautre, frikeh et autres sont encore meilleurs toastés en fin de cuisson à la poêle avec un peu de beurre noisette, pour une céréale croustillante et plus gourmande.

5 Ne noyez pas vos céréales dans l'eau ! La cuisson progressive par absorption permet de perdre un minimum de goût et de garder une texture agréable, notamment pour le millet et le frikeh.

6 Des associations de céréales et légumineuses que j'aime beaucoup : petit épeautre et lentilles vertes du Puy ; frikeh et pois chiches. Faites-les cuire séparément et assemblez-les ensuite.

7 Les céréales aiment les matières grasses : n'hésitez pas à y ajouter un peu de beurre ou d'huile d'olive. Elles seront plus brillantes, plus appétissantes, et encore meilleures.

8 Il est agréable d'avoir un élément liant ou crémeux avec les céréales. Une purée verte d'épinards, de cresson, une pulpe d'oignons doux vous permettra de réaliser facilement un plat équilibré, sain et végétarien.

Prenez-en de la graine

Pas de grande cuisine végétale sans céréales. Cette conviction est au cœur de la cuisine de Manon Fleury, qui en tire toutes sortes de recettes merveilleuses, du petit déjeuner au dîner. Son livre est le reflet de sa démarche. Il nous invite à découvrir intimement tous ces ingrédients riches de saveurs et de textures insoupçonnées.

**Céréales,
Les recettes
d'une cheffe
engagée, de
Manon Fleury.
First éd.,
224 pages,
29,90 €.**



l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUICES...



© LOUIS-LAURENT GRANDADAM



© LOUIS-LAURENT GRANDADAM

LA GRANDE FAMILLE DU SARRASIN

Rassasiant, riche en protéines et sans gluten, il se décline sous des formes variées, à commencer par la fameuse farine indissociable des galettes bretonnes. Son petit goût de noisette nous rend zinzin !

Les flocons de sarrasin

On les retrouve au petit-déjeuner ou dans les barres de céréales maison, mais ils peuvent servir aussi de liant dans certaines recettes (boulettes, cake salé, pain sans gluten...) ou de *topping*, comme sur un cake marbré.

d'eau), et fait des merveilles autant dans les préparations salées que sucrées. Quand il est utilisé en infusion, on l'appelle sobacha, il s'agit de la même graine torréfiée, souvent présentée sous forme concassée.

Les crozets au sarrasin

Les crozets sont aussi délicieux en salade ou en garniture pour accompagner les rôtis et poissons grillés. Sinon, on les retrouve en version gratinée, au four avec crème, fromage râpé et légumes !

Le sarrasin décortiqué

Après cuisson, on le déguste chaud ou froid. Mais on peut aussi le tester en version crue (après trempage dans l'eau) pour un lait sarrasin maison, un porridge, des crèmes dessert ou même en version germée pour les salades ou dans les sandwichs.

Le kasha

C'est en fait le nom japonais du sarrasin. Après cuisson comme pour des pâtes classiques, on les rince bien à l'eau froide (cela évite qu'elles ne collent) avant de les faire sauter au wok ou de les déguster en salade, dans un bouillon...

Un amour de plante

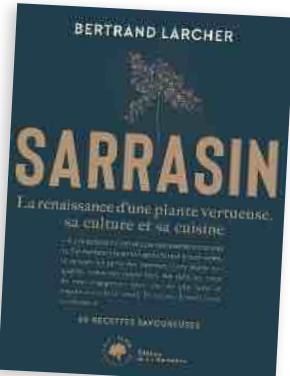
À la tête des restaurants Breizh Café, présents en Bretagne, à Paris, à Lyon et au Japon, Bertrand Larcher est un amoureux du sarrasin. Son nouveau livre s'impose comme un plaidoyer gourmand et passionnant pour cette plante dont on ne compte plus les vertus : saine, écologique, riche en atouts nutritionnels. 70 recettes salées et sucrées incitent à passer aux travaux pratiques.

Sarrasin, Bertrand Larcher.

Textes Sophie Brissaud. Photos

Louis Laurent Grandadam.

Éd. La Martinière, 224 p., 25 €.



Crème brûlée au sarrasin

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 15 MIN RÉFRIGÉRATION 2 H

FACILE

21 cl de crème liquide • 6 cl de lait
• 20 g de sobacha (sarrasin torréfié pour infusion) • 2 jaunes d'œufs • 30 g de sucre semoule • 1 sachet de sucre vanillé • 20 g de cassonade.

● Préchauffez le four à 150 °C. Dans une casserole, portez à ébullition la crème, le lait et le sobacha sur feu moyen.

- Fouettez les jaunes d'œufs, le sucre semoule et le sucre vanillé dans un cul-de-poule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez petit à petit le liquide chaud en fouettant doucement, puis répartissez le mélange dans 4 ramequins.
- Retirez la mousse en surface et placez les ramequins au bain-marie, dans un récipient contenant de l'eau chaude à

mi-hauteur des ramequins. Mettez au four et faites cuire de 10 à 15 min.

- La surface de la crème doit être prise. Retirez du four et laissez refroidir. Gardez au réfrigérateur au moins 2 h jusqu'au moment de servir. Le moment venu, saupoudrez de cassonade et caramélisez la surface à l'aide d'un chalumeau ■



RECETTE EXTRAIT DU LIVRE « SARRASIN »

15 min
+2 h 15

A photograph through an arched window showing a landscape with hills and palm trees.

Maroc

TOUS LES PARFUMS DE FÈS

TEXTE HÉLÈNE PIOT PHOTOS AURELIO RODRIGUEZ



Les agrumes de Laurent Boughaba poussent dans un merveilleux jardin, à une heure de Fès. Une diversité de couleurs et de saveurs qui fait écho à celle de la médina, où bat le cœur de la gastronomie marocaine

L'Eden existe, nous l'avons foulé. Son emplacement : la route 506, au hameau Ouled Jerrar, le long du fleuve Sebou, au nord de Fès et de Meknès, au Maroc. Il s'étend sur une centaine d'hectares et, logiquement, ses arbres sont couverts de pommes d'or. Des oranges, des citrons verts et jaunes, des pomelos, des cédrats, et surtout une somme folle d'agrumes plus originaux les uns que les autres : main de Bouddha, tangelolo, citron caviar, yuzu, combawa, dekotchin, limequat, setoka, shekwasha... Le démiurge de ce paradis porte une chemise rose à fleurs, un chapeau de paille, et il éclate de rire à l'idée qu'on le prenne pour Dieu : « Ça me paraît un peu exagéré pour un type qui a juste eu envie de donner libre cours à sa passion pour les agrumes ! »



FASCINANTES MAINS DE BOUDDHA

Encore rare sur les étals français, cet agrume est né d'une mutation naturelle du cédrat Etrog. « C'est sidérant de se dire qu'il a suffi que quelqu'un, un jour, il y a des siècles en Asie, remarque un fruit bizarre sur son cédratier et décide de le repiquer, pour créer une nouvelle espèce », s'enthousiasme Laurent Boughaba. De quoi lui donner des idées...



Trois versions de la main de Bouddha : en fleur, en formation (ci-contre) et à maturité (page de droite).



Laurent Boughaba a beau protester, c'est bien lui qui a fait surgir en une dizaine d'années ce lieu étonnant. Ses faux airs de Carlos (le chanteur débonnaire) ne disent rien du travail de titan accompli ici depuis 2012. Le Maroc, il l'a dans le sang depuis plusieurs générations, côté papa. Le goût du raffinement, il en a hérité de ses grands-parents vénitiens, côté maman. La passion de la cuisine est commune aux deux clans. Elle l'a toujours accompagné. « Je suis né à Fès, j'y ai vécu jusqu'à mes 12 ans. Les parfums, les couleurs... J'ai baigné là-dedans. Mon grand-père était arboriculteur, il plantait des oliviers. » L'arrivée en France en 1982, dans le froid et le racisme, est un traumatisme. Le jeune Laurent enfouit ses souvenirs, bosse en classe, passe par les grandes écoles de commerce et développe avec succès le groupe Steva, spécialiste des établissements haut de gamme pour les seniors, fondé par ses grands-parents maternels. Mais en 2010, à l'arrivée de la quarantaine, ce travailleur acharné se demande ce qu'il va bien pouvoir léguer à ses trois fils, en dehors d'un patrimoine immobilier et financier conséquent. « J'ai réalisé que si je continuais comme ça, je ne leur laisserais rien de mon histoire, qui est aussi la leur. Ils ne parlent pas arabe, ne connaissaient rien du pays de leur grand-père. Il fallait retourner aux sources, à l'arboriculture. Et qu'est-ce qui symbolise le Maroc, le soleil ? Pour moi, ce sont les agrumes. »

PRÈS DU JARDIN DES HESPÉRIDES

Sa fréquentation assidue des grands restaurants lui a donné comme ami Pascal Barbot, le chef triplement étoilé de L'Astrance, à Paris. Ce dernier le met en contact avec les célèbres Michel et Bénédicte Bachès, qui cultivent des agrumes du côté de Perpignan. Puis il rencontre Camille Jacquemond, reconnu comme un expert mondial de l'agrumiculture, « un coup de foudre amical ». À l'Inrae, en Corse, cet agronome hors norme a rapatrié et développé toutes les collections d'agrumes possibles. Le spécialiste aide Laurent à monter son projet. Né en Algérie, où il a vécu jusqu'à ses 12 ans, il comprend mieux que quiconque la passion nostalgie qui habite l'entrepreneur. Le lieu est choisi en raison de sa proximité avec le Sebou, le plus important fleuve d'Afrique du Nord en termes de volume. « Et puis il paraît ►



UNE FAMILLE PROTÉIFORME

Même si tous les experts ne sont pas d'accord entre eux, l'Inrae divise les agrumes en cinq grandes familles : cédrats, pamplemousses, kumquats, mandarines et citrons cavier.

Ici, de gauche à droite et de haut en bas : wekiwa (1), combava (2), navel (3), lime (4), caviar red lemon (5), yuzu (6), sanguinelli (7), cédrat (8), main de Bouddha (9), sudachi (10) mandarine (11), caviar faustrime (12), pomelo star ruby (13), citron rose panaché (14) et pomelo oroblanco (15).





« Vous saviez que ce sont les changements de température quotidiens qui donnent aux agrumes leur couleur ? Sinon ils resteraient verts... »



qu'on est à une cinquantaine de kilomètres du mythique jardin des Hespérides ! », lance Laurent en clin d'œil. Peu à peu, fèves, petits pois, céréales et oliviers cèdent la place à pas moins de 100 000 arbres. « L'Agrumiste », un rêve fou à 10 millions d'euros, est né. Des bâtiments sortent de terre. Un système d'irrigation par goutte à goutte, enterré pour économiser le maximum d'eau, est mis en place. Une certification bio garantit que rien de toxique n'est pulvérisé sur les fruits. Dix ans plus tard, difficile d'imaginer qu'il y ait eu un jour autre chose ici !

NATSUDAIDAI ET TANGELOLO

Le calme des vergers, envahis par l'herbe et les escargots, tranche avec la verve du propriétaire, intarissable dès qu'il s'agit de ses chers agrumes : « Vous saviez que les clémentines sont nées en Algérie de l'union d'une fleur de mandarinier et d'un oranger ? Qu'un arbre peut porter des fruits de deux variétés différentes ? Que les fruits ne se colorent qu'en raison de l'amplitude de température dans la journée ? À Madagascar ou aux Antilles, même quand ils sont mûrs, ils restent verts... » Lui faire avouer quel est son fruit préféré, c'est le mettre à la torture. « Impossible à déterminer, c'est comme choisir parmi ses enfants ! Je peux vous en citer plein. Par exemple, j'adore la setoka, une mandarine japonaise très fondante et gorgée de sucre : elle en contient 17 à 18 brix (l'unité de mesure du sucre) ici, contre 10 à 12 au Japon. Elle a un goût de bonbon japonais manga, des quartiers hyperfins, mais sa chair offre une mâche aussi serrée que celle d'une viande ! L'Alsacienne Christine Ferber en fait une confiture exceptionnelle. Mais je suis aussi un fan de natsudaidai (mandarine d'été un peu amère), de tangelolo (entre pomelo et clémentine), de... tout. » S'il laisse à Fatima, la cuisinière, le soin de préparer couscous, tagines et kebda, ce délicieux ragoût de foie de veau ou d'agneau à la chermoula, il ne peut s'empêcher de glisser des agrumes dans tous les plats dès qu'il passe aux fourneaux. Bar aux tomates, crevettes à l'ail, nul n'y échappe ! La gourmandise et l'exploitation du verger lui donnent une belle connaissance des fruits les plus indiqués pour chaque recette. « La lime dite mexicaine (une erreur, elle provient d'Asie mineure) est bien meilleure pour cuisiner un poulet au citron que le citron beldi ou le banal citron jaune. Essayez, vous m'en direz des nouvelles ! »

BIEN CHOISIR UN AGRUME

- **Tavelé** : ces petites taches indiquent qu'il n'a pas été traité contre la cochenille et n'influent pas sur la qualité de la pulpe.
- **Non ciré** : la cire est inutile, elle vise seulement à le rendre plus attractif et à lui garder son eau, donc son poids.
- **Avec les feuilles** : c'est un gage de fraîcheur, mais seuls les Européens ont le droit de les vendre ainsi ! De cette manière, l'Union européenne avantage ses producteurs, au détriment des non-Européens qui doivent les retirer.
- **Avec le calice** : s'il porte encore cette petite extrémité verte en forme d'étoile, c'est qu'il a moins d'une semaine.





40 CITRONS, 40 RECETTES

Passionné de gastronomie, le fondateur de L'Agrumiste met volontiers la main à la pâte. Si Fatima, la cuisinière, a l'œil à tout, elle ne peut cependant rivaliser d'imagination avec le chef français Alain Passard. Le jour où Laurent Boughaba lui a apporté 40 citrons caviar, le chef a imaginé 40 recettes, comme un couscous au caviar et au citron caviar dont les dégustateurs se rappelleront toute leur vie...



Le foie de veau à la chermoula de Fatima

Kebda mchermla

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN

FACILE

200 g de foie de veau (ou d'agneau) • 2 citrons confits.

• 10 grosses olives • 2 c. à soupe d'huile de tournesol. **POUR LA CHERMOULA** • 2 c. à soupe de persil haché • 2 c. à soupe de coriandre hachée • ½ citron • 2 gousses d'ail • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de cumin moulu • 1 c. à café de paprika • 1 pincée de piment • 1 pincée de sel.

LA CHERMOULA • Mélangez le persil et la coriandre. Ajoutez le jus du citron, l'ail pelé, degérmé et pressé au presse-ail, l'huile d'olive et 2 c. à soupe d'eau chaude. Ajoutez le cumin, le paprika, le piment et le sel. Mélangez et réservez.

• Coupez le foie de veau en lanières puis en gros dés. Émincez les citrons confits. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites cuire les dés de foie et les morceaux de citrons confits 5 min à feu vif en remuant.

• Ajoutez 3 c. à soupe de chermoula et les olives. Laissez cuire 5 min à feu doux. Servez aussitôt avec du pain ■

Conservez la chermoula dans un pot hermétique au frais et consommez-la dans la semaine : cette sauce typique de la cuisine marocaine se marie aussi bien avec le poisson et la viande qu'avec les légumes cuits (chou-fleur, carottes, aubergines, fèves...).

Les proportions de foie sont indiquées pour une entrée. Pour un plat principal, doublez les proportions et ajoutez 2 tomates concassées en début de cuisson. Cette recette peut également être préparée avec du foie d'agneau.





OÙ LES ACHETER ?

L'Agrumiste envoie l'essentiel de sa production vers les MIN (marché d'intérêt national) comme Rungis, et vers les grossistes. Le reste se partage entre des magasins bien achalandés type Grand Frais, des restaurants étoilés triés sur le volet et une boutique dédiée : L'Agrumiste, rue de Sèvres, à Paris. Les agrumes sont ultra-frais : il se passe 4 jours maximum entre la cueillette et la mise en vente.



Aucune inquiétude à avoir devant un agrume piqueté de tâches : c'est au contraire le signe qu'il n'a pas subi de traitement inutile.



Au quotidien, lorsque Laurent est à Paris, c'est Julien Ganteil qui veille sur ces trésors, et dirige la vingtaine de salariés qui travaillent ici à l'année (200 au plus fort de la récolte, en août). L'ingénieur agronome, arrivé il y a sept ans, se passionne pour la diversité des arbres dont il a la charge. Ses missions : veiller à la bonne santé des plants pour assurer une production de qualité, mais aussi les croiser et les multiplier. « *Nous menons en permanence une centaine d'essais sur différentes variétés. L'idée, c'est que le verger fonctionne aussi comme un conservatoire*, explique le trentenaire. La maladie dite du dragon jaune ou HLB (pour Huanglongbing) dévaste les agrumiers un peu partout dans le monde : au Japon, au Mexique, au Brésil, aux USA... Ici, nous en sommes préservés. Cela nous donne une mission de perpétuation des espèces. »

LES SEULES LIMES BIO AU MONDE

Parmi les plus grandes fiertés de Laurent figure l'obtention de yuzus dès 2014. « *C'est un agrume ultra-fragile, nous avons été les premiers à réussir à en cultiver au Maroc !* » Des filets noirs les protègent d'un ensoleillement excessif. Mais attention à ne pas les acheter trop tôt : alors que les grossistes les proposent pour Noël, c'est en janvier qu'ils sont au top ! Ceux destinés aux grands chefs sont d'ailleurs cueillis en dernier. Leur récolte est délicate, voire douloureuse : les branches ont d'épaisses épines, longues et ultra-pointues, de vrais poignards !

L'Agrumiste a aussi été le premier à avoir planté des limettiers alors que toutes les limes qu'on trouve en Europe viennent d'Amérique du Sud. « *On est les seuls au monde à les cultiver en bio, pourtant c'est un fruit qu'on fait macérer dans son verre !* »

Mais vu des États-Unis, le plus grand succès reste la qualité des cédrats Etrog. Ces fruits très recherchés sont indispensables à la célébration de la fête juive de Souccot. Des rabbins américains font spécialement le déplacement et peuvent payer jusqu'à 1000 dollars pour un seul fruit s'il est jugé parfait ! Quant aux Français, c'est à la boutique de L'Agrumiste, à Paris, ou sur Internet, qu'ils peuvent savourer ces merveilles, fraîches ou transformées en pâtisseries maison, confitures, sirops, infusions, mélanges d'épices, glaces, guimauves... Pour un goût d'agrumes du Maroc du matin au soir !



La pastilla au poulet d'Hafida

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 1H30 CUISSON 1H

ASSEZ FACILE

8 feuilles de brick • 10 g de beurre • 1 blanc d'œuf • 3 c. à soupe d'huile de tournesol • Sucre glace. POUR LE POULET • 500 g de cuisses de poulet • 500 g d'oignons • 1 botte de coriandre • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à café de gingembre moulu • 1 c. à café de pistils de safran • ½ c. à café de cannelle moulue • Sel, poivre. POUR LA FARCE

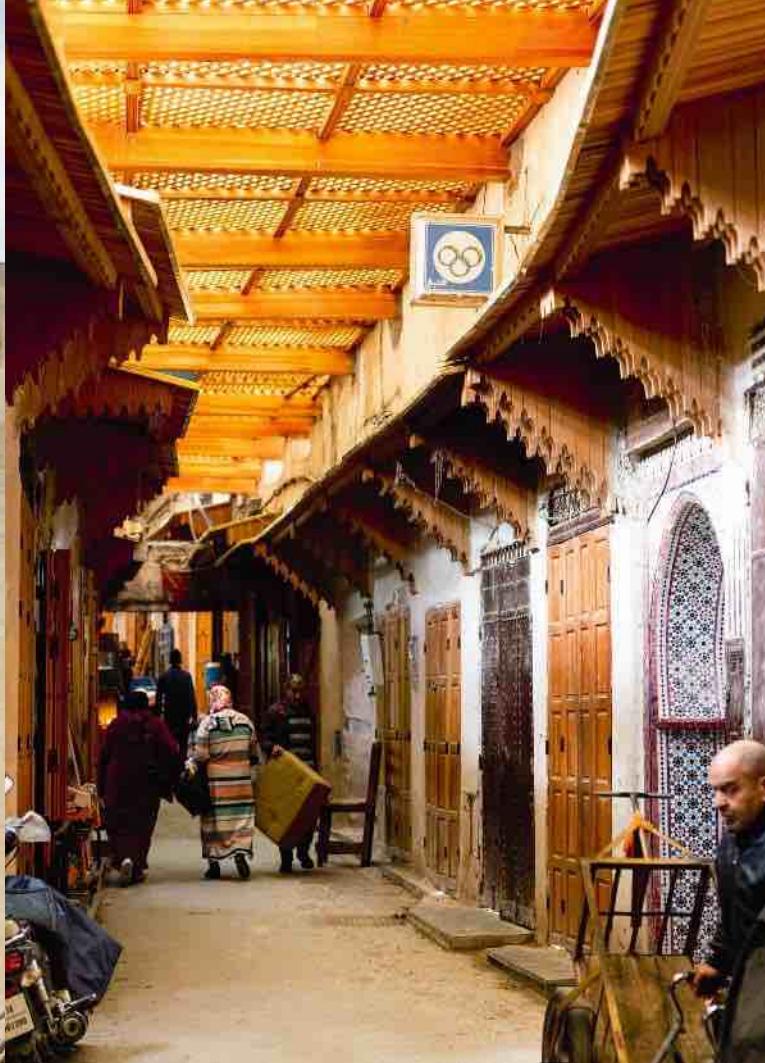
AUX ŒUFS • 4 œufs • 1 c. à soupe de sucre • ½ c. à café de curcuma • ½ c. à café de gingembre moulu • ½ c. à café de sel • 1 bâton de cannelle • 3 c. à soupe de persil haché. POUR LA FARCE AUX AMANDES • 200 g d'amandes émondées • 70 g de sucre • 1 c. à soupe d'huile de tournesol • 1 c. à café de cannelle moulue. USTENSILES • 1 autocuiseur (facultatif) • 1 moule à tarte de 26 à 28 cm de Ø.

LE POULET • Pelez les oignons et l'ail. Hachez-les finement. Faites-les revenir dans un autocuiseur dans l'huile pendant 3 min. Ajoutez les cuisses de poulet, le curcuma, le gingembre, le safran, la cannelle et la coriandre ficelée. Salez, poivrez et faites dorer le poulet sur tous les côtés pendant 7 min. Ajoutez 50 cl d'eau, fermez l'autocuiseur, mettez-le sous pression et laissez cuire 20 min (ou 40 à 50 min dans une cocotte classique). Retirez le poulet, gardez la sauce, et émiettez la chair.

LA FARCE AUX ŒUFS • Ôtez la coriandre de la sauce, cassez-y les œufs et ajoutez tous les ingrédients de la farce. Mélangez à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau. Ôtez la cannelle, ajoutez le poulet émietté et réservez.

LA FARCE AUX AMANDES • Préchauffez le four à 160 °C. Mélangez les amandes et l'huile. Enfournez-les 15 min dans un plat. Mixez-les grossièrement avec le sucre et la cannelle.

• Réglez le four à 180 °C. Badigeonnez d'huile le moule. Placez-y 6 feuilles de brick huilées, une à une, en les décalant et les faisant dépasser sur les bords. Ajoutez 1 feuille au centre. Étalez la farce aux amandes, ajoutez 1 feuille par-dessus. Répartissez le beurre en dés. Couvrez avec la farce au poulet et rabattez-les feuilles. Collez-les avec le blanc d'œuf. Retournez la pastilla sur une plaque couverte de papier sulfurisé, ôtez le moule et enfournez pour 30 min. • Décorez avec du sucre glace, des amandes torréfiées, de la cannelle... ■



FÈS CÔTÉ MÉDINA

Oubliez les fast foods des grandes artères : la vraie cuisine de rue se déguste dans les souks. Soupes, tagines et beignets nous mettent le soleil à la bouche.

Si Fès mérite bien son titre de capitale gastronomique, c'est en flânant dans les rues qu'on le réalise le mieux. Les visiteurs bien renseignés passent leur chemin devant les établissements guindés ou racoleurs pour guetter les rassemblements de gourmands qui signalent la présence d'une boucherie-restaurant. Le principe est simple : vous choisissez votre viande à l'étal et on vous la grille pendant que vous grignotez les salades traditionnelles ou vous réchauffez avec une soupe de fèves typiquement fassie. Souvent, l'établissement se double d'un bar à tagines et à *tanjia*, ces jarres en terre où les plats cuisent à l'étouffée. Sage ragoût de bœuf mijoté, rate de mouton, cervelle d'agneau voire burger de chameau, jusqu'où vous mènera votre audace ?

Mais le mieux est sans doute encore de goûter la cuisine traditionnelle d'une Marocaine (rarement un Marocain), dans un riad ou chez elle. Après la cuisine de Fatima chez Laurent Boughaba, nous avons eu l'immense chance de goûter celle d'Hafida et Ayada, chez notre amie Naïma. Un conseil : faites-vous des amis chez des Fassis de souche et laissez-vous convier autour d'une table traditionnelle, vous ne l'oublierez jamais ! Au débotté, la cuisinière

vous bricolera un BBM : *Beid Bel Maticha*, littéralement « des œufs aux tomates », le plat de référence bon marché de tous les étudiants et la marque d'un vrai Marocain ! Prévenue assez tôt, elle vous fera l'honneur d'une *pastilla*, d'un *couscous* ou d'un *tagine*. À moins qu'elle ne se lance dans la confection de crêpes *baghrir*, dites « mille trous », ou de *msemen* feuilletées. Vous pouvez lui demander ses recettes, mais toutes ne respectent qu'une seule règle cardinale : « *ainek mizanek* », littéralement : « Ton œil, ta balance ». Autant dire que les pesées se font toutes au jugé !

LES DÉLICES DU PETIT DÉJEUNER

Dans les maisons et les petits cafés, le *khlii* est un incontournable du début de journée. Conservée en pots de graisse figée ou à l'huile, censée être plus légère, cette viande de bœuf cuite dans les épices (safran, cumin, ail) et séchée au soleil mobilise souvent les familles pendant une semaine entière pour sa fabrication ! On la déguste avec des œufs au plat. La version très copieuse servie au Palais Faraj, le grand palace local, est très généreuse. Les portions servies dans les échoppes de la médina sont bien plus frugales... Le *khlii* est un mets de choix qui ne se savoure ►



INDISPENSABLE VAISSELLE LOCALE

On comprend mieux l'importance du quartier des potiers en jetant un œil en cuisine. Ici, casseroles et cocottes n'ont pas encore envahi les placards. La terre vernissée est le plus souvent laissée brute. Si vous souhaitez en rapporter, achetez-les dans les coopératives, les plats seront moins chers et de meilleure facture que dans les boutiques à touristes !



Le tajine de veau aux petits pois et aux artichauts d'Ayada

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN MARINADE 30 MIN

CUISSON 1H 10 MIN

FACILE

500 g de jarret de veau en morceaux • 200 g de petits pois • 300 g de fonds d'artichauts • 3 oignons • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de coriandre hachée • 1 c. à café de curcuma moulu • 1 c. à café de gingembre moulu • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 4 pistils de safran • 1 c. à café de sel • 1/2 c. à café de poivre moulu.
USTENSILE • 1 autocuiseur (facultatif).

- Dans un saladier, mélangez le veau avec le curcuma, le gingembre, le sel et le poivre. Couvrez et laissez mariner au moins 30 min.
- Pelez et hachez les oignons et l'ail. Dans une cocotte, faites-les revenir 3 min dans l'huile d'olive. Ajoutez le veau et le safran et faites dorer 7 min sur tous les côtés. Versez 30 cl d'eau, laissez cuire 45 min.
- Lorsque la viande est cuite, ajoutez les fonds d'artichauts et les petits pois et faites cuire encore 15 min.
- En fin de cuisson, ajoutez la coriandre et servez aussitôt ■

Si vous réalisez cette recette dans un plat à tajine, veillez à augmenter le temps de cuisson d'au moins une demi-heure.



Ici, pas de billig comme en Bretagne pour faire les crêpes, mais des globes en fonte brûlants sur lesquels on jette de grands cercles de pâte fine.



habituellement qu'avec parcimonie. Rien ne se perd: les plus menus morceaux dans le fond du plat sont assemblés à leur tour avec de la graisse pour former une pâte jaune, parfumée et protéinée, vendue en pots ou présentée en pyramides sur les étals des bouchers. On en achète alors la quantité qu'on veut, parfois juste de quoi garnir un sandwich ou enrichir la soupe du jour.

L'autre délice du petit déjeuner est sans conteste l'*amlou*. Composée d'amandes torréfiées puis broyées (à la pierre, traditionnellement) et mélangées avec de l'huile d'argan et du miel, cette pâte à tartiner berbère est une bombe calorique ultra-savoureuse, un condensé d'Orient soyeux à mélanger à un yaourt, à étaler sur du pain de semoule ou, mieux encore, sur des brioches au cumin et au sésame. Avec une orange pressée et un thé, vous voilà nanti d'assez d'énergie pour la journée entière !

TU BOIS, TU TE SOIGNES !

La pause goûter, elle, se fera plutôt autour de petits gâteaux (il faut voir avec quelle rapidité les pâtissières confectionnent en deux minutes une vingtaine de cornes de gazelle), ou de halva brun au sésame, à la cannelle et aux amandes entières, plus « brut » que la version blonde espagnole aux amandes mondées. En accompagnement, l'incontournable thé à la menthe constitue un commerce à lui tout seul. Dans la médina, Abdullah en est certainement l'expert le plus ancien et le plus connu. Son thé se mérite: pour l'atteindre, il faut escalader une volée de marches de guingois, étroites, inégales et d'une bonne trentaine de centimètres de hauteur chacune, avant d'arriver sur sa petite terrasse. Une huitaine de personnes maximum peuvent s'y tenir, pas toutes assises! Bonnet bleu vissé sur la tête, «*Je ne sers que ça depuis 1969*», annonce fièrement Abdullah. «*Ça*», c'est un terme très réducteur pour évoquer son savant mélange de menthe, de sauge, de verveine, de marjolaine, d'absinthe et même... de géranium. Le tout mijoté dans une espèce de samovar géant en cuivre, aux allures d'alambic à cognac. «*En fonction des clients, je sers le "général" ou je force sur une herbe en particulier. Tu bois, tu te soignes!*», conclut-il dans un sourire. Encore faut-il freiner un peu sur le sucre: la dose normale est un ➤

AU BONHEUR DU KHLII

Cette viande de boeuf est l'une des grandes spécialités de Fès, servie au petit déjeuner (ci-dessus). Les familles la fabriquent en été, car la viande découpée en lanières et roulée dans les épices doit sécher plusieurs jours sur les toits de la ville avant d'être conservée dans sa graisse (comme ci-dessous) pour être consommée toute l'année. On peut aussi l'acheter au marché.





UNE CUISINE DE GOÛTS AFFIRMÉS

Puissance de l'huile d'argan dans l'*amlou* (pâte à tartiner) du petit déjeuner, épices du bouillon d'escargots à chaque coin de rue, parfums de fleur d'oranger des cornes de gazelles enrobées de pâtes translucide... une balade dans les rues de Fès est d'abord olfactive.



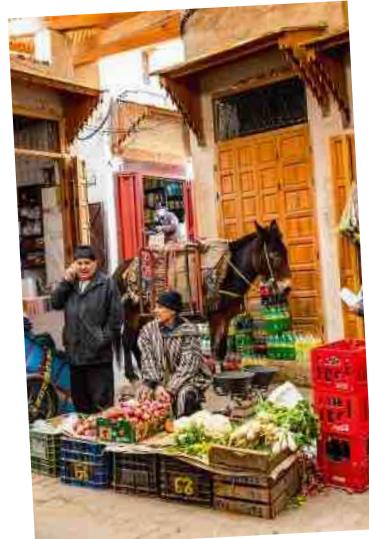


VÉGÉTARIENS BIENVENUS

Il est très facile de manger végétarien au Maroc. Si la viande et le poisson sont souvent proposés, beignets de légumes, soupes et salades sont vendus à tous les coins de rue. Moelleux et brûlants, les petits chaussons de pommes de terre au safran sont aussi bons que roboratifs!



Bang-cling-cling-bang!
Quand ce vacarme couvre les éclats de voix et le braiment des ânes, nul doute : vous voilà dans le quartier des dinandiers...



morceau de la même taille que le verre, plus une moitié pour faire bon poids. L'équivalent de 6 à 7 morceaux traditionnels... À toute heure, les Fassis adorent manger debout. Parmi leurs plats préférés: les sardines. Quand les chats qui les guettent ne les chapardent pas, elles sont ouvertes en deux, panées dans l'œuf et la semoule et donnent de brûlants beignets servis dans un papier instantanément taché de gras, en compagnie d'aubergines frites goûteuses et onctueuses. Le tout donne la plus savoureuse des *street foods* et une très inattendue impression de légèreté! À moins qu'on ne leur préfère les moelleux chaussons de pomme de terre de l'échoppe voisine. Réveillés par les piments verts frits qui les escortent, c'est un régal végétarien qui rassasie à petit prix.

Et si le froid du petit matin ou de début de soirée – les températures tombent vite dès le soleil couché – vous donne des envies de chaleur, c'est vers les soupes qu'il faut vous tourner. Plusieurs options sont au menu: la *harira* traditionnelle (tomates, pois chiches et collier de mouton), l'épaisse soupe de fèves jaunes typiquement fassie, ou les escargots servis dans un bouillon fumant parfumé de laurier, piment, écorces d'orange et bâton de réglisse. Réconfort garanti!

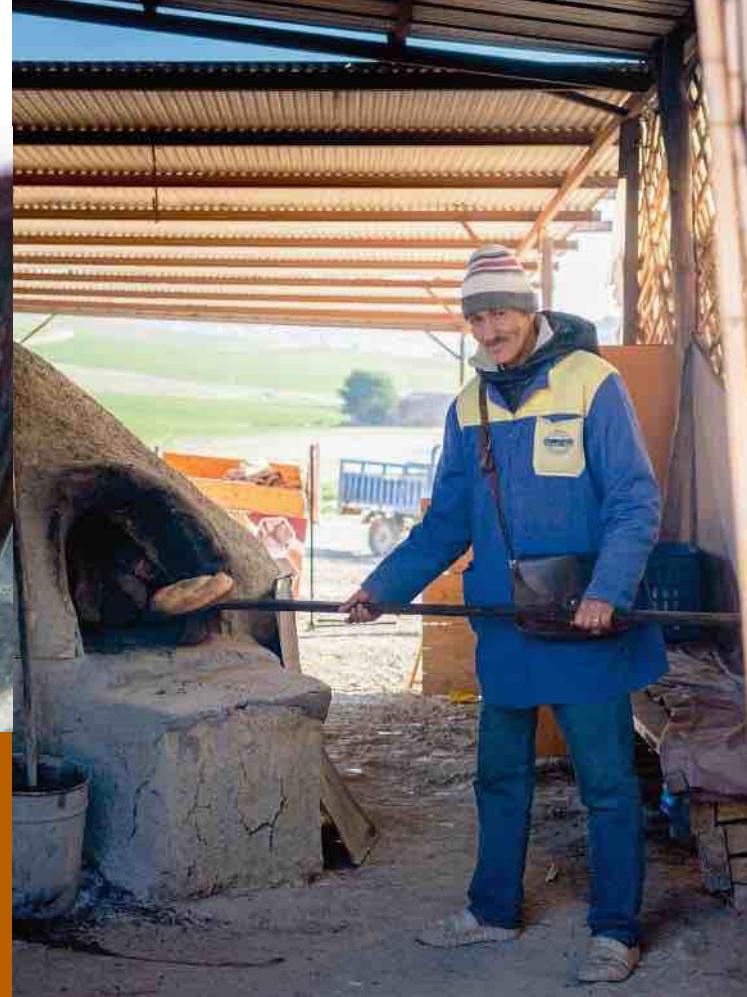
UN PAIN AU CUMIN POUR LA ROUTE

Enfin, sur la route du retour, il ne faut surtout pas oublier de s'arrêter à la « boulangerie ». Le long de la route qui relie la ville nouvelle à la médina, Mohamed a construit lui-même son four à pain. Un auvent en tôle ondulée sur une dizaine de poteaux en bois, un monticule de briques recouvert d'argile et des braises rougeoyantes: il n'en faut pas plus pour que la file des voitures garées sur le bas-côté s'allonge aux heures de pointe. Du four émanent de délicieuses odeurs de pain chaud et de brioches au sésame et cumin. Certains automobilistes passent acheter les œuvres de Mohamed. D'autres viennent récupérer celles de leurs épouses, mères ou sœurs, pétries à la maison et portées à cuire chez le boulanger, comme dans les meilleures traditions françaises d'avant l'arrivée des fours dans chaque cuisine de l'Hexagone. « *Mais cette tradition se perd* », constate Mohamed. Pourvu que Fès conserve longtemps toutes les autres... ■



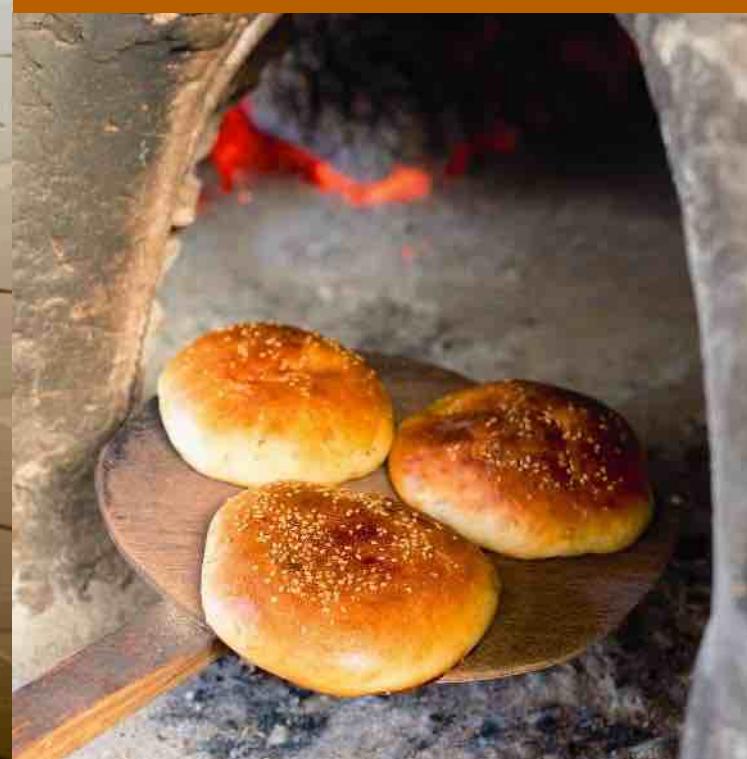
GRAND RÉGAL, PETIT PRIX

Pour un visiteur, la cuisine de rue a deux atouts majeurs : en plus d'être délicieuse, elle est très abordable. Une soupe de fèves coûte 5 dirhams (50 centimes). L'ajout au dernier moment, sur le bol fumant, d'huile d'olive verte et de paprika apportera de la couleur et des parfums pour seulement 1 dirham de plus.



LE FOUR DU BOULANGER

La boulangerie de Mohamed (*ci-dessus*) a beau être rustique, impossible de ne pas craquer devant la délicatesse de cette avalanche de *batbout* (de délicieux petits pains épais, ronds et plats qui mélagent farine et semoule extra fine), de *khobz dar* (pain de tous les jours) qui comprennent un soupçon de miel et de lait, et de *mahrach*, ces pains à l'orge et aux graines de cumin...





DIABÉTIQUES S'ABSTENIR

Les Marocains sont d'incontestables becs sucrés ! Empilement de dattes et de figues moelleuses jusqu'au plafond, pyramides de biscuits imbibés de miel, morceaux de sucre aussi gros que les verres de thé à la menthe... Difficile de résister. Mieux vaut avoir l'œil au moment du service du thé, ou vous risquez l'hyperglycémie à la deuxième gorgée !



Cornes de gazelle

POUR 20 PETITS GÂTEAUX

PRÉPARATION 2 H **REPOS** 7 H

CUISSON 15 MIN

ASSEZ FACILE

POUR LA PÂTE • 130 g de farine • 40 g de beurre fondu • 5 cl d'eau de fleur d'oranger • 10 g de sucre glace • 1 pincée de sel.

POUR LA PÂTE D'AMANDES • 125 g d'amandes émondées

• 50 g de sucre • 10 g de beurre mou • 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 pincée de gomme arabique (en épicerie orientale, facultatif). **USTENSILE** • 1 roulette cannelée.

LA PÂTE • Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre fondu, le sucre glace et le sel. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène et non collante, sans trop pétrir la pâte. Réservez-la pendant 1 h au frais.

LA PÂTE D'AMANDE • Mixez les amandes avec le sucre, le beurre, l'eau de fleur d'oranger et éventuellement la gomme arabique, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Formez 20 petits boudins de pâte d'amande de 10 g chacun.

• Étalez très finement la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Elle doit être quasi transparente. Répartissez des boudins de pâte d'amande sur un des bords de la pâte en les espaçant de quelques centimètres puis rabattez-la par-dessus. Pressez avec les doigts autour de chaque boudin pour former une demi-lune et soudez le pourtour. Avec une roulette cannelée, découpez les cornes de gazelle. Répétez l'opération jusqu'à ce que toutes les cornes soient formées.

• Disposez les cornes de gazelle sur une plaque couverte de papier sulfurisé et laissez-les sécher au moins 6 h.

• Préchauffez le four à 180 °C. Piquez les cornes de gazelle avec une aiguille ou un cure-dent de tous les côtés et enfournez-les pour 15 min ■

>>> ACTUALITÉS COMMERCIALES

Chic du muesli!

En plus de ses mueslis 100 % bio, fabriqués de manière aussi durable que possible, MyMuesli propose du porridge, des chocolats, des *toppings*, des accessoires et de savoureuses barres de céréales. Sans arômes artificiels, ni conservateurs, ni huile de palme et avec un emballage 100 % recyclable, ces barres sont vendues dans un coffret découverte au design chic et coloré. Au menu : chocolat blanc fruits des bois, berry dark choc, vanille myrtille, cranberry pistache, paléo coco, superfruit.

MyMuesli, coffret 6 barres de muesli (6 x 35 g), 11,95 €. www.fr.mymuesli.com



© DR

Avis aux gourmands

Envie de changer un peu de la brioche classique ? Découvrez la brioche tranchée noix de coco et chocolat au lait, une des dernières nouveautés Harrys. Faites voyager vos papilles avec une recette à base de farine de blé française, sans additifs et sans huile de palme. Laissez-vous séduire par sa recette irrésistiblement moelleuse et super gourmande grâce à l'association chocolat-coco !

Harrys, Brioche tranchée noix de coco et chocolat au lait, 2,99 € les 450 g. En GMS.



Royales pommes de terre

La reine des pommes de terre sait se faire remarquer. Les packs de Princesse Amandine séduisent tant par leur visuel fuchsia, que par leurs formats pratiques (sacs de 1,5 à 2,5 kg avec des pommes de terre de calibre moyen, ou des sacs spécial cuisson au micro-ondes de 500 g, 750 g ou 1 kg avec du plus petit calibre). Facile à cuisiner et toujours aussi savoureuse, elle se glisse dans tous vos menus.

Pommes de terre Princesse Amandine, de 1,49 € à 1,99 € pour les calibres moyens et de 1,99 € à 2,49 € pour les petits calibres. En GMS.



Les kids vont craquer pour Krokola

Très sucrés, trop gras, contenant de la lécithine de soja... il n'est pas toujours bon de scruter la composition des chocolats destinés aux enfants.

Heureusement, on peut désormais compter sur Krokola et ses recettes plus courtes et forcément plus rassurantes. La marque française propose un pack découverte pour ses tablettes bio et 100 % naturelles, certifiées Fairtrade Max Havelaar, pour faire découvrir aux plus petits le vrai bon goût du cacao. Une aubaine à quelques jours de Pâques...

Krokola, coffret découverte 5 tablettes Krokola, 18 €. En GMS et sur www.krokola.fr



© DR

Dégraissant Cuisine Clean 100

Disons-le tout de suite : utiliser des produits d'entretien à la composition un peu floue pour nettoyer notre plan de travail, là même où l'on va cuisiner quelques heures plus tard ce bon repas qui finira dans notre organisme n'est pas forcément l'idée la plus lumineuse qui soit ! Alors, adoptez plutôt ce dégraissant de la marque Clean 100 associant des fruits, des plantes, des huiles purifiées et de l'eau, qui permet d'assurer un bon entretien de la cuisine, sans s'intoxiquer !

Clean 100, Dégraissant, 4,89 € les 750 ml. Chez Monoprix.



Protéger vos mains

Très sollicitées en cuisine, les mains sensibilisées par les lavages à répétition ont trouvé leur alliée avec cette nouvelle crème pour mains bio au karité de Fleurance Nature. Au cœur de sa formule : une forte concentration en beurre de karité (issu d'une filière équitable du Burkina Faso), de l'aloe vera et de l'huile de tournesol pour apaiser, hydrater et nourrir la peau en profondeur. Plus d'excuse pour passer son tour de vaisselle...

Fleurance Nature. Soin des mains au karité, 6,90 € le tube de 50 ml. www.fleurancenature.fr



Chaud !

La crème du sandwich p. 6

- **Crepizz.** 11, allée de la Maison Rouge, 44000 Nantes. <https://crepizz-nantes.fr>
- **Enzo & Lily.** 2, rue Auguste Maquet, 75016 Paris. <https://enzoetlily.com/pages/la-maison>
- **Jöis Bun.** 16, rue de la Michodière, 75009 Paris.
- **Micho.** 46, rue de Richelieu, 75001 Paris. <https://micho.fr>
- **Mosugo.** 22, rue Raymond Losserand, 75014 Paris. <https://mosugo.com>
- **Pic Up Truck.** <https://pickup-truck.com>

Assaisonnez la saison p. 7

- **Groix et Nature.** <https://groix-et-nature.com>
- **Komi.** <https://komi-epices.com>
- **Neptune Éléments.** <https://neptuneelements.com>
- **Peugeot.** <https://fr.peugeot-saveurs.com/fr>
- **Sabarot.** www.sabarot.com
- **Yacon & Co.** <https://yacon.co>

La vie en bleu p. 8

- **Etika Spirulina.** <https://etikaspirulina.fr>
- **Habitat.** www.habitat.fr
- **Le Creuset.** www.lecreuset.fr
- **KitchenAid.** www.kitchenaid.fr
- **Microplane.** www.microplaneintl.com/fr
- **Panacea.** www.panacea.paris
- **Zesty.** <https://zesty-bb.com>

J'ai trinqué avec Thibaud IV ! p. 9

- **Taittinger.** Visite à la Demeure des Comtes de Champagne, 20 rue de Tambour, 51100 Reims. www.taittinger.com

On vous trouve formidables p. 10

- **Mon Jardin chocolaté.** 28, rue Raymond Losserand, 75014 Paris. www.monjardinchocolate.com

Saison

Tahiti, les trésors cachés du lagon p. 14

- **Marché de Papeete.** Rue du 22-Septembre-1914, 98713 Papeete.
- **Tahiti Tourisme.** 122 Avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris. Tél : 01 53 43 53 95. www.tahititourisme.fr

**Courses en tête**

Vers un cacao plus durable ? p. 32

- **Artisans du monde.** www.boutique-artisans-du-monde.com
- **Club chocolatier engagé.** www.chocolatiers-engages.com
- **La Fourche.** www.lafourche.fr
- **Naturalia.** www.naturalia.fr

Show cacao, chaud chocolat... p. 36

- **Chapon chocolatier.** [https://chapon.com](http://www.chapon.com)
- **Edwart chocolatier.** [https://edwart.fr](http://www.edwart.fr)
- **Galerie espace Thorigny.** www.espacethorigny.com
- **La grande épicerie de paris.** www.lagrandeepicerie.com
- **La maison du chocolat.** www.lamaisonduchocolat.com
- **Le chocolat des Français.** www.lechocolatdesfrancais.fr
- **Lenôtre.** [https://www.lenotre.com](http://www.lenotre.com)
- **Patrick Roger.** www.patrickroger.com
- **Pierre Marcolini.** [https://eu.marcolini.com/fr](http://www.eu.marcolini.com/fr)
- **Vincent Guerlais.** www.vincentguerlais.com

Les oubliés du frigo

Les flocons d'avoine p. 38

- **Bjorg.** [https://www.bjorg.fr](http://www.bjorg.fr)
- **Celnat.** www.celnat.fr
- **Markal.** www.markal.fr

Week-end

Cassez la croûte ! p. 48

- **Château de Nages.** www.famillegassier.fr
- **Château Turcaud.** www.chateaurturcaud.com
- **Clos Aguilem.** www.closaguilem.com
- **Domaine Céline et Frédéric Gueguen.** www.chablisgueguen.fr
- **Domaine Ferret.** www.domaine-ferret.com
- **Domaine Laurent Habrard.** www.laurenthabrard.com

L'atelier Régal

La grande famille du sarrasin p. 108

- **Breizh Café.** www.breizhcafe.com
- **Éditions de La Martinière.** www.editionsdelamartiniere.fr

Ailleurs

Maroc p. 110

- **L'Agrumiste.** 82 Rue de Sèvres, 75007 Paris. www.lagrumiste.com
- **Palais Faraj.** Fès, Maroc. www.palaisfaraj.com

Régal

Bimestriel n°112 - mars avril 2023

Une publication du groupe

Président Michel Ganzin

Directrice générale, directrice de la publication
Nicole Derrien

Contactez
le service clients abonnement

(N° Cristal) 09 69 32 34 40

Appel non surtaxé

de 8h30 à 17h30, du lundi au vendredi

Par e-mail : service.clients@uni-medias.com

Par courrier : Uni-médias - BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner : store.uni-medias.com

RÉDACTION

Directrice de la rédaction Eve-Marie Zizza-Lalu

Directeur artistique Christophe Savelli

Chef de rubrique Hélène Piot

Rédactrice - styliste Pauline Guillet

Rédactrice Louise Delaroia

Secrétaire de rédaction Marion Bonnet

Social media editor Suzanne Méthé

A collaboré Pauline Pétillo

DÉVELOPPEMENT Jean-Michel Maillet

Directeur commercial réseau Jean-Luc Samani

RÉGIE PUBLICITAIRE Anne-Cécile Aucompte

MEDIAOBS 01 44 88 97 70

Directrice Générale Corinne Rougé (93 70)

DGA Commerce Sandrine Kirchthaler (89 22)

Directrice du Pole Food Alexandra Horsin (89 21)

Directrice de Clientèle Magali Tephany (89 25)

Facturation Estelle Ramand (89 21)

www.mediaobs.com

AUDIOVISUEL - COMMUNICATION Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO Xavier Costes

NUMÉRIQUE MARKETING Joffrey Ricome

Développement technique Mustapha Omar

Audiences et monétisation Alain Langville

MARKETING CLIENT Carole Perraut

Responsable relation clients Delphine Leriche

RESSOURCES HUMAINES Christelle Yung

FINANCES Nadine Chachuat

Comptabilité Nacer Aït Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS Jean-Luc Bourgeas

Directrice de fabrication Emmanuelle Duchateau

Supply chain Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux

Nicolas Pigeaud, Damien Thizy

ABONNEMENTS POUR LA BELGIQUE

EDIGROUP Tél : 070/233 304.

abonnee@edigroup.be, www.edigroup.be

ABONNEMENTS POUR LA SUISSE

EDIGROUP Tél : 022/860 84 01.

abonnee@edigroup.ch, www.edigroup.ch

ÉDITEUR UNI-MÉDIAS SAS

Directrice de la publication Nicole Derrien

Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15

Tél : 01 43 23 45 72.

Actionnaire Crédit Agricole SA

Photogravure couverture Key Graphic

Imprimeur AGIR GRAPHIC

BP 52 207, 53022 Laval Cedex 9 - www.agir-graphic.fr

Pays d'origine : Allemagne

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : 0,017 kg/tonne de papier

Imprimé avec des encres écologiques

N° ISSN 1769-3977

N° commission paritaire

1123 K 85734

Dépôt légal février 2023

Distribution MLP



© Uni-médias 2023. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays. La rédaction n'est pas responsable des textes et des photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Ceux des vins s'entendent départ cave. Toutes les recettes sont © Uni-médias 2023, sauf indication contraire.

ABONNEZ-VOUS À Régal



**6
NUMÉROS
+ 2 HORS-SÉRIE**

57,55€

**27,90 €
SEULEMENT**

**52 %
de réduction**

**+ version
numérique
OFFERTE**

**+ En cadeau
Le coffret de thé**



Pour tous ceux qui veulent passer en mode 100 % plantes, sans arômes ni sucres ajoutés, vous êtes au bon endroit ! Avec ce coffret thé, impossible de vous plan'thé !

Retrouvez cette offre sur :
store.uni-medias.com/les2marmottes112.html

OU

scannez ce QR code



ou retournez le bulletin ci-dessous avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Santé Magazine - Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex.

OUI, JE M'ABONNE À RÉGAL pour 1 an (6 n°s + 2 hors-série) + le coffret de thé au prix de 27,90€ au lieu de 57,55€⁽¹⁾.

J'indique mes coordonnées

M^{me} M. Nom : * mentions obligatoires

Prénom :

Tél. Date de naissance

E-mail :

Adresse :

..... Code postal Ville :

Ville :

J'accepte de recevoir par e-mail les offres de la part des partenaires d'Uni-Médias.

Je joins mon règlement de 27,90€ par :

Chèque à l'ordre d'Uni-médias

OUI, J'OFFRE 1 an d'abonnement à RÉGAL (6 n°s + 2 hors-série) + le coffret de thé au prix de 27,90€ au lieu de 57,55€⁽¹⁾.

J'indique les coordonnées du bénéficiaire

* mentions obligatoires

M^{me} M. Nom :

Prénom :

Tél. Date de naissance

E-mail :

Adresse :

..... Code postal Ville :

Ville :

RPRG112

Date et signature OBLIGATOIRES

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2023 dans la limite des stocks disponibles. Le coffret de thé vous sera livré dans un délai de 4 semaines. (1) Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de Régal au prix de 3,95€ sans cadeau kiosque. Les informations collectées par Uni-médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion des fichiers clients-prospects. *Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. À défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont destinées aux services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilité. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer ces droits, vous pouvez nous contacter par e-mail à l'adresse service.clients@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra être demandé. Sous réserve d'un renouvellement aux dispositifs cités, vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès du CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous écrivant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au service.international@uni-medias.com (appel non surtaxé). Régal est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7 116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détox Jardin, Maison Creative, Détox en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire, Naturelisme, Les Petits Plats de Laurent Mariotte et Les Maternelles.

Apéritif

Cake topinambour-lardons, topping fromage frais 74
 Crackers de fanes de radis, dip ricotta-citron vert 68
 Jeunes navets marinés au vinaigre de riz et yuzu 25
 Pickles de radis 68

Entrée

Asperges et rattes, sauce à l'oeuf 21
 Épis de pain au cœur d'herbes et fromage 84
 Le foie de veau à la chermoula de Fatima 115
 Nid croustillant d'œufs cocotte et tagliatelles de carottes 90
 Palourdes en vapeur de citronnelle, sauce coriandre et citron vert 30
 Palourdes farcies 29
 Palourdes sautées aux herbes fraîches 30
 Rattes aux harengs, vinaigrette au miel et à la moutarde 22
 Salade de lentilles roses, boulgour et fenouil 79
 Salade de ratty et vitellettes, vinaigrette au yuzu 22
 Saumon frais mariné, ratty, radis noir et chantilly verte 22
 Tourtelettes aux légumes et au chèvre 86

Plats

Bar en croûte gourmande de riz fleuri, aneth et agrumes 88
 Cocotte de veau aux navets caramélisés 26
 Côtelettes d'agneau au miel et aux épices 130
 Couscous de la mer à la lotte et aux palourdes 30
 Épaule d'agneau confite, oranges, navets et échalotes 27
 Filet de canette aux navets au miel 25
 Filet mignon en croûte gourmande, sauce « verte » 90
 Gratin de légumes racines d'hiver 26
 Kebbâ à l'agneau et à l'oseille, sauce yaourt à la menthe 49
 La pastilla au poulet d'Hafida 117
 Le tajine de veau aux petits pois et aux artichauts d'Ayada 119
 Navarin d'agneau aux légumes de printemps 130
 Navets farcis en croûte de sel 26
 Oignons farcis à la viande hachée et à la scamorza 76
 Papillotes de cabillaud et poireau au gingembre 76
 Poêlée de ratty, choux de Bruxelles, mâche et poitrine de porc 21
 Poulet rôti surprise 84
 Poulet rôti au thym et ratty confites à l'ail rose 21
 Poulet, compotée de navets et de poires, noix de macadamia 26

Ris de veau, purée de pommes de terre et jus de viande 61
 Risotto de fregola sarda aux palourdes 46

Rôti d'agneau en croûte décorée, herbes et pesto 88
 Rôti d'épaule d'agneau confite 130
 Souris d'agneau aux févettes, grenailles et ail confit 130
 Spaghettis alle vongole 29

Plats végétariens / accompagnements

Carottes confites, pesto de fanes aux noix 72
 Boulettes de semoule berbères 44
 Curry de lentilles aux légumes primeurs 80
 Galettes de semoule de lentilles corail, crème de coco au curry 47
 Galettes moelleuses de navet et patate douce, sauce yaourt aux fanes 68
 Gnocchis de polenta à la romaine 48
 Gratin de légumes racines d'hiver 26
 Petits légumes de printemps à l'étouffée 92
 Purée mousseuse de pomme de terre au pecorino, guanciale grillé 75
 Quiche à la betterave et à la feta 71

Desserts

Bundt cake à la pistache 96
 Cake aux poires et brisures de chocolat 100
 Cake aux pommes et au caramel au beurre salé 96
 Cake classique 96
 Chiffon cake fraise-rhubarbe 100
 Club cake à tartiner 101
 Cornes de gazelle 124
 Crème brûlée au sarrasin 109
 Gâteau libanais de semoule de blé fine au curcuma, anis et pignons / Sfouf 50
 Le cake infiniment chocolat 105
 Le cakounet au chocolat 104
 Marbré coco-matcha 98
 Pannacotta coco à la vanille de Tahiti, banane et granola 17
 Taboulé de petit épeautre pomme-kiwi-abricots secs, eau de rose et miel 44

Divers

Confit de tiges de betteraves 77
 Chips d'épluchures 77
 Tempuras d'épluchures de carottes 77

Au menu du prochain Régal

En kiosque dès le 3 mai 2023



© AMÉLIE ROCHE

Mariages blancs

Mozzarella, ricotta, feta, brousse... les fromages frais nous inspirent en cuisine.



© DIANE-KARELL / PHOTOCUISINE

Voyage au pays des piments

Apprenez à tirer parti de leurs accents chaleureux, du plus doux au plus fort.



© PLUTON / PHOTOCUISINE

Sus au tiramisù

Tous les secrets pour réussir ce grand classique italien et ses variations gourmandes.

LES PRODUITS

Agneau 27, 49, 88 Agumes 27, 30, 68, 84, 88 Amandes 124 Aneth 88 Artichauts 119 Asperges 21, 80 Banane 17 Bar 88 Betterave 71, 77 Boulgour 49, 79 Cabillaud 76 Canette 25 Carotte 72, 77, 80, 90 Chocolat 100, 104, 105 Choux de Bruxelles 21 Citronnelle 30 Confiture 100 Coriandre 30 Crème de coco 46, 98 Curcuma 50 Curry 47, 80 Échalotes 27 Épinards 86 Eau de rose 44 Fenouil 79, 80 Feta 71 Feuilles de brick 117 Foie de veau 115 Fraises 100 Fregola sarda 46 Fromages 74, 84, 86 Gingembre 76 Granola 17 Guanciale 75 Haricots verts 80 Hareng 22 Herbes aromatiques 30, 84, 88, 90 Kiwi 44 Lait de coco 17 Lard 74 Lentilles 79, 80 Lotte 30 Mâche 21 Matcha 96 Menthe 49 Miel 22, 25, 44 Navet 25, 26, 27, 68, 80, 92 Noix 72 Noix de macadamia 26 Œuf 21, 90 Oignons 76 Oseille 49 Palourdes 29, 30, 46 Patate douce 68 Pecorino 75 Pesto 88 Petit épeautre 44 Petits pois 119 Pignons 50 Pistaches 96 Poire 26, 100 Poireau 76 Pois mange-tout 80 Polenta 48 Pomme 44, 96 Pommes de terre 61, 77 Porc 21, 26, 76, 90 Poulet 21, 26, 84, 117 Radis 22, 68 Ratty 21, 22, 75 Ricotta 68 Ris de veau 61 Riz 88 Rhubarbe 100 Sarrasin 109 Saumon 22 Scamorza 76 Semoule 44, 50 Semoule de lentilles corail 46 Topinambours 74, 77 Vanille 17 Veau 26, 119 Vitelottes 21 Yaourt 49, 68 Yuzu 22, 25.

Régal

CÔTELETTES D'AGNEAU
AU MIEL ET AUX ÉPICES

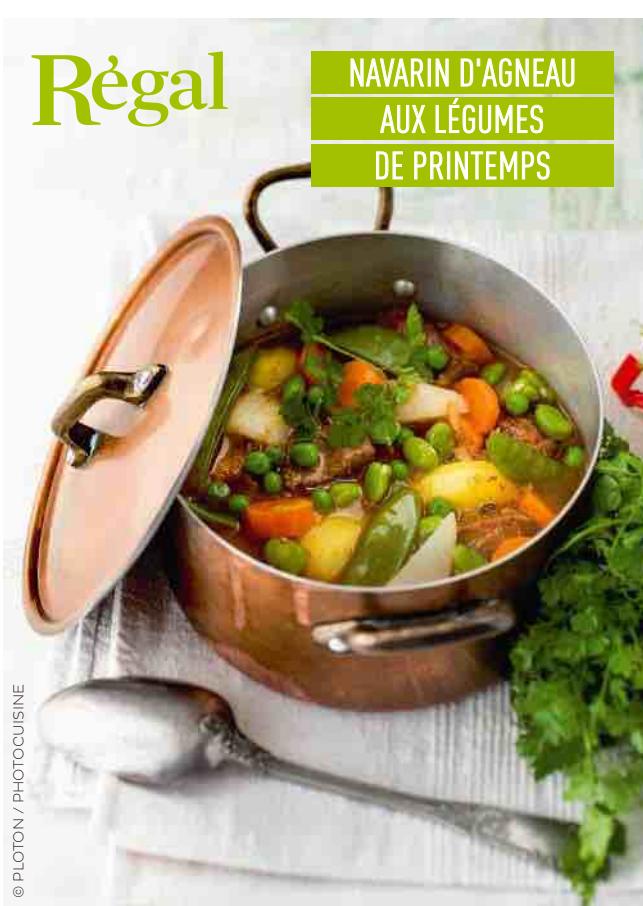


© PLOTON / PHOTOCUISINE

L'agneau de Pâques

Régal

NAVARIN D'AGNEAU
AUX LÉGUMES
DE PRINTEMPS

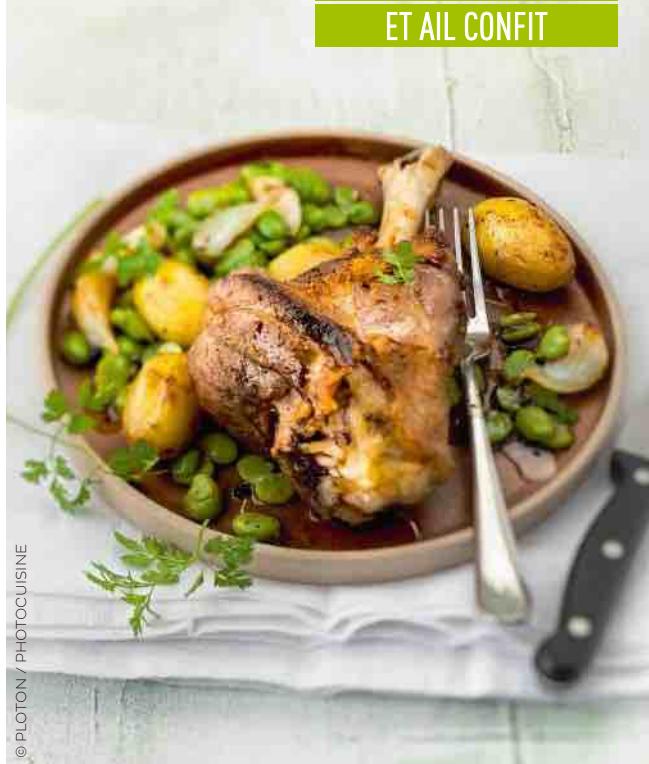


© PLOTON / PHOTOCUISINE

L'agneau de Pâques

Régal

SOURIS D'AGNEAU AUX
FÉVETTES, GRENAILLES
ET AIL CONFIT

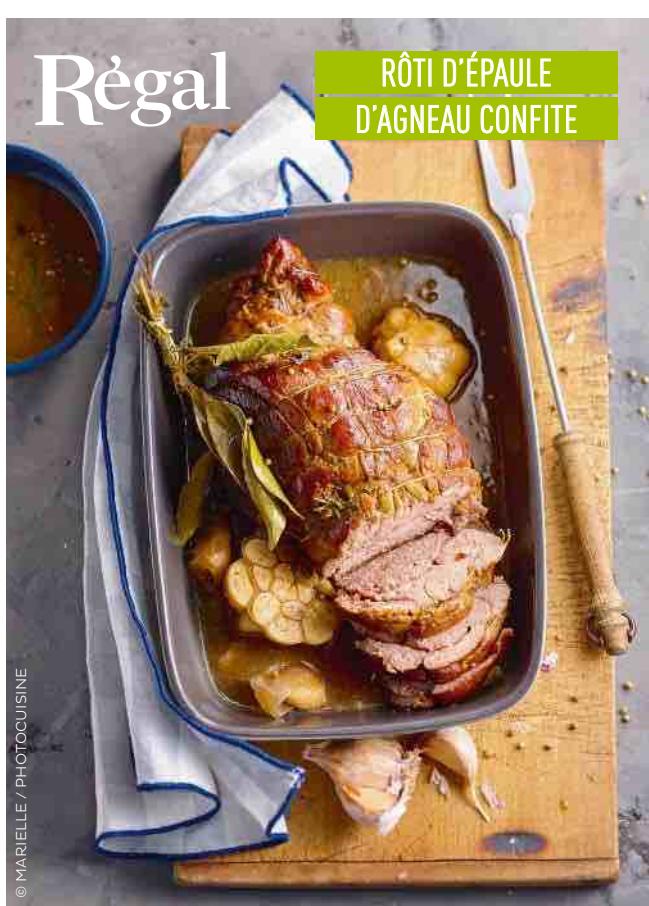


© PLOTON / PHOTOCUISINE

L'agneau de Pâques

Régal

RÔTI D'ÉPAULE
D'AGNEAU CONFITE



© MARIELLE / PHOTOCUISINE

L'agneau de Pâques

SOURIS D'AGNEAU AUX FÉVETTES, GRENAILLES ET AIL CONFIT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 2 H 45

4 petites souris d'agneau • 600 g de pommes de terre grenaille • 500 g de févettes épluchées • 10 cl de vin blanc • 25 cl de fond de veau • 40 g de beurre • 2 échalotes • 1 tête d'ail • 1 bouquet garni • 2 brins de cerfeuil • Sel et poivre.

- Préchauffez le four à 160 °C. Lavez les pommes de terre. Séparez les gousses d'ail et gardez-les en chemise. Épluchez et émincez les échalotes.
- Faites dorer de chaque côté les souris d'agneau dans une cocotte chaude avec le beurre. Débarrassez la viande.
- Ajoutez les échalotes et les gousses d'ail et faites-les colorer. Au bout de 4 min, déglacez avec le vin blanc. Remettez la viande et versez le fond de veau et le bouquet garni. Salez, poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et enfournez pendant 2 h.
- Ajoutez alors les pommes de terre et poursuivez la cuisson 30 min supplémentaires.
- Faites cuire les févettes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 4 min. Puis plongez-les dans un bol d'eau glacée. Égouttez-les et ajoutez-les dans la cocotte 5 min avant la fin de cuisson.
- Servez parsemé de feuilles de cerfeuil ■

CÔTELETTES D'AGNEAU AU MIEL ET AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 30 MIN

8 côtelettes d'agneau • 400 g de flageolets en conserve • 1 tête d'ail • 5 c. à soupe de miel • 3 c. à café de mélange quatre-épices • 1 c. à café de graines de coriandre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 3 brins de cerfeuil • Sel et poivre.

- Préchauffez le four à 200 °C. Coupez la tête d'ail en deux horizontalement puis enveloppez-la de papier aluminium et placez-la au four pendant 20 min.
- Mélangez le miel, le quatre-épices, les graines de coriandre et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Badigeonnez chaque côtelette de cette marinade. Placez-les dans un plat allant au four. Versez les flageolets égouttés tout autour, salez et poivrez. Ajoutez la tête d'ail précuite sans l'aluminium.
- Enfournez le tout pendant 10 min en retournant les côtelettes au bout de 5 min.
- Servez avec des feuilles de cerfeuil ■

L'agneau de Pâques

RÔTI D'ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 40 MIN

1 rôti d'épaule d'agneau de 1 kg • 10 oignons grelots • 2 têtes d'ail • 50 cl de bouillon de volaille • 60 g de beurre à température ambiante • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 1 bouquet garni • Sel et poivre.

- Préchauffez le four à 180 °C. Travaillez le beurre à l'aide d'une spatule pour obtenir un beurre pommade puis mélangez-le aux graines de coriandre.
- Enduez le rôti avec ce beurre. Salez et poivrez. Placez-le dans un plat allant au four.
- Épluchez les oignons et disposez-les autour. Coupez une tête d'ail en deux horizontalement et ajoutez-les au plat. Détaillez les gousses de l'autre tête d'ail en chemise puis disposez-les avec le reste.
- Ajoutez le bouquet garni et 50 cl de bouillon de volaille. Enfournez pour 40 min. Arrosez la viande toutes les 10 min ■

L'agneau de Pâques

NAVARIN D'AGNEAU AUX LÉGUMES

DE PRINTEMPS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 1 H 50

800 g d'épaule d'agneau désossée coupée en gros morceaux • 1 botte de navets nouveaux • 6 carottes • 6 pommes de terre • 200 g de fèves écossées • 200 g de pois gourmands • 200 g de petits pois frais écossés • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 4 brins de cerfeuil • 40 g de beurre • 15 cl de vin blanc • 50 cl de bouillon de volaille • 2 c. à soupe de sucre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de farine • Sel et poivre.

- Lavez les navets puis coupez-les en 4. Épluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez les carottes en rondelles et les pommes de terre en quartiers (selon la taille). Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le.
- Faites revenir le sucre dans le beurre et un peu d'eau dans une cocotte. Ajoutez les carottes et les navets. Laissez cuire sur feu doux pendant 10 min en remuant de temps en temps. Réservez.
- Dans la même cocotte versez l'huile d'olive et colorez la viande de chaque côté. Saupoudrez de farine. Déglacez les sucs en versant le vin blanc. Puis ajoutez l'ail, le bouquet garni et le bouillon de volaille. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 1 h.
- Ajoutez les pommes de terre, couvrez et poursuivez la cuisson 15 min. Ajoutez les carottes et les navets. Couvez et laissez cuire encore 15 min.
- Faites cuire les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min puis ajoutez les pois gourmands et les petits pois et poursuivez la cuisson encore 5 min. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Ajoutez-les dans la cocotte, salez et poivrez puis laissez 5 min sur feu doux. Servez avec du cerfeuil effeuillé ■

L'agneau de Pâques

L'agneau de Pâques

SEPM
TOP ventes

petitsplats

les

N°9

petitsplats

de Laurent Mariotte

MARS - AVRIL - 2024

Mes
60

RECETTES

SAVOUREUSES
ET CONVIVIALES

LE PRINTEMPS ARRIVE EN CUISINE !

PÂQUES
Chocolat Show

Tous toqués
d'œuf mayo

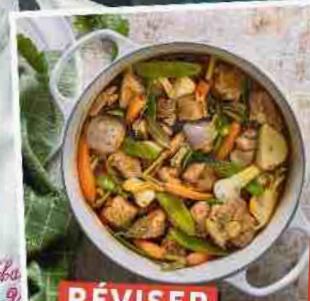
L'AILLE ET LA CUISSON

6 IDÉES POUR
CUISINER
LE POULET



LES MARSEILLAISES
NOUS RÉGALENT

Lasagnes
Le gratin
de la pasta



RÉVISER
LES CLASSIQUES

Navarin d'agneau,
côte de bœuf,
paupiettes...

AVEC
Europe 1

uni médias
L 14481 - F: 3,95 € - RD
CPPAP

Actuellement en kiosque
ou sur store.uni-medias.com



Princesse
Amandine®

légère • fondante • savoureuse

EXQUISE & ACCESSIBLE

Cette princesse sublime
le quotidien !



Ça change des patates !

Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur princesseamandine.fr



axome axome.com Crédit photo : iStock