Gourmand n°492

Gourmand

49 RECETTES PARFUMÉES

Chèvre, carotte, petits pois...

Nos petits plats frais du printemps

ON PROFITE DES LÉGUMES NOUVEAUX !



Terrine aux petits légumes

FAIT MAISON

Rôti de porc farci aux herbes

LE BON CHOIX

Les secrets des meilleures huiles d'olive

SPÉCIAL APÉRO

Pourquoi on craque pour les crackers ?

9 TARTES AUX FRUITS qui créent la surprise

SURPRENANT

La mozzarella de bufflonne française

Du 02/05/23 au 29/05/23 • n° 492 • 4,99 €

3 264420 110085

BELGIQUE 5,18 € - LUXEMBOURG 5,03 €

Chèvre, carotte, petits pois... Nos petits plats frais du printemps : on profite des légumes nouveaux !

Mai 2023

• LES APÉROS VEGAN •

Naturae

Bio
Vegan
Sans sulfites

Tips et astuces
pour vos
APÉROS VEGAN

VEGAN

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

PAYS D'OC

GÉRARD BERTRAND

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

édito



Oh les beaux jours !

Plus qu'un hommage à Beckett, c'est un hommage à notre saison chouchou, le Printemps et, avec lui, ces légumes qui fleurent bon les parfums d'été. Petits pois fraîchement écossés, haricots équeutés, premières asperges qui pointent le bout de leur nez (blanche, verte ou violette, bien que cette dernière soit plus difficile à débusquer sur les étals), carottes nouvelles hautes en couleur... On retrouve avec eux le bonheur des salades toutes simples, des saveurs fraîches, en leur associant en premier lieu le chèvre, la ricotta ou la mozzarella. On revisite aussi nos classiques, comme les lasagnes ou les tartes, avec des notes plus légères. On s'encanaille avec les œufs en mode mollet ou brouillé. Et l'on se prend à rêver de premières longues pauses en terrasse au soleil ou de promenades dans les prés en fleurs (mentalement, ça marche aussi !). Sans aller jusqu'à retrouver le délicieux rythme ralenti des vacances, où, personnellement, c'est un peu la grève de la cuisine équilibrée – et ça fait du bien – on commence tout de même à jouir d'une énergie nouvelle en cuisine ! Et si le Printemps n'influençait pas que la nature, mais aussi nos petits plats ;) ?

Belle lecture,

Morgane Leclercq

Rédactrice en chef

PHOTO DE COUVERTURE : MARIELLE_SUCRÉ SALÉ- ÉLÉMENTS GRAPHIQUES : GETTYIMAGES.

QUENTIN HURIEZ

Gourmand

N° 492 gourmand.viepratique.fr



P. 33
Poitrine de poulet farcie à la crème aux asperges et petits pois

LA TEAM EN CUISINE :
Rôti de porc farci aux herbes, poêlée de légumes de printemps P. 6

LE DOSSIER DE COUVERTURE
Les petits plats frais du printemps P. 21

DU CHAMP À L'ASSIETTE
Au pays du canard, de la mozzarella de bufflonne artisanale P. 38

NOS RECETTES DU MOIS
Un mois avec le plein d'idées recettes P. 43

COMME AVANT
Le napolitain P. 62





P. 16
Christelle Brua

LES ACTUS TENDANCE
On like… P. 10

CRASH TEST
Le ketchup P. 12

LE MEILLEUR DE MON PLACARD
Le basilic P. 14

C'EST ELLE LA CHEFFE
Christelle Brua P. 16

UN MONDE QUI BOUGE
Une huile d'olive, oui, mais une bonne ! P. 18

BON ET SAIN
Les actus nutrition P. 65
Les crackers, vraiment plus sains pour l'apéro ? P. 66
La minute nutrition P. 70

LA TOUCHE SUCRÉE
9 tartes aux fruits P. 71

BIEN CHEZ MOI
Ambiance farniente sur la Riviera P. 84
Monochromic P. 86
Les livres du mois P. 88

SECRETS DE GOURMAND
8 astuces pour réussir ses pâtes à tarte à tous les coups P. 90

EN COULISSES AVEC…
Andrea @Taplafood P. 94





P. 46

Pain pita aux falafels verts, pickles d'oignon, sauce à la cancoillotte aux morilles et à la ciboulette

(P. 42 & 64)

ABONNEZ-VOUS !

Rendez-vous en p. 42 et 64 ou sur ***Gourmandabo.com***



P. 74

Tarte pannacotta coco et fruits exotiques

LES PORTRAITS DE LA RÉDAC

Morgane, 34 ans



À la maison : *des jumeaux de 9 ans, trois chats, un chien de 2 ans !*
Tes atouts en cuisine : *improviser avec les produits que j'achète tous les samedis matin au marché.*
Les lubies du moment : *un houmous de patate douce que j'agrémente d'épices douces ou de zaatar (mélange d'épices libanaises), sur lequel j'émiette un peu de feta et je parsème de grains de grenade pour apporter de la fraîcheur. Mon coup de cœur à l'apéro !*

Olivier, 37 ans



À la maison : *ma fille de 7 ans.*
Tes atouts en cuisine : *je suis créatif, je suis rarement à la lettre une recette.*
Les lubies du moment : *grand fan de sandwich, j'adore me faire un véritable parisien avec du jambon frais, des cornichons, un beurre noisette et quelques tranches d'emmenthal.*

Émilie, 26 ans



À la maison : *mes livres de cuisine, mes photos Polaroïd... et voilà !*
Tes atouts en cuisine : *la patience, notamment quand je réalise une brioche.*
Les lubies du moment : *un gâteau à la farine de châtaigne avec à l'intérieur une belle ganache au chocolat praliné et à la crème de soja. C'est une recette sans gluten et sans lactose que j'ai découverte lors d'un goûter d'anniversaire, et dont je suis tombée amoureuse !*

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Facebook.com/gourmandmag
Twitter.com/gourmand_mag
Pinterest.com/gourmandmag
Instagram.com/gourmandmagazine

OU PAR COURRIER :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

ODE AU PRINTEMPS

En ce mois de mai, où chacun fait ce qu'il lui plaît, la team a eu des envies de plat du dimanche ! Au menu : un rôti de porc farci à la chair à saucisse, aux herbes et à la moutarde, un délicieux condensé de saveurs qui séduira les papilles de toute la famille. Pour accompagner cette pièce de viande ? Des pommes de terre rôties et une poêlée de légumes primeurs qui fleurissent enfin sur les étals du marché pour notre plus grand bonheur. Vous la sentez, cette délicieuse odeur qui sort du four ? À table !



THOMAS DURIO



RÔTI DE PORC FARCI AUX HERBES, POÊLÉE DE LÉGUMES DE PRINTEMPS

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 1 h

• 1 rôti de porc de 1,5 kg • 400 g de chair à saucisse • 150 g de lard • 6 pommes de terre primeurs (type Délicatesse) • 2 artichauts • 150 g de tomates cerise • 120 g d'asperges • 120 g de petits pois écossés • 1 carotte • ½ citron (jus) • 4 cébettes • 1 gousse d'ail • 3 à 4 branches de persil ciselé • Thym • Romarin • 20 cl de lait • 3 tranches de pain de mie • 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préparez la farce : épluchez la carotte, 2 cébettes et la gousse d'ail puis taillez-les en brunoise. Faites chauffer une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive puis faites-y revenir les cébettes et l'ail. Ajoutez la carotte et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Incorporez ensuite la chair à saucisse, salez, poivrez puis mélangez le tout et laissez cuire environ 5 minutes. Versez dans un saladier puis laissez refroidir. Faites tremper le pain de mie dans le lait puis égouttez et ajoutez-le à la farce bien froide. Incorporez la moutarde, le persil ciselé, du thym et du romarin. Rectifiez l'assaisonnement. Mélangez.

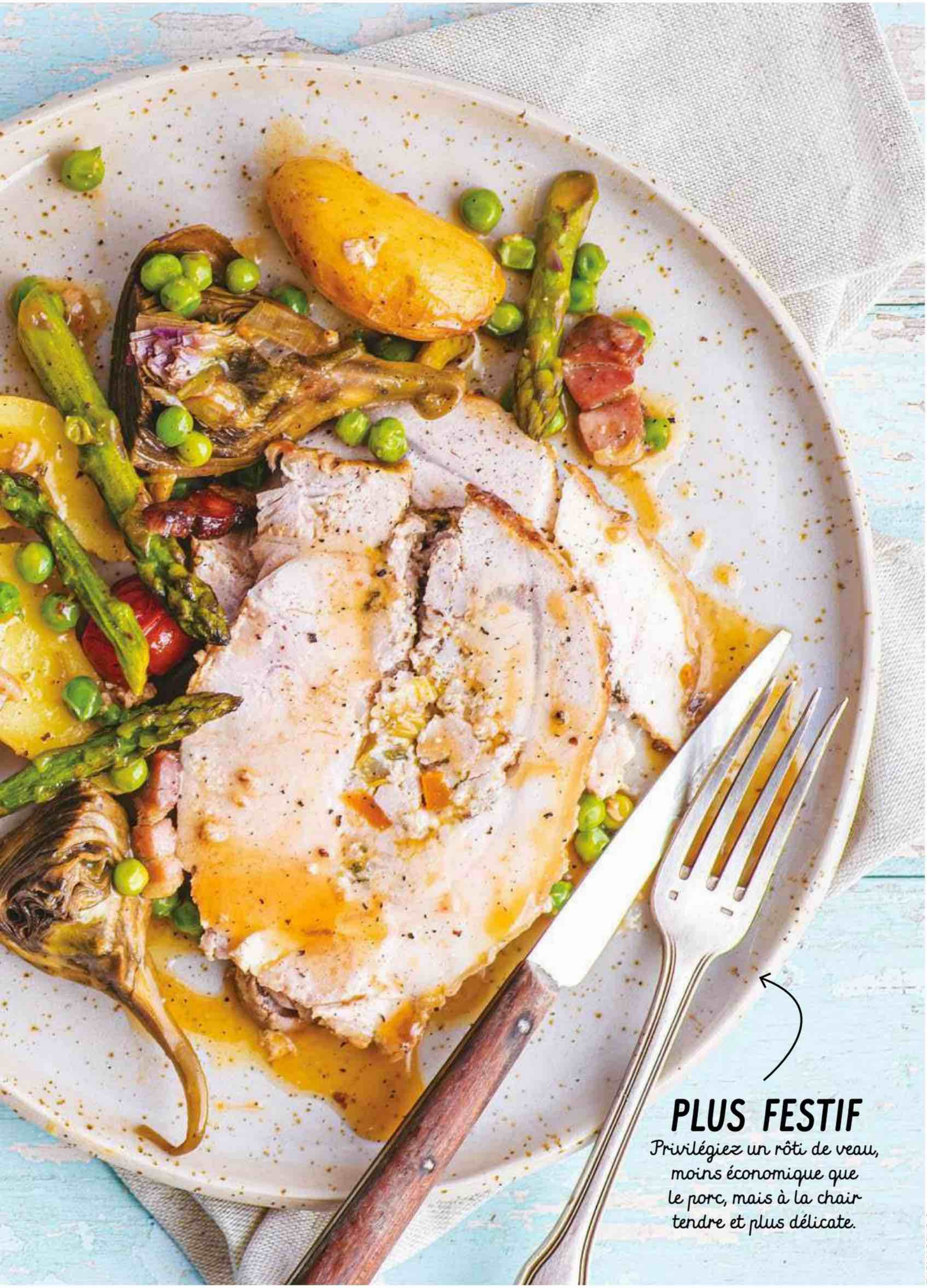
2. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Coupez le rôti de porc en 2 dans le sens de la longueur. Répartissez-y la farce à l'intérieur uniformément. Ficelez-le et déposez-le dans un plat préalablement huilé. Lavez les pommes de terre, essuyez-les puis disposez-les dans le plat autour du rôti. Salez, poivrez puis arrosez d'un filet d'huile. Enfournez pour 45 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien fondantes et le rôti, bien doré.

4. Préparez la poêlée de légumes pendant ce temps : coupez les feuilles des artichauts et tournez-les *(c'est-à-dire éliminer les feuilles dures, le foin et la queue)*. Coupez-les en quatre puis plongez-les dans un bol d'eau citronnée. Taillez le lard en lardons. Épluchez et ciselez les cébettes restantes, puis faites-les revenir dans une poêle avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive et les lardons. Rajoutez les artichauts égouttés et laissez-les dorer. Lavez les asperges, ôtez la queue puis rajoutez les têtes dans la poêle avec les tomates cerise préalablement nettoyées et poursuivez la cuisson 5 minutes.

5. Lavez les petits pois et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Égouttez-les puis ajoutez-les à la poêlée à la fin de cuisson. Mélangez, salez et poivrez.

6. Servez le rôti de porc arrosé du jus de cuisson, accompagné des pommes de terre et de la poêlée de légumes. Dégustez bien chaud.



THOMAS DURIO

ON LIKE...

Laissons entrer le soleil : ce sera notre mantra de ce mois de mai ! Profitons de ces douces températures pour mettre un pied dehors, s'aérer et s'octroyer du temps pour soi. Un petit apéro ou barbecue, ça vous dit ? En accompagnement, quelques news gourmandises à picorer ! Par Margot Dobrska et Émilie Jamgotchian



NELLA-N-UNSPLASH

LES FRANÇAIS ET LE FROMAGE : QUELLE HISTOIRE (D'AMOUR) !

30 kg/an, c'est le poids de fromage, toutes variétés confondues, dévoré par les Français chaque année en moyenne. L'emmental arrive en tête du classement, suivi par deux spécialités italiennes : le parmigiano reggiano DOP (Appellation d'origine protégée) et l'incontournable mozzarella, alliés de nos belles salades. Il y a toutefois une exception à Marseille et à Montpellier, où le fromage à tartiner et à fondre occupe la troisième place.

** Étude sur les commandes passées sur Getir entre décembre 2022 et mars 2023. Service de recherche Statista, 2021. Données CNIEL 2021.*



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

C'est pas de la tarte !

Parce qu'il n'y a pas que la charlotte aux fraises dans la vie, on vous a déniché une bière à la gariguette et à la ciflorette fermentées ! Cette spécialité insolite, fabriquée avec des fraises de Carpentras et houblons cultivés localement, est issue d'une brasserie artisanale provençale au pied du mont Ventoux. Tchin !

Bière 1450 à la fraise, 3 € (la bouteille de 33 cl), Brasserie artisanale du Mont Ventoux.



Pour les viandards curieux

Exit les immortelles chipolatas à l'heure du barbecue, place à une nouvelle gamme de produits aux saveurs de gibier sauvage et français – aux qualités nutritionnelles exceptionnelles – dont Nemrod est le spécialiste. L'occasion de proposer un repas atypique afin de ravir les viandards assumés.

La gamme barbecue à partir de 9,55 € les merguez de sanglier et les chipolatas de cerf (vendus par 4), Nemrod.



C'est l'heure de la pause

Que serait un apéro sans une touche de gourmandise ? Le Brin d'Olivier a bien compris l'équation en lançant Les Gourmandises d'Emma, une gamme de pickles en bocaux aux saveurs méridionales : ails confits à l'huile et aux herbes, artichauts, poivrons grillés et tomates séchées. Ces nouveautés offrent une multitude de possibilités pour agrémenter les assiettes estivales.

Les Gourmandises d'Emma, à partir de 4,90 € (le bocal de tomates séchées à l'huile, 285 g), Le Brin d'Olivier.

C'est (déjà) l'été en cuisine

Riche en vitamines et en lycopène (un puissant antioxydant), cette pulpe Mutti, véritable pépite nutritionnelle, est parfaite pour profiter des vertus de la tomate toute l'année. Elle offre une saveur naturellement douce et sucrée, préservée lors de la transformation à froid, qui se marie bien avec des préparations sucrées et salées, telles que des smoothies, gaspachos ou encore flans.

Pulpe fine de tomates au basilic de Gênes ou à l'ail de Voghiera, 2,50 € (2 x 400 g) ; Pulpe en dés, 2,65 € (2 x 300 g), Mutti.

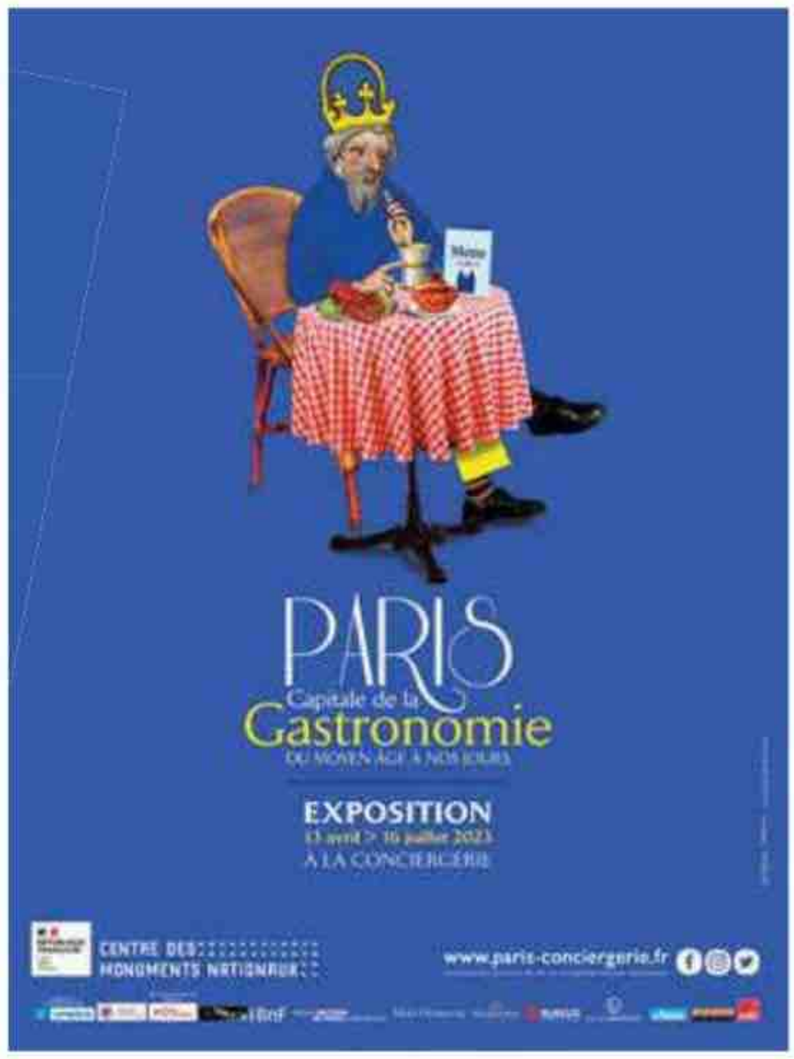




Des salades à croquer !

Bonduelle met du soleil et du peps dans nos assiettes avec trois nouvelles salades de légumes et crudités prêtes à l'emploi. Une gamme créative et originale qui vient étoffer le rayon traiteur avec des légumes de saison et cultivés en France (petits pois, haricots ou encore maïs). Ces recettes sont sans conservateurs et Nutri-Score A. De quoi régaler nos papilles !

Gamme salades traiteur : salade de haricots verts, tomate & maïs, pointe de basilic citron ; maïs, tomate & concombre, pointe de sauge ; petits pois, pointe de menthe, 2,29 € (280 g), Bonduelle, en GMS.



LE VENTRE **DE PARIS**

Saviez-vous que c'est à Paris que le restaurant a été inventé ? La capitale n'a pas fini de nous donner faim avec une exposition insolite dédiée à son intime relation avec la gastronomie et ce depuis des siècles. Œuvres d'art, tableaux, menus, vidéos et bien plus encore dévoileront comment elle est devenue historiquement la capitale mondiale de la gastronomie. Une expo gourmande à ne manquer sous aucun prétexte !

Exposition « Paris, capitale de la gastronomie, du Moyen Âge à nos jours », à la Conciergerie de Paris, jusqu'au 16 juillet 2023.



L'électroménager de plus en plus fonctionnel

Vous manquez de place dans votre petite cuisine, mais vous souhaitez toujours cuisiner des plats délicieux en un rien de temps ? Le Cookeo Touch Mini est la solution qu'il vous faut ! Avec sa capacité de 3 l et son gabarit compact, ce multicuiseur intelligent doté de 13 modes de cuisson et d'une fonction Express ultrarapide est efficace pour régaler vos papilles sans prendre trop de place.

Cookeo Touch Mini, 379,99 €, Moulinex.

3 ketchups AU BANC D'ESSAI

Ce condiment incontournable, chouchou des Français, accompagne nos frites, pimpe nos burgers et rehausse la saveur (et la couleur) de nos plats. Généralement fabriqué à partir de tomates, d'eau, de sucre, de vinaigre et de sel, le ketchup est souvent décrié pour sa composition (notamment trop riche en sucre et en sel). Au supermarché, difficile d'y voir clair avec des références qui sont toujours plus nombreuses. Direction les rayons pour tester trois d'entre elles. Par la rédaction



Tomato ketchup 50 % moins de sucres & de sel,
2,21 € (435 g), Heinz.

Si la recette de l'incontournable Tomato ketchup de Heinz est inchangée depuis 140 ans, une nouvelle a néanmoins été créée avec moitié moins de sucres et de sel, sans conservateur ni épaississant.

Notre avis : on ne peut que souligner la démarche de réduction des sucres et du sel, souvent présents en trop grande quantité dans ce type de produits. Bonne surprise : seulement 11 g de sucre et 0,90 g de sel pour 100 g. En revanche, on est moins séduit par l'usage d'édulcorants extraits des feuilles de stevia, dont le goût, assez désagréable, est trop marqué en bouche. Autre point négatif : le vinaigre d'alcool arrive en deuxième position dans la liste des ingrédients (le sucre étant moins présent), ce qui le rend très acide, voire âpre. Aucun réel équilibre des saveurs pour ce ketchup qui ne laisse aucune satisfaction.



Le Ketchup bio,
1,69 € (340 g), Le Cabanon en Provence.

Avec son nom ensoleillé, la coopérative propose, depuis 1947, des produits autour des tomates cultivées en France, dont un ketchup bio.

Notre avis : les tomates sont présentes à 66 % dans ce produit. Le sucre arrive en deuxième position, en quantité beaucoup trop élevée (26,3 g/100 g) ; ce ketchup est d'ailleurs le plus sucré des trois testés (et le plus salé !). Pas de surprise au niveau du goût, puisque le sucre prend le dessus sur tout le reste. Même les épices, herbes et plantes aromatiques dont on fait mention dans les ingrédients n'arrivent pas à changer la donne… C'est dommage !



Tomato ketchup,
1,25 € (280 g), Amora.

Ce ketchup élaboré par l'un des spécialistes en sauces et condiments est fabriqué avec des tomates issues de l'agriculture durable.

Notre avis : ici aussi, le deuxième ingrédient n'est autre que le sucre (21 g/100 g). Et même si c'est en plus faible quantité, il est tout de même bien présent en bouche. Le sel est aussi majoritaire dans ce produit. Ce ketchup est enrichi en épices, lui apportant un petit goût supplémentaire qui n'est pas pour nous déplaire. Autre bon point : on apprécie sa douceur.

OMNIcuiseur Vitalité®

La richesse Nutritionnelle
& Gastronomique au quotidien



L'Omnicuiseur Vitalité,
la "Rolls" de la cuisson !

les **6**
bonnes raisons
de l'adopter

Fabrication Française - Garantie 15 ans
Écoresponsable - Économie d'énergie
jusqu'à 250€/an

www.omnicuiseur.com
Tél : 02 51 89 18 40

2021 1er PRIX Pleine Vie — Coup de cœur du public

TOP Santé PRIX 2022 — COUP DE CŒUR DU PUBLIC

1er Prix "Coup de cœur du public"

2 RECETTES PARFUMÉES AVEC... le basilic

Frais ou séché, il apporte une note ensoleillée à toutes vos assiettes. Ingrédient-phare du pesto italien ou des traditionnelles tomates mozza, cette herbe aromatique sublime de nombreuses recettes, y compris celles de desserts ! Par Manon Warnau

Joker culinaire

Le combo gagnant ? Fraise basilic ! Il se marie également très bien avec les fruits jaunes tels que les pêches et les abricots. Quelques feuilles ciselées dans un sorbet au citron ou un cocktail apporteront une touche de fraîcheur absolue.

BIEN LE CONSERVER

Déposez les feuilles dans un pot et recouvrez-les d'huile pour préserver toutes leurs propriétés gustatives.

On le mange tout cru!

On évite de le cuire, car il perdrait toute sa saveur ! On préfère le rajouter cru en fin de cuisson sur une tarte ou des tartines chaudes.



PESTO MIO !

Les puristes diront qu'il faut réduire les feuilles de basilic frais dans un mortier avec un pilon, afin d'évider l'oxydation qui altérerait saveur et couleur.

MILLE ET UNE VARIÉTÉS

Shiso, thaï, pourpre, fin vert nain, citron... Près de 150 variétés différentes existent dans le monde avec des goûts et des couleurs plus divers les uns que les autres. On aime le citron pour sa touche acidulée, ou encore le thaï pour sa saveur poivrée.

OLGA MILTSOVA_ADOBESTOCK

EMELINE BERNARD_ASPERGES DE FRANCE



FEUILLETÉ AUX ASPERGES ET AU PESTO

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min

• 500g d'asperges blanches • 1 jaune d'œuf • 50 g de parmesan • 1 pâte feuilletée rectangulaire • 150 g de pesto de basilic (maison, de préférence) • 20 g de graines de courge • 1 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les asperges à l'aide d'un Économe puis coupez la base à 3 cm pour retirer la partie la moins tendre. Coupez les asperges en deux dans le sens de la longueur puis badigeonnez-les avec un peu d'huile d'olive.
2. Coupez la pâte feuilletée en 4 carrés puis étalez-y le pesto de basilic. Positionnez quelques asperges au milieu, puis rabattez les côtés pour former un chausson. Badigeonnez les chaussons feuilletés avec le jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau, puis parsemez de parmesan et de graines de courge.
3. Enfournez les feuilletés sur une plaque de cuisson pour 25 minutes.

GASPACHO ET BOULETTES DE BŒUF

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min
Réfrigération 1 h **Cuisson** 5 min

• 700 g de bœuf haché • 1 grand concombre • 1 oignon doux • 1 bouquet de basilic • 1 boîte de tomates pelées • 2 c. à soupe de vinaigre de xérès • 1 c. à café de Tabasco • 5 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez le basilic, effeuillez-le et ciselez-le. Mélangez-le avec le bœuf haché, du sel et du poivre. Formez des petites boulettes et réservez-les au frais.
2. Épluchez l'oignon et coupez-le en cubes. Pelez le concombre et épépinez-le. Coupez-le en morceaux.
3. Mixez les tomates pelées et leur jus avec l'huile d'olive, le concombre, l'oignon, le Tabasco, le vinaigre, du sel et du poivre. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et réservez 1 heure au frais.
4. Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle. Colorez les boulettes de bœuf 4 à 5 minutes à feu vif *(le cœur des boulettes de bœuf doit rester cru)*.
5. Servez le gaspacho glacé avec les boulettes de bœuf chaudes ou tièdes.

JEAN-FRANÇOISMALLET



C'est elle la cheffe

CHRISTELLE BRUA

Après le Pré Catelan avec Frédéric Anton puis l'Élysée, la cheffe pâtissière rebondit en ouvrant une élégante chocolaterie parisienne. Par Henri Yadan



Nostalgïque de l'Élysée
Je ne peux pas dire que le palais ne me manque pas, c'est là que j'ai pensé à créer Madame Cacao. Je pars maintenant pour une autre aventure.

PHILIPPE MARTINEAU



UNE HISTOIRE D'HOMMAGE

Madame Cacao fait référence à la série de films « Angélique ». Dans le deuxième volet, l'héroïne est surnommée Madame Chocolat. Et c'est aussi un clin d'œil à Brigitte Macron qui parle plus de cacao que de chocolat.

ENFANTS GOURMANDS

Ils adorent le chocolat noir, mais c'est une question de dosage. Ils n'aiment pas un 100 % cacao, leurs palais sont vite saturés.



SON CHOCOLAT FÉTICHE

C'est le lapin Lucien, du nom de mon fils. Il me suivra dans chaque collection, enrichi puis décliné au fil des saisons.

Bond dans le temps
En revenant de l'école, je glissais une barrette de chocolat dans un pain au lait. J'ai gardé l'idée pour la chocolaterie.

LE CHALLENGE DE CHEFFE D'ENTREPRISE

Après les chefs, je travaille pour moi. L'entrepreneuriat n'est pas simple, mais passionnant, avec une liberté de création totale. Et mon labo sera dans la boutique.



*Rapport Cœur & Femmes, L'Observatoire du Cœur des Français, Fédération Française de Cardiologie. Mars 2018
La consommation de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. LB&C SIREN 402 776 322 RCS RENNES.

Test conçu avec

L'INSTITUT PASTEUR de LILLE



Les maladies cardiovasculaires sont la 1re cause de mortalité chez les femmes.*

Pourtant, encore trop peu d'entre elles le savent.
Heureusement, nous pouvons agir sur 80% des facteurs de risques cardiovasculaires en améliorant notre mode de vie. Primevère vous accompagne pour adopter les bons réflexes.
Alors faites ce test et partagez-le!



Primevère
DE TOUT CŒUR
avec les femmes

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

UNE HUILE D'OLIVE, OUI, MAIS UNE BONNE !



EKATERINA ANDREEVA/NATALYA LEVISH/ISTRY/ADOBESTOCK/GETTY IMAGES

Cet élixir se choisit comme un bon vin : en fonction de critères précis et de l'usage que l'on compte en faire. Si ces considérations échappent souvent à un public non initié, il y a cependant quelques éléments à connaître pour trouver une huile d'olive de qualité qui fera toute la différence. Par Marine Couturier

Avec des dizaines de références, le rayon des huiles d'olive en supermarché offre un large panel de choix. Pour autant, il n'est pas toujours simple de s'y retrouver. Au moment de faire ses courses, on y croise des clients se dirigeant spontanément vers le même produit, par habitude, quand d'autres prennent le temps de parcourir quelques étiquettes pour dénicher une huile répondant à leurs besoins. « C'est sûr que ce n'est pas dans la grande distribution que l'on trouvera les meilleurs produits et ceux d'exception, mais pour un consommateur non averti, c'est honorable », rassure Emmanuelle Dechelette, sommelière en huile d'olive. Reste que pour trouver de la qualité, il faut d'abord savoir à quels critères se fier.

Vérifier le contenant et le contenu

Pour Virginie Gallet, autre sommelière qui sélectionne des jus d'exception pour sa boutique Olive Groves, le premier réflexe à avoir est de regarder le contenant : « Toute source d'UV, y compris les néons en intérieur, est très mauvaise pour l'huile d'olive, car elle accélère son oxydation. C'est pourquoi il faut éliminer tout ce qui est dans un contenant transparent, pour privilégier ceux qui sont opaques, et en verre de préférence. Les bidons en Inox sont eux aussi à éviter, car ils ne sont pas hermétiques à l'air, un autre ennemi de l'huile d'olive. Les cubis sont encore peu diffusés, mais sont une bonne alternative. » La professionnelle conseille également de ne se tourner que vers des huiles d'olive portant la mention « vierge extra », garantissant « en théorie » une extraction mécanique sans solvants chimiques et une relative fraîcheur. L'huile d'olive « vierge » est obtenue grâce à un procédé d'extraction similaire, mais son taux d'acidité est supérieur et elle présente au moins un défaut gustatif avéré. Ce dernier élément se retrouve également dans les huiles d'olive sans aucune mention ou dans les huiles de grignons d'olive. Par ailleurs, si le terme « première pression à froid » a tendance à rassurer le consommateur, celui-ci ne correspond dans la réalité plus au processus de fabrication moderne qui se fait par un processus d'extraction mécanique en trois étapes : broyage, malaxage et séparation par force centrifuge, sans ajout de chaleur. La mention « extraction à froid » est donc plus juste, mais a aussi ses limites, comme l'explique Virginie Gallet : « Elle correspond à une limite de 27 °C selon la réglementation européenne, ce qui n'est pas objectivement une température froide. Nous considérons donc cette mention comme trompeuse, même si elle n'est pas interdite par la législation en cours. On peut parler d'extraction mécanique sans ajout de chaleur, ce qui est l'obligation réglementaire pour la catégorie extra vierge. »

S'assurer de sa fraîcheur

Ces premières vérifications faites, il convient ensuite de regarder plus en détail l'étiquette pour se renseigner

notamment sur la date de récolte, l'huile d'olive n'étant pas, au contraire du vin, un produit de garde. « Quand on cherche une huile de qualité, il faut privilégier les huiles qui donnent la date de récolte et pas la date limite d'utilisation optimale (DLUO). Cette dernière correspond à la mise en bouteille or, certains professionnels peuvent conserver l'huile d'olive pendant un an ou deux avant de procéder à cette étape », avertit Emmanuelle Dechelette.
Le ramassage des olives ayant toujours lieu en automne, les huiles issues de récoltes de 2022 sont donc à privilégier en ce moment, 2021 au maximum. La sommelière à la tête d'Olive Groves alerte de son côté sur les huiles non filtrées, autorisées, mais instables, et à la durée de conservation courte. « Les restes de pulpe en décomposition dans l'huile accélèrent l'oxydation et rendent l'huile impropre à la cuisson. Dans notre expérience, une huile d'olive vierge extra non filtrée a une durée de vie utile d'un à six mois. C'est pourquoi la filtration est un critère essentiel. »
Par ailleurs, la professionnelle conseille de vérifier que l'étiquette fasse mention d'un producteur, et non d'un embouteilleur, pour s'assurer de la traçabilité du produit. D'ailleurs, si certains producteurs font d'excellents assemblages avec leurs propres olives, de nombreuses huiles de grandes marques présentes en GMS sont le résultat d'un mélange d'autres huiles achetées en gros pour obtenir un goût standard, puis réembouteillées.

Question de goût

Le choix d'une bonne huile d'olive se fait aussi en fonction des préférences gustatives. Pour cela, se pencher sur son origine est une bonne idée. « Une "origine non UE" n'est pas forcément quelque chose de négatif, car on trouve de bons produits venus de Tunisie où la culture bio est développée.
À l'inverse, il faut se méfier des marques à la consonance italiennes, mais qui font mention d'une "origine UE" sans plus de précision, car l'huile peut provenir de partout ailleurs.
Dans tous les cas, il n'y a pas de mauvaise huile d'olive en fonction de son origine, seulement de mauvais producteurs », annonce Emmanuelle Dechelette. Comme pour les cépages dans le vin, les variétés ne sont pas non plus gage de qualité, mais dépendent du goût de chacun, tout comme le fruité vert, mûr ou maturé qui prend aussi en compte la période de récolte.
Le mieux est donc de tester différentes références afin de se faire un avis le plus juste possible. Quant au prix, la sommelière est formelle : il ne fait pas tout, mais reste un bon indicateur de qualité. « Produire de la bonne huile d'olive coûte très cher. Le problème est qu'en France, si on est capable de dépenser une jolie somme pour une bouteille de vin à l'occasion d'un repas, on a du mal à avoir la même démarche pour une bouteille d'huile d'olive qui sera gardée un ou deux mois. »

ATTENTION AUX FRAUDES

La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) mène régulièrement des contrôles sur les huiles d'olive. D'après les derniers résultats publiés en août dernier, l'enquête 2020 a montré des manquements aux obligations d'étiquetage, des falsifications et des tromperies. Celles-ci portaient notamment sur la qualité du produit : huile de grignon d'olive vendue comme une huile d'olive vierge extra, ou de l'huile indûment annoncée comme produite localement.



QUELLES HUILES ET OLIVES EN FRANCE ?

Le point avec Freddy Thiburce, cofondateur de Manger du sens

L'huile d'olive de France évoque un imaginaire riche qui tourne notamment autour de l'origine nationale du produit et de ses qualités de production et gustatives. Les huiles d'olive de France se reconnaissent avec les logos « Olives 100 % France » ou « Huile d'olive 100 % France ». Ce sont des olives ou des huiles exclusivement récoltées en France ou extraites dans des moulins français. Elles peuvent aussi être régies par une Appellation d'origine protégée (AOP). Il existe huit aires géographiques en AOP reconnues pour leur huile d'olive et/ou leurs olives et/ou pâtes d'olive, qui identifient un noyau historique de production. Il en découle 15 Appellations d'origine oléicoles reconnues en France : les olives noires et l'huile d'olive de Nyons ; l'huile d'olive, les olives vertes cassées et les olives noires de la Vallée des Baux-de-Provence ; l'huile d'olive d'Aix-en-Provence ; l'huile d'olive de Haute-Provence ; les olives et l'huile d'olive de Nice ; l'huile d'olive de Corse – oliu di Corsica ; les olives vertes et l'huile d'olive de Nîmes ; l'huile d'olive de Provence ; l'Huile d'olive du Languedoc ; les olives vertes Lucques du Languedoc. Tradition et innovation sont des marqueurs forts pour ce produit. Ainsi, en 2022, la coopérative L'Oulibo, qui regroupe plus de 1 000 producteurs sur les trois départements de l'Aude, de l'Hérault et des Pyrénées-Orientales, s'est vue renouveler son label Entreprise du Patrimoine Vivant, véritable reconnaissance de l'État français pour l'excellence du savoir-faire. Dans un autre registre, la start-up Óuliva fait de l'origine un marqueur unique avec un domaine et une année de récolte choisis avec soin auprès de récoltants certifiés bio.

Pour en savoir plus : Huiles-et-olives.fr

PRIX 2023 Gourmand

Florelli
DELIZIE ITALIANE

QUI
COLTIVIAMO IL NOSTRO
BASILICO GENOVESE DOP
Florelli DELIZIE ITALIANE



BASILIC CULTIVÉ EN PLEIN CHAMP ET EN SAISON

BASILIC & FROMAGES ITALIENS

Le pesto à la Genovese Florelli est un produit unique, préparé exclusivement en été à partir de basilic frais italien récolté en Ligurie et concocté avec les fromages typiques de la recette originelle. Sans conservateur ni additif, tout est dans le pot :

OUVREZ, MÉLANGEZ ET SAVOUREZ !

www.italpassion.com

ITAL PASSION SAM - RCS 085048339 de Monaco au capital de € 150 000

Suggestion de présentation

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

LE DOSSIER RECETTES

Les petits plats frais du printemps







Le printemps est arrivé, la belle saison ! Et comme une nouvelle n'arrive jamais seule, on vous a mijoté de délicieuses recettes pour célébrer le retour des beaux jours et du soleil. Les légumes verts pointent joliment le bout de leur nez sur les étals : petits pois, asperges, fèves, pois gourmands, artichauts, jeunes pousses d'épinards... Sans oublier les carottes nouvelles ou encore les radis roses. Pour sublimer ces beaux légumes pleins de saveurs, on les associe à du fromage (chèvre, ricotta...) et des herbes pour des plats 100 % fraîcheur.

LES STARS DE LA SAISON



Le radis rose,
à la saveur fraîche et légèrement piquante



Le chèvre frais,
à la texture légère et onctueuse



L'asperge verte,
délicieuse, tendre et croquante

ET AUSSI
- Taboulé aux légumes verts et à la mozzarella
- Clafoutis aux légumes verts, oignons et pancetta



C'EST ANTIGASPI

Ajoutez les fanes des carottes ciselées à la place des herbes : elles renforceront le goût de la carotte.

MARIELLE_SUCRÉSALÉ

TERRINE FAÇON PANNACOTTA AUX PETITS LÉGUMES

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 6 h **Difficulté**

• 200 g de fèves écossées • 200 g de petits pois écossés • 6 carottes fanes • 1 citron (jus) • 1 petit bouquet d'herbes (menthe et aneth) • 20 cl de crème liquide • 300 g de fromage frais • 5 feuilles de gélatine (10 g) • Sel et poivre

1. Coupez les fanes des carottes, épluchez ces dernières et lavez-les. Faites cuire les carottes, les petits pois et les fèves séparément pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau fraîche et égouttez-les bien. Pelez les fèves. Effeuillez les herbes et ciselez-les.

2. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Portez la crème à ébullition dans une petite casserole. Ajoutez hors du feu le jus de citron et les feuilles de gélatine essorées. Mélangez et laissez tiédir. Incorporez le fromage frais et les herbes ciselées. Salez et poivrez.

3. Filmez le fond et les parois d'une terrine. Disposez une fine couche de préparation au fromage. Ajoutez une couche de légumes puis recouvrez de fromage. Continuez à monter la terrine en alternant légumes et fromage aux herbes.

4. Placez la terrine au réfrigérateur pour 6 heures minimum. Démoulez et servez avec une salade.

MINESTRONE VERT ET QUENELLES DE RICOTTA

Pour 6 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 30 min **Difficulté**

• 200 g de blettes • 2 carottes • 150 g de petits pois écossés • 150 g d'épinards frais
• 2 branches de céleri • 100 g de cosses de pois sucrés coupées en tranches • 1 oignon • 2 gousses d'ail
• 15 g de beurre • 1 l de bouillon de légumes• 15 cl de vin blanc • Huile d'olive • Sel et poivre
Pour les quenelles de ricotta : • 1 citron (zeste) • 2 œufs • 300 g de ricotta • 150 g de parmesan
• 2 c. à soupe de lait (facultatif) • 6 tranches de pain blanc • 1 pincée de muscade
Pour servir : • 1 poignée de basilic • 60 g de parmesan

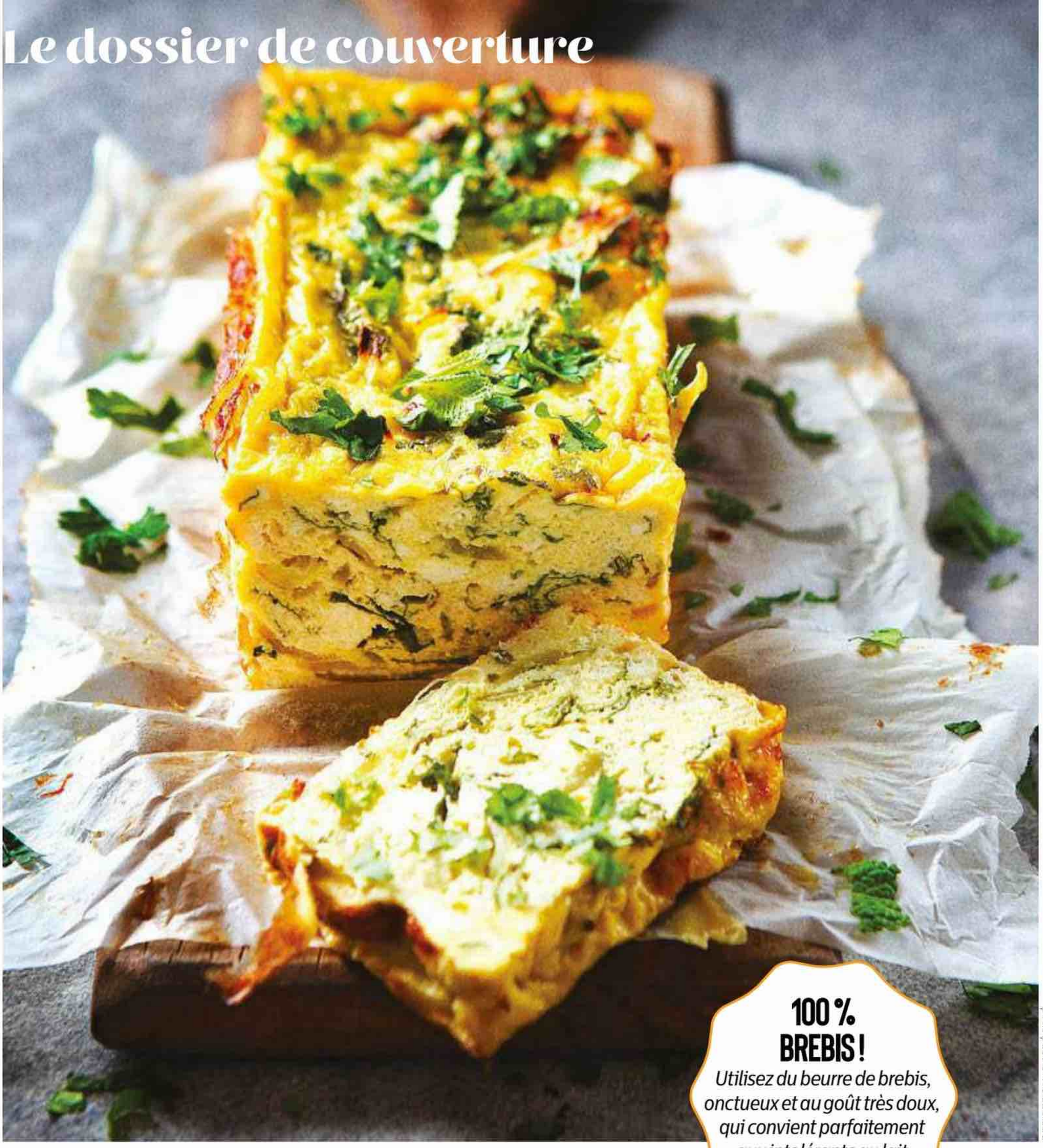
1. Épluchez l'oignon et l'ail, puis hachez-les finement. Épluchez les carottes et taillez-les en petits dés. Effilez le céleri et coupez-le en petits dés. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile et le beurre dans une marmite. Ajoutez l'oignon, les carottes et les branches de céleri et faites revenir à feu moyen jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Ajoutez l'ail, faites revenir brièvement et ajoutez le vin blanc. Laissez bouillir, ajoutez le bouillon et salez peu.
2. Lavez les blettes et hachez-les grossièrement. Lavez les cosses de pois sucrés. Ajoutez le tout à la préparation précédente et mélangez.
3. Versez 1 louche de soupe dans un blender, ajoutez les épinards lavés et les petits pois *(conservez-en une poignée)* puis mixez. Versez dans la marmite, ajoutez les petits pois entiers et laissez cuire à feu doux.
4. Préparez pendant ce temps les quenelles : coupez les tranches de pain en cubes d'1 cm, mettez-les dans un bol et ajoutez la ricotta, les œufs, le parmesan et le zeste de citron. Salez, poivrez et ajoutez la muscade. Laissez le pain s'imprégner du liquide *(si nécessaire, ajoutez le lait)*.
5. Faites bouillir une casserole d'eau salée. Formez des quenelles à l'aide de vos mains ou de deux cuillères, puis plongez-les dans l'eau frémissante pour 2 minutes. Égouttez-les.
6. Servez le minestrone dans des bols et garnissez de quenelles de ricotta. Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez de parmesan et parsemez de feuilles de basilic.



LA BONNE PASTA !

Ajoutez des coquillettes ou encore des macaronis, comme dans un vrai minestrone, pour un plat encore plus rassasiant.

ALENA HRBKOVA_APETIT_SUNRAY PHOTO



BERGERON_SUCRÉSALÉ

100 % BREBIS !

Utilisez du beurre de brebis, onctueux et au goût très doux, qui convient parfaitement aux intolérants au lait de vache.

FLAN AUX OIGNONS, HERBES, BROUSSE ET PECORINO

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 30 min **Difficulté**

• 2 oignons doux des Cévennes • 1 botte de menthe • 1 botte de coriandre • 4 œufs • 50 cl de lait de brebis • 250 g de brousse de brebis • 50 g de pecorino râpé • 15 g de beurre (+ pour le moule) • Sel et poivre

1. Pelez les oignons et émincez-les. Faites-les suer dans une sauteuse avec le beurre, du sel et du poivre pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Effeuillez les herbes pendant ce temps et hachez-les *(conservez-en quelques-unes pour la décoration)*.
3. Fouettez les œufs avec le lait, le pecorino, du sel et du poivre dans un grand saladier.
4. Préchauffez le four à 180 °C.
5. Émiettez la brousse de brebis dans la sauteuse puis ajoutez les herbes. Versez le tout dans le saladier avec l'appareil aux œufs et mélangez bien. Remplissez-en un moule à terrine préalablement beurré.
6. Enfournez le flan pour 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien pris à cœur et bien doré sur le dessus. Laissez tiédir ou complètement refroidir avant de démouler. Parsemez des herbes fraîches réservées et coupez en tranches épaisses.

TARTE FINE AUX LÉGUMES VERTS

Pour 4 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 30 min **Difficulté**

• 450 g de petits pois à écosser (ou 150 g écossés) • 600 g de fèves à écosser (ou 130 g écossées) • 80 g de pois gourmands • 1 citron bio • 4 brins de coriandre • 4 brins de menthe (+ quelques feuilles pour la décoration) • 250 g de fromage frais de brebis ou de chèvre • 1 pâte feuilletée • 30 g de pignons • 1 c. à café rase de harissa • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Déroulez la pâte feuilletée, placez une feuille de papier cuisson dessus et une autre dessous. Faites-la cuire entre deux plaques de cuisson pendant 20 minutes. Retirez la plaque et le papier cuisson du dessus et poursuivez la cuisson 5 minutes.
3. Lavez le citron, râpez son zeste et pressez-le. Lavez les feuilles de coriandre et de menthe, séchez-les et ciselez-les. Mélangez le fromage de brebis ou de chèvre avec la moitié de la coriandre et de la menthe, le zeste du citron et 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.
4. Torréfiez les pignons à sec dans une poêle chaude.
5. Écossez les fèves et les petits pois. Faites-les cuire 3 minutes avec les pois gourmands dans un grand volume d'eau porté à ébullition. Égouttez-les, plongez-les dans un bol d'eau glacée. Retirez la peau qui entoure les fèves.
6. Mélangez la harissa avec le jus du citron, 2 cuillerées à soupe d'eau et l'huile d'olive restante.
7. Répartissez le fromage de brebis sur le fond de tarte, ajoutez les légumes, les pignons et les herbes restantes. Arrosez d'huile à la harissa. Décorez avec quelques feuilles de menthe. Dégustez aussitôt.



VARIANTE
Remplacez la pâte feuilletée par une pâte brisée maison aromatisée aux herbes.

CZERW_SAVEURS_SUNRAY PHOTO

VERRINES DE PETITS LÉGUMES ET FROMAGE FRAIS

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 6 h **Difficulté**

• 300 g de petits pois frais écossés • 300 g de petites tomates orange • 300 g de radis roses
• 1 gousse d'ail • 30 feuilles de menthe • 5 brins de basilic rouge • 500 g de fromage frais
• 30 cl de bouillon de poule • 2 feuilles de gélatine • ½ c. à café de curry • ½ c. à café de cumin • Sel et poivre

1. Lavez tous les légumes sous l'eau froide.
2. Lavez les petits pois et faites-les cuire pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis plongez-les directement dans un bol d'eau glacée. Conservez-en 2 cuillerées à soupe pour la déco et répartissez le reste dans le fond de 6 verrines.
3. Parez les radis, lavez-les et taillez-les en rondelles. Conservez-en 2 cuillerées à soupe pour la déco et répartissez le reste dans le fond de 6 verrines.
4. Lavez les tomates, coupez-les en morceaux, conservez-en 2 cuillerées à soupe pour la déco et répartissez le reste dans le fond de 6 verrines.
5. Préparez la gelée : faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Chauffez le bouillon de poule dans une petite casserole jusqu'aux premiers frémissements, éteignez le feu, ajoutez la gélatine essorée et mélangez. Laissez tiédir, puis versez dans les verrines jusqu'à recouvrement des petits légumes. Réservez 6 heures au réfrigérateur.
6. Battez le fromage frais dans un saladier pour l'assouplir, répartissez-le dans 3 contenants pour préparer les différents assaisonnements.
7. Ajoutez dans le premier 20 feuilles de menthe, du sel, du poivre et mixez très finement. Rectifiez l'assaisonnement, remplissez-en les verrines de petits pois et réservez au frais.
8. Ajoutez dans le deuxième l'ail pressé et le basilic rouge, du sel, du poivre et mixez très finement. Rectifiez l'assaisonnement, remplissez-en les verrines de radis roses et réservez au frais.
9. Ajoutez dans le troisième contenant le curry et le cumin, du sel, du poivre et mixez. Rectifiez l'assaisonnement, remplissez-en les verrines de tomates et réservez au frais.
10. Décorez avec les légumes réservés et le reste des herbes fraîches au moment de servir.



VARIANTE

Déclinez la recette avec des poivrons rouges marinés et du fromage frais aux épices tex mex.

ANNE KÉROUEDAN_CNIEL

LA TOUCHE EN +

Ajoutez quelques oignons nouveaux pour un rendu encore plus frais.

JUBAULT_SUCRÉ SALÉ

TABOULÉ AUX LÉGUMES VERTS ET À LA MOZZARELLA

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 5 min **Difficulté**

• 400 g de petits pois écossés • 400 g de fèves écossées • 1 courgette • 1 citron (jus)
• 6 brins de menthe • 2 boules de mozzarella • 250 g de semoule semi-complète
• 15 cl d'huile d'olive• 1 c. à café de baies roses • Sel et poivre

1. Lavez la courgette, éboutez-la et taillez-la en petits dés. Lavez les fèves et les petits pois, puis plongez-les avec les dés de courgettes dans une marmite d'eau bouillante salée. Comptez 5 minutes de cuisson après la reprise de l'ébullition. Égouttez le tout.
2. Mettez la semoule dans un grand plat creux et versez de l'eau bouillante à niveau. Salez, couvrez et laissez reposer et gonfler pendant 5 minutes. Égrenez la semoule et ajoutez-lui les baies roses pilées au mortier, le jus du citron et l'huile d'olive. Incorporez les légumes, mélangez bien le tout et rectifiez l'assaisonnement.
3. Effeuillez la menthe et hachez-la. Égouttez les mozzarellas et taillez-les en petits cubes. Ajoutez-les au taboulé. Dégustez tiède ou bien à température ambiante.



TERRINE DE FROMAGE FRAIS AUX PETITS LÉGUMES

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 30 min **Réfrigération** 12 h **Difficulté**

• 4 à 6 carottes nouvelles (selon le moule) • 100 g de petits pois écossés • ½ citron (zeste)
• ½ botte de ciboulette • ½ botte d'aneth • ½ botte de persil • 500 g de fromage frais • 250 g de ricotta
• 20 cl de crème fraîche liquide • 2 feuilles de gélatine • 1 c. à café d'ail en poudre • Sel et poivre

1. Lavez les petits pois et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Égouttez-les puis plongez-les dans un bol d'eau glacée. Nettoyez les carottes, ôtez les extrémités et les fanes puis faites-les cuire pendant 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
2. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
3. Détendez à la spatule le fromage frais avec la ricotta, puis ajoutez la crème liquide. Incorporez la gélatine essorée, puis ajoutez l'ail en poudre et le zeste de citron. Salez et poivrez.
4. Tapissez le fond et les parois d'un moule à cake de film alimentaire en le laissant largement dépasser. Versez-y la moitié de la préparation au fromage. Répartissez les carottes dans la longueur puis les petits pois. Recouvrez de fromage. Lissez le tout à l'aide d'une spatule.
5. Réservez au frais pendant 12 heures minimum.
6. Démoulez délicatement la terrine, puis mettez-la sur un plat de service. Lavez les herbes, ciselez-les et décorez-en le dessus de la terrine. Dégustez bien frais, accompagné d'une petite salade de roquette au vinaigre de framboise.

LASAGNES AUX ASPERGES VERTES

Pour 4 personnes **Préparation** 1 h **Réfrigération** 1 h
Cuisson 45 min **Difficulté**

• 200 g de jambon cuit • 2 bottes d'asperges • 1 l de lait • 200 g de mozzarella fior di latte
• 100 g de parmesan • 100 g de beurre (+ pour le moule) • 100 g de farine • Huile d'olive vierge extra • Sel et poivre
Pour la pâte à lasagnes : • 4 œufs • 400 g de farine (+ pour le plan de travail)

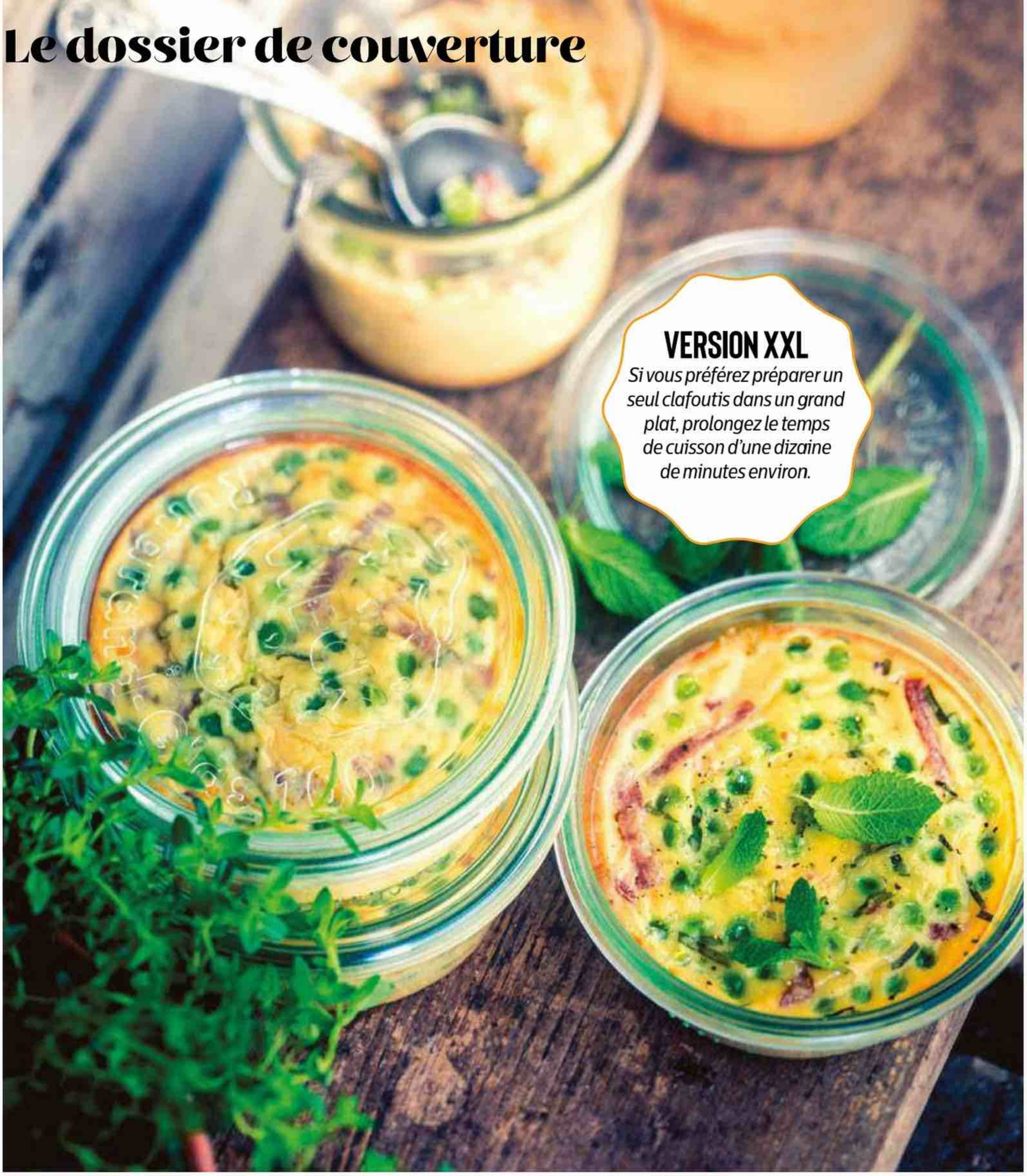
1. Préparez la pâte à lasagnes : mettez la farine et du sel dans le bol du mixeur avec le crochet, puis mélangez à petite vitesse en ajoutant les œufs un à un. Augmentez la vitesse lorsqu'ils sont bien incorporés, puis continuez de pétrir afin d'obtenir une boule de pâte lisse et homogène. Enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
2. Préparez une béchamel pendant ce temps : faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine tamisée, mélangez au fouet et versez le lait froid en remuant pour éviter les grumeaux. Laissez cuire 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Lavez les asperges. Séparez les pointes des tiges. Faites bouillir une casserole d'eau salée et faites-y cuire les pointes pendant 3 minutes et les tiges pendant 10 minutes. Égouttez le tout et hachez grossièrement deux tiers des tiges. Mélangez la béchamel avec les tiges hachées et le reste des tiges coupées en morceaux. Coupez les pointes en deux dans la longueur et réservez.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez finement la pâte à lasagnes sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Coupez-la en rectangles de la taille d'un moule à gratin rectangulaire de 20 x 40 cm, puis faites-les blanchir pendant 1 minute, une à une, dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et étalez-les sur un torchon.
5. Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Taillez le jambon en lamelles.
6. Beurrez bien le moule. Versez-y un fond de béchamel. Recouvrez d'une couche de pâte, d'une autre de béchamel, puis répartissez des tranches de mozzarella, du parmesan râpé, des lamelles de jambon et des pointes d'asperge. Poursuivez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par la béchamel, le parmesan et des asperges. Poivrez.
7. Couvrez le plat d'un papier aluminium, puis enfournez pour 20 à 25 minutes. Découvrez les lasagnes et laissez-les colorer encore 5 minutes. Dégustez bien chaud.



STEFANIA GIORGI / SALE & PEPE / SUNRAY PHOTO

L'INGRÉDIENT MAGIQUE ?

Le pesto ! Ajoutez-en une fine couche sur la béchamel pour encore plus de saveurs. Fait maison avec du basilic frais, c'est encore meilleur.



VERSION XXL

Si vous préférez préparer un seul clafoutis dans un grand plat, prolongez le temps de cuisson d'une dizaine de minutes environ.

CZERW_SAVEURS_SUNRAY PHOTO

MINICLAFOUTIS AUX PETITS POIS, MENTHE, RICOTTA ET BACON

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 30 min **Difficulté**

• 300 g de petits pois écossés • 3 c. à soupe de menthe ciselée • 100 g de bacon • 2 œufs • 100 g de ricotta • 70 g de gruyère râpé • 10 g de beurre • 30 cl de lait concentré non sucré • 60 g de Maïzena • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez les petits pois et faites-les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis trempez-les dans de l'eau froide afin de stopper la cuisson et égouttez-les.
3. Détaillez le bacon en petites lamelles comme des lardons.
4. Mélangez les œufs, la Maïzena et la ricotta dans un saladier. Ajoutez le lait concentré non sucré, le gruyère râpé, le bacon et la menthe ciselée. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
5. Beurrez des ramequins ou moules individuels, répartissez les petits pois au fond, versez la préparation dessus et enfournez pour 25 à 30 minutes environ, selon la profondeur des moules.

RISOTTO AUX ASPERGES ET À L'AIL DES OURS

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 35 min **Difficulté**

• 16 asperges vertes • 1 oignon • 15 feuilles d'ail des ours • 125 g de mascarpone • 40 g de parmesan • 280 g de riz arborio • 10 cl de vin blanc sec • 1 l de bouillon de légumes • 4 c. à soupe d'huile d'olive

1. Coupez le pied fibreux des asperges. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
2. Épluchez l'oignon et ciselez-le. Lavez les feuilles d'ail des ours et séchez-les. Retirez une partie des tiges si elles sont épaisses et hachez-les finement. Râpez le parmesan. Faites chauffer le bouillon.
3. Faites chauffer dans une sauteuse 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et laissez-le dorer 5 minutes. Ajoutez le riz et mélangez bien afin de l'enrober de matière grasse. Déglacez avec le vin blanc. Ajoutez une louche de bouillon de légumes chaud et mélangez jusqu'à ce que celui-ci soit absorbé par le riz. Versez petit à petit, tout en mélangeant, le reste du bouillon de légumes au fur à mesure qu'il est absorbé *(comptez 20 minutes pour la cuisson du riz)*.
4. Faites chauffer pendant ce temps le reste de l'huile dans une grande poêle et faites-y revenir 2 à 3 minutes la moitié des feuilles d'ail des ours hachées et les asperges.
5. Ajoutez les asperges dans le risotto, l'ail des ours restant, le parmesan et le mascarpone. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

PLANTE DU PRINTEMPS

La saison de l'ail des ours est très courte, d'avril à juin, alors c'est le moment d'en profiter !

CZERW_SAVEURS_SUNRAY PHOTO





PRESSE PARTENAIRE_SUCRÉ SALÉ

POUR DAVANTAGE DE MOELLEUX

Ajoutez un peu de ricotta ou un peu de chèvre frais dans l'appareil du clafoutis.

CLAFOUTIS AUX LÉGUMES VERTS, OIGNONS ET PANCETTA

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 35 min **Difficulté**

• 150 g de pancetta • 250 g de pois gourmands frais • 3 oignons nouveaux • 150 g de petits pois frais
• 100 g de jeunes pousses d'épinards • 1 bouquet de thym • 4 œufs
• 40 cl de crème liquide entière • 2 c. à soupe de farine • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez les bulbes et tiges des oignons en retirant la partie la plus verte et émincez-les. Faites-les suer dans une sauteuse avec la pancetta taillée en morceaux, l'huile d'olive, du sel et du poivre pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le tout soit doré. Lavez les pousses d'épinards puis ajoutez-les à la fin de la cuisson. Faites-les fondre pendant 3 minutes.
2. Lavez les pois gourmands, puis plongez-les avec les petits pois écossés pour 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
3. Préchauffez le four à 180 °C.
4. Fouettez les œufs avec la farine, incorporez la crème petit à petit et le thym émietté, assaisonnez.
5. Beurrez un moule à gratin. Répartissez-y les oignons à la pancetta. Ajoutez les pois gourmands et les petits pois, puis versez l'appareil aux œufs.
6. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit bien doré. Dégustez encore chaud.

POITRINE DE POULET FARCIE À LA CRÈME AUX ASPERGES ET PETITS POIS

Pour 4 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 40 min **Difficulté**

• 4 poitrines de poulet • 4 tranches de jambon sec haché • 700 g de têtes d'asperge verte
• 4 grosses pommes de terre • 140 g de petits pois frais écossés
• 6 gousses d'ail écrasées • 2 c. à soupe de persil haché • 2 c. à soupe d'herbes fines (aneth, ciboulette, persil…)
• 40 cl de crème fraîche • 120 g de beurre • 100 g de mozzarella râpée
• 120 g de parmesan râpé • 60 g de ricotta • Baies roses • Sel et poivre

1. Cuisez les pommes de terre avec leur peau dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.
2. Mélangez dans un bol la mozzarella râpée, la ricotta, le jambon et le persil hachés. Salez et poivrez les poitrines de poulet, coupez-les à plat dans le sens de la longueur avec un couteau bien aiguisé pour créer des poches. Remplissez-les du mélange précédent et fermez avec des cure-dents pour que la farce ne s'échappe pas.
3. Faites chauffer 90 g de beurre dans une grande poêle et saisissez-y les poitrines de poulet farcies des deux côtés, en arrosant régulièrement de beurre pour les faire bien dorer. Réduisez le feu, versez un fond d'eau et couvrez afin de finir la cuisson à la vapeur.
4. Retirez le couvercle, versez la crème, ajoutez l'ail et laissez cuire jusqu'à ce que la crème épaississe et réduise un peu. Ajoutez les asperges et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez les petits pois 5 minutes avant la fin de la cuisson.
5. Épluchez les pommes de terre et mélangez-les avec le beurre restant et les herbes fines ciselées.
6. Parsemez les poitrines de poulet à la crème de baies roses et de parmesan. Servez avec les pommes de terre et dégustez bien chaud.



MAREK KUCERA_APETIT_SUNRAY PHOTO

BIEN LES CHOISIR

Privilégiez les asperges fermes et cassantes à la pointe. Si leur talon est humide, cela révèle que la récolte est récente.

CONCHIGLIONIS FARCIS AUX RADIS

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 35 min **Difficulté**

• 1 grosse botte de radis ronds (environ une quinzaine) • 500 g de fromage frais à tartiner • 100 g de parmesan râpé • 15 g de beurre aux cristaux de sel • 400 g de conchiglionis • 40 cl de coulis de tomate • Sel et poivre

1. Plongez les pâtes dans une marmite d'eau bouillante en suivant les recommandations sur l'emballage pour une cuisson al dente. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Égouttez-les de nouveau.
2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Versez le coulis de tomate dans un plat à gratin, salez, poivrez et mélangez.
4. Lavez les radis en séparant les fanes des bulbes. Essorez les fanes et faites-les suer dans une sauteuse avec le beurre en assaisonnant.
5. Placez dans le bol d'un mixeur les bulbes de radis, le parmesan et le fromage frais. Mixez le tout jusqu'à obtenir une farce fine. Rectifiez l'assaisonnement. Incorporez les fanes et mixez par à-coups pour simplement les mêler à la farce.
6. Remplissez les conchiglionis avec la farce et rangez-les bien serré dans le plat contenant la sauce. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



NICOLAS EDWIGE_SUCRE SALE

ON DONNE DU PEPS

Parfumez la sauce tomate avec des herbes comme du basilic ciselé ou encore de l'origan.



NICOLAS EDWIGE_SUCRÉ SALÉ

C'EST QUOI LA PÂTE WON-TON ?

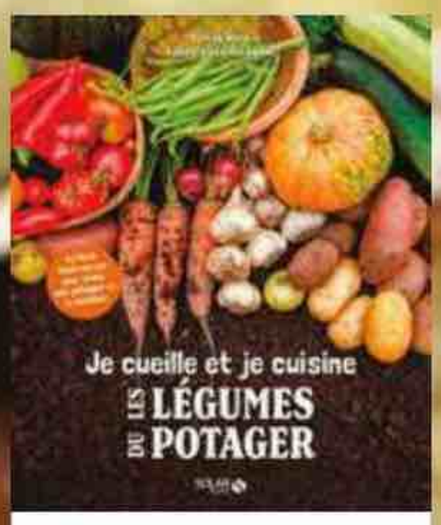
Très utilsés dans la cuisine asiatique, ces carrés de pâte sont réalisés à partir de farine de blé, d'eau et de sel. On en trouve au rayon frais des épiceries asiatiques.

RAVIOLIS DE PETITS POIS À LA FETA ET À LA MENTHE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 10 min **Difficulté**

• 250 g de petits pois écossés (soit environ 750 g de petits pois en cosses) • 1 bouquet de basilic
• 4 brins de menthe • 1 jaune d'œuf • 200 g de feta • 60 g de parmesan râpé • 1 l de bouillon de volaille
• 40 feuilles de pâte won-ton • 1 c. à soupe d'amandes effilées • Sel et poivre

1. Lavez les petits pois et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée pour 5 minutes. Égouttez-les.
2. Mixez 150 g de petits pois avec la feta, le parmesan, les deux tiers de la menthe et du basilic effeuillés, du sel et du poivre.
3. Déposez une petite cuillerée à café de la préparation précédente au centre de la moitié des pâtes won-ton. Détendez le jaune d'œuf avec un peu d'eau froide et badigeonnez-en, à l'aide d'un pinceau, les bords des feuilles de pâte farcies au centre. Apposez une seconde feuille par-dessus et soudez bien les bords en chassant l'air.
4. Portez le bouillon de volaille à ébullition. Plongez-y les raviolis pour 2 à 3 minutes. Sortez-les avec une écumoire lorsqu'elles sont tendres.
5. Répartissez les raviolis dans quatre assiettes creuses. Ajoutez du bouillon, le restant des petits pois et des herbes fraîches, puis parsemez d'amandes effilées. Servez sans attendre.



Recette et photo extraites du livre « Je cueille et je cuisine les légumes du potager », de Dorian Nieto et Valérie Virorello-Jamili, éd. Solar, 21,90 €.

DORIAN NIETO

TOUT SE TRANSFORME !

Ne jetez surtout pas les fanes des radis : vous pourrez réaliser un très joli velouté en les faisant cuire avec une pomme de terre coupée en cubes.

FROMAGE FRAIS AUX RADIS

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Difficulté**

• 1 botte de radis • 2 oignons nouveaux • 1 c. à soupe de jus de citron vert • 12 tiges de ciboulette • 4 tiges de persil plat • 300 g de fromage frais lisse • 100 g de ricotta • 30 g de cerneaux de noix • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Débarrassez les radis des fanes et des queues, lavez-les puis séchez-les. Coupez-les en trois ou quatre. Hachez très grossièrement les oignons nouveaux et les herbes. Hachez grossièrement les noix.

2. Mettez dans un mixeur les oignons nouveaux et les herbes. Donnez quelques tours, ajoutez les radis et mixez à nouveau en veillant à ne pas hacher trop finement.

3. Versez dans un saladier le fromage frais, la ricotta, l'huile d'olive, le jus de citron vert, du sel, du poivre et mélangez. Ajoutez le contenu du mixeur et mélangez.

4. Versez le tout dans un plat et répartissez les noix concassées *(vous pouvez également ajouter quelques herbes et 1 filet d'huile d'olive)*.

5. Servez avec des tranches de pain passées au grille-pain.

GRATIN DE PAIN CARASAU AUX ARTICHAUTS ET FROMAGE FRAIS

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 30 min **Difficulté**

• 4 gros artichauts sans épines • ½ citron (jus) • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de thym • 1 bouquet de menthe • 400 g de fromage frais (type St Môret) • 150 g d'emmental • 80 g de parmesan râpé • 40 g de beurre (+ pour le moule) • 300 g de pain carasau • 1 l de bouillon de légumes • Huile d'olive extra vierge • Sel et poivre

1. Nettoyez les artichauts, coupez-les en fines tranches et mettez-les dans un bol d'eau additionné de jus de citron. Égouttez-les et faites-les poêler quelques minutes avec 1 filet d'huile et la gousse d'ail épluchée et écrasée, du sel et du poivre. Retirez du feu et réservez quelques tranches pour terminer la préparation.

2. Préchauffez le four à 200 °C.

3. Faites chauffer le bouillon de légumes. Graissez un moule rectangulaire de 20 x 30 cm et disposez au fond une couche de pain carasau trempé dans le bouillon chaud. Poursuivez en répartissant un tiers du fromage frais, quelques tranches d'emmental, un tiers des artichauts, quelques feuilles de menthe hachées et de thym, puis une poignée de parmesan râpé.

4. Réalisez deux autres couches de la même manière et recouvrez avec le pain carasau trempé dans le bouillon. Finissez par quelques tranches d'emmental, du parmesan, le beurre coupé en petits dés et les tranches d'artichaut réservées.

5. Enfournez pour environ 20 minutes. Laissez refroidir légèrement à la sortie du four, parsemez de quelques feuilles de thym et servez.

STEFANIA GIORGI / SALE & PEPE / SUNRAY PHOTO



QUÈSACO, LE PAIN CARASAU ?

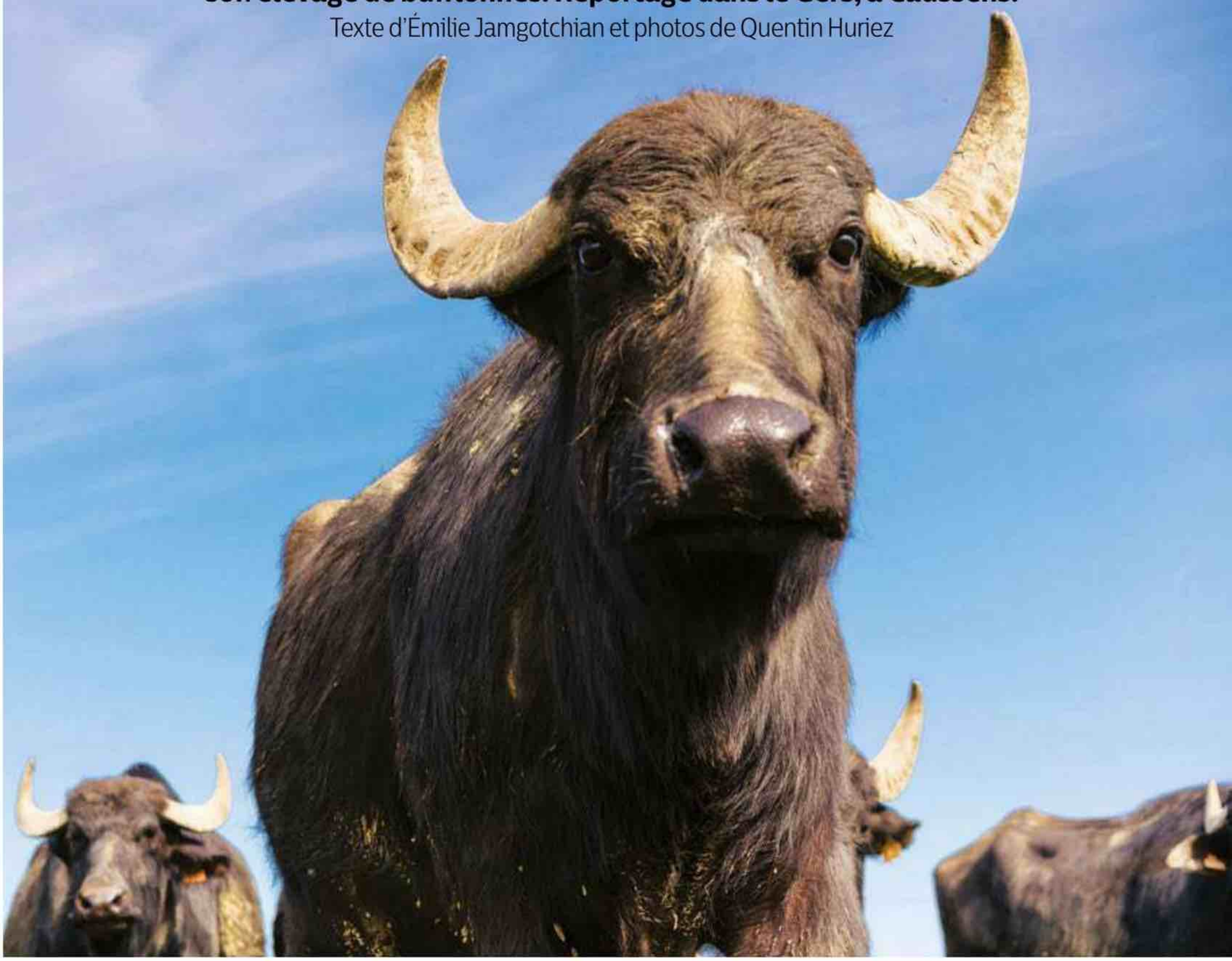
C'est une fine galette croustillante originaire de Sardaigne, que l'on appelle aussi en Italie « pain à musique ».

Au pays du canard,

DE LA MOZZARELLA DE BUFFLONNE *ARTISANALE*

Dans la famille des fromages préférés des Français en été, on demande… la mozzarella di bufala. Réputée au-delà des frontières italiennes, elle est fabriquée artisanalement par Lucile Martin, qui a repris la ferme de ses grands-parents il y a trois ans pour lancer son élevage de bufflonnes. Reportage dans le Gers, à Caussens.

Texte d'Émilie Jamgotchian et photos de Quentin Huriez



Certaines histoires d'amour, parfois, ne s'expliquent pas… Au pays du canard, dans le Gers, Lucile Martin aurait pu suivre le même chemin que ses grands-parents en se lançant, elle aussi, dans l'élevage du palmipède tant chéri sur ces terres. Seulement, la jeune femme rêve de tout autre chose : et pourquoi pas des bufflonnes ? Des animaux pourtant peu communs dans les vallées gersoises. Ils sont moins d'une dizaine d'éleveurs 100 % bufflonnes en France. Pas de quoi effrayer et freiner Lucile, qui, du haut de ses 27 ans, est aujourd'hui l'heureuse éleveuse d'une quinzaine de jeunes femelles des buffles d'Asie, sur 30 ha, dont 15 ha en pâturage tournant.

De pâtissière à éleveuse

De son laboratoire où elle fabrique ses fromages, l'agricultrice n'a jamais les yeux très loin de ses bêtes, puisqu'une grande fenêtre les sépare d'elles. C'est ici que la magie opère et que le lait qu'elle récolte se transforme en fameuse mozzarella di bufala. Parce qu'il n'y a pas qu'en Italie que l'on en fait des dignes de ce nom. « J'ai décidé de faire de la mozzarella parce que j'ai voulu faire de l'élevage de buffle et non l'inverse ! », précise Lucile. « Mais tu es folle, ça ne marchera jamais », se souvient-elle avoir entendu lorsqu'elle s'est lancée dans ce projet insolite. C'est en 2016 que tout a commencé : la jeune femme, avec une grande détermination, veut reprendre l'exploitation de ses grands-parents, dont le bail prenait fin en 2020. Un changement de vie radical pour celle qui est alors pâtissière d'un restaurant étoilé près d'Agen, dans le Lot-et-Garonne. « Au restaurant, on travaillait le lait de bufflonne. Je trouvais l'animal intéressant. Ce n'est pas une race de vache, c'est une espèce à part entière », explique-t-elle. Elle part en Italie, chez un éleveur pour les découvrir et c'est la révélation : « Quand je les ai vues, j'ai eu un coup de cœur ! » Après quatre ans de réflexion, de remise en question, de petites voix qui lui criaient de tout arrêter et l'obtention d'un diplôme agricole, Lucile Martin s'engage dans l'achat, à un regroupement d'éleveurs dans le Cantal, de ses douze premières bufflonnes. Elle complète son élevage l'an dernier avec quatre femelles de souches différentes et un mâle.

Des bêtes robustes, mais attendrissantes

« Le caractère est différent par rapport à une vache : le buffle est plus sauvage, un peu primitif, il garde l'instinct naturel. Il est franc et frontal, on va dire. Si quelque chose ne va pas, il le fait savoir », précise la jeune femme. Avec leur poil long et leur robe noire, ces grands mammifères à cornes, répartis en deux troupeaux sur des pâturages tournants qui permettent de « régénérer les prairies », pèsent quelques centaines de kilos. « Y a-t-il une distance à respecter ? », demandons-nous, un peu impressionnés, à notre éleveuse, qui entre aisément dans l'enclos, un bâton à la main. « Ça dépend de leur humeur », répond-elle en rigolant, alors que nous nous approchons timidement. « Si elles sont robustes et rustiques, les bufflonnes peuvent aussi se montrer attendrissantes », nous explique Lucile, tout en caressant tendrement le poil de l'un des bestiaux, qui vient se frotter contre elle doucement. « Quand elles sont contentes, elles lèvent la queue », explique-t-elle. À force de dévouement, cette passionnée entretient une relation privilégiée avec ses bêtes, qu'elle connaît maintenant dans les moindres détails. « Regardez Lola comme elle est belle, lance-t-elle fièrement. C'est la grosse tête du troupeau ! » Avant de poursuivre : « Et puis, là, pointe-t-elle du doigt, voilà Prada, elle va bientôt avoir un bébé. »

Le bonheur est dans le pré

Les troupeaux profitent d'une qualité de vie optimale : ils grandissent paisiblement en pleine liberté dans les prés d'une ferme typiquement gasconne, L'Bufala Ferme, et sont soigneusement nourris à l'herbe et au foin. « On les chouchoute toutes, indique la jeune agricultrice. On fait en sorte qu'elles soient bien. » L'été, quand les grosses chaleurs se font sentir, elles peuvent se rafraîchir dans un lac en contrebas des prés. Les bufflonnes vêlent huit à dix fois dans leur vie : la gestation dure dix mois et demi et elles peuvent avoir jusqu'à un bufflon par an. Ces derniers sont biberonnés deux fois par jour par Lucile. Les plus coriaces sont élevés par des nourrices, les jersiaises, une race de vache au lait très riche, avec qui ils vivent jusqu'à leur 4-5 mois, tandis que les femelles restent à la ferme pour la reproduction. « Il n'y a rien de plus têtu qu'un bufflon. Quand il ne veut pas, il ne veut pas… », lance-t-elle en levant les yeux au ciel. « Vous vous identifiez à eux ? », lui demandons-nous avec amusement. « Un peu, des fois… », admet-elle, dans un éclat de rire.

Une monotraite confortable

Le meilleur moment de la journée pour notre éleveuse ? La traite. « C'est là où je peux voir si elles ont un problème, quand elles produisent moins par exemple, ou qu'elles ont une tête bizarre. Je les connais tellement par cœur… » Tous les jours, à 11 h 30 pétante, les bufflonnes, qui produisent du lait pendant environ neuf mois, attendent patiemment que Lucile les fasse rentrer dans la salle de traite. Elle récolte environ 5 l de lait par bufflonne. Ce jour-là, nous assistons à une drôle de scène : Roméo, le taureau s'invite avec insistance dans la salle de traite pour retrouver une femelle qui est en chaleur. « À chaque fois qu'il

Du champ à l'assiette

« J'AI EU UN COUP DE CŒUR POUR LES BUFFLONNES ! »

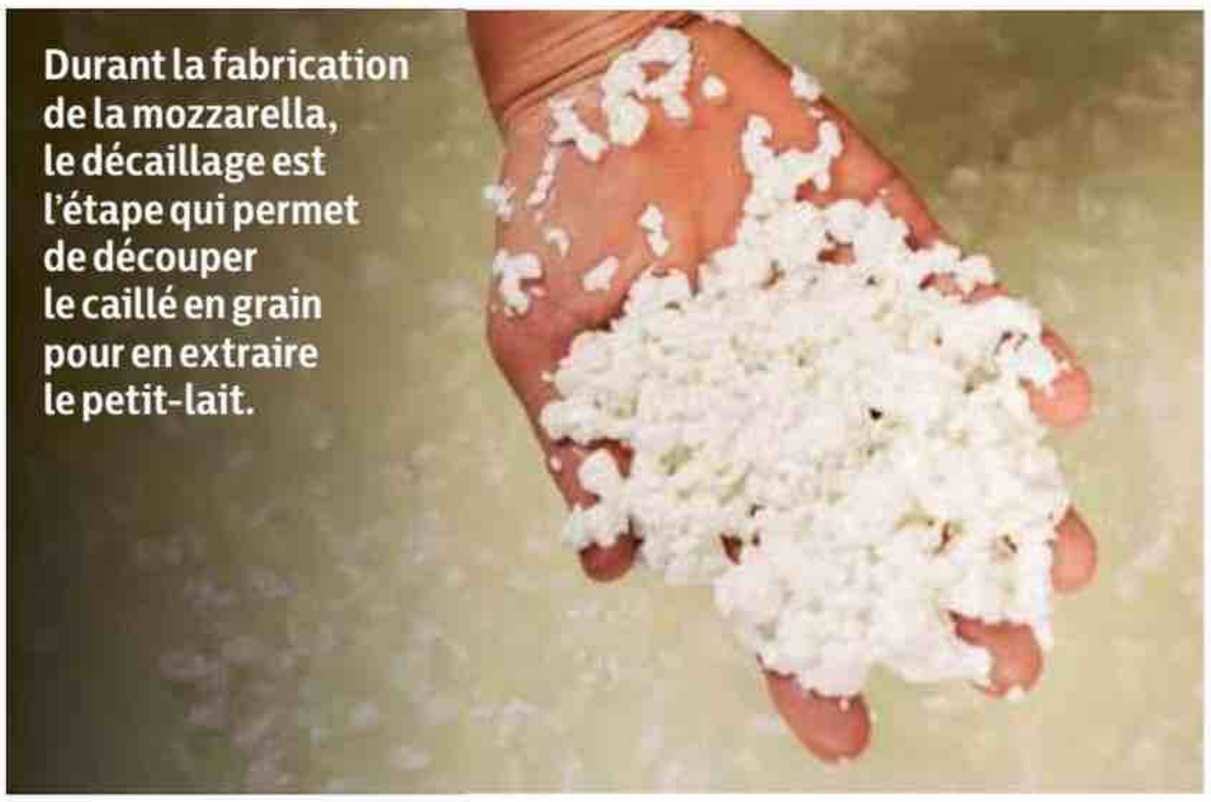
vient, il fout le bazar », s'exclame en riant l'éleveuse, tout en montrant quelques signes d'agacement.

Du lait à la mozzarella

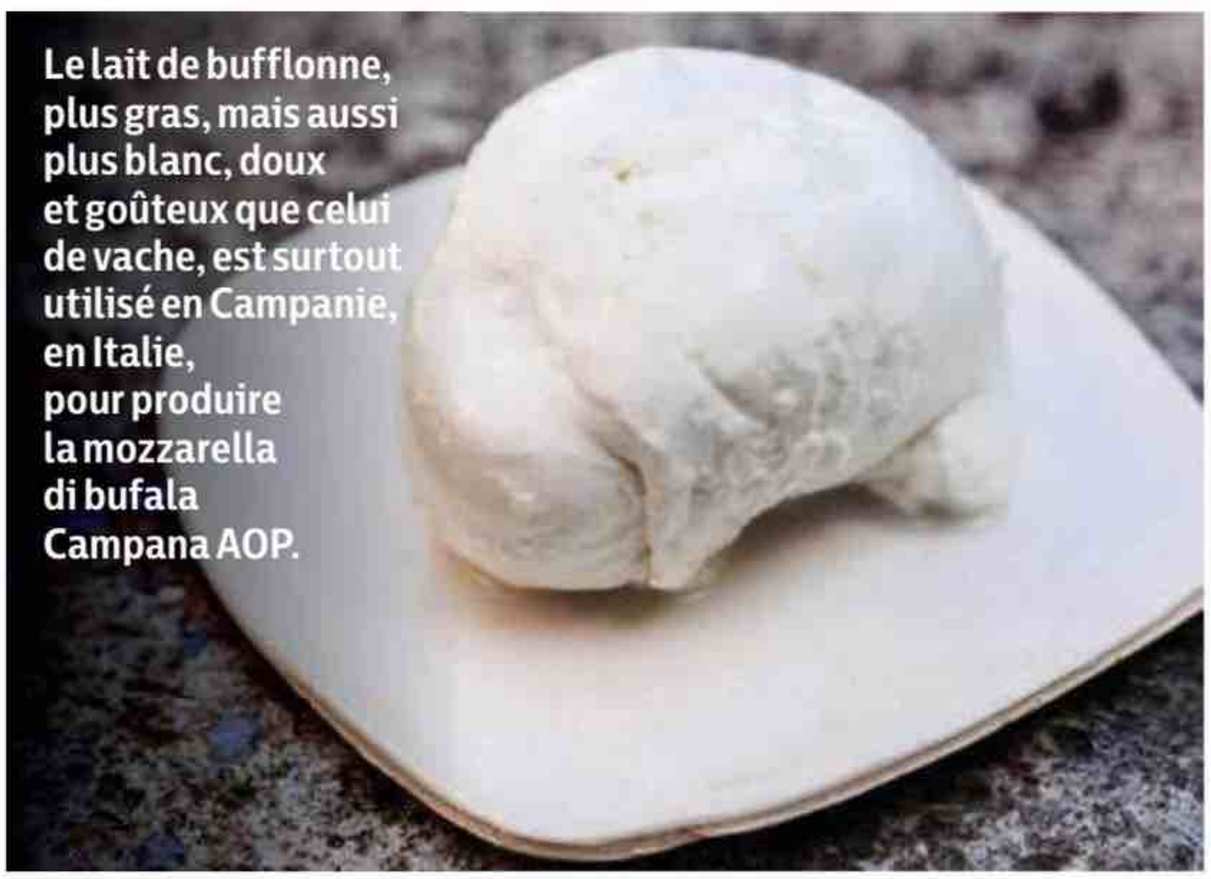
Lucile enfile ses bottes, noue son tablier et relève ses cheveux : direction l'atelier de fabrication qui se situe au cœur de la ferme. C'est ici que l'agricultrice fabrique la première mozzarella gersoise avec 100 % de lait de bufflonne. Si elle n'a pas de journée type, comme elle aime s'en amuser, elle commence toujours le matin, dès 7 h 30 – 6 h 30 en plein été – par faire chauffer le lait cru qu'elle a récolté la veille et le porte à 40 °C dans une cuve. « Il faut 5 l de lait pour faire 1 kg de mozzarella. » Il lui a fallu 4 mois d'apprentissage auprès d'un producteur en Italie pour apprendre tous les secrets de fabrication de ce fromage. « C'est hyper technique d'arriver à faire une bonne mozzarella, bien filée, qui ne soit pas sèche. Il faut qu'elle soit suffisamment ferme, mais pas trop », relate-t-elle, avant de compléter. « J'ai mis plus d'un an avant de réussir à faire un produit suffisamment abouti pour pouvoir le vendre. » Après avoir ajouté au lait, ferments et pressure, elle passe à l'étape décaillage, où elle « coupe le gel » et retire le petit-lait, munie de son tranche-caillé circulaire « spécial mozzarella » : « Le but c'est que tout soit uniforme, qu'il n'y ait plus de gros morceaux. » Plusieurs heures sont nécessaires pour laisser le tout s'acidifier. Au contact de l'eau chaude, le fromage se transforme « en une sorte d'aligot ». C'est l'heure du filage, une étape importante où Lucile va étirer la pâte pour la rendre élastique et homogène, avant de façonner les boules à la main. Mozzarella tient d'ailleurs son nom de cette fameuse étape et vient de « mozzare », nous explique Lucile, qui signifie « rompre la pâte ». Ce produit artisanal est ensuite mis en saumure dans des pots, qui seront vendus sur des marchés ou à la boutique à la ferme. Cette mozzarella exceptionnelle à la texture douce et à la saveur moelleuse fait la fierté de Lucile : « Ce qui la différencie [de celle fabriquée en Italie, NDLR], c'est le goût de l'herbe. »



Les femelles restent à la ferme pour la reproduction tandis que les mâles sont abattus à l'âge de 18 mois, et leur viande servie dans l'auberge familiale « Au vieux pressoir », située à Caussens, ou vendue à la boutique sur place.



Durant la fabrication de la mozzarella, le décaillage est l'étape qui permet de découper le caillé en grain pour en extraire le petit-lait.



Le lait de bufflonne, plus gras, mais aussi plus blanc, doux et goûteux que celui de vache, est surtout utilisé en Campanie, en Italie, pour produire la mozzarella di bufala Campana AOP.

PRIX 2023 Gourmand

ALASKA SEAFOOD

SAUVAGE NATUREL DURABLE

Dans les eaux glacées et cristalines au large de la côte accidentée de l'Alaska, des poissons et fruits de mer vivent dans leur habitat ancestral sans aucune influence humaine. Le poisson sauvage de la zone de pêche FAO67 est de ce fait, un véritable bienfait naturel à déguster sans hésitation. Chaque bouchée est un peu de nature sauvage, pure et goûteuse. De plus, le principe de durabilité s'applique à toutes les pêcheries de l'Alaska où le poisson est tellement plus savoureux.



Le saumon rouge (Sockeye)

Le saumon rouge est la deuxième espèce de saumon la plus abondante en Alaska. Son habitat naturel lui confère un goût pur aux notes uniques. Avec sa teneur élevée en acides gras polyinsaturés, il a une consistance juteuse et un arôme intense et délicieux. Cela en fait un favori parmi les gourmets du monde entier.

ALASKA SEAFOOD®

Sauvage, Naturel & Durable

WWW.ALASKASEAFOOD.EU

OFFRE **DÉCOUVERTE**

Abonnez-vous vite !



6 MOIS - 6 NUMÉROS

19,90 €

SEULEMENT !
AU LIEU DE ~~33,18 €~~*

BULLETIN D'ABONNEMENT

RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** GOURMAND - SERVICE ABONNEMENT - 59898 LILLE CEDEX 9.

ABONNEZ-VOUS SUR **kiosquemag.com**

M101 # D1526391

☑ **Oui**, je m'abonne à **Gourmand** pour 6 mois - 6 n° au prix de **19,90 €** seulement au lieu de ~~33,18 €~~*, **soit 40 % de réduction.** (1)

Mes coordonnées

* Mentions obligatoires

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque à l'ordre de **PGP**

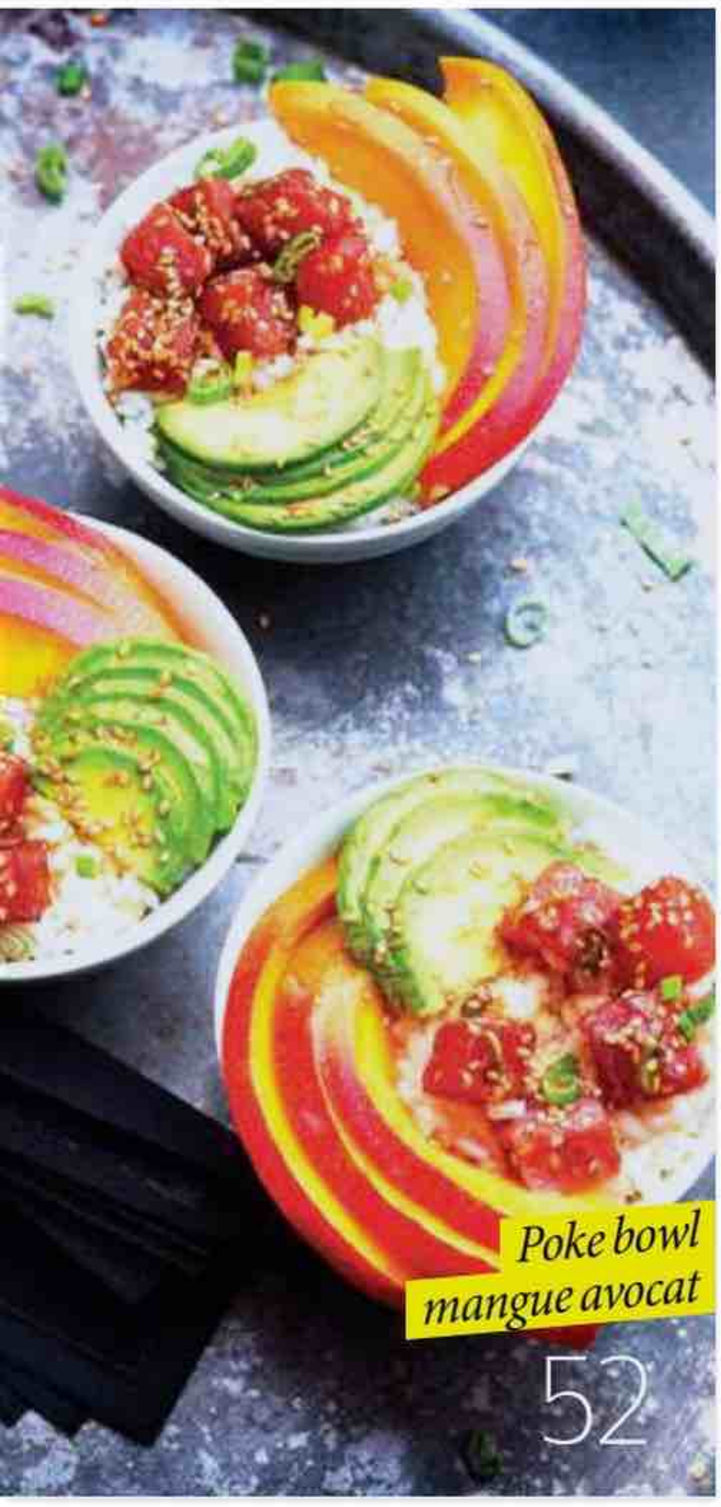
Vous pouvez régler par carte bancaire en vous rendant sur **kiosquemag.com**

*Prix de vente en kiosque, incluant les frais de port. Offre réservée à la France métropolitaine, offre valable 2 mois. Après enregis
utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits
27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de r
inexactes, incomplètes, équivoques, périmées ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite.
légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que ces données soient utilisées à des fi ns de prospection commerciale, d'un droit à
L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant une signature. Gourmand - Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9.

©SHUTTERSTOCK

NOS RECETTES du mois !

Herbe fine incontournable de nos potagers (et de nos assiettes !), la ciboulette apporte un brin de folie et de fraîcheur à tous nos plats de printemps. Simplement ciselée sur une écrasée de pomme de terre ou encore intégrée à une sauce, une salade ou même un tartare de veau, elle régale les papilles par sa petite saveur d'oignon frais. Vive la ciboulette !



Poke bowl mangue avocat

52



Tartare de veau à la ciboulette, houmous de pois chiches

54



NOS RECETTES À LA CIBOULETTE

Pain pita aux falafels verts, pickles d'oignon, sauce à la cancoillotte aux morilles et à la ciboulette **46**

Côte de porc fermier au jus d'olive noire et à la ciboulette, écrasée de pommes de terre minute **53**

Tartare de veau à la ciboulette **54**

Salade de pomme de terre au thon et à la ciboulette **58**

NOS SUGGESTIONS DE MENUS

Pour casser la routine

Verrine de fraise au canard fumé **56**

Boulettes de veau au citron et aux herbes **47**

Pannacotta au chocolat blanc et à la framboise **50**

Pour surprendre ses invités

Verrine de radis au wasabi **56**

Burger aux légumes croquants, au fromage frais et au veau haché **60**

Cheese-cake à la rhubarbe **55**

Pour faire plaisir aux enfants

Crème de petits pois aux lardons, œuf poché **58**

Roulé de bœuf au jambon cru et au fromage **59**

Riz au lait aux fraises **59**

Le produit du mois



Ficelle alimentaire

Grâce à leur forme fine et allongée, les brins peuvent servir de ficelle comestible pour attacher un petit baluchon de légumes, une bouchée de poisson ou une aumônière de crêpe farcie.

DRÔLES DE NOMS

Civette, brelette, appétit… Elle possède de nombreuses dénominations, selon la région où elle est consommée. Le terme ciboulette est apparu au XVe siècle dans la langue française et, auparavant, il semblerait qu'on l'appelait ciboule.

DES ANTIOXYDANTS À GOGO

Vitamines C et B9, bêtacarotène, caroténoïdes, autant de propriétés nutritionnelles contenues dans cette plante aromatique qui renforcent le système immunitaire et luttent notamment contre les maladies cardio-vasculaires.

C'EST LE POMPON !

La fleur violette à l'extrémité de la tige est comestible et également dotée d'un goût unique oscillant entre l'oignon et l'ail. Pensez à diviser le pompon en petites fleurs individuelles pour les parsemer sur vos plats.

ANA TEIXEIRA_INTERFEL

La ciboulette

Elle figure parmi les plantes aromatiques les plus utilisées en cuisine. Elle est idéale pour relever d'un parfum légèrement aillé les salades, les fromages frais et les sauces. En ce moment, on profite de cette touche de fraîcheur dans toutes nos recettes printanières ! Par Manon Warnau

10 %

C'est la baisse du nombre d'exploitants entre 2020 et 2021 en France.

226 hectares

C'est la surface cultivée sur notre territoire en 2022. Elle se situe majoritairement en Bretagne.

15 à 30 cm

C'est la hauteur de ses tiges, regroupées en une touffe.



On choisit

Préférez-la en pot (elle séchera moins vite). Vérifiez que ses tiges soient bien vertes, droites et fermes. Privilégiez des tiges fines aux plus larges qui sont souvent légèrement âcres. Fuyez les condiments de ciboulette séchée qui présentent peu d'intérêt gustatif, même réhydratés !



On conserve

Rincez les tiges, séchez-les et placez-les dans une boîte hermétique enroulées de papier absorbant humide. Elles resteront intactes plus d'une semaine à condition de changer régulièrement le papier absorbant afin qu'il reste humide. La congeler est une autre solution : répartissez l'herbe aromatique ciselée sur une plaque de cuisson, congelez-la et placez-la dans un sac de congélation ou déposez les tronçons dans un bac à glaçons rempli d'eau.



On cuisine

Elle ne supporte pas la cuisson et pourrait perdre tout son arôme. L'idéal, une fois rincée, est de la ciseler finement au dernier moment au-dessus de votre plat. Accompagnée de fromage blanc, de sel, de poivre et d'ail, elle constitue une tartinade gourmande pour vos apéritifs, sandwichs maison ou pour servir sur une pomme de terre chaude. Elle relève à merveille une vinaigrette maison, des légumes rôtis et une terrine de poisson.

Les recettes du mois

PLAT

PAIN PITA AUX FALAFELS VERTS, PICKLES D'OIGNON, SAUCE À LA CANCOILLOTTE AUX MORILLES ET À LA CIBOULETTE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 20 min

• ½ concombre • 2 pains pitas • Sel et poivre
Pour les pickles : • 1 oignon rouge • 25 cl de vinaigre blanc • 25 g de sucre • 15 g de sel
Pour les falafels : • 40 g d'épinards frais • 40 g de fèves • 5 g de menthe • 240 g de pois chiches cuits • 1 pincée de piment de Cayenne • Huile d'olive
Pour la sauce : • 1 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à soupe de ciboulette ciselée • 2 cl de lait fermenté • 1 pot de cancoillotte aux morilles • ½ c. à café de paprika

1. Préparez les pickles : épluchez l'oignon rouge et coupez-le en quartiers. Faites bouillir le vinaigre blanc avec le sucre et le sel. Retirez du feu, ajoutez l'oignon rouge et réservez.
2. Préparez la sauce : mélangez tous les ingrédients ensemble, salez, poivrez puis réservez.
3. Lavez le concombre et coupez-le en fines rondelles. Réservez.
4. Préparez les falafels : rincez les pois chiches et séchez-les complètement à l'aide d'un linge. Lavez les épinards et essorez-les. Écossez les fèves et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 8 minutes. Égouttez et réservez. Mélangez les pois chiches, les épinards, les fèves, la menthe, le piment, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre dans le bol d'un mixeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène en laissant quelques morceaux. Formez 8 palets avec la pâte. Faites cuire les falafels dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites-les revenir 6 à 8 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
5. Coupez les pains pitas en 2 et faites-les dorer quelques minutes dans une poêle.
6. Tartinez un peu de sauce dans le fond de chaque pita, puis dressez 2 falafels par pain. Ajoutez quelques rondelles de concombre et un peu de pickles puis terminez par de la sauce. Dégustez aussitôt.



MEG&COOK POUR SHERPA

VARIANTE

Pas de pain pita ? Remplacez-le par des wraps.



MAGALI ANCENAY XIBO

PLAT

BOULETTES DE VEAU AU CITRON ET AUX HERBES

Pour 4 personnes
Préparation 30 min **Cuisson** 20 min

•600 g de veau • 2 citrons bio • 1 branche de thym frais • 1 c. à soupe de basilic • 100 g de parmesan râpé • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Pressez les citrons et prélevez leurs zestes finement. Lavez le basilic, séchez-le et hachez-le. Effeuillez le thym.
2. Hachez le veau à l'aide d'un couteau ou d'un hachoir. Ajoutez le parmesan, les herbes, du sel, du poivre et les zestes de citron, puis mélangez bien.
3. Formez des boulettes entre vos mains puis déposez-les dans un plat allant au four. Enfournez pour 20 minutes.
4. Arrosez les boulettes d'huile d'olive et de jus de citron à la sortie du four. Servez-les avec des pâtes fraîches.

PLAT

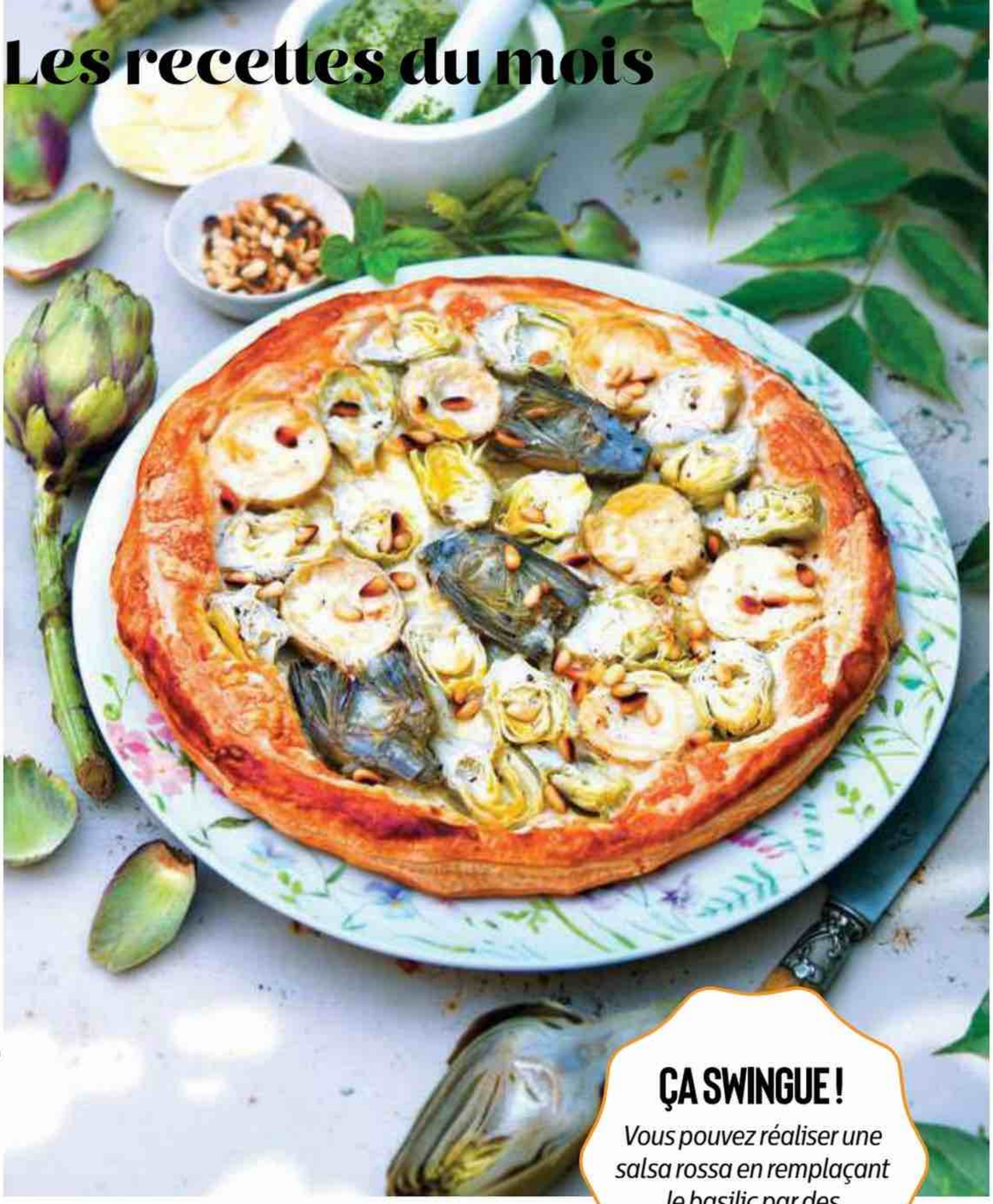
PÂTES AUX PETITS POIS ET CRÈME D'ARTICHAUT

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 10 min

• 200 g de petits pois frais écossés • Quelques feuilles de basilic (pour la décoration) • 100 g de parmesan en copeaux • 1 c. à soupe de yaourt grec • 220 g de pâtes type tofarelle ou gnocchis • 8 cœurs d'artichaut marinés dans l'huile Ibo ! • 90 g de tartinable aux artichauts bio Ibo ! • Quelques olives violettes • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez les petits pois et faites-les cuire à l'anglaise (à l'eau bouillante) pendant 3 minutes dans une casserole. Égouttez-les et plongez-les aussitôt dans un saladier d'eau glacée pour fixer la couleur.
2. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Faites cuire les pâtes al dente, selon les instructions. Égouttez-les dans une passoire et passez-les sous l'eau froide. Versez un filet d'huile d'olive, le yaourt grec et le tartinable d'artichaut. Salez, poivrez, puis mélangez. Réservez.
3. Mélangez les petits pois, les pâtes et les cœurs d'artichaut coupés en deux dans un saladier. Ajoutez les olives. Garnissez de quelques feuilles de basilic frais. Rajoutez quelques copeaux de parmesan finement coupés et des olives violettes pour finaliser la préparation. Dégustez.

Les recettes du mois



ANNE KEROUÉDAN_CNIEL

ÇA SWINGUE !

Vous pouvez réaliser une salsa rossa en remplaçant le basilic par des poivrons marinés.

ENTRÉE

TARTE AUX ARTICHAUTS ET AU COMTÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 55 min

• 4 artichauts petit violet Prince de Bretagne • 2 gousses d'ail • Jus de citron • 1 œuf • 150 g de crème fraîche • 100 g de comté • 1 pâte feuilletée • 50 g de pignons de pin • Noix de muscade • Sel et poivre
Pour la salsa verde au comté : • 3 gousses d'ail • 1 bouquet de basilic • 100 g de comté • 10 cl d'huile d'olive • 60 g de pignons de pin

1. Tournez les artichauts pour récupérer les fonds, plongez-les dans de l'eau citronnée. Cuisez-les environ 30 minutes à l'eau bouillante salée.
2. Chemisez un moule à tarte de pâte feuilletée, piquez le fond. Préchauffez le four à 190 °C.
3. Pelez l'ail et pressez-le dans un bol. Ajoutez la crème, l'œuf, salez, poivrez, râpez un peu de noix de muscade et mélangez. Étalez sur le fond de tarte.
4. Émincez la moitié du comté en copeaux sur la tarte, placez les morceaux d'artichauts et recouvrez avec le reste des copeaux de comté. Parsemez de pignons de pin. Enfournez pour 25 minutes.
5. Préparez la salsa verde au comté : émincez les gousses d'ail et mixez-les avec les pignons, l'huile et le comté. Salez, poivrez, ajoutez le basilic et mixez à nouveau.
6. Servez la tarte encore chaude avec la salsa verde au comté.



L'ARTICHAUT, DÉLICAT ET GÉNÉREUX

Légume-phare de la cuisine méditerranéenne, il garnit les assiettes de nos tables de printemps. Avec sa chair fine, il se déguste aussi bien à l'apéritif avec une sauce que dans une quiche ou une tarte. Prince de Bretagne en est le premier producteur en France.

LE CHOISIR

Il doit avoir une couleur uniforme et être dépourvu de taches. Une tige légèrement humide vous indique qu'il est frais.

LE CONSERVER

Il serait sensiblement meilleur lorsqu'il est consommé quelques jours après la récolte. Conservez-le avec sa tige dans un endroit sec et humide, à l'abri de la lumière. S'il est cuit, il doit être mangé vite afin de préserver sa saveur. Le fond peut se congeler : pensez à le blanchir au préalable dans de l'eau additionnée de citron.

LE CUISINER

Cassez la tige à la main sans la couper, au plus près des feuilles, avant de le laver. Faites-le cuire ensuite pendant 30 à 40 minutes (pour les gros artichauts) à l'eau, à laquelle vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron pour éviter qu'il noircisse, ou 1 heure au four. Dégustez-le cru, avec une vinaigrette par exemple, ou cuit, dans une poêlée de légumes.

PRINCE de BRETAGNE

LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉ À LA MAIN
EN BRETAGNE

Derrière nos artichauts il y a des maraîchers.

10 MIN AU MICRO-ONDES,
FACILE ET RAPIDE À CUIRE

CASSEZ LA TIGE DE VOTRE ARTICHAUT PRINCE DE BRETAGNE,
RINCEZ-LE, PLACEZ-LE SOUS CLOCHE AU MICRO-ONDES, 10 MIN C'EST PRÊT !

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

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

Les recettes du mois



AMÉLIE ROCHE_CNIPT

PLAT

COCOTTE D'AGNEAU

Pour 4 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 55 min

• 800 g d'épaule d'agneau • 1 kg de pommes de terre • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de basilic • 30 g de beurre • 1 boîte de concentré de tomate • 1 tablette de bouillon de volaille • 2 c. à soupe de fécule de pomme de terre • 1 c. à soupe de paprika • Sel et poivre

1. Lavez les pommes de terre et épluchez-les. Détaillez la viande en cubes. Épluchez les oignons et ciselez-les. Pelez l'ail et hachez-le.
2. Faites revenir, dans une cocotte en fonte, la viande et les oignons ciselés dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez l'ail haché, le concentré de tomate, la tablette de bouillon, le paprika, les pommes de terre et 1 litre d'eau. Fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes.
3. Prélevez une louche de sauce au bout de 30 minutes. Délayez dans un bol la sauce avec la fécule de pomme de terre. Versez le mélange dans la cocotte et remuez. Salez, poivrez, ajoutez le basilic ciselé et poursuivez la cuisson. Dégustez bien chaud.

DESSERT

PANNACOTTA AU CHOCOLAT BLANC ET À LA FRAMBOISE

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min
Cuisson 20 min **Réfrigération** 3 h

• 150 g de framboises • Jus de citron • 50 cl de crème liquide entière • 100 g de chocolat blanc • 3 feuilles de gélatine • 1 c. à soupe de sucre blanc

1. Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Cassez le chocolat blanc et faites-le fondre avec la crème liquide dans une casserole. Mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu. Ajoutez, hors du feu, la gélatine essorée puis mélangez à nouveau.
3. Versez la préparation dans 6 verrines, laissez refroidir puis entreposez au frais pour 3 heures au moins.
4. Lavez les framboises pendant ce temps, séchez-les puis faites-les chauffer dans une casserole avec le sucre et le jus de citron. Laissez réduire, portez à ébullition puis mixez le tout pour obtenir un coulis. Passez la préparation au tamis puis laissez refroidir.
5. Versez le coulis sur les verrines puis dégustez.

GALETTES AUX LENTILLES CORAIL ET AUX CAROTTES, CRÈME AU CUMIN

Pour 10 galettes **Préparation** 25 min **Cuisson** 20 min

Pour les galettes : • 2 carottes • 2 échalotes • Quelques feuilles de coriandre • 200 g de lentilles corail • 70 g de flocons d'avoine • 1 c. à café de cumin • 1 c. à café de paprika • 1 c. à café de curry • 1 filet d'huile d'olive • Sel et poivre
Pour la crème : • 1 filet de jus de citron • ½ gousse d'ail pressée • 150 g de yaourt grec • 1 c. à café de cumin

1. Préparez les galettes : rincez les lentilles corail et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante environ 15 minutes. Égouttez-les puis laissez refroidir.
2. Lavez les carottes, épluchez-les ainsi que les échalotes puis râpez-les.
3. Placez les carottes et les échalotes dans un saladier, ajoutez les flocons d'avoine et les lentilles cuites puis mélangez le tout. Incorporez les épices, salez et poivrez. Formez une dizaine de petites boules avec cette préparation et aplatissez-les avec la paume de la main pour former de petites galettes.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire les galettes environ 5 minutes de chaque côté à feu moyen.
5. Préparez la crème : mélangez le yaourt, le jus de citron, le cumin et l'ail dans un petit bol, assaisonnez à votre convenance.
6. Servez les galettes encore tièdes en parsemant de quelques feuilles de coriandre fraîche et déposez la crème à côté.

Une envie express



HOUMOUS DE FÈVES

Écossez 800 g de fèves et faites-les blanchir pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les, déposez-les dans un bol d'eau froide puis retirez la peau. Mixez-les avec 1 gousse d'ail dégermée, le jus d'1 citron, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive et quelques feuilles de menthe. Salez, poivrez et dégustez.

ALEXANDRE RETY_INTERFEL

ANTIGASPI

Utilisez vos restes de lentilles corail pour préparer ces délicieuses galettes.

Les recettes du mois

PLAT

POKE BOWL MANGUE AVOCAT

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min **Réfrigération** 15 min

• 400 g de thon frais • 1 mangue bien mûre • 3 oignons frais ciselés • 1 avocat • 1 cm de gingembre frais râpé • 400 g de riz rond à sushi • 8 c. à soupe de sauce soja • 4 c. à soupe de vinaigre de riz • 4 c. à soupe de graines de sésame blanches rôties et noires • 2 c. à soupe d'huile de sésame

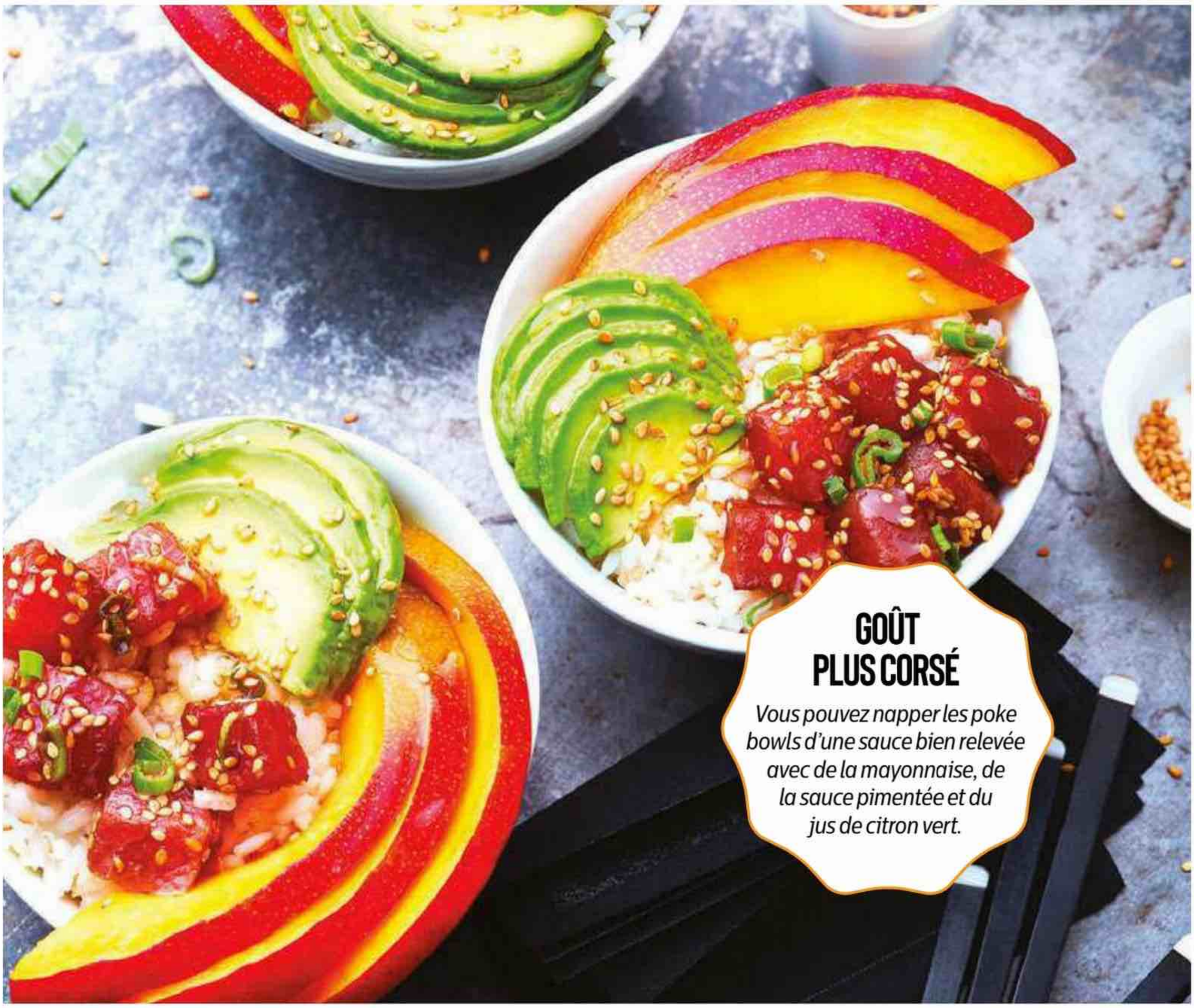
1. Rincez plusieurs fois le riz dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire. Versez-le avec de l'eau dans une casserole. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez cuire à couvert pendant 15 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée et que le riz soit collant. Retirez du feu, ajoutez le vinaigre de riz et mélangez.

2. Mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, la moitié des graines de sésame, le gingembre râpé et 2 oignons frais ciselés dans un bol.

3. Coupez le thon en cubes réguliers d'environ 1,5 cm, ajoutez-les dans le bol et mélangez délicatement pour bien les recouvrir de marinade. Couvrez avec du film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant 15 minutes.

4. Lavez la mangue et coupez-la en deux en suivant le noyau, puis en fines lamelles. Épluchez l'avocat et coupez-le en tranches fines.

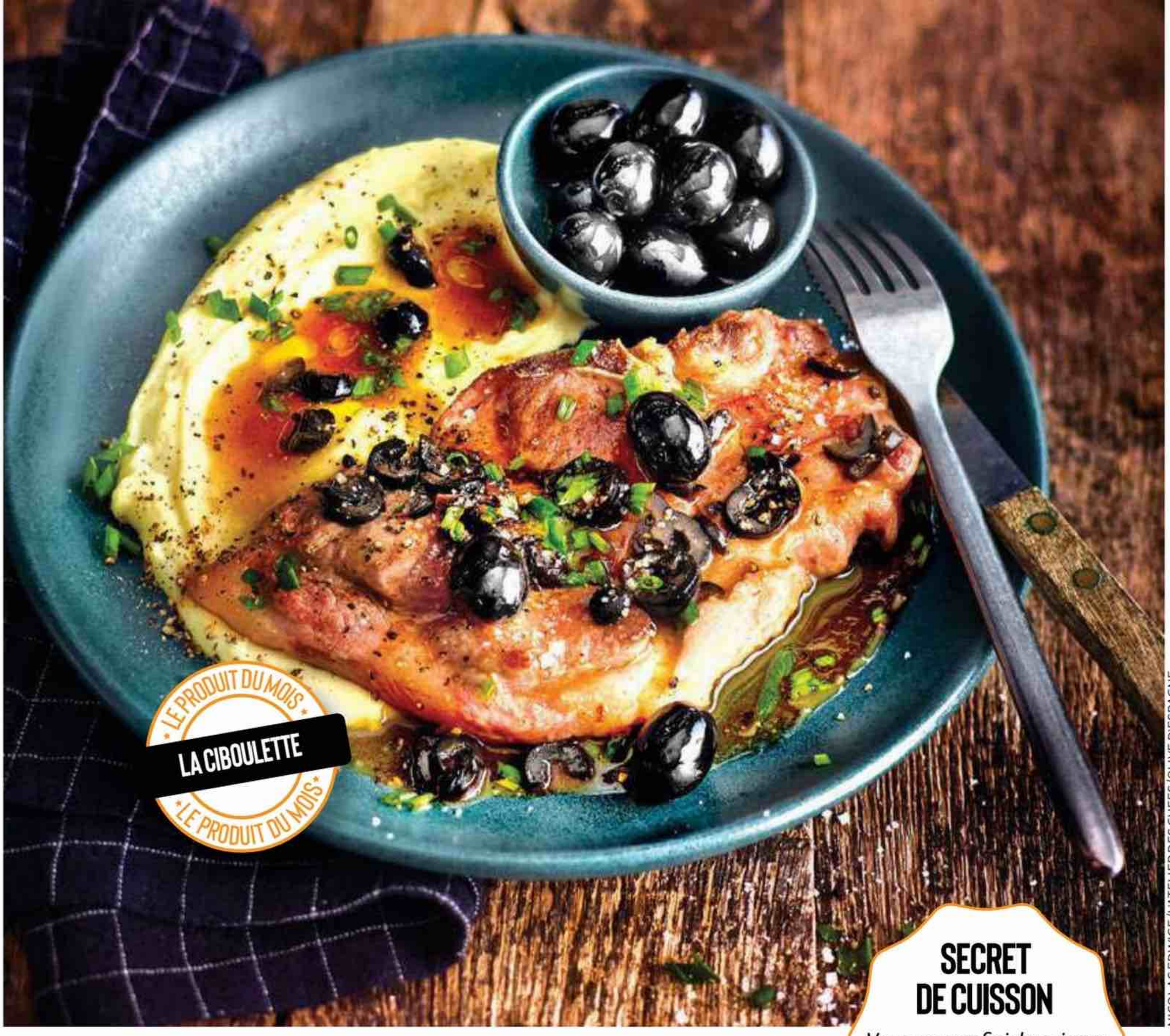
5. Répartissez le riz tiède dans les bols, ajoutez les cubes de thon mariné, les tranches d'avocat et les lamelles de mangue. Parsemez du reste d'oignon frais émincé et des graines de sésame restantes. Servez immédiatement.



GOÛT PLUS CORSÉ

Vous pouvez napper les poke bowls d'une sauce bien relevée avec de la mayonnaise, de la sauce pimentée et du jus de citron vert.

JULIE MÉCHALI/INTERFEL



NICOLAS EDWIGE/L'ATELIER DES CHEFS/OLIVE D'ESPAGNE

SECRET DE CUISSON

Vous pouvez finir la cuisson de votre viande au four, le temps que vos jus se fassent.

PLAT

CÔTE DE PORC FERMIER AU JUS D'OLIVE NOIRE ET À LA CIBOULETTE, ÉCRASÉE DE POMMES DE TERRE MINUTE

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min

• 1 botte de ciboulette • 30 g d'olives noires d'Espagne hojiblanca
Pour l'écrasée de pomme de terre : • 750 g de pommes de terre à chair fondante • 6 cl d'huile d'olive • 15 g de gros sel • 6 pincées de fleur de sel • Poivre du moulin
Pour les côtes de porc : • 6 côtes de porc de 190 g • 25 cl de bouillon de légumes • 15 cl de vin blanc sec • 100 g d'olives noires d'Espagne hojiblanca • 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préparez l'écrasée de pomme de terre : épluchez les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau froide. Portez à ébullition, ajoutez le gros sel et laissez cuire pendant 20 minutes. Égouttez, puis remettez les pommes de terre dans la casserole. Versez l'huile d'olive et écrasez-les avec un presse-purée. Ajoutez la fleur de sel et donnez 6 tours de moulin à poivre.
2. Préparez les côtes de porc : marquez la viande de chaque côté environ 2 minutes à feu fort. Déglacez au vin blanc, couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux. Réservez-les dans un plat avec du papier d'aluminium.
3. Versez, dans la même poêle, l'huile d'olive, les olives et le bouillon de légumes. Laissez réduire pour concentrer les saveurs.
4. Servez une belle cuillerée de purée par assiette, placez 1 côte de porc à côté et arrosez le tout de jus aux olives noires. Ajoutez ensuite les olives restantes hachées et la ciboulette ciselée.

Les recettes du mois



PLAT

TARTARE DE VEAU À LA CIBOULETTE, HOUMOUS DE POIS CHICHES

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min

Pour la viande : **• 400 g d'escalope de veau • 2 citrons verts bio • ¼ de botte de ciboulette • 1 c. à café de moutarde • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de coriandre en poudre • 3 pincées de fleur de sel • Poivre du moulin**

Pour la sauce : **• 2 citrons jaunes bio • 2 gousses d'ail • 10 cl de crème liquide à 30 % de MG • 200 g de pois chiches cuits • 1 c. à soupe de tahini • 2 c. à café de cumin • 2 c. à café d'huile de sésame**

Pour la garniture : **• 200 g de roquette • Huile d'olive**

1. Préparez la viande : coupez le veau en cubes. Lavez la ciboulette et ciselez-la. Mélangez, dans un saladier, la viande, le zeste et le jus des citrons verts, l'huile d'olive, la moutarde et la coriandre. Assaisonnez de la fleur de sel et donnez 5 tours de moulin à poivre.

2. Préparez la sauce : épluchez l'ail et dégermez-le. Fouettez la crème liquide en chantilly, réservez au frais. Mixez les pois chiches (réservez-en une poignée pour le dressage), l'ail, le tahini, l'huile de sésame, le cumin, le zeste et le jus des citrons. Débarrassez dans un saladier puis incorporez délicatement la crème fouettée à l'aide d'une maryse. Salez, réservez.

3. Tassez le tartare de veau dans un emporte-pièce rond sur une assiette. Ajoutez une quenelle de houmous sur le dessus.

4. Garnissez les tartares : déposez la roquette et arrosez d'huile d'olive. Parsemez des pois chiches réservés, salez et servez.

SPATULE PROD_BRAVO LE VEAU

CHEESE-CAKE À LA RHUBARBE

Pour 8 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h 50 **Réfrigération** 4 h

• 500 g de rhubarbe bien rose • 1 citron bio • 5 œufs • 650 g de fromage frais (nature à tartiner)
• 100 g de beurre fondu • 7 cl de crème liquide entière • 200 g de biscuits sablés • 180 g de sucre
• 1 gousse de vanille • ½ c. à soupe de fécule de maïs • 1 pointe de colorant rose (facultatif)

1. Préchauffez le four à 160 °C. Lavez le citron, zestez-le puis pressez-le. Lavez la rhubarbe, effilez-la, coupez-la en morceaux, puis mélangez-les avec 100 g de sucre ainsi que le jus et le zeste de citron. Ajoutez la gousse de vanille grattée. Étalez les morceaux de rhubarbe sur une plaque munie de papier sulfurisé puis enfournez pour 20 minutes.

2. Mixez les biscuits sablés en parallèle avec le beurre fondu, puis étalez cette préparation dans le fond d'un moule à charnière de 20 cm de diamètre en tassant bien. Réfrigérez.

3. Mélangez le fromage frais avec le sucre et la crème dans un saladier. Ajoutez 4 œufs entiers ainsi qu'1 jaune d'œuf.

4. Sortez la rhubarbe du four puis récupérez-en 150 g pour la mixer au robot afin d'obtenir une purée. Mélangez cette purée avec le blanc d'œuf restant, ainsi que la fécule de maïs et un tiers de la préparation au fromage frais. Ajoutez éventuellement le colorant rose. Réduisez la température du four à 90 °C.

5. Alternez, dans le moule, des couches de préparation blanche avec des couches de préparation colorée en rose, dans le but de créer un effet marbré. Enfournez pour 1 h 30.

6. Laissez tiédir le cheese-cake à la sortie du four, avant de le démouler et de le réfrigérer pendant 4 h. Dégustez-le avec le reste de rhubarbe.

JULIE MÉCHALI_CNIEL



RHUBARBE MANIA !

On aime consommer ce délice du printemps en tarte, en compote ou en confiture. À la fois beau et délicieux, ce cheese-cake va séduire vos papilles !

3 VERRINES **BLUFFANTES**

ENTRÉE

VERRINE DE RADIS AU WASABI

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min

- **½ botte de radis • 1 oignon nouveau**
- **150 g de ricotta**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de vinaigre de riz**
- **1 c. à café de wasabi • Sel**

1. Coupez les fanes de radis au ras du lien qui retient les radis en botte. Prélevez environ un quart des fanes. Lavez-les, séchez-les puis ciselez-les finement. Équeutez les radis puis lavez-les. Séchez-les et taillez-les en fines rondelles. Épluchez l'oignon nouveau (bulbe et fanes), ciselez-le.
2. Préparez une vinaigrette dans un saladier en déposant 1 pincée de sel, le vinaigre de riz puis l'huile. Assaisonnez-en les radis. Ajoutez l'oignon nouveau ciselé. Mélangez bien.
3. Diluez la pointe de wasabi dans 1 cuillerée de ricotta dans un bol. Ajoutez le reste de ricotta et mélangez bien. Salez.
4. Montez les verrines en déposant, dans chacune, un peu de ricotta au wasabi, des fanes de radis ciselées puis la salade de radis pour terminer. Servez accompagné, par exemple, de mouillettes de pain noir beurrées ou de gressins au sésame.



UE_MAAF_FAM_INTERFEL_T.ANTABLIAN



UE_MAAF_FAM_INTERFEL_T.ANTABLIAN

ENTRÉE

VERRINE DE FRAISE AU CANARD FUMÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min

- **12 tranches de magret de canard fumé**
- **400 g de fraises • 6 feuilles de basilic**
- **1 c. à café de vinaigre balsamique**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre**

1. Lavez les fraises puis équeutez-les. Taillez-les en dés réguliers de 0,5 cm de côté.
2. Conservez 4 belles feuilles de basilic et ciselez les 2 feuilles restantes.
3. Assaisonnez les fraises avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et le basilic ciselé. Salez, poivrez.
4. Dégraissez totalement les tranches de magret fumé. Taillez-les en petits dés et ajoutez-les aux fraises.
5. Dressez dans des verrines et décorez d'une feuille de basilic.

ENTRÉE

VERRINE DE ROUGAIL AU POISSON

Pour 4 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 25 min

Pour le rougail : • 5 tomates • 1 oignon doux De nos régions • 1 petit bouquet de coriandre • 1 petit piment (à doser selon le goût) • 30 g de gingembre frais • Gros sel
Pour la garniture : • 400 g de filets de poisson • 6 tomates • 2 oignons sauciers De nos régions • 400 g de purée de patate douce (ou de pomme de terre, céleri…) • 2 c. à café de curcuma • 2 c. à café de thym effeuillé • 2 c. à café d'huile • Sel et poivre

1. Préparez le rougail : retirez les graines du piment, épluchez le gingembre puis pilez le tout dans un mortier avec 1 pincée de gros sel. Lavez les tomates et évidez-les, épluchez l'oignon doux, puis coupez le tout finement. Hachez les feuilles de coriandre. Mélangez tous les ingrédients du rougail et rectifiez l'assaisonnement.
2. Préparez la garniture : épluchez les oignons sauciers et ciselez-les. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Salez puis saupoudrez de curcuma et de thym. Lavez les tomates, mondez-les et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les aux oignons, salez, poivrez et laissez mijoter 10 minutes. Une fois que la sauce a bien réduit, ajoutez le poisson coupé en dés. Faites cuire à couvert 6 à 8 minutes.
3. Réchauffez la purée et répartissez-la dans les verrines, ajoutez le poisson et nappez de rougail. Servez aussitôt.



QUEL POISSON CHOISIR ?

Pour ce rougail de la mer, vous pouvez opter pour du cabillaud ou du merlu.

GWEN RASSEMUSSE_S'CUIZ IN_SIPMM OIGNON

Les recettes du mois

ENTRÉE

SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET À LA CIBOULETTE

Pour 4 personnes
Préparation 10 min **Cuisson** 20 min

• 600 g de pommes de terre Ratte du Touquet • ½ citron (jus) • 6 brins de ciboulette • 150 g de fromage frais • 2 c. à soupe de mayonnaise • 200 g de thon à l'huile (poids égoutté) • 6 cornichons • Sel et poivre

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire en robe des champs pendant 20 minutes dans une casserole d'eau légèrement salée. Égouttez-les, laissez-les refroidir puis coupez-les en larges tranches.
2. Égouttez le thon et émiettez-le dans un grand bol. Ajoutez les cornichons coupés en rondelles, la mayonnaise, le jus de citron et le fromage frais. Salez, poivrez et mélangez le tout.
3. Versez les pommes de terre dans un plat avec la sauce au thon, puis mélangez de nouveau. Parsemez de ciboulette ciselée.

ENTRÉE

CRÈME DE PETITS POIS AUX LARDONS, ŒUF POCHÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min

• 100 g de lard coupé en lardons • 500 g de petits pois écossés • 2 échalotes • 3 gousses d'ail • 4 œufs • 10 cl de crème entière • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez les petits pois. Pelez les échalotes et l'ail puis coupez-les grossièrement. Faire revenir les échalotes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et les petits pois, salez, poivrez, mélangez puis couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes environ.
2. Mixez la préparation précédente puis ajoutez la crème entière. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Passez la crème au tamis et réservez au chaud.
3. Cassez les œufs séparément dans des petits bols. Faites bouillir une casserole d'eau avec un peu de vinaigre. Réduisez le feu, formez un tourbillon à l'aide d'une fourchette et faites-y glisser un œuf. Laissez cuire 3 minutes environ en rabattant les filaments. Plongez l'œuf dans un bol d'eau pour stopper sa cuisson. Poursuivez l'opération avec le reste des œufs.
4. Faites dorer les lardons dans une poêle bien chaude.
5. Servez la crème de petits pois chaude ou froide avec les lardons et les œufs pochés.



THOMAS DURIO_COM'PRESSE

LE PRODUIT DU MOIS
LA CIBOULETTE
LE PRODUIT DU MOIS

TOUR DE MAIN

La robe des champs, quèsaco ? C'est une cuisson à l'eau salée, départ eau froide, où la pomme de terre est entière et non pelée.



JEAN-FRANÇOIS MALLET_INTERBEV

VARIANTE

Remplacez le comté par des tranches de cheddar ou du chèvre.

PLAT

ROULÉ DE BŒUF AU JAMBON CRU ET AU FROMAGE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 25 min

- **4 steaks très minces de 100 g chacun**
- **4 grandes tranches de jambon cru • 200 g de comté**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le comté en quatre bâtons. Aplatissez les steaks, si besoin, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Recouvrez chaque steak d'une tranche de jambon cru et d'un morceau de comté au centre. Salez et poivrez. Roulez les tranches de jambon crues garnies et ficelez-les.
3. Disposez les rouleaux dans un plat à four. Arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 25 minutes.
4. Servez les roulades de bœuf chaudes accompagnées d'une purée de carotte, ou froides avec une salade d'endive ou de roquette.

Une envie express



RIZ AU LAIT AUX FRAISES

Fendez une gousse de vanille et récupérez les grains avec la pointe d'un couteau. Portez 1 litre de lait à ébullition avec les grains et la gousse de vanille grattée ainsi que 50 g de cassonade. Ajoutez 100 g de riz rincé au préalable, mélangez et faites cuire doucement pendant 30 minutes environ. Répartissez le riz au lait dans des verrines. Ajoutez 100 g de fraises coupées en dés et quelques feuilles de menthe hachées.

Les recettes du mois



ENCORE PLUS SAVOUREUX
Aromatisez le fromage frais avec des herbes, des épices ou même des zestes de citron.

AMÉLIE ROCHE_INTERFEL

PLAT

BURGER AUX LÉGUMES CROQUANTS, AU FROMAGE FRAIS ET AU VEAU HACHÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 10 min

• 4 steaks hachés de veau • 200 g de courgettes • 2 avocats • 8 radis roses • 4 feuilles de batavia • 1 filet de jus de citron • 4 pains à burger • Huile d'olive
Pour le fromage frais à l'ail : • 1 gousse d'ail • 250 g fromage frais • Sel et poivre

1. Préparez le fromage frais à l'ail : pelez l'ail, hachez-le et mélangez-le avec le fromage frais. Salez et poivrez.
2. Lavez la courgette et taillez-la en tagliatelles à l'aide d'une mandoline ou d'un Économe. Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Lavez les radis et taillez-les en fines rondelles. Ouvrez les avocats en deux et coupez-les en fines lamelles. Arrosez-les de jus de citron.
4. Faites cuire les steaks hachés de veau dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 8 à 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.
5. Ouvrez les pains à burger et faites-les griller. Garnissez les bases de fromage frais à l'ail. Déposez un steak de veau haché, des lamelles d'avocats, des rondelles de radis, des courgettes grillées et finissez par 1 feuille de batavia. Refermez le burger. Répétez l'opération pour le reste des burgers et dégustez aussitôt.

COMMUNIQUÉ

BRIOCH'BURGER PAPRIKA SÉSAME NOIR
LA FOURNÉE DORÉE INNOVE !



La gamme déjà très fournie de pains burgers proposée par La Fournée Dorée s'enrichit désormais d'une nouvelle saveur inédite : les Brioch'Burgers Paprika Sésame Noir. Toujours aussi moelleux et briochés, ils arrivent à point nommé pour pimenter vos soirées.

Enfin de la nouveauté dans les pains burgers ! Grâce à ses généreux Brioch'Burgers Paprika Sésame Noir lancés depuis tout début avril, La Fournée Dorée vient pimenter vos soirées avec une saveur inédite.

Imaginez plutôt. Le sésame noir colore les chapeaux de ces Brioch'Burgers et suscite un appétissant effet croustillant en bouche. De son côté, le paprika vient apporter une touche très légèrement épicée, donnant en plus à la mie une jolie couleur orangée. Le tout est relevé par une note subtile et fruitée de piment jalapeño, qui saura préserver et mettre en valeur les ingrédients de vos burgers.

Gourmands par excellence avec leur texture briochée et moelleuse à souhait, ces nouveaux Brioch'Burgers Paprika Sésame Noir sont concoctés avec des œufs frais, sans conservateur, sans huile de palme et sans additif.

Cette année, prévenez votre famille et vos amis : vos burgers faits maison vont avoir du goût !



Brioch'Burgers : à chacun sa saveur !

Ne cherchez plus : seule La Fournée Dorée propose une gamme de pains burgers aussi variée. En plus de ses tout nouveaux Brioch'Burgers Paprika Sésame Noir, vous avez le choix entre ses Brioch'Burgers Nature, Sésame, Céréales et Gourmet, tous fabriqués en France et sans huile de palme. Si leur goût est bien sûr différent, chacun possède cette fameuse texture briochée ultra-moelleuse unique à La Fournée Dorée !

La recette gourmande : Brioch'Burgers Paprika au poulet épicé

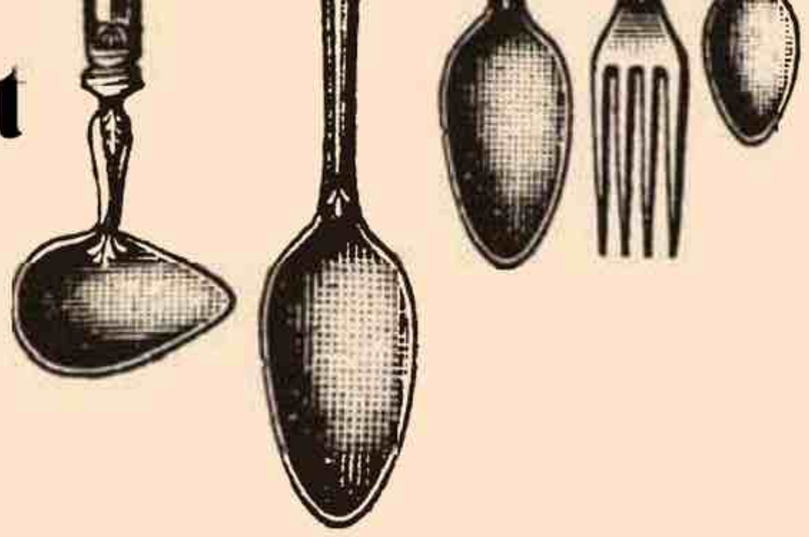
4 pers. ▪ Prép. 15 min.
Cuisson : 10 min. ▪ Facile

4 Brioch'Burgers Paprika Sésame Noir La Fournée Dorée, Quelques feuilles de salade, 2 escalopes de poulet, 2 poivrons (rouge et jaune), 4 c. à soupe de crème fraîche, 4 c. à soupe de mayonnaise maison, 1 échalote, 1 c. à café de piment doux, 2 c. à café de paprika, 1 jus de citron, Huile d'olive, Sel et poivre

Préparation :
Couper les escalopes de poulet en émincés. Arroser d'huile d'olive et du jus de citron. Ajouter le paprika et le piment doux. Laisser mariner 15 min puis poêler.
Épépiner, émincer les poivrons et les faire sauter dans cette même poêle. Mélanger la crème fraîche, la mayonnaise, le piment doux, assaisonner. Émincer l'échalote et l'intégrer à la sauce. Toaster les Brioch'Burgers Paprika Sésame Noir. Tartiner les bases et les chapeaux des Brioch'Burgers de sauce. Recouvrir de fondue de poivron et y déposer les lamelles de poulet. Ajouter une feuille de salade et refermer le Brioch'Burger Paprika Sésame Noir. Servir aussitôt !

Astuce :
Pour rendre la recette encore plus gourmande, ajouter une tranche de cheddar et passer le tout sous le gril avant de le refermer.

POUR PLUS DE RECETTES



NAPOLITAIN

Pour 4 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 45 min **Réfrigération** 1 h

• 4 œufs • 200 g de beurre (+ pour le moule) • 250 g de farine • 110 g de sucre • 10 g de levure chimique • 2 c. à soupe de cacao non sucré • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à café d'extrait de vanille liquide • Sel
Pour la ganache : • 15 cl de crème liquide • 200 g de chocolat noir
Pour le glaçage : • 2 c. à soupe de lait • 100 g de sucre glace • Vermicelles en chocolat

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Cassez les œufs dans un cul-de-poule et blanchissez-les avec les sucres, jusqu'à ce que le mélange double de volume. Faites fondre le beurre, ajoutez-le et mélangez.
3. Tamisez la farine et la levure chimique puis incorporez-les à la préparation précédente avec 1 pincée de sel en mélangeant bien jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
4. Versez un tiers de la pâte dans un saladier, ajoutez-y le cacao en poudre puis mélangez bien. Versez l'extrait de vanille dans la pâte restante, puis mélangez.
5. Graissez un moule rectangulaire, puis versez-y la pâte au chocolat. Enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir, puis démoulez.
6. Versez la moitié de la pâte à la vanille dans le même moule graissé, puis enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir et démoulez. Réitérez l'opération avec le reste de pâte.
7. Préparez la ganache : portez la crème liquide à ébullition. Laissez-la tiédir 2 minutes puis versez-la sur le chocolat coupé en morceaux tout en remuant énergiquement. Laissez refroidir.
8. Procédez au montage du napolitain : étalez de la ganache au chocolat sur un des biscuits à la vanille. Posez le biscuit au chocolat par-dessus, puis étalez une nouvelle couche de ganache et terminez par poser le dernier biscuit à la vanille. Filmez le gâteau délicatement puis entreposez au frais pour 30 minutes.
9. Préparez le glaçage : mélangez le sucre glace et le lait jusqu'à obtenir une préparation fluide et brillante. Étalez une fine couche de glaçage sur le napolitain. Remettez au frais pour 30 minutes.
10. Coupez les bords du gâteau pour un rendu plus net et parsemez de vermicelles en chocolat.



Quel vin choisir ?

Pour accompagner ce gâteau qui nous plonge en enfance, préférez un vin blanc moelleux comme **un jurançon,** ou un pétillant comme **un cidre brut demi-sec** ou même **un prosecco.**



Un peu d'histoire

Eh non, même si on pourrait le croire, le napolitain ne vient pas de Naples ! Son nom ferait référence à un dessert apporté en Amérique par des migrants italiens : il s'agit du spumone, une mousse glacée généralement à trois parfums (chocolat, vanille, fraise). Cette dernière a donné naissance à la tranche napolitaine ou « Neapolitan ice cream », qui a largement inspirée le désormais gâteau mythique multicouche. On dit même que c'est en France, à Saint-Étienne, qu'il aurait vu le jour, au XIXe siècle, dans l'atelier d'un maître-chocolatier.

TOMBINI_SUCRÉ SALÉ

ABONNEZ-VOUS À Gourmand



VOTRE CADEAU
LES DEUX POÊLES

POUR RÉGALER TOUTE LA FAMILLE !

Ces deux poêles sont dotées d'un revêtement composé de 2 couches de céramique pour une cuisson plus saine avec très peu ou sans ajout de matière grasse. Ce revêtement est parfaitement neutre et même à l'usage, il ne libère pas de particules toxiques.

Diamètre : *poêle de 20 cm et 24 cm*
Manche *détachable en silicone*
Matière : *aluminium épaisseur 2,5 cm*
Revêtement *céramiques (2 couches)*
Utilisable *sur tous les feux y compris induction*

Soit 37 % de remise par rapport au prix kiosque



Au prix exceptionnel de

3,50 € par numéro

au lieu de ~~5,53 €~~**

+

votre cadeau

© SHUTTERSTOCK

LES AVANTAGES DU PRÉLÈVEMENT

SIMPLE
Une fois le mandat de prélèvement renvoyé, vous n'avez plus rien à faire !

ÉCONOMIQUE
Ce service ne vous coûte rien et vous réglez en douceur tous les mois.

SÛR
Sans frais, sans engagement, vous pouvez résilier votre abonnement à tout moment.

À retourner accompagné de votre règlement à :
Gourmand : Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9

1 - JE CHOISIS MON OFFRE D'ABONNEMENT quel que soit mon choix, je recevrai en cadeau les deux poêles

M101 # D1240043

☐ **OFFRE LIBERTÉ :**
je règle par prélèvement **3,50 €** / n°
au lieu de ~~5,53€~~**. **(1)**

Tarif garanti 6 mois, sans engagement !
Après 6 mois, je serai prélevé de 3,95€/n°.

Je complète l'IBAN à l'aide de mon Relevé d'Identité Bancaire (RIB), que je joins

IBA*
En si
pour
Créar

Le
Sign

☐ **OFFRE 1 AN :**
1 an – 13 n° pour **39,90 €** au lieu de ~~71,89€~~**. **(2)**

Je règle par chèque à l'ordre de Gourmand
Vous souhaitez régler par carte bancaire ? Rendez-vous sur **www.kiosquemag.com** c'est rapide, simple et 100% sécurisé !

2 - JE RENSEIGNE MES COORDONNÉES

* Mentions obligatoires

Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles.
Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs.

**Prix kiosque, incluant les frais de port. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés résidant en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Visuels non contractuels. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Gourmand au tarif de 4,99€. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits et services. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données personnelles qui sont inexactes, incomplètes, équivoques, périmées ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 20,21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que ces données soient utilisées à des fi ns de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet, d'une décision fondée exclusivement sur traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant une signature. A Gourmand – service abonnement - 59898 Lille Cedex 9. Pour toute question, contactez notre service client via le formulaire de contact www.serviceabomag.fr

LES INFOS QUI NOUS FONT DU BIEN

Retrouvez un pêle-mêle de news pour prendre soin de soi et de la planète. Par Margot Dobrska

GOOD NEWS

LE RETOUR DE LA BOUTEILLE DE LAIT CONSIGNÉ

Le lait stérilisé en bouteilles en verre consignées fait sa réapparition dans nos foyers, pour le plus grand plaisir des adeptes du zéro-déchet ! Cette initiative, qui avait disparu il y a plus de quarante ans, a été relancée par la start-up française Le Fourgon, spécialisée dans la livraison de boissons consignées. Cette innovation est une première en France et constitue une étape importante vers une consommation toujours plus responsable. Le Fourgon distribue des boissons consignées au domicile gratuitement en fourgons électriques.

Inscriptions sur le site de l'entreprise.





HEMA FRANCE PROPOSE SES INVENDUS À PETITS PRIX

L'enseigne néerlandaise Hema a annoncé en avril un partenariat avec l'application Too Good To Go pour lutter activement contre le gaspillage alimentaire dans tous ses magasins. À la suite d'un test mené en 2022 dans 15 boutiques pilotes réparties dans toute la France, plus de 220 kg de nourriture ont été récupérés. Les invendus seront désormais proposés sous forme de paniers surprise à prix attractif, composés de café, thé, biscuits, chips et fruits secs.

Les invendus Hema France sont disponibles via l'application Too Good To Go.

LES **NOUVEAUTÉS**



DÉLICIEUX TOFUS

Fabriquées à partir de soja de coopératives locales, ces deux nouvelles recettes de tofu font leur entrée dans les rayons frais de nos supermarchés. Outre leurs bienfaits nutritionnels remarquables, leur format généreux et leur texture souple en font d'excellents substituts de fromage ou de viande.

Délice Tofu chèvre miel & noisettes ou tomates mozzarella & basilic, 3,39 € (la boîte de 2 pavés), Céréal Bio.



UN SODA PAS COMME LES AUTRES

Parce qu'on aime les recettes courtes et transparentes, on ajoute à notre liste de courses cette nouvelle boisson aux saveurs délicieusement fruitées. Composée uniquement de pur jus de fruits bio, d'eau pétillante et de sucre de canne bio, elle ravira les amateurs de produits naturels.

Boisson pétillante citron citron vert, trois agrumes, framboise cassis ou orange clémentine, 2,85 € (la bouteille de 75 cl), Kiva.



PÂTES SANS GLUTEN

La marque Biobleud, connue pour ses pâtes prêtes à l'emploi, lance une gamme de pâtes sans gluten élaborées à partir d'ingrédients certifiés biologiques, notamment de la farine de lin jaune. Sans allergène ni conservateur, elles promettent d'apporter toute l'authenticité des tartes et pizzas maison.

Pâte feuilletée ou Pâte brisée, sans gluten, 3,80 € (le rouleau de 260 g) ; Pâte à pizza sans gluten, 3,70 €, Biobleud.

LES CRACKERS, vraiment plus sains pour l'apéro ?

En pleine mutation, le marché du snacking apéritif tendrait à proposer des alternatives plus saines. Nous sommes donc allés observer ce qu'il se passait précisément du côté des crackers, ces petits biscuits salés ultra croustillants, avec la collaboration de Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste.

Par Céline Roussel

QUENTIN HURIEZ



Les crackers nous font craquer ! Ces petits biscuits sont en apparence tout simples : ils reposent sur un mélange de farine, de matières grasses et de sel, pouvant être aromatisés avec du fromage et /ou des graines. Dans les rayons, pourtant, la plupart des produits de ce type affichent facilement 15 à 20 ingrédients. Un intérêt économique pour les industriels, mais aussi des stratégies pour augmenter leur sapidité sont en effet passés par là. « Résultat, on voit revenir relativement souvent, dans les listes d'ingrédients, du sirop de glucose fructose, de belles quantités de sel, des exhausteurs de goût dont parfois le très controversé glutamate monosodique (E621), des poudres à lever, des amidons, des arômes artificiels et autres conservateurs. L'huile de palme est aussi fréquemment utilisée, car elle est peu chère et permet une meilleure tenue au moment de la cuisson », analyse Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste.

Syndrome du gâteau apéritif garanti !

Donc, pas de miracle à l'arrivée : le profil nutritionnel de ces biscuits, qui entrent, rappelons-le, dans la catégorie des produits ultra transformés (indice 4 selon la classification Nova), est loin d'être recommandable. « Le taux de matières grasses franchit fréquemment la barre des 20 %. De plus, il s'agit majoritairement de gras saturé puisque, la plupart du temps, il est issu de l'huile de palme. Le taux de sel est indécent (2 g aux 100 g en moyenne) et la valeur calorique aussi, car ces aliments sont secs, ils ne contiennent pas d'eau, mais beaucoup de gras. Il faut donc compter en moyenne 400 à 500 calories aux 100 g. Et leur cuisson à très haute température est propice à l'apparition d'acrylamide, une substance cancérogène », souligne Béatrice de Reynal. Mais c'est aussi cet ensemble de



NETRUN78_ADOBESTOCK

paramètres, l'alliance du gras et du sel, la texture croustillante obtenue grâce au mélange des amidons et matières grasses, qui les rend irrésistibles, voire addictifs. Difficile en effet d'échapper avec ce type de produits au « syndrome du gâteau apéritif », autrement dit, commencer et ne pas pouvoir s'arrêter.

Une nouvelle génération plus vertueuse

Les crackers n'étaient donc jusqu'ici pas tellement plus recommandables que les chips et autres petits gâteaux apéritifs extrudés ou poppés. Leurs listes d'ingrédients sont d'ailleurs assez proches. Mais c'était sans compter sur l'arrivée d'une toute nouvelle génération de crackers aux ingrédients plus nobles et aux modes de transformation plus doux, à l'image, par exemple, de la marque Les Fruits détendus. Dans cette entreprise, le maître mot reste « la naturalité ». Exit donc le moindre additif ou encore le sirop de glucose. « On ne travaille que des ingrédients naturels, bio et sourcés, à 60 % d'origine française – pour le moment, car nous visons le 100 %, explique Charles d'Oléon, le fondateur de la marque. La pâte à crackers repose sur un mélange de farine de sarrasin et de pois chiches ou de quinoa, auquel sont ajoutés des oléagineux et une pointe de fleur de sel. Le tout cuit à basse température (120 °C), car cela n'aurait pas de sens de surcuire le produit et de détruire dans la foulée la qualité d'ingrédients rigoureusement sélectionnés. »

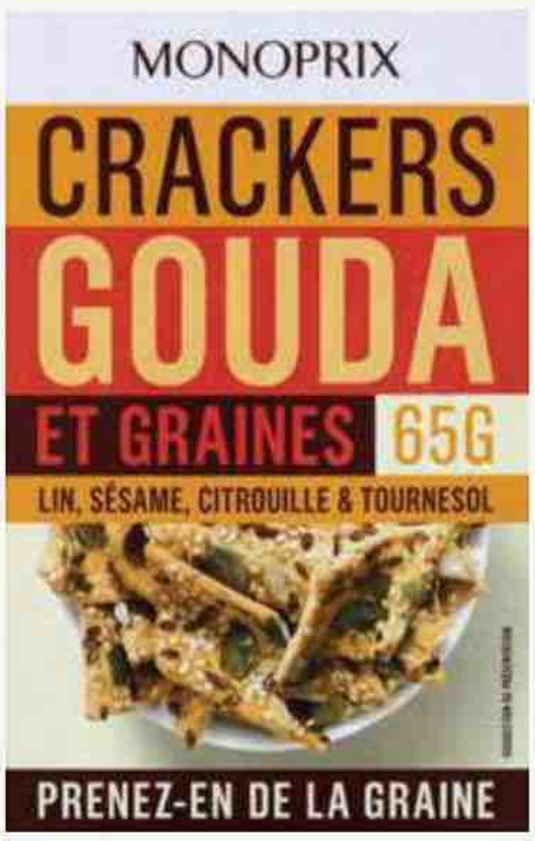
Moins de sel, plus de protéines et de fibres

Avec de tels ingrédients, le résultat nutritionnel est forcément plus satisfaisant, reconnaît Béatrice de Reynal. « Bien que le taux de matières grasses reste élevé, il s'agit cette fois de gras issu d'oléagineux, donc insaturé et bien meilleur pour la santé. La présence de farine de légumineuse augmente d'autre part les taux de fibres et de protéines. Les biscuits seront de ce fait plus rassasiants, d'autant plus qu'ils contiennent moins d'air que les crackers traditionnels », observe-t-elle. D'autres marques sont parvenues à développer des recettes de biscuits reposant essentiellement sur des légumes, une fois encore, sans additifs et avec peu de sel. Mais attention à ne pas les consommer en excès pour autant, car tous restent assez caloriques. « Disons qu'ils sont préférables au saucisson, mais pas forcément aux oléagineux nature (non grillés, non salés). Idéalement, si on cherche vraiment à rendre l'apéro plus sain, il faut proposer ces biscuits en petites quantités dans des bols, que l'on ne remplira qu'une seule fois, accompagnés de bâtonnets de légumes », recommande l'experte.

Nos experts : *Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste et fondatrice de NutriMarketing (agence de communication et conseil aux entreprises prônant la nutrition gourmande et durable) et Charles d'Oléon, fondateur des marques Les Fruits détendus et Joody.*

Banc d'essai

LES CRACKERS,



Crackers gouda et graines (lin, sésame, citrouille & tournesol), 1,29 € (65 g), Monoprix.

Un cracker épais, qui demande un peu de mastication, mais qui fait bien « crunch » sous la dent. L'alliance gouda (10,4 % du produit) et graines (21,6 %) fonctionne bien. Autres bons points : pas mal de protéines (18 g aux 100 g) et de fibres (6,8 g aux 100 g). En revanche, on aime moins la présence de sirop de glucose et de dextrose dans la liste d'ingrédients, d'ailleurs un peu longue. Le taux de MG est d'autre part élevé (24 %), dont un tiers environ sont saturées.



Crackers tomate herbes de Provence bio, 2,90 € (90 g), Joody.

Originaux, ces crackers à base de farine et graines de sarrasin (sans gluten) se présentent sous forme de pépites. La liste des ingrédients est courte, et tous sont naturels. Le taux de MG est de 17,4 %, uniquement issues de graines, donc avec une faible proportion de graisses saturées. Les concentrations en protéines (16 %) et en fibres (7 %) restent intéressantes. Inspirants, ces crackers se dégustent aussi bien à l'apéritif qu'en topping sur les salades et les soupes.

Crackers de légumes butternut coriandre bio, 2,99 € (70 g), Jardin à croquer.

Un peu plus gros que les autres, ce cracker a bien le goût et la couleur de la courge butternut, son ingrédient principal. Il ne compte que 6 ingrédients au total, dont la farine de pois chiches en deuxième position. Avec 18 % de MG, sa valeur calorique (397 kcal aux 100 g, contre 440 kcal en moyenne) reste faible pour ce type de produit. C'est aussi le moins salé du banc d'essai avec 1,29 g de sel aux 100 g. Ses 12,9 g de fibres aux 100 g le rendent par ailleurs très rassasiant.



- LA MINUTE NUTRITION -

« LES RÉGIMES "SANS" NE SONT PAS INCOMPATIBLES AVEC L'ALIMENTATION INTUITIVE »

Sans gluten, sans lactose, sans FODMAPs, sans protéines laitières… On observe, ces dernières années, une explosion des régimes (ou modes alimentaires) d'éviction, liée à la montée des intolérances alimentaires. Impacte-t-elle notre façon de manger ? Et va-t-elle s'amplifier ? Réponses de notre expert Charles Brumauld, diététicien et psychonutritionniste. Par Céline Roussel

EN DEHORS DES RÉGIMES QUI ONT UNE LÉGITIMITÉ MÉDICALE (PAR EXEMPLE, SANS GLUTEN POUR PERSONNES CŒLIAQUES), EST-CE QUE CETTE ÈRE DU « SANS » EST VRAIMENT BÉNÉFIQUE POUR NOTRE SANTÉ ET NOTRE RAPPORT À L'ALIMENTATION ?

S'il s'agit de gagner du confort digestif et de se sentir mieux pendant et après les repas, pourquoi pas ? On le fait déjà pour certains d'entre nous quand on limite les crudités parce que ça nous « ballonne ». Mais faire du « test and learn » tout seul dans son coin, enlever et remettre des familles d'aliments juste pour endormir les symptômes ne traite pas la cause. Pour ça, une consultation avec un professionnel de santé peut valoir le coup.

QU'EST-CE QUE CETTE TENDANCE TRADUIT DE NOTRE SOCIÉTÉ ?

Peut-être un besoin de retrouver de la maîtrise dans le choix, dans une société où l'on est confronté à une surabondance de nourriture et à la surinformation. J'ai le sentiment que c'est plutôt une réponse à l'anxiété que peut susciter l'alimentation contemporaine. Entre les crises sanitaires sur certains produits



DR

CHARLES BRUMAULD, *diététicien et psychonutritionniste, créateur du podcast « Dans la poire ! », le premier podcast francophone sur la nutrition et la psychonutrition. Retrouvez-le sur FB, sur Instagram* ***@CharlesBrumauld,*** *et sur TikTok* ***@letiktoknutri***

transformés, les messages nous répétant en boucle qu'il existe de « bons sucres » (à IG bas) et de « mauvaises graisses », et les réseaux sociaux qui nous envoient des messages contradictoires issus de personnalités pas toujours formées sur ces questions, il y a de quoi se sentir perdu.

QUELS SONT LES DANGERS DE CETTE PROLIFÉRATION DES RÉGIMES « SANS » ?

Principalement un risque de perte de variété et de diversité alimentaire. Si on exclut soi-même une famille d'aliments, on peut se retrouver au long cours avec des nutriments manquants. On peut aussi faire disparaître un symptôme sans soigner la cause. Parfois, on évite le gluten alors que les problèmes digestifs viennent de notre réaction à certains additifs ou d'une hyperperméabilité intestinale. Et puis, éviter un aliment sans fondement de santé vérifié peut générer de l'anxiété si on y est confronté sans l'avoir choisi (à un dîner, un apéritif). Ça peut nous mettre en tension inutilement.

PENSEZ-VOUS QUE CETTE TENDANCE VA ENCORE S'AMPLIFIER ? OU TOUCHE-T-ELLE À SA FIN ?

Elle peut continuer à s'ajouter aux autres, pour un temps indéterminé. Mais elle n'est pas incompatible avec l'alimentation intuitive, qui prône le fait d'être à l'écoute de soi, de ses sensations alimentaires et d'honorer sa santé. On peut vouloir s'écouter davantage, enlever tel groupe d'aliments pendant un temps et trouver du confort digestif. En revanche, le corps ne sait pas tout, clairement, et c'est plus sécurisant de prendre le temps de consulter un pro de santé sur ces questions.

DES TARTES PAS TARTES

Vive les fruits !





Et si on célébrait l'arrivée des beaux jours avec d'irrésistibles tartes aux fruits ? Légères, fraîches et gourmandes, elles ont tout pour plaire et régaler nos palais de fins gourmets ! On profite de notre cher et doux printemps pour les sublimer avec des fruits de saison : rhubarbe, fraise, framboise, mangue, mais aussi citron ou banane par exemple, des incontournables dont on ne se lasse pas ! Façon pannacotta, en crumble ou en tourte, découvrez nos idées originales pour égayer vos repas et éblouir vos convives.

LES STARS DE LA SAISON



La framboise,
au parfum délicat



La rhubarbe,
la reine du printemps avec son petit goût acidulé



La mangue,
délicieusement juteuse et tendre

ET AUSSI
- Tarte au chocolat et au citron
- Banoffee pie

4 FAÇONS DE SUBLIMER LES TARTES (ET ÉVITER LA ROUTINE !)

Aux pommes, à la crème pâtissière… Il y a bien des classiques dont on ne se lasse pas, selon la saison. Mais, parfois, on a envie de surprendre son monde, de faire preuve d'un brin d'improvisation derrière son fouet, sans pour autant risquer de faire un four. Nos conseils pour booster le capital séduction de votre tarte (et votre ego aussi !)

Par la rédaction



1/ Je concasse, tu concasses, nous concassons…

Noix, noisettes, noix de pécan, noix de cajou : le choix ne manque pas quand il s'agit d'apporter une note de croquant à notre création ! Et les noix ont plus d'un avantage sous leur coque : d'abord, c'est super facile à ajouter, ensuite, elles se marient avec tous les fruits autant crus que cuits, et, surtout, on en trouve en toute saison.
Le bonus gourmandise : on les torréfie dans un peu de sucre pour une note croquante et caramélisée.

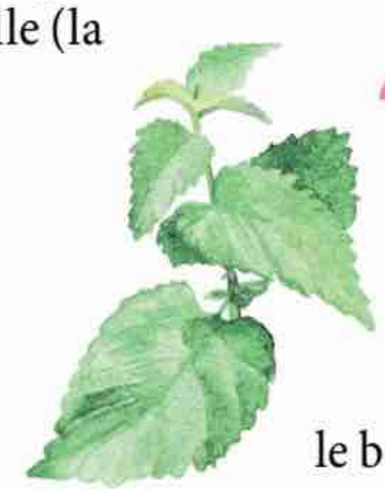
2/ On joue les chaud-froid

Nul besoin de cantonner notre boule de glace à la seule tarte Tatin en hiver ! La vanille (la plus consommée) s'apprécie aussi avec une tarte aux fraises, mais également tout autre fruit rouge ou baie. Et si on est plutôt du genre chocolat, on l'associe à des agrumes voire à une tarte à la banane (en cas de faim de loup au moment du dessert). Côté coulisses, deux écoles : on achète du tout-prêt et c'est express, ou on fait une glace maison, avec l'avantage de pouvoir la confectionner très en avance.
Le bonus gourmandise : on fait une glace au yaourt maison (plus légère que la vanille et moins coûteuse) et on y incorpore une pointe de cannelle.



3/ Un coulis, sinon rien !

On ne pense pas souvent à le faire soi-même, et pourtant, il n'a que des avantages : moins de sucre que sa version industrielle, pas besoin d'une très grande quantité pour en faire et, s'il en reste, il se congèle ! Côté cuisine, hormis laisser cuire à feu doux, mixer et passer au chinois pour ôter les éventuels grains (framboises, groseilles en plein été…), faire un coulis n'a rien de sorcier. Et, selon la saisonnalité, on peut vraiment créer la surprise avec un coulis de kiwi ou encore d'abricot.
Le bonus gourmandise : on ajoute sur notre tarte deux coulis différents. Au-delà d'un petit coup de bluff esthétique, on muscle aussi nos saveurs.



4/ Rien qu'un petit brin d'herbe

C'est LE moment pour glisser partout nos herbes fines… et jusque dans nos tartes sucrées ! De plus, on a de quoi varier les alliances entre le thym, le romarin, la menthe et le basilic. Si on les ajoute au dernier moment crues, elles apportent une note de fraîcheur, et, cuites (pour le thym, par exemple), leur parfum explose en bouche.
Le bonus gourmandise : on fait d'abord un peu mariner nos fruits dans un fond de jus, avec un filet de miel et quelques herbes fines. De quoi parfumer encore plus notre dessert.

Tarte à la fraise

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 25 min **Difficulté**

Pour la pâte : • 2 œufs • 180 g de beurre très mou • 200 g de farine • 90 g de sucre glace • ½ c. à café d'extrait de vanille • Fleur de sel
Pour la garniture : • 500 g de fraises • 250 g de mascarpone • 50 g de sucre glace (+ pour la déco) • 1 c. à café d'extrait de vanille

1. Préparez la pâte : préchauffez le four à 170 °C.
2. Clarifiez les œufs.
3. Mixez le beurre mou avec le sucre glace et la vanille dans un robot. Ajoutez les jaunes et 1 pincée de fleur de sel puis mixez de nouveau. Incorporez enfin la farine et mixez le tout pour obtenir une préparation homogène.
4. Versez la pâte dans un petit moule à tarte chemisé de papier cuisson et étalez-la à la main. Enfournez pour 20 minutes.
5. Battez légèrement les blancs d'œufs à l'aide d'une fourchette et badigeonnez-en le dessus de la pâte. Enfournez de nouveau pour encore 5 minutes. Laissez tiédir, puis démoulez sur un plat de service.
6. Préparez la garniture : mélangez le mascarpone, le sucre glace et l'extrait de vanille. Étalez cette crème sur le sablé. Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en quartiers, puis répartissez-les sur la tarte. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

JULIE MÉCHALI_INTERFEL



LE TOUR DE MAIN

Pour étaler plus facilement la pâte dans le moule, recouvrez-la d'un morceau de papier cuisson – ainsi, elle ne collera pas à vos doigts –, puis retirez délicatement le papier avant de mettre au four.

Tarte pannacotta coco et fruits exotiques

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 2 min **Réfrigération** 4 h **Repos** 1 h **Difficulté**

Pour la pâte : • 150 g de beurre • 300 g de granola à la noix de coco
Pour la garniture : • 2 fruits de la Passion • 1 mangue bien mûre • 6 à 8 litchis dénoyautés • 1 brin de menthe • 40 cl de crème de coco • 200 g de lait concentré sucré • 5 cl de liqueur rhum coco type Malibu • 7 g d'agar-agar • 2 c. à soupe de noix de coco râpée

1. Préparez la pâte : faites fondre le beurre. Réduisez le granola en une poudre grossière au mixeur, puis ajoutez le beurre fondu et mélangez jusqu'à l'obtention d'un sable grossier. Tassez-le dans le fond et sur les parois d'un moule à tarte. Entreposez au réfrigérateur pour au moins 2 heures.
2. Préparez la garniture : placez la crème de coco, le rhum coco et le lait concentré sucré dans une casserole avec l'agar-agar. Mélangez et portez à ébullition. Retirez du feu et laissez refroidir. Versez sur le fond de tarte et entreposez au réfrigérateur pour au moins 2 heures.
3. Pelez la mangue et taillez-la en lamelles. Ouvrez les fruits de la Passion en deux et prélevez la pulpe et les graines. Effeuillez la menthe et hachez-la.
4. Garnissez la tarte pannacotta avec les fruits et la menthe au moment de servir. Saupoudrez de noix de coco râpée. Dégustez sans trop attendre.



STOCKFOOD / ARE MEDIA_STOCKFOOD



CZERW_SAVEURS_SUNRAY PHOTO

BON À SAVOIR

Si vous n'avez pas de chalumeau de cuisine, vous pouvez passer la tarte sous le gril du four pendant quelques secondes en surveillant.

Tarte meringuée à la pomme, à la rhubarbe et à l'amande

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h **Réfrigération** 1 h **Cuisson** 50 min **Repos** 30 min **Difficulté**

• 125 g de rhubarbe
Pour la pâte : • 1 œuf • 75 g de beurre demi-sel (+ pour le moule) • 125 g de farine (+ pour le plan de travail) • 45 g de sucre blond • 15 g de poudre d'amande
Pour la compote : • 600 g de rhubarbe • 2 pommes • 30 g de sucre • 1 gousse de vanille
Pour la crème d'amande : • 1 œuf • 45 g de beurre pommade • 45 g de sucre blond • 45 g de poudre d'amande • 10 g de fécule de maïs
Pour la meringue italienne : • 3 blancs d'œufs • 200 g de sucre

1. Préparez la pâte : fouettez l'œuf dans un bol. Placez la farine dans la cuve d'un robot *(ou dans un saladier)*, ajoutez le beurre en morceaux, le sucre blond, la poudre d'amande et la moitié de l'œuf fouetté. Mélangez pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez un pâton rectangulaire et placez-le au réfrigérateur pour 1 à 2 heures.
2. Préparez la compote : épluchez et épépinez les pommes, puis coupez-les en quartiers. Lavez et épluchez la rhubarbe et coupez-la en morceaux. Fendez la gousse de vanille et grattez l'intérieur. Placez, dans une casserole, les pommes, la rhubarbe, le sucre, la gousse et les graines de vanille, puis faites cuire pendant 30 minutes, jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Laissez refroidir complètement.
3. Préparez la crème d'amande : travaillez le beurre et le sucre dans un saladier de façon à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez la poudre d'amande, la fécule de maïs et l'œuf, mélangez. Réservez à température ambiante.
4. Lavez et épluchez la rhubarbe restante puis coupez-la en fines rondelles.
5. Préchauffez le four à 160 °C.
6. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et garnissez-en un moule à tarte de 22 cm de diamètre, préalablement beurré. Garnissez de crème d'amande, puis enfoncez-y les rondelles de rhubarbe. Enfournez pour 40 minutes.
7. Laissez la tarte refroidir complètement sur une grille *(au moins 30 minutes). Répartissez la compote (sans la gousse de vanille)* sur la tarte froide.
8. Préparez la meringue italienne : faites chauffer 7 cl d'eau et le sucre dans une casserole. Montez simultanément les blancs en neige. Versez le sirop une fois qu'il atteint 120 °C sur les blancs, tout en continuant de fouetter jusqu'à refroidissement *(comptez 10 minutes environ)*.
9. Répartissez la meringue sur la compote avec une spatule. Faites-la dorer au chalumeau. Servez aussitôt ou réservez au réfrigérateur.

Tarte pannacotta à la fraise et rhubarbe rôties

Pour 6 à 8 personnes **Préparation** 1 h **Réfrigération** 14 h
Cuisson 35 min **Repos** 15 min **Difficulté**

Pour la pâte : **• 1 œuf • 120 g de beurre demi-sel pommade (+ pour le moule) • 200 g de farine tamisée (+ pour le moule et le plan de travail) • 80 g de sucre glace • 25 g de poudre d'amande • 1 pincée de cannelle ou de vanille en poudre (facultatif)**
Pour la pannacotta : **• 60 cl de crème liquide entière • 75 g de sucre • 3 à 4 feuilles de gélatine (7,5 g) • 1 gousse de vanille**
Pour les fruits rôtis : **• 200 g de rhubarbe • 200 g de fraises (+ pour la déco) • 90 g de sucre roux**

1. Préparez la pâte la veille : travaillez, au robot ou avec une spatule, le beurre mou coupé en petits morceaux avec le sucre glace et la poudre d'amande jusqu'à obtenir une texture homogène. Incorporez l'œuf. Ajoutez la farine tamisée et la cannelle ou la vanille en poudre, puis pétrissez pour obtenir un mélange homogène. Mélangez en poussant la pâte et en l'écrasant avec la paume de la main sans trop la travailler. Filmez-la et laissez-la reposer 2 heures au frais.
2. Préchauffez le four à 200 °C en chaleur tournante.
3. Préparez les fruits rôtis : lavez la rhubarbe et épluchez-la. Détaillez-la en tronçons de 3 cm de longueur environ. Lavez les fraises, équeutez-les, puis coupez-les en deux. Versez tous les fruits dans un saladier, ajoutez le sucre roux, et mélangez délicatement à la cuillère. Répartissez le tout dans un plat allant au four et enfournez pour 12 minutes. Laissez refroidir, puis conservez au frais. Réduisez la température du four à 180 °C.
4. Sortez la pâte sablée du réfrigérateur, laissez-la à température quelques minutes avant de l'étaler sur 2 à 3 mm sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Garnissez un moule à tarte préalablement beurré et fariné avec la pâte. Recouvrez-la de papier sulfurisé et de poids de cuisson puis enfournez pour 15 minutes environ. Retirez les poids et le papier cuisson puis poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Démoulez délicatement le fond de pâte à la sortie du four et laissez-le complètement refroidir sur une grille.
5. Préparez la pannacotta : faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol rempli d'eau froide pendant 10 minutes. Fendez la gousse de vanille en deux, puis récupérez les graines. Mettez-les dans la crème puis faites-la chauffer dans une casserole jusqu'à ce qu'elle soit frémissante. Ajoutez le sucre sans cesser de fouetter. Retirez du feu une fois le sucre totalement dissous, puis ajoutez la gélatine bien essorée entre vos mains. Fouettez afin de l'incorporer pour obtenir une crème homogène. Laissez tiédir 5 à 10 minutes en fouettant de temps en temps. Retirez la gousse de vanille.
6. Versez la crème sur la pâte sablée, et laissez complètement refroidir. Réservez la tarte au réfrigérateur toute une nuit.
7. Dressez le jour même : disposez sur la tarte quelques fruits rôtis et leur jus. Ajoutez également quelques fraises fraîches réservées et éventuellement des petites fleurs de saison.



LADY COQUILLETTE_SUCRÉSALÉ

IL VOUS EN RESTE ?

Proposez les fruits rôtis à part dans un bol ou une saucière. Sinon, ils seront excellents avec du yaourt nature ou de la glace à la vanille.

Tarte crumble pistache et framboise

Pour 8 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min **Difficulté**

Pour la pâte : • 1 œuf + 1 jaune • 100 g de beurre • 250 g de farine • 100 g de pistaches émondées • 50 g de sucre • 15 g de levure chimique • Sel
Pour la crème de ricotta : • 200 g de framboises • 1 œuf • 500 g de ricotta • 80 g de sucre • 50 g de fécule de maïs • 1 gousse de vanille

1. Préparez la pâte : mixez finement les pistaches avec le sucre. Ajoutez la farine tamisée avec la levure chimique, le beurre coupé en morceaux et 1 pincée de sel, puis mélangez jusqu'à obtenir un mélange friable. Incorporez l'œuf entier et le jaune, puis mélangez brièvement jusqu'à former de grosses miettes. Transférez dans un bol et couvrez d'un film plastique.
2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Préparez la crème de ricotta : détendez la ricotta dans un bol avec un fouet. Ajoutez le sucre, 20 g de fécule de maïs, les graines prélevées sur la gousse de vanille et l'œuf, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
4. Tapissez un moule rond de 20 cm de papier sulfurisé, répartissez-y la moitié de la pâte à crumble et tassez-la sur le fond et sur les bords. Versez la crème de ricotta, lissez avec une spatule.
5. Mélangez les framboises et le reste de fécule de maïs puis répartissez-les sur la crème de ricotta. Recouvrez avec le reste de pâte à crumble.
6. Enfournez la tarte pour 40 minutes et laissez refroidir avant de servir.



MICHELE TABOZZI_SALE & PEPE_SUNRAY PHOTO

ON TWISTE LA PÂTE !
Râpez un peu de fève tonka, qui se marie très bien avec la framboise.



MICHELE TABOZZI_SALE & PEPE_SUNRAY PHOTO

ENCORE MEILLEUR !

Remplacez la confiture de framboise par une compotée maison.

Tarte à la crème au chocolat et aux framboises

Pour 8 personnes **Préparation** 1 h **Réfrigération** 2 h 30 **Cuisson** 25 min **Repos** 30 min **Difficulté**

Pour la pâte : • 1 jaune d'œuf • 100 g de beurre (+ pour le moule) • 200 g de farine (+ pour le plan de travail et le moule) • 60 g de sucre glace • 30 g de farine d'amande • 20 g de cacao • Sel
Pour la garniture : • 200 g de framboises • 30 cl de crème fraîche • 15 cl de lait • 5 jaunes d'œufs • 250 g de chocolat noir • 200 g de confiture de framboise • 85 g de sucre • 10 g de poudre de framboise (facultatif)

1. Préparez la pâte : mélangez la farine, le cacao, le sucre glace, la farine d'amande et 1 pincée de sel dans la cuve d'un robot. Ajoutez le beurre bien froid coupé en cubes et pétrissez jusqu'à obtenir un mélange assez fin. Ajoutez le jaune d'œuf légèrement battu avec 1 demi-cuillerée d'eau froide, puis pétrissez à nouveau.
2. Formez une boule et transférez la pâte sur une grande feuille de papier sulfurisé. Travaillez rapidement la pâte avec vos mains et donnez-lui la forme d'un pain, enveloppez-la dans le papier et aplatissez-la légèrement. Entreposez au frais et laissez reposer pendant quelques heures.
3. Préparez la garniture : faites chauffer la crème avec le lait dans une casserole. Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre dans un cul-de-poule, puis versez petit à petit le mélange de crème et de lait chaud en remuant délicatement au fouet. Reversez le mélange dans la casserole, puis faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que la crème épaississe suffisamment pour voiler le dos d'une cuillère.
4. Versez la crème sur le chocolat cassé en morceaux et mélangez à la spatule jusqu'à obtenir une consistance parfaitement lisse. Couvrez d'un film alimentaire et laissez refroidir complètement.
5. Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez-la au rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier sulfurisé légèrement farinées. Chemisez-en un moule à tarte de 24 cm beurré et fariné. Réservez au réfrigérateur pendant encore 30 minutes.
6. Préchauffez le four à 180 °C.
7. Piquez la pâte avec une fourchette et faites-la cuire à blanc pendant environ 25 minutes en vérifiant qu'elle ne gonfle pas *(si nécessaire, piquez-la à nouveau)*. Sortez-la du four et laissez refroidir.
8. Étalez la confiture de framboise sur le fond de pâte puis garnissez de la préparation au chocolat. Enfoncez-y légèrement les framboises entières préalablement lavées. Placez la tarte au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Parsemez éventuellement de poudre de framboise avant de servir.



SWALENS_SUCRÉ SALÉ

À SERVIR AVEC...
Une boule de glace vanille ou une quenelle de crème épaisse vanillée.

Tourte à la cerise

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Repos** 20 min **Cuisson** 45 min **Réfrigération** 30 min **Difficulté**

Pour la pâte sablée : **• 2 œufs moyens • 200 g de beurre doux (+ pour le plat) • 400 g de farine (+ pour le plan de travail et le plat) • 80 g de sucre**

Pour la garniture : **• 1 kg de cerises • 2 c. à soupe de jus de citron • 140 g de sucre • 25 g de fécule de maïs**

1. Préparez la garniture : lavez, équeutez et dénoyautez les cerises. Mettez-les dans une casserole avec le sucre. Ajoutez la fécule de maïs diluée dans le jus de citron. Mélangez puis laissez reposer 20 minutes.
2. Faites cuire les cerises 10 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps. Laissez refroidir.
3. Préparez la pâte : mélangez la farine, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux, du bout des doigts, jusqu'à obtenir un mélange sableux. Incorporez les œufs battus et formez une boule de pâte. Réservez-la 30 minutes au réfrigérateur.
4. Préchauffez le four à 180 °C.
5. Étalez les deux tiers de la pâte sur un plan de travail fariné. Garnissez-en un moule à tarte à hauts bords fariné et beurré. Piquez le fond avec une fourchette. Répartissez la garniture aux cerises.
6. Étalez le restant de pâte. Découpez, sur la moitié, des petites formes avec un emporte-pièce. Collez les formes sur l'autre moitié de la pâte. Posez-la ensuite sur la garniture et soudez les deux bords en les pressant.
7. Enfournez la tourte et laissez-la cuire 35 minutes. Laissez refroidir avant de démouler et de servir.

Tarte au chocolat et au citron

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h **Réfrigération** 1 h 30 **Cuisson** 30 min **Repos** 30 min **Difficulté**

Pour la pâte sablée au chocolat : • 1 œuf • 125 g de beurre • 200 g de farine (+ pour le plan de travail et le moule) • 150 g de sucre • 50 g de fécule de maïs • 5 c. à soupe de cacao noir • 1 sachet de sucre vanillé • Sel
Pour la ganache au chocolat : • 15 cl de crème liquide 15 % • 1,5 tablette de chocolat pâtissier
Pour la crème au citron : • 2 citrons • 2 œufs • 30 g de beurre • 60 g de sucre • 1 c. à soupe de fécule de maïs
Pour la décoration : • 1 citron jaune • ½ citron vert • 1 brin de menthe • Sucre glace

1. Préparez la pâte sablée au chocolat : travaillez, au batteur et dans un saladier, les sucres, 1 pincée de sel et l'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Incorporez le cacao et battez à nouveau, puis versez toute la farine et la fécule de maïs et mélangez du bout des doigts. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. Continuez de pétrir à la main.
2. Faites un pâton lorsque la pâte est bien lisse et entreposez au réfrigérateur pour 30 minutes.
3. Préchauffez le four à 160 °C en chaleur tournante.
4. Étalez la pâte sablée sur un plan de travail fariné puis garnissez-en un moule à tarte fariné, piquez-la à la fourchette. Faites-la cuire à blanc 20 à 25 minutes. Sortez-la du four et laissez-la refroidir.
5. Préparez la ganache au chocolat : versez la crème dans une casserole et portez à ébullition. Réduisez le feu, cassez le chocolat en morceaux dans la casserole et remuez jusqu'à obtenir un mélange bien lisse. Garnissez le fond de tarte avec cette ganache, réservez au frais.
6. Préparez la crème au citron : pressez les citrons. Battez les œufs dans une casserole avec le jus de citron et le sucre pour les blanchir. Ajoutez la fécule de maïs tamisée, toujours en mélangeant. Faites chauffer et laissez épaissir à feu doux pendant environ 3 minutes en remuant constamment. Stoppez la cuisson en plongeant le fond de casserole dans un bol d'eau froide. Incorporez le beurre coupé en dés dans l'appareil encore chaud. Mélangez jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Étalez sur la tarte. Réservez au frais pendant 1 à 2 heures.
7. Décorez la tarte : lavez les citrons et coupez-les en rondelles. Lavez et effeuillez la menthe. Disposez-les joliment sur la tarte avant de saupoudrer de sucre glace.



ANNE KEROUÉDAN_SUNRAY PHOTO

LA TOUCHE EN PLUS

Réalisez une meringue nature ou au citron vert pour agrémenter cette tarte.



PAS LE TEMPS ?
Remplacez la pâte sablée par des biscuits au beurre ou des spéculoos finement mixés, mélangés à du beurre fondu.

GARNIER_SUCRÉ SALÉ

Banoffee pie

Pour 8 personnes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 1 h **Congélation** 10 min
Cuisson 45 min **Repos** 30 min **Difficulté**

Pour la pâte : • 1 œuf • 95 g de beurre (+ pour le moule) • 185 g de farine (+ pour le plan de travail et le moule) • 95 g de sucre blond • Sel
Pour la garniture : • 5 bananes • 25 cl de crème liquide entière • 250 g de mascarpone • 350 g de confiture de banane • 150 g de confiture de lait • 150 g de sucre glace • 100 g de chocolat noir • Quelques noix de pécan • 1 pointe de couteau de graines de vanille déshydratées

1. Préparez la pâte : mettez la farine dans le bol d'un robot muni d'un pétrin, ajoutez le sucre, l'œuf et 1 pincée de sel. Pétrissez 30 secondes puis ajoutez le beurre coupé en morceaux, pétrissez de nouveau. Versez 3 cl d'eau et pétrissez jusqu'à former une boule de pâte. Enveloppez-la de film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur 5 mm d'épaisseur sur une surface farinée. Foncez-la dans un moule à tarte profond beurré et fariné. Piquez-la avec une fourchette puis posez un morceau de papier cuisson et des poids par-dessus. Enfournez pour 15 minutes, puis retirez les poids et le papier et finalisez la cuisson pendant encore 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le fond de tarte soit bien doré et croustillant. Laissez refroidir au moins 30 minutes avant de démouler.
4. Préparez la garniture : placez la crème dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes. Montez-la au batteur avec le mascarpone pour obtenir une chantilly ferme. Ajoutez la vanille et le sucre glace, à la fin, en battant plus doucement.
5. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles épaisses, d'environ 1 à 1,5 cm d'épaisseur. Tartinez le fond de pâte de confiture de banane et rangez les rondelles de banane par-dessus en les serrant bien.
6. Étalez la chantilly par-dessus avec une spatule. Râpez le chocolat noir et concassez les noix de pécan. Parsemez-en la tarte.
7. Faites légèrement chauffer la confiture de lait pour la liquéfier et nappez-en la tarte par petites touches. Servez sans attendre.

- BIEN CHEZ MOI -

ON DIRAIT LE SUD

Ne dit-on pas « en mai, fais ce qu'il te plaît » ? Alors, laissez-vous aller, nous vous emmenons dans le Sud, près de la Méditerranée, là où les cigales chantent et les starlettes défilent sur le tapis rouge.

Par Gwenaëlle Conraux



MONOCHROMATIC_CAROCIM



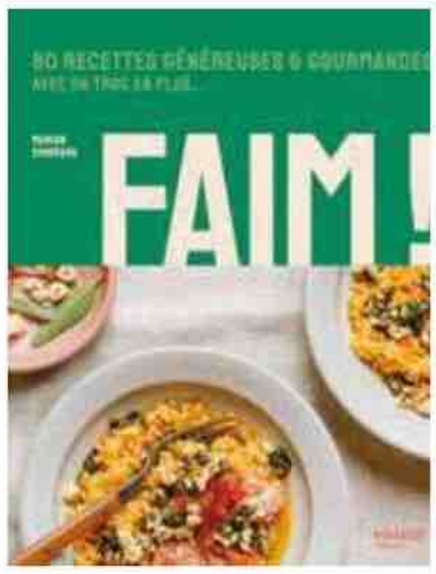
IKEA

LA DÉCO FAIT SON CINÉMA P. 84

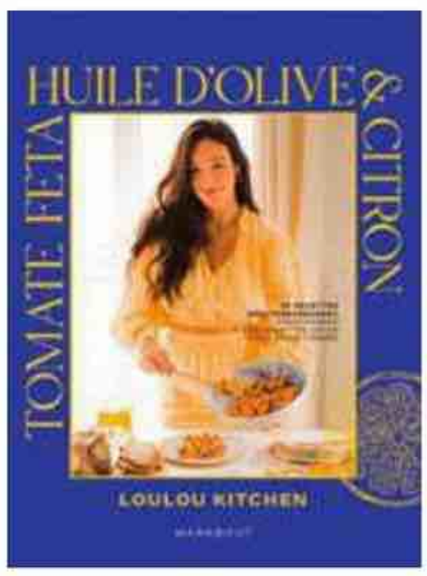
Pendant la deuxième quinzaine de mai, les yeux seront tournés vers Cannes et sa célèbre Croisette. Grâce à quelques idées déco, on fait comme si on y était !

MONOCHROMIC P. 86

Direction Marseille, où Monochromic transforme les symboles du Sud en céramiques contemporaines.







ET AUSSI... P. 88

Nos trois livres coups de cœur pour se faire plaisir en cuisine.

- SHOPPING -

AMBIANCE FARNIENTE SUR LA RIVIERA

Bohème, art de vivre à la méditerranéenne et ambiance vintage, voici une sélection qui respire la mer, le soleil et le sable chaud. Par Gwenaëlle Conraux



Galets

En jouant avec la lumière et la transparence, cette association de vases évoque les reflets dans l'eau et les galets.
Vase Ikaria en verre teinté bleu, 34,99 € (40 x 17,5 x 17,5 cm) ; vase Ikaria en verre teinté marron, 22,99 € (25 x 17,5 x 17,5 cm) ; vase en verre effet craquelé, 15,99 € (14 x 15 x 15 cm), Maisons du monde.

ONDULATION

Les rayures posées sur les assiettes font penser aux vagues de la Méditerranée. Elles sont parfaites pour un pique-nique chic au bord de l'eau.
Assiette Santorini en porcelaine, 6 € (Ø 26,8 cm), 4 € (Ø 19 cm), Alinea.



SIXTIES

Avec son look qui nous plonge directement dans les années 60, ce pouf gonflable est prêt pour accueillir Brigitte Bardot.
Pouf Riviera, siège gonflable, housse polyester, 59,90 € (60 x 70 x 90 cm), 4 Murs.





À la mode

Avec ses formes arrondies, son design épuré et sa couleur blanc cassé, cette étagère à niches est pile dans la tendance du moment.
Étagère niches Rivi en panneau de fibres de bois, 49,99 € (45 x 15 x 65 cm), Atmosphera.



ICONIQUE

Créées à l'occasion d'un concours de design en 1949, ces étagères indémodables permettent des compositions sur mesure. Elles existent désormais en quatre nouvelles versions colorées.
Étagère String pocket blue, (existe aussi en violet, vert et orange) en acier thermolaqué, 166 € (60 x 50 x 15), String Furniture.



Chic

Parfaits pour des soirées élégantes, ces verres à cocktail ont une base design avec des vaguelettes.
Coupes à cocktail, coll. Echo, 47,80 € le coffret de 4 verres (Ø 10,4 cm, h. 14,5 cm, 27,7 cl), Zwiesel Glas.



JARDILAND



Starlette

Ce fauteuil est fait pour accueillir la vedette de la maison : vous ! Combiné à ce canapé en résine tressée façon rotin, il s'associe facilement à tous les styles de déco.
Fauteuil Pompadour en résine tressée sur structure acier, vendu avec coussins d'assise, de dossier et 2 petits coussins latéraux, 349 € (84 x 81 x 144 cm), canapé coffre Corfou pour 3 personnes, en résine synthétique tressée, assise matelassée avec tissu déperlant, 999 € (214 x 81 x 69 cm), le tout Ecloz chez Jardiland.



Relax

Des tons méditerranéens associés à des rayures d'inspiration basque font de cette chilienne un incontournable de la saison estivale. **Chilienne Maui, structure en chêne, 90 € (hauteur modulable entre 75 cm et 98 cm, longueur entre 107 cm et 115 cm), toile en coton avec rayures bleues by Artiga, vendue séparément, 40 €, le tout Habitat.**



Combo gagnant

Des pois et des rayures, du jaune et du bleu, voici la combinaison idéale pour un moment détente au soleil.
Collection Strandön, bain de soleil, acier et polyester, 39,99 € (l. 189 cm, L. 50 cm), parasol, acier et polyester, 24,99 € (h. 187 cm, Ø 140 cm), gourde Formskön, 4,99 € (0,5 l), sac filet Kungsfors en coton, 9,99 € (lot de 2), Ikea.



COUP DOUBLE

Prendre le temps de se reposer ? Oui, mais en version confort XXL avec ce bain de soleil.
Bain de soleil Doublos, 149,99 € (200 x 135 x 187 cm), Conforama.

MONOCHROMIC
RELOOKE LES ICÔNES DE PROVENCE

Direction Marseille pour découvrir Monochromic, une marque qui twiste les symboles du Sud en les transformant en des objets déco aux lignes graphiques contemporaines. Par Gwenaëlle Conraux

MONOCHROMATIC_CAROCIM

L'idée est née dans une cuisine : c'est en voyant quotidiennement un ensemble salière et poivrière en forme de cigale, offert par sa sœur et sa meilleure amie, que Karine Lanny fait le pari de les revisiter dans une version contemporaine. Quelques croquis pour tard, cette Marseillaise très attachée à sa ville se lance et donne naissance, en 2013, à Monocromic ; cette année-là, Marseille est capitale européenne de la culture.

Made in Provence

La designeuse est passionnée par l'œuvre de Le Corbusier, architecte à qui l'on doit notamment La Cité radieuse, située dans la cité phocéenne. Elle y installe son atelier, car elle tient à une fabrication 100 % française. Soucieuse de l'environnement, elle décide de travailler à partir de matières naturelles : céramique, porcelaine et argile blanche. Son premier geste créatif est une sculpture faite à la main. Celle-ci sert ensuite à la fabrication d'un moule qui permet de réaliser, en série, la collection. Les pièces en argile sont coulées une à une. Une fois estampillées du sceau de la marque, elles sont retouchées au couteau, puis passées à l'éponge pour corriger les éventuels défauts. Elles sont ensuite cuites dans un four à 1 040 °C pendant 48 heures. Lorsqu'elle est refroidie, chaque création est mise en couleur manuellement au pistolet. Les peintures utilisées proviennent de la marque Ressource, une entreprise écoresponsable et labellisée Entreprise du patrimoine vivant. Les lignes de Monochromic sont simples, géométriques, contemporaines et intemporelles à la fois, un peu à la manière d'un origami. La première création de Karine Lanny, qui rend hommage à la cigale provençale, est baptisée « Muette ».

Color bloc

Ce qui fait la particularité des créations de Karine Lanny, c'est le recours au monochrome. La designeuse y voit deux avantages. Le premier : « Laisser sa place à la ligne de l'objet, à son design, sans "interférer" avec son aspect général et sa géométrie », explique-t-elle. « Il révèle les ombres et les différentes façons dont l'objet va capter la lumière. » Le second atout d'un objet monochrome est de s'adapter à tous les environnements, des décorations les plus classiques aux plus modernes. Les couleurs de Monochromic sont directement inspirées du Sud et se veulent intemporelles. Elles prennent le nom de Terracotta, Bleu outremer, Or blanc ou Mistral. D'autres sont liées aux saisons comme, cet été, Provence, Anis ou Genêt. « Tantôt intenses, profondes, gaies, subtiles, parfois sombres ou déstabilisantes, les couleurs sont liées à notre parcours de vie et reflètent notre histoire. Les yeux sont le reflet de l'âme, la couleur est le miroir des émotions », complète la designeuse.

Un retour aux sources

Depuis l'éclosion de « Muette », l'artiste donne naissance à une ou deux créations par an. Elle a créé l'hirondelle « Volage », inspirée des oiseaux de Georges Braque, la coquille Saint-Jacques « Calypso », qui célèbre la Vénus de la Renaissance italienne, ou encore l'abeille « Butineuse » qui représente « la force des guerrières, la générosité des travailleuses et le dévouement à toutes les formes de vie ».
La dernière-née rend hommage à l'anis étoilé : baptisée « Janis », cette fleur de badiane étoilée célèbre la féminité. « Cette collection est pensée comme un retour aux sources », détaille Karine Lanny. Cette année, Monochromic fête son dixième anniversaire et s'ouvre à de nouveaux horizons grâce à des collaborations nées de passions partagées. Avec la maison aixoise Carocim, elle a imaginé une collection de carreaux de ciment, où « Muette » virevolte au milieu de couleurs provençales. En s'associant à la savonnerie marseillaise Fer à cheval, la cigale devient un savon 100 % pur olive et un porte-savon en céramique émaillée. Les gourmands opteront pour sa version chocolatée née dans les ateliers de la Maison Jouvaud, une institution basée entre Marseille et Carpentras.







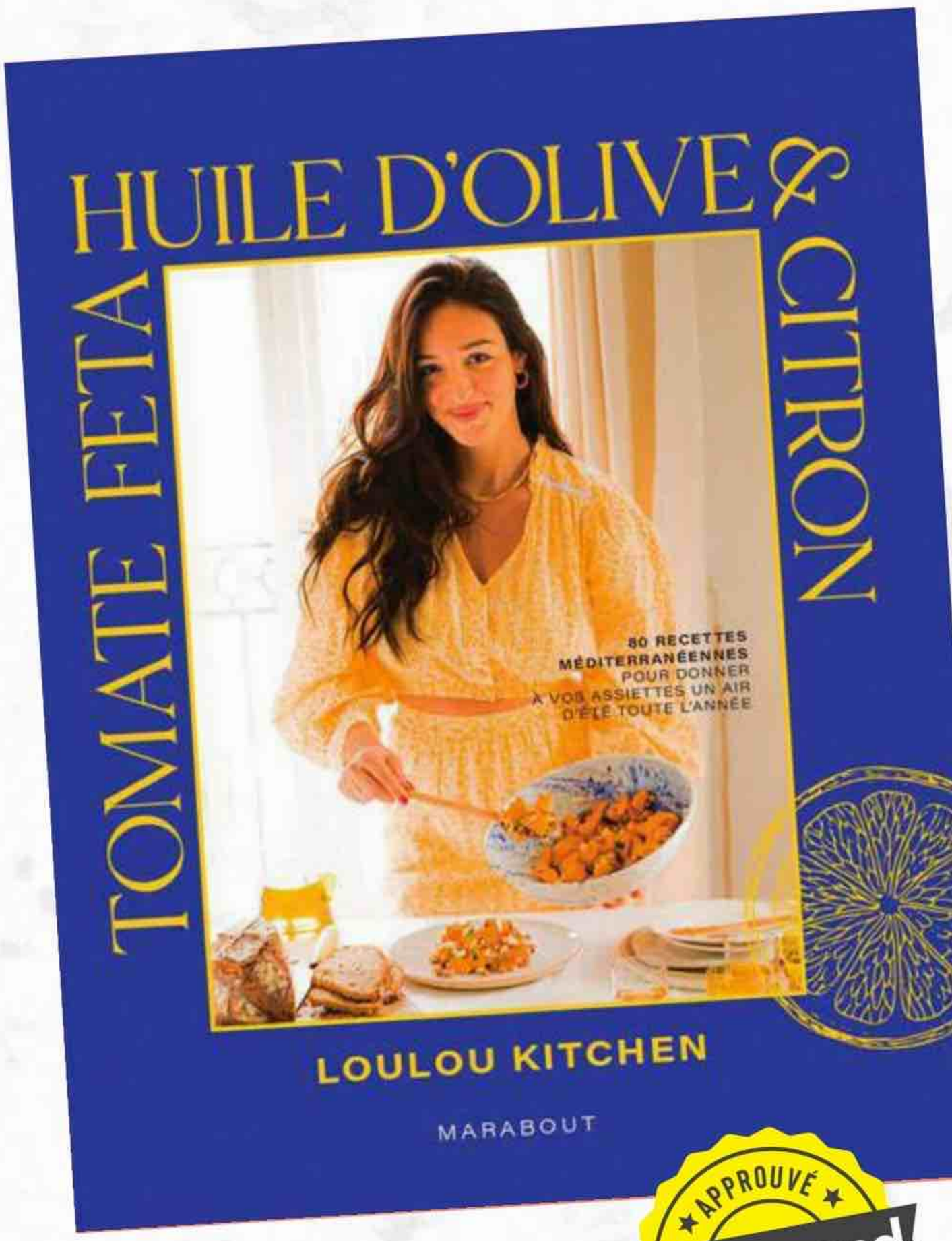


MONOCROMIC

À dévorer des yeux

S'octroyer une petite pause goûter avec des gourmandises sucrées faites maison, faire voyager ses papilles pour s'imprégner des saveurs du soleil et ne pas rester sur sa faim en cuisinant avec gourmandise et originalité : découvrez nos coups de cœur du mois !

Par Manon Warnau et Jérôme Schrepf



La Méditerranée toute l'année !

C'est une star des réseaux sociaux qui s'invite à notre table : Lou Elsener, plus connue sous le nom de Louloukitchen (278 000 abonnés sur TikTok et 270 000 followers sur Instagram), publie en ce printemps un livre de cuisine qui annonce déjà l'été. Son titre, « Tomate feta, huile d'olive et citron », promet la Méditerranée dans votre assiette au fil des saisons. Coriandre, burrata, aubergine, huile d'olive, miel, grenade, basilic, agneau… Au menu, plus de 80 recettes du quotidien gourmandes, parfumées, healthy et tout en simplicité : de la tatin de légumes d'été au gaspacho de betterave et framboise en passant par la salade de melon, pignons et pesto de roquette ou le tajine d'agneau aux pruneaux.

« Tomate, feta, huile d'olive et citron », de Loulou Kitchen, éd. Marabout, 19,90 €.

Les + : Ce bel ouvrage est une invitation à s'envoler vers la Méditerranée. À peine ouvre-t-on ses pages que de délicieux parfums d'huile d'olive, d'ail, d'épices, d'herbes fraîches… s'en échappent. Les photos nous mettent en appétit et nous confortent dans l'idée que cette cuisine sent décidément bon l'été et le soleil. Et ça fait du bien !

Les - : Une mise en page très épurée des recettes (peut-être un peu trop) où il manque la numérotation des étapes.



Le goûter, c'est sacré !

Une enfant gourmande, initiée à la pâtisserie par son père, qui transmet aujourd'hui sa passion pour les gâteaux faits maison du mercredi à ses enfants, c'est l'histoire d'Armelle Guitard-Pierre. Depuis plusieurs années, elle partage ses nombreuses recettes sur son blog Les Gourmands (disent) d'Armelle. Aujourd'hui, cette photographe culinaire et créatrice de contenus gourmands sort son premier livre avec ses meilleures recettes de goûters et quelques nouveautés. Son objectif ? Vous donner envie de préparer vous-même vos gâteaux, individuels ou à partager, et autres douceurs à grignoter pour les petites et les grandes occasions. Le tout dans une version 100 % naturelle, simple, familiale et avec une touche d'originalité. Cookies, brioche tressée, Bounty en bouchées, crêpes au lait d'amande, pâte à tartiner… retrouvez ces incontournables à travers 60 recettes.

« Mes goûters faits maison », d'Armelle Guitard-Pierre, éd. Solar, 15,95 €.

Les + : Quelle bonne idée d'éditer un livre spécial goûters pour les petits et les grands enfants, avec des recettes bien meilleures que leurs équivalents du commerce, et ce sur tous les plans ! On a comme l'envie de croquer dans chacune de ces pâtisseries avec ces photos ultras appétissantes. On l'a compris, son maître mot est la simplicité. L'occasion pour les enfants de mettre la main à la pâte, et, pour leurs parents, de les occuper le temps d'une après-midi.

Les - : Seules 13 recettes sont aux fruits ; on aurait aimé en voir plus, mais ça, c'est une affaire de goût ! Une petite pastille indiquant l'origine de certaines recettes moins connues, comme les kaffereps ou la sbriciolata, aurait été intéressante.

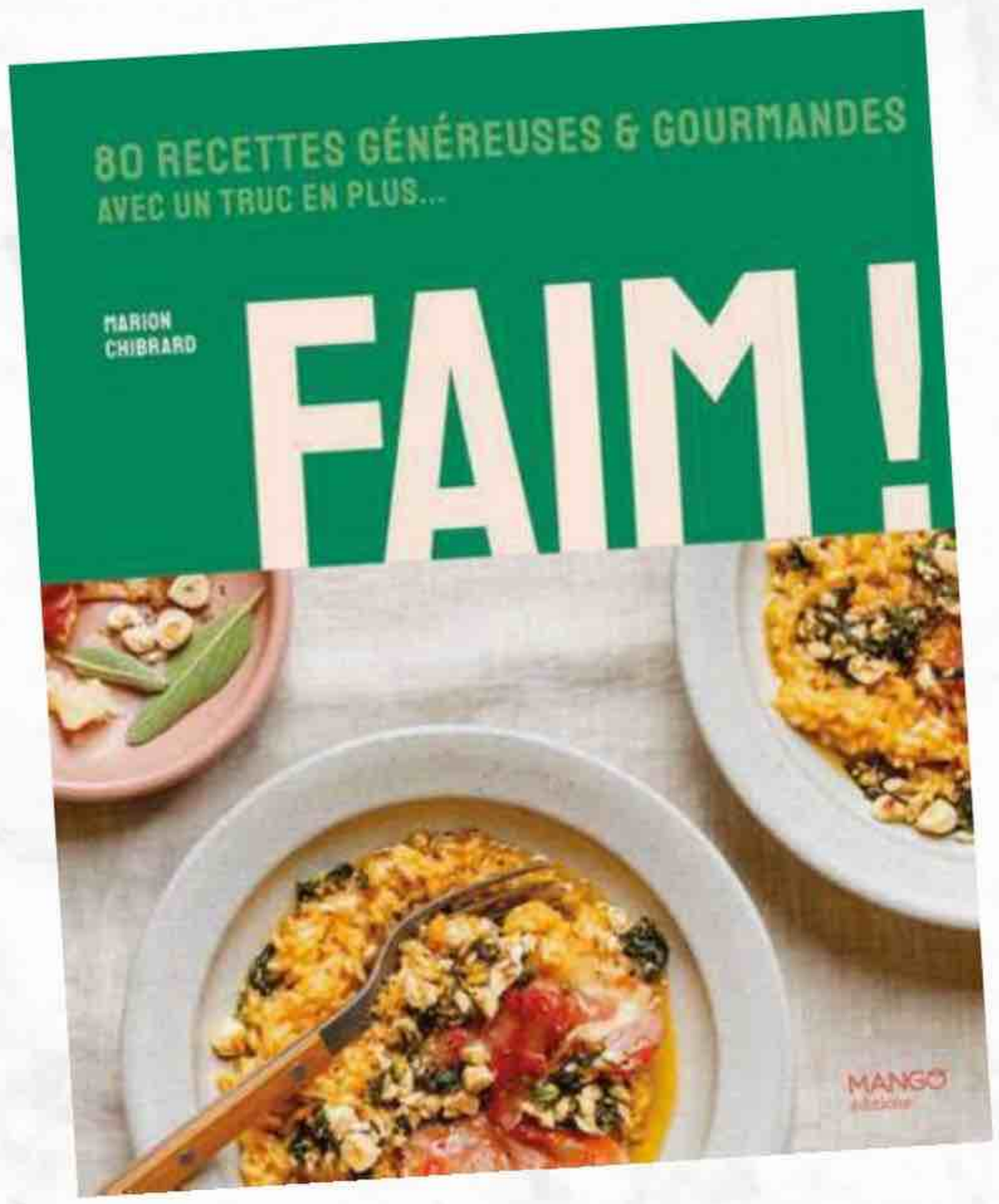
À taaaaable !

Marre des bouquins de cuisine qui vous donnent envie, mais vous laissent sur votre faim, car il vous manque toujours l'ingrédient impossible à trouver et pourtant indispensable à la recette ? Alors, ouvrez « Faim ! ». Son autrice, Marion Chibrard, du blog The Flying Flour, a pensé à tout. Son livre vous donne non seulement 80 recettes ultra gourmandes pour la cuisine de tous les jours (les tomates, nectarines, burrata et dukkah, ah, quel bonheur !), mais aussi des tonnes d'idées et d'astuces, comme les basiques à avoir dans son garde-manger, un focus sur les herbes aromatiques ou les pestos, un tour de main sur les gremolatas, ces petits toppings parfois relevés qui vont pimper vos recettes, ou encore des conseils malins comme tout et 100 % antigaspi.

« Faim ! 80 recettes généreuses et gourmandes avec un truc en plus », de Marion Chibrard, éd. Mango, 29,95 €.

Les + : Quelle inventivité de la part de Marion Chibrard avec son livre ponctué d'astuces, d'anecdotes, de tours de main qui nous invite à cuisiner avec plaisir et originalité. Le must : on peut se régaler en piochant seulement ce qu'on a dans ses placards (et le frigo !).

Les - : Seul regret concernant ce très bel ouvrage aussi riche qu'utile : qu'il n'ait pas été écrit plus tôt !



BRISÉE, SABLÉE, FEUILLETÉE...

8 astuces pour réussir ses pâtes à tarte à tous les coups !

Le retour des beaux jours réveille nos envies de tartes sucrées et salées, garnies de bons fruits et légumes de saison. Avec une pâte maison, c'est encore meilleur ! Rien de bien sorcier, d'autant plus si on est équipé d'un petit robot pétrisseur... Du choix de la farine au pétrissage, allez hop, on met la main à la pâte.

Par Aurélie Michel



NOTRE EXPERTE, EMILIE FRANZO, AUTEURE, PHOTOGRAPHE ET STYLISTE CULINAIRE

PINKYBIRD_GETTYIMAGES

1/ Privilégier les farines T45 et T55

Pas de quoi se tromper, l'une comme l'autre fonctionnent très bien, assure Emilie Franzo, et restent des valeurs sûres. « Moins raffinée et donc légèrement moins riche en gluten, la T55 permet cependant de réaliser des pâtes avec moins d'élasticité. » Cette dernière évitera à la pâte de se rétracter. Pour twister sa pâte sablée, la créatrice culinaire remplace parfois une partie de la farine par des flocons d'avoine qui vont dorer avec le beurre lors de la cuisson et donner une texture très croquante à la pâte. » Sans gluten du tout, c'est aussi possible en privilégiant notamment la farine de sarrasin.

2/ Utiliser du beurre froid

Notre experte est sans appel : mieux vaut le travailler froid. « Je pense que le beurre pommade est souvent indiqué dans les recettes, car les gens ont tendance à trop mélanger avec du beurre froid. Mais, pour moi, ce dernier reste le meilleur moyen d'obtenir une pâte parfaite : bien friable, sablée et croustillante, exactement la texture recherchée pour une pâte brisée ou sablée… » Bon à savoir : on peut aussi remplacer le beurre et la matière grasse d'origine animale par de la margarine solide ou de l'huile de coco.

3/ Éviter de trop travailler les ingrédients

Farine, eau, sel et parfois œuf, on mélange le tout à la force des bras (ou au robot pour les moins courageux). On croit parfois bien faire en malaxant notre pâte dans tous les sens et pendant de très longues minutes… Or, c'est l'une des erreurs à ne pas commettre ! Trop la travailler – on dit « corser » dans le jargon – c'est activer le gluten et donc la rendre très élastique. « Elle risque alors de se rétracter à la cuisson, et on peut se retrouver

avec un bord plus court que prévu, une garniture qui s'échappe… » explique-t-elle. Alors dès que la pâte est homogène, on arrête tout !

4/ Étaler sa pâte sans farine

Ceux qui en ont fait l'expérience peuvent en témoigner : étaler une boule de pâte froide, c'est mission impossible ! « C'est effectivement à éviter, car cela oblige à trop la travailler. » On l'ouvre au rouleau avant même de la placer au frigo. Dans la plupart des cas, on oublie aussi le plan de travail fariné. « Je conseille d'étaler la pâte entre deux feuilles de cuisson. En mettant de la farine, on a tendance à en incorporer à la pâte en même temps, ce qui peut parfois mener à une pâte trop sèche, l'équilibre entre les ingrédients n'étant plus respecté. » Emilie a plus d'un tour dans son sac : « Pour moi, le mieux est de former une sorte de palet d'environ 2-3 cm d'épaisseur. L'étaler complètement est plus risqué, car la pâte peut parfois être encore un peu collante et ne pas être très simple à travailler. »

5/ Respecter le temps de repos au frais

On laisse la pâte entre ses deux feuilles de papier cuisson, que l'on peut mettre sur une plaque, et on la place au frais. Généralement, on compte deux bonnes heures (minimum !). Et si on est vraiment pressé, on passe par la case congélateur. « La pâte sera par la suite plus facile à manipuler, à étaler dans un moule… et ne s'affaissera pas lors de la cuisson. » Si on préfère la réaliser la veille (pour une meilleure organisation) et la laisser toute une nuit au frais, il faut penser à la laisser quelques minutes à température ambiante pour qu'elle soit plus facile à travailler.

6/ S'équiper du bon moule

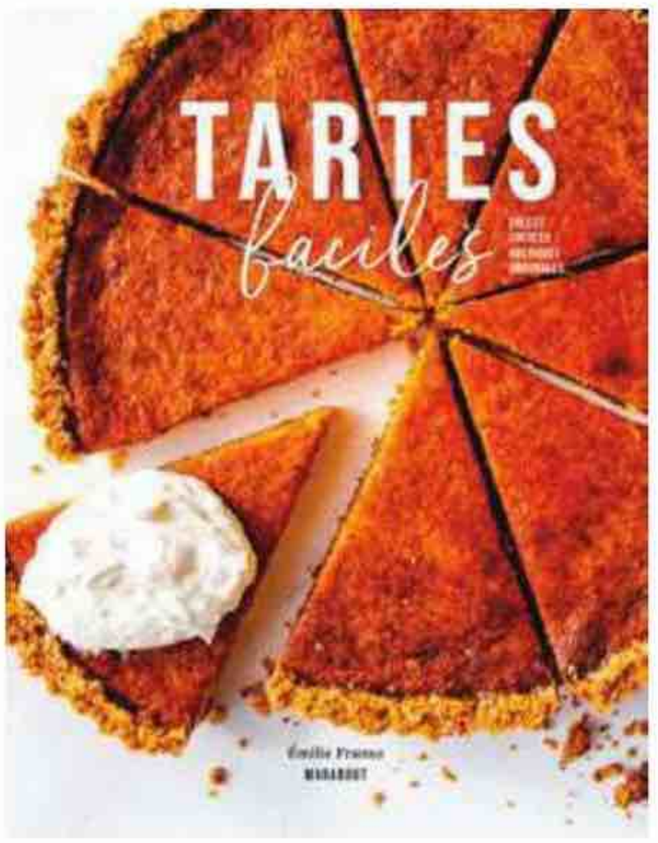
Le must à avoir dans sa cuisine ? Un cercle à pâtisserie ! On obtient avec lui un résultat bien net, comme les pros, pour un coup de bluff assuré. « Il rend le démoulage beaucoup plus simple et pratique : il suffit de le lever. » Évidemment, tout dépend du type de tarte : certaines demandent plutôt un moule classique : « C'est le cas d'une jolie pie à l'américaine. Les garnitures étant généralement plus généreuses et souvent assez "juteuses", le fond permet d'éviter les débordements. » Côté matériau, notre experte recommande le métal plutôt que la céramique car il « permet une bonne cuisson ». Certaines tartes ne nécessitent quant à elles aucun moule. « C'est le cas des tartes rustiques, dont je suis une grande adepte. On replie simplement les bords sur la garniture, une méthode très simple. Cela permet à chacun de pouvoir réaliser de bonnes tartes et d'avoir des bords de pâte garnis. Voilà qui plaira notamment à celles et ceux qui laissent le talon dans l'assiette… » Avant d'enfourner, elle badigeonne les bords avec du jaune d'œuf, pour une belle dorure.

7/ Enfourner dans la partie basse

Pas de risque de voir les bords de sa tarte cramer ! On place sa tarte sur la grille inférieure du four pour une cuisson uniforme. « Cela permet aussi de la cuire quelques minutes de plus sans pour autant assécher la garniture ou la brûler. » Autre astuce, pour éviter des bords trop cuits : recouvrir la tarte, en cours de cuisson, d'une feuille de papier alu.

8/ Cuire à blanc, mais pas tout le temps

Certaines tartes nécessitent une cuisson de la pâte à blanc, c'est-à-dire toute seule, partiellement ou totalement. « On la préconise généralement quand une garniture risque de dégorger et ainsi éviter un fond de tarte qui manque de cuisson. » C'est le cas par exemple des fruits et légumes gorgés d'eau (courgette, abricot, pêche…). Pour éviter les bords qui s'affaissent et les cloques, on pique la pâte à la fourchette et on place des poids sur un carré de papier sulfurisé : billes de cuisson ou haricots secs, à niveau. On les enlève avant la fin de cuisson pour laisser la pâte cuire quelques minutes supplémentaires. Attention cependant à bien garder un œil sur votre tarte ! « Si la recette nécessite une longue cuisson, on évite donc de trop cuire à blanc », conseille Emilie Franzo. Peu avant la fin de cuisson à blanc, pour imperméabiliser le fond de tarte et garder le croustillant, il est judicieux de le badigeonner avec du blanc d'œuf légèrement battu. Une bonne astuce pour une tarte aux fraises ou au citron, par exemple. Il faut veiller ensuite à bien faire refroidir la pâte avant assemblage. On peut aussi la saupoudrer de poudre d'amande, après cuisson, avant de déposer la garniture.



À l'intérieur, de précieux conseils pour la réalisation de nos pâtes sablées, brisées, feuilletées express (et autres variantes) ainsi que 80 recettes de tartes et quiches alléchantes, aussi bien salées que sucrées, faciles à réaliser. Les photos nous font déjà saliver !
« Tartes faciles », d'Emilie Franzo, éd. Marabout, 16,90 €.

BON À SAVOIR

La pâte peut être gardée, bien emballée, 2 jours au réfrigérateur. Au-delà, il vaut mieux la congeler.

ZOOM SUR 3 types de pâtes

BRISÉE

Lisse et croquante, elle plaît pour sa polyvalence. C'est la reine des tartes salées et des quiches en tout genre !

La méthode express : du bout des doigts, on mélange la farine, le beurre et le sel, jusqu'à obtenir un mélange sablé. Puis on ajoute eau ou lait. Pour une version sucrée, on n'oublie pas le sucre (idéalement du sucre glace, qui se dissout mieux).

Petits secrets : pour une version plus light, on remplace le beurre par du fromage frais. Pour un petit goût en plus, on ajoute des herbes, des épices (paprika, cumin, poivre, curry...) ou, en version sucrée, du cacao, de la vanille, de la cannelle, des zestes d'agrumes...

Idées recettes : tarte thon tomate, pissaladière, quiche lorraine, poivron chorizo, aux noix, flan pâtissier...

Le mot d'Emilie : « C'est la plus commune et la plus utilisée, car c'est aussi la plus résistante et la plus simple à préparer. Le petit plus, c'est qu'elle peut s'adapter à toutes les préparations, qu'elles soient sucrées ou salées. Une que j'adore : la quiche courgette, chèvre et noisettes. »

SABLÉE

Croustillante et friable, c'est la grande chouchoute des tartes sucrées. On craque pour sa texture bien épaisse et plus « crumble », avec de gros morceaux. On utilise un œuf, indispensable pour lier les ingrédients et permettre à la pâte de se tenir. Comme les chefs, on n'hésite pas à glisser, dans le mélange, de la poudre d'amande, pour encore plus de gourmandise.

La méthode express : même principe que précédemment, sans oublier l'œuf, à ajouter en même temps que le liquide.

Petits secrets : la poudre d'amande peut être remplacée par de la poudre de noisette ou de pistache torréfiée maison. En version salée, on incorpore volontiers des feuilles de thym, du parmesan ou, comme Emilie, des graines de sésame grillées et réduites en poudre.

Idées recettes : toutes sortes de tartes aux fruits, sans oublier la fameuse tarte au citron.

Le mot d'Emilie : « C'est la plus épaisse et la plus communément utilisée pour la tarte sucrée. L'été, j'adore préparer une bonne tarte rustique fraise et rhubarbe. Avec la pâte sablée, je réalise aussi de bonnes tartes salées : je les trouve plus gourmandes, leur texture est différente. Tomate et burrata, par exemple, c'est un délice ! »

FEUILLETÉE EXPRESS

C'est la plus « légère » et la plus croustillante des trois. Elle demande plus de technique et de temps que les autres (2 jours devant soi, pour bien faire) pour respecter le principe des 6 tours de pliage et des temps de repos au frais. Le choix du beurre est important : dans l'idéal, un « beurre sec de tourage », à 84 % de matière grasse, conditionné en plaques préétalées.

La méthode express : dans le bol du robot, on verse tous les ingrédients et on mélange à vitesse moyenne pendant 30 secondes. On veille à ce que les ingrédients s'amalgament, tout en gardant de gros morceaux de beurre. Puis, on étale la pâte en rectangle et effectue tous les tours d'un coup avant de laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Idées recettes : tarte fine à la pomme, breakfast pie, feuilleté aux champignons, tarte asperge et bleu...

Le mot d'Emilie : « La feuilletée est très gourmande, car elle contient presque autant de beurre que de farine. Ma version rapide n'aura pas forcément autant de feuilletage, mais fait très bien l'affaire. L'une de mes tartes feuilletées salées préférées, en été : courgette, tomate, aubergine, façon tian de légumes. »

ANDREA @TAPLAFOOD

Vadrouilleuse dans l'âme, Andrea partage ses meilleures adresses de restaurants sur son compte Instagram @taplafood, suivie par une importante communauté qui grandit de jour en jour. Par Nicole Réal

@TAPLAFOOD

POURQUOI AVOIR CRÉÉ UN COMPTE INSTAGRAM SUR LA FOOD ?

J'ai toujours aimé manger et, en visitant plusieurs pays, j'ai découvert le plaisir de goûter de nouveaux plats et saveurs culinaires. Lorsque je suis arrivée à Paris, j'ai été émerveillée par le nombre incroyable de restaurants et de concepts dans les rues de la capitale. J'ai d'abord partagé avec mes amis des adresses que j'avais testées, avant d'élargir le cercle en ouvrant l'accès total de mon compte. Je propose des bonnes adresses, mais aussi quelques recettes.

AVEZ-VOUS UNE MÉTHODE POUR REPÉRER LES BONNES ADRESSES ?

J'utilise le bouche-à-oreille. Lorsque je rencontre une personne, ma première question porte toujours sur le nom de son resto préféré, et j'adore en savoir plus en le questionnant sur son profil personnel. J'aime écouter son récit pour découvrir ensuite le restaurant à travers son ressenti. Sinon, je possède aussi quelques astuces pour en trouver sur Internet.

QUEL GENRE D'ASTUCES ?

Selon les goûts des personnes avec lesquelles je dois déjeuner, j'utilise Google Maps pour cibler les restaurants dans le quartier où j'ai rendez-vous. Je regarde les photos, je lis les notes et les commentaires sur les réseaux sociaux des établissements qui figurent dans le périmètre.

QUELS SONT LES CRITÈRES INDISPENSABLES POUR UNE RECOMMANDATION SUR VOTRE COMPTE ?

Parfois, je suis invitée par les restaurants et, dans ce cas, je les informe immédiatement que je ne publierai leur adresse que si

j'apprécie sans réserve leur cuisine. Dans le cas contraire, je préfère ne rien dire car je n'écris jamais de critique négative. Je ne suis pas une experte culinaire, je n'ai pas suivi d'études spécifiques, je suis juste une personne qui souhaite partager avec le plus grand nombre mon goût pour les bonnes tables.

TESTEZ-VOUS LES RESTAURANTS SUR TOUTE LA FRANCE ?

Jusqu'à maintenant, je me limitais à Paris et l'Île-de-France, mais, actuellement, je développe un format « voyage découverte » axé sur le tourisme, et je prépare des vidéos sur les îles Canaries et sur la ville de Bordeaux.

AVEZ-VOUS DES PRÉFÉRENCES CULINAIRES ?

Non, j'aime vraiment tout, mais ce sont souvent des plats pas très gras. S'il m'arrive de manger une pizza, ce n'est pas la base de mon alimentation ! Le contenu de mon assiette me fait voyager toute la semaine aux quatre coins du monde.

QUEL EST VOTRE PLAT PLAISIR ?

J'ai un faible pour les sushis. Je ne les prépare pas moi-même, je préfère les déguster en les redécouvrant à chaque fois chez Doki Doki Louvre, un restaurant japonais que j'adore particulièrement.

QUEL ALIMENT AVEZ-VOUS DÉCOUVERT ET DONT VOUS APPRÉCIEZ LES VERTUS ?

Le charbon, qu'on trouve sous plusieurs formes dans les pains ou dans les boissons. Ce produit devenu esthétiquement appétissant est bienfaisant. Par exemple, grâce au charbon, le pain est plus digeste. J'ai d'ailleurs moi-même préparé une glace noire au charbon.

SUIVEZ-VOUS UN RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Non, je mange tout ce qui me fait plaisir, mais en évitant les aliments néfastes pour mon corps comme les plats trop gras. Même si j'ai passé un mois et demi en mode full végétarienne, qui consiste à ne consommer aucune viande, je me considère plutôt comme flexitarienne car j'en mange, mais en petite quantité.

QUEL EST LE LÉGUME QUE VOUS POURRIEZ CONSOMMER NON-STOP ?

J'adore la patate douce ! En version healthy ou même dans une recette un peu plus grasse, de belles frites de patate douce font toujours plaisir.

QUEL PLAT VOUS RAPPELLE VOTRE ENFANCE ?

Étant d'origine latino, j'adore les empañadas, des chaussons

« QUAND JE RENCONTRE UNE PERSONNE, MA PREMIÈRE QUESTION PORTE TOUJOURS SUR SON RESTO PRÉFÉRÉ. »

généralement fourrés avec de la viande, parce qu'en Amérique latine, on en consomme beaucoup. Aujourd'hui, on peut les agrémenter selon ses goûts. J'ai un faible pour ceux garnis avec tomate et mozzarella.

VOUS AVEZ VOYAGÉ À TRAVERS LE MONDE. QUELLE EST LA GASTRONOMIE QUE VOUS AVEZ LE PLUS APPRÉCIÉE ?

La gastronomie thaïlandaise, composée d'une variété de fruits et légumes tellement incroyable qu'on en découvre de nouveaux sur chaque marché. Leur street food est très accessible : il suffit de quelques euros pour déguster de très bons plats.

QUEL PLAT FRANÇAIS VOUS A LE PLUS SÉDUITE ?

Dans la gastronomie française, les soufflés au foie gras ou au bœuf bourguignon ont été pour moi de très belles découvertes.





@TAPLAFOOD

L'index des recettes



Flan aux oignons, herbes, brousse et pecorino



ENTRÉES

Crème de petits pois aux lardons, œuf poché 58
Feuilleté aux asperges et au pesto de basilic 15
Flan aux oignons, herbes, brousse et pecorino 24
Fromage frais aux radis 36
Houmous de fèves 51
Salade de pomme de terre au thon et à la ciboulette 58
Tarte aux artichauts et au comté 48
Terrine de fromage frais aux petits légumes 28
Terrine façon pannacotta aux petits légumes 22
Verrine de fraise au canard fumé 56
Verrines de petits légumes et fromage frais 26
Verrine de radis au wasabi 56
Verrine de rougail au poisson 57

PLATS

Boulettes de veau aucitron et aux herbes 47
Burger aux légumes croquants, au fromage frais et au veau haché 60
Cocotte d'agneau 50
Côte de porc fermier au jus d'olive noire et à la ciboulette, écrasée de pommes de terre minute 53
Clafoutis aux légumes verts, oignons et pancetta 32
Conchiglionis farcis aux radis 34
Galettes aux lentilles corail et aux carottes, crème au cumin 51
Gaspacho et boulettes de bœuf 15
Gratin de pain carasau aux artichauts et fromage frais 37
Lasagnes aux asperges vertes 29



Rôti de porc farci aux herbes, poêlée de légumes de printemps 6

DESSERTS

Banoffee pie 82
Cheese-cake à la rhubarbe 55
Napolitain 62
Pannacotta au chocolat blanc et à la framboise 50
Riz au lait aux fraises 59
Tarte à la crème au chocolat et aux framboises 79
Tarte à la fraise 73
Tarte au chocolat et au citron 81
Tarte crumble pistache et framboise 78
Tarte meringuée à la pomme, à la rhubarbe et à l'amande 75
Tarte pannacotta à la fraise et rhubarbe rôties 76
Tarte pannacotta coco et fruits exotiques 74
Tourte à la cerise 80



Minestrone vert et quenelles de ricotta 23
Miniclafoutis aux petits pois, menthe, ricotta et bacon 30
Pain pita aux falafels verts, pickles d'oignon, sauce à la cancoillotte aux morilles et à la ciboulette 46
Pâtes aux petits pois et crème d'artichaut 47
Poke bowl mangue avocat 52
Poitrine de poulet farcie à la crème aux asperges et petits pois 33
Taboulé aux légumes verts et à la mozzarella 27
Tartare de veau à la ciboulette, houmous de pois chiches 54
Tarte fine aux légumes verts 25
Raviolis de petits pois à la feta et à la menthe 35
Risotto aux asperges et à l'ail des ours 31
Roulé de bœuf au jambon cru et au fromage 59

Sans gluten · Végétarien · Vegan
Sans œufs · Sans lactose



TRAMIER

PROCHAIN NUMÉRO
LE 30 MAI

Gourmand

est une publication du Groupe Reworld Media

ÉDITEUR
LES PUBLICATIONS GRAND PUBLIC (PGP) - SAS
8 rue Barthélémy-Danjou
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00
Actionnaire : Président Reworld Media - SA (RCS Nanterre 439 546 011)
Directeur de la publication : Gautier Normand

DIRECTION PGP
Directeur : Bertrand Clavières
Directrice des rédactions : Marie Vendittelli
Manager éditoriale : Élisa Venturini

RÉALISATION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Émilie Jamgotchian
Directeurs artistiques : Olivier Lemesle, Thomas Durio
Gravure : Marie Deceuninck
Rédacteur-graphiste : Bastien Ribot
Secrétaires de rédaction : Christel Baridon, Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Lita Doval, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Quentin Huriez, Mathilde Loncle

PUBLICITÉ
Directrice exécutive régie : Élodie Bretaudeau-Fonteilles
Directrice de projet : Anne Pelras

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV
Directeur des ventes : Loïc Le Gallais
Directrice de la relation client et du recouvrement : Pauline Faure
Directrice diffusion : Dorothée Rourre
Chefs de produit abonnement : Aurore Dehe

FABRICATION
Directeur des Opérations Industrielles : Bruno Matillat
Chefs de fabrication : Nadine Chatry et Hélène Bernardi
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Impression : Maury Imprimeur, 45300 Manchecourt (France)
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France
Logistique : Koba, Rantigny

GROUPE REWORLD MEDIA
Président : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

RELATION ABONNÉS
Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez-nous vos questions :
Par Internet : Kiosquemag.com ou via le formulaire de contact en ligne Serviceabomag.fr
Par téléphone : 01 46 48 48 31. Du lundi au samedi de 8 h à 20 h.
Par courrier : Service abonnements Magazine « Gourmand », 59898 Lille Cedex 9, 59898 Lille cedex 9

AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL
Origine du papier : Allemagne
Taux de fibres recyclées : 65 %
Certification : PEFC
Eutrophisation : 0,003 kg/t

Date de parution : 2 mai 2023
CPPAP : 0322 K 85643
ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement 1 an - 13 numéros : 51,87 €

Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
PEFC 10-31-1282
pefc-france.org

Audience mesurée par AUDIPRESSE

Carnet d'adresses
- 4murs : 4murs.com
- Alinea : Aalinea.com
- Atmosphera : Atmosphera.com
- Biobleud : Biobleud.fr
- Bonduelle : Bonduelle.fr
- Brasserie artisanale du mont ventoux : Brasserie-ventoux.com
- Céréal bio : Cerealbio.fr
- Conforama : Conforama.fr
- Habitat : Habitat.fr
- Heinz : Heinz.fr
- Hema : Hema.com
- Ikea : Ikea.fr
- Jardiland : Jardiland.com
- Jardin à croquer : Jardin-a-croquer.com
- Joody : Joody.fr
- La Conciergerie Paris : Paris-conciergerie.fr
- Le Brin d'Olivier : Le-brin-dolivier.fr
- Le Cabanon en Provence : Le-cabanon.com
- Le Fourgon : Lefourgon.fr
- Maisons du monde : Maisonsdumonde.com
- Monoprix : Monoprix.fr
- Moulinex : Moulinex.fr
- Mutti : Mutti-parma.com/fr
- Nemrod : Nemrod.co
- String Furniture : Stringfurniture.com
- Too Good to Go : Toogoodtogo.com/fr
- Zwiesel Gla : Zwiesel-glas.com

LE TRI + FACILE
BAC DE TRI

LE CAFÉ DES LECTEURS

DEVENEZ LECTEUR CONSEIL

Partagez-nous vos idées et participez à nos enquêtes

Gourmand GUEULETON marmiton Vitalfood tanin



À l'heure des cidres en fleurs, les saveurs pétillent.

Le Printemps des Cidres

CIDRES DE FRANCE

Le printemps est un moment unique pour le cidre. À la cave les cidriers finalisent leurs assemblages, donnant à chaque bouteille de cidre son caractère et ses nuances. Au verger les pomiculteurs veillent à la pollinisation et préparent ainsi la qualité de la prochaine récolte.

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

Crédit photo : Élise Dumas @thepineapplechef