

Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE

Il était
une fois...

La petite histoire
de nos grands
plats



Pâtisseries
créatives & plats
culte
**50 RECETTES
INRATABLES!**



PRISMA MEDIA

L 16451 - 169H F: 4,90 € - RD



LE MAGAZINE DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'ÉPANOISSEMENT DE SOI

NOUVELLE
FORMULE

+ CRÉATIF
+ INSPIRANT
+ VIVANT

flow



FAITES ENTRER
L'AVENTURE
DANS VOTRE VIE

À VÉLO
Libérez
vos pensées

BRODERIE
LE NOUVEL
ART ENGAGÉ

CADEAUX
DES MARQUE-PAGES
ARTY ET + SUR NOTRE
COMpte INSTA

À DÉCOUVRIR CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Toute la presse est sur
prismaSHOP.fr

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel édité par

PM PRISMA MEDIA

13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers

Site Internet : cuisineactuelle.fr

Société par Actions Simplifiée au capital de

3 000 000 euros d'une durée de 99 ans ayant pour

Présidente Madame Claire Léost. Son associé unique est

Société d'Investissements et de Gestion 123 - SIG 123 SAS.

RÉDACTION

13, rue Henri-Barbusse - 92624 Gennevilliers Cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45

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

Directrice de la publication : Claire Léost.

Directrice Exécutive Prisma Media : Pascale Socquet.

Directeur de la rédaction :Julien Lamury Dessauvages.

Secrétaire de direction : Christelle Florey (6746).

Directeur de la création : Fabien Lesage.

Rédactrice en chef déléguée : Fabienne Garcia (6853).

Secrétariat : Angélique Danigo (6813). Directeur

artistique adjoint : Gérard Chabanet (6808).

Rédacteur en chef technique : Jean-François Brossel (5889). Rédaction : Amélie Palmas, chef de service

(hors-série *Cuisine Actuelle*, 4830). Secrétaire

de rédaction : Karine Balourdet, Clara Talatizi

et Véronique Tréboute, 1^{re} SR (6052). Véronique

Féve (6595). Magquette : Corinne Letourneau (6608)

et Céline Aubert (4976).

Photo : Béatrice Franco (6921).

Cuisineactuelle.fr : Marie-Amélie Druesse (5396),

coordinateur web : Marion Point (5791), rédactrice

web : Maëlle Auriol (5033), rédactrice web ;

Julie Londez-Ensuque (4650), community manager.

Fabrication : Yann Saunier (6835). Courrier des

lecteurs : Bertrand Girard-Colomb (5826).

Ont collaboré à ce numéro : V. Bovari, F. Deleury,

J.-P. Frétillet, V. Gault, B. Marielle, J. Martin,

S. Mechta, M. Sadron, P. Sinsheimer, L. Zombek.

Comptabilis : Laurence Tronchet (4558).

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur Exécutif PMS :

Philippe Schmidt (5188). Directrice Exécutive Adjointe

PMS : Virginie Lubot (6448). Directeur Exécutif

Adjoint PMS : Bastien Deleau (5030). Directeur

Délégué : Thierry Hamand (6426). Brand Solutions

Director : Chrystelle Rousseau (6456). Équipe

commerciale : Fabrice Veiber (6417). Sabri Meddouri

(4942). Directrice de projet : Elodie Davrin (6443).

Planning managers : Fabienne Bonami (6491), Fabienne

Dellac (6490). Directeur marketing études et

communication : Charles Jouvin. Directeur marketing

client : Laurent Grolez. Directrice des études éditoriales :

Isabelle Demally (5338). Directrice de la fabrication

et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada.

Responsable filtre vente au numéro : Céline Gaz

Lefrendre. Directrice marketing et business

développement : Claire Bernard. Global Marketing

Manager : Aurélie Jon. Directrice Éditoriale Digital

et Video Pôle Femmes : Sandrine Odin.

Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arros Cedex 9. Service abonnements

0 808 809 063 [service gratuit + prix appel]

Abonnements et anciens numéros :

prismashop.cuisineactuelle.fr

Abonnement *Cuisine Actuelle* +

Cuisine Actuelle HS (6 N°) : 64,20 €.

Photogravure : Allo Scan. Imprimé

en France : Mauvy-Imprimeur

45330 Le Malesherbois.

Provenance du papier : Finlande.

Taux de fibres recyclées : 0 %.

Europression : P_{0,004} kg/To

de papier. ISSN : 09893091.

Commission paritaire : n° 0124

K 84150. Création janvier 1991

© 2023 Prisma Media.

Dépôt légal : mars 2023.

La rédaction n'est pas responsable

de la perte ou de la détérioration

des textes ou photos qui lui

sont adressés pour appréciation.

La reproduction, même

partielle, de tout matériel publié

dans le magazine est interdite.

ACPM



Édito

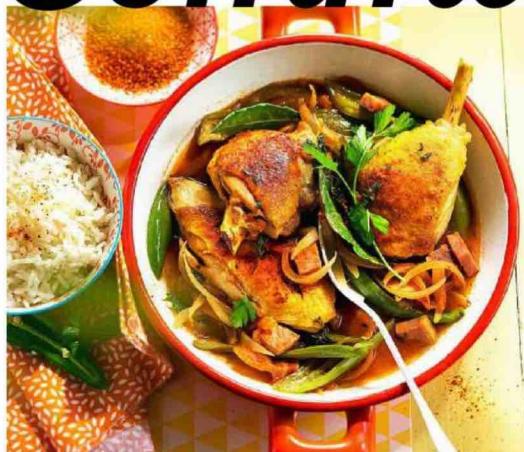
Passion magique

La cuisine commence souvent par un geste simple. Faire griller une bavette dans une poêle bien chaude, par exemple. Certains s'arrêtent ici... Pas nous !

Portées par **l'envie de goûter** un peu plus qu'une viande grillée, nous voilà en train de déglaçer la poêle avec un beau morceau de beurre, d'y ajouter du thym et des échalotes émincées. L'alchimie entre les ingrédients opère... Là encore, nous pourrions passer à table. Mais les échalotes sont meilleures bien compotées, non ? D'autant qu'il suffit de verser du bouillon de poule dans la poêle et de laisser cuire quelques minutes, **le temps que le charme agisse** et que le jus réduise. Et voici une "vraie bavette à l'échalote" comme la cuisine Hugo Desnoyer (p. 32), boucher des étoilés. D'autres techniques sont plus intimidantes : faire frire, ficeler une paupiette, utiliser une poche à douille, réaliser un insert... Mais toutes sont accessibles ! **Telle est notre promesse** chez **Cuisine Actuelle**, ce qui guide nos choix, nos envies, et ce hors-série composé de recettes photographiées pas à pas. **Car cuisiner est avant tout un plaisir, un enchantement.**

Amélie Palmas

Sommaire



MORDUES DE CLASSIQUES

- Poulet basquaise p. 7
- Lapin à la moutarde p. 10
- Carbonnade flamande p. 12
- Gigot de 7 heures p. 14
- Terrine de bar et saumon p. 17
- Choucroute de la mer p. 21
- Bouchées à la reine p. 23
- Paupiettes de veau p. 26
- Filet de bœuf en croûte p. 28



DES ENVIES D'AILLEURS

- Curry vert thaï au poulet p. 37
- Tajine de veau aux fruits p. 40
- Osso-buco p. 43
- Cannellonis ricotta-épinards p. 45
- Couscous d'agneau p. 48
- Moussaka à la grecque p. 51
- Pastilla de pintade p. 53
- Acras de morue antillais p. 56
- Paella de Valence p. 58



TOQUÉES DE PÂTISSERIES

- Baba créole aux fruits exotiques p. 67
- Cheesecake japonais p. 70
- Petits sabayons aux figues p. 72
- Linzertorte aux framboises p. 75
- Pomme de pin au chocolat p. 78
- Charlotte glacée aux fruits p. 81
- Mini succès aux noix p. 84
- Framboisier tourbillon p. 86



P. 6



P. 36



P. 66

Et aussi...

SAVOIRS UTILES

- **Cuissons lentes** La douceur a du bon p. 16
- **Terrines** à foison p. 19
- **8 sauces** traditionnelles p. 20
- Ces plats d'origine **royale** p. 25
- Trésors **d'épices** p. 42
- **Fromages** à l'italienne p. 47
- **Couscous** Variations et à-côtés p. 50
- Impériale **pastilla** p. 55
- Nuancier de **farines** p. 74
- **8 crèmes** classiques p. 80
- Un **prénom** pour tout dessert p. 83
- **Les desserts** des génies p. 88

USTENSILES

- Les indispensables de la cuisine française p. 34
- Les ustensiles du monde p. 64
- Les indispensables pour se régaler p. 94

INDEX DES RECETTES P. 98

ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL
OU REPORTEZ-VOUS PAGE 89

CRÉDITS COUVERTURE : BRUNO MARIETTE/VANESSA GAULT

Certifié PEFC

Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
pefc-france.org

10-31-1282



RENCONTRES...

... AVEC UN ARTISAN BOUCHER PASSIONNÉ
Hugo Desnoyer p. 30

... AVEC LE SEUL CHEF ÉTOILÉ D'ORIGINE LIBANAISE
Alan Gaaam p. 60

... AVEC UN PÂTISSIER PRODIGE
Dorian Trudeau p. 90



APPRENDRE À CUISINER AUTREMENT

... p. 96

En bonus
9 fiches recettes à conserver





Mordues de *classiques*

Déjà à l'époque romaine, le gastronome et écrivain **Apicius** livrait sa propre version du gigot d'agneau de 7 heures. Preuve que nos classiques d'aujourd'hui ne datent pas d'hier ! De jolies recettes transmises de **génération en génération**, par nos parents, grands-parents, oncles, tantes, amis... Par les livres aussi (et les magazines) ! Tout ce **patrimoine culturel** égaie nos week-ends et réjouit nos palais. Poulet basquaise, choucroute de la mer, bouchées à la reine, carbonnade flamande, lapin à la moutarde, terrine de bar et saumon, paupiettes de veau, filet de bœuf en croûte... Prononcer leur nom suffit à nous **mettre l'eau à la bouche**, mais pas à nous sustenter ! Alors, on cuisine quoi dimanche ?

PHOTOS : BRUNO MARIELLE STYLISME : VANESSA GAULT

Poulet basquaise



DÉBUTANTE

6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 1 H 05

- 1 gros poulet coupé en 6 morceaux • 150 g de jambon de Bayonne dégraissé
- 6 piments verts doux
- 1 kg de tomates • 2 oignons moyens • 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (thym, feuilles de laurier, tiges de persil) • 50 g de graisse d'oie • 20 cl de vin blanc
- 1 cuil. à soupe rase de piment d'Espelette
- sel, poivre du moulin.

Poulet basquaise

C'est tout le soleil du Sud-Ouest que l'on trouve dans cette recette !



1

Ébouillantez les tomates et pelez-les. Coupez-les en quatre et retirez les graines. Concassez la chair. Réduisez le vin de moitié sur feu vif. Pelez et émincez les oignons. Écrasez l'ail pelé et dégermé. Fendez les piments en deux. Éliminez les graines et les filaments blancs.



2

Salez et poivrez les morceaux de poulet de tous les côtés.
Faites-les dorer dans une cocotte avec la graisse d'oie (gardez-en 1 cuil. à soupe) en les retournant plusieurs fois. Retirez-les de la cocotte et maintenez-les au chaud.



Piments et compagnie

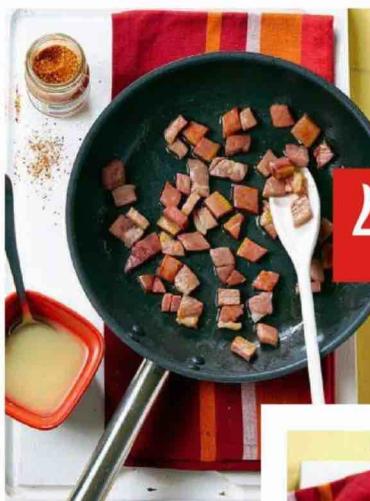
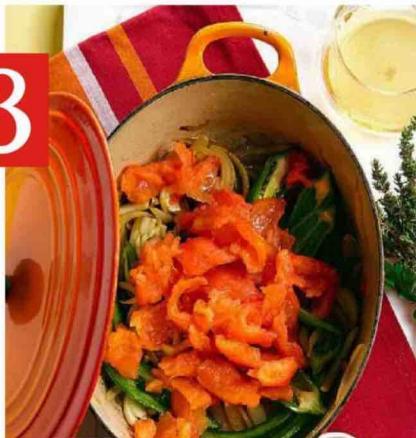
On aime ceux du Sud-Ouest, les piments d'Anglet. Longs, non piquants et bien verts avant maturité, ils entrent dans les ingrédients des véritables recettes basquaises. Hors saison, remplacez-les par des poivrons verts pelés et épépinés, et les tomates par 1 boîte de tomates pelées et 2 cuil. à café de concentré de tomate.

Remplacez les morceaux de poulet par les oignons. Versez 1 pincée de sel et remuez 3 min.

Ajoutez l'ail et les piments, mélangez 3 min et déposez les tomates, le bouquet garni et du poivre.

Laissez cuire 10 min et versez le vin. Couvrez, laissez mijoter 10 min et replacez les morceaux de poulet. Faites cuire à couvert 30 min sur feu doux.

3



4

Découpez le jambon en petits dés. Faites-les sauter dans une poêle avec la graisse d'oie réservée. Placez-les dans la cocotte env. 5 min avant la fin de cuisson du poulet, puis ajoutez le piment d'Espelette.

Ôtez le bouquet garni de la sauce. Si celle-ci est trop abondante, retirez tous les ingrédients avec une écumeoire et faites-la réduire légèrement. Replacez le poulet avec les légumes dans la sauce, juste le temps de les réchauffer.

5



BON À SAVOIR

LE JAMBON DE BAYONNE EST TRÈS SELÉ, AJOUTEZ PEU DE SEL AU DÉBUT DE LA PRÉPARATION ET CORRIGEZ L'ASSAISONNEMENT JUSTE AVANT DE SERVIR.

Les poivrons en 3 recettes

4 PERSONNES

Poivrons marinés

Rincez 4 **poivrons** de couleurs différentes et enfournez-les sans les sécher 15 à 20 min sur une plaque à 200 °C jusqu'à ce qu'ils brunissent. Sortez-les et placez-les encore chauds dans un saladier, couvrez 15 min. Retirez la peau, la queue, épépinez et coupez en lamelles. Placez-les dans un bocal, couvrez d'**huile d'olive**, ajoutez du sel, du poivre et du **thym** et 2 gousset d'**ail** épluchées. Fermez hermétiquement.

Ratatouille

Coupez en dés 2 **aubergines**, 2 **courgettes**, 4 **tomates** et 1 **poivron**. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive** dans une cocotte et faites suer 2 **oignons** émincés. Retirez-les et réservez. Versez 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive** dans la cocotte et faites revenir les dés d'aubergines 5 min. Réservez. Faites chauffer 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et ajoutez les courgettes et le poivron. Mélangez sur feu moyen 5 min puis ajoutez les tomates et 1 gousse d'**ail** émincée. Replacez les oignons et les dés d'aubergines. Salez, poivrez, ajoutez du **thym** et laissez mijoter 45 min.

Piperade

Lavez 3 **poivrons** de différentes couleurs, et coupez-les en lanières. Concassez 3 **tomates pelées**. Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive** dans une sauteuse et faites suer 1 **oignon** émincé. Ajoutez les poivrons, les tomates et 1 gousse d'**ail**. Salez, poivrez, et laissez mijoter 20 min. Dans un saladier, fouettez 5 **œufs** avec du sel et du poivre. Faites revenir 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive** avec 10 g de **beurre** dans une poêle et faites cuire les œufs comme pour une brouillade. Coupez-les en morceaux et incorporez-les aux légumes. Parsemez d'1 pincée de **piment d'Espelette**, mélangez.

ISTOCK

Lapin à la moutarde

Ce plat traditionnel à la sauce crémeuse et légèrement relevée est tout simple à réaliser.



Choisir ses produits

Privilégiez un lapin fermier et, mieux encore, Label Rouge. Demandez à votre boucher de le couper et essayez bien les articulations pour éviter les esquilles. Côté moutarde, vous pouvez opter pour une ou deux variétés. La moutarde

fine, même forte, perdra en intensité à la cuisson, idéal pour les palais délicats.

La moutarde en grains relèvera le plat d'une belle saveur épicee.

DÉBUTANTE**6 PERSONNES****PRÉPARATION : 15 MIN****ATTENTE : 1 H****CUISSON : 50 MIN**

- 1 lapin d'1,5 kg coupé en morceaux
- 1 botte de carottes fanes
- 1 botte d'oignons fanes
- 4 brins de thym
- 30 cl de vin blanc sec
- 25 cl de crème liquide
- 30 g de beurre
- 25 g de bouillon de volaille
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de miel
- 4 cuil. à soupe de moutarde forte
- 2 cuil. à soupe de moutarde de Meaux
- sel, poivre.



1 Huilez un plat pouvant aller au four et sur le feu. Salez et poivrez les morceaux de lapin. Enduez-les de la moutarde forte mélangée à 1 cuil. à soupe d'huile. Placez-les dans le plat. Parsemez de thym effeuillé et de morceaux de beurre. Laissez 1 h en attente. Chauffez le four à 180 °C.



2 Enfournez et laissez cuire 45 min. Ajoutez un peu d'eau de temps en temps. Retournez et arrosez assez souvent les morceaux de viande de jus de cuisson. À mi-cuisson, couvrez le plat d'une feuille d'aluminium. Retirez les râbles du plat après 30 min au four.



3 Portez à ébullition le bouillon dans une sauteuse avec les légumes épluchés. Salez et poivrez. Couvrez et cuisez à frémissements 15 min. Retirez le couvercle, laissez réduire le bouillon à 2 cuil. à soupe. Ajoutez 25 g de beurre coupé en dés et le miel, remuez quelques minutes sur feu moyen pour glacer les légumes. Gardez-les au chaud.



4 Faites réduire le vin de moitié sur feu vif. Retirez la viande du plat et gardez-la au chaud dans le four éteint porte entrouverte. Éliminez la graisse du jus avec une cuillère. Posez le plat sur le feu, laissez colorer légèrement la sauce et déglacez avec le vin en grattant le fond.



5 Mélangez la crème avec la moutarde en grains. Versez dans le plat en remuant. Laissez frémir de 2 à 3 min en fouettant. Salez, poivrez si besoin. Déposez les morceaux de lapin dans la sauce. Retournez-les plusieurs fois pour les enrober. Ajoutez les légumes et servez.

ISTOCK

Impossible de résister à ce plat de bœuf du Nord, mijoté dans une sauce onctueuse parfumée à la bière.

Carbonnade



1 Placez la viande 1 h à température ambiante avant de la cuisiner. Dégraissez et parez-la. Coupez-la en tranches régulières d'environ 1 cm d'épaisseur. Salez et poivrez-les. Détaillez les oignons et les échalotes pelés en rondelles, puis détachez les anneaux.



2 Faites dorer la viande dans une grande cocotte avec le saindoux puis réservez-la sur un plat. Remplacez-la par les tranches de lard. Faites-les rissoler des deux côtés. Ajoutez-les dans le plat avec la viande.



3 Faites fondre les oignons et les échalotes avec l'ail en lamelles. Baissez le feu, poudrez de vergeoise et laissez légèrement caraméliser. Versez le vinaigre. Remuez pour dissoudre les sucs, puis laissez s'évaporer le vinaigre. Parsemez de farine, mélangez et réservez.



4 Chauffez le four à 120 °C. Étalez en alternance oignons ail et viandes dans la cocotte. Salez et poivrez à mesure. Terminez par de la viande et piquez le bouquet garni au centre. Arrosez de bière et de fond de veau. Le liquide doit rester au niveau de la viande. Couvrez. Enfournez 2 h.



5 Tartinez les tranches de pain de moutarde de chaque côté. Posez-les sur la viande. Enfournez à couvert pour 1 h 30. Vérifiez régulièrement le niveau de liquide. Selon la consistance de la sauce, ôtez le couvercle en fin de cuisson ou ajoutez de l'eau. Réservez 15 min avant de servir.

Plus de goût

Philippe Gobet, cuisinier Meilleur ouvrier de France, conseille de s'y prendre la veille : "Tranchez finement la viande, placez-la dans un plat avec les oignons, les échalotes, le bouquet garni et l'ail. Après un tour de moulin à poivre, laissez mariner 12 h au frais. Le jour même, dorez la viande avec le saindoux et la garniture. Faites cuire doucement au four avec le reste des ingrédients."

QUELS MORCEAUX CHOISIR ?

PALERON, MACREUSE, TRANCHE DE BŒUF SONT PARFAITS, AINSI QUE LA BICHE OU LE SANGLIER. TAILLEZ LA VIANDE PERPENDICULAIREMENT AUX FIBRES : ELLE SERA MOINS FILANDREUSE.

flamande



DÉBUTANTE



6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

ATTENTE : 1 H 15

CUISSON : 4 H

- 1,5 kg de bœuf à braiser maigre • 300 g de tranches de lard frais avec couenne
- 75 cl de bière • 400 g d'oignons • 8 échalotes
- 4 à 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni • 50 cl de fond de veau • 50 g de vergeoise brune ou blonde
- 10 cl de vinaigre de vin rouge • 60 g de moutarde forte • 8 tranches de pain de campagne rassises
- 20 g de farine • 40 g de saindoux • sel, poivre.

Gigot de 7 heures

Viande ultra fondante et très parfumée, cuisson garantie zéro surveillance, découvrez LE plat idéal pour recevoir.



Chez le boucher

Demandez-lui un gigot raccourci pesant 2,5 à 3 kg, dodu et ramassé. À défaut, préférez une épaule d'agneau, plus économique, qui cuit en 5 h. Faites désosser le gigot par le boucher et demandez-lui de retirer l'os central en gardant le manche et la souris, de concasser les os et de vous les remettre avec les parures.

DÉBUTANTE



8 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 7 H

- 1 gigot d'agneau de 3 kg paré et désossé • 150 g de lardons allumettes
- 4 anchois à l'huile
- 4 carottes • 3 tomates
- 1 tête d'ail + 5 gousses
- 3 oignons • 20 cl de vin blanc sec • 150 g de farine
- 50 cl de bouillon de bœuf ou volaille • 30 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 bouquet garni • 2 brins de thym frais • 1 cuil. à s. de graines de coriandre ou de grains de poivre parfumé • sel, poivre.



1

Faites dorer les lardons 5 min dans 1 cuil. à soupe d'huile. Hachez les anchois. Écrasez les 5 gousses d'ail pelées et dégermées. Ajoutez les anchois, les lardons, le thym effeuillé. Salez et poivrez. Glissez le mélange à la place de l'os du gigot. Reconstituez le gigot et ficelez-le.



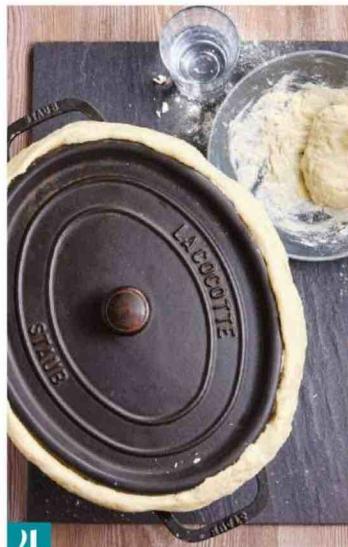
2

Pelez, épépinez et concassez les tomates. Taillez les oignons et les carottes en rondelles. Retirez les couches extérieures de la tête d'ail puis coupez-la en deux. Faites dorer le gigot avec les os et les parures dans une cocotte, avec le beurre et le reste d'huile. Chauffez le four à 180 °C.



3

Ôtez le gigot et jetez le gras de cuisson. Faites dorer les carottes et les oignons 10 min dans la marmite en remuant. Déglacez avec le vin. Ajoutez le bouillon et laissez réduire 5 min. Replacez le gigot, côté bombé vers le fond. Entourez de tomates, graines de coriandre, bouquet garni et ail. Salez et poivrez. Portez à frémissements, couvrez et retirez du feu.



4

Préparez une pâte molle avec la farine et un peu d'eau. Appliquez-la sur le pourtour de la marmite afin de la fermer hermétiquement. Réglez le four à 120 °C. Glissez la cocotte à l'intérieur et laissez cuire 6 h 30.



5

Retirez le gigot avec deux écumoirs larges. Déficelez-le et réservez-le au chaud avec l'ail. Jetez l'os et le bouquet garni. Filtrez le jus dans une passoire en écrasant bien la garniture. Si nécessaire, faites réduire le jus. Nappez-en la viande et servez le reste dans une saucière chaude.

ISTOCK

Cuissons lentes

La douceur a du bon !

En cocotte ou au four, les plats qui mijotent gentiment pendant que vous vous détendez sont vos alliés, ainsi que ceux du goût.

L'ILLUSION DU TEMPS PERDU

Ce n'est pas parce que la cuisson est lente que vos efforts en cuisine seront accrus, au contraire ! En outre, le temps de préparation est souvent limité pour les plats qui mijotent sans besoin de surveillance particulière. Le travail demandé est accompli sans stress, à la différence des recettes qui requièrent une cuisson éclair à haute température et où chaque minute compte pour ne pas surcuire poisson, blanc de poulet ou saint-jacques ! Les cuissons lentes vous offrent des plages de liberté et vous soulagent de l'angoisse de tout brûler.

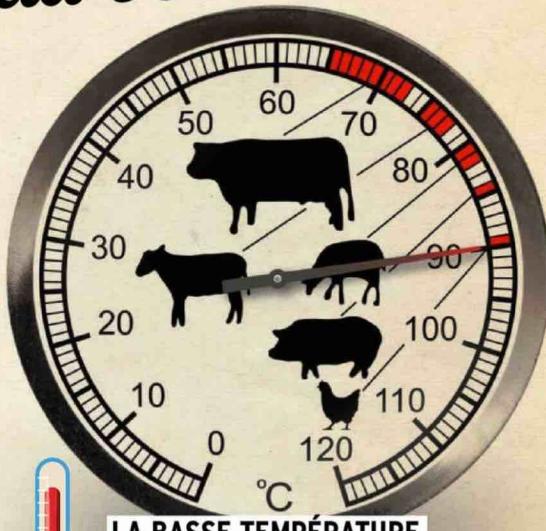
ÉQUIPEMENT SPÉCIAL : UN INVESTISSEMENT NÉCESSAIRE ?

Certes les appareils dédiés à la cuisson à basse température (pochage sous vide, vapeur douce...) rendent la vie facile avec des programmes spécifiques pour chaque type d'ingrédient et de

préparation. Ils permettent ainsi de cuire les poissons entre 45 et 60 °C, les viandes entre 60 et 95 °C, les fruits à environ 75 °C et les légumes aux alentours de 95 °C. Mais ce degré de précision n'est pas indispensable : avec un simple four réglé sur thermostat 3, soit 90 °C, les résultats sont satisfaisants. Pratiques et peu onéreuses, les sondes à planter dans la partie la plus épaisse de l'ingrédient que l'on fait cuire sont un outil simple pour surveiller de près les températures.

EN DUO AVEC UNE SAISIE RAPIDE

Le risque avec les cuissons douces est de donner une apparence un peu terne et de se priver des saveurs vives que la réaction de Maillard permet de faire naître en saisissant les protéines à haute température. Rien ne vous empêche de combiner le meilleur de ces deux mondes. On peut d'abord saisir rapidement viandes ou légumes avant de les faire



LA BASSE TEMPÉRATURE

AU FOUR, ELLE EST ADAPTÉ AUX PLATS MIJOTÉS COMME AUX PIÈCES RÔTIÉS : VOUS POUVEZ LAISSER UN POULET CUIRE 4 H 30 À 65 °C, UNE DAUBE TOUTE UNE NUIT À 60 °C.

cuire à basse température, ou procéder en sens inverse et marquer sur un gril ou une poêle bien chaude des ingrédients qui auront cuit tout doucement. Ce coup de fouet thermique doit être superficiel et très rapide pour ne pas durcir les ingrédients qu'on souhaite fondants à cœur.

ÉVAPORATION MAÎTRISÉE

La cuisson sous vide évite toute déshydratation, mais ça n'est pas le cas pour

toute cuisson au four, même à basse température. On cherche à obtenir des chairs moelleuses, pas desséchées. Pour éviter cet écueil, il faut mettre suffisamment de liquide au fond du plat, quitte à en ajouter à mi-cuisson et à couvrir le tout de papier aluminium. Le plus sûr est encore d'enfermer l'ingrédient dans une papillote en papier cuisson ou de l'enfourner dans une cocotte dont le couvercle est fermé.

SOUS LES 100 °C, POINT D'ÉBULLITION

La technique de la cuisson à basse température est sortie des cuisines de grands chefs pour séduire celles et ceux qui souhaitent obtenir des chairs moelleuses sans risque de surcuison. L'idée est simple : ne jamais dépasser les 100 °C, point d'ébullition où les protéines coagulent et ont tendance à "se raidir". Aussi, nombre de vitamines ne résistent pas aux températures supérieures à 100 °C.



Terrine de bar et saumon

Prête à l'avance pour le déjeuner, on adore cette terrine revisitée avec une petite sauce fraîche.



En bonne compagnie

Cette terrine se marie à merveille avec le muscat d'Alsace. Un vin sec qui possède une bouche fraîche, fruitée et croquante, très printanière. Il s'accorde aussi très bien avec les asperges et avec tous les poissons.



1 Découpez le filet de saumon en lanières d'1 cm de largeur. Faites-les mariner 30 min dans le vin blanc avec l'échalote pelée et ciselée, et du poivre. Éliminez la base dure des asperges. Faites-les cuire environ 10 min à découvert dans de l'eau salée. Étalez-les sur un torchon propre.



2 Mixez finement le bar avec le blanc d'œuf, le fumet de poisson, du sel et du poivre. Incorporez peu à peu la crème fleurette en filet. Transvasez cette mousseline dans une jatte, puis réservez-la 1 h au frais.



3 Beurrez une terrine de forme rectangulaire. Préchauffez le four à 150 °C. Étalez une couche de mousseline dans la terrine. Recouvrez avec la moitié du saumon égoutté puis avec des asperges. Répétez l'opération et terminez par la mousseline. Lissez la surface. Plaquez un papier de cuisson sur la terrine.



4 Placez la terrine dans un plat creux. Versez de l'eau chaude jusqu'à 2 cm du bord et enfournez pour 1 h. Laissez refroidir puis réservez 5 h dans le réfrigérateur. Mélangez les ingrédients de la sauce. Réservez celle-ci au frais.

BONNE CUISINIÈRE

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION : 30 MIN**

 **MARINADE : 30 MIN**

 **CUISSON : 1 H**

 **RÉFRIGÉRATION : 6 H**

- 300 g de filets de bar
- 200 g de filet de saumon sans peau
- 1 botte d'asperges vertes
- 30 g de beurre ramolli
- 30 cl de crème fleurette très froide
- 1 belle échalote
- 1 blanc d'œuf
- 5 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à café de fumet de poisson déshydraté
- sel, poivre blanc.
- Pour la sauce aux herbes :**
- 1 yaourt grec
- le jus d'1 citron
- quelques feuilles de menthe ciselées.



5 Renversez la terrine puis démoulez-la sur un plat de service. Décorez éventuellement de rondelles de citron, d'herbes fraîches, de feuilles de menthe... Servez avec la sauce aux herbes.

LE CONSEIL DU POISSONNIER

LE BAR EN ATLANTIQUE EST APPELÉ LOUP EN MÉDITERRANÉE. DANS CETTE RECETTE, IL PEUT ÊTRE REMPLACÉ PAR D'AUTRES POISSONS BLANCS : DAURADE, SANDRE, EMPEREUR, MAIGRE OU LOTTE.



Terrines à foison

Conviviales et généreuses, sophistiquées ou rustiques, elles représentent la cuisine française dans toute sa diversité.

TRADITION CHARCUTIERE

La terrine de campagne est sans doute la référence la plus courante. Les recettes varient, mais il s'agit le plus souvent d'un **hachis de viande et de foie** de porc assaisonné de sel, poivre et de quelques arômes, cuit longuement au four et servi froid. Il est accompagné de bon pain et de cornichons au vinaigre. Ce basique de la cuisine française est ce à quoi l'on reconnaît l'expertise d'un bon charcutier. La **terrine de campagne** est déclinée en une grande variété de préparations plus nobles, qui associent souvent la viande de porc à celle du lapin, du lièvre ou d'autres produits de la chasse, allant du sanglier au cerf en passant par le chevreuil.

UNE AFFAIRE DE CONSISTANCE

Si les pâtés s'étaient tandis que les mousses peuvent être servies à la cuillère, les terrines, elles, se tranchent. La **fermeté** est l'une de leurs caractéristiques essentielles. Pour celles

de viande, on recommande d'utiliser des morceaux hachés grossièrement au moins pour moitié, faute de quoi on confectionnera du **pâté**. Le foie, lui, peut être mixé, car il coagule lors de la cuisson et aide ainsi à obtenir une terrine compacte. En matière de **terrine au poisson**, on garde une partie des chairs sans les écraser, sinon il s'agit d'une **mousseline**. Les œufs, les blancs en particulier, permettent d'assurer de la fermeté à la cuisson, afin de pouvoir couper de belles tranches après

refroidissement. C'est la plupart du temps l'apport de gélatine et le froid qui permettent de raffermir l'ensemble des terrines de légumes ou de fruits.

DÉMOULAGE AISE

Plutôt que d'essayer de la trancher dans le moule, il est plus facile de démoluer une terrine sur une **planche à découper** avant de la trancher. Afin d'éviter que cette dernière attache aux parois, quelques astuces sont à connaître. La plus simple consiste à utiliser un **moule en silicone** pour un

démoulage sans problème. Après lavage, mieux vaut laisser sécher ce type de moule à l'air libre sans utiliser de torchon, faute de quoi les aliments pourraient y adhérer par la suite.

À défaut de moule "high tech", on graisse la terrine avant de la garnir. Pour plus de prudence, on tapisse les parois beurrées de **bandes de papier sulfurisé**. Pour les terrines en gelée ou glacées, rien de tel qu'une immersion partielle et rapide du moule dans un **bain d'eau tiède**.

L'ESSENTIEL

SANS CONSERVATEUR,
SANS NITRITES... UNE TERRINE
MAISON NE SE CONSERVE
QU'À PEU PRÈS UNE SEMAINE,
MAIS VOUS MAÎTRISEZ SES
INGRÉDIENTS.

UN CONTENANT ACCUEILLANT

La terrine se réfère aussi bien au contenu que l'on déguste qu'au contenant dans lequel on le cuit. Étymologiquement, c'est même le contenant qui prime, puisque le mot fait référence à la terre cuite, matière la plus courante de ces récipients ovales ou rectangulaires à bords hauts. Par extension, certaines terrines sont parfois d'un tout autre matériau : porcelaine à feu, verre ou même métal. Et se prêtent à toutes sortes de recettes autres que la charcuterie. Terrines de poisson, de légumes ou de fruits ont vu le jour et font partie intégrante de notre patrimoine culinaire.

Par Philip Sinsheimer



8 sauces traditionnelles

Il y a des basiques qui ne se réinventent pas. Voici nos bonnes recettes pour réussir ces incontournables de la cuisine française.

1 BÉARNAISE

Faites bouillir dans une casserole 5 cl de **vinaigre de vin blanc** avec 2 **échalotes** ciselées et les feuilles hachées d'1 bouquet d'**estragon** jusqu'à évaporation complète du liquide. Laissez refroidir. Placez la casserole au bain-marie. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, 2 **jaunes d'œufs** et fouettez. Incorporez 100 g de **beurre** à température ambiante et coupé en morceaux tout en fouettant continuellement. Assaisonnez de **sel** et **poivre**. Servez tiède.

L'IDÉE EN PLUS : servez cette sauce aussitôt ou bien, si vous la préparez à l'avance, gardez-la au bain-marie chaud.

2 HOLLANDAISE

Faites fondre 200 g de **beurre** à feu doux dans une petite casserole. Retirez la mousse blanche qui se forme à la surface et filtrez le beurre à la passoire fine puis réservez. Dans un bain-marie à feu doux, versez 2 cuil. à soupe d'eau, 3 **jaunes d'œufs** et 1 pincée de **sel**. Fouettez jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Incorporez délicatement le beurre préalablement clarifié. Assaisonnez du jus d'1/2 **citron**. Servez tiède, aussitôt.

L'IDÉE EN PLUS : évitez les écarts de température, qui désagrégent beurre et jaunes d'œufs et font tourner la sauce.

3 BEURRE BLANC

Faites cuire à feu moyen 4 **échalotes** ciselées dans une casserole avec 20 cl de **vin blanc sec** jusqu'à l'évaporation quasi complète du vin. Baissez le feu et incorporez 250 g de **beurre** froid morceau par morceau sans cesser de fouetter. Assaisonnez de **sel** et de **poivre**.

L'IDÉE EN PLUS : une fois la sauce terminée, filtrez à la passoire fine pour un résultat digne d'un chef.

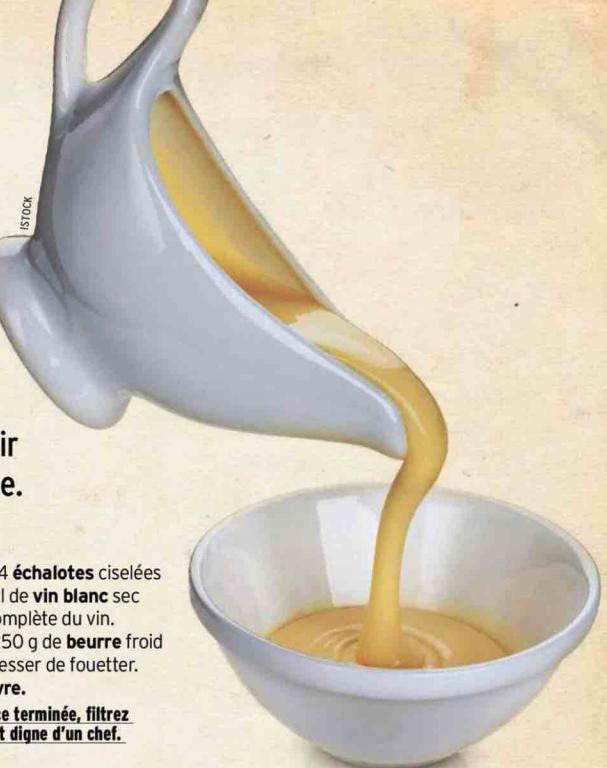
4 BÉCHAMEL

Faites fondre à feu moyen 30 g de **beurre** dans une casserole. Une fois le beurre fondu, hors du feu, versez d'un coup 30 g de **farine** et mélangez vivement à l'aide d'une cuillère en bois ce roux jusqu'à ce qu'il se détache. Ajoutez progressivement 50 cl de **lait** et faites cuire à feu doux, tout en mélangeant jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Assaisonnez de **sel**, **poivre** et **muscade râpée**.

L'IDÉE EN PLUS : tamisez la farine afin d'éviter la formation de grumeaux.

5 MAYONNAISE

Mélangez 1 cuil. à soupe de **moutarde** de Dijon extra-forte, 1 cuil. à soupe de **vinaigre de vin rouge** et 1 **jaune d'œuf** dans un saladier. Ajoutez 25 cl d'**huile végétale** par petits filets en fouettant à l'aide d'un batteur électrique. Dès que le mélange prend, ajoutez doucement le reste d'**huile** et continuez de battre jusqu'à obtenir une consistance



ferme. Assaisonnez de **sel**, **poivre** et du jus d'1/2 **citron**.

L'IDÉE EN PLUS : incorporez le blanc de l'œuf monté en neige et transformez votre mayonnaise en sauce mousseline.

6 AÏOLI

Placez 1 **jaune d'œuf** et 2 gousses d'**ail** écrasées dans un bol, et mélangez à la fourchette. Versez 20 cl d'**huile d'olive** par filets et continuez de mélanger. Dès que le mélange prend, versez progressivement le reste d'**huile** en mélangeant de plus en plus vite pour obtenir une consistance ferme. Ajoutez le jus d'1/2 **citron**, du **sel** et du **poivre** selon votre goût. Gardez au frais.

L'IDÉE EN PLUS : veillez à ce que tous les ingrédients soient à température ambiante.

7 MEURETTE

Faites fondre à feu doux 20 g de **beurre** dans une casserole avec 50 g de **lardons fumés** puis réservez. Dans la même casserole, faites ramollir 4 **oignons** pelés et émincés. Versez

50 cl de **vin rouge** et laissez cuire 10 min. Ajoutez

25 cl de **bouillon de volaille**, 1 **bouquet garni** et 1 gousse d'**ail** écrasée. Laissez réduire à feu moyen de 20 à 30 min jusqu'à obtenir une sauce épaisse, puis filtrez.

Ajoutez 20 g de beurre et les lardons fumés.

L'IDÉE EN PLUS : ajoutez 1 carré de chocolat dessert pour une sauce encore plus onctueuse.

8 GRIBICHE

Retirez le jaune de 2 **œufs** durs et écrasez-les à la fourchette avec 1 cuil. à soupe de **moutarde** et 1 pincée de **sel** et **poivre**. Ajoutez 20 cl d'**huile** en filets en fouettant continuellement. Complétez avec le jus d'1/2 **citron** et 1 cuil. à soupe de **vinaigre**. Écrasez 1 cuil. à soupe de **câpres** avec les 2 blancs d'**œufs** en petits dés. Ajoutez au mélange précédent et assaisonnez de **persil** et d'**estragon** hachés.

L'IDÉE EN PLUS : écrasez les jaunes d'œufs** soigneusement avec la moutarde pour obtenir une sauce bien épaisse.**

Choucroute de la mer

Comme dans une brasserie, on s'offre ce grand classique : un lit de chou fondant garni du meilleur de la pêche.



Ca vient d'où ?

Originaire de Chine, la choucroute serait née près de trois siècles av. J.-C. La recette initiale : du simple chou fermenté dans de la saumure. Il faudra attendre l'an 451 pour que la culture de ce légume s'impose en Alsace, et le XV^e siècle pour que la choucroute arrive dans les assiettes des moines de la région.



1

Rincez bien la choucroute et pressez-la soigneusement. Émincez les oignons, faites-les fondre 5 min à la cocotte avec la graisse. Ajoutez la moitié de la choucroute, le laurier, les épices et l'ail, puis le reste de choucroute, le vin et le bouillon. Salez peu. Couvrez et laissez mijoter 1 h.



2

Nettoyez les moules. Faites-les ouvrir sur feu vif dans un faitout avec le vin poivré. Laissez reposer. Faites cuire les langoustines 2 min 30 à l'eau salée frémissante et déposez-les sur les moules.



3

Faites pocher le haddock 10 min dans le lait frémissant. Découpez la lotte et le saumon en six morceaux et faites-les cuire 5 min dans le panier d'un cuit-vapeur. Égouttez bien le haddock, retirez sa peau, puis détailliez-le en six tronçons. Gardez les poissons au chaud dans le cuit-vapeur ôté du feu.



4

Portez à frémissements 4 cuil. à soupe de fumet de cuisson des moules filtré dans une petite casserole. Ajoutez le beurre froid en dés. Émulsionnez au mixeur plongeant. Poivrez et ajoutez le jus du demi-citron.

BONNE CUISINIÈRE



6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISISON : 1 H 30

- 1,5 kg de choucroute crue • 1 gousse d'ail
- 2 oignons • 25 cl de vin blanc sec • 15 cl de bouillon de volaille
- 1 cuil. à soupe de graisse d'oie • 1/2 feuille de laurier • 10 baies de genièvre • 1 cuil. à café de coriandre • 2 clous de girofle • 5 grains de poivre blanc, sel.

Pour la garniture et la sauce :

- 600 g de queue de lotte parée
- 1 filet de haddock
- 18 langoustines
- 600 g de filets de saumon • 1 litre de moules de bouchot
- 50 cl de lait • 200 g de beurre demi-sel
- 5 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à s. de pluches d'aneth • 1/2 citron.



5

Disposez la choucroute sur un plat chaud. Ajoutez les morceaux de poissons, les langoustines et les moules. Arrosez d'un peu de sauce et parsemez de pluches d'aneth. Servez le reste de sauce à part.

SANS AUCUNE ACIDITÉ

POUR RETIRER TOUTE POINTE ACIDE, RINCEZ LA CHOUCRUTE PLUSIEURS FOIS À L'EAU TIÈDE. VOUS POUVEZ AUSSI AJOUTER AU PLAT UNE POMME CRUE COUPÉE EN QUARTIERS POUR L'ADOUCIR.

Bouchées à la reine

L'incontournable du traiteur revient à la mode dans sa version d'origine : ris de veau, poulet, champignons et sauce à la crème.

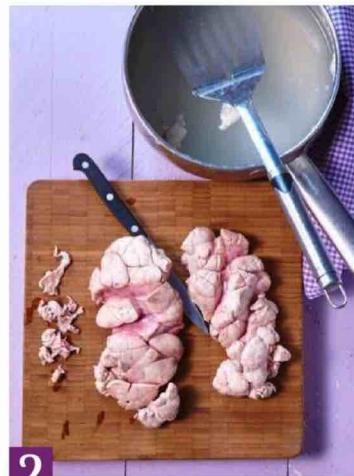


Les astuces anti-ratage

Pour commencer, faites dégorger les ris 12 h dans de l'eau froide. L'autre ingrédient à surveiller de près est la pâte feuilletée. Le repos au frais - obligatoire - évitera à la pâte de se rétracter. Pour obtenir une "levée" régulière, placez une grille au-dessus des bouchées à la hauteur souhaitée.

**1****Étalez la pâte sur 5 mm.**

Découpez 18 disques de 8 cm. Humectez-les au pinceau. Superposez-les par trois sur une feuille de cuison humidifiée. Marquez un cercle au centre sur 1 mm d'épaisseur avec un emporte-pièce de 3 cm trempé dans l'eau chaude. Incisez le pourtour en croisillons. Dorez de jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau. Placez au frais.

**2**

Plongez les ris dans une casserole d'eau froide. Portez à frémissements 3 min. Rincez-les jusqu'à refroidissement, puis ôtez les vaisseaux et la pellicule qui les entourent. Pochez-les 30 min dans le court-bouillon frémissant. Taillez-les en dés.

**3**

Pochez les quenelles selon les indications de l'emballage. Coupez-les en tranches. Placez le poulet dans le bouillon. Faites cuire à frémissements 15 min. Filtrez. Détaillez la chair en cubes. Émincez les champignons. Faites-les revenir 10 min dans 25 g de beurre avec le jus de citron, 1 pincée de sel et de poivre blanc.

**4**

Allumez le four à 210 °C. Enfournez les feuillets 15 min puis, avec un couteau pointu, retirez les chapeaux et la pâte peu cuite au centre. Replacez au four et faites cuire encore 10 min à 150 °C. Gardez-les dans le four éteint, porte entrouverte.

COMME UNE CHEFFE



6 PERSONNES

PRÉPARATION : 45 MIN

CUISISON : 55 MIN

- 500 g de pâte feuilletée pur beurre • 2 blancs de poulet • 300 g de ris de veau • 6 petites quenelles de volaille
- 300 g de champignons de Paris • 30 cl de court-bouillon • 50 cl de bouillon de volaille corsé • le jus d'1/2 citron
- 65 g de beurre • 15 cl de crème épaisse
- 2 jaunes d'œufs • 40 g de farine • muscade râpée, • sel, poivre blanc.

**5**

Faites fondre 40 g de beurre. Ajoutez la farine et remuez 2 min sans colorer. Versez le bouillon filtré. Portez à ébullition sur feu vif tout en fouettant. Hors du feu, ajoutez 1 jaune d'œuf mélangé avec la crème, 1 pincée de muscade et du poivre. Ajoutez les ris de veau, le poulet, les quenelles et les champignons. Faites réchauffer 3 min sans laisser bouillir. Remplissez-en les feuillets. Placez les chapeaux.

COMMENT OBTENIR UNE BELLE DORURE

AJOUTEZ UNE CUILLERÉE À CAFÉ D'EAU, UNE PINCÉE DE SEL FIN ET UNE PINCÉE DE SUCRE DANS LE JAUNE D'ŒUF RÉSERVÉ À LA DORURE.



Ces plats d'origine royale

Longtemps, il n'y a eu de cuisine que royale, pantagruélique et académique, tandis que le peuple était promis à une hypothétique "poule au pot". Des bouchées à la reine au lièvre à la royale, il en est resté quelques recettes.

LE SAUPIQUET

L'ANCÈTRE DES SAUCES

(sous Charles V)

Souvent, et à tort, on attribue à Guillaume Tirel (1310-1395) l'écriture du *Viandier*, le plus important livre de cuisine du Moyen Âge. Ce cuisinier royal, surnommé Taillevent, est l'auteur d'une des premières grandes "sauces" de la cuisine française : le saupiquet, un potage de pain aux oignons, vin rouge, épice au gingembre et à la cannelle. À la fois sucré et salé, relevé, ce saupiquet accompagne les viandes de chasse rôties, notamment le lièvre.

LA POULE AU POT

COMME UNE ARLÉSIENNE

(sous Henri IV)

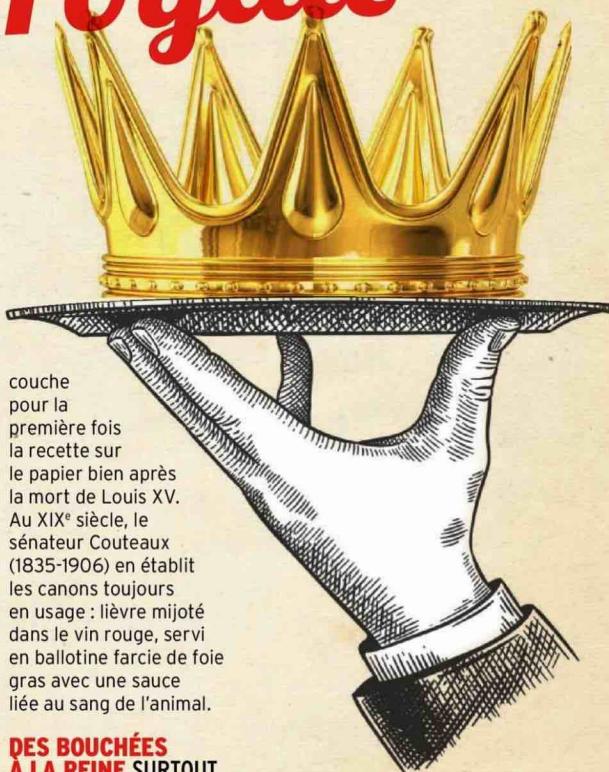
"Si Dieu me donne encore de la vie, je ferai qu'il n'y a pas de laboureur en mon royaume qui n'ait moyen d'avoir une poule dans son pot", aurait dit le roi Henri IV, qui préférait de loin les pâtés de héron et les huîtres. Il n'empêche ! La poule au pot est devenue un plat royal par

la force du symbole. Même si, à l'heure de la Révolution, on chantait la désillusion d'une promesse : "Car, depuis deux cents ans qu'elle nous est promise, on n'a cessé de la plumer." Louis XVIII, de retour sur le trône, reprit la mythique intention de son aïeul assassiné en la programmant précisément "tous les dimanches". Sans pour autant que la poule tombe dans le pot des Français.

UN LIÈVRE À LA ROYALE PAS SI ROYAL

(sous Louis XIV)

Selon l'auteur culinaire Joseph Menon (1700-1771), tous les plats étaient qualifiés "à la royale" depuis 1588, dès lors qu'ils possédaient la finesse requise pour être servis à la table des rois. Le lièvre qui était abondant dans toutes les garennes de France, ne faisait pas exception. Était-il "à la royale" comme on le déguste aujourd'hui ? Rien n'est moins sûr. Antonin Carême (1783-1833), cuisinier des rois,



couche pour la première fois la recette sur le papier bien après la mort de Louis XV. Au XIX^e siècle, le sénateur Couteaux (1835-1906) en établissant les canons toujours en usage : lièvre mijoté dans le vin rouge, servi en ballotine farcie de foie gras avec une sauce liée au sang de l'animal.

DES BOUCHÉES À LA REINE SURTOUT POUR LE ROI

(sous Louis XIV-Louis XVI)

Ces bouchées auraient été inventées pour la mère de Louis XVI, la reine Marie Leszczynska (1703-1768), épouse de Louis XV qui la délaissa pour ses deux favorites, Madame de Pompadour et Madame du Barry. Pour retrouver l'attention de son royal mari, la reine aurait demandé à Nicolas Stohrer

(ancien pâtissier de son père, le roi Stanislas de Pologne) de confectionner un mets "aphrodisiaque". L'artisan lui proposa cette bouchée à base de pâte feuilletée garnie d'une purée de volaille, qui n'eut pas l'effet escompté. Mais la recette fit mouche sous le règne de son fils et surtout après la Révolution, quand la technique de la pâte feuilletée s'affina.

LES PETITS POIS À LA FRANÇAISE

(sous Louis XIV)

Louis XIV fut un ogre capable d'avaler un faisant entier et une perdrix tout en se délectant de plusieurs assiettes de salades. Son siècle voit fleurir les légumes à la table royale. Le roi tombe en extase devant le premier plat de petit pois qu'on lui sert. Il ordonne que l'on cultive à Versailles ce drôle de légume venu d'Asie. Les petits pois ne seront formellement "à la française" que bien plus tard, sous la plume d'Antonin Carême.



Quelle fierté de préparer soi-même ces délicieux baluchons en sauce, farcis d'une viande tendre !

Paupiettes

COMME UNE CHEFFE



4 PERSONNES

PRÉPARATION : 50 MIN

CUISISON : 45 MIN

- 4 escalopes de veau
- 300 g de farce fine
- 1 shiitaké séché (lentin de chêne)
- 2 échalotes
- 1 carotte
- 2 brins de thym
- 1 œuf
- 25 g de beurre
- 30 cl de crème liquide
- 1 verre de lait
- 20 cl de vin blanc sec
- 25 cl de fond de veau
- 2 tranches de pain de mie sans la croûte
- 1 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre du moulin.



1 Réhydratez le shiitaké 30 min dans de l'eau chaude. Trempez le pain dans le lait et essorez-le bien. Mélangez-le avec la farce fine et l'œuf. Égouttez le champignon, tranchez-le très finement puis incorporez-le dans la farce. Ajoutez le thym effeuillé, du sel et du poivre.



2 Disposez les escalopes entre deux films alimentaires et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elles soient larges et fines. Répartissez un peu de farce au centre de chaque tranche de viande.



3 Enroulez les escalopes. Glissez 50 cm de ficelle de cuisine sous chacune en la laissant dépasser de chaque côté. Croisez les deux bouts sur la viande, retournez, croisez à nouveau et continuez quatre fois en décalant les fils. Serrez bien et coupez l'excédent de ficelle.



4 Émincez les échalotes pelées. Coupez la carotte en dés. Faites dorer les paupiettes avec le beurre et l'huile. Versez l'échalote et les dés de carotte. Laissez cuire 2 min. Ajoutez le vin et le fond de veau. Portez à ébullition et couvrez. Baissez le feu et laissez mijoter 45 min.



5 Retirez les paupiettes à l'aide d'une écumeoire et réservez-les au chaud. Faites bouillir le jus pour le réduire de moitié. Ajoutez la crème et portez de nouveau à ébullition jusqu'à ce que la sauce soit liée. Rectifiez le sel et le poivre. Dressez les paupiettes et nappez-les de sauce.

de veau

Encore plus de douceur

Pour que les paupiettes soient moelleuses, enveloppez-les dans de fines tranches de lard fumé ou, mieux, dans du lard de Colonnata (chez les bons charcutiers), puis ficelez-les.

Dans la garniture, utilisez le chapeau du shiitaké (lentin de chêne) mais pas le pied, qui est coriace. Et, pour la sauce, une crème liquide entière apportera de l'onctuosité au mélange.



MARIAGES HEUREUX

DÉGUSTEZ CES PAUPIETTES AVEC UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE OU DE CAROTTES, OU ENCORE AVEC UNE BELLE POËLÉE DE CHAMPIGNONS.

Filet de bœuf en croûte

Plat d'exception, ce filet en croûte farci de foie gras est délicat à préparer et requiert de la précision. Mais le résultat est fantastique.



Parfaites températures

Sortez le filet du réfrigérateur 1 h avant de le faire dorer, afin d'éviter un choc thermique. Une fois au four, pour qu'il garde bien son jus, tournez-le sans le piquer jusqu'à ce qu'il atteigne 40 °C à cœur. Quant au beurre, ajoutez-le bien froid dans la sauce, petit à petit, en tournant au fouet ou juste en remuant la cocotte. La sauce prendra alors un très bel aspect brillant.

CA CHANGE TOUT

LES CHEMINÉES CRÉENT UNE VOIE D'ÉVACUATION POUR LA VAPEUR QUI S'ÉCHAPPE DE LA VIANDE ET DES CHAMPIGNONS. ELLES PERMETTENT D'OBtenir UNE CROÛTE BIEN CUITE, SÈCHE ET DORÉE.

COMME UNE CHEFFE



6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 40 MIN

- 1,2 kg de filet de bœuf ficelé • 3 escalopes de foie gras cru d'1 cm (environ 200 g)
- 2 rouleaux de pâte feuilletée • 4 grandes galettes ou crêpes salées • 500 g de champignons de Paris
- 80 g de beurre • 1 œuf
- 4 échalotes • 1 brin de thym frais
- 20 cl de fond de veau instantané • 10 cl de porto rouge • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.



1

Salez et poivrez le foie gras, placez-le ensuite au congélateur. Nettoyez puis hachez menu les champignons. Faites-les sauter avec 2 échalotes hachées dans 1 cuil. d'huile, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Égouttez-les. Salez, poivrez, ajoutez le thym effeuillé.



2

Faites dorer le filet en cocotte avec 1 cuil. d'huile et 20 g de beurre. Égouttez sur une grille. Gardez le jus écoulé et mettez de côté la cocotte. Déficelez, salez et poivrez. Fendez le filet, farcissez-le de foie froid, couvrez de champignons et refermez.



3

Enveloppez le rôti dans les galettes, posez-le au centre d'1 pâte feuilletée déroulée sur une plaque de cuisson humidifiée. Posez l'autre pâte au-dessus. Soudez les bords et coupez l'excédent de pâte autour.



4

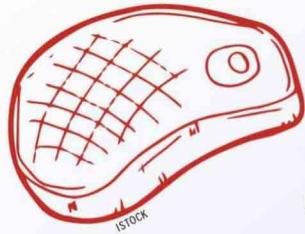
Ménagez deux cheminées sur le dessus, glissez-y deux rouleaux de papier sulfurisé. Dorez à l'œuf battu. Décorez de motifs découpés dans les chutes de pâte. Dorez à nouveau. Enfournez à 210 °C pour 20 à 25 min.



5

Retirez l'excédent de gras de la cocotte. Faites revenir 2 échalotes hachées dans 10 g de beurre. Ajoutez le porto, laissez réduire 5 min. Versez le fond de veau et le jus écoulé du filet. Laissez frémir 5 min. Filtrez, incorporez en tournant au fouet le reste de beurre taillé en cubes. Servez le filet avec le jus en saucière.

ISTOCK



RENCONTRE

AVEC UN PARTISAN BOUCHER

Depuis trente-cinq ans, Hugo Desnoyer fait évoluer le métier d'artisan boucher dans le bon sens, en travaillant étroitement avec les éleveurs pour proposer une viande d'excellence.

Propos recueillis par Amélie Palmas

Ce n'est pas un hasard si les chefs étoilés lui font confiance. Hugo Desnoyer sait tout des viandes qu'il met en vitrine : ce que les bêtes ont mangé et bu, comment elles ont été traitées... Afin de fournir le meilleur produit à Pierre Gagnaire, comme aux clients de ses boutiques, et de s'assurer du respect des animaux. "Le bien-être animal a toujours été au centre de mon métier", écrit-il en introduction de son dernier livre *Recettes de viandes d'un partisan boucher* (éd. First). Une démarche dans laquelle il s'engage dès ses débuts, avec conviction. Il sera d'ailleurs suivi...

Avez-vous toujours voulu être boucher ?

Pas du tout, c'est un hasard complet. J'ai commencé à 15 ans et demi. Quand je suis sorti du collège, mon père a bien vu que je n'aimais pas l'école. Il m'a fait essayer sans succès la mécanique, puis la restauration... Un jour, il m'a envoyé chez son boucher. Et ça fait trente-cinq ans que ça dure. Dès que j'ai touché la viande, cette matière noble, ça m'a plu.

Votre philosophie a-t-elle changé depuis l'ouverture de votre première boucherie, en 1998 ?

Dès le début, j'ai acheté les bêtes en province chez les éleveurs. Petit à petit, on a changé les herbes dans les prés. Puis j'ai

instauré la musique classique dans la boucherie et demandé aux éleveurs de prendre rendez-vous trois heures avant avec l'abattoir pour que les bêtes ressentent le moins de stress possible... Aujourd'hui, j'ai deux boutiques et 24 éleveurs qui travaillent pour moi exclusivement. Mais ma philosophie n'a pas changé.

Qui vous a incité à prendre cette direction ?
Au tout début, mes patrons d'apprentissage, puis les maisons par lesquelles je suis passé : Tranchant, Drouault, Donias, André... Quand on apprend avec les meilleurs, on devient très bon. Comme quand un cuisinier travaille chez Ducasse, Robuchon, Gagnaire...

Quand on est client, comment choisir une viande de qualité ?

Il me faudrait toute une journée pour vous l'expliquer ! Je sais quels morceaux sont meilleurs ou plus persillés rien qu'en les touchant et les regardant. C'est le choix du boucher qui compte. En province, beaucoup d'artisans ne font pas de bruit parce qu'ils ne communiquent pas, mais sont de très bons professionnels qui vendent de l'excellente viande.

Votre marchandise est meilleure. Elle est aussi plus chère...

Si la viande a longtemps été appelée "l'Or rouge", ce n'est pas pour rien. Ce qualificatif est lié à son coût mais, surtout, au temps, au savoir-faire et au travail qu'elle requiert. Chez moi, le prix est élevé pour deux raisons. D'abord, parce que je paie mes éleveurs plus du double du prix du marché national.

Ensuite, parce que je rémunère très bien mes employés.

Il existe quand même des morceaux abordables...

Bien sûr ! Je propose plein de produits peu onéreux. On peut s'éclater avec des tendrons de veau ou des épigrammes d'agneau. Les avants de bœuf sont parfaits pour les daubes, bourguignons, sautés de bœuf... Mais ces morceaux sont moins demandés car ils nécessitent plus de temps en cuisine.



MARIELE GAUDRY

“ Un plat succulent et facile à préparer. La chair de l'agneau est fondante et parfumée. ”

Navarin d'agneau



Les plaisirs de la chair

Un livre joliment illustré avec des recettes qui feront battre le cœur des amateurs de viande. S'y côtoient de grands classiques, comme le filet de porc à la moutarde, le petit salé au lentilles, les côtes de veau à la normande ou la canette des Dombes, enrichis de conseils de l'artisan boucher pour sublimer les chairs.



Recettes de viandes d'un partisan boucher, d'Hugo Desnoyer, éd. First, 264 p., 35 €.

Navarin d'agneau

4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 1 H 15

- 800 g d'épaule d'agneau • 4 petites carottes nouvelles • 4 petits navets nouveaux • 8 petits oignons nouveaux • 100 g de petits pois écossetés • 100 g de fèves écossetées et pelées • 1 oignon • 1 blanc de poireau
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de farine • 8 cl de vin blanc • 1 bouquet garni • sel, poivre.

1 **Coupez la viande en gros cubes.**
Pelez l'oignon, puis émincez-le finement. Détaillez le blanc de poireau en très fines rondelles.

2 **Faites revenir 2 min le poireau et l'oignon dans une cocotte avec l'huile d'olive.** Ajoutez la viande et laissez-la 5 min à feu moyen en remuant régulièrement. Saupoudrez de farine, mélangez et versez le vin blanc. Laissez

s'évaporer le vin blanc presque entièrement avant de couvrir la viande d'eau. Ajoutez le bouquet garni, du sel et du poivre, et laissez cuire 50 min à feu doux.

3 **Épluchez pendant ce temps les carottes et les navets, puis coupez-les en morceaux.** Nettoyez les oignons nouveaux et laissez-les 10 cm de queue verte. Dans une casserole d'eau bouillante,

plongez d'abord les carottes, puis, 5 min après, les navets. Laissez cuire 5 min avant d'ajouter les petits pois, les fèves et les oignons nouveaux. Poursuivez la cuisson 4 min, puis égouttez les légumes.

4 **Ajoutez les légumes dans la cocotte à la fin de la cuisson de la viande.** Mélangez le tout délicatement et laissez cuire 5 min à feu doux. Dégustez bien chaud.



EXTRAIT DE RECETTES DE VIANDES DU PARTISAN BOUCHER HUGO DESNOYER © EDITIONS MARIJELLA AUDRUY

La vraie bavette à l'échalote

4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISISON : 10 MIN

- 750 g de bavette d'aloïau
- 8 belles échalotes (ou échalions)
- 250 ml de bouillon de poule
- beurre demi-sel • 1 branche de thym frais • huile d'arachide ou d'olive • sel, poivre du moulin.

1 **Salez les bavettes de chaque côté.** Versez un filet d'huile dans une poêle bien chaude et marquez-y les bavettes 3 à 4 min sur chaque face. Réservez-les sur une assiette.

2 **Déglacez les sucs de la poêle avec un gros morceau de beurre bien frais.** Ajoutez le thym et les échalotes préalablement émincées. Poivrez, puis laissez cuire 3 à 4 min avant de verser le bouillon de poule dans la poêle. Laissez réduire jusqu'à obtention d'une texture gourmande. Nappez bien les bavettes de jus à l'échalote et servez aussitôt.

LES CONSEILS CUISSON

D'HUGO DESNOYER

À LA POÊLE

La cuisson dite "à la poêle" fait mousser le beurre, murmurer l'huile et chanter la viande. Elle permet de "croûter" les morceaux en les habillant d'une couleur rousse, d'en délivrer les arômes qui mettent spontanément les papilles en éveil. Pour une bonne cuisson à la poêle, le mieux est de sortir sa viande du réfrigérateur 30 min à 1 h avant, pour qu'elle soit à température ambiante. Versez un petit filet d'huile neutre, d'arachide par exemple, dans la poêle et montez-la en température pour pouvoir marquer la viande, préalablement salée sur chaque face. On obtient ainsi la fameuse réaction de Maillard* qui permet de saisir le morceau. Réservez ensuite la viande dans une assiette en la posant sur un papier absorbant afin de réduire l'excédent d'huile. Repassez la viande à la poêle, avec du beurre cette fois, et demi-sel de préférence. La température du beurre est idéale lorsque celui-ci devient mousseux. Mouillez alors la viande régulièrement avec le beurre jusqu'à la



MARIELE GAUDRY

fin de la cuisson, durée qui varie selon l'épaisseur du morceau et l'appréciation de chacun.

*La réaction de Maillard survient pendant la cuisson des aliments. Elle est en partie responsable du brunissement et du déploiement des arômes. De nouvelles molécules sont formées à partir des acides aminés et de certains sucres simples.

AU FOUR

Il se passe tant de choses derrière la porte vitrée d'un four. Des bruits, des couleurs, des sons et des souvenirs d'enfance quand, le nez non loin du carreau, on allait inspecter le doré d'un poulet qui se faisait toujours trop attendre...

• **Pour un rôti de bœuf ou une côte de bœuf.** Même principe qu'à la poêle : sortez la viande du réfrigérateur 30 min à 1 h avant la cuisson. Salez-la de chaque côté. Le four doit être préchauffé à puissance maximale,

300 °C si possible. Enfournez la pièce de viande et laissez

la température à 240 °C. Respectez la durée de cuisson indiquée par le boucher.

• Pour un quasi de veau ou une côte de veau.

Il est recommandé de saisir les morceaux à la poêle avant la cuisson au four (lire "À la poêle"). Préchauffez le four à 130 °C et faites cuire la viande le temps indiqué par le boucher.

• **Pour le poulet, deux solutions.** La volaille n'a pas besoin d'être sortie du réfrigérateur en amont. Pour un bon poulet grillé, comptez 1 h 20 à 1 h 30 de cuisson à 180 °C, départ four froid. Il est aussi possible de cuire sa volaille 2 h à 130 °C, en l'arrosoant régulièrement.



ISTOCK

EN COCOTTE OU MIJOTÉ

"La cocotte et son couvercle, une boîte à trésor que l'on soulève pour y ajouter une pincée de sel, d'épices ou d'huile, et pour prendre une brassée d'arômes chauds, quitte à s'en brûler les joues." Selon les recettes, laissez les morceaux avec une huile neutre, puis réservez-les. Ajoutez ce qui sera nécessaire à la préparation de la sauce et replacez la viande dans la cocotte. Pour les temps de cuisson, adaptez les indications de la recette ou du boucher en fonction du nombre de morceaux et de leur poids.



LES INDISPENSABLES DE LA CUISINE FRANÇAISE



LE COUTEAU D'OFFICE

Petite lame, de 7 à 11 cm, grand usage ! Ce couteau, maniable et léger, est polyvalent. La rigidité de sa lame lisse et pointue – toujours affûtée ! – permet de couper en rondelles, mirepoix ou brunoise les légumes et les fruits, de ciseler les herbes, de retirer peau ou nerfs des viandes... Il sert à tout. Que l'on opte pour un modèle basique ou une star japonaise, on le lave à la main puis on le séche, après chaque utilisation.

L'USTENSILE EN PLUS. Un éminceur : de taille plus grande et à la lame plus épaisse et large, ce couteau facilite la découpe des légumes. On peut lui imprimer un mouvement de balancier.

Ces outils ne font pas tout le travail, mais donnent un sacré coup de main à la préparation des plats.

La mandoline japonaise

En Inox ou en matière plastique (moins onéreux et tout aussi efficace), cet instrument rectangulaire, composé de lames interchangeables (lisses ou cannelées) et parfois d'un pied, permet de tailler de façon uniforme légumes et fruits en fines tranches, en rondelles, en julienne ou en gaufrettes. L'épaisseur de ces tranches est réglable.

L'USTENSILE EN PLUS. Un bouton pressoir : généralement vendu avec la mandoline, ce bouton de sécurité muni de picots s'applique sur l'aliment à trancher et maintient les doigts loin des lames. Indispensable pour ne pas se blesser.



La planche à découper

Son élégance n'est pas incompatible avec son efficacité ! S'il en existe dans un large choix de matières (bois, bambou, plastique) et formes, avec ou sans rigoles, etc., une planche en hêtre (qui n'émousse pas les couteaux) est d'un bon rapport qualité-prix. Une épaisseur d'au moins 2 cm assurera une bonne stabilité, optimisée en déposant un papier absorbant entre la planche et le plan de travail.

L'USTENSILE EN PLUS. Une seconde planche : il est recommandé d'en posséder une pour les fruits et légumes, une autre pour la viande et/ou le poisson. On évite ainsi la propagation des bactéries et odeurs.

ISTOCK

Par Valérie Bouvat

LA RÂPE ZESTEUR

Cette râpe réduit en grains fins le zeste des agrumes sans toucher au zeste amer (peau blanchâtre). Au-dessus d'un saladier ou d'une casserole, elle permet de râper dans le récipient en frottant le fruit sur sa grille. Cette râpe a pris le nom de la marque qui l'a créée : la Microplane.

L'USTENSILE EN PLUS. Un zester-canneleur : un manche prolongé d'une lame perforée de trous alignés, permet de prélever des rubans de zestes pour parfumer et/ou décorer un plat en sauce, une tarte...



L'ÉPLUCHE-LÉGUMES

Un ustensile précieux pour éplucher des légumes sans ôter leur chair. Il en existe deux modèles : l'épluche-légumes, au manche prolongé d'une double lame centrale, permet aussi de réaliser des "guirlandes". L'éplucheur-rasoir au manche en U et aux lames mobiles a un champ d'action plus large, mais moins précis. Choisissez le plus maniable.

L'USTENSILE EN PLUS. Le pèle-tomate : avec sa lame pivotante et dentelée, il est utile pour peler les tomates sans cuissot.





La maryse

Avec maryse, j'économise, disent les cuisiniers ! En effet, grâce à cette spatule munie d'un long manche et d'un embout souple (en silicone), on racle aisément le saladier ou la casserole sans en perdre une goutte. Aussi appelée lèche-tout, elle permet d'incorporer délicatement des blancs en neige à une préparation et de mélanger aliments ou sauce en douceur et sans abîmer le récipient. Il en existe de toutes les couleurs.

L'USTENSILE EN PLUS. La corne : ce petit objet en demi-lune sert à ramasser d'un geste toutes les petites découpes (oignons, herbes ciselées, brunoise, etc.) en les faisant glisser avec la main sur la corne.



Le flacon verseur

Toutes les cuisines professionnelles possèdent ce flacon en plastique souple d'environ 25 cl, doté d'un bouchon lié à un tuyau qui assure un débit contrôlé du liquide. On se l'approprie – pour moins de 3 euros – et on y verse de l'huile ou de la sauce en tout genre. Grâce à lui, on peut bien doser et faire des dessins de sauce ou de chocolat.

L'USTENSILE EN PLUS. Le verre dosieur : peu encombrant et bon marché, ce récipient gradué permet de mesurer la quantité d'un ingrédient liquide ou solide et ne tombe jamais en panne.

LA COCOTTE EN FONTE

Les plus chanceux auront hérité de celle de leur grand-mère ! La cocotte en fonte émaillée, avec couvercle et poignées, se patine au fil des usages et sa durée de vie est infinie. Elle offre une cuisson douce et lente, confère tendreté aux aliments et emprisonne les saveurs. Ronde ou ovale, noire ou colorée, elle va sur le feu, au four et passe directement à table.

L'USTENSILE EN PLUS. La mini cocotte : certaines grandes marques ont décliné leur cocotte en version mini, d'environ 10 cm de diamètre. En fonte ou en céramique, celles-ci cuisent et réchauffent comme les grandes, mais permettent surtout d'apporter à chaque convive sa propre cocotte.



La poêle en fonte

Elle passe de la cuisinière au four, retient parfaitement la chaleur et cuît les aliments uniformément. Sa patine naturelle s'améliore au fur et à mesure des utilisations. Un investissement, certes, mais écologique et qui dure toute la vie !

L'USTENSILE EN PLUS. La poêle à blinis : de taille réduite, elle permet la cuisson de blini ou pancakes de taille égale et réchauffe les petits restes. Il existe aussi des poêles possédant plusieurs "moules" pour cuire en même temps plusieurs blinis.

LA LOUCHE

Indispensable pour servir la soupe, la louche peut être en Inox, avec un manche en bois, en silicone... ou en argent ! Parfaite aussi pour prélever un peu de liquide d'une marmite et y diluer crème, moutarde ou harissa. Certains modèles sont équipés d'un bec verseur.

L'USTENSILE EN PLUS. Le pochon : une mini louche avec un long manche servant à arroser de jus ou de sauce un mets en cours de cuisson.





Des envies *d'ailleurs*

Connaissez-vous le jardin de Pamplemousse de l'île Maurice ? Ce petit paradis qui accueille les arbres du monde a été créé par le bien-nommé **Pierre Poivre** en 1770. Passionné d'épices et de botanique, il y fait patiemment pousser muscadiers, girofliers, camphriers, lauriers... D'autres prendront sa succession pour former un incroyable **arc-en-ciel végétal**. Un bouquet de parfums à l'image de la richesse des recettes du monde. Curry thaï, acras, couscous, paella... **Des plats ensoleillés** qui invitent au voyage. Alors, prêtes pour un dépaysement gustatif ?

PHOTOS : BRUNO MARIELLE STYLISME : VANESSA GAULT

DÉBUTANTE



4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 20 MIN

- 4 hauts de cuisses de poulet • 8 mini aubergines rondes d'Asie ou 2 jeunes aubergines violettes
- 3 feuilles de combava
- 1 piment rouge long
- 2 brins de basilic thaï
- 200 g de riz thaï • 40 cl de lait de coco • 15 cl de crème de coco (90 % de noix de coco) • 2 cuil. à soupe de sauce de poisson (nuoc-mâm ou nam pla) • 1 cuil. à café de cassonade
- 2 belles cuil. à soupe de pâte de curry vert • sel.



*Curry vert thaï
au poulet*

Lancez-vous dans la préparation de ce mijoté exotique facile à réaliser. Vous allez adorer ce condiment décliné en vert.

Curry vert thaï au poulet



1

Retirez la peau des hauts de cuisses de poulet. Désossez-les, coupez la chair en morceaux dans la longueur. Fendez le piment, ôtez les graines, coupez-le en lanières longues et très fines. Effeuillez le basilic thaï.



2

Chauffez la crème de coco dans une sauteuse jusqu'à ce qu'elle devienne huileuse et que le gras et le liquide se dissocient. Faites-y revenir la pâte de curry sur feu vif, env. 5 min : elle doit dégager une bonne odeur.

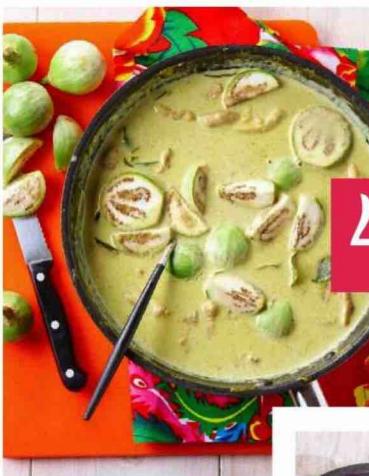
Poudre d'or

Le curry, importé d'Inde par les Anglais au XVIII^e siècle, est un mélange d'épices. Le mot "curry" signifie, à l'origine, plat en sauce. À l'usage, il désignera la poudre jaune. Si, en Occident, la composition du curry se limite souvent à une dizaine d'épices, elle peut en compter jusqu'à 50 en Inde, selon les familles, régions et traditions.

Placez les morceaux de poulet dans la sauteuse, faites-les revenir

5 min en remuant souvent, sans laisser attacher. Ajoutez le lait de coco, la sauce de poisson, les feuilles de combava déchirées, la cassonade et mélangez.

3



4

Faites chauffer jusqu'à ébullition le mélange avec les aubergines coupées en quartiers. Baissez le feu et laissez cuire de 7 à 10 min à feu doux. Le poulet doit être cuit à cœur.

Portez à ébullition 40 cl d'eau salée. Versez le riz, mélangez bien. Baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire 10 min. Versez le curry dans un plat chaud.

Parsemez de basilic, saupoudrez de piment et servez avec le riz.

5



PÂTE TOUTE PRÊTE

DANS CETTE RECETTE, PRÉFÉREZ UNE PÂTE DE CURRY VERT, "THAÏ GREEN CURRY PASTE" EN ANGLAIS. ATTENTION, IL EXISTE AUSSI UN CURRY VERT DES INDES, TRÈS DIFFÉRENT.

Le curry en poudre en 3 recettes

4 PERSONNES

Poudre de curry maison

Déposez dans votre mixeur 3 cuil. à café de **curcuma**, 2 cuil. à soupe de **cumin**, 2 cuil. à soupe de **coriandre en poudre**, 1/2 cuil. à café de **cinq-baies** (ou poivre noir), 1/2 cuil. à café de **graines de moutarde**, 1/2 cuil. à café de **gingembre en poudre** et mixez jusqu'à obtenir une poudre fine.

Velouté de lentilles corail

Faites suer 1 oignon pelé pendant 3 min dans une casserole avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Ajoutez 2 carottes épluchées et coupées en dés, et 1 cuil. à café de **curry en poudre**. Laissez cuire 5 min. Versez 40 cl de **lait de coco**, 1,5 l de **bouillon de légumes** et 300 g de **lentilles corail**. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à couvert 25 min. Passez au mixeur, servez garni de quelques feuilles de coriandre.

Crevettes au curry express

Décortiquez 600 g de **crevettes roses**, et faites-les revenir rapidement dans 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Saupoudrez de 2 cuil. à café de **curry en poudre**. Ajoutez 4 cuil. à soupe de **crème fraîche** et mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec du riz blanc.



Tajine de veau

Revisitez ce classique de la cuisine marocaine dans une version fruitée originale avec des poires et des raisins.

Le bon choix au marché

Demandez à votre boucher de dénérer un jarret arrière et de le trancher comme pour l'osso-buco. Collier, épaule ou tendrons conviennent aussi pour ce plat. Chez le maraîcher, choisissez des poires mûres mais fermes. Côté raisins, optez pour ceux à gros grains et avec très peu de pépins. Si besoin, pelez-les, épépinez-les et utilisez-les dans les 24 h.

aux fruits



1

Préchauffez le four à 150 °C.

Coupez les citrons en quartiers et épépinez-les. Pelez et coupez les oignons en rondelles. Pelez et pressez les gousses d'ail. Lavez et épongez les raisins.



2

Salez et poivrez bien les

tranches de jarret. Faites-les dorer dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile. Remplacez-les par les oignons et l'ail. Mélangez 5 min. Poivrez. Ajoutez le ras el-hanout, le gingembre, le cumin, la cannelle et le laurier.

DÉBUTANTE

6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 2 H 20

- 1 jarret de veau de 2 kg coupé en tranches • 500 g de raisins noir et blanc
- 6 petites poires (ou 3 grosses) • 2 citrons bio
- 4 oignons • 2 gousses d'ail
- 40 g de beurre • 40 g de miel liquide • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 feuille de laurier • 1 bouquet de coriandre • 2 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuil. à soupe de ras el-hanout • 1 bâton de cannelle • 1/2 cuil. à café de gingembre et de cumin en poudre • sel, poivre.

STOP AUX POIRES FONDUES !

COUPEZ-LES EN QUARTIERS ET ENFOURNEZ-LES 20 MIN À 130 °C POUR QUE L'HUMIDITÉ S'ÉVAPORE. FAITES CUIRE TRÈS DOUCEMENT DANS LE MIEL ET LA CANNELLE.



3

Versez la préparation

aux oignons dans un plat à tajine et ajoutez le jarret. Arrosez d'eau bouillante à mi-hauteur de la viande. Versez le reste d'huile. Ajoutez les citrons. Portez à frémissements, couvrez et enfournez 2 h en retournant la viande plusieurs fois.



4

Pelez les poires vers la fin

de la cuisson de la viande. Coupez-les en quatre et retirez le cœur. Faites-les dorer dans une grande poêle avec le beurre et le miel, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.



5

Égrappez les raisins. Plongez-

les dans la sauce environ 10 min avant la fin de la cuisson de la viande. Ajoutez les poires, arrosez de leur jus de cuisson et d'eau de fleur d'oranger. Parsemez de coriandre ciselée et servez sans attendre.

Trésors d'arômes

Quelles épices choisir ? Comment les conserver et les cuisiner ? Voici les principes essentiels de leur bon usage.

LES BASIQUES DU PLACARD

Dans les recettes françaises classiques, pas besoin d'une multitude d'épices : seuls le **poivre**, la **noix de muscade**, le **clou de girofle** et le **quatre-épices** sont indispensables. Quelques spécificités régionales, comme le **piment d'Espelette** dans le Pays basque, et le **safran** en Provence pour la célèbre bouillabaisse, peuvent s'ajouter à la liste. Ce sont surtout les aromates et les herbes fraîches qui viennent parfumer nos plats (thym, laurier, persil, ciboulette, estragon, cerfeuil...). Dès qu'on franchit la Méditerranée, un monde d'épices s'ouvre à nous.

Le **cumin** vient sans doute en tête pour toutes les cuisines du Maghreb, mais aussi du Moyen-Orient, de l'Inde et du Mexique.

Coriandre, cannelle, gingembre, curcuma, piments doux et fort sont à avoir dans son placard pour se lancer au pied levé dans la préparation des recettes venues d'ailleurs.

Par Philip Sinsheimer

EN GRAINS OU EN POUDRE ?

Pour extraire le maximum de parfum des épices, il vaut toujours mieux les moudre entières à la dernière minute avec un petit moulin électrique. Cela vaut bien sûr pour le **poivre** qu'il faut toujours acheter en grains, quelle que soit sa couleur, afin de le réduire en poudre juste avant l'emploi. Dans certaines recettes, il est indispensable d'utiliser des épices non moulues, comme pour la soupe vietnamienne "pho", par exemple : étoiles de badiane, graines de coriandre, de poivre et de fenouil, goussettes de cardamome noire, bâton de cannelle sont utilisés entiers, ce qui parfume généreusement le bouillon sans le troubler pour autant.

LIBÉREZ LES PARFUMS !

Si la fraîcheur des épices et leur bonne conservation importent, la chaleur permet de concentrer et renforcer les parfums. Une légère torréfaction à sec dans une petite poêle est

parfaite pour toutes les épices entières qu'on pourra moudre ensuite. Dans les cuisines indienne et pakistanaise, on a tendance à chauffer les épices (graines de moutarde, coriandre, cardamome verte...) dans de l'huile ou du ghee (beurre clarifié oriental) en tout début de cuisson, avant d'ajouter les autres ingrédients.

LA BONNE DOSE

Les recettes donnent des indications précieuses, mais ne sauraient constituer des règles absolues. Les épices sont plus ou moins puissantes en fonction

de leur provenance et de leur conservation. De plus, chacun a le palais plus ou moins sensible avec un seuil de tolérance, pour le piment notamment, qui varie grandement. Commencez par humer les épices, puis goûtez-en une pincée du bout des doigts afin de jauger leur puissance. Comme pour le sel, il est toujours possible d'en ajouter, mais jamais d'en retirer. Ayez la main légère au début, quitte à rectifier le tir et augmenter la dose plus tard. En fin de cuisson, pensez à saupoudrer le pourtour des assiettes de celles que vous voulez exalter.

LES PIMENTS

L'ÉCHELLE DE SCOVILLE
MESURE LA FORCE DES PIMENTS,
ENTRE 0 ET 10. EN BAS,
LE POIVRON, ET TOUT EN HAUT
L'EXPLOSIF HABANERO.



BONNE CONSERVATION

À moins de se lancer dans les cuisines du monde fréquemment, mieux vaut privilégier les petites quantités à l'achat, car au bout de six mois environ le parfum des épices s'étoile. Pour ralentir l'effet du temps, protégez-les de l'air et de la lumière. Des petits pots hermétiques enfermés dans un placard font parfaitement l'affaire.

Osso-bucco

Rafraîchissez ce classique de la cuisine italienne avec un soupçon de menthe et une pointe d'anchois.



**Des
bons jus**

On peut mouiller l'osso-bucco avec moitié de vin blanc sec et moitié de bouillon. Essayez aussi avec du cidre, c'est délicieux !



1 Émincez les oignons pelés, épicelez les carottes et coupez-les en tronçons. Ébouillantez les tomates, pelez-les, épépinez-les et concassez-les. Râpez le zeste de l'orange. Pressez le jus. Hachez l'ail et ciselez le persil.



2 Faites revenir les oignons et les carottes avec 1 cuil. d'huile dans une cocotte, sans les colorer. Ajoutez les tomates et le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter 10 min.



3 Farinez les tranches de jarret puis dorez-les dans une poêle avec 2 cuil. d'huile sur les deux faces. Procédez en plusieurs fois et déposez-les dans la cocotte au fur et à mesure qu'elles dorent.



4 Déglaçez la poêle avec le bouillon en grattant pour décoller les sucs de cuisson. Versez dans la cocotte. Ajoutez le jus d'orange. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1 h 30.

DÉBUTANTE

6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISISON : 1 H 45

- 6 tranches de jarret de veau • 3 oignons
- 4 carottes • 6 grosses tomates bien mûres
- 3 filets d'anchois à l'huile égouttés • 1 orange bio • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil et sauge) • 2 cuil. à soupe de farine • 25 cl de bouillon de veau, ou à défaut de volaille
- 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de menthe ciselée
- sel, poivre.



5 Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile à feu doux. Faites-y fondre les anchois en les écrasant avec une spatule. Versez dans un bol. Ajoutez l'ail, le zeste d'orange et la menthe. Lorsque l'osso-buco est cuit, ôtez la cocotte du feu et parsemez de ce mélange. Mélangez sans insister.

FAITES MARINER LA VIANDE POUR PLUS DE GOUT

LA VEILLE, METTEZ À MARINER LE JARRET AVEC LA GARNITURE DE LÉGUMES, LES HERBES AROMATIQUES ET DU POIVRE EN GRAINS (PAS DE SEL). ARROZEZ D'HUILE D'OLIVE, D'UN DEMI-VERRE DE VIN BLANC ET DU JUS D'UNE ORANGE. RETOURNEZ LA VIANDE RÉGULIÈREMENT POUR QU'ELLE S'IMPRÈGNE DES PARFUMS. LE LENDEMAIN, FAITES CUIRE COMME INDICUÉ.

Cannellonis ricotta-épinards

Un généreux plat italien qui nous met l'eau à la bouche.
Vite, à table !



Sauce tomate maison

Vous pouvez utiliser une sauce toute prête. Mais, si vous avez le temps, ébouillantez des tomates mûres, pelez-les puis épépinez-les. Hachez la pulpe et faites-la réduire à feu vif avec de l'ail pilé, du thym, du laurier, du sel et du poivre. Versez un filet d'huile en fin de cuisson. Mamma mia... quel goût !



1 Ébouillantez les rectangles de pâte à lasagnes 4 min dans de l'eau salée. Égouttez-les. Rafraîchissez-les sous l'eau et épongez-les.



2 Rincez et essorez les épinards, éliminez les tiges dures et mixez les feuilles grossièrement. Ajoutez la ricotta, l'œuf, 50 g de parmesan râpé, 30 g de chapelure, du sel, du poivre et la muscade râpée. Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une farce bien souple.



3 Huilez légèrement un plat allant au four et pouvant contenir les cannellonis serrés les uns contre les autres en une seule couche. Ajoutez la moitié de la sauce tomate.



4 Déposez un sixième de la farce sur un côté de chaque rectangle de pâte et roulez en enfermant bien la farce. Rangez les cannellonis côté à côté dans le plat et nappez-les du reste de sauce tomate. Saupoudrez-les de parmesan râpé et de chapelure.



5 Enfournez à 180 °C pour 35 à 40 min, jusqu'à ce que les cannellonis soient cuits et bien dorés sur les bords. Servez-les chauds, tièdes ou à température ambiante, accompagnés d'une salade de saison.

LA BONNE PÂTE

PRÉFÉREZ LA FRAÎCHE, À TAGLIATELLES OU À LASAGNES. À DÉFAUT, UTILISEZ DES CARRÉS DE PÂTE À WONTONS (RAVIOLIS CHINOIS, EN ÉPICERIE EXOTIQUE). IL EST INUTILE DE LES BLANCHIR CAR LA PÂTE CUIT TRÈS VITE. CES CANNELLONIS SERONT PLUS PETITS, MAIS TOUT AUSSI DÉLICIEUX.



Fromages à l'italienne

Parmesan et grana padano dans le Nord, mozzarella dans le centre, pecorino et ricotta dans toute la péninsule... Chacune de ces grandes familles de fromage est une invitation à explorer la Botte.

L'Italie est l'autre pays des fromages avec la France si l'on compte les appellations d'origine protégée (AOC) : il en existe une soixantaine de chaque côté des Alpes. Toutefois, sur le plateau de fromages italiens, certaines familles manquent à l'appel.

PAS DE CROÛTES FLEURIES

Vous n'y trouverez pas de pâte molle à croûte fleurie comme le camembert, ou à croûte lavée, fromages produits dans des zones pluvieuses où l'herbe grasse prospère pour les vaches laitières françaises. Pas plus que vous ne goûterez une diversité de persillés si ce n'est le **gorgonzola**, affiné dans des cavités rocheuses de Lombardie comme le roquefort.

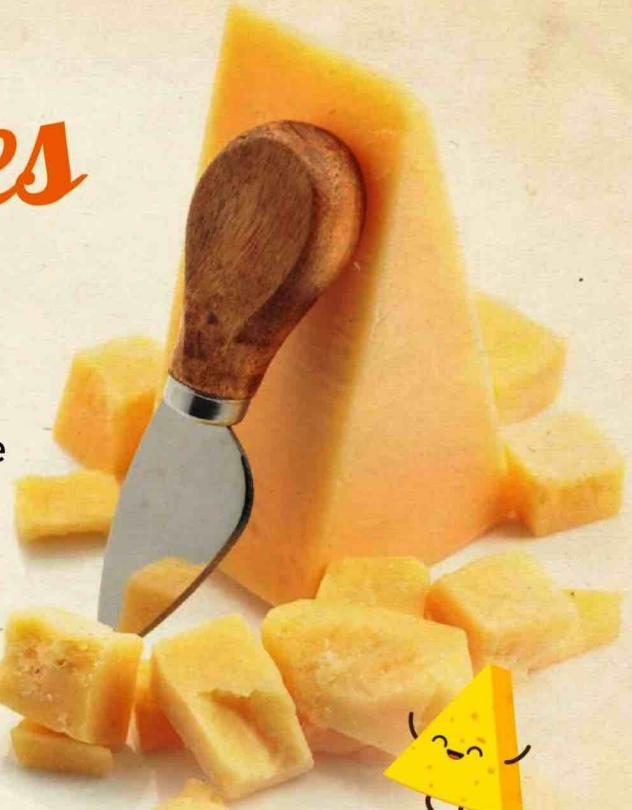
DU BREBIS PARTOUT, SAUF AU NORD

Sous ce climat méditerranéen par excellence, la brebis est en

son royaume. La "pecora", en italien, a donné son nom à l'une des plus grandes familles de fromage, de la Toscane à la Sicile, des Pouilles à la Sardaigne : le **pecorino**. Il n'y a qu'au nord qu'il n'est pas produit. Là-haut, du Piémont au Frioul, en passant par l'Émilie Romagne, c'est le territoire de la vache laitière, dont le lait est transformé en grosses meules de **parmesan**, de **grana padano** ou de fromages plus montagnards, comme la **fontina** du Val d'Aoste.

LE LAIT DE BUFFLONNE, TYPIQUE DU SUD

Au sud de Rome, dans les régions de Salerne et Caserte, et surtout autour de Naples, en Campanie, on élève un animal exotique pour nos contrées : la bufflonne. Son lait est très riche en matière grasse. À noter, quand un fromage est fabriqué avec du lait



de vache, on parle de **fiore di latte** (fleur de lait).

LES PÂTES FILÉES, DU GENIE ITALIEN

La **mozzarella** est la plus fidèle représentante des pâtes filées, qui sont l'une des familles de fromage la plus typique d'Italie. Cette catégorie est aussi composée de **provolones**, gros fromages en forme de poire, de **scamorzas**, au lait entier pasteurisé et leurs variantes fumées, de la **burrata**, mélange de mozzarella et de crème. Ces fromages incarnent à merveille

LE PARMESAN

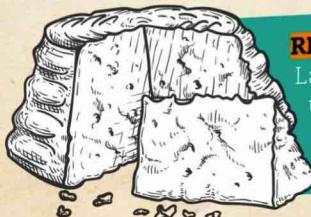
IL SE CONSERVE AU FRAIS
EMBALLÉ DANS DU FILM
PLASTIQUE PENDANT
UN MOIS QUAND LE FROMAGE
A ÉTÉ AFFINÉ 24 MOIS.

le génie italien, car ils sont issus d'une technique fromagère complexe. Le caillé, une fois fabriqué et broyé, est mélangé à de l'eau très chaude. Il fond et file comme du sucre fondu. La pâte formée est taillée en boules. "Mozzare" signifie couper. Le fromage est ensuite plongé dans un bain d'eau froide qui lui donne sa carapace nacrée. Dès lors, la mozzarella est au summum de son goût.

ISTOCK

RICOTTA, "RECUIITE" EN ITALIEN

La ricotta est fabriquée à partir du petit lait (ce qui reste après avoir utilisé le caillé) de brebis, de chèvre de bufflonne ou de vache. Elle signifie "recuite" en italien. Elle se mange fraîche ou s'utilise sucrée ou salée dans la cuisine quotidienne.



Couscous

Ce plat a largement dépassé ses frontières d'origine. Équilibré et parfumé, il nous régale à chaque bouchée.



Une histoire millénaire

Si le couscous figure parmi les mets préférés des Français depuis quelques décennies, ce plat est né il y a très longtemps. Les Berbères, peuple nomade, en seraient les inventeurs. Dans les textes, ses premières traces apparaissent au II^e et au III^e siècle après J.-C. Sa recette a évolué au fil du temps. Aujourd'hui, chaque pays et famille en a sa propre version : avec une viande ou trois (à savoir le fameux couscous royal, invention française), au poisson, etc.

d'agneau



1

Assaisonnez la viande
coupee en morceaux avec la moitié du mélange d'épices, du sel et du poivre. Faites revenir à l'huile d'olive 5 min dans la partie basse d'un couscoussier. Ajoutez les oignons émincés, le reste du mélange d'épices, le safran et faites revenir 10 min. Parsemez de la moitié de la coriandre ciselée, mouillez avec 1,5 l d'eau, couvrez et mettez à mijoter 35 min.



2

Épluchez les carottes, les navets et les pommes de terre. Rincez les courgettes et épépinez le piment. Coupez les légumes en morceaux, salez-les légèrement et placez-les dans un égouttoir en attendant de les ajouter dans la cocotte une fois la viande précuise.



3

Versez la semoule dans un saladier, puis 15 cl d'eau tiède salée et roulez-la entre vos mains jusqu'à absorption de l'eau. Ajoutez l'huile neutre, mélangez bien, puis incorporez 10 cl d'eau tiède salée. Transvasez la semoule dans la partie haute du couscoussier.



4

Ajoutez les légumes dans la cocotte, amenez à ébullition, puis déposez la partie haute du couscoussier. Couvrez et faites cuire 15 min. Reversez la semoule dans le saladier et incorporez 10 cl d'eau avec une écumeoire ou entre vos mains protégées par des gants. Ajoutez les pois chiches aux légumes et replacez la semoule à cuire à la vapeur 15 min.

BONNE CUISINIÈRE



8 PERSONNES

PRÉPARATION : 35 MIN

CUISISON : 1 H 20

- 1,5 kg d'épaule d'agneau désossée • 250 g d'oignons
- 400 g de carottes
- 400 g de navets • 400 g de courgettes • 250 g de pommes de terre à chair ferme (facultatif) • 200 g de pois chiches en boîte
- 1 piment doux (facultatif)
- 1 petit bouquet de coriandre (ou persil)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 ou 2 dosettes de safran • 3 cuil. à soupe de mélange d'épices à couscous • 140 g de harissa (en bocal) • sel, poivre.
- Pour la graine :** • 1 kg de semoule à couscous • 2 cuil. à soupe d'huile neutre
- 30 g de beurre • sel.



5

Versez la semoule dans le saladier et le beurre en morceaux, mélangez et répartissez en dôme au milieu de grandes assiettes creuses. Garnissez de viande et de légumes tout autour avec un peu de bouillon et servez le reste à part. Répartissez la coriandre restante et servez escorté de harissa.

Couscous

Variations et à-côtés

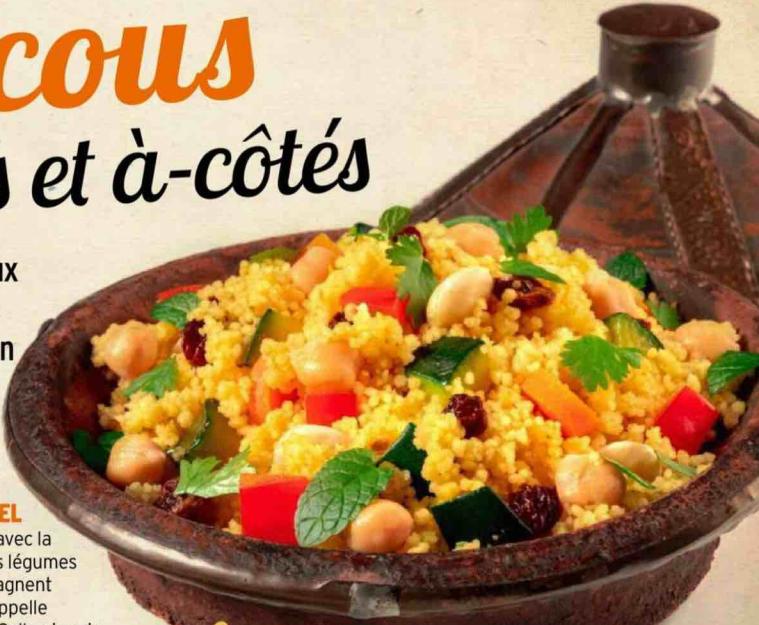
Vous savez réaliser un délicieux couscous. Multipliez à présent les plaisirs et rehaussez-le d'un cran, avec quelques variantes et accompagnements.

Typiquement, la semoule de couscous ou "graine", comme on aime à l'appeler, est à base de blé dur. Elle existe dans trois calibres : fin, moyen et gros... à chacun sa préférence. Outre la taille, la nature de la graine varie aussi. D'origine berbère, le couscous était réalisé le plus souvent à base de millet en grains, que l'on doit faire bouillir avant de le cuire à la vapeur. Il peut aussi se composer de semoule de maïs ou de couscous d'orge appelé "belboula" et préparé comme la graine à base de blé. Pour lui apporter fraîcheur et couleur, incorporez des petits pois à la dernière minute. Et si vous êtes amateur de sucré-salé, parsemez le plat de raisins secs ou saupoudrez-le de cannelle.

Par Philip Sinsheimer

MARGA AU PLURIEL

Le bouillon avec la viande et les légumes qui accompagnent la graine s'appelle "la marga". Celle-ci varie d'un pays, d'une région ou d'une famille à l'autre. Si la viande d'agneau est de rigueur en Algérie, la Tunisie se distingue parfois par l'utilisation de poisson et le Maroc par l'élimination de la viande, au profit de sept légumes. Une marga où le veau remplace l'agneau se révèle savoureuse et plus digeste. Pour les légumes, le quatuor de base est carotte, navet, courgette, pois chiche. Tous les ajouts et substitutions sont possibles : chou, potiron, pommes de terre, fonds d'artichaut, fèves, haricots verts, haricots blancs, poivrons..., selon la saison.



LE POIS CHICHE

CETTE LÉGUMINEUSE VEDETTE DES PLATS MAGHRÉBINS A TOUT BON : ELLE EST RICHE EN PROTÉINÉS, MINÉRAUX ET FIBRES. SON JUS DE CUISSON BATTU REMPLACE MÊME LES BLANCS EN NEIGE DES DESSERTS.

ENIVRANTES ÉPICES

Le plus simple est d'utiliser un mélange d'épices spécial couscous ou du ras el-hanout, achetés en grande surface, en épicerie fine ou sur les marchés. Mieux vaut opter pour un mélange non piquant, afin de satisfaire tout le monde et servir de la harissa à part. Chacun pimentera à son goût.

Vous pouvez créer votre propre mélange avec du cumin, de la coriandre, du piment doux, du gingembre et du curcuma et, en complément, de l'anis, de la cannelle, de la girofle, de la muscade, du carvi ou du safran. La coriandre fraîche ciselée à la dernière minute apporte une note finale à ces parfums.

3 CONDIMENTS PIMPANTS

- **Harissa tradition**
Prenez simplement une pâte de harissa en bocal ou en conserve.



Mais surtout faites honneur à la harissa tunisienne, inscrite au patrimoine immatériel de l'Unesco. Apportez votre touche à ce condiment rouge, en y ajoutant un peu de bouillon ou de coulis de tomates, pour qu'il soit plus fluide et moins piquant, un peu d'ail

frais ou une pincée d'épices afin d'en relever la saveur.

● Harissa verte

Unique, fraîche et savoureuse, cette pâte piquante complète la harissa classique ou s'y substitue. Il s'agit de piments verts piquants noircis à sec à la poêle, puis

mixés avec des l'oignons botte, de la coriandre fraîche, un peu de bouillon, des graines de cumin torréfiées, du sel, du poivre et un filet de jus de citron.

● Confiture d'oignons rouges

Le principe est de faire confire à feu doux une

grande quantité d'oignons rouges émincés avec du bouillon, du miel et des raisins secs. Puis on dépose dessus des demi-tomates face coupée vers le bas jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Il reste ensuite à les peler et les mélanger aux oignons.

Moussaka à la grecque

Régalez vos convives avec ce gratin d'agneau aux aubergines, fondant à souhait et au bon goût de Méditerranée.



Plus de légèreté

Pour limiter la quantité d'huile, huilez légèrement les aubergines taillées en rondelles. Puis étalez-les sur une plaque, faites-les dorer sous le gril chaud en les retournant une fois.



1 Taillez les aubergines lavées en rondelles d'environ 1 cm. Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile en les retournant souvent. Réservez 2 cuil. à soupe d'huile. Égouttez sur du papier absorbant. Salez et poivrez.



2 Pelez, épépinez les tomates et concassez-les. Faites-les réduire dans une casserole sur feu doux avec 1 oignon haché, 1 cuil. à café de sucre, 1 cuil. à café rase de cannelle, 1 pincée de piment, du sel et du poivre. La sauce doit être bien épaisse.



3 Faites colorer 2 oignons hachés dans une poêle avec 2 cuil. à s. d'huile de cuisson des aubergines. Ajoutez la viande. Remuez 5 min sur feu vif. Versez le vin, laissez-le réduire de moitié. Ajoutez l'ail haché, le thym, l'origan, 1 cuil. à café de sucre, du sel et du poivre. Laissez mijoter environ 15 min à découvert. Ajoutez les herbes.



4 Allumez le four à 210 °C. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine. Remuez 2 min puis versez d'un seul coup le lait froid et portez à ébullition en fouettant sur feu vif. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Laissez tiédir avant d'intégrer les jaunes d'œufs et un tiers du fromage râpé.

BONNE CUISINIÈRE



6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISISON : 1 H 10

- 750 g d'épaule d'agneau crue hachée • 1 kg de petites aubergines
- 3 oignons • 600 g de tomates mûres
- 2 gousses d'ail • 3 cuil. à soupe de menthe ciselée
- 3 cuil. à soupe de persil ciselé • 75 cl de lait
- 100 g de fromage grec kefalogrýti • 60 g de beurre
- 2 jaunes d'œufs • 60 g de farine • 2 cuil. à café de sucre • 10 cl de vin blanc • 10 cl d'huile d'olive + 2 cuil. à soupe • 1 cuil. à café d'origan • 1 cuil. à café de thym effeuillé • muscade, piment et cannelle • sel, poivre.



5 Tapissez d'aubergines un plat huilé. Nappez de sauce tomate. Ajoutez une couche de viande, une d'aubergines, puis de sauce. Couvrez d'une couche de viande puis d'aubergines. Nappez de béchamel et parsemez du reste de fromage râpé. Faites colorer entre 20 et 30 min.

UN GOÛT AUTHENTIQUE

POUR UN PLAT TYPIQUE, PRÉFÉREZ DE LA FETA OU DU CHÈVRE KEFALOTÝRI VIEUX, SEC ET FORT EN GOÛT. À DÉFAUT, UTILISEZ DU PECORINO OU DU PARMESAN. POUR LA CUISSON, UN PLAT ÉPAIS EN TERRE EST IDÉAL.



Pastilla de pintade

Une tourte marocaine, à la farce de volaille moelleuse, que vous pouvez même préparer à l'avance et congeler.



Filo ou brick ?

Optez pour de la pâte filo en feuilles fines et légères. À défaut, utilisez celles de brick, plus résistantes ; comptez-en alors seulement 10 ou 12. Les deux s'achètent au rayon frais.



1 Émincez les oignons pelés.

Mélangez-les dans une cocotte avec les herbes ciselées, 1 cuil. à café de sel et les épices. Placez les morceaux de pintade. Faites revenir sur feu vif. Versez 20 cl d'eau et faites mijoter 45 min. Ôtez la viande. Laissez réduire 15 min en jus épais. Ajoutez le miel.



2 Battez les œufs en omelette.

Versez-les dans la cocotte. Mélangez sur feu doux jusqu'à obtenir une brouillade onctueuse. Laissez refroidir. Désossez les morceaux de la pintade puis émincez la chair de façon régulière.



3 Faites frire les amandes émondées dans l'huile chaude.

Laissez-les refroidir sur du papier absorbant. Concassez-les et mélangez-les avec le sucre, l'eau de fleur d'oranger et 1/2 cuil. à café de cannelle. Beurrez un moule. Faites chauffer le four à 180 °C.



4 Tapissez le moule de feuilles de filo en les faisant se chevaucher et en les laissant déborder.

Badigeonnez-les de beurre fondu. Disposez 3 ou 4 feuilles beurrées au centre pour éviter les fuites. Recouvrez d'amandes puis d'1 feuille de filo, de brouillade et de pintade. Continuez en alternant tous ces ingrédients.

COMME UNE CHEFFE



6 PERSONNES

PRÉPARATION : 45 MIN

CUISSON : 1 H 20

Pour la farce à la pintade :

- 1 pintade coupée en morceaux • 10 œufs
- 2 bouquets de coriandre
- 2 bouquets de persil plat
- 2 oignons • 3 cuil. à soupe de miel liquide
- 1/2 cuil. à café de chaque épice en poudre : poivre, cannelle, gingembre, safran, cumin • sel.

Pour la pastilla :

- 30 feuilles de filo
- 2 jaunes d'œufs • 150 g de beurre fondu et clarifié
- 350 g d'amandes émondées • 100 g de sucre • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • sucre glace • cannelle en poudre.



5 Rabattez les feuilles de filo sur la farce.

Badigeonnez de jaunes d'œufs. Superposez le reste de feuilles beurrées sur le dessus et glissez leur bord au fond du moule. Ajoutez si besoin 2 autres feuilles beurrées chiffonnées sur le dessus. Enfournez 20 min. Démoulez la pastilla sur une tôle. Badigeonnez-la du reste de beurre clarifié. Remettez au four pour dorer. Glissez la pastilla sur un plat chaud, puis saupoudrez-la de sucre glace et de cannelle.

LA RECETTE DU BEURRE CLARIFIÉ

FAITES FONDRE LE BEURRE À FEU TRÈS DOUX PUIS RETIREZ LA MOUSSE DU DESSUS ET VERSEZ-LE DANS UN BOL SANS LAISSER PASSER LE DÉPÔT. CE BEURRE NE NOIRCIT PAS À LA CUISSON ET SE CONSERVE LONGTEMPS.

Impériale pastilla

Cette galette feuilletée à base de pigeon et d'amande, à la fois sucrée, salée et surtout épicee, est l'un des plats les plus nobles de la cuisine marocaine.

EMBLÉMATIQUE DE FÈS

Plat impérial, au propre comme au figuré, de la cuisine marocaine, la pastilla ressemble à s'y méprendre à un gâteau. Cette entrée **feuilletée au pigeon** est au carrefour des saveurs salées et sucrées. Pendant longtemps, on a cru que ce plat emblématique de Fès, l'une des quatre villes impériales du Maroc (avec Marrakech, Meknès et Rabat), puisait ses racines dans l'histoire arabo-andalouse. Le mot "bastela" (pastilla en arabe) n'est-il pas proche de "pastel", qui signifie gâteau en espagnol ? Chassés par la Reconquista, les Maures en auraient emporté la recette.

UN FEUILLETAGE A BASE DE BEURRE

De nombreux historiens ont mis en doute cette théorie. D'abord, parce que la pastilla n'est jamais mentionnée dans les livres

de cuisine de l'époque arabo-andalouse. Ensuite, parce que le **feuilletage** de la pastilla est à base de **beurre** en grande quantité, comme la sauce qui l'accompagne. Or, en Espagne, l'**huile d'olive** et le **saindoux**, constituaient comme dans beaucoup de pays du pourtour méditerranéen, les principales matières grasses de la cuisine. Le beurre était exceptionnel, sauf chez les Berbères qui en faisaient usage tel quel, ou sous forme clarifiée. La deuxième hypothèse envisage donc que c'est ce peuple qui est à l'origine de la pastilla.

UN PLAT EXCEPTIONNEL

Ce plat est ancré au cœur de la cuisine festive du Maroc, principalement à Fès. Quelle est sa singularité ? La présence du **pigeon** (ou de la **caille** qui peut le remplacer).

Ces volailles de chasse représentaient une viande rare et noble, réservée aux invités de marque. Autrefois à Fès, pour préparer la pastilla, les femmes se réunissaient et se répartissaient les tâches de cette recette sophistiquée, de la préparation de la **warka** (feuilletage à base de feuilles de brick, d'oeuf et de beurre fondu) à la **sauce aux pigeons** (parfumée de coriandre et de **ras el-hanout**, mélange pouvant comprendre jusqu'à 27 épices), en passant par la **pâte d'amande**.

SAUPOUDRÉES DE SUCRE GLACE ET DE CANNELLE

À Fès, la pastilla est toujours parfumée à la **fleur d'oranger** et présentée saupoudrée de **sucré glace** et de **cannelle**. Il en va de même pour les **briouates**, ces feuillets triangulaires farcis au poulet, qui rappellent la pastilla, dans une version plus rustique. Tout comme le **trid**, un empilement de crêpes de farine très fines au poulet, avec une sauce à base d'oignons, de gingembre, de coriandre et de beurre clarifié.

ISTOCK : BERNHARD WINKELMANN/STOCKFOOD



THÉ À LA MENTHE EN CORTÈGE

La pastilla, entrée festive, est dégustée avant le plat principal, accompagnée d'un thé à la menthe. Faites bouillir de l'eau et remplissez-en votre théière à moitié pour qu'elle chauffe quelques minutes. Videz-la, puis remplissez-la à nouveau. Ajoutez 2 cuil. à café de thé vert, 1/2 bouquet de menthe fraîche et quelques morceaux de sucre. Laissez infuser 2 à 3 min. Remplissez une tasse de thé, puis reversez-la dans la théière pour mélanger les ingrédients. Répétez plusieurs fois. Servez bien chaud.



Des petits beignets salés à l'apéritif ou avec une salade fraîche, pour rêver aux îles.

Acras de morue



Saler sans se tromper

La morue salée et séchée possède un goût prononcé. Elle est vendue en grandes surfaces et chez le poissonnier (la morue verte, non séchée, est disponible dans les épiceries portugaises). C'est le sel contenu dans la morue qui sale les beignets, ne la dessalez donc pas complètement. Pendant la recette, goûtez autant que nécessaire.

antillais



1 **Disposez, la veille, une passoire à pieds** dans un saladier d'eau froide. Brossez la morue sous l'eau courante. Coupez-la en morceaux. Placez-les, la peau vers le haut, dans la passoire. Laissez dessaler 12 h en changeant l'eau trois ou quatre fois.



2 Placez la morue rincée dans une casserole, couvrez d'eau et faites chauffer. Aux premiers bouillons, égouttez. Recommencez deux fois. Égouttez, retirez la peau et les arêtes puis effeuillez la chair. Hachez le persil, l'ail, l'oignon, les ciboules et le piment. Mélangez-les avec la morue et pilez l'ensemble en pommade.



3 Versez la farine dans une jatte et creusez-la en fontaine. Versez 15 cl d'eau au centre et mélangez bien. Sans cesser de remuer, versez progressivement assez d'eau (12 cl environ) pour obtenir une pâte onctueuse. Incorporez la morue. Filmez et réservez 4 h au frais.



4 Rectifiez l'assaisonnement de la pâte. Ajoutez le bicarbonate et arrosez de jus de citron. Mélangez et laissez reposer pendant 10 min.

COMME UNE CHEFFE



6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
REPOS : 16 H
CUISISON : 15 MIN

- 400 g de morue séchée
- 6 bulbes de ciboules
- 1 petit oignon • 1 ou 2 gousses d'ail • 3 brins de persil plat • le jus d'1/2 citron vert • 2 cuil. à café de piment antillais frais épépiné • 200 g de farine • 1 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 1 bain de friture • sel.

CÔTÉ FRITURE
PLONGEZ UN ACRA DANS L'HUILE À 170 °C. S'IL SE DÉLITE, AJOUTEZ DE LA FARINE À LA PÂTE ET MONTEZ À 180 °C. IL NE GONFLE PAS ? AJOUTEZ AUSSI UN PEU DE BICARBONATE.



5 Faites chauffer le bain de friture. Façonnez des petits beignets entre 2 cuillères à café et plongez-les dans l'huile par quatre ou cinq. Laissez-les dorer 3 à 4 min en les retournant. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez au chaud dans le four à 90 °C.

Exit les fruits de mer pour cette version très réputée garnie de viandes, haricots et tomates. À découvrir !

Paella de



1 Mesurez le volume du riz et préparez quatre fois ce volume en eau. Coupez le poulet en morceaux. Salez-les ainsi que ceux de lapin. Équeutez les haricots plats et taillez-les en tronçons. Râpez les tomates coupées en deux sur une grille perforée en éliminant la peau.



2 Faites chauffer l'huile dans la poêle à paella sur feu vif. Faites-y dorer les deux viandes en remuant souvent. Disposez les haricots plats et demi-secs autour des viandes et laissez cuire durant 5 min. Mélangez les haricots et les viandes.



3 Formez un creux au centre des ingrédients. Versez-y la pulpe des tomates, le safran et le paprika. Portez à ébullition. Ajoutez l'eau préparée et mélangez délicatement. Faites reprendre l'ébullition et laissez bouillir jusqu'à ce que le volume ait réduit d'un quart.



4 Ajoutez le riz dans le bouillon en ébullition et mélangez très doucement pour le répartir sur toute la surface de la poêle. Disposez dans celle-ci les viandes et les légumes de manière égale, car il ne faut plus mélanger par la suite. Faites reprendre l'ébullition.



5 Laissez cuire 8 min env. à feu vif jusqu'à ce que le riz affleure à la surface du bouillon. Baissez le feu et cuisez env. 10 min. Augmentez la chaleur pendant 2 ou 3 min afin d'obtenir le "soccarat", la couche grillée au fond de la poêle. Réservez 5 min hors du feu avant de servir.

Les secrets de la réussite

D'abord, achetez un riz rond "bomba" et ne le rincez pas ! Il absorberait du liquide en cuisant et serait trop mou. Ensuite, utilisez une grande poêle à fond plat. Elle garantit une répartition régulière de la chaleur. Enfin, ne mélangez surtout pas pendant la cuisson : répartissez les ingrédients dans la poêle.

LE CHOIX DES HARICOTS
PRENEZ DES HARICOTS DEMI-SECS FRAIS OU SURGELÉS. S'ILS SONT SECS, LAISSEZ-LES TREMPER 12 H ET FAITES-LES CUIRE 2 H À L'EAU NON SALÉE AVANT UTILISATION.

Valence



COMME UNE CHEFFE

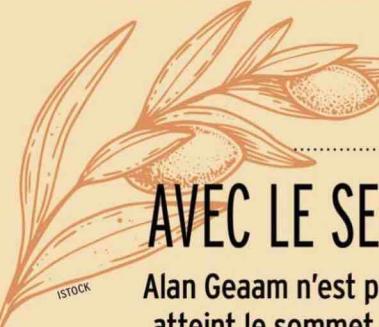


6 PERSONNES

PREPARATION : 30 MIN

CUISSON : 45 MIN

- 600 g de riz rond à paella
- 1 poulet • 1/2 lapin coupé en morceaux • 2 belles tomates • 350 g de haricots plats d'Espagne
- 100 g de haricots blancs demi-secs • 10 cl d'huile d'olive • 18 stigmates de safran • 1 cuil. à soupe de paprika ou pimentón • sel.



RENCONTRE

AVEC LE SEUL CHEF ÉTOILÉ D'ORIGINE LIBANAISE

Alan Geaam n'est pas un chef étoilé comme les autres. Parti du Liban sans rien, il a atteint le sommet de la gastronomie française. Aujourd'hui, il livre son histoire et son héritage culinaire à travers un recueil de recettes : *Mon Liban* (Hachette Cuisine).

Propos recueillis par Amélie Palmas

Alan Geaam grandit au Liban en pleine guerre civile. Il découvre les recettes françaises à la télévision. Son rêve parisien se réalise en 1999 : avec "un visa de sept jours et 200 francs en poche", il débarque dans la capitale. Il vit de petits boulot avant d'intégrer la cuisine d'un restaurant typiquement français. Autodidacte, il apprend les classiques de l'Hexagone grâce aux livres. Sa combativité paie. Il devient chef, puis rachète deux restaurants, dont celui d'Akrame Benallal, qu'il renomme Alan Geaam. Et met au menu pour la première fois une cuisine française d'influence libanaise. Un an après son ouverture, il obtient le graal : une étoile Michelin.

Comment avez-vous été initié aux recettes libanaises ?

On n'a pas besoin d'aller à l'école pour les apprendre. C'est une cuisine de mère et de grand-mère. Une cuisine du quotidien. Quand je suis arrivé en France, je connaissais tous les basiques de là-bas : houmous, kebbeh, baba ganoush, falafels...

La cuisine française est-elle plus académique ? On ne peut pas comparer. La cuisine libanaise est, pour moi, une expérience de partage, où la cheffe est ma maman. Tandis que la cuisine française est composée de techniques et de savoir-faire que j'ai la chance d'apprendre depuis vingt-cinq ans.

Ce savoir-faire a-t-il changé la façon de préparer les plats de votre enfance ?

Oui, d'autant que je n'ai pas cuisiné libanais pendant près de dix-huit ans. Aujourd'hui, j'utilise les techniques de la cuisine française : je travaille la texture, la légèreté, le goût et la subtilité. Je retire de la recette ce qui ne me semble pas utile. J'ajuste ce qui est trop fort. Au Liban, comme en Inde et au Pakistan, les gens mangent des piments depuis qu'ils sont gamins. Mais quand on n'est pas habitué, manger du riz légèrement pimenté arrache la bouche. Dans les recettes libanaises, il y a aussi beaucoup de citron, d'ail, d'herbes. Tout ça est

dosé dans ma cuisine. Pas modifié, mais ajusté à un palais européen.

Pourquoi revenir à la cuisine libanaise aujourd'hui ?

Sans doute parce que je vieillis ! J'ai grandi pendant la guerre civile libanaise. J'ai beaucoup galéré quand j'étais gamin, beaucoup souffert aussi. Le Liban représentait le passé.

J'avais envie de tourner la page. Quand j'ai ouvert le restaurant Alan Geaam, et que j'ai mis des saveurs libanaises dans ma cuisine, c'était la première fois dans un de mes restaurants. Avant, je n'assumais pas mon histoire ni la cuisine de mes racines. Je me suis trompé, mais j'étais jeune.

Oui, je suis autodidacte.

Non, je ne suis pas formé par une grande maison. Mais quand j'ai commencé à mettre des saveurs libanaises dans ma cuisine, j'ai eu l'étoile !

Par la suite, vous avez ouvert aussi Qasti et plus récemment, Faurn...

Quand tu es le seul chef étoilé d'origine libanaise, tu deviens naturellement un ambassadeur de ta cuisine d'origine. Alors, je me suis décidé à ouvrir des restaurants libanais à Paris : Faurn en janvier dernier et, avant cela, Qasti, qui signifie "mon histoire" en arabe.

“

Par Amélie Palmas



“ Dans les recettes libanaises, il y a beaucoup de citron, d'ail, d'herbes. Tout ça est dosé dans ma cuisine. Pas modifié, mais ajusté à un palais européen. ”



Fatteh d'aubergines aux pois chiches

EXTRAIT DE MON LIBAN / PHOTOS D'ALAN GEAAM. PHOTOGRAPHIES D'EMANUELA CINO. CHEZ HACHETTE CUISINE

Une cuisine en plein cœur

Alan Geaam confie dans son ouvrage recettes libanaises traditionnelles et recettes gastronomiques d'inspiration. Généreuse, gourmande, chaque page nous emmène dans son univers délicieusement parfumé. Moussaka de pois chiches, tabouleh en trois textures, baklava abricots-pistaches... Un voyage de 250 pages, à ouvrir sans modération. *Mon Liban*, d'Alan Geaam, Hachette Pratique, 45 €.

Fatteh d'aubergines aux pois chiches

6 PERSONNES PRÉPARATION : 1 H CUISSON : 22 MIN

- 750 g de pois chiches cuits • 2 cuil. à café de paprika • 2 cuil. à café de curcuma en poudre • 3 aubergines
- 40 g de pignons de pin • 3 pitas • quelques pistaches • 4 cuil. à café de zaatar • 40 g de graines de grenade
- quelques feuilles de coriandre • 30 ml d'huile d'olive • 300 g d'huile de friture • sel et poivre. Pour la sauce au yaourt : • 2 ou 3 gousses d'ail • 500 g de yaourt • 100 g de tahini (purée de sésame) • sel et poivre.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez les pois chiches avec un filet d'huile d'olive, 1 cuil. à café de paprika, 1 cuil. à café de curcuma, du sel et du poivre. Lavez les aubergines, coupez-les en dés et assaisonnez-les du reste d'huile d'olive et du reste des épices. Mettez les dés d'aubergine dans un plat à four, mettez les pois chiches dans un autre plat, et enfournez les deux plats pendant 20 min.

2 Préparez la sauce au yaourt. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent de la purée. Ajoutez le yaourt, le tahini, du sel et du poivre. Mélangez et réservez au frais.

3 Faites dorer les pignons de pin dans une poêle sans ajout de matières grasses.

4 Taillez les pitas en lanières. Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C dans une friteuse ou une

grande casserole, jetez-y les lanières de pita et laissez-les frire 2 min, puis égouttez-les et salez-les.

5 Répartissez les pois chiches dans les assiettes, ajoutez les aubergines, les lanières de pita frites et enfin la sauce au yaourt. Parsemez de pistaches concassées et de pignons de pin torréfiés. Saupoudrez de zaatar, puis décorez de graines de grenade et de feuilles de coriandre.



Mouhallabieh traditionnel

4 PERS PRÉP : 30 MIN
 CUISSON : 15 MIN
 REPOS : 2 H

- 500 ml de lait entier • 80 g de sucre en poudre • 40 g de Maïzena®
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 100 g de confiture de pétales de rose • 40 g de pistaches.

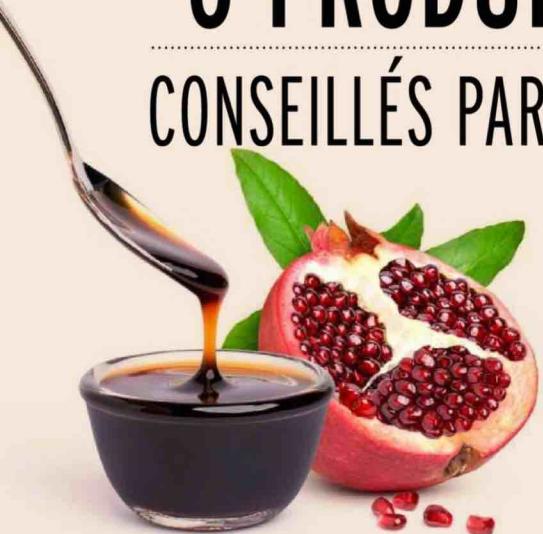
1 Faites tiédir le lait dans une casserole, puis mettez hors du feu. Ajoutez le sucre et mélangez.

2 Versez la Maïzena dans un saladier, ajoutez un peu de lait sucré et fouetez. Incorporez le reste du lait en fouettant, jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Transférez le mélange dans la casserole et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'il épaisse.

3 Retirez la casserole du feu et ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Répartissez la préparation dans des ramequins et réservez au réfrigérateur pendant au minimum 2 h.

4 Ajoutez 1 cuil. à café de confiture de pétales de rose et quelques pistaches concassées. Servez aussitôt.

6 PRODUITS LIBANAIS CONSEILLÉS PAR ALAN GEAAM



LA MÉLASSE DE GRENADE

“Elle remplace facilement le vinaigre balsamique ! C'est du jus de grenade réduit qui devient un miel acidulé. Je l'utilise dans les salades, pour assaisonner une tomate mozzarella. Je peux aussi laquer un canard dedans. C'est un condiment que j'adore. En dessert, la mélasse accompagne les fraises avec de l'eau de rose.”



LE ZAATAR

“C'est une plante aromatique réduite en poudre mélangée à du sumac et des graines de sésame. Utilisez-le avec de l'huile d'olive sur une pâte à pizza cuite au four. Chez ma mère, il y avait toujours sur la table un pot rempli d'huile d'olive avec du zaatar. On trempait une pita dedans, et ça faisait voyager. Essayez aussi de faire mariner des blancs de poulet dans le zaatar avant de les passer au barbecue.”

L'EAU DE FLEUR D'ORANGER

“Elle est présente dans le dessert le plus traditionnel de la cuisine libanaise : le mouhallabieh, un flan de lait à la fleur d'oranger (voir la recette ci-contre). Il y a aussi le café blanc. Vous connaissez ? De l'eau chaude avec une petite cuillère à café de fleur d'oranger dedans, c'est le remède de grand-mère en fin de repas pour digérer, aider à dormir...”



LE SUMAC

“C'est une sorte de thym. Une poudre issue d'une grappe de baies qu'on fait sécher. Les grains sont réduits en poudre, puis tamisés. Traditionnellement, il est utilisé dans le fattouche [une salade de crudités incontournable des tables libanaises, ndlr]. Mais il se marie aussi avec la tomate mozzarella ou sert à parfumer les marinades de poulet. Il a un petit côté acidulé, en fin de bouche, très agréable.”



L'EAU DE ROSE

“Elle parfume subtilement les boissons et remplace les sirops. En pâtisserie, elle se mélange très bien à la fleur d'oranger. Une idée de dessert, naturel et extraordinaire : des fraises coupées, arrosées de fleur d'oranger, et décorées avec des éclats de pistaches.”

LA CRÈME DE SÉSAME (TAHINI)



“Elle sert au houmous, au baba ganoush... Vous pouvez mélanger du tahini à du jus de citron et des herbes ciselées (persil, coriandre), et y tremper des fritures de poissons ou de calamars. Ou bien faire revenir des rougets à la poêle et les servir avec une cuillère de tahini avec du citron, c'est très gourmand.”



LES USTENSILES DU MONDE

On voyage dans sa cuisine en concoctant des petits plats exotiques grâce à quelques outils bien choisis.

LE WOK

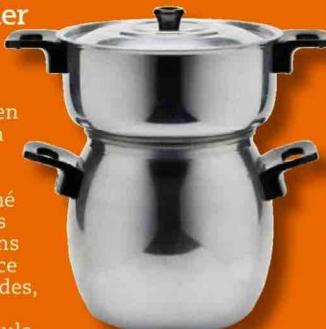
Aussi bien en Inox, en aluminium ou en fonte, cet outil de cuisson en forme de calotte sphérique – avec anses ou manche – est un incontournable de la cuisine asiatique. Son revêtement antiadhésif autorise une cuisson saine avec peu de matières grasses. On y fait cuire ensemble et rapidement divers ingrédients coupés fin qui conservent leur croquant, leur saveur et leurs vitamines.

L'USTENSILE EN PLUS. La grille demi-lune : elle s'adapte aux woks et permet d'égoutter les aliments frits (nems, beignets...), mais aussi d'en cuire à la vapeur en faisant bouillir de l'eau dans le wok.

ISTOCK

Le couscoussier

C'est une marmite – à l'origine en terre cuite, aujourd'hui en Inox ou aluminium – coiffée d'un récipient plein de petits trous (nommé coucoussière) puis d'un couvercle. Dans la marmite, on place eau, légumes, viandes, etc ; dans la partie supérieure la semoule. En bas, ça mijote, en haut, ça cuit à la vapeur. Multifonction, il n'est pas réservé qu'au couscous, mais sert également de simple faitout et de panier-vapeur.



L'USTENSILE EN PLUS. Le tajine : ce nom désigne aussi bien l'ustensile que le plat convivial et parfumé du Maghreb, et passe à table. Ce récipient rond et son couvercle conique – à l'origine en terre cuite, décliné en fonte (compatible induction) – assurent de bonnes cuissons à l'étouffée.



La natte en bambou

Nommé makisu, ce tapis en matière naturelle est l'ustensile de base pour rouler des sushis ou makis réguliers et qui se tiennent. Il suffit de placer la feuille de nori (algue), le riz (à sushis) et les autres ingrédients (poisson, légumes), de rouler serré et de découper en rondelles le boudin formé.

L'USTENSILE EN PLUS. Le couteau japonais : le yanagiba, à la lame longue, rigide et biseautée est utile pour lever les filets de poisson puis les détailler en fines tranches régulières.

Par Valérie Bouvat

LE COUTEAU À PARMESAN

Long de 12 centimètres, ce couteau au manche rond en bois et à la lame en amande terminée par une pointe, "casse" les écaillles de parmesan, fromage italien à la texture granuleuse. Les amateurs disent que le "parmigiano" ne se coupe pas, mais "s'ouvre".

L'USTENSILE EN PLUS. La planche d'ardoise : le parmesan est le roi des fromages, doté de sa propre planche de dégustation, en ardoise gravée du logo du Consortium du Parmigiano Reggiano.



LA MACHINE À PÂTES

Préparer sa propre pasta fraîche n'est pas si compliqué. Mais, une fois la pâte prête, impossible de se passer de cet appareil pour réaliser spaghetti, tagliatelles et lasagnes grâce à son laminoir. Il existe des machines électriques, mais les manuelles, beaucoup moins chères, sont tout aussi performantes.

L'USTENSILE EN PLUS. Le séchoir à pâtes : en plastique ou en bois, il sert à suspendre et à faire sécher ses préparations.





LE MORTIER ET SON PILON

En granit, en marbre, en fonte, en chêne, en bois d'acacia ou d'olivier, en Inox, en porcelaine, et en céramique... cet ustensile vieux comme le monde est idéal pour broyer herbes, graines et épices. À vous les pâtes de curry, pestos, aiolis pleins de parfums et de saveurs. Difficile de choisir parmi les mortiers, car ils sont tous beaux. On en fait collection ?

L'USTENSILE EN PLUS. Le moulin à muscade : cette sorte de poivrier, parfois à manivelle, moud le noyau du fruit du muscadier, la noix de muscade, épice chaude et légèrement sucrée.



LE CUISEUR À RIZ

Fini le riz collant ! Certes un peu encombrant, cet appareil venu d'Asie cuite impeccablement le riz puis le maintient au chaud. L'essayer, c'est l'adopter, surtout qu'une fois apprivoisée, cette cuve munie de résistances qui chauffent l'eau peut également cuire boulgour, quinoa, semoule... ainsi que les soupes et ragouts.

L'USTENSILE EN PLUS. La cuillère à riz : cette belle cuillère en Inox, plastique ou, idéalement en bois, large et légèrement creusée, mélange le riz en l'aérant et sans l'écraser. Un must have pour les amateurs de riz et de beaux objets.



LE COUPE-RAVIOLIS

Quelle fierté de faire ses raviolis soi-même ! Cet emporte-pièce dentelé, rond ou carré, muni d'un manche en bois ou en Inox pour une bonne prise en main, garantit une découpe régulière des raviolis.

L'USTENSILE EN PLUS. Le rouleau à raviolis : c'est l'autre option pour réaliser ses raviolis. Un rouleau en hêtre doté de 44 empreintes qui, roulé sur les deux plaques de pâtes garnies de farce, prédecoupe tous les raviolis en même temps. Ne reste qu'à les séparer avec une roulette à pâte.

La planche à gnocchis

On peut bien sûr appliquer les dents d'une fourchette sur ses gnocchis maison. Plus pratique, cette petite planche en bois de hêtre parcourue de fines rigoles n'a pas son pareil pour créer des stries bien régulières le long des gnocchis, qui s'imbiberont ensuite de sauce à merveille.

L'USTENSILE EN PLUS. L'écumoire : pour éviter que les gnocchis cuits soient collés les uns aux autres au fond de la passoire, cette large cuillère criblée de trous est l'instrument parfait pour les prélever dans la casserole. Elle sert aussi à écumier.





Toquées de pâtisseries

Dans ces pages comme derrière la vitrine d'une pâtisserie, il y en a pour **tous les gourmands**. Pour les accros au chocolat, les férus de fruits et les fondus de glace. Des desserts pour 4, 6 ou 8 personnes, à partager ! Baba créole aux fruits exotiques, cheesecake japonais, charlotte glacée... Point de régime, **place au plaisir**. D'autant que la pâtisserie serait aussi bénéfique au moral et à l'esprit. Elle apporterait une sensation de bien-être, notamment quand nous la préparons pour les autres. Mieux qu'une excuse, **une bonne raison de pâtisser**. N'oubliez pas de savourer les moments de préparation, tout aussi délectables que la dégustation.

PHOTOS : BRUNO MARIELLE STYLISME : VANESSA GAULT

Baba créole aux fruits exotiques





Baba créole aux

Tout imbibé de sirop parfumé, ce gâteau allie tradition et modernité, légèreté et gourmandise. Un dessert incontournable.

DÉBUTANTE



8 PERSONNES

PRÉPARATION : 50 MIN

CUISSON : 25 MIN

ATTENTE : 1 H 30 + 24 H

Pour la pâte à savarin :

- 250 g de farine ● 3 œufs
- 5 cl de lait ● 90 g de beurre mou + 15 g ● 12 g de levure de boulanger fraîche ● 30 g de sucre
- 3 g de sel à café de sel.

Pour le sirop :

- 5 cl de rhum ● 300 g de sucre ● 20 cl de jus de fruits exotiques ● 1 citron vert bio
- 1 gousse de vanille.

Pour la chantilly :

- 50 cl de crème liquide entière très froide
- 2 cuil. à soupe de mascarpone ● 2 cuil. à soupe de liqueur de coco
- 50 g de sucre glace.

Pour le décor :

- 600 g de fruits exotiques
- 4 cuil. à soupe de confiture d'agrumes
- 1 brin de verveine
- 1 cuil. à soupe de coco râpé.

1

Préparez le savarin. Versez la farine, le sucre et le sel dans le robot muni du crochet. Mélangez rapidement. Ajoutez la levure délayée dans le lait tiède et les œufs. Pétrissez la pâte de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et se décolle du bol. Ajoutez le beurre en parcelles et pétrissez à vitesse moyenne pour bien l'incorporer.

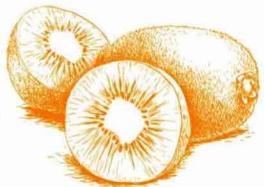


2

Coupez l'extrémité d'une poche à douille avec des ciseaux pour obtenir une grande ouverture. Garnissez de pâte puis remplissez un moule à savarin bien beurré. Laissez reposer environ 1 h 30 à température ambiante. La pâte doit atteindre les trois quarts de la hauteur du moule. Enfournez 20 min dans le four préchauffé à 180 °C. Démoulez sur une grille et laissez refroidir 24 h.



fruits exotiques



Réalisez le sirop. Portez à ébullition 50 cl d'eau avec le sucre, les zestes du citron vert et la gousse de vanille. Hors du feu, ajoutez le rhum et le jus de fruits. Placez la grille avec le baba sur un grand plat creux. Imbibez le gâteau de sirop à l'aide d'une louche. Réitérez l'opération plusieurs fois. Faites chauffer la confiture (mixez-la si nécessaire) et badigeonnez-en le baba au pinceau.

3



Préparez la chantilly. Mélangez le mascarpone avec la crème liquide et la liqueur. Fouettez au batteur. Dès que la crème commence à prendre, ajoutez le sucre glace et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

4

Placez la chantilly dans une poche munie d'une douille à saint-honoré. Garnissez le centre du baba de crème et de fruits émincés. Décorez de quenelles de chantilly, du reste de fruits, de feuilles de verveine et de coco râpé.

5



LE TRUC EN PLUS

IMBIBEZ LE BABA
COMPLÈTEMENT REFRIGÉRÉ AVEC
LE SIROP BIEN CHAUD, LOUCHE
À LOUCHE, PLUSIEURS FOIS.
RÉCUPÉREZ LE SIROP DU PLAT
À CHAQUE FOIS ET RÉCHAUFFEZ-
LE UN PEU SI NÉCESSAIRE.

POUR VOIR
LA VIDÉO
**Flashez-
moi !**



ISTOCK

Cheesecake japonais

Découvrez le moelleux divin de ce drôle de gâteau nippon qui cuit au bain-marie.



DÉBUTANTE



6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 1 H 15

Pour le gâteau : • 150 g de fromage frais à tartiner (cream cheese) • 30 g de beurre • 3 jaunes d'œufs + 4 blancs • 5 cl de lait • 55 g de sucre • 40 g de farine • 10 g de féculle de maïs • 1 cuil. à soupe de kirsch. Pour le décor : • 100 g de compote de cerises • 30 g de sucre glace • 1 pochoir.



1 Faites fondre le fromage frais dans une casserole avec le lait et le beurre. Mélangez pour bien lisser. Versez dans une jatte.



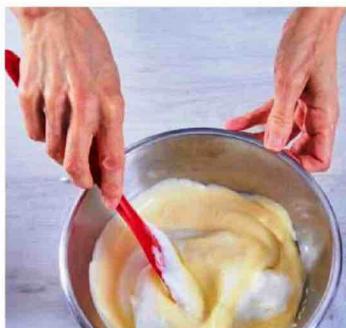
2 Ajoutez la farine et la féculé tamisées dans la jatte. Incorporez-les soigneusement dans la préparation. Intégrer les jaunes d'œufs et le kirsch.



3 Passez la préparation au tamis pour éliminer les éventuels grumeaux. Préchauffez le four à 190 °C, en position chaleur tournante.



4 Battez les blancs d'œufs **30 secondes**. Ajoutez un tiers du sucre, battez à nouveau. Incorporez le reste de sucre en deux fois. Les blancs d'œufs, pas trop fermes, doivent former un "bec d'oiseau" qui se courbe légèrement en retombant.



5 Incorporez les blancs d'œufs délicatement, tiers par tiers, dans la préparation au fromage frais, à l'aide d'une spatule.



6 Beurrez un moule de 15 cm de diamètre et 7,5 cm de hauteur. Tapissez le fond avec un disque de papier sulfurisé. Versez la pâte et tapez le moule sur le plan de travail pour chasser les bulles d'air.



7 Placez le moule dans un autre rempli de 2 cm d'eau chaude. Faites cuire 15 min à mi-hauteur du four, puis 1 h à 110 °C sur la grille du bas. Ouvrez le four plusieurs fois lors de la cuisson pour que la vapeur s'échappe.



8 Laissez refroidir le gâteau **15 min dans le four éteint**. Faites reposer 5 min hors du four, puis démoulez sur un plat. Décorez de sucre glace à l'aide du pochoir. Servez avec la compote de cerises.

Le conseil spécial four

Si votre four n'a pas de fonction chaleur tournante, faites cuire le gâteau 20 min à 120 °C, puis 15 min à 150 °C. Ouvrez la porte 10 secondes pour laisser s'échapper la vapeur et terminez la cuisson 40 min à 100 °C.

ISTOCK

POUR VOIR LA VIDÉO
Flashez-moi !



DÉBUTANTE



6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 15 MIN

Pour les fruits :

- 500 g de fruits (myrtilles, figues, raisin) • 6 cuil. à soupe de miel liquide • 15 g de beurre. Pour le sabayon :
 - 6 jaunes d'œufs • 30 g de beurre • 15 cl de muscat doux • 90 g de sucre. Pour le décor : • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées • 3 cuil. à soupe de sucre roux.



3

Déposez les jaunes d'œufs dans un cul-de-poule avec le sucre. Fouettez-les environ 3 min au batteur, jusqu'à obtenir une crème assez claire.



6

Retirez le cul-de-poule de sabayon placé sur la casserole d'eau frémissante. Déposez-le sur le plan de travail et continuez de fouetter pendant 3 à 4 min.



1

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez les figues en deux ou en quartiers. Beurrez 6 plats à gratin individuels. Répartissez-y les fruits. Arrosez-les de miel. Enfournez 8 mn.



2

Préparez le sabayon. Faites chauffer doucement le beurre dans une casserole, puis enlevez la mousse qui s'est formée. Réservez. Portez à frémissements 1,5 l d'eau dans une casserole moyenne.



4

Posez le cul-de-poule sur la casserole d'eau frémissante. Versez le muscat puis déposez le beurre réservé tout en mélangeant au batteur électrique.



5

Continuez à fouetter le mélange au batteur, jusqu'à ce que cette préparation double de volume et épaisse (comptez environ 10 min).



7

Nappez généreusement de sabayon les fruits gratinés préalablement sortis du four. Réglez ce dernier sur la position gril.



8

Saupoudrez de sucre roux et parsemez d'amandes. Faites griller 2 min sous le gril avant de servir (à défaut, caramélisez au chalumeau, comme pour des crèmes brûlées).

Petits sabayons aux figues

Découvrez ces crèmes légères et gratinées, gorgées de fruits frais. Un régal simple et très raffiné.



CHAQUE FRUIT S'Y PRÈTE
ROUGES, EXOTIQUES... LE SABAYON
S'ACCORDE AVEC PRESQUE TOUT LES FRUITS.
SI VOUS OPTEZ POUR DES MORCEAUX
DE POMMES OU DE POIRES, FAITES-LES
CUIRE PRÉALABLEMENT (AU FOUR
OU À LA VAPEUR) POUR LES ATTENDRIR.

POUR VOIR
LA VIDÉO
Flashez-
moi !



Nuancier de farines

La farine blanche de blé tendre est la plus utilisée en pâtisserie. Il en existe plusieurs types. Nos conseils pour bien la choisir et l'incorporer sans faux pas.

T45, T55, T65... JUSQU'A T150

Les farines de blé tendre sont classées par type (T), en fonction de leur taux de minéraux résiduel : plus elles sont raffinées (blanches), moins il reste de particules minérales issues de l'enveloppe de son et du germe (cellulose, protéines). Et plus elles sont légères. En pâtisserie, on utilise généralement les plus raffinées (T45 et T55), composées principalement d'amidon (l'amande du grain de blé). Les farines complètes ou intégrales (T110, T130, T150) sont réservées à la boulangerie. La farine de gruau est une T45 ou T55.

LE RÔLE ESSENTIEL DU GLUTEN

Mélangées à un liquide, les protéines contenues dans l'amande du blé (mais aussi dans le seigle et l'orge) forment avec l'amidon un réseau de gluten. Bien pétri, ce réseau donne son élasticité à la pâte, la structure, la fait lever et piége les bulles de gaz lors de la cuisson,

pour des pains alvéolés et des brioches aérées. Il lui confère aussi sa texture et sa densité et l'empêche de se déliter. Enfin, à la cuisson, les protéines du gluten brunissent et dégagent des arômes et goûts de grillé (réaction de Maillard).

PÉTRISSAGE LENT ET TEMPS DE LEVÉE POUR LES BRIOCHES

Selon le type de pâtisserie et le résultat désiré, on n'incorpore pas la farine de la même façon. Ainsi, les brioches nécessitent un temps de pétrissage et de levée long, du liquide pour créer des bulles de vapeur et une farine légère comme la T45, pour gonfler.

SUCRE, GRAS ET MÉLANGE EXPRESS POUR DU CROQUANT

Pour des biscuits et des pâtes à tarte croustillants, on "sable" le sucre et la matière grasse à la farine sans trop malaxer et on enfourne vite pour que la pâte sablée n'ait pas le temps de lever. Le sucre et le gras entourent les protéines de la farine, bloquant ainsi l'humidité et

la formation de gluten collant. Ils permettent une durée de cuisson plus longue, donc l'évaporation d'eau.

FARINE À LA FIN, UN BON COUP DE FOUET POUR LE MOELLEUX

Pour confectionner une pâte à gâteau, cake ou gaufres, on fouettera copieusement le sucre, les jaunes d'œuf et le beurre avant d'incorporer la farine, de type T55 ou T65. Cet alliage initial des protéines d'œuf et du sucre maintient l'humidité et n'empêche pas le gluten d'exercer par la suite sa force élastique.

FARINE FLUIDE ET MÉLANGE À FROID POUR PÂTES LIQUIDES

Pour les pâtes à crêpes, à gaufres, à beignets, à choux, mais aussi pour les crèmes pâtissières,

frangipanes, mousselines et flans, la T45 est préconisée. Elle est naturellement pauvre en protéines, particulièrement la "fluide", obtenue par un tamisage fin. Le mélange avec le liquide se fait à froid.

DU FROID ET PEU DE PÉTRISSAGE POUR LES FEUILLETAGES

Pour les pâtes feuilletées et les viennoiseries, on choisira aussi la T45, fine et légère. Pour ne pas incorporer d'air dans la pâte, il ne faudra pas trop la travailler mais au contraire l'aplatir avec le beurre. Pour un effet multicouches, il est nécessaire de répéter l'opération plusieurs fois et de réfrigérer la pâte entre chaque tour. En fondant à la cuisson, le beurre laissera un vide qui créera le feuilletage.

Par Laurence Zombek



HARO SUR LES GRUMEAUX !

Les grumeaux se forment lorsque la farine est versée d'un coup dans un liquide chaud. La farine cuît en périphérie, emprisonnant la poudre à l'intérieur d'un "bloc", appelé grumeau. Pour l'éviter il faut toujours la diluer à froid et progressivement, puis chauffer le mélange ou le verser dans un liquide chaud en fouettant. À noter, les farines dites "anti-grumeaux" sont simplement des T45 finement tamisées.

Linzertorte aux framboises

Réalisez sans fausse note cette tarte emblématique tout droit venue de Linz, en Autriche.



BONNE CUISINIÈRE



6 PERSONNES

PRÉPARATION : 45 MIN

ATTENTE : 2 H 15

CUISISON : 40 MIN

Pour la pâte sablée :

- 300 g de farine • 6 g de levure chimique • 110 g de sucre semoule • 2 œufs moyens entiers • 100 g de beurre • 85 g de poudre d'amandes • 10 g de cacao non sucré • 2 pincées de cannelle • sel. Pour la confiture de framboises :
- 360 g de framboises (fraîches ou surgelées) • 1 citron • 180 g de sucre gélifiant à confiture.



1 **Mélangez la farine tamisée, la levure, le sucre, la poudre d'amandes, le cacao, la cannelle et 1 pincée de sel. Incorporez le beurre en parcelles et travaillez du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture de sable fin.**



2 **Ajoutez les œufs préalablement battus à la fourchette et mélangez pour former une boule de pâte homogène. Couvrez d'un film étirable et réservez 2 h au réfrigérateur.**



3 **Versez les framboises dans une casserole avec le sucre et le jus de citron. Portez à ébullition et faites cuire 3 min sans cesser de remuer.**



4 **Versez la confiture dans un plat creux. Filmez au contact et laissez tiédir. Faites gélifier au réfrigérateur.**



5 **Préchauffez le four à 170 °C. Étalez les deux tiers de la pâte sur 3 à 4 mm d'épaisseur sur un papier de cuisson. Réservez 15 min au frais.**



6 **Enfoncez un cercle de 22 cm de diamètre dans la pâte refroidie. Retirez l'excédent de pâte sablée et reformez une boule avec. Étalez et découpez deux rectangles d'1,5 cm de large pour tapisser les parois du cercle. Soudez-les au fond de tarte avec un peu d'eau.**



7 **Glissez le fond de tarte avec son papier de cuisson sur la plaque du four. Piquez à la fourchette et garnissez-la de confiture. Étalez le tiers restant de pâte sablée et découpez des fleurs à l'aide d'emporte-pièces de tailles et formes différentes.**



8 **Décorez la tarte avec les fleurs de pâte en gardant quelques vides pour que la confiture apparaisse. Enfournez pour 30 à 35 min. Laissez tiédir avant de démouler.**

UN PEU D'HISTOIRE

NEE EN AUTRICHE AVANT DE MIGRER EN ALLEMAGNE PUIS EN ALSACE, LA "TARTE DE LINZ" DATERAIT DU MILIEU DU XVII^e SIÈCLE. C'EST L'UNE DES PLUS ANCIENNES RECETTES DE TARTE CONNUES. À L'ORIGINE, LA GARNITURE EST COMPOSÉE DE CONFITURE DE FRAMBOISES OU DE GROSEILLES, MAIS ON EN PRÉPARE AUSSI AVEC DE LA MARMELADE DE CERISES OU DE RHUBARBE.

POUR VOIR LA VIDÉO
Flashez-moi !



SEPM
TOP
ventes

Dr. Michel Cymes Good!

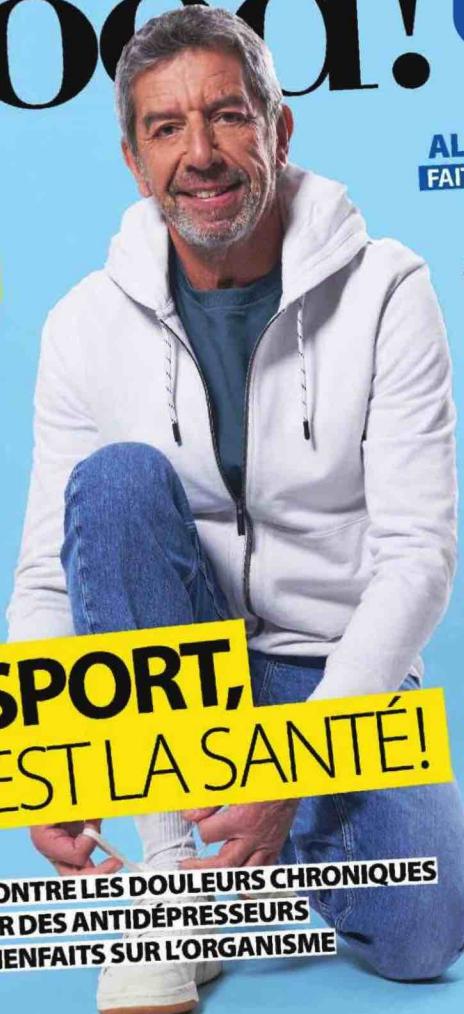
NOUVEAU

HYGIÈNE DE VIE,
TRAITEMENTS...

CHOLESTÉROL
NOS CONSEILS
POUR LE
MÂTRISER

L'ÉQUILIBRE,
ON Y TIENT!

4 exos simples
pour garder
les pieds sur terre



ALZHEIMER
FAITES LE TEST!

Les signes
précoce
à surveiller

ALLERGIES,
LE RETOUR
COMMENT
SOULAGER
UNE RHINITE

PRENDRE
DE BONNES
HABITUDES
Ça s'apprend
(facilement)

LE SPORT, C'EST LA SANTÉ!

- EFFICACE CONTRE LES DOULEURS CHRONIQUES
- LE MEILLEUR DES ANTIDÉPRESSEURS
- TOUS SES BIENFAITS SUR L'ORGANISME

LE MAGAZINE POUR PRENDRE
SOIN DE VOUS

Toute la presse est sur
prismaSHOP.fr

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Pomme de pin au chocolat

Ce gâteau moelleux est délicieusement parfumé à la confiture d'oranges. Une jolie part de réconfort à l'heure du goûter.



BONNE CUISINIÈRE



8 PERS.

PRÉPARATION : 1 H 15

ATTENTE : 12 H

CUISSON : 40 MIN

Pour le gâteau :
 • 260 g de farine
 • 4 œufs • 180 g de sucre
 • 11 g de levure chimique
 • 60 g de cacao • 2 g
 de sel • 30 cl de crème
 fleurette • 10 g de beurre
 • 1 orange bio.

Pour la ganache :
 • 350 g de chocolat noir
 • 50 cl de crème liquide
 • 200 g de crème
 de marrons. Pour la
 garniture : • 2 petites
 oranges bio • 200 g
 de confiture d'oranges

• 1 cuil. à soupe de
 Cointreau. Pour le sirop :
 • 20 cl de jus d'orange
 • 40 g de sucre • 1 cuil.
 à soupe de Cointreau.
 Pour le décor : • 280 g
 de chocolat au lait • 2 cuil.
 à soupe de sucre glace.



1 **Préparez la ganache.** Faites fondre le chocolat. Incorporez 10 cl de crème liquide chaude, puis le reste de crème froide en deux fois. Filmez et réservez 12 h au frais.



2 **Réalisez le gâteau.** Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume. Incorporez la farine tamisée avec le cacao et la levure. Ajoutez le sel, le zeste et le jus d'orange.



3 **Fouettez la crème** bien froide et mélangez une cuillerée au mélange précédent. Une fois la pâte détendue, incorporez le reste délicatement en trois fois à l'aide d'une spatule.



4 **Versez la pâte** dans 3 moules de Ø 15 à 18 cm beurrés et farinés. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 170 °C. Laissez tiédir 5 min, démoulez sur une grille. Éliminez la partie bombée des gâteaux avec un couteau-scie.



5 **Pelez les oranges de garniture** à vif et prélevez les quartiers. Coupez-les en morceaux et mélangez-les avec la confiture et le Cointreau.



6 **Préparez le sirop.** Faites chauffer 20 cl de jus d'orange avec le sucre. Hors du feu, versez-y le Cointreau et imbibez-en légèrement les gâteaux. Fouettez la ganache avec la crème de marrons.



7 **Étalez un quart de la ganache** sur le premier biscuit, la confiture d'oranges sur le deuxième, déposez le côté confiture sur le premier. Couvrez avec un autre quart de la ganache. Posez au-dessus le troisième biscuit nappé de confiture. Couvrez le tout du reste de ganache. Lissez puis réservez au frais.



8 **Réalisez le décor.** Faites fondre le chocolat et déposez-le tiède, par petites cuillerées, sur du papier sulfurisé. Étalez légèrement avec le dos de la cuillère et laissez refroidir. Piquez ces écailles sur le gâteau. Saupoudrez de sucre glace.

Gain de temps

Si vous êtes trop pressée pour laisser la ganache dormir 12 h au réfrigérateur, placez-la au congélateur pendant 1 h avant de la fouetter.

POUR VOIR
LA VIDÉO
**Flashez-
moi !**



ISTOCK

8 crèmes classiques

Elles apportent goût, texture et, dans certains cas, couleurs aux gâteaux et entremets. Place à la crème de la crème...

Pour 4 personnes

1 CHANTILLY

Versez 25 cl de **crème épaisse** dans un saladier. Fouettez la crème 2 à 3 min puis versez doucement 25 g de **sucré glace** et 2 gouttes d'**extrait de vanille** tout en continuant de fouetter. La chantilly est prête lorsqu'elle forme des pics en retirant le fouet.

L'IDÉE EN PLUS : remplacez l'**extrait de vanille** par 1 cuil. à soupe d'**eau de rose**.

2 ANGLAISE

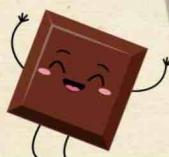
Portez à ébullition 50 cl de **lait entier** avec 1 **gousse de vanille** fendue dans sa longueur. Retirez du feu et laissez infuser 10 min. Ôtez la gousse mais récupérez les graines de vanille.

Fouettez 4 **jaunes d'œufs** et 50 g de **sucré** dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis versez petit à petit le lait.

L'IDÉE EN PLUS : la crème anglaise doit se préparer et être réfrigérée pendant au moins deux heures avant d'être servie.

3 PÂTISSIÈRE

Portez à ébullition 25 cl de **lait entier** avec 1 **gousse de vanille** fendue dans sa longueur. Retirez du feu et laissez infuser 10 min. Ôtez la gousse mais récupérez



4 CHOCOLAT

Versez 10 cl de **crème liquide** dans une casserole au bain-marie et faites chauffer à feu doux. Cassez 100 g de **chocolat dessert** en morceaux. Ajoutez-les à la crème liquide et laissez fondre entièrement avant de mélanger avec une cuillère en bois.

L'IDÉE EN PLUS : pour plus d'originalité et de brillance, ajoutez une goutte d'**huile de noisette**.

les graines de vanille.

Fouettez 2 **œufs** avec 50 g de **sucré** jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez 30 g de **farine**, puis le lait à la vanille tout en fouettant. Remettez la préparation sur feu doux et remuez sans cesse jusqu'à ce que la crème épaisse.

L'IDÉE EN PLUS : utilisez une **casserole à fond épais**. Votre crème pâtissière cuira mieux et n'accrochera pas !

5 CITRON

Fouettez 2 **œufs**, 2 **jaunes d'œufs** et 200 g de **sucré** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez dans une casserole, ajoutez 150 ml de **jus de citron** pressé et filtré. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange uniforme. Faites cuire à feu doux 5 à 10 min en mélangeant jusqu'à ce que le mélange épaisse. Retirez du feu. Ajoutez 100 g de **beurre** mou au fouet jusqu'à ce qu'il soit fondu.

L'IDÉE EN PLUS : cette recette se décline avec tous les agrumes.

6 AU BEURRE

Mettez 230 g de **beurre** pommade dans un saladier et battez-le jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ajoutez peu à peu 360 g de **sucré glace** et augmentez la vitesse. Continuez de battre. Ajoutez 2 à 3 cuil. à soupe de **crème liquide**. Remplissez une poche à douille avec cette crème au beurre et décorez ou garnissez vos pâtisseries.

L'IDÉE EN PLUS : parfumez votre crème au beurre de quelques gouttes de liqueur de **cacao**, **café** ou **vanille** pour varier les plaisirs.

7 CARAMEL

Mouillez 150 g de **sucré** avec 4 cuil. à soupe d'eau dans une casserole à feu doux (sans mélanger) jusqu'à ce que le mélange brunisse. Retirez du feu et incorporez 30 g de **beurre doux** ou

demi-sel. Remettez sur feu doux et versez 20 cl de **crème liquide entière**. Remuez jusqu'à obtenir un caramel lisse.

L'IDÉE EN PLUS : cette sauce est idéale pour fourrer ou napper vos crêpes et gâteaux.

8 COULIS DE FRUITS ROUGES

Mettez 400 g de **fruits rouges** (cassis, groseilles, fraises, framboises, mûres) dans une grande casserole avec 2 cuil.

à soupe bien pleines de **sucré roux** et le jus d'1/2 **citron**. Mélangez bien. Faites ensuite chauffer à feu moyen pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que les fruits rouges ramollissent. Versez dans un blender, mixez, puis filtrez à la passoire. Gardez au frais.

L'IDÉE EN PLUS : dégustez ce coulis sur un **cheesecake**, du **fromage blanc**, un **gâteau au chocolat** ou des **glaces**.

Charlotte glacée aux fruits

Un dessert ultra-raffiné qui attend au congélateur, c'est exactement ce qu'il nous faut pour dimanche prochain.



COMME UNE CHEFFE



6 PERSONNES

CUISSON : 30 MIN

Pour les biscuits : • 4 œufs moyens • 100 g de farine • 100 g de sucre • 1 cuil. à soupe de sucre glace • 1 pointe de couteau de colorant rouge. Pour le sirop : • 100 g de sucre • 2 tiges de verveine. Pour la glace aux fruits rouges : • 500 g de fruits rouges • 30 cl de

PRÉPARATION : 1 H 20

CONGÉLATION : 7 H

crème liquide • 80 g de sucre. Pour la glace à la pêche : • 8 pêches très mûres • 20 cl de lait concentré sucré. Pour le décor : • 125 g de fruits rouges • 1 pêche • 1 tige de verveine • 20 cl de crème liquide • 30 g de sucre glace • 1 cuil. à café de sirop de glucose.





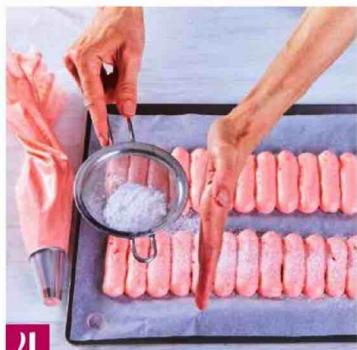
1 **Lavez les 500 g de fruits rouges.** Équeutez-les, égrappez-les et placez-les au congélateur 4 h. Ébouillantez les 8 pêches très mûres. Épluchez-les, ôtez les noyaux, coupez-les en morceaux et placez-les au congélateur 4 h.



2 **Fouettez les blancs d'œufs** avec un tiers du sucre à vitesse moyenne. Quand ils sont mousseux, ajoutez le deuxième tiers et augmentez la vitesse. Incorporez le troisième tiers avec le colorant et fouettez à vitesse maximale, 30 secondes.



3 **Ajoutez les jaunes d'œufs** et fouettez 5 secondes. Versez la farine en deux fois. Tracez au crayon un disque de 20 cm et 2 rectangles de 6 x 35 cm sur du papier cuisson. Posez-les sur 2 plaques. Remplissez une poche à douille lisse (16 mm).



4 **Pochez la pâte en bâtonnets** espacés de 2 mm sur les rectangles, et en spirale sur le disque. Saupoudrez de sucre glace deux fois pour obtenir une belle croûte. Enfournez 12 min à 180 °C, puis laissez refroidir.



5 **Posez un cercle de 20 cm sur un plat**, placez le disque de biscuit au fond. Sortez les fruits rouges du congélateur. Mixez-les avec les 80 g de sucre et les 30 cl de crème. Versez la moitié de cet appareil sur le disque de biscuit et le reste dans une petite boîte plastique. Placez le tout au congélateur.



6 **Mixez les pêches congelées avec le lait concentré.** Versez-en la moitié dans le cercle sur la glace aux fruits rouges et le reste dans une boîte. Placez le tout au congélateur au moins 3 h. Faites bouillir 20 cl d'eau avec le sucre 10 min. Ajoutez la verveine hors du feu. Laissez refroidir et filtrez.



7 **Fouettez le sucre glace et la crème du décor.** Placez dans une poche à douille cannelée et réservez au frais. Imbibez les rectangles de biscuits de sirop de verveine. Collez-les sur le pourtour de la charlotte avec du sirop de glucose. Nouez un ruban. Replacez au congélateur.



8 **Prélevez des boules de glace aux fruits rouges et à la pêche dans les boîtes.** Décorez-en la charlotte, puis complétez de fruits frais, de feuilles de verveine et de rosettes de chantilly. Servez sans attendre ou réservez au congélateur.

L'EFFET CHIC

À LA SIXIÈME ÉTAPE, AVANT DE REPLACER LA CHARLOTTE AU CONGÉLATEUR, MÉLANGEZ DÉLICATEMENT AVEC UNE CUILLÈRE LA COUCHE FRUITS ROUGES AVEC LA COUCHE PÊCHES POUR OBTENIR DE JOLIES MARBRURES.

POUR VOIR LA VIDÉO
Flashez-moi !



Un prénom pour tout dessert

Honoré, Charlotte, Marguerite ou encore Salambo, ces prénoms sont aussi portés par des mets et gâteaux. Au gré des admirations ou des rencontres...

SUZETTE COMME LA CRÊPE

Chez Escoffier, Suzette est à la crêpe ce que Melba est à la pêche, l'hommage d'un chef à une artiste. En l'occurrence, à Suzanne Reichenberg, une actrice ingénue de la Comédie-Française que Proust décrit "toute gracieuse, habillée de rose pâle et coiffée d'un large chapeau blanc que couvrent de grandes plumes roses". Auguste Escoffier dédia à Suzette son dessert constitué d'une crêpe, de beurre de mandarine et de curaçao, aujourd'hui encore réputé dans les brasseries du monde entier.

MARGUERITE SANS L'EFFEUILLER

La recette nous vient d'Italie. La "torta" (gâteau) Margherita se préparait avec le peu d'ingrédients dont disposaient les familles modestes : farine, sucre et œuf. L'imagination faisait le reste. Confectionné pour les fêtes (Noël et Pâques), saupoudré de sucre glace, ce gâteau rappelle la marguerite, car, quand on le découpe, un jaune orangé apparaît, pareil au cœur de la fleur.

Par Jean-Paul Frétillet

SALAMBO HOMMAGE À FLAUBERT

Ce chou de forme oblongue, à la crème au kirsch et dont l'extrémité du glaçage est saupoudré de vermicelles de chocolat, évoquera de beaux souvenirs aux plus anciens. Fondée en 1827, la pâtisserie Boissier à Paris avait pris l'habitude, à l'heure des étrennes, de baptiser l'une de ses créations d'une des réussites littéraires de l'année. En 1863, *Salammbô*, le roman de Gustave Flaubert, remporta un large succès. Il fut naturellement choisi mais l'orthographe du nom du gâteau fut simplifiée. Au grand dam de l'écrivain paraît-il.

HONORÉ À UNE BOUCHÉE DU PARADIS

Honoré a beau être saint patron des boulanger, il n'a pas directement donné son nom à ce chou monument de la pâtisserie française. C'est la maison Chiboust, qui a pignon sur la rue Saint-Honoré à Paris, qui a créé en 1857 cette recette de chou. Et surtout, la crème

pâtissière à la vanille allégée par l'ajout de meringue à l'italienne. C'est cette très délicate crème chiboust que tous les apprentis pâtissiers doivent maîtriser pour décrocher leur CAP.

CHARLOTTE DU MONDE

Ce dessert aurait été inventé en Grande-Bretagne pour la grand-mère de la reine Victoria,

une certaine Charlotte. Réalisé avec du pain de mie beurré et gorgé de fruits compotés, il se dégustait alors chaud. Antonin Carême, premier chef de l'histoire, aurait rapporté la recette de son séjour à Londres et l'aurait mise à son goût avec des biscuits à la cuillère et une crème bavaroise. Aujourd'hui, ce gâteau se mange le plus frais possible.



LE BISCUIT À LA CUILLÈRE

NOMMÉ AINSI CAR ON DÉPOSAIT SA PÂTE À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE, IL EST COMPOSÉ D'ŒUFS, DE SUCRE ET DE FARINE. IL EST SAUPOUDRÉ DE SUCRE GLACE ET LES BLANCS D'ŒUFS SONT MONTÉS EN NEIGE.

À CHACUN SA MADELEINE

La bosse de cette gourmandise ne doit rien au hasard. C'est le choc de température entre la pâte sortant du réfrigérateur et la chaleur du four qui crée cette proéminence. Sauf si la méthode n'a pas été respectée à de la lettre ! En 1755, la jeune Madeleine Paulmier, servante à la cour du roi - déchu - de Pologne au château de Commercy, aurait suggéré cette recette apprise de sa grand-mère. La ville est devenue ensuite la capitale de la madeleine.



ISTOCK



1 **Préparez la dacquoise.** Montez les blancs en neige à vitesse moyenne avec la moitié du sucre semoule et 1 pincée de sel. Dès qu'ils épaissent, ajoutez le reste de sucre et continuez à fouetter pour les raffermir.



2 **Mélangez la poudre de noix, le sucre glace et la farine tamisés dans une jatte.** Incorporez délicatement les blancs en trois fois avec une maryse. Mélangez des bords vers le centre et raclez bien le fond du récipient.



3 **Versez cet appareil à dacquoise sur une plaque** recouverte de papier cuisson. Étalez-en un grand rectangle d'1 cm d'épaisseur. Lissez à la spatule. Préchauffez le four à 180 °C (chaleur tournante) et enfournez la dacquoise pour 15 min. Laissez refroidir.



4 **Préparez le praliné.** Faites caraméliser les cerneaux hachés avec le sucre glace et 1 pincée de sel dans une poêle sur feu moyen. Laissez refroidir. Réservez-en 20 g pour le décor. Mixez le reste jusqu'à obtenir une pâte lisse (environ 1 min).



5 **Trempez la gélatine dans de l'eau froide** pendant 5 à 10 min. Faites bouillir la moitié de la crème liquide dans une casserole, puis incorporez la gélatine essorée. Hachez le chocolat au couteau, puis versez-le dans une jatte avec la pâte pralinée.



6 **Versez la crème chaude dans la jatte.** Mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Versez la crème froide restante. Mélangez de nouveau. Filmez cette ganache au contact et placez-la au réfrigérateur pendant 3 h.



7 **Fouettez la ganache au batteur,** puis remplissez une poche munie d'une douille cannelée. Découpez la dacquoise en 16 disques de 6 cm. Posez la moitié des disques sur le plat de service et pochez sur chacun d'eux de la ganache au praliné.



8 **Recouvrez avec les disques restants.** Saupoudrez de sucre glace, puis décorez de ganache et des noix hachées caramélisées restantes. Faites caraméliser à part 8 cerneaux entiers dans 2 cuil. à café de sucre glace, et complétez le décor.



Poudre de noix maison

Torrifiez vous-même 300 g de cerneaux de noix sur une plaque recouverte de papier cuisson 9 min environ à 200 °C en surveillant. Laissez bien refroidir avant de les mixer en poudre ou de les hacher pour réaliser cette recette.

POUR VOIR
LA VIDÉO
**Flashez-
moi !**



Mini succès aux noix

Le classique de Mamie revient ! En petit dessert façon pâtissier très tendance, parfait pour un buffet chic.



COMME UNE CHEFFE



8 PERSONNES

CUISSON : 25 MIN

PRÉPARATION : 45 MIN

RÉFRIGÉRATION : 3 H

Pour la dacquoise : • 40 g de farine • 150 g de sucre glace • 40 g de sucre semoule extra-fin • 170 g de poudre de noix • 6 blancs d'œufs (environ 190 g) à température ambiante • sel.

Pour le praliné : • 120 g de

cerneaux de noix hachés • 60 g de sucre glace • sel.
Pour la ganache : • 220 g de chocolat blanc • 2 feuilles de gélatine • 36 cl de crème liquide.
Pour le décor : • 8 cerneaux de noix entiers (20 g) • 2 cuil. à café de sucre glace.



Framboisier tourbillon

Découvrez ce roulé fruité très tendance et pas si ardu à réaliser. Trois textures pour beaucoup d'effet.



COMME UNE CHEFFE



6 PERSONNES

Pour le biscuit viennois :
 • 4 œufs • 100 g de sucre
 • 50 g de farine • 30 g de pistaches hachées • 1 cuil. à soupe d'huile neutre. Pour la crème mousseline : • 4 jaunes d'œufs • 40 g de beurre froid +

PRÉPARATION : 1 H 20



CUISSON : 30 MIN

ATTENTE : 30 MIN

20 g de beurre mou • 50 cl de lait
 • 80 g de sucre • 50 g de féculle de maïs • 1 gousse de vanille.

Pour le confit de framboises :
 • 350 g de framboises • 65 g de sucre en poudre • 1 cuil. à s. de jus de citron • 8 g de pectine NH.

Pour le sirop : • 50 g de sucre • 4 cuil. à soupe de crème de framboise (rayon liqueurs).

Pour le décor : • 30 g de framboises • 15 g de pistaches hachées • quelques feuilles de framboisier ou de menthe.



1 **Préparez le biscuit.** Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez 2 œufs avec 2 jaunes d'œufs et 50 g de sucre. Incorporez la farine. Montez 2 blancs d'œufs en neige en ajoutant 50 g de sucre en trois fois. Incorporez en trois fois dans le mélange précédent.



2 **Étalez la pâte en un rectangle de 27 x 37 cm** sur une plaque couverte de papier cuisson huilé. Lissez à la spatule. Parsemez de pistaches et enfournez de 10 à 12 min.



3 **Préparez la crème mousseline.** Portez à ébullition dans une casserole le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée. Fouettez les jaunes d'œufs 3 min avec le sucre. Ajoutez la féculle, puis versez le lait chaud. Fouettez et reversez dans la casserole.



4 **Mélangez la préparation en faisant épaissir sur feu moyen.** Hors du feu, ajoutez le beurre froid coupé en dés. Filmez au contact.



5 **Mettez à chauffer les framboises** du confit avec 50 g de sucre et le jus de citron à feu moyen. Ajoutez la pectine avec le reste de sucre. Portez à ébullition 1 min. Filmez et réservez au frais. Préparez le sirop, faites bouillir 9 cl d'eau avec le sucre 3 min. Versez la crème de framboise et mélangez.



6 **Battez 20 g de beurre mou 2 min** jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajoutez en plusieurs fois la crème mousseline. Fouettez 1 min.



7 **Mélangez le confit fermement pour l'assouplir.** Retournez le biscuit sur une plaque et ôtez le papier cuisson. Coupez les bords. Imbibez de sirop froid et recouvrez de confit. Réservez 3 cuil. à soupe de crème mousseline (décor) au réfrigérateur. Étalez le reste de mousseline sur le confit. Réservez 30 min au frais.



8 **Découpez des bandes de 4 cm de large.** Enroulez la première bande sur elle-même et déposez-la à la verticale au centre du plat. Continuez la spirale avec les autres bandes. Décorez de mousseline avec une poche à douille lisse, de framboises, pistaches et feuilles de menthe ou de framboisier.



Le bon produit

Dénichez la pectine NH en poudre dans un magasin spécialisé ou en ligne. Elle est parfaite pour les nappages, gelées et confitures. À défaut, utilisez une pectine pour confiture (rayon sucre) et quadruplez le dosage.

POUR VOIR LA VIDÉO
Flashez-moi !



ISTOCK

Les desserts des génies

De l'éclair au chocolat d'Antonin Carême à l'Ispahan d'Hermé, en passant par la Feuille d'automne de Lenôtre, retour sur ces douceurs qui font saliver les gourmands depuis des générations.

DE L'ALI BABA AU BABA AU RHUM (1730)

Nicolas Stohrer

Il est des inventions qui n'en sont pas. Elles le deviennent par le trait ou le soupçon de génie que l'on apporte à un dessert existant.

C'est le cas de cette douceur indémodable, conçue par Nicolas Stohrer, pâtissier dont la boutique a toujours pignon sur la rue Montorgueil à Paris. Formé dans les cuisines du roi de Pologne Stanislas, il eut l'idée d'imbiber une simple brioche de vin de Malaga, de l'agrémenter de crème pâtissière, de raisins frais et secs. Comme ce dessert lui rappelait les contes des *Mille et Une Nuits*, il le baptisa Ali Baba. Par la suite, on remplaça le vin de Malaga par du rhum. Et Ali Baba devint le baba au rhum.

Par Jean-Paul Fréillet

LA PÊCHE MELBA, PÂTISSERIE LYRIQUE (1894)

Auguste Escoffier

Le célèbre cuisinier des palaces, à qui l'on doit la poire Belle-Hélène, créée en 1864 en hommage à un opéra-bouffe de Jacques Offenbach, tomba en pâmoison devant la cantatrice australienne Helen Porter Mitchell. Mieux connue sous le pseudonyme de Dame Nellie Melba (en référence à Melbourne), elle lui inspira ce dessert mythique : de la glace à la vanille, surmontée de pêches blanches pochées dans un sirop vanillé, et nappée d'un coulis de framboises fraîches (dans la recette originelle, sans chantilly ni amandes).

L'ÉCLAIR AU CHOCOLAT, UN BÂTON DE GENIE (VERS 1830) Antonin Carême

L'inventeur de la toque, de la veste et du pantalon blanc est aussi à l'origine de ce dessert "si bon qu'en le mange comme un éclair". La pâte à choux qu'il perfectionna en est la base, dont l'origine se trouve dans la "pâte à chaud" de Popelini, le pâtissier de Catherine de Médicis. À l'époque de Carême, l'éclair était appelé "pain à la duchesse" et garni de confiture d'abricots, de crème au café ou au chocolat.

LA FEUILLE D'AUTOMNE, UNE CERTAINE IDÉE DES RESTES (1968)

Gaston Lenôtre

Considéré par ses pairs comme le plus grand pâtissier du XX^e siècle, et donc comme modèle et inspirateur, Gaston Lenôtre, ne gaspillaît jamais rien. Il raconta un jour que quand il préparait sa crème au caramel avec 12 œufs au litre (8 jaunes et 4 entiers), il avait toujours des blancs en trop. Ils lui inspirèrent l'idée d'un dessert à base de meringue, de mousse et de ganache au chocolat. Ainsi était née sa feuille d'automne, un dessert qui fut un événement en 1968 : innovant, il demeure comme l'un des faits pâtissiers majeurs de Gaston Lenôtre.

L'ORIENTAL ET ICONIQUE ISPAHAN (1997)

Pierre Hermé

Le pâtissier Pierre Hermé a l'habitude de croquer ses pâtisseries dans



des petits carnets de dessinateur, où les saveurs se mêlent dans son esprit comme les notes dans celui d'un compositeur de musique. Ainsi, la rose à la framboise, dans laquelle il ajoutera plus tard un zeste de kiwi, a donné naissance à l'Ispahan, dont le seul nom était une promesse de voyage et de féerie. Ce dessert est devenu emblématique de la nouvelle pâtisserie dont Pierre Hermé a été l'inspirateur. Et il est aujourd'hui imité dans le monde entier.



ABONNEZ-VOUS À *Cuisine Actuelle* AU MEILLEUR PRIX !



12 n° par an + 6 HORS-SÉRIE



PRIX DU MAGAZINE
5€35 PAR MOIS | FRAIS DE LIVRAISON
1€17 PAR MOIS

NOTRE OFFRE
4€80 / MOIS
au lieu de ~~6€52~~

BON D'ABONNEMENT RÉSERVÉ AUX LECTRICES DE *Cuisine Actuelle*

CHOISISSEZ VOTRE ABONNEMENT

OFFRE ANNUELLE ⁽¹⁾ 12 n° + 6 HS

55€ par an
au lieu de ~~78€20~~

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de ma part

► @ EN LIGNE SUR PRISMASHOP

-15%
supplémentaires !

Directement via l'url suivante :

www.prismashop.fr/HCASN173



Traitements immédiats
de votre commande



Paiement
sécurisé



Version digitale
offerte + ses archives

OFFRE MENSUELLE ⁽²⁾

4€80 par mois
au lieu de ~~6€52~~

Abonnement sans engagement, arrêt à tout moment

► PAR COURRIER

① Je renseigne mes coordonnées* M^{me} M.

Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

CP* :

Ville* :

② Je joins un chèque à l'ordre de *Cuisine Actuelle*.

À renvoyer sous enveloppe affranchie à :

Cuisine Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9

► PAR TÉLÉPHONE **0 826 963 964** | Service 0,20 € / min + prix appel

*Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. (2) Offre sans engagement : je peux résilier mon abonnement à tout moment par appel (voir CGV sur le site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à dpo@prismamedia.com. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.



HCASN173



RENCONTRE

AVEC UN PÂTISSIER PRODIGE

À seulement 22 ans, le Tourangeau Dorian Tudeau est suivi par 850 000 abonnés sur Instagram et Tiktok. La recette de son succès : un talent certain pour la pâtisserie et un sens inné de la pédagogie.

Propos recueillis par Amélie Palmas

L'humilité caractérise ce chef à qui tout réussit, non sans effort. Titulaire d'un CAP de pâtissier puis d'un CAP de chocolatier, Dorian Tudeau lance en plein confinement une entreprise de boxes pâtisseries. « J'avais 19 ans et aucune formation sérieuse », raconte-t-il dans son livre récemment paru (*Le Coin du pâtissier*, éd. Larousse). Pour vendre son concept, il poste des vidéos de recettes de pâtisseries 100 % faites maison. Si les premières sont peu faciles d'accès, il ajuste le tir et propose des pâtisseries plus simples à réaliser. Et ça marche ! Parmi ses abonnés, des jeunes adeptes comme des plus âgés.

“ Pourquoi créer des comptes sur les réseaux sociaux ?
Je voulais rendre facile la pâtisserie et accessible en l'expliquant pas à pas, pour le plaisir de partager. J'adore ce qui tourne autour des gâteaux et des réseaux sociaux. Pourquoi ne pas essayer ? Ce n'était pas si facile au départ, mais ça a fonctionné !

Quels sont les desserts les plus difficiles ?
Ce sont la pâte feuillettée et la pâte à croissant, délicates à réaliser. Il faut suivre de très près la température. C'est pour cette raison que je n'en ai pas mis dans mon livre.

D'après vous, qu'est-ce qu'un gâteau réussi ?
Pour qu'un gâteau soit apprécié, il faut qu'il

y ait trois textures : du croustillant, du moelleux et du crémeux. On peut facilement ajouter du croustillant à un cake en le nappant d'une coque en chocolat, en le parsemant de billes de chocolat, ou en le coupant en deux pour insérer des crêpes dentelle avec du praliné au milieu. Et pour apporter une texture crémeuse aux entremets, j'utilise beaucoup la ganache montée à la poche à douille. Elle permet aussi de cacher certains défauts. On peut ainsi sauver un dessert mal découpé ou pas droit.

La ganache montée sert aussi à ajouter du goût...
Tout à fait ! À titre d'exemple, une ganache à la framboise sur un entremet chocolat-

framboise apportera une note de rappel. Selon moi, en regardant une pâtisserie, on doit deviner son goût. Sinon, c'est comme avec les chocolats, on est toujours déçus parce qu'on ne tombe jamais sur celui qu'on voulait.

Vous utilisez beaucoup la poche à douille dans vos recettes, et pas uniquement pour monter une ganache. Pourquoi ?
Je trouve qu'elle permet de s'exprimer. D'ailleurs je n'utilise quasiment aucun moule parce que je pense qu'ils "coupent" la créativité du pâtissier. Avec une poche à douille, je crée la forme du gâteau, son décor...

Y a-t-il une place pour l'improvisation en pâtisserie ?
Le côté chimie requiert de la précision. Mais tout ce qui concerne la décoration autorise une grande liberté. Personnellement, je m'inspire de mes voyages. Une fois que j'ai en face de moi la pâtisserie, j'essaie de créer des décors, de reproduire des fleurs... Parfois, ça marche. Mais pas toujours.



“

Pour qu'un gâteau soit apprécié, il faut qu'il y ait trois textures : du croustillant, du moelleux et du crémeux.

”

Entremets full chocolat



Au (très) bon coin

Le livre de Dorian Trudeau est à son image : joyeux et bienveillant. Classées par niveau, ses recettes mêlent desserts ordinaires (cookies, madeleines fourrées...) et extraordinaires (éclairs à la fraise, tropézienne au praliné...). L'ouvrage de 160 pages est ponctué de maximes encourageantes et sympathiques. Notre préférée : "Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez-lui votre bonne humeur et un gâteau." *Le Coin du pâtissier*, de Dorian Trudeau, éd. Larousse, 22,95 €.

Entremets full chocolat, la recette de Dorian

8 PERSONNES • PRÉPARATION : 3 H • CUISSON : 20 MIN • REPOS : 1 NUIT • CONGÉLATION : 1 NUIT

Biscuit au pain de Gênes : • 200 g de pâte d'amande • 3 œufs • 60 g de beurre fondu • 40 g de farine • 3 g de levure chimique. **Mousse bavaroise au chocolat au lait :** • 150 g de lait entier • 110 g de jaunes d'œufs (5 à 6 jaunes) • 15 g de sucre • 1 feuille de gélatine (2 g) • 170 g de crème liquide à 30 % de MG • 170 g de chocolat au lait haché. **Enrobage gourmand :** • 75 g d'amandes hachées • 300 g de chocolat au lait • 50 g d'huile de tournesol. **Ganache au chocolat au lait :** • 200 g de crème liquide à 30 % de MG • 90 g de chocolat au lait • 1/2 feuille de gélatine (1 g). **Croustillant au riz soufflé :** • 60 g de chocolat noir à 70 % de cacao • 40 g de beurre • 2 g de fleur de sel • 50 g de riz soufflé. **Matériel spécifique :** • 2 cercles à pâtisserie (Ø 22 cm, H 4,5 cm) • Rhodoïd • Poche à douille (saint-honoré).



1 Préchauffez le four à 170 °C la veille et graissez les deux cercles. Préparez le biscuit au pain de Gênes : faites tiédir la pâte d'amande au micro-ondes, puis fouettez les œufs avec jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume.

2 Incorporez délicatement le beurre, puis la farine et la levure tamisées en pluie. Répartissez la pâte dans les cercles et étalez-la sur 0,8 cm d'épaisseur. Enfournez pour environ 20 min. Laissez refroidir complètement.

3 Préparez la mousse bavaroise au chocolat au lait. Faites chauffer le lait dans une casserole. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis faites chauffer dans une casserole à feu doux en remuant à l'aide d'une maryse, jusqu'à atteindre 84 °C (mesurez à l'aide d'une sonde).

4 Ajoutez, hors du feu, la gélatine rehydratée et essorée, mélangez, puis passez au chinois en versant le mélange chaud en plusieurs fois sur le chocolat. (Photos A, B, C, D)

5 Fouettez, dans un saladier, la crème liquide en chantilly, puis incorporez-la à la mousse au chocolat dès que celle-ci est retombée entre 40 et 45 °C. Transférez dans une poche à douille et réservez au frais.

6 Préparez l'enrobage gourmand : torréfiez les amandes hachées dans une poêle à feu vif. Faites fondre le chocolat, puis ajoutez-y l'huile de tournesol et les amandes torréfiées. Réservez au frais.

7 Préparez la ganache au chocolat au lait : faites chauffer la moitié de la crème et versez-la sur le chocolat haché. Ajoutez la gélatine trempée et essorée, puis mixez le tout. Ajoutez le reste de la crème froide, puis mixez de nouveau. Transvasez dans une poche à douille saint-honoré et réservez au moins 1 nuit au réfrigérateur.

8 Préparez le croustillant au riz soufflé : faites fondre le chocolat avec le beurre. Incorporez le sel, puis le riz soufflé. Étalez le mélange sur un biscuit (photo E), puis recouvrez avec le second biscuit (photo F).

9 Tapissez, le jour même, un des cercles de Rhodoïd et filmez-le pour lui créer un fond. Réalisez le montage à l'envers : commencez par remplir à moitié le cercle de mousse bavaroise. Avec une spatule, plaquez-la le long de la paroi du cercle pour éviter d'avoir des bulles d'air (photo G).

10 Enfoncez l'insert au biscuit et riz soufflé à hauteur du cercle (photo H), remplissez le pourtour de mousse, laissez, puis placez au moins 4 h au congélateur.

11 Retournez l'entremets congélé sur un plat, décerclez et retirez le Rhodoïd et le film alimentaire. Enrobez-le avec l'enrobage gourmand réchauffé à 40 °C et versé dans un grand saladier (photo I), puis pochez dessus la ganache au chocolat au lait (photo J).

Conseil

Lorsque vous ajoutez l'insert dans la mousse, faites un mouvement circulaire en appuyant de façon à faire ressortir toutes les bulles d'air.

POCHES À DOUILLE

LES CONSEILS DE DORIAN

“ Ganache montée, crème diplomate, meringue, pâte à macarons, crème Chantilly, insert... On peut utiliser ces préparations de plusieurs manières, et une de mes préférées est d'avoir recours à une poche à douille : c'est facile à manipuler, propre, précis, et on peut varier les formes en choisissant avec soin sa douille (c'est-à-dire son embout). C'est parti pour un petit tour d'horizon de celles que j'utilise le plus, et pour quels usages. ”



À GARNIR

“Toute simple, munie ou non d'une longue tige qui vous permet de l'insérer plus facilement dans la pâtisserie comme une seringue, elle sert, comme son nom l'indique, à garnir et fourrer (de crème, d'insert, de pâte à tartiner...).”

UNIE (diamètres variables)

“Celle-ci est multitâche : pour pocher ou garnir,

pour des crèmes, des meringues, des inserts... À vous de choisir la taille la plus adaptée à ce que vous souhaitez faire.”

CANNELÉE (diamètres variables)

“Comme la douille unie, celle-ci est très modulable dans son diamètre et dans ses usages. Faites attention en la choisissant, le résultat du pochage sera différent si les dents sont très prononcées – et forment une étoile à longues branches – ou plutôt légères – et forment une étoile avec un centre épais.”



SAINT-HONORÉ

“Grâce à son ouverture en forme de goutte, on peut pocher des crèmes façon quenelles, typiques de la décoration d'un saint-honoré. Mais elle peut aussi servir pour des créations plus élaborées ou des pochages entre deux autres éléments.”



PETITS-FOURS

“Avec des cannelures très serrées, presque des rayures, c'est la douille parfaite pour pocher de la pâte à choux : les petits sillons faciliteront un gonflement uniforme de la pâte à la cuisson.”



À RUBAN

“Celle-ci est surtout utilisée pour les glaçages, notamment d'éclairs : elle permet de déposer une fine couche de préparation sur une large bande. Avec un peu de pratique, on peut faire de jolis décors bien parallèles !”



LES INDISPENSABLES POUR SE RÉGALER



LES MOULES

Il en existe des dizaines de formes, en tôle, en Téflon ou en silicone. Le moule à manqué, rond à bords hauts (gâteau, génoise, flan...), le moule à cake rectangulaire (cake, brioche, marbré, terrine...) et celui à tarte, rond avec, idéalement, un fond amovible (tarte, tourte, quiche...), forment le trio de base. À compléter au fil du temps d'un moule à charlotte, de moules à muffins, financiers, madeleines...

L'USTENSILE EN PLUS. L'emporte-pièces : avec cet outil en Inox, appliqué sur une pâte, à vous les découpes fantaisie des biscuits, en formes de ronds, carrés, fleurs, coeurs ou personnages.

Par Valérie Bouvart

Le siphon

Cette bouteille en Inox permet d'injecter du gaz dans une crème, un jus ou une purée (on dit "foisonner" une préparation. Essentiel pour une chantilly ou un espuma (mousse). Le siphon existe en plusieurs tailles (0,25 l, 0,50 l et 1 l). Certains modèles sont destinés aux préparations froides seulement.

L'USTENSILE EN PLUS. Le thermomètre-sonde : impossible de rater un glacage avec cet appareil qui contrôle la température des préparations. Différents modèles existent : intégrés à une spatule, compatibles avec l'induction, plages de température plus ou moins larges...



Le cul-de-poule

Une demi-sphère en Inox (ou en plastique) dans laquelle on peut battre blancs en neige, sabayon, mayonnaise ou génoise, et toute préparation culinaire nécessitant d'être mélangée. Sa forme arrondie se prête bien au bain-marie une fois posée sur une casserole. Certains culs-de-poule sont gradués et/ou possèdent un fond en silicone pour une bonne stabilité.

L'USTENSILE EN PLUS. Des bols en plastique, Inox ou aluminium : indispensables pour peser et disposer sur le plan de travail tous les ingrédients nécessaires à la recette avant de commencer.



STOCK

LE PINCEAU

L'indispensable pinceau de cuisine à manche en bois et poils en soie naturelle permet un travail précis et un tracé homogène pour enduire les pâtes de jaune d'œuf (on dit "dorer"), napper desserts et autres plats ou pour chemiser.

L'USTENSILE EN PLUS. Le pinceau en silicone : avec ses poils plus écartés et plus larges, il est parfait pour imbibier un biscuit ou graisser un plat mais sa précision est moins grande.



LE FOUET

Mesurant de 10 cm à 40 cm, cet ustensile intègre de l'air lors du fouettage des préparations. Les émulsions et les sauces sont à la fois aériennes et homogènes. Si le fouet est souvent tout en Inox, certains modèles présentent un manche en silicone pour une bonne prise en main.

L'USTENSILE EN PLUS. La cuillère magique : le manche de cet instrument en Inox est prolongé d'un ressort souple et serré qui permet d'émulsionner les vinaigrettes et autres sauces, comme de rattraper une préparation qui s'est décomposée (on dit "tranchée").

La balance

Autrefois il existait un balancier muni de deux plateaux et de poids. Aujourd'hui, on gagne en place, en précision et en temps grâce aux balances électroniques. Peu encombrantes, elles fonctionnent avec des piles et affichent le poids au gramme près. Et, grâce à la fonction tare (qui soustrait le poids du récipient et/ou de l'ingrédient précédent), les produits sont pesés directement dans le récipient.

L'USTENSILE EN PLUS. La cuillère-mesure : avec cet outil, souvent vendu par lot de 4, 6 ou 9 cuillères, il devient facile de doser rapidement de faibles quantités, de 1 à 15 ml.



LA POCHE À DOUILLE

Sans ce sac conique en coton, silicone ou plastique jetable (moins écologique), impossible de réaliser des choux ! Par l'ouverture la plus large, on verse la préparation semi-solide (crème au beurre, pâte à choux, à meringue...), tandis qu'au bout de la plus étroite se glisse un embout lisse ou cannelé, de diamètre variable. La poche ensuite comprimée expulse la pâte en boules ou en serpentins.

L'USTENSILE EN PLUS. L'entonnoir à piston : grâce au piston - que l'on ouvre ou ferme avec le pouce - de cet outil en Inox, le débit est contrôlé pour verser proprement sauces, sirops ou ganache. Ultra-pratique aussi pour remplir des verrines de mousse de fruits, de légumes ou de chocolat.



La grille à pâtisserie

Joliment appelée volette à pâtisserie, cette grille à pieds courts de forme ronde ou rectangulaire facilite l'évacuation de l'humidité pendant le refroidissement des biscuits, tartelettes, pains ou viennoiseries, qui restent ainsi moelleux dedans et croustillants dehors. Elle sert aussi à napper les gâteaux, cakes ou bûches en laissant s'écouler le trop-plein de nappage.

L'USTENSILE EN PLUS. La plaque à pâtisserie percée : percée de micro trous, cette plaque rectangulaire favorise la circulation de l'air chaud sous le moule ou le papier sulfurisé, pour une cuisson au four uniforme. Extra pour les cookies, les meringues et les macarons, ainsi que pour les tartes et les quiches.



Le rouleau

Traditionnellement en bois de hêtre, muni ou pas de poignées, le rouleau à pâtisserie sert à abaisser une pâte en faisant des allers-retours puis en tournant au fur et à mesure la pâte d'un quart de tour. Ceux, nouveaux, en Inox ou en aluminium font tout à fait l'affaire, mais le bois est un matériau tellement plus agréable à manier !

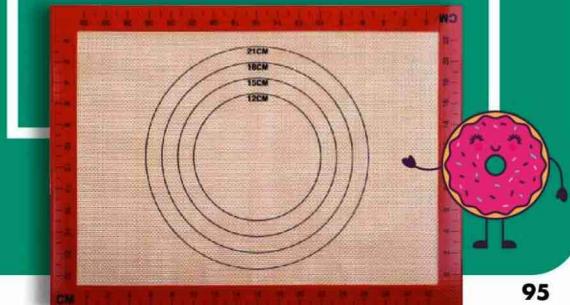
L'USTENSILE EN PLUS. Le rouleau à pâtisserie à motifs : grâce à ses reliefs représentant des fleurs, des feuilles, des coeurs ou des motifs de Noël, ce rouleau imprime la pâte pour réaliser d'adorables biscuits et sablés.



LE TAPIS DE CUISSON EN SILICONE

En silicone et fibre de verre, rectangulaire (40 X 30 cm), antiadhésive et lisse, cette toile se pose sur une plaque ou une grille et accueille pour leur cuisson choux, sablés, macarons, nougatine, génoise, viennoiserie... La chaleur est ainsi répartie de manière homogène, la pâte ne dessèche pas et toute matière grasse est inutile. Ce tapis de cuisson se lave et est réutilisable des centaines de fois.

L'USTENSILE EN PLUS. Le tapis de cuisson perforé : de la même matière et destiné à la même utilisation que le tapis de cuisson basique, celui-là est perforé de trous minuscules qui permettent une cuisson aérée et rendent les pâtes croustillantes.





APPRENDRE À CUISINER AUTREMENT

CLASSIQUES

SUR LE WEB

Meilleur du chef

On ne pensait pas trouver de bonnes recettes sur un site commercial. Et pourtant... Ce portail qui met en vente tous les instruments nécessaires au fait-maison propose aussi un recueil de classiques détaillés et didactiques, de l'apéro, avec les fameuses allumettes au fromage ou les choux fourrés, aux desserts comme la tarte Tatin ou le bavarois. Rien de plus que les bases de la cuisine française, en toute simplicité. Autre atout du site : vous pouvez accéder directement aux techniques élémentaires. Par exemple ? Comment réaliser un fond blanc de volaille, tailler des pommes mignonnettes ou réussir une meringue suisse. Une mine d'informations avec un seul bémol : les photos pourraient être plus appétissantes.

Par Marie Sadron et Amélie Palmas

EN PODCAST

Gudden Appetit

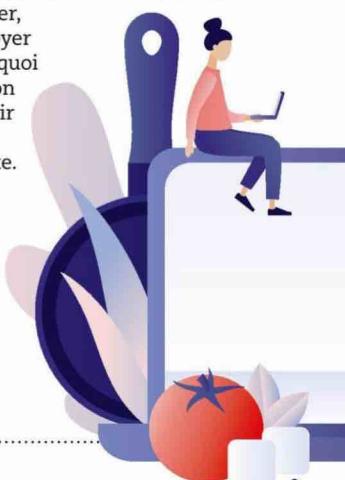
La particularité de ce podcast réside dans son concept : chaque recette est expliquée en 5 minutes. Hareng fumé façon bistrot, croquettes de poireaux, tarte à l'oignon et au fromage... Essayez le bœuf bourguignon (épisode 44), parfait pour un dimanche en famille ! L'auteur du podcast, Mathieu Lopez, en concocte un nouvel épisode chaque semaine, en plus des quelque 90 épisodes déjà en stock.

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

once.upon.a.tarte

Contrairement à ce que son nom indique, ce compte Instagram (aussi présent sur Facebook) ne parle pas seulement de tarte ! Mais aussi de poireaux et pesto de carottes, de spaghetti aux girolles, de saint-jacques

aux agrumes et baies, de choux de Bruxelles au speck... L'ambition de la créatrice de ce compte : raconter la cuisine à base de produits locaux et de saison. Ces recettes qui sortent de l'ordinaire mettent en avant un ingrédient, racontent d'où il vient, comment le conserver, l'émincer, le nettoyer et pourquoi il est bon de l'avoir dans l'assiette.



ENVIES D'AILLEURS

SUR LE WEB

Île aux épices

Dépaysement assuré dès la page d'accueil, avec toute une sélection d'épices, thés et infusions, condiments, fruits séchés, compléments alimentaires et accessoires. Mais ce qui nous intéresse surtout, c'est la partie blog associée au site marchand. Elle révèle une farandole de mets qui font voyager. Les recettes sont classées par type, aliment, produit ou région. À vous de décider où vous voulez vous évader le temps d'un repas. Un curry thaï ou indien? Un riz libanais ? Des briouats aux amandes et au miel ? De la purée yassa à l'africaine ?

EN PODCAST

Recettes de poche

Voilà une pépite signée RFI, uniquement disponible en podcast. La journaliste Clémence

Denavit et le chef mauritanien Harouna Sow nous proposent une recette africaine à chaque épisode. Au menu : mafé d'aubergines, acras de bananes plantain, rochers coco... Mais aussi des plats rigolos comme le sandwich tapalapa, baguette chauffée et garnie de restes de spaghetti à la tomate ou d'une omelette revenue avec des oignons rouges (ou tout autre reste), et de salade cuite dans une vinaigrette. Simple et efficace, ce podcast nous fait découvrir avec talent la cuisine parfumée du continent africain.

SUR INSTAGRAM

Cuisitalienne

Antipasti, pasta, pizza... Il suffit de prononcer ces mots pour s'imaginer à Pise ou dans les Pouilles. Vous trouverez sur ce

compte Instagram toute une variété d'inspirations culinaires gourmandes et colorées, à l'image du drapeau italien. Les recettes, très alléchantes, sont disponibles sur le site dédié (recettes-italiennes.org). Mais certaines sont proposées sur Instagram dans un format vidéo qui nous plonge littéralement dans l'assiette. Nos préférées : l'affriolante bruschetta à la tomate et les spaghetti à la carbonara comme là-bas.



SUR LE WEB

Il était une fois la pâtisserie

Le site possède deux qualités qui nous ont bien plu. La première : une grande collection de recettes de pâtisserie agréablement indexées et expliquées. Quelle que soit votre envie sucrée du moment

- biscuit, muffin, pain d'épices, mousse, tarte,

tartinades, viennoiseries -, vous trouverez ici de quoi vous faire plaisir. Deuxième qualité remarquable : ce site propose en plus un guide d'achat de matériel. Très pratique pour les moins expérimentés.

EN PODCAST

Le Journal du pâtissier

Ce podcast ne s'intéresse pas tant aux recettes qu'à l'expérience des professionnels de la pâtisserie. Celle-ci est riche d'enseignements quand on veut se lancer dans la préparation de mets sucrés. Franck Lacroix, rédacteur en chef du Journal du pâtissier, prend le temps de discuter avec les meilleurs dans ce domaine : Jacques Genin,

Cédric Grolet, Christophe Felder, Yann Couvreur... On écoute avec délectation leurs conseils. Un instant hors du temps.

SUR INSTAGRAM

Philippe Conticini

Pendant le confinement, le profil Instagram du célèbre pâtissier a attiré notre attention avec ses vidéos en live, grâce auxquelles la pâtisserie des grands noms devient réalisable à la maison. Et c'est avec grand plaisir que nous continuons à les regarder. Alors, si vous avez une bonne demi-heure devant vous, n'hésitez pas à venir savourer votre chance de pouvoir partager un moment de cuisine riche en émotions avec ce grand chef.

Retrouvez plein de recettes d'ici, d'ailleurs et de pâtisserie sur notre site <https://www.cuisineactuelle.fr/>. Une source d'inspiration sans faim !



Index

MARS-AVRIL 2023



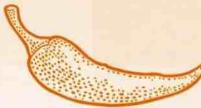
Classiques

Bouchées à la reine	23
Carbonnade flamande	12
Choucroute de la mer	21
Filet de bœuf en croûte	28
Gigot de 7 heures	14
La vraie bavette à l'échalote	32
Lapin à la moutarde	10
Navarin d'agneau	31
Paupiettes de veau	26
Piperade	9
Poivrons marinés	9
Poulet basquaise	7
Ratatouille	9
Sauces aioli, béarnaise, béchamel, beurre blanc, gribiche, hollandaise, mayonnaise et meurette	20
Terrine de bar et saumon	17



Ailleurs

Acras de morue antillais	56
Cannellonis ricotta-épinards	45
Couscous d'agneau	48
Crevettes au curry express	39
Curry vert thaï au poulet	37
Fatteh d'aubergines aux pois chiches	61
Mouhallabieh traditionnel	62
Moussaka à la grecque	51
Osso-bucco	43
Paella de Valence	58
Pastilla de pintade	53
Poudre de curry maison	39
Tajine de veau aux fruits	40
Velouté de lentilles corail	39



Pâtisseries



Baba créole aux fruits exotiques	67
Charlotte glacée aux fruits	81
Cheesecake japonais	70
Crèmes anglaise, au beurre, caramel, chantilly, chocolat, citron, pâtissière et coulis de fruits rouges	80
Entremets full chocolat	91
Framboisier tourbillon	86
Linzertorte aux framboises	75
Mini succès aux noix	84
Petits sabayons aux figues	72
Pomme de pin au chocolat	78

Les services *Cuisine Actuelle*

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle - 13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

• Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 45 45. DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 45 45

• Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

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

ISTOCK

STIMULEZ VOTRE CERVEAU TOUT EN VOUS AMUSANT !

Femme Actuelle
Jeux Stimuli
Le 1^{er} magazine pour booster ses neurones tout en s'amusant

MÉMOIRE, LOGIQUE, OBSERVATION...

N°1 NOUVEAU

320 jeux pour stimuler votre cerveau!

EXCLUSIF!
Notre énigme policière
Menez l'enquête et démasquez le coupable!

Et aussi :
des mots fléchés, mêlés, croisés, codés, Sudoku...

Dossier spécial
15 ASTUCES de pro pour se souvenir de tout au quotidien

Dès le **10 février** chez votre marchand de journaux

nouveau

CRÉATION ÉPHÉMÈRE N°4

*Un café d'exception
issu des terres volcaniques du Laos*

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 30 BIS, RUE DE PARADIS, 75010 PARIS, FRANCE, 810 029 413 RCS PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157,70 EUROS.



L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE