

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / NUMÉRO 294 / MAI 2023 / 5,50 €

**64  
RECETTES  
À PARTAGER**

Boulettes de porc  
aux nouilles sautées  
à la coréenne

**Raffiné !****Sirops maison  
pour plats inédits**Hibiscus, romarin,  
bergamote, rose...**À l'huile d'olive,  
à la menthe...****LES DESSERTS GLACÉS  
D'EMMANUEL RYON****Fondantes, dépayantes, croustillantes...**

## LES BOULETTES, C'EST TENDANCE !

**ENTRE MER ET MAQUIS**Balade gourmande  
autour du golfe  
de Porto-Veccio**CHAMPAGNES**Nos 28 coups  
de cœur pour  
occasions festives**ROMAIN MEDER**  
UNE DOUBLE ÉTOILE  
POUR SA CUISINE  
BRUTE ET INSTINCTIVE

# GRANDS TERROIRS



SIGNATURE HISTORIQUE ET EMBLÉMATIQUE DE PALMER & CO, CHAQUE CUVÉE  
GRANDS TERROIRS EXPRIME LA QUINTESSENCE DE NOS PREMIERS ET GRANDS CRUS  
DE LA MONTAGNE DE REIMS DANS UNE ANNÉE EXCEPTIONNELLE.

*Palmer & Co*  
CHAMPAGNE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Fraises, boutons de rose, pétales d'hibiscus... Les sirops se parfument pour s'inviter dans des recettes inédites !



## LES SIROPS, CONCENTRÉS D'IDÉES!

Derrière ce mince filet que l'on verse dans nos verres se cachent tout un art et des siècles de perfectionnement. Pour retrouver l'origine des sirops, il faut remonter à l'époque de la Grèce et de la Rome antiques, où l'on conservait des fruits frais dans du miel. Puis, au temps des croisades, à la fin du XI<sup>e</sup> siècle. Au Moyen-Orient, les croisés découvrent une boisson sucrée nommée *charâb*. Notre « sirop » dérive ainsi à la fois de ce terme et du latin *sirupus*. Les premiers sirops européens, qui apparaissent vers les XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, restent souvent à base d'herbes, d'épices, de fleurs ou de fruits, et sont aussi utilisés en pharmacopée comme médicaments. Ce sont les cuisiniers, dont Vatel, qui font évoluer les sirops et inventent des recettes comme la grenadine. La mode prend et les formules se multiplient avec des sirops à l'orgeat, à la gomme, au fenouil et à l'anis... Et si on replongeait dans cette histoire confiseuse ? Aux bourgeons de sapin, aux épices ou aux fleurs, ces sirops maison savent aussi bien parfumer des boissons rafraîchissantes qu'habiller des recettes créatives... Bonne lecture !

Carole Garnier  
Directrice de la rédaction

# SOMMAIRE

SAVEURS N° 294

Mai 2023

## AMUSE-BOUCHES

**News** p. 6 **Restos et bistrots** p. 8  
**Livres à croquer** p. 10 **Art de vivre** p. 12

## SAVEURS À PARTAGER

### 14 MENUS DE SAISON

#### **Sur nos tables de mai.**

2 entrées + 2 plats + 2 desserts = de quoi composer des repas sur mesure.

### 22 GOURMET EN COUVERTURE

#### **Boulettes, croquettes et cromesquis.**

Vous pensez en avoir fait le tour ? Nos 10 recettes vont vous prouver le contraire !

### 36 CHEZ MON POISSONNIER

**Le tacaud.** Un poisson fin et peu onéreux à découvrir dans ses meilleurs rôles.

### 42 FLACONS CHOISIS EN COUVERTURE

**Les champagnes de printemps.** Notre sélection de 28 bouteilles pour toutes les occasions.

### 46 PORTRAIT DE VIGNERONNE

**Anne-Claire Schott.** En Suisse, près du lac de Biel, cette vigneronne propose des vins pleins de caractère et d'âme.

### 50 EN PRATIQUE EN COUVERTURE

**Les sirops maison.** Des recettes pour les préparer, mais aussi pour les cuisiner !

### 56 VERSION TRADI, VERSION CHEF

**L'œuf meurette.** Variations autour de ce grand classique de la cuisine bourguignonne.

### 60 L'ATELIER DU PAIN

**Le pain brié.** Avec ses jolies stries et sa mie bien dense, il est parfait pour les tartines du petit déjeuner !

### 62 LE DESSERT DU DIMANCHE

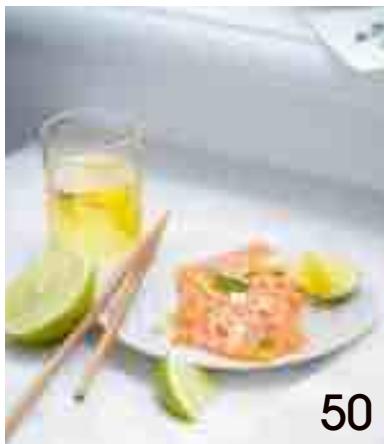
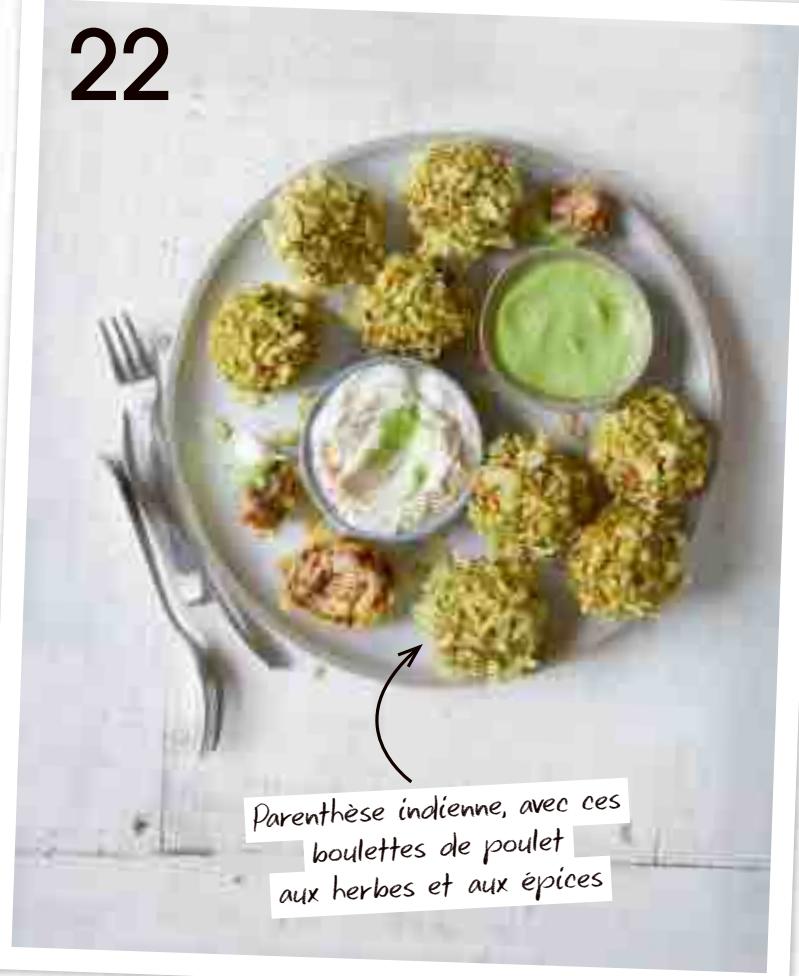
**Blondie meringué au citron,**  
et au chocolat.

## SAVEURS DE CHEF

### 64 PORTRAIT DE TALENT EN COUVERTURE

**Romain Meder.** Dans un cadre idyllique, à moins d'une heure de Paris, ce chef propose une cuisine gastronomique au plus près de la nature.

22



50



14



62



42



## 68 DESSERT DE PRO

**Chiffon-cake pistache-fraise**, une recette créée et expliquée par Carl Marletti, notre chef pâtissier.

## 72 LECTURE GOURMANDE EN COUVERTURE

**Les créations glacées d'Emmanuel Ryon.**

Ce Champion du Monde de pâtisserie et Meilleur Ouvrier de France glacier nous livre trois recettes de son livre.

## 76 GESTES DE PRO

**La palourde.** Deux pas-à-pas détaillés pour la préparer et trois recettes pour la cuisiner.

## SAVEURS DU MARCHÉ

### 80 CHEZ MON PRIMEUR

**Dans ma cagette**, il y a des artichauts poivrade, des haricots verts, de la roquette, des fraises et du brie.

### 84 ALIMENTATION DURABLE

**L'avocat.** On l'a parfois accusé de tous les maux. Faut-il encore en acheter ?

### 88 NI VIANDE NI POISSON

**Le sarrasin.** Sous forme de graines ou de farine, il permet de préparer des plats sans gluten très goûteux.

### 94 PLEINE SAISON

**La betterave...** comme vous ne l'avez jamais goûtée, grâce à 4 recettes innovantes !

## SAVEURS D'ICI

### 98 VOYAGER EN COUVERTURE

**Porto-Vecchio.** Entre mer et montagne, cette ville du sud de la Corse et ses alentours sont un concentré de tout ce qui fait le charme de l'Île de Beauté.

### 108 LE HAUT DU PANIER

**La rhubarbe.** Cette grande tige accède au devant de la scène culinaire française, grâce à Mathieu Vermes, un agriculteur picard qui la cultive avec passion.

### 112 L'ITALIE DE LAURA

**La Sardaigne.** Quatre recettes typiques de l'île revisitées par notre Italienne préférée.

### 118 L'ASIE D'ORATHAY

**Lotte au curcuma et à l'aneth.** Une recette haute en saveur expliquée par le menu.

## GARNITURES

**Notre offre d'abonnement** p. 71

**Index des recettes du numéro** p. 121

**Carnet d'adresses** p. 122

**Prochain numéro en kiosque le 26 mai.**

Ce numéro comporte un encart abonnement diffusé sur la totalité des abonnés.

Par Carole Garnier.



© Dominique Giannelli

## Des confitures créatives aux légumes !

Derrière Poline, se cache l'histoire de Marion et Margo, deux Alsaciennes qui, enfants, préparaient des confitures de légumes avec leurs grands-mères, Paulette et Jacqueline. En grandissant, Margo est devenue maître confiturier, et Marion a développé la partie commerciale. Aujourd'hui, toutes deux proposent des confitures de légumes bio et faites de façon artisanale dans un atelier à Metz (caramel de patate douce, poivron & graines de moutarde, oignon & curry, aubergine & cannelle, patate douce & vanille de Madagascar, fenouil & gingembre) à servir aussi bien sur des tartines et des crêpes qu'avec un plateau de fromages, des volailles, des barbecues...

**Confitures Poline, 6,90 € le pot de 155 g. Sur la boutique du site internet.**



On fond pour ces douceurs concoctées à Metz à partir de légumes de saison.

# 80

C'est le pourcentage de Français qui affirment préférer une consommation locale et renoncer aux aliments qui viennent de trop loin.

**Sondage Ipsos pour Interveb, janvier 2023.**

## Une harissa d'excellence

Remise sur le devant de la scène grâce à son inscription au patrimoine mondial de l'Unesco, en décembre dernier, la harissa tunisienne fait partie des condiments parfumés et puissants. Elle accompagne bien sûr le couscous, mais est également parfaite avec des viandes grillées, pour relever des vinaigrettes ou encore parfumer un sandwich (en gardant la main légère!). Cette recette associe trois piments : un piment fumé au bois d'olivier provenant de Tunisie, un piment habanero frais et un piment « bird's eye chili » du Kenya.

**Harissa Prestige, Tava Hada Pilpeta, 8 € le pot de 100 g.  
Sur le site de la marque.**



© DR

Nouveau!



Découvrez l'application  
**Saveurs : Recettes de Saison**

À chaque numéro, vous pourrez désormais scanner un QR code avec l'appareil photo de votre smartphone (ou sa fonction « Scanner un QR code ») pour télécharger l'application « Saveurs : Recettes de Saison » (dans l'App Store ou le Google Play Store).  
**Vous y découvrirez plus de 10 000 recettes:** une base indispensable pour imaginer tous vos menus !



# QUELLES SAVEURS ALLEZ-VOUS DÉCOUVRIR CET ÉTÉ ?



## MÉDITERRANÉE - CARAÏBES - EUROPE DU NORD

Existe-t-il un meilleur moyen qu'une croisière pour découvrir le monde ?  
Embarquez sur un de nos navires et préparez-vous à vivre une expérience hors du commun en profitant  
d'une **réduction de 10 % réservée aux lecteurs de Saveurs** sur toutes les croisières de l'été 2023.

Pour en bénéficier, appelez le **01 70 82 25 95** ou **flashez le QR Code** pour être rappelé.



Découvrez le Futur de la Croisière



MI 075100262

# RESTOS ET BISTROTS

COUP DE  
CŒUR

## Inspirations d'ailleurs et produits locaux

**LA BRESSE.** Si vous transitez par La Bresse, dans les Vosges, ne passez pas à côté de cette table reprise par Nicolas Girardot et son épouse, Anita-Magdalena, l'été dernier. Dans la salle, où pierre et bois s'inscrivent dans un décor épuré, le Mosellan puise dans ses souvenirs de voyage. Du Japon, il a cultivé le goût pour les fermentations ou pour le miso, qu'il confectionne lui-même. Son gel d'abricot vient égayer la purée de courge du sabayon café servi en amuse-bouche, et le miso s'intègre dans un succulent dessert chocolat grand cru et glace sarrasin. Ici, tout est fait maison, y compris les délicieux petits pains. Il ne déroge pas à la règle locale en mariant l'andouille du Val-d'Ajol et le poisson, à la cuisson juste nacrée, mais il y ajoute des panisses de pois chiches, des endives braisées, de la salicorne et nappe le tout d'un beurre blanc aérien. Et la carte, volontairement très courte, change toutes les six semaines, complétée par des suggestions du moment.

**Patricia Marini**

**Anico, 88250 La Bresse. Fermé dimanche soir, lundi et mardi. Menus: de 36 € (le midi, du mercredi au samedi) à 78 €.**



© Marie-José Jarry



La Moselle, le Japon: pas de choc des cultures, Nicolas Girardot prend le meilleur de chacune.



## Au cœur de la Bourgogne

**PARIS.** Dans le quartier Montorgueil, impossible de passer à côté de l'institution Aux Crus de Bourgogne, solidement installée depuis 1932 rue Bachaumont. Fraîchement ouvert, le Chardonnay Comptoir en est la version bistrot. Au comptoir, sur des tables hautes ou sur les banquettes, on savoure avec un petit plaisir régressif des plats mijotés et des recettes du terroir: œufs sauce meurette, saucisson brioché, hareng pommes à l'huile, quenelles de volaille ou de brochet, boeuf bourguignon, coquillettes au beurre... Avant de finir par un baba au rhum parfaitement imbébié de son sirop et coiffé d'une chantilly vanillée. Pour accompagner tout cela, un verre de vin? La carte fait honneur aux régions du Rhône, de la Bourgogne et du Beaujolais, et se veut accessible: les bouteilles y sont classées par leurs caractéristiques (frais fruité, charnu aromatique, léger croquant, tannique...). **Carole Garnier**

**Le Chardonnay, 75002 Paris. Fermé dimanche et lundi. Entre 6 et 14 € les hors-d'œuvre, de 16 à 23 € les plats. Bouteilles de 20 à 129 €.**

Retour vers le futur: Le Chardonnay sert une cuisine gourmande digne des bistrots parisiens.

## Ancrage dans le terroir

**BLANZAY.** Dans le patois du Sud Vienne, les « drôles », ce sont les enfants. Éric et Jannine Gauvin font passer les leurs avant tout. De retour au pays, le couple s'est installé face à l'église romane. À table, c'est un défilé de plats du terroir aussi précis que goûteux. Les assiettes sont enjouées et parfois apportées par le chef, qui ne perd jamais une occasion de tester une nouveauté. Le saumon que nous avons dégusté? Fumé au chêne par le chef en personne. La charcuterie a été vieillie selon une recette ancestrale, confiée contre la promesse de ne pas la dévoiler au premier venu... Un chevreau magistralement cuit et des filets de hareng aux petits légumes ont fini de nous combler. Entre-temps, Jannine nous avait recommandé un excellent gamay proche de la méthode nature. Le couple est fou de cuisine et de vins aussi! **Thierry Masclot**

**Les Drôles, 86400 Blanzay. Fermé mercredi, samedi et dimanche. Menu dès 17 €. À la carte à partir de 40 €.**

# Brioche' 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 Brioche'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 Brioche'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 Brioche'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 Brioche'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 !

### Brioche'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 Brioche'Burgers Paprika Sésame Noir, vous avez le choix entre ses Brioche'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

Pour 4 pers. Prép. 15 min. Cuisson : 10 min. Niveau : facile

**4 Brioche'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 au 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 Brioche'Burgers Paprika Sésame Noir. Tartiner les bases et les chapeaux des Brioche'Burgers de sauce. Recouvrir de fondue de poivron et y déposer les lamelles de poulet. Ajouter une feuille de salade et refermer le Brioche'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



# LIVRES À CROQUER

Par Carole Garnier.

## L'INSTANT THÉ

« Écoutez ceci : le thé est mieux qu'un breuvage. Par la magie de son parfum, il donne la vie à une philosophie de la beauté, une école de poésie, une discipline tout aristocratique dans la conduite de l'existence. »

Point de conseils pratiques ni de recettes, ici. Figure majeure de la culture et de l'art japonais, Okakura Kakuzō a contribué à la sauvegarde et au développement des arts en participant notamment à la création du Musée national (à l'époque Musée impérial)

de Tokyo. Il rédigea ce texte en 1906, avec le but de sensibiliser les Occidentaux à l'importance de la cérémonie du thé, laquelle représente une expérience esthétique autant qu'une communion spirituelle. Il y écrit tout ce qui fait partie de cette expérience : l'amour de la poésie et de la nature, le sens de la mesure, de l'éphémère, le goût de la contemplation. Cette édition est illustrée d'aquarelles, pour poursuivre ce moment d'évasion au pays du Soleil-Levant...

**Le Livre du Thé, d'Okakura Kakuzō, éditions Citadelles & Mazarin.**  
*Ouvrage relié à la japonaise sous coffret illustré. 49 €. Avril 2023.*

COUP DE COEUR

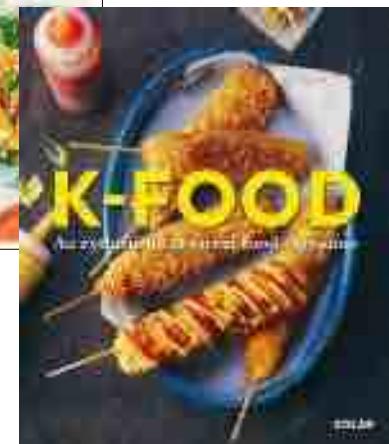
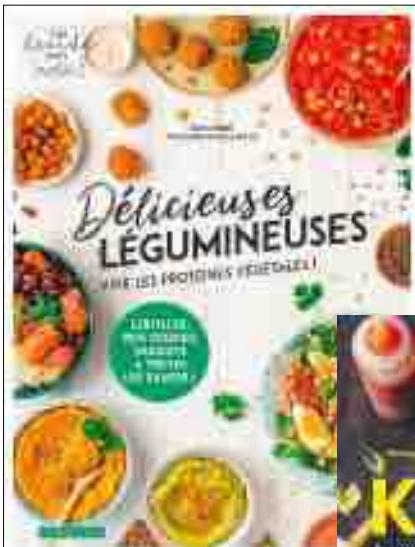


## DES IDÉES POUR CUISINER LES LÉGUMES SECS

« Outre leurs qualités nutritionnelles, les légumineuses possèdent un avantage agronomique remarquable en fixant l'azote du sol (...), ce qui économise les engrains et enrichit la terre, permettant les alternances culturales parfaitement écologiques. »

Nutritionniste, Sarah Kdouh crée des recettes saines et de saison qu'elle publie sur son site NutriKif.fr. Dans ce livre, elle nous propose des recettes autour des légumineuses, concentrées de nutriments. Au menu, falafels à la carotte et au cumin, salade de haricots blancs au bleu d'Auvergne et magret fumé, soupe de pois chiches et brochettes de merguez, black bean burger, lentilles à la pancetta corse... Des recettes qui plairont à tous, même aux plus réfractaires !

**Délicieuses Légumineuses, de Sarah Kdouh, collection « C'est décidé, je m'y mets », éditions Larousse. 15,95 €. Février 2023.**



## GOÛTER PLAISIR

« Savourez le plaisir du fait-maison en réalisant vous-même de délicieux cookies (...) avec des ingrédients simples et peu nombreux. »

Moelleux, tout choco, au beurre de cacahuètes, sans cuisson, miel-amande, érable-noix de pécan... Les cookies remportent toujours un vrai succès à l'heure du goûter. Ici, 80 recettes nous permettent de retrouver les grands classiques et aussi de tester des recettes originales aux framboises, pistaches et chocolat blanc, au thé matcha, au gingembre, aux graines, ou même salées (chèvre-tomates séchées, comté-noisette...) pour égayer l'apéritif !

**Cookies faits maison, d'Émilie Laraison, collection « Je le fais moi-même ! », Solar éditions.**  
15,95 €. Février 2023.

## SAVEURS CORÉENNES

« Ayant toujours à cœur d'associer plaisir et équilibre, un repas coréen est composé de plats respectant la balance des saveurs (le sucré, le salé, lamer, l'épicé et l'acide). »

Connaissez-vous le bibimbap (un plat à base de riz cuisiné et garni d'un œuf au plat), les mandus (des raviolis vapeur), les jjanjangmyeon (des nouilles sautées au porc) ou encore le bœuf bulgogi (barbecue coréen) ? Fusion de street food et de cuisine populaire coréenne, la « K-food » s'inscrit dans la culture coréenne au même titre que la « K-pop », du côté musical, ou que le cinéma et les séries télévisées coréennes. En tout, 65 recettes pour convier la Corée chez soi, comme si on y était !

**K-Food, au rythme de la street food coréenne, Solar éditions. 16,90 €. Avril 2023.**

# Reblochon

Si savoureux, si onctueux... en toute saison !



#### Une AOP depuis 1958

Appellation d'Origine Protégée, sa qualité est contrôlée à chaque étape : c'est un gage de sécurité !



#### Une fabrication rigoureuse

issue du lait de trois races de vaches (Abondance, Montbéliarde et Tarine), à l'alimentation naturelle : les pâturages de nos montagnes des Savoie !



#### Un fromage au lait cru

réputé pour sa texture onctueuse, ses arômes parfumés et ses qualités nutritionnelles (source de calcium et de vitamines et uniquement 27 % de matière grasse).



Par Sandra Collet.

## Douceur pastel

Une jolie palette de couleurs se compose sous nos yeux et insuffle une brise de fraîcheur à nos tables printanières.



Champêtre

Ce set de table en coton apporte une touche de fraîcheur avec son coloris mint... ainsi qu'une petite note hippie chic !

Set de table Maha, Atmosphera, 45 x 30 cm, 1,99 €.



Peps

Un ensemble en grès très graphique pour dresser une table aux pimpantes connotations vintage, où formes et couleurs dialoguent dans la bonne humeur.  
Collection Pop, Bouchara, bol, 10,99 €; tasse, 9,99 €; assiette plate rose, 9,44 €; assiette imprimée, 8,99 €; plat rectangulaire, 24,99 €; carafe, 27,99 €.



Vaporeuse

Une assiette comme un nuage, où les nuances de rose se diffusent en douceur. Un véritable cocon qui aiguisera les papilles.

Assiette Arty en faïence, Zôdio, 5,99 €.



### Diaphane

**En toute transparence**, elle nous dévoile ses lignes. Cette carafe en verre accueillera nos thés glacés, limonades et eaux infusées de l'été.

Carafe Peaches, Chehoma, 34,95 €.



### Fraîcheur

Cette assiette creuse céladon s'amuse à jouer les contrastes et les petites irrégularités. Idéale pour accueillir aussi bien un gazpacho qu'un plat ou encore un dessert pâtissier.

Assiette Lima, Nature et Découvertes, 7,95 €.

### En nuances

Comme une touche de peinture doucement diluée en son cœur, cette assiette aux délicats tons de saumon est une invitation à l'évasion.

Assiette plate Sanary, Alinea, le lot de 6, 36 €.



### Tendre

Ce trio « tie and dye » en grès, aux subtils dégradés, donne le ton d'une pause apaisante. Parfait pour nos envies cocooning.

Maisons du Monde, mug Byron Bay (rose, orange ou vert), 6,99 € ; nappe End Lincoln en polyester, 150 x 150 cm, 32,99 € ; housse de coussin en coton, 11,99 €.





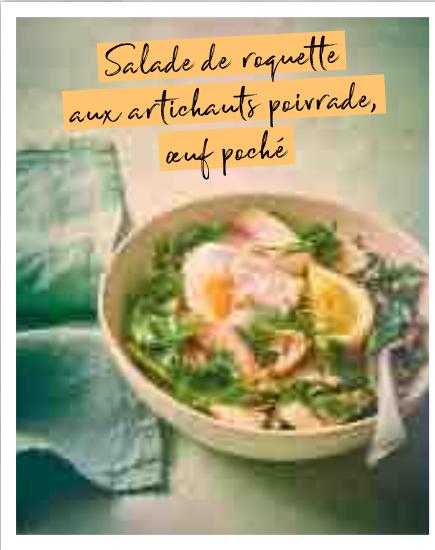
# Les tablées gourmandes du joli mois de mai

Petits légumes printaniers, éphémères asperges, artichauts croquants, fraises et rhubarbe font leur retour sur les étals: l'occasion de leur dédier des menus sur mesure pour se régaler!

Recettes et stylisme **Pauline Dubois**, assistée de **Pauline Lavatine**. Photos **Valéry Guedes**.

## Menu « Les incontournables »

Ode au printemps: les artichauts poivrade retrouvent la roquette dans une salade tout en fraîcheur, les petits légumes se glissent dans un sauté de veau, et, en dessert, une pâté sablée met en scène une compote de rhubarbe sous un crumble aux pistaches.



Salade de roquette  
aux artichauts poivrade,  
œuf poché



Sauté de veau au safran  
et aux légumes printaniers



Tarte à la rhubarbe,  
crumble aux pistaches

## Menu « Les originaux »

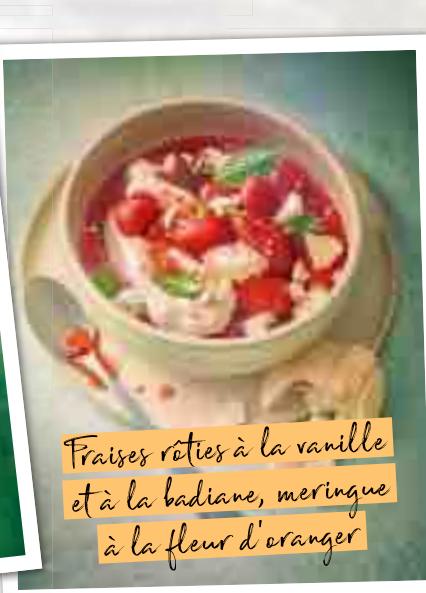
Ici, les asperges se renouvellent avec une cuisson au four et une sauce crémeuse au parmesan, le risotto se colore de noir, et les fraises se parent d'un jus aux épices et de meringue à la fleur d'oranger.



Asperges grillées au four,  
crème de parmesan, chapelure  
de sarrasin



Risotto noir aux langoustines  
et aux petits pois



Fraises rôties à la vanille  
et à la badiane, meringue  
à la fleur d'oranger

## SALADE DE ROQUETTE AUX ARTICHAUTS POIVRADE, ŒUF POCHÉ

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 25 min**

■ 4 œufs ■ 2 bottes d'artichauts violettes (8 pièces) ■ 100 g de roquette ■ 2 citrons jaunes ■ 1/2 botte de persil plat ■ 1/2 botte de menthe ■ 2 oignons nouveaux ■ 30 g de pignons de pin ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Vinaigre blanc ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

**1.** Dans un bol assez grand, versez de l'eau et ajoutez le jus d'un citron. Coupez la tige d'un artichaut en laissant environ 4 cm. Supprimez les premières feuilles dures. Trempez régulièrement l'artichaut dans l'eau citronnée pour éviter qu'il ne noircisse.

Coupez le bout des feuilles aux deux tiers. Trempez de nouveau l'artichaut dans l'eau. Coupez la base des feuilles en tournant l'artichaut dans la main, à l'aide d'un couteau, jusqu'à obtenir une forme bien ronde. Retirez la partie verte de la queue à l'aide du couteau, coupez l'artichaut en deux et citronnez de nouveau. Émincez l'artichaut en fines lamelles. Faites de même avec le reste des artichauts en citronnant bien entre chaque opération.

**2. Faites revenir les pignons** de pin dans une poêle, à sec et à feu moyen, pendant 3 min, en remuant constamment. Débarrassez dans une coupelle et laissez refroidir. Rincez et récupérez les feuilles de menthe et de persil. Séchez-les et émincez-les. Épluchez les oignons nouveaux et

hachez-les avec leurs tiges vertes.

**3. Dans un saladier**, mettez la roquette, les herbes et les oignons ciselés ainsi que les artichauts émincés. Mélangez l'huile d'olive avec le jus du citron restant et le vinaigre balsamique. Arrosez la salade de cette sauce. Parsemez de fleur de sel, de poivre et de pignons de pin.

**4. Faites bouillir** un grand volume d'eau et versez 1 c. à soupe de vinaigre blanc. Cassez un œuf dans un petit bol et versez le contenu dans la casserole, ramenez le blanc avec une cuillère et faites cuire 3 min. Faites de même avec le reste des œufs.

**5. Servez les œufs chauds** avec la salade.

### Notre conseil vin

*Un côtes-de-provence blanc*

On profite de la saison des artichauts poivrade pour les déguster crus !



## ASPERGES GRILLÉES AU FOUR, CRÈME DE PARMESAN, CHAPELURE DE SARRASIN

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

- 2 bottes d'asperges vertes (1 kg)
- 80 g de parmesan ■ 20 g de beurre
- 2 œufs ■ 10 cl de crème liquide
- 2 tranches de pain au sarrasin (60 g)
- Huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

### 1. Préchauffez le four à 180 °C.

Rincez les asperges, coupez la partie dure de la queue. Séchez-les, mettez-les bien à plat sur une plaque tapissée de papier cuisson, arrosez-les d'un filet d'huile. Ajoutez 1 pincée de fleur de sel et du poivre. Enfournez pour 10 min, puis laissez refroidir.

**2. Faites griller les tranches** de pain et mixez-les dans un robot de façon à obtenir une chapelure un peu grossière. Faites chauffer une poêle, ajoutez la chapelure de pain et faites

dorer en remuant régulièrement pendant 5 min. Laissez refroidir.

**3. Râpez 60 g de parmesan.** Dans un bol, fouetez les œufs et la crème liquide. Ajoutez le parmesan râpé et mélangez de nouveau. Versez le tout dans une petite casserole et faites chauffer, à feu doux, 3 min. Ajoutez le beurre en morceaux et poursuivez la cuisson, en remuant, 2 min. Salez et poivrez. Réalisez des copeaux avec le parmesan restant.

**4. Dans chaque assiette,** déposez 2 belles cuillères à soupe de crème de parmesan, ajoutez quelques asperges dessus, saupoudrez de chapelure de pain et disposez quelques copeaux de parmesan. Servez aussitôt.

### Notre conseil vin

*Un savennières*



**Astuce !**

Pour peler les fèves après les avoir écossetées, plongez-les quelques instants dans l'eau bouillante. Vous pouvez préparer cette recette à l'avance et la réchauffer au four à 120 °C pendant 30 min.

**SAUTÉ DE VEAU AU SAFRAN ET AUX LÉGUMES PRINTANIERS****Pour 4 personnes****Préparation : 30 min****Cuisson : 1 h 40**

- 1 kg de sauté de veau, sans os
- 300 g de fèves écossetées et pelées (soit 1,2 kg avec les cosses) ■ 1 botte de carottes fanes ■ 8 petites pommes de terre nouvelles ■ 4 petits navets nouveaux ■ 3 oignons nouveaux
- 3 gousses d'ail ■ 10 cl de vin blanc
- 1 dose de safran ■ 1 c. à soupe rase de fond de veau en poudre ■ 1 bouquet garni ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre
- Ustensile :** 1 cocotte allant au four

**1. Coupez la viande** en cubes de 5 cm. Dans une cocotte, faites-les dorer à feu moyen, dans l'huile, pendant 5 min, en remuant de temps en temps, puis ajoutez les gousses d'ail en chemise et poursuivez la cuisson 2 min. Déglacez avec le vin blanc, ajoutez le fond de veau, le bouquet garni et le safran, salez, poivrez et mouillez à hauteur avec de l'eau. Fermez la cocotte et placez-la dans le four préchauffé à 160 °C. Faites cuire 1 h.

**2. Pendant ce temps**, épandez les carottes et coupez les fanes en gardant une partie des tiges. Coupez les carottes en deux dans le sens de la longueur, puis en deux dans la largeur. Nettoyez les oignons et

rincez les fèves. Mettez de côté 1 oignon. Rincez les pommes de terre et les navets et coupez-les en deux dans la longueur.

**3. Placez les carottes**, les navets et les pommes de terre dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min au four.

**4. Au bout de ce temps**, ajoutez les fèves et les oignons. Prolongez la cuisson 10 min.

**5. Retirez le bouquet garni** et servez la viande dans des assiettes creuses, accompagnée de légumes et du bouillon de cuisson. Parsemez de l'oignon nouveau réservé, émincé avec sa tige.

**Notre conseil vin***Un crozes-hermitage blanc*



*Un risotto surprenant  
rehaussé d'un bouillon  
de langoustines maison*

## RISOTTO NOIR AUX LANGOUSTINES ET AUX PETITS POIS

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 45 min**

**Cuisson : 1 h 30**

- 22 langoustines crues ■ 300 g de riz noir
- 200 g de petits pois écossés (soit 550 g avec les coques) ■ 2 échalotes ■ 1 orange bio ■ 65 cl de bouillon de légumes ■ 8 cl de vin blanc ■ 1 belle pincée de piment de Cayenne ■ 1 c. à café rase de paprika fumé ■ 70 g de beurre ■ Huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

**1. Décortiquez les langoustines.** À l'aide d'un couteau, incisez la chair, puis ôtez l'intestin foncé (qui donne de l'amertume). Gardez les pâtes et les têtes, coupez 2 langoustines en morceaux. Dans une casserole, faites chauffer de l'huile d'olive, ajoutez les têtes et les pattes des langoustines ainsi que les 2 langoustines en morceaux. Mélangez pendant 5 min à feu vif, puis déglacez avec le vin blanc

et écrasez les carcasses de langoustines (par exemple, avec l'extrémité d'un rouleau à pâtisserie) pour en faire sortir les saveurs. Laissez colorer, puis couvrez d'eau à hauteur. Ajoutez le paprika fumé et le piment de Cayenne, salez, poivrez et laissez frémir pendant 20 min.

**2. Au bout de ce temps,** filtrerez le jus obtenu dans un chinois en écrasant de nouveau bien les carcasses de langoustines, remettez le jus dans la casserole et ajoutez le jus de l'orange pressée (réservez l'écorce pour prélever du zeste au moment du dressage). Mélangez et laissez réduire de moitié sur feu moyen. Ajoutez 35 g de beurre coupé en morceaux. Émulsionnez à l'aide d'un blender. Maintenez au chaud sur feu très doux.

**3. Faites blanchir les petits pois** dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min. Égouttez-les et stoppez la cuisson en les mettant dans l'eau glacée.  
**4. Épluchez les échalotes** et émincez-les

finement. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le reste de beurre, à feu moyen, 3 min, puis ajoutez le riz, mélangez et poursuivez la cuisson 3 min. Versez une louche de bouillon et faites cuire à feu doux, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le bouillon, continuez de la même manière avec le reste de bouillon (comptez environ 30 min).

Ajoutez les petits pois dans la casserole 5 min avant la fin de la cuisson du riz.

**5. Faites revenir les langoustines** dans une poêle, à feu vif, avec 1 c. à soupe d'huile, pendant 4 min, en les retournant à mi-cuisson.

**6. Répartissez le risotto** dans 4 assiettes creuses. Ajoutez 5 langoustines par assiette, versez le bouillon de langoustines et parsemez de zeste d'orange prélevé sur l'écorce réservée. Dégustez sans attendre.

**Notre conseil vin**  
*Un ajaccio blanc*



## TARTE À LA RHUBARBE, CRUMBLE AUX PISTACHES

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Repos : 1 h 30**

**Cuisson : 55 min**

**Pour la pâte sablée :** 250 g de farine ■ 120 g de beurre demi-sel + 20 g pour le moule ■ 1 œuf ■ 80 g de sucre

**Pour la compote de rhubarbe :** 1 kg de rhubarbe ■ 170 g de sucre ■ 1 gousse de vanille ■ 1/2 citron

**Pour le crumble :** 90 g de pistaches crues non salées ■ 75 g de farine ■ 75 g de sucre ■ 75 g de beurre demi-sel

**1. Préparez la pâte sablée.** Versez la farine dans un saladier et incorporez le beurre coupé en dés en les travaillant ensemble avec les doigts. Faites ensuite un puits au

centre, puis ajoutez l'œuf entier et le sucre. Mélangez le tout du bout des doigts, sans trop travailler la pâte, puis formez une boule. Enroulez-la dans du film alimentaire, puis placez au réfrigérateur environ 1 h.

**2. Au bout de ce temps,** farinez le plan de travail, puis étalez la pâte et garnissez-en un moule à tarte beurré. Remettez le moule 30 min au réfrigérateur.

**3. Préparez la compote.** Épluchez la rhubarbe et coupez-la en petits tronçons. Fendez la gousse de vanille, grattez l'intérieur et mettez les graines noires dans une casserole. Ajoutez les morceaux de rhubarbe et le sucre ainsi que 10 cl d'eau et quelques gouttes de jus du citron, remuez bien l'ensemble et couvrez. Faites cuire à feu très doux pendant 15 min : la rhubarbe doit être tendre. Laissez refroidir.

**4. Préparez le crumble.** Mixez 75 g de pistaches pour les réduire en poudre, mélangez celle-ci avec la farine, le sucre et le beurre coupé en morceaux jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. Concassez avec un couteau le reste des pistaches.

**5. Préchauffez le four** à 180°C. Piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Versez la compotée de rhubarbe sur la pâte, puis émettez le crumble. Enfournez pour 40 à 50 min. À la sortie du four, parsemez la tarte des pistaches crues concassées.

**6. Réchauffez la tarte** 10 min avant de la servir : elle sera encore meilleure tiède.

**Notre conseil vin**  
*Un cabernet-d'anjou*

## Astuce !

Attention à ne pas fouetter la chantilly plus que nécessaire... sous peine de la transformer en beurre. La chantilly est prête dès qu'une petite pointe appelée « bec d'oiseau » se forme au moment de ressortir le fouet.



## FRAISES RÔTIÈS À LA VANILLE ET À LA BADIANE, MERINGUE À LA FLEUR D'ORANGER

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 2 h 20**

**Pour les meringues :** 125 g de sucre

■ 2 blancs d'œufs ■ Quelques gouttes de jus de citron ■ 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger

**Pour la chantilly :** 15 cl de crème liquide entière ■ 1 c. soupe rase de sucre glace

■ 1 pincée de vanille en poudre

**Pour les fraises :** 250 g de petites fraises

gariguette ■ 1 c. à soupe de jus de citron

■ 3 brins de menthe ■ 1 gousse de vanille

■ 25 g de sucre glace ■ 1 étoile de badiane

■ 2 cl d'eau

**Ustensile :** 1 poche à douille

**1. Préparez les meringues.** Préchauffez le four à 90 °C. À l'aide d'un batteur, commencez à monter les blancs d'œufs

en neige avec quelques gouttes de jus de citron, à petite vitesse au départ, puis vitesse maximale au bout de 30 secondes.

Lorsque les blancs sont mousseux, ajoutez le sucre et continuez à battre à vitesse maximale pendant 2 min. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et battez encore quelques secondes. Versez la préparation dans une poche à douille et réalisez des petits tas sur une plaque tapissée de papier cuisson. Faites cuire pendant 2 h à 90 °C. Laissez refroidir (les meringues se conservent plusieurs jours dans une boîte fermée).

**2. Préparez la chantilly.** Mettez le bol du batteur, le fouet et la crème liquide au congélateur pendant 10 min. Réalisez une crème chantilly en fouettant la crème liquide pendant 2 min, ajoutez le sucre glace et la vanille en poudre, puis continuez de battre pendant 4 à 5 min. Filmez la préparation et mettez-la au réfrigérateur.

**3. Préchauffez le four à 180 °C.** Préparez les fraises. Fendez la vanille en deux dans le sens de la longueur et récupérez les graines. Équeutez les fraises. Dans un saladier, mélangez les fraises avec l'étoile de badiane, les feuilles de menthe (gardez-en quelques-unes pour le dressage), la gousse et les graines de vanille, le jus de citron, le sucre glace et l'eau. Mettez l'ensemble dans un plat et enfournez 20 min, en mélangeant les fruits à mi-cuisson. Laissez tiédir.

**4. Déposez une belle cuillère** à soupe de crème chantilly dans un bol, ajoutez des fraises rôties, des brisures de meringue, quelques feuilles de menthe et du jus de cuisson des fraises. Faites de même avec 3 autres bols.

### Notre conseil vin

*Un vin blanc de macération*

# BOULETTES & CROMESQUIS

## *sont le grand jeu !*

Apprécier des petits comme des grands pour leur côté convivial et régressif, ils offrent aux gourmands le format idéal pour tester leur créativité au fil des saisons et des inspirations. Fromages, légumes, viandes et poissons : par quelle recette nous laisserons-nous tenter ?

Texte Julie Martory. Recettes et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Isabelle Kanako.

**C**roquetas en Espagne, meat balls aux États-Unis, köttbullar en Suède, keftedes en Grèce, kefta au Maghreb... À chaque pays ou région, ses boulettes. Longtemps, elles ont fait office de « plat du pauvre » permettant d'utiliser les restes de viande, riz ou pain rassis. Mais ça, c'était avant ! Réhabilitées grâce à des ingrédients de qualité et des associations audacieuses, boulettes, croquettes et autres cromesquis font leur *coming out* gustatif. Ce n'est pas Kevin Austruy qui dira le contraire. Formé à la cuisine gastronomique à l'hôtel Ritz, le chef a dédié à la boulette une adresse : Boulettes Chef Comptoir, à deux pas des Grands Boulevards. Au menu, cinq boulettes – bœuf, agneau, poisson, poulet et végétarienne – dont les recettes changent tous les deux ou trois jours selon le marché. Les raisons de ce choix ? « Au-delà de l'aspect pratique – la boulette permet une mise en place à l'avance –, c'est une façon de rendre la bonne cuisine plus accessible, répond le chef. Le format permet de s'amuser au fil des saisons. »

La cheffe Rebecca Rohmer, qui a fait ses gammes auprès de Christian Constant et de Cyril Lignac, le confirme : « On peut décliner les boulettes quasi à l'infini, que ce soit dans des versions carnée, veggie ou sans gluten. » Le format se prête ainsi particulièrement à la fusion des cultures. En témoignent les « matzo balls ramen » au menu de son restaurant Ryv'K, à Paris, dans le quartier de Montmartre. Ou quand les boulettes de farine de pain azyme de la culture ashkénaze, les *matzo*, rencontrent un classique de la cuisine japonaise, les *ramen*. Une viande ou un mélange de plusieurs viandes hachées, un ou plu-

sieurs liants (farine, œuf, mie de pain...), des épices, arômes et condiments, éventuellement des légumes : sur cette base, quasiment tout est possible. À une condition : « Choisir de bons produits de base, c'est le mot d'ordre en cuisine », insiste Kevin Austruy qui, pour ses boulettes de viande, préfère miser sur une seule viande, mais sélectionnée avec soin. En l'occurrence, du bœuf salers assaisonné au sel de Guérande et relevé d'une sauce béarnaise, de l'agneau de Sisteron cuit dans un jus au thym ou du poulet fermier jaune du Périgord.

Mais, aussi bonnes soient ces matières premières, encore faut-il bien les préparer en amont. « La viande est marinée, les oignons revenus, l'échalote compotée, les légumes cuits au four, la ratatouille longuement mijotée, détaille le chef. On ne se contente pas de mélanger différents ingrédients. Avant de façonner la boulette, il y a de la cuisine ! »

### Des boulettes « veggie friendly »

La boulette ne se conjugue pas seulement en mode carné. On retrouve ainsi de nombreuses recettes de *fish cake* par le monde. Les poissons à chair blanche, comme le merlan ou le cabillaud, se prêtent particulièrement bien à ce format, tout comme le saumon. « Avec les poissons à chair blanche, j'apporte du peps avec du citron *beldi* (confit au sel) », précise Rebecca Rohmer. Les herbes aromatiques, épices, condiments, huile typée (de sésame, par exemple) et petites graines sont aussi les atouts saveur des boulettes. « L'assaisonnement est vraiment essentiel, sinon on risque vite d'avoir une boulette fade. On va apporter de la fraîcheur avec de la menthe ou du yuzu, de ■■■



*Pas le choix : pour les boulettes  
il faut mettre la main à la pâte !*



## Il y a toujours une boulette qui correspond à l'envie, la saison ou l'occasion !

■■■ l'*umami* avec de la sauce soja, du piquant avec du piment oiseau. J'aime aussi ajouter des pignons ou du sésame », poursuit la cheffe. Quant aux végétariens, ils ne sont pas en reste : les boulettes et les croquettes permettent de multiples combinaisons sans viande, bien au-delà de la simple croquette de pomme de terre ou de fromage. À l'image des falafels, boulettes de pois chiches libanaises, le quinoa, le tofu (à choisir fumé, pour un goût incomparable), les lentilles corail ou encore les fèves constituent une base de choix, à associer avec un ou plusieurs légumes de saison pour éviter un résultat trop sec.

### Le secret du moelleux

Du tendre et de l'onctueux : avec le goût, c'est en effet l'autre challenge de la boulette. Tremper la chapelure dans le lait, ajouter un œuf ou du gras, de la féculle de maïs... : des cuisines familiales à celles des restaurants, chacun y va de son petit truc. « Le secret, c'est de la mie de pain trempée dans de l'eau ou du lait », nous confie Rebecca Rohmer. Chez Boulettes Chef Comptoir, c'est sur la chapelure que l'on mise. Autre ingrédient mystère qui peut conférer à la boulette son indispensable dose de moelleux et du goût en bonus : le fromage, de caractère de préférence. « Dans notre boulette veggie à la ratatouille, nous ajoutons du crottin de Chavignol, du pecorino romano dans la boulette de poulet mariné à la *salsa tartufata*, cébette et oignon, de la feta de brebis AOP dans la boulette carotte fraîche, amandes grillées, basilic et pignons de pin torréfiés », cite pour exemple Kevin Austruy.

Reste enfin la dernière étape, ô combien cruciale : la cuisson ! Friture, poêle, four, poêle puis four, four puis cocotte dans de la sauce ou un bouillon ? « Chez Boulettes Chef Comptoir, c'est cuisson au four en deux temps, sans matière grasse. C'est un véritable défi afin d'avoir un résultat bien moelleux et goûteux », répond Kevin Austruy. Nous n'en saurons pas plus : le chef garde secret le mode d'emploi de cette cuisson, marque de la maison. La cheffe Rebecca Rohmer, quant à elle, ne jure que par la friture. « Chaque cuisinier a ses habitudes, c'est aussi cela la richesse de la cuisine ! », conclut-elle. ♦



*On n'oublie pas le pain pour saucer le fond de l'assiette...*



## BOULETTES DE POISSON AUX HERBES ET AUX ÉPICES

Pour 12 pièces (6 personnes)

Préparation : 35 min

Repos : 2 h

Cuisson : 35 min

■ 600 g de filet de cabillaud ■ 60 g de mie de pain  
■ 3 petits œufs ■ 10 cl de lait ■ 1 gros oignon ■ 4 gousses d'ail ■ 1/4 de botte de menthe ■ 1/4 de botte de coriandre ■ 1/4 de botte d'aneth ■ 1/4 de botte de persil plat ■ 1 c. à soupe rase de cumin en poudre ■ 1 c. à café rase de coriandre moulue ■ 1 c. à café rase de paprika fumé ■ 1/2 c. à café de cannelle moulue ■ 1/2 c. à café de piment en poudre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel

**Pour la sauce tomate :** 400 g de pulpe de tomates en boîte ■ 15 cl de vin blanc ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 c. à soupe rase de sucre complet ■ 1 c. à soupe rase de cumin en poudre ■ 1 c. à café rase de paprika fumé ■ 1/2 c. à café de cannelle moulue ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

**1. Faites tremper la mie** de pain dans le lait. Mixez 1/3 du cabillaud jusqu'à ce qu'il forme une pâte légèrement collante. Débarrassez-le dans un cul-de-poule, ajoutez le reste de cabillaud coupé en gros dés, l'oignon ciselé, l'ail pressé, toutes les épices et la mie de pain égouttée.

**2. Prélevez les feuilles** de menthe, coriandre et persil ainsi que les pluches d'aneth, réservez-en une petite partie pour la sauce et ciselez le reste. Ajoutez les herbes ciselées au mélange précédent avec 2 c. à café rases de sel. Mélangez bien. Placez au réfrigérateur au moins 2 h.

**3. Sortez la préparation** du réfrigérateur et formez avec celle-ci des boulettes d'environ 80 g. Chauffez l'huile dans une grande sauteuse. Faites dorer les boulettes 1 à 2 min sur chaque face. Débarrassez.

**4. Préparez la sauce.** Ciselez l'oignon et pressez l'ail. Versez 3 c. à soupe d'huile dans la sauteuse où vous avez fait revenir les boulettes, faites-y suer pendant 5 min l'oignon et l'ail avec toutes les épices. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire presque à sec. Versez ensuite la pulpe de tomates, ajoutez le sucre et 1/2 c. à café de sel, puis poursuivez la cuisson 3 min, en remuant de temps en temps. Ajoutez les boulettes, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 10 min.

**5. Parsemez du reste d'herbes** ciselées et dégustez chaud, accompagné, par exemple, de semoule avec des légumes de saison blanchis (petits pois, pois gourmands...).

### Notre conseil vin

*Un patrimonio blanc*

## UNE BOULETTE, MILLE POSSIBILITÉS

Caméléon, la boulette s'invite dans de nombreux plats. En version street food, on la glisse dans un sandwich ou un pain pita avec des légumes et une sauce au yaourt et aux herbes fraîches. Elle trouve facilement sa place dans un *poke bowl*, avec un guacamole express ou un houmous de pois chiches ou de betterave. Dans une salade Caesar, la boulette de poulet peut jouer habilement la remplaçante

du poulet pané. On aime aussi la plonger dans un tajine ou un bouillon, pour un repas ultra-réconfortant : un simple bouillon de légumes de saison ou un bouillon citronnelle-coriandre ou algue kombu, bonite séchée et sauce soja pour une touche asiatique. Enfin, ne pas hésiter à jouer sur la taille (ou tout simplement le nombre) et l'accompagnement des boulettes pour les servir, au choix, en apéritif, en entrée ou en plat.

## CROMESQUIS DE POLENTA AUX CHAMPIGNONS, MOZZARELLA ET PARMESAN

**Pour 8 pièces (4 personnes)**

**Préparation:** 35 min

**Repos:** 30 min

**Cuisson:** 35 min

■ 120 g de polenta instantanée ■ 400 g de champignons de Paris ■ 1 petit oignon ■ 1 échalote ■ 3 gousses d'ail ■ 60 g de parmesan râpé ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 cube de bouillon de légumes sans sel ■ 1/2 botte de ciboulette ■ 1/2 botte de cerfeuil ■ 80 g de mozzarella ■ 2 œufs ■ 60 g de farine ■ 40 g de panko (chapelure japonaise) ■ 4 c. à soupe de mélange de graines (graines de tournesol, de courge, flocons d'avoine...) ■ 1 litre d'huile de friture ■ Sel, poivre  
**Ustensile:** 1 friteuse ou 1 thermomètre de cuisson

**1.** Nettoyez les champignons, émincez-les. Ciselez l'oignon, l'échalote et les herbes. Pressez l'ail. Chauffez l'huile dans une poêle. Faites suer l'oignon et l'échalote 2 min. Ajoutez les champignons.

Assaisonnez et faites sauter 5 min avant d'ajouter l'ail. Réservez.

**2.** Faites cuire la polenta selon les instructions du paquet, dans une casserole d'eau avec le cube de bouillon. Laissez reposer 5 min avant d'ajouter les champignons, les herbes et le parmesan. Mélangez bien. Goûtez, ajustez l'assaisonnement au besoin. Débarrassez dans un plat, filmez au contact et laissez complètement refroidir.

**3.** Coupez des cubes de mozzarella d'environ 10 à 12 g. Prélevez une bonne cuillère à soupe de polenta (environ 45 g), aplatissez-la dans la paume de la main,

déposez au centre un cube de mozzarella, puis refermez en formant une boulette.

**4.** Chauffez l'huile à 160 °C. Préchauffez le four à 150 °C. Préparez 3 bacs ou bols avec respectivement la farine, les œufs battus assaisonnés et enfin le panko mélangé aux graines. Roulez tous les cromesquis dans la farine avant de les passer dans l'œuf puis dans le panko aux graines.

**5.** Faites frire les cromesquis par petites quantités, 3 min environ, en surveillant la coloration. Déposez-les sur une plaque, puis enfournez pour 5 min afin que la mozzarella soit bien fondu.

**6.** Servez les cromesquis dès la sortie du four, avec par exemple une salade de fenouil et de roquette.

### Notre conseil vin

*Un cassis blanc*

## L'ITALIE : LE PAYS DES BOULETTES

De la pointe de la Botte, au Sud, jusqu'au Nord, sur les contreforts du Tyrol, la cuisine traditionnelle italienne offre un éventail de spécialités de boulettes et de croquettes. En Sicile, on se régale d'*arancini*, croquettes réalisées à base de riz, farcies (de viande et de petits pois pour les *arancini al ragù*, d'épinards et de mozzarella pour les *arancini con spinaci*), panées puis frites. Moins connus, les *supplì*, typiques de Rome, où ils sont servis comme *antipasti*, renferment une boule de mozzarella filante au cœur d'un riz cuit. On retrouve également le fameux fromage italien dans les *bocconcini fritti*, boulettes de mozzarella panée. Tout au Nord, où la cuisine a subi les influences autrichiennes et allemandes, on déguste des *canederli in brodo*, ou *gnocchi de pan* (gnocchis de pain), confectionnés à partir de pain rassis et de restes de charcuterie (speck notamment), et servis avec une sauce ou un bouillon.



Même si elles sont délicieuses,  
on admire ces superbes boulettes  
avant de les déguster.



## BOULETTES DE RIZ À LA CORÉENNE

Pour 16 pièces (4 à 6 personnes)

Préparation : 1 h Cuisson : 20 min

**Pour les boulettes au kimchi :** 400 g de riz japonais cuit, tiède (soit environ 130 g de riz cru) ■ 2 carottes moyennes (120 g en tout)

■ 2 gousses d'ail ■ 200 g de kimchi

■ 3 c. à soupe de paillettes d'algues séchées

■ 2 c. à soupe de sauce soja sucrée

■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ Sel

**Pour les boulettes au saumon :** 400 g de riz japonais cuit tiède (soit environ 130 g de riz cru) ■ 150 g de saumon fumé (ou de truite fumée) ■ 250 g d'épinards ■ 100 g de petits pois écossés (soit env. 420 g avec les cosses)

■ 2 gousses d'ail ■ 5 g de gingembre râpé

■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe de sésame grillé ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

### 1. Préparez les boulettes au kimchi.

Coupez les carottes en petits dés de 3 mm. Émincez le kimchi. Versez la sauce soja dans une petite poêle, ajoutez les carottes et l'ail pressé, faites réduire 3 à 4 min. Mélangez tous les ingrédients des boulettes au kimchi. Goûtez, salez au besoin. Prélevez 1 grosse c. à soupe du mélange (environ 80 g) et formez une boulette entre les mains. Faites de même avec le reste du mélange.

### 2. Préparez les boulettes au saumon.

Coupez le saumon en dés. Émincez grossièrement les épinards. Pressez l'ail. Chauffez l'huile dans une poêle. Ajoutez les épinards, l'ail et la sauce soja. Une fois que les épinards sont « tombés », égouttez-les dans une passoire. Chauffez

une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les petits pois pour 5 min. Égouttez-les. Mélangez tous les ingrédients des boulettes au saumon. Goûtez, ajustez l'assaisonnement au besoin. Prélevez une grosse cuillère à soupe du mélange (environ 80 g) et formez une boulette entre les mains. Faites de même avec le reste du mélange.

### 3. Dégustez les boulettes

à température ambiante, par exemple enveloppées dans une feuille de salade et en ajoutant, selon vos préférences, un peu de kimchi, des pickles de légumes ou quelques crudités (concombre, carotte...).

#### Notre conseil vin

Un mâcon-verzé

**CROQUETTES AU SERRANO ET AU FROMAGE****Pour 20 pièces (4 à 6 personnes)****Préparation : 35 min****Repos : 12 h Cuisson : 25 min**

■ 1 tranche épaisse de 100 g de jambon serrano, de 3 mm environ ■ 100 g de fromage au choix (comté, manchego, tome de brebis, abondance...) ■ 1 petit oignon ■ 25 cl de lait froid ■ 60 g de beurre ■ 75 g de farine ■ Noix de muscade ■ 1 litre d'huile de friture ■ Sel, poivre

**Pour la panure :** 2 œufs ■ 100 g de farine

■ 125 g de panko (chapelure japonaise) ou, à défaut, de chapelure classique

**Ustensile :** 1 friteuse ou 1 thermomètre de cuisson

**1. La veille**, ciselez l'oignon. Dégraissez le jambon et coupez-le en petits dés de 2 à 3 mm. Râpez le fromage. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez l'oignon et faites-le suer jusqu'à ce qu'il soit translucide. Versez la farine, mélangez au fouet 2 min. Hors du feu, versez le lait froid petit à petit, en remuant sans cesse : le mélange doit être bien homogène. Remettez sur le feu et faites cuire à nouveau 3 à 5 min. Hors du feu, ajoutez le jambon et le fromage. Salez très légèrement, poivrez et râpez l'équivalent de 1 à 2 pincées de noix de muscade. Mélangez, filmez au contact et réservez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

**2. Le jour du repas**, préparez 3 bols avec respectivement la farine, les œufs battus et le panko. Prélevez des portions de la préparation de la veille à l'aide d'une petite cuillère à soupe (comptez environ 25 g pour chaque portion). Façonnez-les en boulettes, puis roulez-les dans la farine et déposez-les sur une plaque. Roulez-les ensuite dans l'œuf, puis dans le panko.

**3. Chauffez l'huile** à 170 °C. Faites-y dorer quelques croquettes environ 3 à 4 min. Égouttez-les, puis faites dorer le reste par petites quantités.

**4. Dégustez** légèrement tiède.

**Notre conseil vin***Un irouléguy blanc***Bon à savoir**

Le panko est une chapelure d'origine japonaise se présentant sous la forme de flocons plutôt que de poudre, ce qui permet d'obtenir un résultat très croustillant et léger à la fois.





## BOULETTES DE COCHON, POULPE ET CHORIZO

**Pour 20 pièces (4 à 6 personnes)**

**Préparation:** 30 min

**Repos:** 2 h

**Cuisson:** 15 min

■ 500 g de poitrine de porc hachée ■ 200 g de tentacules de poulpe cuits, sous vide ■ 200 g de chorizo piquant ■ 1 oignon ■ 1 œuf ■ 1/2 botte de persil plat ■ 1/4 de botte de coriandre ■ Sel, poivre

**1. Coupez le poulpe** et le chorizo en dés de 5 mm. Ciselez l'oignon et les feuilles de persil plat et de coriandre. Mélangez tous les ingrédients. Ajoutez 1 c. à café rase de sel et poivrez. Prélevez un peu de

farce et chauffez-la au micro-ondes pour goûter et ajuster l'assaisonnement. Filmez au contact et laissez reposer au réfrigérateur au moins 2 h.

**2. Au bout de ce temps**, formez des boulettes d'environ 50 g. Déposez-les sur une plaque à four ou un plat à gratin.

**3. Préchauffez le four** à 220 °C, puis enfournez les boulettes pour 15 à 20 min.

**4. Servez les boulettes** chaudes, soit telles quelles à l'apéritif, soit en entrée accompagnées de salade, soit en plat complet avec de la ratatouille et du riz.

**Notre conseil vin**  
*Un iroulé guy rosé*

**SCOTCH EGGS AUX ŒUFS DE CAILLE****Pour 12 pièces (6 personnes)****Préparation: 40 min****Repos: 2 h Cuisson: 25 min****■ 250 g de poitrine de porc hachée ■ 250 g d'escalope de veau ■ 12 œufs de caille****■ 1 petit oignon ■ 1 c. à soupe de crème épaisse ■ 2 cl de cognac ■ 1 litre d'huile de friture ■ 8 brins d'herbes (cerfeuil, persil) ■ 1/2 c. à café de sucre ■ 1 c. à café légèrement bombée de sel ■ Poivre****Pour la panure : 80 g de farine ■ 125 g de chapelure ■ 3 œufs ■ 2 grosses c. à soupe de graines de sésame blanc****Ustensile : 1 friteuse ou 1 thermomètre de cuisson**

**1. Coupez le veau** en petits dés de 4 à 5 mm. Ciselez l'oignon et les herbes. Mélangez le tout avec le porc haché, la crème, le cognac, le sucre et le sel. Poivrez. Filmez au contact et réservez au moins 2 h au réfrigérateur (idéalement toute la nuit).

**2. Faites cuire les œufs** de caille dans l'eau bouillante pendant 1 min 20. Plongez-les dans l'eau froide avant de les écarter délicatement.

**3. Divisez la farce** en 12 portions équivalentes. Étalez 1 portion de farce dans le creux de la main. Déposez un œuf au centre et enfermez-le complètement dans la farce, en façonnant une boulette

entre les mains. Faites de même avec toutes les portions de farce.

**4. Préparez 3 bols** avec respectivement la farine, les œufs battus et la chapelure mélangée au sésame. Roulez toutes les boulettes dans la farine avant de les passer dans l'œuf, puis dans la chapelure.

**5. Chauffez l'huile** à 170 °C. Plongez-y les scotch eggs par petites quantités et faites-les dorer 3 à 4 min.

**6. Servez les scotch eggs** aussitôt, avec une salade par exemple.

**Notre conseil vin****Un saint-romain blanc**

La cuisson rapide dans  
le bain de friture permet de garder  
les jaunes bien coulants.

Nouveau !



Scannez ce QR code pour télécharger  
l'application **Saveurs: recettes de saison.**



## CROQUETTES DE POULET À L'INDIENNE

### Pour vingtaine de pièces

**Préparation :** 45 min

**Repos :** 2 h **Cuisson :** 20 min

■ 600 g de chair de cuisse de poulet  
■ 15 g de gingembre frais râpé ■ 1 grosse gousse d'ail ■ 1 petit oignon ■ 1 c. à soupe rase de garam massala ■ 1 c. à café rase de gingembre en poudre ■ 1/2 c. à café de curcuma ■ 1/2 c. à café de piment en poudre (selon votre goût) ■ 2 c. à soupe de crème de coco ■ 4 brins de menthe ■ 6 brins de coriandre ■ 1 litre d'huile de friture ■ Sel, poivre

**Pour la panure :** 200 g de flocons de riz

**Pour les sauces :** 100 g de crème de coco ■ 1/2 citron vert ■ 1/2 piment vert

■ 1/2 botte de coriandre ■ 4 brins de menthe ■ 100 g de yaourt à la grecque

égoutté ■ 1/2 c. à café de cumin en poudre ■ 5 g de gingembre frais râpé ■ 1 gousse d'ail

**Ustensile :** 1 friteuse ou 1 thermomètre de cuisson

**1. Préparez la farce.** Coupez la moitié de la chair de poulet en dés. Mixez l'autre moitié. Pressez la gousse d'ail, ciselez l'oignon, la menthe et la coriandre. Mélangez tous ces ingrédients avec le garam massala, le gingembre râpé, le gingembre en poudre, le curcuma, le piment et la crème de coco. Ajoutez 1 c. à café rase de sel, poivrez. Filmez au contact et réservez au moins 2 h, idéalement une nuit, au réfrigérateur.

**2. Préparez les sauces.** Mixez la crème de coco avec les feuilles de coriandre

et de menthe, le jus du demi-citron vert et le demi-piment. Assaisonnez. Mélangez le yaourt avec le cumin, la gousse d'ail pressée et le gingembre frais râpé. Assaisonnez.

**3. Prélevez un peu de farce.** Chauffez-la au micro-ondes pour goûter et vérifier l'assaisonnement. Formez des boulettes d'environ 35 g et roulez-les dans les flocons de riz.

**4. Chauffez l'huile** à 170 °C. Faites-y doré les croquettes environ 3 à 4 min.

**5. Dégustez les croquettes** légèrement tiédies avec les sauces. Pour un plat complet, accombez les croquettes de riz ou de dhal avec des crudités.

**Notre conseil vin**  
*Un riesling*



### LA SAUCE : L'ACOLYTE DE LA BOULETTE

Aromates, épices et condiments de tous horizons : on retrouve ces sésames gustatifs dans les partenaires indispensables des boulettes que sont les sauces. Il y a les incontournables, comme la sauce tomate pour les boulettes de bœuf, la sauce crémeuse pour les boulettes à la suédoise, une sauce au curry pour des croquettes veggie. La sauce yakitori, à ajouter en fin de cuisson des boulettes à la poêle, apportera cet indéfinissable *umami* et un petit côté caramélisé. « J'aime servir les croquettes de merlan avec une sauce à base de tahini, menthe et citron, les boulettes d'agneau avec une sauce shroog, sorte de harissa verte à la coriandre », suggère Rebecca Rohmer. Enfin, on n'oublie pas les petits toppings avant de servir : graines de sésame torréfiées, coriandre, persil frais ou menthe fraîche...

### BOULETTES DE CREVETTES AUX SHITAKÉS

**Pour 20 pièces (4 à 6 personnes)**

**Préparation :** 35 min

**Repos :** 14 h

**Cuisson :** 10 min

■ 500 g de crevettes crues décongelées et décortiquées ■ 1 blanc d'œuf ■ 80 g de shitakés secs (environ 5 moyens)  
 ■ 2 c. à soupe rases de féculle de maïs  
 ■ 1 c. à café rase de sucre ■ 2 c. à soupe de sauce d'huître ■ 2 c. à soupe de sauce soja  
 ■ 2 c. à soupe de saké (facultatif)  
 ■ 1 c. à café rase de poivre du Sichuan en grains ■ 1/2 botte de coriandre  
**Ustensile :** 1 panier-vapeur

**1. La veille**, faites tremper les shitakés dans un saladier d'eau froide.

**2. Le jour du repas**, coupez la moitié des crevettes en petits morceaux réguliers.

Mixez l'autre moitié avec le blanc d'œuf, la féculle, les sauces, le saké et le sucre. Ajoutez les crevettes en morceaux, les shitakés égouttés et émincés finement ainsi que la coriandre ciselée. Pilez le poivre du Sichuan (ou écrasez-le avec un rouleau) et ajoutez-le au mélange. Filmez au contact et réservez 2 h au réfrigérateur.

**3. Formez des boulettes** de 35 g environ avec le mélange précédent. Déposez-les dans un panier vapeur. Lorsque l'eau bout, déposez le panier dessus et faites cuire 10 à 12 min environ.

**4. Dégustez les boulettes** telles quelles ou bien accombez-les de sauce soja avec de l'huile pimentée (dans ce cas, diminuez la quantité de sauce soja des boulettes).

**Notre conseil vin**  
*Un sylvaner*

## CROMESQUIS DE PURÉE AUX ÉPINARDS, CŒUR FONDANT AU HADDOCK

**Pour 8 pièces (4 à 8 personnes)**

**Préparation:** 1 h 15

**Repos:** 12 h **Cuisson:** 30 min

■ 750 g de pommes de terre à purée ■ 250 g

de haddock ■ 160 g de feuilles d'épinard

■ 1 gousse d'ail ■ 1 petit oignon

■ 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

■ 35 g de beurre ■ 25 g de farine ■ 25 cl de

lait ■ 2 brins de thym ■ Noix de muscade

■ 1 litre d'huile de friture ■ Sel, poivre

**Pour la panure:** 80 g de farine ■ 3 œufs

■ 125 g de chapelure

**Ustensiles:** 1 moule en silicone avec

8 empreintes en forme de demi-sphère

de 4 cm de diamètre ■ 1 friteuse ou

1 thermomètre de cuisson

**1. La veille**, ciselez l'oignon. Retirez la peau du haddock et coupez-le en dés de 5 mm. Faites fondre 25 g de beurre dans une casserole. Ajoutez l'oignon et le thym, faites suer jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Versez la farine, puis mélangez au fouet

2 min. Hors du feu, versez le lait froid petit à petit, en remuant sans cesse : le mélange doit être bien homogène. Remettez sur le feu et faites cuire à nouveau 3 à 5 min : la béchamel doit épaissir légèrement. Hors du feu, ajoutez le haddock. Salez très légèrement, poivrez et râpez l'équivalent de 1 à 2 pincées de muscade. Goûtez et ajustez l'assaisonnement. Laissez refroidir avant de remplir les empreintes du moule. Placez au congélateur jusqu'au lendemain.

**2. Émincez grossièrement** les épinards.

Pressez l'ail. Chauffez 10 g de beurre dans une poêle, faites-y fondre les épinards et l'ail. Assaisonnez. Égouttez.

**3. Pelez et coupez** les pommes de terre en morceaux, puis faites-les cuire à la vapeur 15 à 20 min. Écrasez-les à la fourchette. Ajoutez la crème et les épinards. Assaisonnez, râpez l'équivalent de 1 à 2 pincées de noix de muscade. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Étalez la préparation dans un plat à rebord, filmez au contact et placez au réfrigérateur.

**4. Le jour du repas**, démoulez les demi-sphères de haddock. Assemblez-les par deux de façon à former des boules. Prélevez une grosse cuillère à soupe de purée aux épinards (environ 85 g), placez-la dans le creux de la main et aplatissez-la. Positionnez 1 boule au haddock au centre et refermez en formant une boulette. Faites de même avec le reste des ingrédients.

**5. Préparez 3 bols** avec respectivement la farine, les œufs battus et la chapelure.

Passez toutes les boulettes dans la farine, roulez-les ensuite dans l'œuf et enfin dans la chapelure.

**6. Préchauffez le four** à 150 °C. Chauffez l'huile à 170 °C. Faites-y dorer les cromesquis environ 3 à 4 min, par petites quantités, puis égouttez-les. Placez-les dans un plat à four et passez-les 5 min au four pour que le cœur soit bien coulant.

**7. Servez les cromesquis** à la sortie du four.

### Notre conseil vin

*Un savennières*



*À servir bien chaud pour  
une texture croustillante à l'extérieur  
et fondante à l'intérieur*

## LE GOCHUJANG, UN CONDIMENT CORÉEN

Cette pâte épicée d'origine coréenne est préparée à partir de piment rouge, de riz gluant, de soja fermenté et de sel. Il apporte une saveur pimentée aux recettes, mais joue aussi un rôle d'exhausteur de goût grâce au soja fermenté. Il s'utilise traditionnellement dans des marinades, des sauces et des soupes. On le trouve en épicerie coréenne, ou sur internet, sur des sites spécialisés. À défaut, remplacez-le par de la sauce sriracha.



## BOULETTES DE PORC AUX NOUILLES SAUTÉES

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 30 min Cuisson: 25 min**

- 400 g de viande de porc hachée
- 300 g de légumes mélangés (bâtonnets de poivron rouge et jaune, fleurettes de brocoli, pousses d'épinard, pois gourmands...)
- 200 g de nouilles aux œufs
- 2 petits oignons rouges
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de chapelure
- 1 c. à café rase de cinq-parfums
- 2 c. à soupe de gochujang (voir encadré)
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à café d'huile de sésame
- 4 c. à soupe d'huile d'arachide
- Sel, poivre

**1. Préparez les boulettes.** Mélangez la viande de porc hachée, le jaune d'œuf, le mélange cinq-parfums, la chapelure, un oignon pelé et haché, un peu de sel et de poivre. Façonnez 20 boulettes avec les mains.

**2. Faites chauffer la moitié** de l'huile d'arachide dans une poêle et faites-y revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient cuites et bien dorées.

**3. Fouettez le gochujang**, le vinaigre et la sauce soja avec 2 c. à soupe d'eau bouillante. Versez ce mélange dans la poêle et laissez chauffer, en remuant, jusqu'à ce que les boulettes soient bien enrobées et glacées.

**4. Dans une autre poêle**, faites revenir l'oignon rouge restant, pelé et émincé, dans le reste d'huile d'arachide, pendant quelques minutes, puis ajoutez les légumes et une pincée de sel. Faites-les revenir quelques instants : ils doivent rester al dente.

**5. Faites cuire les nouilles** selon les indications du paquet. Égouttez-les et ajoutez-les aux légumes ainsi que l'huile de sésame.

**6. Servez aussitôt** les boulettes avec les nouilles aux légumes.

**Notre conseil vin**  
*Un côte-de-beaune blanc*

# AVEC CARRÉS FUTÉS, RÉINVENTEZ VOS PLATS !

- 100% naturel
- Sans additifs
- Sans sel ajouté
- Sans sucres ajoutés\*



Préparation : 10 min.  
Cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

4 Carrés Futés Poireau Céleri •  
500 g de tagliatelles • 2 poireaux •  
40 cl de crème liquide • 1 gousse d'ail •  
1 filet d'huile d'olive • sel, poivre

## TAGLIATELLES SAUCE AUX POIREAUX

1. Faites cuire les tagliatelles al dente dans de l'eau salée bouillante, puis égouttez-les en prenant soin de réserver 2 louches d'eau de cuisson.
2. Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle, puis faites revenir l'ail haché et les poireaux coupés en deux puis finement tranchés pendant environ 6 min. à feu moyen.
3. Ajoutez-y la crème, l'eau de cuisson réservée et les Carrés Futés, puis mélangez.
4. Incorporez les tagliatelles. Laissez ensuite quelques minutes sur le feu.
5. Salez, poivrez, puis servez bien chaud avec un peu de parmesan !

TOUS NOS PRODUITS ET BIEN + SUR [CARRESFUTES.FR](http://CARRESFUTES.FR)

\*contient des sucres naturellement présents dans les légumes



On le reconnaît au premier coup d'œil avec son barbillon unique et sa tache sur les nageoires pectorales.

# Le tacaud

## Un poisson délicat

Une chair fine, un prix très doux, une multitude de façons de le préparer : ce poisson n'offre que de bonnes raisons de se laisser cuisiner. Brandade, curry, meunière... On se lance !

Texte **Carole Garnier**. Recettes et stylisme **Valéry Drouet**. Photos **Pierre-Louis Viel**.

oliment argenté, doté d'un barbillon sous la mâchoire, le tacaud reste un poisson relativement peu connu du grand public, bien qu'il soit bon marché. Vivant en groupe composé parfois de plusieurs centaines d'individus, pouvant mesurer de 20 à 45 cm, il évolue dans les eaux du sud de la Norvège au nord du Maroc et en Méditerranée occidentale, en affectionnant les zones rocheuses, avec des grottes ou des épaves, qui lui servent d'abri... Issu de la famille des gadidés, dont font aussi partie le cabillaud et le merlan, il se cuisine un peu comme ce dernier. Comptant peu d'arêtes, c'est un poisson fédérateur, et sa chair blanche et maigre en fait un allié de l'équilibre. En revanche, cette dernière étant fragile, il faut surveiller attentivement sa cuisson.❖

## BRANDADE DE TACAUD AU CÉLERI-RAVE GRATINÉE AU CHEDDAR

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 50 min

■ 4 tacauds de 300 g environ chacun, levés en filet ■ 600 g de céleri-rave ■ 80 g de beurre + 20 g pour les gratins ■ 120 g de vieux cheddar râpé ■ 50 g de chapelure ■ 8 cl d'huile d'olive ■ 2 pincées de cumin en poudre ■ Sel, poivre  
Ustensiles : 4 petits plats à gratin individuels

1. Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez le céleri-rave et coupez-le en petits morceaux. Mettez ceux-ci dans une casserole, couvrez d'eau, salez, poivrez, portez à ébullition et laissez cuire 30 min.
2. Huilez la plaque du four, déposez les filets de tacaud dessus, salez, poivrez, saupoudrez-les de cumin et nappez-les légèrement d'huile d'olive. Faites-les cuire 8 à 10 min dans le four, puis laissez-les tiédir. Mettez le four sur position gril.
3. Retirez la peau des filets de tacaud, émiettez la chair dans un récipient, en prenant soin de retirer les petites arêtes.
4. Égouttez le céleri-rave cuit. Mettez-

le dans un récipient et mixez-le avec 80 g de beurre coupé en petits morceaux pour obtenir une purée lisse. Mélangez la purée avec la chair de tacaud et le reste de l'huile d'olive, vérifiez l'assaisonnement. Répartissez la préparation dans 4 petits plats à gratin individuels. Parsemez la surface de cheddar râpé et de chapelure, déposez le reste du beurre en petits morceaux.

5. Placez les plats dans le four sous le gril, laissez gratiner 10 min et servez.

### Notre conseil vin

Un bergerac blanc



## TACAUD RÔTI AU CITRON CONFIT, COLESLAW À LA POMME

**Pour 4 personnes**

**Préparation:** 30 min

**Cuisson:** 10 min

■ 4 tacauds de 300 g, grattés, vidés et lavés ■ 1 gros oignon rouge ■ 1 citron confit au sel ■ 10 brins de coriandre

■ 1 c. à soupe de graines de coriandre ■ 1 grosse c. à soupe de miel liquide

■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Pour le coleslaw:** 250 g de chou blanc

■ 1 grosse carotte ■ 2 pommes granny-smith ■ 40 g de raisins secs ■ 1/2 citron ■ 2 c. à soupe de mayonnaise

**1. Préparez le coleslaw.** Mettez les raisins à tremper dans un bol d'eau froide. Lavez et émincez finement le chou, épluchez et râpez la carotte, lavez et taillez les pommes en petits bâtonnets. Mélangez la mayonnaise dans un récipient avec le jus du demi-citron pressé, du sel et du poivre. Ajoutez le chou, la carotte, les bâtonnets de pomme ainsi que les raisins égouttés, mélangez l'ensemble et placez-le au réfrigérateur.

**2. Préchauffez le four à 200 °C.** Épluchez et hachez l'oignon, coupez

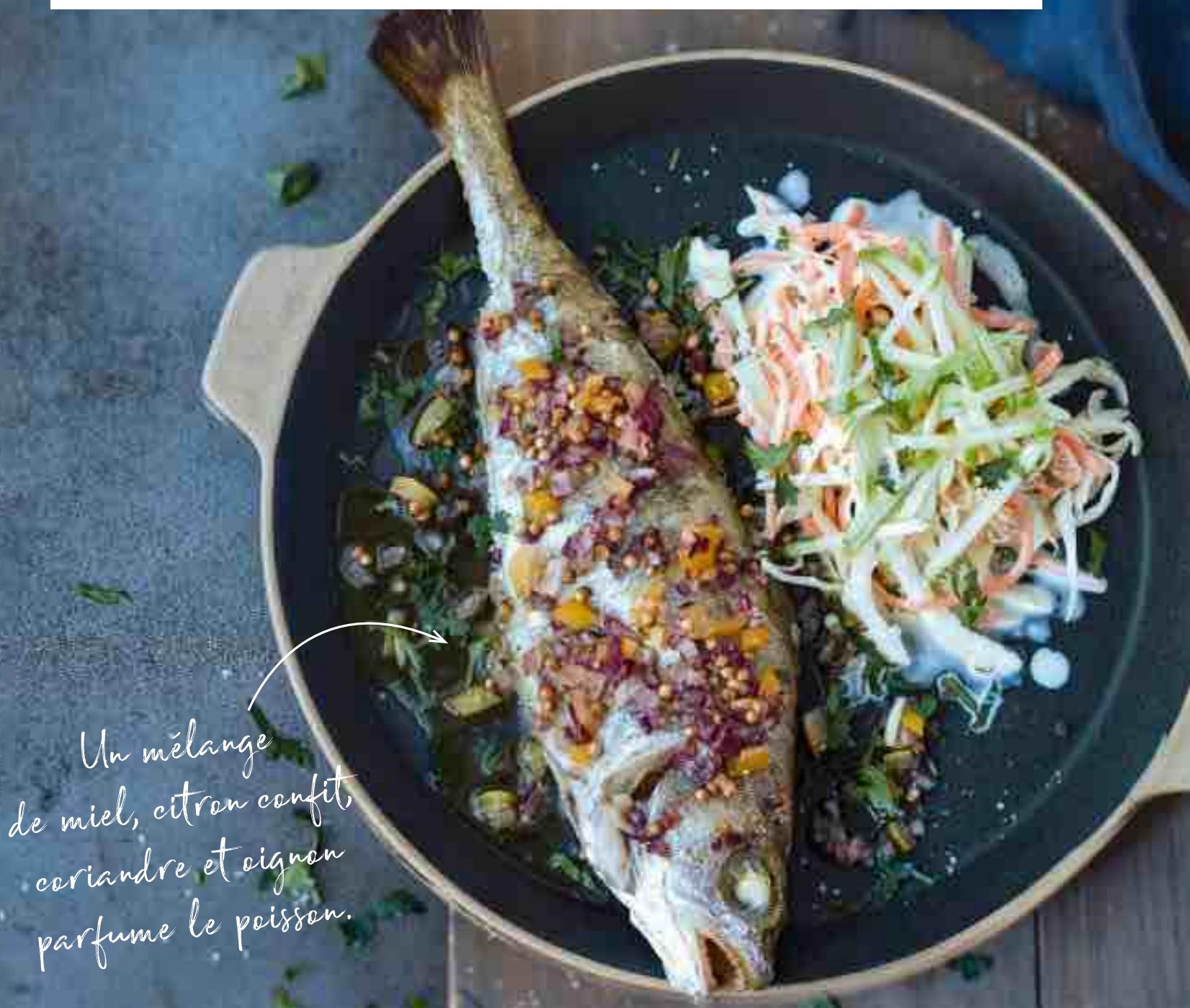
le citron confit en petits cubes. Mélangez l'oignon avec les cubes de citron, les graines de coriandre, le miel, l'huile, du sel et du poivre.

**3. Déposez les tacauds** entiers sur la plaque du four, nappez-les du mélange au citron. Placez la plaque dans le four, faites cuire 10 à 12 min.

**4. Servez les tacauds** aussitôt, parsemés de coriandre ciselée et accompagnés du coleslaw.

**Notre conseil vin**

*Un muscadet cru Gorges*





## Astuce !

Vous pouvez ajouter des zestes de citron sur le poisson et la sauce au moment de servir.

### FILETS DE TACAUD MEUNIÈRE AUX ÉPINARDS, SAUCE HOLLANDAISE AU CITRON VERT

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

- 4 tacauds de 300 g environ, gratrés et levés en filets ■ 1 kg d'épinards frais
- 250 g de beurre ■ 100 g de farine
- 3 jaunes d'œufs ■ 15 cl de crème liquide
- 1 citron vert bio ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Faites fondre 200 g de beurre dans une casserole, au bain-marie. Zestez finement le citron vert, puis recueillez son jus.
2. Retirez les branches des épinards,

lavez les feuilles et coupez celles-ci grossièrement. Faites-les fondre 3 à 4 min dans une grande casserole, sur feu vif, avec 30 g de beurre, du sel et du poivre. Ajoutez la crème liquide, laissez-les cuire 3 min, sur feu moyen.

3. Mettez les jaunes d'œufs dans une petite casserole avec 2 c. à soupe d'eau, fouettez sans cesse sur feu doux, pendant 5 à 6 min, pour obtenir un sabayon.

4. Clarifiez les 200 g de beurre fondu (retirez le petit-lait qui remonte en surface), puis versez le beurre fondu sur le sabayon en fouettant pour obtenir

une sauce hollandaise. Ajoutez les zestes et le jus du citron vert.

5. Assaisonnez les filets de torsk, passez-les dans la farine. Faites chauffer le reste de beurre et l'huile dans une grande poêle, déposez-y les filets de torsk et faites-les cuire 1 min de chaque côté.

6. Répartissez les épinards chauds dans les assiettes, ajoutez les filets de torsk, nappez de sauce hollandaise et servez aussitôt.

**Notre conseil vin**  
*Un touraine blanc*



### Bon à savoir

Il n'est pas nécessaire de filtrer la sauce et de la mixer, mais cela permet d'obtenir une texture lisse et onctueuse.



## CURRY DE TACAUD AUX ASPERGES ET AUX COURGETTES

**Pour 4 personnes**

**Préparation:** 30 min

**Cuisson:** 30 min

- 4 tacauds de 300 g environ, écaillés et levés en filets ■ 400 g de courgettes
- 12 asperges vertes ■ 1 petit oignon jaune ■ 20 cl de lait de coco ■ 30 cl de fumet de poisson ■ 6 brins de coriandre
- 1 c. à café bombée de curry en poudre ■ 1 petit piment vert doux ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Nettoyez les asperges**, coupez-les en quatre. Coupez les courgettes en cubes. Hachez l'oignon. Émincez le piment.

**2. Faites fondre l'oignon** 2 min, dans une casserole, sur feu moyen, avec la moitié de l'huile. Ajoutez le curry, mélangez et laissez roussir 1 min. Ajoutez le lait de coco et le fumet de poisson. Salez, poivrez, ajoutez les courgettes et le piment, laissez mijoter 10 min, puis ajoutez les morceaux d'asperge, laissez mijoter encore 10 min.

**3. Pendant la cuisson du curry**, coupez les filets de tacaud en morceaux et faites-les doré dans une poêle avec le

reste d'huile, 30 secondes de chaque côté, salez et poivrez.

**4. Vérifiez la cuisson** des légumes, puis égouttez-les dans une passoire fine en récupérant la sauce dans une casserole propre. Mixez la sauce avec un mixeur plongeant pour qu'elle soit bien lisse, puis remettez les légumes dedans avec les morceaux de tacaud. Chauffez 4 à 5 min, sans faire bouillir.

**5. Parsemez de coriandre** ciselée et dégustez.

**Notre conseil vin**  
*Un arbois blanc*

## FILETS DE TACAUD ET PETITS POIS AU BOUILLON DE CREVETTES

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 50 min

- 4 tacauds de 300 g environ, grattés et levés en filets ■ 120 g de crevettes grises ■ 500 g de petits pois frais écossés (soit 1,4 kg avec les cosses) ■ 2 échalotes ■ 5 cm de bâton de citronnelle ■ 6 brins de cerfeuil ■ 10 brins de ciboulette ■ 2 branches de thym ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Émincez les échalotes.** Rincez les crevettes sous l'eau froide. Faites fondre les échalotes 2 min, dans une casserole, sur feu moyen, avec la moitié de l'huile. Ajoutez les crevettes, faites-les rissoler 2 min, en remuant. Versez 1 litre d'eau dans la casserole, ajoutez le thym et la citronnelle émincée, salez, poivrez, portez à ébullition, laissez frémir 30 min. Filtrez le bouillon dans une casserole propre : il doit en rester 50 cl environ.  
**2. Faites cuire les petits pois** 5 min, dans une casserole d'eau bouillante salée : ils doivent rester croquants. Égouttez-les

et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

**3. Coupez les filets de tacaud** en deux, assaisonnez-les. Faites-les cuire 1 min de chaque côté, dans une poêle, sur feu vif, avec le reste de l'huile d'olive.

**4. Faites bouillir le bouillon,** faites-y réchauffer les petits pois pendant 1 min.

**5. Répartissez les petits pois** et le bouillon dans des assiettes creuses, déposez-y les morceaux de tacaud dessus, parsemez de ciboulette et de cerfeuil. Servez aussitôt.

### Notre conseil vin

*Un bourgogne aligoté*



# Osons les champagnes de printemps !

## Instants de fête à célébrer

Le printemps est synonyme de renaissance, de réjouissances, de célébrations en famille et entre amis ! Naissance, baptême, anniversaires, mariage..., on sabre ensemble !

Texte **Claudine Abitbol**. Photos **Guillaume Czerw**.

### Vin d'honneur

Décrit comme le plus beau jour d'une vie, le mariage reprend ses quartiers de printemps et propose toujours une belle cuvée pour son vin d'honneur. La plus ancienne maison de Champagne donne à cet événement unique une solennité renforcée par son flacon antique. C'est la bulle racée par excellence, fine et aérienne, subtilement parfumée (pêche, mirabelle, agrumes).

**Gosset, Grande Réserve, brut, 48 €.**

### ♥ Baptême

Un champagne moderne, et informatif (l'étiquette indique le nom des crus, le nombre de parcelles, la fermentation, etc.). Avec la pureté incomparable qu'offrent sa nature bio et biodynamique (cuvée Green) et son dosage extra-brut, c'est le parfait nectar pour ouvrir une nouvelle ère, fêter un baptême, une naissance, une renaissance, une victoire...

**Lanson, bio-organic champagne, 49 €.**

### Lumières

Cette étiquette lumineuse, or poudré, parle d'excellence. Tout commence dès la vendange : seuls les raisins de premier choix, dits « A », arrivent au pressoir de Tours-sur-Marne, et seule la première presse (tête de cuvée) élabore ce champagne subtil, frais, à la finale citronnée et idéal à l'apéritif pour toute réjouissance.

**Vranken, Demoiselle EO (Extra Ordinaire) Tête de Cuvée, HVE, 39 €.**



### Équinoxe

Un 100 % chardonnay issu de premiers crus de la Montagne de Reims et de la Côte de Sézanne, solaire comme un équinoxe de printemps. Peu dosé, il offre la légèreté des agrumes, des premières fleurs blanches et de l'amande. La minéralité crayeuse de la Champagne est au solstice.

**Palmer & Co, blanc de blancs, 59 €.**

### Solaire

Pureté, lumière et fraîcheur pour ce 100 % chardonnay issu des terroirs nobles (premiers et grands crus) de la Côte des Blancs et de Reims. Ce 2015 est solaire et équilibré (peu dosé). Une cave coopérative désormais sous l'impulsion d'une femme œnologue.

**Jacquart, blanc de blancs 2015, 59 €.**

### Bonheur

Ce champagne symbolise la fertilité. La même famille rémoise est toujours à la tête de sa destinée, et d'un assemblage riche de 35 crus dans ce flacon. Fêtez la vie, le bonheur d'être unis, avec sa couleur dorée, sa bulle délicate et ses notes finement persistantes (pêche, brioche, acacia).

**Taittinger, Réserve, brut, 43,50 €.**

# Instants rosés, subtilement fruités

Des notes fraîches, à la bulle rose et joyeuse... Voici un florilège de cuvées qui éveillent nos papilles, à l'instar des cerisiers en fleurs aux premiers jours du printemps.

## ① Premiers primeurs

L'une des plus anciennes maisons de Champagne élaboré un rosé sensuel aux nuances cuivrées, à l'effervescence stylée, aux parfums de petits fruits rouges (fraise, framboise) avec des notes de torréfaction. À inviter avec des légumes primeurs (salade d'asperges, feuilleté d'artichauts poivrade, légumes primeurs glacés...).

**Abelé 1757, brut rosé, 52 €.**

## ② Premiers repas de famille

La vivacité et le classicisme se parent d'une *romantic touch!* La robe saumonée de ce champagne rappelle les beaux jours naissants. Son fruité frais et vif anime les papilles tout en légèreté et en équilibre. C'est le rosé idéal tout au long d'un repas familial, de l'apéritif au dessert, en passant par une viande blanche.

**Pommery, Royal, brut rosé, 44,90 €.**

## ③ Premiers bourgeons... ❤

À 35 km de Troyes naît cette magnifique cuvée de coopérateur à prix maîtrisé. Ce 100 % pinot noir en conversion bio, à la teinte rose métal, offre un nez très fin, fruité et floral comme un bourgeon en éclosion.

Un champagne rosé structuré, ancré dans son terroir, comme le suggère son étiquette ornée de courbes IGN et de coordonnées GPS.

**Devaux, Cœur des Bar, rosé, 45,80 €.**

## ④ Premiers pique-niques

Robe saumonée et acidulée (fraise, framboise et mûre) qui rappelle les primeurs de la saison. Un rosé fin et frais, léger et dynamique, élaboré par cette maison de Reims née en 1760, précurseur du rosé dès le XIX<sup>e</sup> siècle.

**Lanson, Le Rosé, 45 €.**

## ⑤ Premières fleurs

Couleur grenade et ambiance printanière pour ce rosé de saignée (par macération), élaboré avec 92 % de pinot noir au nord de la Montagne de Reims, par cette cave coopérative de renom, qui place la nature au cœur de son ADN. Idéal avec tapas et viandes blanches qui subliment ses parfums naturels.

**Mailly, Grand Cru, rosé, 49,50 €.**

## ⑥ Premières fraises

Depuis deux siècles, cette maison familiale de Vertus, premier cru de la Côte des Blancs, garde son style gourmand.

Couleur bonbon, fruité (cerise, fraise) et floral (violette), tout en équilibre, il est doté d'une finale douce en résonance avec les premières fraises des maraîchers.

**Colin, Castille Rosé, premier cru, brut rosé (haute valeur environnementale), 32,50 €.**

## ⑦ Premiers partages

Couleur grenade, ce champagne représente l'expression riche de la vallée de la Marne (Charly-sur-Marne) avec un fruité prononcé sur une belle minéralité qui laisse les papilles fraîches. Son éclat satiné et sa matière structurée lui donnent une polyvalence pour célébrer tous les instants de convivialité partagée.

**Charpentier, rosé brut, 33 €.**

## ⑧ Premières grillades au jardin

Une grande finesse pour cette bulle très claire, fruitée (fraise des bois, cassis), élaborée par une coopérative. Dès les premières grillades au jardin, sa finale épicee (vanille et cannelle) obtenue par ajout de solera de pinot noir (réserve particulière des meilleurs rouges de la Montagne de Reims) offre un accord parfait.

**Palmer & Co, Solera, rosé, 48 €.**



# Instants qualité-prix, à repérer

La nature s'éveille ! Les cuvées printanières prennent le relais de celles, puissantes, de l'hiver. Ambiance légère et élégante... que l'on retrouve sur les prix.

## ➊ Bulles croquantes

Depuis 1891, cette maison de Reims offre tout ce que l'on attend d'un champagne d'apéritif. L'effervescence fine, la lumière d'or, le nez aromatique (feuille de cassis) et la bouche charnue. Sa finale noisette appelle les plateaux de fromages de types chèvre ou brebis.

**Montaudon, blanc de noirs, 25,50 €.**

## ➋ 100 % chardonnay

Entre les coteaux sézannais et Épernay, Bastien, fils de vigneron récoltant manipulant (RM), élabora ce brut 100 % chardonnay à petit prix. On retrouve bien le côté crayeux du terroir champenois, avec cette vivacité et cette tension typiques. Grande fraîcheur citronnée et belle finale saline avec les poissons blancs.

**Yves Jacques, cuvée Sélection, 16,50 €.**

## ➌ Avec amour

Cette exploitation familiale de récoltant manipulant (RM) depuis 1921 à Colombé-la-Fosse (Bar-sur-Aube), en HVE (haute valeur environnementale), élabora une bulle nature avec amour et entrain. Aux commandes, Julien compose avec brio

un brut mordant aux bouquets frais et personnels (noix, noisette, réglisse).

**A. Viot & fils, Brut Nature, 23,70 €.**

## ➍ Bouquet floral

Une effervescence exubérante pour ce champagne de coopérateurs de la Côte des Bar qui annonce un caractère prononcé et floral (tilleul, acacia, paille fraîche) avec sa dominante de pinot noir qui lui confère une belle longueur. À servir avec des desserts de fruits blancs.

**Chassenay d'Arce, cuvée Première, brut, 25,90 €.**

## ➎ Grande netteté

Un brut friand, avec de la plénitude, élaboré à partir de parcelles en premiers crus et grands crus de la Montagne de Reims. Une grande netteté apportée par une dominante de chardonnay, d'où l'on distingue des arômes d'agrumes, de poire et d'abricot, avec quelques notes subtiles de noisette et une discrète touche beurrée évoquant la viennoiserie. Idéal à l'apéritif, mais aussi bienvenu pour un repas.

**Palmer & Co, Brut Réserve, 37 €.**

## ➏ Grande précision

Un assemblage de 70 crus qui révèle la fraîcheur typique de la Champagne. Cette cuvée de précision est une belle expression de cette maison d'Aÿ en Côte des Blancs. Du chardonnay à 55 %, micro-vinifié dans 120 petites cuves inox. Cette minutie signe ce brut millimétré peu dosé.

**Ayala, Brut Majeur, 37,90 €.**

## ➐ Sans fard

Zéro sucre ajouté pour ce brut de Reims dit « Nature » (non dosé), subtil et rafraîchissant. L'assemblage de trois cépages offre une robe cristalline, aux nez fins (fruits blancs compotés et secs), lumineuse, et une finale saline (minérale) idéale avec les huîtres.

**Vranken, Brut Nature, 34 €.**

## ➑ Charmante

Peu dosé en soufre et issu d'une production respectueuse de l'environnement, ce brut de pinot noir est remarquable d'équilibre et de minéralité. Charnue et harmonieuse, ultra-charmante, sa bulle fine se marie avec une planche de fromages de chèvre...

**Devaux, Cœur des Bar, blanc de noirs, 37,55 €.**



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

# Instants d'exception, à savourer

Un éclat de fines bulles rayonnantes pour célébrer les beaux jours retrouvés ? On aime ! Et si l'on trouve l'accord parfait avec nos plats préférés, on adore !



## Spécial huîtres et poisson

Cet extra-brut (3,3 g/litre) millésimé joue l'excellence en piochant dans les grands crus de la Montagne de Reims. Son jaune d'orfèvre et son style (torréfaction et agrumes) l'invitent à la table des huîtres creuses, carpaccios de poisson et sushis ou sashimis.

**Mailly, Grand Cru 2016, extra-brut millésimé 2016, 51 €.**

## Spécial saint-jacques

Quatre générations et maintenant Benoît, qui perpétue le labourage des vignes, le remuage à la main, le vieillissement long pour ce 100 % chardonnay d'une fraîcheur inouïe, issu du Premier Cru de Hautvillers, berceau de Dom Pérignon.

**Fernand Lemaire, cuvée Myra, extra brut, 100 % chardonnay, 32 €.**

## Pour les plats provençaux

Ce 100 % chardonnay passé en fût fait sa fermentation en fût de chêne. Il en résulte un profil racé, des notes vanillées, légèrement boisées. Peu sucré (5,5 g/l), il brille aux côtés de plats flattés par sa finale citronnée et sa vivacité, comme un veau aux olives.

**Sourdet-Diot, L'Atypique 2017, 35 €.**

## Avec de l'agneau

Digne représentant des cuvées des Hauts-de-France, ce brut nature (zéro dosage) millésimé et rafraîchissant, charnu et aromatique (ananas, agrume, épices) est à servir avec une souris d'agneau rôtie... Moins connues, ces bulles du sud de l'Aisne se sont fédérées en 2020 pour promouvoir les champagnes du côté de Château-Thierry.

**Philippe Déchelle, cuvée Nude, brut nature 2015, 27,90 €.**

## ♥ Avec les rôtis et braisés

Dans un geste d'artisan d'art qui interpelle la gastronomie des bouillons (viandes et petits légumes primeurs rôtis, risotto aux pointes d'asperge, blanquette, dessert aux amandes...), cette bulle aussi inspirée qu'inspirante, crémeuse et expressive (grillée, vanillée, abricot sec), boisée, est aux petits oignons.

**M. Marcoult, Les Macrêts, blanc de blancs parcellaire, extra-brut, 42,30 €.**

## Pour les saumons

Dix années de vendanges se croisent dans ce flacon stylé. Réalisé par une cave coopérative de Chouilly reconnue pour sa haute qualité à prix doux, il offre un bouquet riche d'arômes (fruits blancs, citron, noisette, cannelle...), idéal avec les poissons gras.

**Feuillatte, cuvée Légendaire, 39,90 €.**

# Anne-Claire Schott Une vigneronne inspirée

Sur les bords du lac de Biel, Anne-Claire Schott cultive les vignes familiales pour donner naissance à des vins d'auteur et de terroir, vivants et purs.

Texte Pierrick Jégu. Photos Louis-Laurent Grandadam.

**L**a Suisse ne vient pas forcément à l'esprit quand on pense aux grandes nations viticoles. Et pourtant, ce petit bout d'Europe, « coincé » entre la France, l'Italie, l'Allemagne ou encore l'Autriche, recense une foule de terroirs passionnantes et souvent spectaculaires, comme ceux du lac Léman ou du Valais. Du blanc, du rouge, du « tranquille », du pétillant, on en passe et des tout aussi bons : la viticulture locale est capable de tout, ou presque, portée par une diversité de cépages quasi incomparable.

Là, filons vers le lac de Biel. Le petit village de Twann semble se faufiler entre sa rive nord-ouest et les premiers contreforts jurassiens. Dans sa principale rue pavée, le rez-de-chaussée de hautes maisons historiques abrite des caves traditionnelles du village, où les vigneronnes continuent d'entasser leurs cuves et leurs barriques, pour vinifier et éliver leurs vins. Anne-Claire Schott est là. Avec quelques comparses, elle termine la mise en bouteille d'un pétillant naturel issu d'un assemblage de chasselas et muscat. Les dernières bouteilles sont enfin remplies, le chantier du jour est terminé.

## Un chemin personnel

Après son grand-père et son père, Anne-Claire est la troisième génération à perpétuer le geste viticole. Destin tout tracé comme celui d'un fils de boulanger qui, sans se poser la question, consacre à son tour sa vie à multiplier les pains ? Apparemment oui, mais pas ■■■





Très attachée à ses vignes, Anne-Claire Schott cultive une relation presque intime avec elles... Elle les observe, les serre dans ses bras et n'hésite pas à leur parler.

Le lac de Biel n'est pas le plus connu de Suisse, mais il offre de superbes paysages, comme ici à Twann, le village d'Anne-Claire Schott.

## ANNE-CLAIRE EN TROIS QUESTIONS

### ● Un accord mets-vin ?

« Un chasselas vinifié en vin orange, marqué par un côté minéral et iodé, avec un poisson cru en tartare, comme la féra. »

Blandine et Pierre Jéquier, du Mas Foulquier, m'ont beaucoup inspirée sur leur façon de faire du vin nature. Les vins sont beaux, honnêtes, croquants, comme la Chouette Blanche, l'Oiseau Orange ou les Amours Vendangeurs. »

### ● Un domaine ?

« Deux ! Très loin de l'image classique de la Champagne viticole, les champagnes biodynamiques superbes signés par le Domaine Ruppert-Leroy, qui m'impressionne par la démarche globale et totale des vigneron(ne)s. Et, installés au pic Saint-Loup,

« Le Jura, pour le Domaine Pionnier et notamment la cuvée À table avec Léandre. Élaboré avec des cépages typiques du Jura, ce vin biodynamique est très bon, fin, vivant. »



### QUELQUES VINS DU DOMAINE...

#### **Pinot noir**

#### **Bielersee AOC**

La fluidité, la finesse, la pureté des arômes, voilà le pinot noir comme on l'aime, issu de son berceau bourguignon ou d'ailleurs. Il y a tout ça dans cette bouteille, en plus d'une puissance parfaitement maîtrisée. 23 €

#### **Anne-Sombre**

Diolinoir, gamaret et gewurztraminer... Drôle d'assemblage bicolore pour cette cuvée d'une rare profondeur. Au-delà de sa race et de sa grande

élégance, son côté juteux lui prête aussi un tempérament très gourmand. 55 €

#### **Sauvignon blanc**

#### **Bielersee AOC**

Le sauvignon est un cépage pas toujours raffiné quand il s'exprime de manière trop variétale. Dans cette remarquable cuvée vinifiée en vin orange – une macération assez courte donne couleur et matière au vin, alors qu'elle est absente pour les blancs, et plus longue pour les rouges –, il révèle le terroir de manière très pure et désaltérante. 45 €

AVEC CE RICHE TERROIR VITICOLE SUISSE PEU CONNU, ELLE CRÉE DES VINS À SON IMAGE.

Lac de Biel (Bielersee) et l'impressionnant patrimoine ampélographique helvétique. Entre végétaux et petites bestioles, il y a une sacrée vie dans ses parcelles conduites en biodynamie, « parce qu'elle est la manière la plus douce de s'occuper de la vigne ». Vue bluffante sur le lac et le clocher du village. Un petit voilier navigue paisiblement. Anne-Claire évoque le « sans sulfites » et le « sans intrants » qu'elle applique à sa gamme nature pour coller au plus près du raisin. Elle ne s'interdit pas de méditer dans ses vignes et n'oublie jamais de les remercier pour les fruits qu'elles lui donnent. Pour ça, elle serre les ceps dans ses bras, et ce n'est pas qu'une image : « Les vignes sentent notre présence. Aujourd'hui, les gens ont bien du mal à marier leur corps et leur âme. » L'âme, c'est ce qu'elle cherche dans ses vins et ceux des autres. La singularité aussi, jusque sur l'étiquette, le nom de la cuvée, le choix du papier, de la typo, etc. L'ancienne étudiante en histoire de l'art pousse loin le bon sens du détail, collabore volontiers avec des artistes sur ses plaquettes, son site internet, l'identité visuelle de son domaine... Elle n'en ignore pas pour autant le principal : le vin !

### L'expression des singularités

Autour d'une robuste table en bois, quelques bouteilles sont libérées de leur bouchon. Entre un joli pinot noir, un vin orange de sauvignon, une superbe cuvée née de l'assemblage de diolinoir, gamaret et gewurztraminer, on s'invite dans l'univers d'Anne-Claire. Au-delà des qualités intrinsèques de chacune, ces bouteilles ont un immense intérêt : à une époque où deux mondes du vin semblent se séparer, l'un filant vers une standardisation toujours plus affirmée et peu intéressante, et l'autre vers l'expression vivante et originale d'un terroir, de cépages ou de l'inspiration personnelle de vigneronnes et vigneron, les cuvettes d'Anne-Claire Schott s'inscrivent sans le moindre doute dans la seconde direction. Un chemin pavé de louables intentions et de divines promesses pour les millésimes à venir. ♦

Anne-Claire Schott, 2513 Twann, Suisse.



2



**1. Opération mise en bouteille !** Ici, un pétillant naturel de chasselas et muscat. **2. Du rouge en pleine phase de macération.** Anne-Claire remet le marc en contact avec le jus pour extraire en douceur la couleur et les tanins contenus dans la peau du raisin. **3. Le vin qui murmure à l'oreille** de la vigneronne... En posant son oreille contre la cuve, on peut entendre le glouglou de la fermentation : les levures travaillent en continu pour finir de transformer les sucres en alcool.

3



# Des sirops maison

## À boire ou à cuisiner

Dilués, ils aromatisent des eaux plates ou des limonades. Mais on peut aussi les utiliser comme des condiments pour relever nos recettes, de l'entrée au dessert. Voici cinq sirops hauts en saveur, et autant de façons de les cuisiner !

Texte **Carole Garnier**. Recettes et stylisme **Audrey Cosson**, assistée d'**Alicia Moret**. Photos **Nathalie Carnet**.

L'intérêt de faire ses sirops maison ? C'est de pouvoir imaginer des alliances de saveurs qui n'existent pas dans le commerce (tout en évitant aussi les additifs, comme les arômes, les acidifiants et parfois les colorants). Fruit, fleur, épice, herbe aromatique : on les choisit avec soin (bio ou exempts de traitement chimique). On peut même les cueillir soi-même lors d'une balade printanière, par exemple les bourgeons frais de sapin (mariés ici avec de la cannelle), en choisissant des bourgeons d'un joli vert tendre, bien éloignés du sol pour éviter les éventuelles déjections d'animaux (sinon, ils se trouvent aussi, séchés, en magasins bio). Une fois réalisés, les sirops maison se conservent plusieurs mois dans des bouteilles hermétiquement fermées, à température ambiante et à l'abri de la chaleur (ou au réfrigérateur, après ouverture). Des idées simples d'utilisation ? Pour napper une faisselle ou un fromage blanc, un gâteau ou une tarte, pour parfumer une salade de fruits, un cocktail ou un smoothie... ♦



### HYGIÈNE IRRÉPROCHABLE

Pour que votre sirop se conserve bien, il est important de stériliser les bouteilles avant de les remplir de sirop très chaud, puis de les fermer hermétiquement avant de les stocker. Après ouverture, on les garde de préférence au réfrigérateur. Pour savoir s'il est toujours bon, fiez-vous à votre odorat : en cas de changement d'odeur et de couleur, jetez-le.

## CARPACCIO DE SAUMON, SIROP DE BERGAMOTE, GINGEMBRE ET CARDAMOME

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Repos : 1 h**

**Cuisson : 25 min**

**Pour le sirop de bergamote,  
gingembre et cardamome :** 500 g  
de sucre en poudre ■ 700 g d'eau

■ 5 cm de gingembre ■ 15 gousses  
de cardamome ■ 1 bergamote bio

**Pour le carpaccio de saumon :**  
2 gros pavés de saumon ■ 2 oignons  
verts ■ 1 bergamote ■ 1 c. à soupe  
de graines de sésame ■ Sauce soja

**1. Préparez le sirop.** Épluchez et  
découpez en tranches le morceau de  
gingembre. Avec un couteau, prélevez  
des gros zestes sur la bergamote en  
retirant la partie blanche, pour moins  
d'amertume. Dans une casserole,

faites bouillir l'eau avec le sucre, les  
tranches de gingembre, la cardamome  
et le zeste de la bergamote, en remuant  
pour faire se dissoudre le sucre. Laissez  
 mijoter sur feu doux pendant 15 min.

**2. Retirez la casserole** du feu et laissez  
complètement refroidir à température  
ambiante avant de le filtrer. Si vous  
préparez seulement le sirop, placez-le à  
ce stade dans une bouteille hermétique.

**3. Coupez le saumon** en fines tranches  
et répartissez-les sur 4 assiettes.

Versez un peu de sirop refroidi sur les  
tranches et placez au réfrigérateur 1 h.

**4. Au moment de servir,** parsemez  
d'oignon ciselé et de sésame, versez  
un peu de sauce soja et accompagnez  
de quartiers de bergamote.

### Notre conseil vin

*Un pouilly-fumé*



## MOUSSE DE RICOTTA AUX FRAISES, SIROP DE VERVEINE, BADIANE ET VANILLE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 15 min**

### **Pour le sirop de verveine, badiane et vanille :**

500 g de sucre en poudre  
■ 700 g d'eau ■ 5 étoiles de badiane  
■ 5 tiges de verveine fraîche ■ 1 gousse de vanille

**Pour la mousse de ricotta :** 250 g de ricotta ■ 75 ml de crème liquide entière ■ 25 g de sucre en poudre ■ 15 fraises

**Ustensiles :** 1 poche munie de 1 douille cannelée

**1. Préparez le sirop.** Fendez la gousse de vanille en deux dans sa longueur et prélevez ses graines avec la lame d'un couteau. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau avec le sucre, la gousse de vanille et ses graines, les étoiles de badiane et les tiges de verveine, en remuant pour faire se dissoudre le sucre. Baissez ensuite à feu doux et laissez mijoter pendant environ 15 à 20 min. Retirez la casserole du feu et laissez complètement refroidir à température ambiante avant de filtrer. Si vous préparez seulement le sirop, placez-le à ce stade dans une bouteille hermétique.

**2. Faites égoutter la ricotta.** Montez la crème liquide en chantilly, en versant le sucre petit à petit. Quand la chantilly est bien ferme, incorporez-y délicatement la ricotta égouttée et préalablement aérée avec une spatule.

**3. Garnissez une poche** à douille cannelée avec la mousse de ricotta et répartissez-la dans des bols. Parsemez de fraises coupées en deux et arrosez de sirop avant de servir.

### **Notre conseil vin**

*Un tavel*



## POIRES POCHÉES AU SIROP D'HIBISCUS ET DE ROSE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

■ 4 poires pas trop grosses, type williams ou conférence

**Pour le sirop d'hibiscus et de rose :**  
500 g de sucre en poudre ■ 700 g d'eau ■ 1 c. à soupe de petits boutons ou de pétales de rose séchés comestibles ■ 1 c. à soupe de pétales d'hibiscus séchés

**1. Préparez le sirop.** Dans une casserole, faites bouillir le sucre avec l'eau, les pétales d'hibiscus et les boutons de rose. Laissez mijoter

environ 5 min, à feu doux, en remuant pour faire se dissoudre le sucre. Si vous préparez seulement le sirop, laissez-le refroidir, filtrer-le et placez-le dans une bouteille hermétique.

**2. Épluchez les poires entières** en gardant leur queue. Plongez les poires dans le sirop et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les poires soient tendres : un couteau doit s'y enfonce facilement.

**3. Servez les poires** coupées en deux dans leur longueur, avec un peu du sirop de cuisson.

### Notre conseil d'accompagnement

*Un poiré*

Grâce au pouvoir colorant de l'hibiscus, les poires se parent d'un rose délicat.



## CRÊPES COMME DES SUZETTE, SIROP DE ROMARIN ET D'ORANGE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Repos : 1 h**

**Cuisson : 40 min**

**Pour les crêpes :** 40 cl de lait demi-écrémé ou entier ■ 120 g de farine

■ 4 œufs ■ Huile ■ Beurre

**Pour le sirop de romarin et d'orange :** 500 g de sucre en poudre ■ 700 g d'eau ■ 1 orange bio

■ 5 branches de romarin

**1. Préparez la pâte à crêpes.** Dans un saladier, déposez la farine et creusez un puits au centre. Ajoutez les œufs et mélangez progressivement avec la farine, puis ajoutez le lait

petit à petit, en mélangeant pour éviter la formation de grumeaux.

Laissez reposer 1 h.

**2. Préparez le sirop.** Avec un couteau, prélevez de gros zestes sur l'orange, en retirant la partie blanche, pour moins d'amertume. Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le sucre, les branches de romarin et les zestes de l'orange. Laissez mijoter environ 15 min.

**3. Retirez la casserole du feu** et laissez complètement refroidir à température ambiante avant de le filtrer. Si vous préparez seulement le sirop, placez-le à ce stade dans une bouteille hermétique.

**4. Faites chauffer** une grande poêle

avec un peu d'huile. Quand la poêle est bien chaude, baissez le feu et faites cuire les crêpes une par une, en versant une louche de pâte et en retournant la crêpe quand son pourtour se décolle.

**5. Faites chauffer** un peu de beurre dans une poêle chaude. Une fois fondu, déposez une crêpe, arrosez d'un peu de sirop et laissez un peu caraméliser. Pliez la crêpe en quatre, retirez-la du feu et maintenez-la au chaud pendant que vous répétez l'opération avec le reste des crêpes.

**6. Servez chaud,** sans attendre.

**Notre conseil d'accompagnement**  
*Un cidre brut*



*Le Grand Marnier de la recette classique est remplacé par un sirop maison.*

## Astuce !

Si vos noisettes ne sont pas émondées, placez-les quelques minutes dans le four chaud, laissez-les tiédir, puis frottez-les entre les mains pour faire tomber les peaux.



### FINANCIERS AUX NOISETTES ET SIROP DE BOURGEONS DE SAPIN À LA CANNELLE

**Pour 20 pièces**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 40 min**

**Pour le sirop de sapin à la cannelle :** 500 g de sucre en poudre ■ 700 g d'eau ■ 2 bâtons de cannelle ■ 5 extrémités de branches de sapin comestibles avec bourgeons

**Pour les financiers aux noisettes :** 25 g de noisettes émondées ■ 180 g de beurre demi-sel + un peu pour les moules ■ 6 blancs d'œufs ■ 60 g de farine ■ 180 g de sucre glace

**Ustensiles :** Moules à financier

**1. Préparez le sirop.** Dans une casserole, placez les ingrédients du sirop et portez à ébullition, en remuant pour faire se dissoudre le sucre. Laissez mijoter à feu doux, 15 min.

**2. Retirez la casserole** du feu et laissez complètement refroidir à température ambiante avant de filtrer. Si vous préparez seulement le sirop, placez-le à ce stade dans une bouteille hermétique.

**3. Préchauffez le four** à 170 °C. Placez les noisettes dans le bol d'un mixeur et mixez par à-coups pour obtenir une poudre fine. Versez la moitié de cette poudre dans une poêle et faites-la légèrement dorer. Faites fondre le beurre dans une casserole

jusqu'à ce qu'il devienne noisette.

**4. Dans un saladier,** mélangez la farine, le sucre glace et la totalité de la poudre de noisettes (grillée et non grillée). Ajoutez les blancs d'œufs et le beurre fondu, mélangez pour obtenir une pâte lisse. Versez la pâte dans des moules à financier beurrés, puis enfournez pour 20 min : le dessus doit commencer à dorer. Retirez du four et laissez refroidir sur une grille.

**5. Au moment de servir,** imbibez légèrement les financiers de sirop et servez-les, par exemple, avec une boule de glace à la vanille.

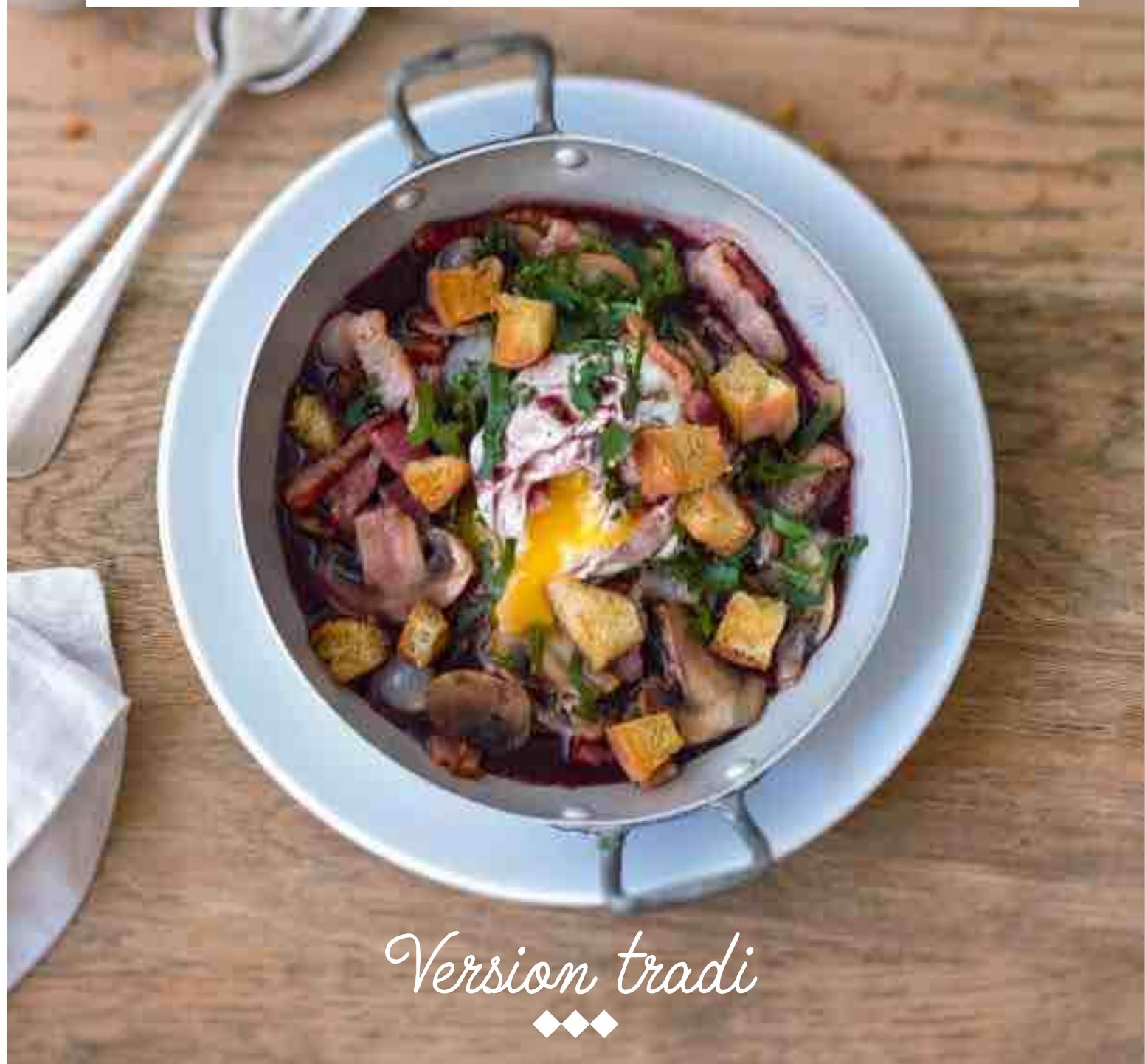
#### Notre conseil vin

*Un vin de paille*

# L'œuf meurette

Cette recette traditionnelle de la cuisine bourguignonne met en scène un œuf poché, servi dans une sauce au vin rouge relevée de lard et d'oignons grelot. À revisiter, si le cœur vous en dit, dans une version chic et raffinée.

Recettes et stylisme **Valéry Drouet**, assisté de **Léa Drouet**. Photos **Pierre-Louis Viel**.



*Version tradi*  
◆◆◆

*Les mêmes ingrédients,  
mais une présentation  
qui change tout!*



*Version chef*

Une recette aux petits oignons, qui donne aussitôt envie de passer à table !



### L'ŒUF MEURETTE VERSION TRADI

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 30 min**  
**Cuisson: 35 min**

■ 4 gros œufs ■ 250 g de champignons de Paris ■ 80 g de petits oignons grelot au vinaigre ■ 4 tranches de lard fumé, de 3 mm d'épaisseur environ ■ 60 cl de vin rouge ■ 15 cl de fond de veau corsé ■ 10 cl de vinaigre d'alcool blanc ■ 2 tranches de pain de campagne ■ 1 c. à café bombée de sucre ■ 2 brins de persil ■ 30 g de beurre ■ 4 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

1. **Versez le vin** dans une casserole, ajoutez le sucre ainsi que du sel et du poivre. Faites réduire sur feu moyen jusqu'à ce qu'il reste environ 20 cl de vin. Ajoutez ensuite le fond de veau, fouettez, puis laissez réduire de moitié pour obtenir une sauce onctueuse.
2. **Lavez et émincez** les champignons. Faites-les sauter 5 à 6 min, dans une poêle, avec le beurre, sur feu moyen, salez et poivrez.
3. **Retirez la couenne** des tranches de lard, coupez-les en lardons. Faites-les rissoler 5 min, sur feu vif, dans une poêle, dans 1 c. à soupe d'huile. Ajoutez les petits oignons égouttés, laissez rissoler le tout 1 min. Mélangez les champignons, les petits oignons et les lardons dans la sauce, gardez au chaud.
4. **Coupez le pain** en petits dés, faites-les rissoler 3 min dans le reste de l'huile chaude, dans une poêle. Débarrassez-les sur une feuille de papier absorbant. Ciselez le persil.
5. **Faites chauffer** 1,5 litre d'eau dans une casserole avec le vinaigre. Cassez un œuf dans un ramequin. Quand l'eau frémira, formez un tourbillon dans l'eau, en faisant un mouvement circulaire avec un fouet, puis versez délicatement l'œuf au centre du tourbillon et pochez l'œuf 3 min. Égouttez-le sur du papier absorbant, puis recommencez l'opération avec chacun des 3 autres œufs.
6. **Prélevez les champignons** et les lardons placés au préalable dans la sauce chaude et répartissez-les dans 4 assiettes creuses. Déposez un œuf poché dans chaque assiette, nappez de sauce, parsemez de croûtons et de persil haché. Servez aussitôt.

**Notre conseil vin**  
Un cairanne



### L'ŒUF MEURETTE VERSION CHEF

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

■ 4 gros œufs ■ 300 g de champignons de Paris ■ 80 g de petits oignons grelot au vinaigre ■ 1 petite échalote ■ 8 fines tranches de lard fumé ■ 40 cl de vin rouge ■ 10 cl de fond de veau corsé ■ 4 fines tranches de baguette ■ 10 cl de vinaigre d'alcool blanc ■ 1 c. à café bombée de sucre ■ 2 brins de persil ■ 30 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre  
**Ustensile:** 1 emporte-pièce

1. **Versez le vin** dans une casserole, ajoutez la moitié du sucre, du sel et du poivre. Faites réduire sur feu moyen jusqu'à ce qu'il reste environ 15 cl de vin. Ajoutez le fond de veau, fouettez, puis laissez réduire de moitié pour obtenir une sauce onctueuse.
2. **Épluchez et hachez** l'échalote, lavez et hachez les champignons de Paris. Faites fondre l'échalote 1 min, dans une casserole, avec la moitié du beurre, sur feu moyen. Ajoutez les champignons hachés, salez, poivrez, faites-les cuire 10 à 15 min sur feu moyen, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.
3. **Préchauffez le gril du four.** Faites rissoler les petits oignons égouttés, 3 min, dans une poêle, avec le reste du beurre. Ajoutez le reste du sucre, laissez-les légèrement caraméliser.
4. **Déposez les tranches de lard** sur la plaque du four tapissée d'une feuille de papier cuisson, faites-les griller 3 à 4 min sous le gril du four, puis laissez-les refroidir.
5. **Écrasez légèrement** les tranches de pain avec un rouleau à pâtisserie, faites-les doré sous le gril du four.
6. **Chauffez l'huile** dans une petite poêle, faites-y frire les feuilles de persil 10 secondes, égouttez-les sur du papier absorbant.
7. **Faites chauffer** 1,5 litre d'eau dans une casserole avec le vinaigre. Cassez un œuf dans un ramequin. Quand l'eau frémira, formez un tourbillon dans l'eau en faisant un mouvement circulaire avec un fouet, puis versez délicatement l'œuf au centre du tourbillon et pochez l'œuf 3 min. Égouttez l'œuf sur du papier absorbant, recommencez l'opération avec chacun des 3 autres œufs.
8. **À l'aide d'un emporte-pièce**, formez un disque de duxelle de champignons au centre de 4 assiettes creuses. Déposez un œuf poché sur chaque et les petits oignons autour. Posez le lard et le persil frit sur les œufs, nappez de sauce au vin. Servez aussitôt avec les tranches de pain grillées.

**Notre conseil vin**  
Un crozes-hermitage rouge

**NOUVEAU**

NOUVEAU • N°1

Avril • Mai • Juin 2023

# Family Cuisine

PAR SAVEURS

**100 RECETTES TOUS LES 3 MOIS**

## L'atelier des QUICHES

Nouvelles recettes pour re-découvrir un classique !

**100 DESSERTS TOUT CHOCO TROP BEAUX !**

**LES PRESSES**  
Plats faciles pour soirs de semaine

**LES KIDS**  
Le poisson  
Burger, bricks ou croquettes... ils valident !

**LES GREENS**  
Nos menus équilibrés sans viande

**LES GLOBE-TROTTERS**  
Apéro Mexico pour les copains

\* LUNCH BOX Plein d'idées pour déjeuner sur le pouce  
\* TUTO On découpe l'ananas comme un pro

**EN VENTE ACTUELLEMENT**

# Le pain brié

## Un normand à tartiner

Ce pain à la mie dense et très blanche nous vient de Normandie. Idéal à tartiner, il a toute sa place au petit déjeuner accompagné d'un bon beurre cru, ou avec des fromages.

Recette et stylisme Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.

### Pour 1 pain

**Préparation:** 25 min

**Repos:** 3 h 45 **Cuisson:** 20 min

**Pour la poolish:** 150 g de farine de boulanger T55 ■ 2 g de levure fraîche de boulanger ■ 150 g d'eau tiède (25 °C)

**Pour le pétrissage :** 100 g de farine de boulanger T55 + un peu pour le plan de travail ■ 3 g de levure fraîche de boulanger ■ 5 g de sel fin ■ 20 g de beurre à température ambiante ■ 25 g d'eau à température ambiante

**Ustensiles:** 1 robot pétrisseur ■ 1 lame de boulanger

**1. Préparez la poolish.** Faites dissoudre 2 g de levure fraîche dans les 150 g d'eau tiède. Ajoutez 150 g de farine. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Couvrez et laissez pousser pendant environ 2 h, à température ambiante (photo 1).

**2. Au bout de ce temps,** dans le bol d'un robot muni d'un crochet pétrisseur, mettez 3 g de levure fraîche et 25 g d'eau à température ambiante, mélangez. Ajoutez ensuite la poolish, la farine, le

beurre ramolli et le sel. Mélangez 3 min à vitesse 1, puis 3 à 5 min à vitesse 2. Couvrez et laissez reposer la pâte à température ambiante, pendant environ 30 min.

**3. Sur le plan de travail fariné,** façonnez le pain en boule ou en bâtard très court (photo 2). Couvrez à nouveau la pâte et laissez reposer pendant 1 h (photo 3).

**4. Préchauffez le four** à 230 °C, en plaçant à l'intérieur de celui-ci une pierre à pain (ou, à défaut, la plaque de cuisson) et, en dessous, la lèchefrite.

**5. À la fin de la poussée,** placez le pain pendant 10 à 15 min au réfrigérateur, pour le raffermir.

**6. Sortez ensuite le pain** du réfrigérateur et, d'un geste rapide, incisez le dessus, dans le sens de la longueur, de 3 à 5 traits parallèles, sur environ 1/2 cm de profondeur, à l'aide d'une lame de boulanger légèrement inclinée (photo 4).

**7. Enfournez le pain** et versez un bol d'eau chaude dans la lèchefrite. Laissez-le cuire 20 à 25 min en tout. En fin de cuisson, entrouvez légèrement la porte du four pendant 5 à 10 min pour réduire la température et obtenir une croûte épaisse, puis laissez refroidir sur une grille.

### LONGUE CONSERVATION

Originaire de Normandie, ce pain aux grignes franches présente une mie compacte et très blanche. La pâte était autrefois pétrie avec le coude ou les pieds. On trouva ensuite le moyen de la pétrir avec un bâton appelé « brie », actionné par une charnière, d'où son nom. C'est un pain qui se conserve si bien que les marins l'emportaient en mer. On le déguste traditionnellement beurré au petit déjeuner, mais il accompagne aussi très bien un camembert.





#### LE BON GESTE

Pour un beau dessin des grignes, on commence par dessiner celle du milieu, puis on trace les suivantes bien parallèles, de chaque côté du trait initial. Parfaitement régulier!

←  
Sa texture compacte  
permet de couper de belles  
tranches régulières.





### Astuce !

Si vous n'avez pas de thermomètre de cuisine, prélevez une goutte de sirop chaud dans la casserole, à la petite cuillère, et plongez-la dans un verre d'eau froide: elle forme une petite boule molle entre les doigts? C'est que le sucre a atteint 120 °C, la bonne température.

# Blondie meringué au citron et au chocolat

Le « blondie » est une version du brownie sans cacao. Ici, il est nappé d'une onctueuse ganache au chocolat au lait, puis d'une meringue italienne.

Recette et stylisme **Lucie Dauchy**. Photos **Martin Balme**.

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 50 min**

**Repos : 8 h**

**Cuisson : 30 min**

**Pour la pâte :** 180 g de farine ■ 120 g de cassonade ■ 120 g de beurre demi-sel à température ambiante + 1 noix pour le moule ■ 2 œufs ■ 50 g d'écorces confites de citron (rayon pâtisserie) ■ 1 c. à café bombée de levure chimique ■ 1 c. à soupe d'eau

**Pour la ganache :** 200 g de chocolat au lait à pâtisser (en pépites, en pistoles ou en tablette, à concasser finement) ■ 200 g de crème fleurette ■ 1 citron bio

**Pour la meringue :** 180 g de sucre en poudre ■ 100 g de blancs d'œufs ■ 50 g d'eau ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 pincée de sel

**Ustensiles :** 1 moule de 24 x 18 cm

■ 1 thermomètre ■ 1 chalumeau de cuisine

**1. Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans le bol du robot, mélangez le beurre mou et la cassonade, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Incorporez les œufs, l'eau et les écorces confites de citron coupées en tout petits dés. Ajoutez la farine et la levure, mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Beurrez et tappez le fond et les parois d'un moule rectangulaire d'une feuille de papier cuisson. Étalez la pâte grossièrement, puis déposez-la dans le fond du moule et tassez-la à la main uniformément. Enfournez pour 20 min. Laissez tiédir hors du four.

**2. Préparez la ganache.** Râpez très finement le zeste du citron. Si vous n'utilisez pas de pépites de chocolat, hachez finement le chocolat au lait. Dans une casserole, faites frémir la crème fleurette. Ajoutez le chocolat, mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et brillante. Portez à frémissement quelques minutes en remuant

avec un fouet, jusqu'à épaississement de la ganache. Incorporez le zeste râpé. Versez la ganache sur la pâte dans le moule. Couvrez le haut du plat de film alimentaire (sans contact avec la ganache). Réservez au réfrigérateur pour au moins 8 h.

**3. Préparez la meringue italienne.** Dans une casserole, versez l'eau et 150 g de sucre, portez ce sirop à 120 °C. Dans le bol du robot, montez les blancs d'œufs en neige avec les 30 g de sucre restants et le sucre vanillé. Lorsque la préparation forme un bec sur le fouet, versez le sirop chaud tout en continuant de fouetter, jusqu'à ce que la meringue refroidisse. Répartissez la meringue sur la ganache. Faites doré le dessus au chalumeau.

**4. Coupez des parts carrées et servez chaud, tiède ou froid.**

## Notre conseil vin

*Un riesling vendanges tardives*



Les écorces confites de citron doivent être coupées en mini-dés pour que le citron parfume ce « brownie blond » tout en délicatesse.



Lorsque la ganache est crémeuse et brillante, on incorpore le zeste de citron râpé... avant de verser le tout sur le blondie cuit.



Signe que la meringue a la parfaite consistance: elle forme un bec sur le fouet. On peut alors la répartir sur la ganache au chocolat au lait.

# Romain Meder

## Les chemins des étoiles

À moins d'une heure de Paris, le Domaine de Primard est devenu le nouveau terrain de jeu du chef Romain Meder. Dans ce havre de paix verdoyant, il signe une cuisine d'instinct percutante, travaillant le végétal avec créativité et précision.

Texte Carole Garnier.

**Q**uand on franchit l'entrée du domaine, impossible de ne pas imaginer Catherine Deneuve faisant de même, elle qui fut propriétaire des lieux une trentaine d'années. Derrière un liseré de végétation, à l'abri des regards, se dévoile la magie des lieux : un parc de 18 hectares, le bâtiment principal, diverses dépendances, un potager et une roseraie de plus de 250 variétés. L'ensemble fut racheté en 2018 par Frédéric Biousse et Guillaume Foucher, à la tête des Domaines de Fontenille, une petite collection d'hôtels de charme, pour devenir un hôtel 5 étoiles, membre Relais & Châteaux dès l'année suivante. C'est dans ce cadre enchanteur que nous rencontrons le chef, bottes aux pieds, dans la fraîcheur d'un petit matin. Très tôt initié à la cuisine par son grand-père, Romain Meder a fait ses premières armes aux côtés de la cheffe étoilée Hélène Darroze. Il entre ensuite dans la prestigieuse maison Potel et Chabot, avant de rejoindre Alain Ducasse qu'il suivra de l'île Maurice à Doha, puis de s'installer à Paris au Plaza Athénée. Dès 2014, ils y développent tous deux le concept de « naturalité », une cuisine axée sur le végétal et une démarche écoresponsable.

### L'autosuffisance comme objectif

« Quand l'aventure du Plaza Athénée a pris fin, raconte-t-il en empruntant une petite allée menant au potager, j'ai cherché un endroit à reprendre, en mon nom. De fil en aiguille, j'ai rencontré Frédéric Biousse et Guillaume Foucher qui m'ont parlé de Primard..., et j'en suis tombé amoureux. » C'était en avril 2022. Il faut dire que Primard réunissait toutes les attentes du chef : les fruits et légumes proviennent en partie du potager bio du domaine, et l'essentiel des ingrédients est issu des meilleures productions locales. « Le but est même qu'à terme, le restaurant gastronomique,



*Le restaurant gastronomique Les Chemins, fenêtre ouverte sur la roseraie, où luxe et végétal sont un écrin pour le chef.*

Les Chemins, soit approvisionné en totalité par la production du potager », explique le chef, croquant au passage une petite pomme et caressant du regard les plants poussant dans des carrés potagers. Nous arrivons devant un enclos, où se promènent des poules d'ornement. Un peu plus loin, des moutons d'Ouessant paissent paisiblement. « Mais eux ne finiront jamais dans les assiettes », souligne le chef avant de nous entraîner vers la serre transformée en jardin d'hiver, où Gérard, l'ancien jardinier de l'actrice demeuré au domaine, veille au grain sur les plantations. Une table de deux y est dressée, « pour une parenthèse intime, ■■■



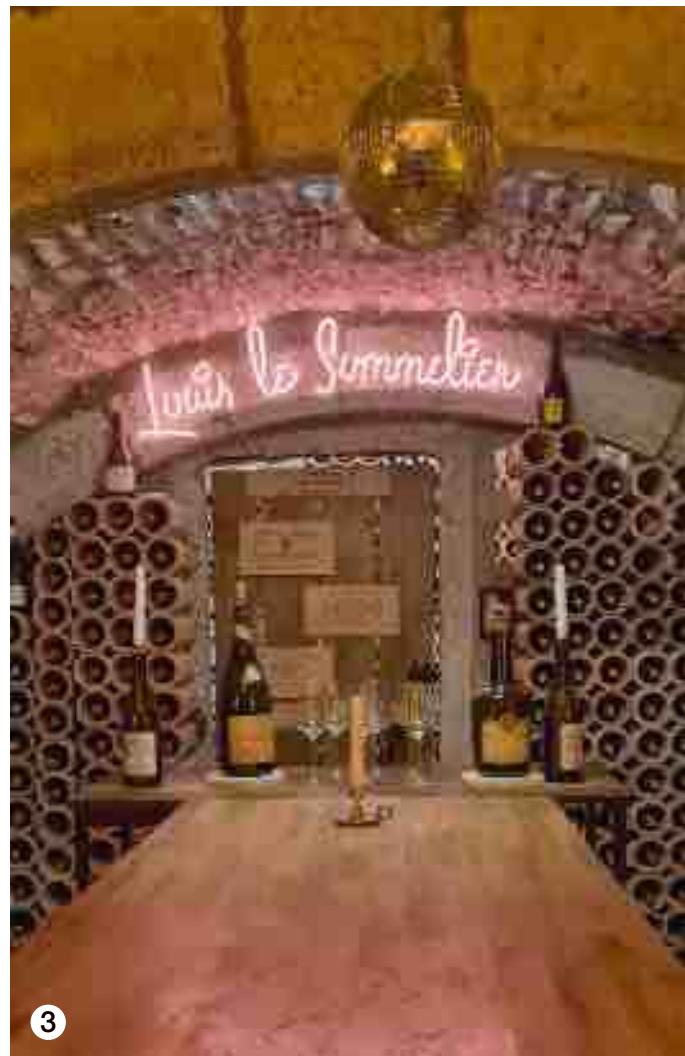


1

**1. Entre le château du XVIII<sup>e</sup> siècle et le chef Romain Meder, le coup de foudre a eu lieu en 2022. Un écrin parfait pour cet artisan de la naturelité, qui vise des assiettes approvisionnées à 100 % par le potager local. 2. Ambiance bistro à l'Octave, l'un des deux restaurants du domaine. Là encore, les assiettes sont en symbiose avec la nature : légumes, herbes aromatiques et fleurs du potager sont à la fête. 3. Une volée de marches mène à la cave à vins et son chai voûté. Le sommelier Louis Muller y anime des dégustations en petit comité, jusqu'à 8 personnes, à accompagner de plateaux de charcuteries et de fromages glanés chez des petits producteurs locaux.**



2



3

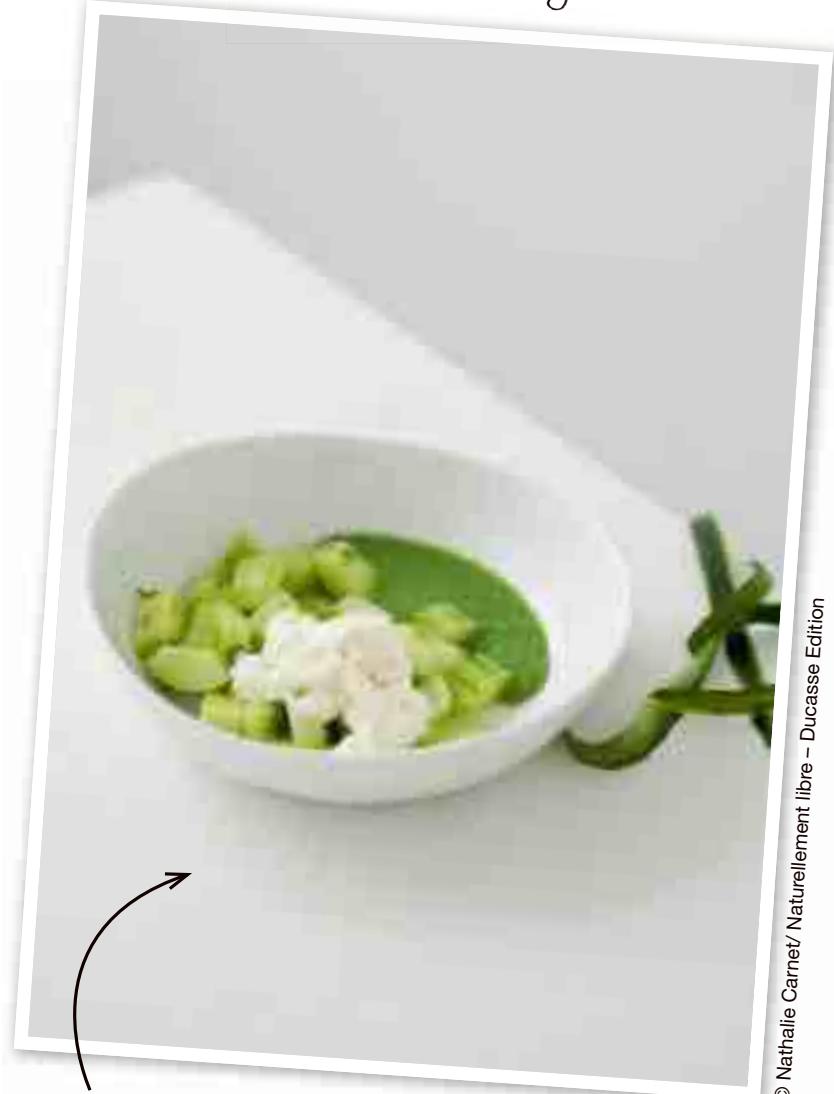
© Carole Garnier

*Autour d'un légume du potager, le chef allie techniques et talent pour le transformer et le magnifier.*

■■■ à la demande des clients », à l'abri de la verrière et avec vue sur les buis, les charmilles, les arbres et arbustes rares – Catherine Deneuve était férue de plantes d'exception. Toujours dans les pas du chef, nous arrivons devant une petite porte cachée derrière un buisson : c'est l'entrée de la cave à vins, qui, après quelques marches, dévoile un chai voûté pouvant accueillir 8 personnes pour des dégustations animées par le sommelier Louis Muller. « Le domaine regorge de lieux cachés, confie le chef avec malice. J'ai repéré un abri qui sera idéal pour mes fermentations ! » Plus loin enfin, le bâtiment abritant les deux restaurants : Les Chemins, gastronomique, et Octave, aux accents bis-tronomiques. Aux Chemins, un menu, unique, en 7 étapes. Mais avant, place à un défilé d'amuse-bouches qui plantent le décor : un kombucha chaud, une gaufre de farine de glands, une betterave fermentée à l'incroyable fondant servie dans une brioche... Suivent les plats, sobrement décrits par leurs ingrédients principaux : Escargot, pois chiche et asperge blanche ; Chou de Milan, boudin éclaté et huître ; Homard, scorsonière et moutarde ; Chocolat, café et lentille. L'astringence se mêle à la rondeur, l'iode au végétal, l'amer-tume à la douceur. Et cette cuisine contemporaine et authentique s'est vue décerner en mars sa première étoile, ainsi que l'étoile verte, récompensant la gastronomie durable. « Ce grand technicien recourt à toutes les méthodes pour sublimer notamment des légumes éclatants de fraîcheur, dans une cuisine contemporaine et voyageuse où le goût de la nature n'est pas un vain mot », commente le *Guide Michelin*.

## Magie au rythme des saisons

Du côté d'Octave, la carte met en lumière les légumes, les herbes et les fleurs du potager. Et dès les premiers rayons de soleil, les tables s'échappent du restaurant pour s'installer sur le gazon. Pieds dans l'herbe, on y déguste l'incontournable artichaut cuit en papillote, émulsion de pois chiches et vinaigrette moutardée, ou une pomme au four, confiture de lait et sarrasin. Envie de prolonger l'après-midi ? Cap sur les berges de l'Eure, qui longe le domaine. « Au printemps, on s'installe sur les pontons pour lire, emprunter un canoë, ou enchaîner sur l'apéritif », poursuit le chef. Pour les événements familiaux, une table d'hôtes privatisable peut accueillir une douzaine de convives dans la cuisine du bâtiment principal, face à l'immense cheminée d'époque et un fourneau La Cornue. La magie de Primard est là : satisfaire toutes les envies, en toute saison. Avec l'impression d'avoir passé un moment hors du temps. ♦



© Nathalie Carnet / Naturellement libre – Ducasse Edition

### CONCOMBRE, LAIT, ESTRAGON

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min**

■ 1 litre de lait entier ■ 1 citron jaune ■ 2 grands concombres  
■ 1 à 5 c. à soupe de moutarde ■ 8 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 4 ou 5 branches d'estragon ■ Piment d'Espelette ■ Sel, poivre  
**Utensiles :** Presse-agrume ■ Blender

**1. Faites chauffer le lait** dans une petite casserole. Quand il frémit, ôtez du feu, ajoutez le jus du citron et laissez cailler quelques minutes à température ambiante.

**2. Épluchez les concombres**, taillez-les en quatre dans la longueur, récupérez les pépins et la peau. Coupez les tronçons de chair de concombre en cubes de 2 cm de côté, réservez.

**3. Mixez les épluchures** et les pépins avec de la moutarde, de l'huile, du sel et du poivre.

**4. Assaisonnez les morceaux** de concombre avec un peu d'huile, du sel, du poivre, du piment et de l'estragon haché.

**5. Déposez une belle cuillerée** de concombre au centre d'une assiette creuse, puis surmontez d'une cuillerée de lait caillé. Assaisonnez avec le jus d'épluchures à la moutarde.

Une recette de Romain Meder.

# Chiffon-cake pistache-fraise *de Carl Marletti*

Un gâteau mousseline à la texture tout en légèreté, une chantilly onctueuse, parfumée à la pistache, et des fraises juteuses et acidulées... La fête des Mères, le 4 juin, sera un prétexte parfait pour se lancer dans la réalisation de ce magnifique dessert !

Recette **Carl Marletti**. Styliste **Orathay Souksisavanh**. Photos **Marie-José Jarry**.



Carl Marletti réinvente avec talent tous les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.



## BON À SAVOIR

Pour un œuf moyen (environ 63 g, avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 5 œufs.

# La liste

**Pour 6 personnes**

**Préparation:** 1 h

**Repos:** 2 h 30

**Cuisson:** 40 min

**Pour le chiffon-cake vanille :**

■ 135 g de blancs d'œufs ■ 70 g de jaunes d'œufs ■ 75 g de farine T55

■ 70 g de sucre semoule ■ 60 g de lait entier ■ 45 g d'huile de pépins de raisin ■ 2 g de poudre de vanille ou les graines de 2 gousses

**Pour la chantilly**

**mascarpone-pistache :**

300 g de crème fleurette ■ 150 g de mascarpone ■ 50 g de sucre semoule ■ 50 g de pâte de pistaches naturelle, non sucrée

**Pour le montage :**

600 g de fraises ■ 20 g de pistaches vertes non salées

**Ustensiles :** 1 moule à chiffon-cake de 28 cm de diamètre ■ 1 poche munie de 1 douille cannelée

**Notre conseil vin**  
*un rosé-des-riceys*

# LE CHIFFON-CAKE VANILLE en 3 étapes



**1**

Préchauffez le four à 170 °C. Fouettez les jaunes d'œufs, l'huile, le lait et la vanille. Ajoutez progressivement la farine tamisée. Montez les blancs d'œufs avec le sucre, en neige bien ferme. Incorporez délicatement les blancs montés au mélange précédent.



**2**

Versez la préparation dans un moule de 28 cm de diamètre, non beurré (s'il l'était, cela empêcherait le gâteau de bien lever). Enfournez pour 40 min.



**3**

Une fois le chiffon-cake cuit, retournez-le sur une grille et laissez-le totalement refroidir (env. 1 h 30). Au bout de ce temps, passez la lame d'un couteau contre la paroi intérieure, puis démoulez le gâteau.

# LA CHANTILLY MASCARPONE-PISTACHE en 3 étapes



**4**

Délayez la pâte de pistaches dans un peu de crème.



**5**

Mélangez tous les ingrédients de la chantilly.



**6**

Montez-les en chantilly souple à l'aide d'un batteur.

## LE MONTAGE en 4 étapes



7

Coupez ensuite le cake à l'horizontale en 3 couches de même épaisseur, de 2 cm environ. Pour cela, aidez-vous de 2 réglets que vous rehausserez pour couper au bon niveau.



8

Coupez les fraises en deux dans le sens de la longueur. Posez une tranche de chiffon-cake sur un plat, étalez une couche de chantilly.



Une texture aérienne  
obtenue grâce aux blancs  
en neige et à l'huile



9

Recouvrez la couche de chantilly de demi-fraises. Recouvrez d'une deuxième tranche de chiffon-cake, puis de chantilly, puis de demi-fraises, avant de refermer avec la dernière tranche de chiffon-cake.

10

Masquez complètement le gâteau de chantilly avec une spatule. Remplissez une poche munie d'une douille cannelée de la chantilly restante et dressez des rosaces sur le pourtour. Réservez au réfrigérateur au moins 1 h. Avant de servir, décorez le dessus avec les fraises restantes et les pistaches.

# ABONNEZ-VOUS À SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

OFFRE  
100% NUMÉRIQUE

4 €  
,50  
par numéro



Offre valable jusqu'au 20/07/2023.

Flashez le QR code ci-contre ou rendez-vous sur  
[www.abonnementmag.fr/mon-offre](http://www.abonnementmag.fr/mon-offre)

et entrez le code : **SPL294**



Les avantages de  
l'abonnement  
100 % numérique

1.

L'accès à **1 an d'anciens numéros**  
(10 numéros, sauf hors-séries et best-of)

2.

Votre magazine en **version  
numérique** à chaque nouvelle  
parution (10 numéros par an, sauf  
hors-séries et best-of)

3.

Votre magazine **accessible 24h/24  
et 7j/7** sur ordinateurs, tablettes  
et smartphones

4.

Votre abonnement **résiliable à  
tout moment et sans frais**  
en contactant notre service client.

## Découvrez le magazine SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND



**CUISINER**

Des recettes inventives et  
de saison, qui associent tradition  
et créativité.



**RECEVOIR**

Avec les produits du marché, des recettes  
abordables, savoureuses et faciles à  
réaliser qui impressionneront vos invités !



**VOYAGER**

Escapades gastronomiques en France  
et à l'étranger mais aussi sélection  
des meilleures adresses où se régaler !

SPL294

À la fois Champion du Monde de pâtisserie et Meilleur Ouvrier de France glacier, Emmanuel Ryon aime aussi surprendre avec ses créations gourmandes.



## *Les créations glacées* d'Emmanuel Ryon

© Delphine Constantini

Réputé pour ses recettes pleines d'audace et d'originalité, Emmanuel Ryon publie un livre qui compile ses desserts glacés emblématiques. Il nous livre ici trois d'entre eux. Texte **Carole Garnier**.

**U**ne mère cuisinière, une grand-mère et un oncle pâtissiers: Emmanuel Ryon a baigné durant toute son enfance dans la cuisine et la pâtisserie. À 14 ans, il entre en apprentissage et, son CAP de pâtissier en poche, il rejoint d'abord Gabriel Paillasson, Meilleur Ouvrier de France pâtissier et glacier, puis la maison belge Wittamer, où il se perfectionne dans le chocolat, et la pâtisserie Riederer de Philippe Segond à Aix-en-Provence. Il bascule dans le monde de la glace lorsqu'il découvre les glaces de Bernard Huguet, à l'époque Meilleur Ouvrier de France glacier. En 1999, il devient Champion du Monde de pâtisserie, puis Meilleur Ouvrier de France glacier l'année suivante.

## Des glaces gastronomiques

Il rencontre ensuite Andrey Dellos, fondateur du Café Pouchkine ainsi que de nombreux restaurants entre Moscou, Paris et New York, avec lequel il va collaborer pendant plus de dix ans. Il travaille ensuite avec la cheffe Anne-Sophie Pic, inaugure le restaurant, Le Frank, de la fondation Vuitton en 2014, et, en 2015, il ouvre Une Glace à Paris, dans le Marais. Son objectif: renouveler le monde des glaces et sorbets, en faire un instant gastronomique. Ses sorbets offrent une haute teneur en fruits, pour la plupart achetés frais et travaillés en purées, et ses recettes ne contiennent aucun produit de synthèse. Véritable alchimiste de la glace, il est connu pour oser des goûts très originaux, comme la betterave, le curcuma, la carotte, le chocolat fumé ou la vanille au kasu de saké – une pâte fermentée utilisée pour la fabrication du saké –, inspirés par ses nombreux voyages à l'étranger ou simplement... par l'audace. ♦

## 60 RAISONS DE FONDRE

Ces recettes sont extraites de *Givrée, l'art de la pâtisserie glacée en 60 recettes*, d'Emmanuel Ryon, textes et stylisme Mélanie Marton, photos Delphine Constantini, préfaces d'Anne-Sophie Pic et Pierre Hermé. On y trouve des recettes aussi étonnantes que le macaron vanille sucre noir d'Okinawa, la mini-courge givrée d'Halloween, le semifreddo châtaigne, les crèmes glacées à l'ail noir de la Drôme, ou à l'asperge et fève tonka... Éditions de La Martinière, 240 pages, mai 2023.



© DE

### CRÈME GLACÉE À L'HUILE D'OLIVE DE NYONS

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 10 min**

**Réfrigération : 4 h**

**Congélation : 10 min**

■ 500 g de lait entier ■ 100 g de crème fleurette à 35 % de MG  
■ 10 g de thym frais ■ 1 g de sel ■ 100 g de sucre semoule  
■ 50 g de glucose atomisé  
■ 50 g de poudre de lait à 0 % de MG ■ 5 g de stabilisateur pour glaces ■ 100 g d'huile macérat d'olives noires de Nyons + un filet pour le service

**Utensiles :** 1 thermomètre sonde ■ 1 turbine à glace ■ 1 boulier à glace

**1. Dans une casserole**, versez le lait et la crème, ajoutez le thym et le sel. Mélangez et portez à ébullition. Ajoutez le sucre

semoule, le glucose atomisé, la poudre de lait et le stabilisateur. Mélangez et portez le tout à 83 °C, en vous aidant d'un thermomètre sonde.

**2. Passez ce mélange** au chinois, puis mixez-le. Laissez refroidir rapidement à 4 °C. Ajoutez l'huile d'olive, mélangez délicatement la crème obtenue.

**3. Une fois la crème** refroidie, mettez-la à infuser 4 h au réfrigérateur.

**4. Mixez de nouveau la crème** et mettez-la en turbine.

**5. Réalisez une boule** de crème glacée à l'aide d'un boulier à glace. Formez un creux arrondi sur cette boule avec le dos d'une cuillère à soupe. Réservez au congélateur.

**6. Au moment de servir**, ajoutez un filet d'huile d'olive dans le creux réalisé sur la boule.

## Astuce !

Vous pouvez réaliser cette recette sans le confisage. Toutefois, si vous suivez la recette du confisage, vous serez étonné par la dégustation de ce dessert. Vous pouvez garder le sirop pour parfumer une salade de fruits ou imbiber un cake, le parfum de citron sera intense.



### CITRON GIVRÉ

**Pour 5 citrons**

**Préparation : 40 min**

**Confisage : 3 jours**

**Cuisson : 45 min**

**Réfrigération : 4 h**

**Congélation : 30 min**

**Pour les coques de citron :** 5 gros citrons non traités ou bio ■ 750 g d'eau  
■ 750 g de sucre semoule

**Pour le sorbet citron :** 280 g d'eau  
■ 240 g de sucre semoule ■ 110 g de glucose atomisé ■ 4 g de stabilisateur pour sorbet ■ 500 g de jus de citron

■ Feuille d'argent (facultatif)

**Ustensiles :** 1 turbine à glace

■ 1 poche munie de 1 douille lisse n° 8

**1. La veille, préparez les coques** de citron semi-confites. Lavez et coupez les citrons aux trois quarts de la hauteur.

Évidez-les en conservant la pulpe pour le sorbet. Blanchissez les coques de citron vidées et leurs chapeaux en les plaçant dans une casserole d'eau et portez l'ensemble à ébullition.

Renouvelez cette opération trois fois.

Placez ensuite les citrons blanchis dans une casserole avec l'eau et 250 g de sucre semoule. Portez à ébullition, puis laissez refroidir une nuit.

**2. Le lendemain**, faites chauffer le sirop avec les citrons, ajoutez 250 g de sucre et portez à ébullition. Laissez refroidir une deuxième nuit, puis répétez l'opération le lendemain avec le reste de sucre. Laissez tiédir à température ambiante, puis réservez au réfrigérateur.

**3. Préparez le sorbet citron.** Dans une casserole, portez l'eau à ébullition. Ajoutez le sucre semoule, le glucose atomisé et le stabilisateur. Ajoutez le

jus de citron et mélangez. Mixez le mélange et passez-le au chinois.

Laissez refroidir rapidement à 4 °C, puis mettez le sirop à infuser au minimum 4 h au réfrigérateur.

**4. Au bout de ce temps**, mixez de nouveau et mettez-le en turbine.

**5. Égouttez les coques** de citron semi-confites sur une grille. Placez-les au congélateur 20 min.

**6. Mettez le sorbet citron** dans une poche munie d'une douille lisse n° 8. Garnissez les coques de citron de sorbet, finissez le dressage en pochant de petits dômes de sorbet citron. Placez les citrons garnis pendant 10 min au congélateur.

**7. Finissez le décor** avec de petits disques de peau de citron confite prélevée dans les chapeaux et des éclats de feuille d'argent.

## ESQUIMAU COCKTAIL MOJITO

**Pour 10 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 10 min**

**Réfrigération : 24 h**

**Congélation : 12 h**

■ 2 citrons verts non traités ■ 380 g d'eau  
■ 12 g de menthe fraîche ■ 130 g de sucre cassonade ■ 80 g de glucose atomisé ■ 5 g de stabilisateur pour sorbets ■ 260 g de jus de citron vert  
■ 100 g de rhum blanc  
**Ustensiles :** 1 thermomètre sonde  
■ 1 turbine à glace ■ 10 moules

à esquimau ■ 10 bâtonnets à esquimau  
■ 1 poche à douille ■ 1 zesteur

**1. Prélevez les zestes** des citrons verts à l'aide d'un zesteur ou d'une râpe Microplane®.

**2. Dans une casserole**, portez l'eau à ébullition avec les zestes de citron vert et les feuilles de menthe. Ajoutez le sucre cassonade, le glucose atomisé et le stabilisateur. Mélangez et portez le tout à 100 °C, à l'aide d'un thermomètre sonde.

**3. Mixez le mélange.** Laissez refroidir

rapidement à 4 °C, puis ajoutez le jus de citron vert et le rhum blanc. Laissez infuser 24 h au réfrigérateur.

**4. Passez le mélange au chinois** et mixez-le. Mettez-le en turbine.

**5. Placez les moules à esquimau** au congélateur. Mettez le sorbet mojito en poche à douille et remplissez les moules à mi-hauteur. Ajoutez les bâtonnets et finissez de remplir les moules avec le sorbet en lissant.

**6. Remettez les moules** remplis au congélateur au minimum 12 h avant de démouler.



### LES INGRÉDIENTS DE PRO

Ces recettes comprennent du glucose atomisé et du stabilisateur pour glace. Le premier permet une meilleure conservation, une plus grande finesse en bouche et une stabilité accrue. Le second favorise une plus grande onctuosité et évite à la glace de durcir. Ces deux produits se trouvent en magasins spécialisés en pâtisserie, ou sur des sites internet dédiés.

# Palourdes cuisinées

## On a la technique !

Avec leur saveur délicatement iodée, les palourdes se dégustent aussi bien crues, sur un plateau de fruits de mer, que chaudes, cuisinées avec des pâtes ou farcies.

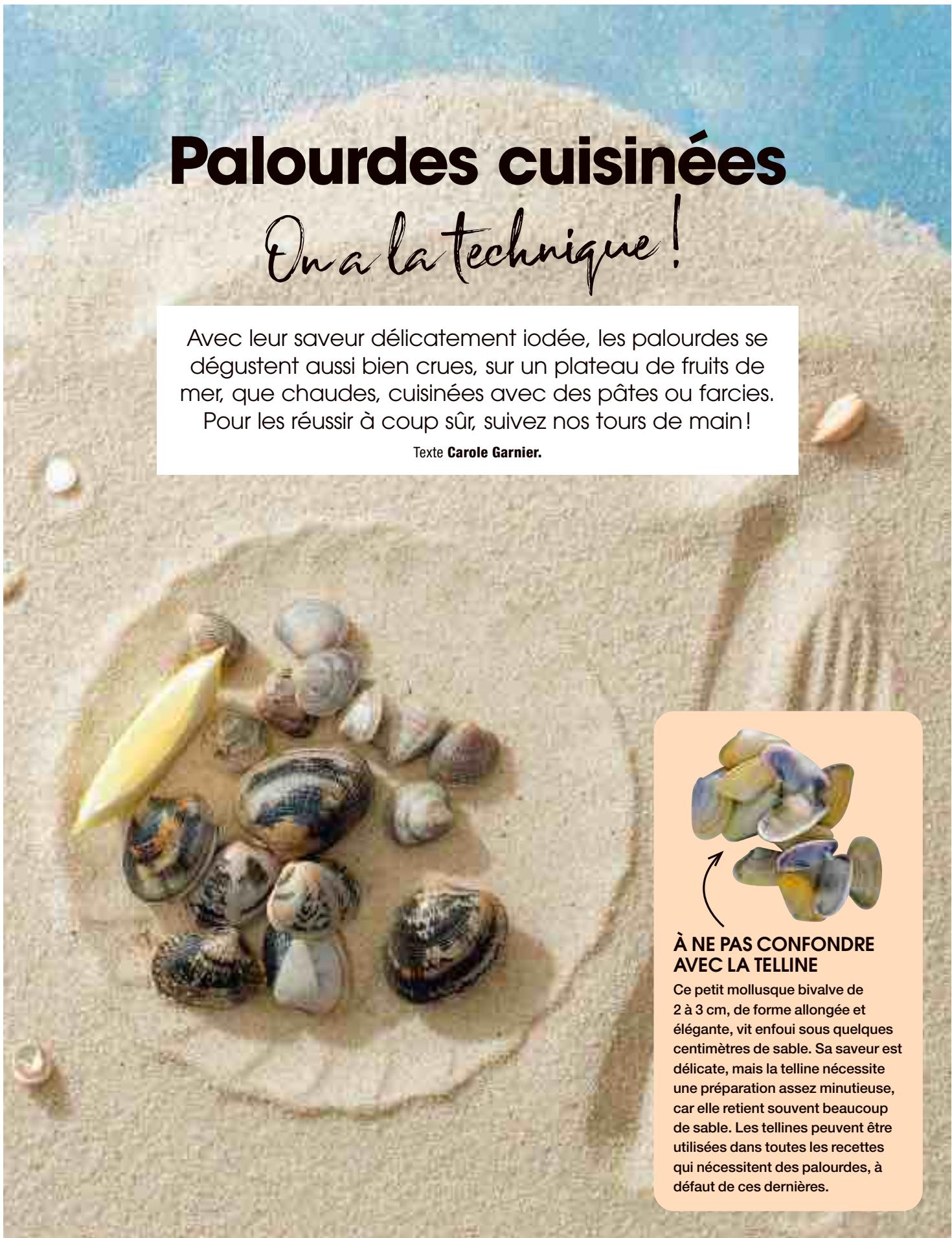
Pour les réussir à coup sûr, suivez nos tours de main !

Texte **Carole Garnier**.



### À NE PAS CONFONDRE AVEC LA TELLINE

Ce petit mollusque bivalve de 2 à 3 cm, de forme allongée et élégante, vit enfoui sous quelques centimètres de sable. Sa saveur est délicate, mais la telline nécessite une préparation assez minutieuse, car elle retient souvent beaucoup de sable. Les tellines peuvent être utilisées dans toutes les recettes qui nécessitent des palourdes, à défaut de ces dernières.

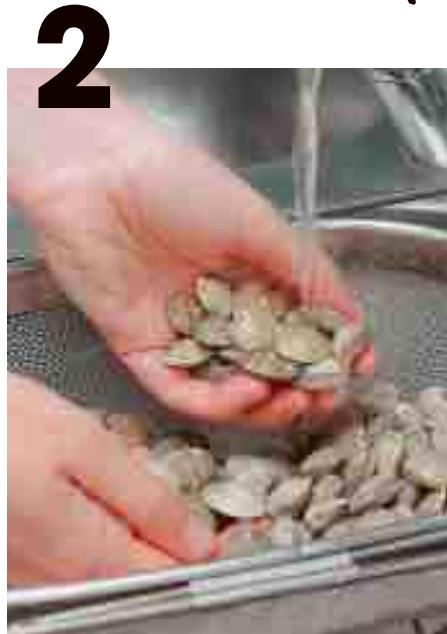


## NETTOYER LES PALOURDES en 3 étapes



1

**Étape 1.** Mettez les palourdes dans un saladier d'eau froide, ajoutez 1 c. à soupe de gros sel de mer et laissez reposer 2 h, le temps qu'elles dégorgeant en rendant le sable et les impuretés.



2

**Étape 2.** Remuez les palourdes avec les mains, mettez-les dans une passoire et rincez-les sous l'eau courante froide, en les mélangeant.



3

**Étape 3.** Éliminez toutes les palourdes dont les coquilles sont cassées ou ouvertes.

## OUVRIR LES PALOURDES en 3 étapes



1

**Étape 1.** Faites chauffer une cocotte, déposez-y les palourdes nettoyées, versez un verre de vin blanc, couvrez et laissez cuire 2 à 3 min, sur feu vif, pour les faire ouvrir.



2

**Étape 2.** Sortez-les à l'aide d'une écumeoire et filtrez l'eau de cuisson à travers une passoire fine doublée d'une étamine.



3

**Étape 3.** Retirez également les « charnières » qui maintiennent les deux parties de la coquille: elles sont désagréables quand on les retrouve dans les préparations.

## LINGUINE AUX PALOURDES ET AU LARD

**1. Nettoyez et faites ouvrir**

1 kg de palourdes. Égouttez-les, décortiquez-en les trois quarts et filtrer le liquide de cuisson. Faites revenir 1 gousse d'ail hachée avec 1/2 piment dans 3 c. à soupe d'huile d'olive, dans une casserole (photo 1). Ajoutez l'eau de cuisson et éteignez le feu, réservez.

**2. Faites raidir** 4 tranches très fines de poitrine fumée dans une poêle, égouttez-les sur du papier absorbant.

**3. Faites cuire** 320 g de

linguine pendant les deux tiers du temps conseillé, pour obtenir une cuisson très al dente. Égouttez-les.

**4. Remettez les pâtes** dans la casserole avec l'eau de cuisson des palourdes et faites chauffer pour terminer la cuisson des pâtes, jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide. Ajoutez les palourdes, entières et décoquillées, mélangez, réchauffez rapidement (photo 2) et servez avec la poitrine fumée croustillante.



## SOUPE DE PAIN ET DE TOMATES AUX PALOURDES



**1. Nettoyez et faites ouvrir** 1 kg de palourdes. Filtrez le liquide de cuisson. Décoquillez-en la moitié (photo 1).

**2. Faites griller** 500 g de tranches de pain (type ciabatta) un peu rassis et frottez celles-ci avec 2 gousses d'ail. Pelez et épépinez 800 g de tomates, coupez-les en cubes.

**3. Disposez** les tranches de pain dans une casserole, ajoutez les tomates, l'eau des

palourdes et 1 litre d'eau bouillante. Faites cuire 1 h sur feu doux, en remuant souvent avec un fouet (photo 2), jusqu'à ce que le pain se soit délité et le liquide évaporé.

**4. Au bout de ce temps,** éteignez le feu, ajoutez les palourdes décortiquées, un peu de basilic ciselé, de l'huile et du poivre.

**5. Servez la soupe** dans des assiettes et garnissez de palourdes avec leurs coquilles.

## PALOURDES GRATINÉES À LA RICOTTA

**1. Nettoyez et faites ouvrir** 1 kg de palourdes. Filtrez le liquide de cuisson. Ôtez la coquille supérieure de chaque mollusque. Hachez 1 gousse d'ail, 1 brin de persil et mélangez avec 100 g de chapelure, 50 g de ricotta, 25 g de pecorino râpé, un filet d'huile d'olive, un peu de liquide de cuisson des palourdes et du poivre (photo 1).

**2. Avec une coquille** pleine,

prélevez un peu de préparation et tassez-la pour lui faire épouser la forme de la coquille. Faites de même avec toutes les coquilles pleines (photo 2). Placez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson.

**3. Placez les coquilles** garnies sous le gril du four préchauffé à 240 °C, 3 à 4 min, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

**4. Servez aussitôt.**

*Une farce onctueuse et goûteuse qui se marie parfaitement avec ce coquillage!*



## OÙ LES TROUVE-T-ON ?

Les palourdes apprécient les fonds vaseux et sableux de l'océan Atlantique et de la mer Méditerranée. Plutôt sédentaires (elles ne progressent que de quelques mètres chaque mois), elles se nourrissent du plancton présent dans les eaux salées. On les pêche à marée basse (sur les côtes concernées) ou en plongée. Fragiles, les palourdes doivent être consommées rapidement après achat : dans l'idéal, on les achète le matin pour les cuisiner dans la journée.

Linguine  
aux palourdes  
et au lard

Soupe de pain  
et de tomates  
aux palourdes

Palourdes gratinées  
à la ricotta



# Dans ma cagette...

Sur les étals, les fraises acidulées et les tendres artichauts poivrade font leur grand retour. L'occasion de se remettre à préparer des recettes appelant l'été.

Recettes et stylisme **Delphine Brunet**. Photos **Éric Fénot**.



## Haricots verts



## CAKE AUX HARICOTS VERTS, THON ET MENTHE

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 50 min

■ 280 g de haricots verts  
■ 200 g de farine T65 + un peu pour le moule ■ 3 œufs ■ 130 g de mascarpone ■ 130 g d'olives noires dénoyautées ■ 100 g de feta ■ 1 boîte de 160 g de thon à l'huile d'olive ■ 1 citron confit au sel ■ 10 brins de menthe fraîche ■ 1 sachet de levure chimique ■ Un peu de beurre pour le moule ■ Poivre

1. Rincez et éboutez les haricots, faites-les cuire 5 min à la vapeur. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Mélangez les œufs et le mascarpone, versez la farine et la levure tamisées ensemble, mélangez bien, puis ajoutez le thon émietté et son huile, les

olives, le citron confit coupé en petits morceaux, la feta coupée en cubes, la menthe ciselée (réservez quelques feuilles pour servir) et du poivre.

3. Beurrez et farinez un moule à cake, versez la moitié de la pâte, disposez les haricots verts dans le sens de la longueur du moule, gardez-en quelques-uns pour la finition. Recouvrez du reste de pâte, déposez les haricots verts réservés, puis enfournez pour 45 min. Couvrez le cake de papier cuisson au bout de 30 min s'il colore trop vite.

4. Démoulez le cake sur une grille, laissez-le refroidir un peu avant de le couper en tranches. Servez avec quelques feuilles de menthe ciselées.

**Notre conseil vin**  
*Un coteaux-varois blanc*

## TAJINE DE POULET AUX ARTICHAUTS POIVRADE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 55 min

■ 2 cuisses de poulet coupées en deux ■ 2 filets de poulet ■ 1 bouquet d'artichauts poivrade ■ 4 pommes de terre ■ 1 oignon ■ 4 gousses d'ail ■ 2 petits citrons confits au sel ■ 1 citron jaune ■ 20 dattes ■ 2 c. à soupe d'olives noires et violettes ■ 1 petit bouquet de coriandre ■ 50 cl de bouillon de volaille ■ 1 c. à café rase de ras el-hanout ■ 1 c. à café rase de cumin en poudre ■ 1 c. à café rase de graines de fenouil ■ 8 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre  
**Ustensile :** 1 grande cocotte en fonte

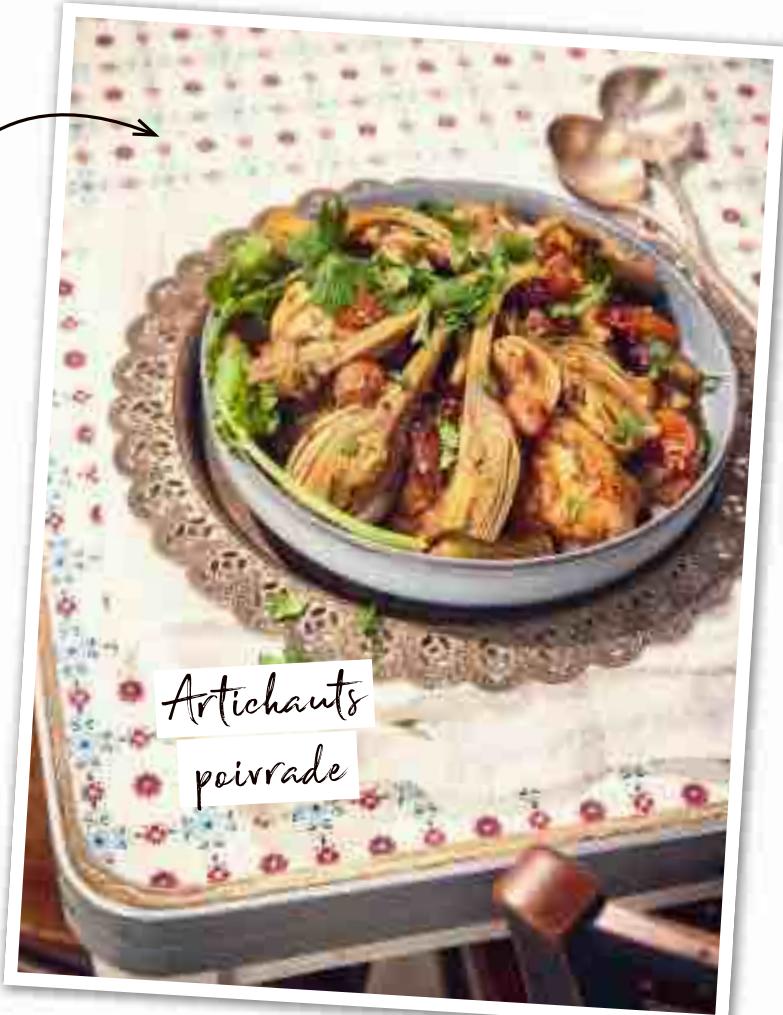
1. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux, coupez les dattes en deux et dénoyautez-les, coupez les citrons confits en quatre. Pelez la queue des artichauts, coupez

le sommet et retirez les feuilles extérieures coriaces. Coupez les artichauts ainsi parés en quatre, dans le sens de la longueur, et plongez-les aussitôt dans un saladier d'eau froide additionnée de jus de citron. Épluchez les gousses d'ail et l'oignon, émincez-les.

2. Faites chauffer une grande cocotte en fonte, ajoutez l'huile. Quand elle est chaude, déposez les morceaux de poulet et laissez-les dorer 5 min de chaque côté. Ajoutez l'ail, l'oignon, les épices, les citrons confits, les olives, la moitié de la coriandre, les pommes de terre et les artichauts égouttés. Versez le bouillon, salez, poivrez, couvrez et faites cuire 45 min.

3. Ajoutez les dattes 5 min avant la fin de la cuisson. Dressez dans un plat de service avec le reste de coriandre ciselée.

**Notre conseil vin**  
*Un faugères blanc*



## DAURADES AU PESTO DE ROQUETTE ET PURÉE AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 45 min

Repos : 1 h

- 2 grosses daurades vidées et écaillées ■ 1 kg de pommes de terre
- 250 g de petits pois écossés (soit 700 g avec les cosses) ■ 1 citron jaune
- 2 c. à soupe bombées de crème épaisse ■ 40 g de beurre ■ Sel, poivre
- Pour le pesto :** 2 poignées de roquette
- 1 bouquet de basilic ■ 2 oignons verts ■ 2 gousses d'ail ■ 1 citron vert
- 2 c. à soupe de pignons (25 g)
- 1 c. à soupe de noix de cajou (25 g)
- 1 c. à soupe rase de graines de fenouil ■ 60 ml d'huile d'olive

**1. Rincez la roquette** et essorez-la. Épluchez les oignons verts et coupez-les en morceaux, épluchez l'ail, pressez le citron vert. Mixez la roquette avec les oignons verts, l'ail, les noix de cajou, les pignons, le basilic, le jus du citron vert et l'huile. Ajoutez les graines de fenouil, salez et poivrez.

**2. Faites 4 entailles** sur le dos des daurades. Coupez le citron jaune en tranches fines, puis recoupez celles-ci en deux. Nappez les poissons de pesto, puis insérez une demi-tranche de citron jaune dans chaque entaille. Réservez au réfrigérateur 1 h.

**3. Pendant ce temps**, portez une casserole d'eau salée à ébullition. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés, puis plongez-les dans la casserole et laissez-les cuire 15 min. Ajoutez ensuite les petits pois et faites cuire encore 5 min.

**4. Égouttez et écrasez** le contenu de la casserole au presse-purée, ajoutez le beurre et la crème, du sel et du poivre, mélangez et gardez au chaud.

**5. Préchauffez le four** à 180 °C (chaleur tournante). Enfournez le plat pour 15 à 20 min.

**6. Servez les daurades** avec la purée et le reste de pesto.

### Notre conseil vin

Un fiefs-vendéens blanc





## SALADE DE ROQUETTE, PETITS POIS ET CROQUETTES DE BRIE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 15 min**

**Pour les croquettes :** 1 part de brie au lait cru, pas trop fait et bien froid ■ 2 tranches de pain de mie complet ■ 1 poignée de noisettes

■ 1 œuf ■ Huile pour cuisson

**Pour la salade :** 2 belles poignées de roquette ■ 1 petit bouquet de coriandre

■ 10 radis roses ■ 200 g de petits pois écossés (soit 550 g avec les cosses)

■ 1 c. à soupe de graines de tournesol ■ 1 c. à soupe de pignons ■ 1 c. à soupe d'amandes effilées

**Pour la sauce :** 1 c. à café rase de harissa ■ 4 pincées de cumin en poudre

■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'huile de noisette ■ Sel, poivre

**1.** Mixez le pain de mie avec les noisettes, versez le tout dans une assiette. Battez l'œuf dans un bol, coupez le brie en morceaux. Trempez ceux-ci dans l'œuf, puis roulez-les

dans la chapelure. Placez-les sur une assiette, au réfrigérateur.

**2. Rincez et essorez** la roquette et les feuilles de coriandre. Plongez les petits pois écossés, 3 min, dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, passez-les sous un filet d'eau froide.

**3. Torréfiez les pignons,** les graines de tournesol et les amandes effilées, dans une poêle, 1 à 2 min. Taillez les radis nettoyés en tranches fines. Répartissez la roquette, la coriandre, les petits pois, les radis et les graines dans 4 assiettes.

**4. Pour la sauce,** fouettez tous les ingrédients dans un bol.

**5. Chauffez** un fond d'huile dans une poêle et faites-y doré les morceaux de brie panés, 30 secondes de chaque côté.

**6. Servez la salade** avec 2 ou 3 croquettes de brie chaudes et dorées par personne, ajoutez un peu de sauce et dégustez aussitôt.

**Notre conseil vin**  
*Un sancerre blanc*

## GÂTEAU AUX PETITS-SUISSES ET COMPOTÉE DE FRAISES AU BASILIC

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 35 min**

**Repos : 30 min**

**Pour le gâteau :** 100 g de beurre demi-sel mou + un peu pour le moule ■ 100 g de sucre roux ■ 3 œufs ■ 4 petits-suisses ■ 140 g de farine + un peu pour le moule ■ 140 g de féculle de maïs ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

**Pour la compotée :** 250 g de fraises ■ 80 g de sucre ■ 1 c. à café rase de graines d'anis ■ 6 brins de basilic ■ 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 20 g de féculle de maïs ■ Sucre glace pour la finition

**Ustensile :** 1 moule à manqué de 22 cm de diamètre

**1. Fouettez le beurre mou** avec le sucre 1 à 2 min, ajoutez les œufs et les petits-suisses, fouettez un peu, puis versez la farine, la féculle et la levure

tamisées. Mélangez bien avec l'eau de fleur d'oranger.

**2. Préchauffez le four à** 180 °C. Beurrez un moule à manqué de 22 cm de diamètre et farinez-le. Versez la pâte et enfournez pour 35 à 40 min.

**3. Pendant ce temps,** équeutez les fraises, coupez-les en morceaux et faites-les cuire avec le sucre et les graines d'anis pendant 5 min.

**4. Délayez la féculle** dans l'eau de fleur d'oranger, puis versez-la sur les fraises, mélangez 1 min jusqu'à épaissement et laissez refroidir. Ajoutez les feuilles de basilic ciselées.

**5. Démoulez le gâteau** sur une grille, laissez-le refroidir un peu, puis coupez-le en deux dans l'épaisseur. Nappez la partie inférieure de compotée de fraises, puis recouvrez avec la partie supérieure du gâteau. Saupoudrez de sucre glace et servez.

**Notre conseil vin**  
*un bugey-cerdon*





# L'avocat Un plaisir coupable ?

Sa consommation a été boostée par d'alléchantes recettes circulant sur internet et la promotion d'une alimentation « healthy ». Mais peut-on l'acheter les yeux fermés ?

Texte **Marie-Laure Fréchet**. Photo **Valérie Lhomme**.

I a tout pour plaire. Une chair moelleuse à la saveur douce qui se prête à toutes les associations. Et un bilan nutritionnel qui joue clairement en sa faveur. Un petit tour sur les réseaux sociaux montre à quel point il est devenu populaire : toast à l'avocat, pâtes à l'avocat, *bowl* à l'avocat, tout y passe. Résultat : en quarante ans, la production mondiale de ce fruit a été multipliée par cinq. Les États-Unis en sont, de loin, les premiers consommateurs : ils importent 43 % des avocats produits dans le monde. L'Europe arrive en deuxième position avec 34 % des importations (source : Cirad). Mais rien qu'entre 2021 et 2022, la consommation d'avocats y a progressé de près de 10 %. Toujours en Europe, la France est la plus grosse consommatrice d'avocats, suivie de l'Allemagne et du Royaume-Uni, avec près de 3 kg consommés par personne et par an. La production d'avocats en France est marginale et surtout soutenue par les DOM-TOM avec une variété antillaise spécifique (gros fruits à la peau fine récoltés d'août à décembre). En métropole, elle est cantonnée à la Corse et, plus récemment, aux Pyrénées-Orientales et à la Côte d'Azur. Il s'agit de très petites productions, le plus souvent responsables. Mais elles sont très loin de pouvoir satisfaire la demande. Alors, peut-on raisonnablement se tourner vers les avocats importés ?

## D'où viennent les avocats ?

En Europe, les avocats proviennent de plus de quinze pays différents, répartis sur quatre continents. Le Pérou est notre premier fournisseur (un tiers des importations), suivi de la Colombie, du Chili, d'Israël et de l'Espagne. Les pays africains montent en puissance sur le marché.

Mais aussi les producteurs européens. Les agriculteurs de la Méditerranée voient en effet dans l'avocat une source de diversification intéressante. En quatre ans, sa superficie récoltée a augmenté de 28,5 % en Europe, et sa production de plus de 14 % (source : FAO stat, 2021). Premier constat, contrairement à d'autres fruits, l'avocat est majoritairement produit dans des vergers de petite ou moyenne taille. Ainsi au Mexique, premier producteur mondial, deux tiers des vergers font moins de 5 hectares. En Espagne, il s'agit le plus souvent de vergers familiaux. Conséquence au niveau social : les bénéfices de la production vont directement aux exploitants et, dans certains pays, permettent un accès à un meilleur niveau de vie.

## Dans quelles conditions sont-ils produits ?

L'avocat hass (95 % de la production) est une variété qui produit des fruits dont l'épiderme ligneux et épais le protège naturellement des ravageurs. L'emploi de produits phytosanitaires est donc peu ou pas nécessaire, notamment dans les régions sèches. Les avocats poussent par ailleurs sur des arbres qui vivent une cinquantaine d'années et captent leur part de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère. La culture de l'avocat est souvent accusée de contribuer à la sécheresse dans certains pays, comme le Chili et l'Espagne. Mais il s'agit de crises ponctuelles, et des mesures de quotas d'eau agricole ont été prises, quitte à stopper la production au besoin. D'autres pays, comme l'Afrique par exemple, bénéficient au contraire d'une pluviométrie favorable. Et les systèmes d'irrigation actuels permettent une consommation contrôlée. Quant au fait que cet ■■■



© Adobe Stock

Les avocatiers vivent une cinquantaine d'années. Leurs fruits sont dits « climactériques », c'est-à-dire qu'ils continuent leur mûrissement après la cueillette.

■■■ « or vert » attiserait la convoitise des narcotrafiquants au Mexique (racket de terrains, incendies volontaires pour faire disparaître la forêt et permettre la culture d'avocatiers...), c'est avéré, mais malheureusement ni plus ni moins que pour tout secteur lucratif en Amérique latine. Le quinoa a lui aussi été au cœur des mêmes enjeux. Enfin reste la question du transport. 99 % des exportations se font par bateau. Et en provenance des pays de la

Méditerranée (Espagne, Portugal et Maroc), les avocats arrivent par voie routière. Résultat: l'empreinte carbone de l'avocat est comparable à celles de nombreux fruits de consommation courante: 1 kg d'avocats génère la même quantité d'émission de gaz à effet de serre que 1 kg de prunes ou de fraises, soit environ 2,4 kg en équivalent CO<sub>2</sub>. C'est 19 kg pour le chocolat et 17 pour le café.

## Alors, faut-il toujours en acheter?

Pour Éric Imbert, spécialiste des marchés fruitiers internationaux pour le Cirad (Centre français de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement durable des régions tropicales et méditerranéennes), « il y a plus de pour que de contre. » Outre un véritable atout santé, le chercheur met aussi en avant une filière qui a valeur d'exemple. « C'est un petit laboratoire de bonnes pratiques », estime-t-il. Aux États-Unis par exemple, les producteurs locaux ont mis en place une taxe parafiscale sur les importations, dont le bénéfice va à la recherche en matière de santé et de durabilité. Les techniques de mûrissement optimisées permettent de mettre sur le marché des avocats mûrs à point, et même les petits calibres sont valorisés (vente en filet). Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'avocat se défend bien! ♦

### QUELLE VARIÉTÉ PRÉFÉRER ?

En automne-hiver (chez nous), c'est la période des avocats méditerranéens (Espagne, Portugal, Israël, Maroc) et de ceux en provenance du Chili, du Mexique et de Colombie. Dans une perspective durable, on choisit ceux qui voyagent le moins, donc les méditerranéens. Cueillis moins précocement, ils n'en seront que plus savoureux. Si l'on veut absolument en consommer l'été, ils viendront du Pérou et d'Afrique... En ce qui concerne les variétés, 95 % des avocats commercialisés sont des hass. Le fuerte diffère essentiellement par sa taille plus petite et sa forme de poire. Son goût est similaire au hass. L'avocat antillais possède, lui, une peau fine, lisse et brillante; il est aussi beaucoup plus gros. Sa chair est plus fine et il est moins gras que les autres variétés. On le trouve dans les épiceries exotiques ou certaines grandes surfaces.

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Envie de retrouver les recettes d'anciens magazines ?

**Tous les précédents numéros de votre magazine  
Saveurs restent disponibles !**



Commandez-les sur le site

[abonnementmag.fr](http://abonnementmag.fr)

# Le sarrasin en 2 recettes veggie

Riches en protéines, ces petits grains à l'inimitable saveur de galette bretonne sont une base parfaite pour des assiettes végétariennes. Voici deux recettes équilibrées.

Texte **Carole Garnier**. Recettes et stylisme **Bérengère Abraham**. Photos **Valérie Lhomme**.

**P**etite précision : si on l'appelle aussi « blé noir », c'est parce que le grain entier est recouvert d'une enveloppe noire. Mais le sarrasin n'a rien à voir avec le blé : il fait partie de la famille botanique de la rhubarbe et de l'oseille. En revanche, il se cuisine comme une céréale : en accompagnement, en salade, mélangé à des légumes poêlés... Côté santé, il ne renferme pas de gluten, ce qui le rend très digeste, et se distingue des autres féculents par un apport supérieur en vitamines (B, E...), minéraux (calcium, magnésium...), antioxydants (rutine, protectrice contre les maladies cardiaques)... Doté d'un index glycémique faible, il exerce aussi un effet rassasiant : parfait au déjeuner pour éviter les petits creux dans l'après-midi. Riche en fibres solubles, il est très intéressant pour celles et ceux qui cherchent à normaliser leur taux de cholestérol ou leur glycémie.

## La bonne cuisson

Assez fragile, le grain ne supporte pas une trop longue cuisson. On le fait donc cuire 12 minutes, pas plus, dans deux fois son volume d'eau bouillante salée.

## Idées express et de saison

**En salade :** du sarrasin cuit dans deux fois son volume d'eau, égoutté, servi froid avec des petits pois cuits *al dente*, des dés de concombre, des oignons verts émincés, parsemé d'aneth ciselé et arrosé d'un assaisonnement huile d'olive-citron.

**En porridge :** du sarrasin cuit dans deux fois son volume de lait (demi-écrémé ou boisson végétale), 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit bien crémeux, puis servi tiède, au petit déjeuner par exemple, avec un filet de miel, des lamelles de fraises et quelques amandes effilées torréfiées.

**En risotto :** chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites revenir 1 oignon émincé et 1 courgette coupée en dés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettez-les de côté. Dans la même sauteuse, chauffez 1 c. à soupe d'huile, ajoutez 200 g de sarrasin et mélangez. Versez une louche de bouillon de légumes, attendez qu'il soit complètement absorbé, puis en verser de nouveau, en remuant régulièrement (comptez 15 minutes environ en tout). Ajoutez les courgettes, les oignons et quelques copeaux de parmesan. ♦

## DANS TOUS SES ÉTATS

**La farine :** à utiliser seule pour les crêpes et les pancakes, ou à raison de 25 % environ, en mélange avec de la farine classique, pour les gâteaux et les pains (elle ne lève pas si elle est utilisée seule).

**Le kasha :** il s'agit de grains de sarrasin décortiqués et grillés. À cuire 3 à 5 minutes seulement, ou à ajouter tels quels dans une salade de crudités (1 c. à café pour 2 personnes). On en fait aussi une boisson, le sobacha, en laissant infuser 1 c. à café de kasha par tasse d'eau frémissante pendant 5 minutes. On filtre (ou pas) et on déguste !

**Les sobas :** plat traditionnel au Japon, ces spaghetti gris foncé se cuisinent exactement comme leurs alter ego de blé.

**Les flocons :** à cuire quelques minutes dans des potages, en porridge ou à ajouter à des mueslis (en mélange avec d'autres flocons végétaux).



Poêlée de sarrasin aux jeunes poireaux, petits pois et tofu fumé



Blinis de sarrasin, houmous de betterave, œuf mollet et sauce tahini



#### SON CV NUTRITIONNEL

Pour 100 g (poids avant cuisson):  
356 Cal  
Lipides: 35 g  
Glucides: 64 g  
Protéines: 13 g  
Fibres: 7 g

**GOURMAND**

## Poêlée de sarrasin aux jeunes poireaux, petits pois et tofu fumé

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

---

■ 250 g de kasha (sarrasin grillé) ■ 200 g de jeunes poireaux ■ 4 oignons cébette ■ 250 g de tofu fumé ■ 1 botte d'asperges vertes ■ 20 feuilles de coriandre ■ 1/2 bouquet de ciboulette ■ 20 feuilles de menthe ■ 2 cm de gingembre frais ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ Poivre

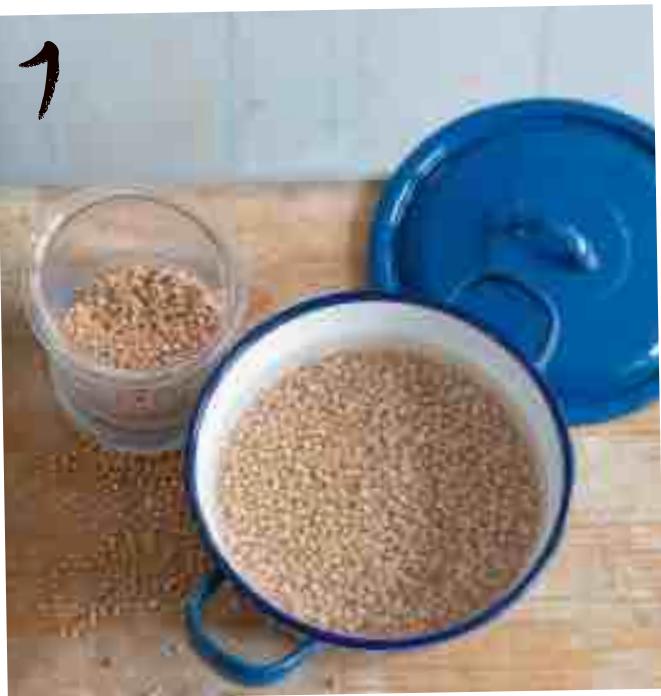
---

**1.** Épluchez rapidement les asperges, puis coupez-les en tronçons.  
**2.** Faites bouillir une grande casserole d'eau salée, rincez le sarrasin sous l'eau claire et faites-le cuire 5 min dans l'eau bouillante avec les tronçons d'asperge. Égouttez l'ensemble et rincez sous l'eau froide rapidement, réservez.  
**3.** Rincez et ciselez les cébettes. Rincez, séchez et ciselez les herbes aromatiques. Coupez le tofu en cubes. Rincez les poireaux, coupez leur base et le vert foncé, puis, selon leur taille, coupez-les en deux ou en quatre dans la longueur ou en rondelles. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive, faites-y revenir le gingembre, râpé, avec les cébettes et les poireaux pendant 10 min.  
**4.** Ajoutez le sarrasin avec les asperges et poursuivez la cuisson tout en mélangeant, 5 min. Ajoutez alors les herbes et les cubes de tofu, la sauce soja, poivrez, laissez cuire 2 min de plus et servez sans attendre.

---

**Notre conseil vin**  
*Un cheverny blanc*

1



Si le Kasha peut se consommer cru, mieux vaut le rincer à l'eau claire avant cuisson. Et pour qu'il ne finisse pas en bouillie, on ne le laisse pas trop cuire.

2



C'est la saison de la cébette: cette petite sœur de l'oignon relève délicatement les saveurs.  
On l'émince entièrement, tiges et bulbe.

3



10 minutes de cuisson suffisent pour obtenir des poireaux et des cébettes fondants, mais qui ne se délitent pas, et que le gingembre infuse.

4



À la toute fin, on ajoute le tofu, la sauce soja et les herbes aromatiques pour 2 minutes de cuisson: pas plus, pour conserver les arômes subtils.

**SPÉCIAL BRUNCH**

# Blinis de sarrasin, houmous, sauce tahini

**Pour 4 personnes**

**Préparation :** 35 min

**Repos :** 30 min

**Cuisson :** 30 min

**Pour les blinis :** 150 g de yaourt à la grecque ■ 100 g de farine de sarrasin ■ 4 c. à soupe d'eau chaude ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1 œuf ■ Sel  
**Pour le houmous :** 200 g de betterave cuite ■ 150 g de pois chiches cuits ■ 75 g de yaourt nature ■ Le jus de 1/2 citron ■ 1/2 c. à café de cumin en poudre ■ 1 c. à soupe de tahini (crème de sésame) ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive  
**Pour la sauce tahini :** 100 g de yaourt ■ Le jus de 1 citron ■ 50 g de tahini ■ 2 c. à soupe d'eau ■ Sel, poivre  
**Pour le service :** 4 œufs ■ 2 c. à soupe de sarrasin grillé ■ 1 kg de petits pois en cosses ■ 100 g de roquette ■ 2 avocats ■ 1 filet d'huile de sésame ■ Sel, poivre  
**■ Ustensile :** 1 robot mixeur

**1. Préparez les blinis.** Dans un saladier, mélangez le yaourt avec la farine de sarrasin, puis ajoutez l'eau chaude, la levure et l'œuf. Salez, puis mélangez pour obtenir une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer 30 min.

**2. Pendant ce temps,** préparez le houmous. Dans le bol d'un robot, placez les betteraves cuites coupées en morceaux avec les pois chiches, le jus de citron, le yaourt nature, le cumin, le tahini et l'huile d'olive. Salez, puis mixez à pleine puissance de façon à obtenir un houmous bien lisse. Réservez au réfrigérateur.

**3. Préparez la sauce tahini** en mélangeant le yaourt avec le jus de citron, le tahini, l'huile d'olive, 2 c. à soupe d'eau (pour détendre), le sel et le poivre. Réservez.

**4. Épluchez les avocats,** coupez-les en deux dans la hauteur pour retirer les noyaux et détaillez-les en lamelles. Lavez et séchez soigneusement la roquette.

**5. Écossez les petits pois,** puis faites-les

cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et mettez-les de côté. Faites bouillir une seconde casserole d'eau, faites-y cuire les œufs en parallèle 5 min. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis écalez-les délicatement.

**6. Dans une petite poêle** à blinis huilée, faites cuire 8 blinis, un par un, pendant 2 à 3 min sur chaque face, puis conservez-les au chaud au fur et à mesure.

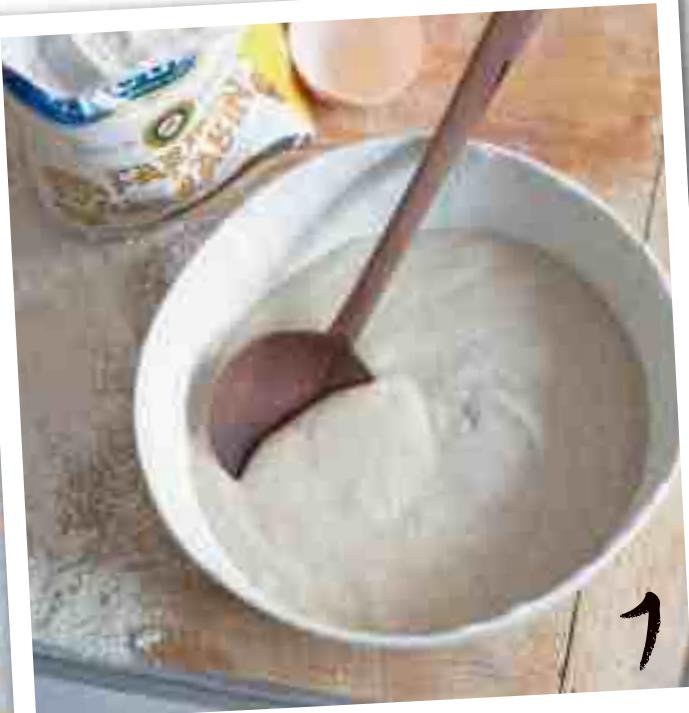
**7. Garnissez 4 assiettes** avec 2 blinis dans chaque, une portion de houmous de betterave, un œuf mollet, quelques lamelles d'avocat, une poignée de petits pois et de la roquette.

**8. Servez sans attendre,** accompagné de la sauce au tahini. Parsemez le tout de quelques graines de kasha (sarrasin grillé), salez, poivrez et arrosez généreusement d'huile de sésame.

**Notre conseil vin**

*Un menetou-salon blanc*





1

La pâte à blinis doit avoir une texture assez épaisse, bien lisse et sans grumeaux. On ajuste la consistance avec quelques cuillerées d'eau chaude.



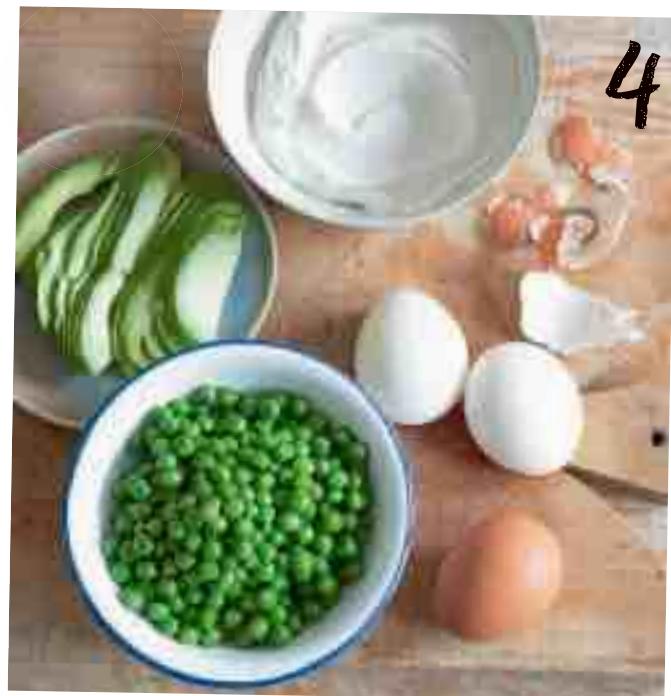
2

Grâce à la betterave et au yaourt, ce houmous acquiert une texture plus fluide que celle de la recette originale.



3

Pensez à bien huiler la poêle entre deux cuissons, à l'aide d'un papier absorbant généreusement imbiber d'huile.



4

Très facile à préparer, la sauce tahini apporte une bouchée de fraîcheur. Des invités vegan? Remplacez le yaourt nature par un yaourt de soja.



## 4 idées pour renouveler... La betterave

On la connaît bien sûr taillée en cubes en salades, mais la betterave sait faire bien plus que cela. A fortiori en cette saison, où on la trouve fraîche et crue avec ses fanes !

Texte Carole Garnier.

**L**a betterave s'achète cuite la plupart du temps (certains maraîchers la font même cuire à la braise, ce qui lui donne un goût incomparable!), mais on peut aussi parfaitement la cuire soi-même. Plusieurs techniques sont possibles : à l'eau, à la vapeur ou au four. Dans le premier cas, l'astuce consiste à ne pas couper la tige et à ne pas la peeler, de façon à lui éviter de se gorger d'eau. Plongez-la dans l'eau bouillante salée et faites-la cuire 40 min environ (à adapter selon la taille de la betterave), ou 25 min à la cocotte-minute. Vérifiez la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau : elle doit s'enfoncer sans résistance, sinon faites cuire encore quelques minutes. Même chose à la vapeur : on cuite la betterave non pelée et sans couper la tige, entre 40 min et 1 h selon sa taille. Enfin, pour la cuire au four, déposez-la enveloppée de papier cuisson dans un plat et enfournez à 180 °C pour 2 h. Après refroidissement, vous pourrez la peeler et la préparer selon vos envies. ♦

Effet moelleux-croquant pour ce gâteau!

## CAKE À LA BETTERAVE ET AUX NOIX

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 50 min**

■ 200 g de betterave cuite ■ 200 g de beurre mou + un peu pour le moule ■ 200 g de sucre ■ 200 g de farine ■ 200 g de cerneaux de noix ■ 80 g de poudre de noix ■ 5 œufs ■ 70 g de pépites de chocolat ■ 1 c. à café de cannelle ■ 1 pincée de poudre de macis ■ 1 pincée de clous de girofle en poudre ■ Quelques feuilles de menthe (facultatif) ■ 2 c. à soupe de sucre vanillé ■ Sucre glace ■ 2 c. à café de levure chimique ■ 1 pincée de sel  
**Ustensile :** 1 moule à cake de 25 cm

**1. Préchauffez le four à 180 °C.**

Beurrez légèrement un moule à cake et chemisez-le de papier cuisson en le faisant légèrement dépasser sur les bords. Coupez la betterave en tout petits dés et laissez-les égoutter. Concassez la moitié des cerneaux de noix. Travaillez le beurre avec le sucre, le sucre vanillé et le sel. Incorporez les œufs un à un. Incorporez la farine avec la levure chimique et les épices, puis les noix en poudre. Ajoutez les dés de betterave, les cerneaux de noix concassés et les pépites de chocolat. Mélangez le tout et ajoutez un peu de lait si nécessaire.

**2. Versez le mélange dans le moule et**

faites cuire au four environ 30 min.

**3. Au bout de ce temps,** sortez le gâteau du four, répartissez les noix restantes en bande au centre du gâteau et faites-le cuire encore 20 à 30 min. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau piquée à cœur : elle doit ressortir sèche.

**4. Sortez le gâteau du four,** laissez-le refroidir un peu dans le moule, puis démoulez-le en vous aidant du papier. Laissez-le refroidir sur une grille. Parsemez de menthe très finement ciselée (facultatif) et saupoudrez de sucre glace.

**Notre conseil vin**  
*Un régnié*

**TARTE À LA BETTERAVE ET À LA FETA****Pour 6 personnes****Préparation : 30 min****Repos : 35 min****Cuisson : 35 min**

**Pour la pâte brisée :** 250 g de farine complète + un peu pour le plan de travail ■ 120 g de beurre froid ■ 1 œuf ■ 1 pincée de sel

**Pour la garniture :** 250 g de betterave cuite ■ 200 g de feta ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 c. à soupe de graines de lin ■ Graines germées (de betterave ou autres) ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Ustensile :** 1 pinceau de cuisine

**1. Préparez la pâte.** Mettez la farine sur le plan de travail. Formez un puits au milieu. Ajoutez le beurre en morceaux ainsi que l'œuf et le sel, puis mélangez rapidement jusqu'à obtenir une pâte lisse, en ajoutant un peu d'eau froide ou de farine au besoin. Formez une boule et emballlez-la dans du film alimentaire. Placez au réfrigérateur environ 30 min.

**2. Préchauffez le four** à 200 °C. Tapissez de papier cuisson une plaque à pâtisserie.

**3. Pour la garniture,** coupez les betteraves en fines tranches et la feta en dés. Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 5 à 6 mm. Découpez un disque de 30 cm de

diamètre environ. Placez-le sur le papier cuisson, badigeonnez d'un peu d'huile à l'aide d'un pinceau et recouvrez de tranches de betterave en laissant un espace d'environ 3 cm sur le pourtour. Répartissez la feta et arrosez avec le jus de citron et l'huile restante. Salez et poivrez. Repliez le bord de la pâte sur la garniture et badigeonnez-le de jaune d'œuf au pinceau. Parsemez de graines de lin et faites cuire 35 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

**4. Servez la tarte tiède** ou à température ambiante, garnie de graines germées.

**Notre conseil vin**  
*Un cheverny blanc*



## RISOTTO À LA BETTERAVE

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 25 min**

**Cuisson: 25 min**

- 200 g de riz arborio ■ 300 g de betterave cuite ■ 60 cl de bouillon de légumes ■ 1 échalote ■ 1 c. à soupe rase de gingembre frais râpé ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 50 g de parmesan fraîchement râpé ■ Quelques pousses de betterave pour servir ■ Sel, poivre

**1.** Chauffez le bouillon de légumes. Pelez la betterave, coupez-la en morceaux et mixez-la jusqu'à l'obtention d'un coulis lisse.

**2.** Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y fondre l'échalote pelée et émincée ainsi que le gingembre râpé. Dès que l'échalote devient translucide, ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il soit nacré.

**3.** Versez ensuite une louche de bouillon de légumes, mélangez jusqu'à ce qu'il soit absorbé, puis ajoutez de nouveau une louche de bouillon et laissez cuire ainsi 15 min environ, jusqu'à ce que le riz soit moelleux mais ferme. Incorporez le coulis de betterave ainsi que les trois quarts du parmesan et chauffez encore quelques instants.

**4.** Servez aussitôt, dans des assiettes creuses, parsemés du reste de parmesan et de pousses de betterave.

**Notre conseil vin**

*Un corbières blanc*

## SOUPE FROIDE DE BETTERAVES AUX GRAINES DE CHIA

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 min**

**Repos: 1 h 30**

**Cuisson: 40 min**

- 500 g de betteraves crues ■ 80 cl de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 100 g de soja cuisine ■ 1 c. à café de graines de chia ■ Jeunes pousses de betterave ■ Quelques pincées de cumin ■ Sel, poivre

**1.** Lavez, épluchez et coupez les betteraves en cubes.

Faites-les cuire dans le bouillon de légumes chaud avec le vinaigre, pendant environ 30 min, à feu doux. Réservez l'équivalent de 4 c. à soupe de cubes de betterave. Mixez finement le reste et assaisonnez avec du sel, du cumin et du poivre. Ajoutez les cubes de betterave entiers, laissez refroidir, puis placez 1 h au réfrigérateur.

**2.** Répartissez la soupe dans des tasses. Ajoutez un trait de soja cuisine dans chaque tasse, parsemez de graines de chia et de pousses de betterave. Accompagnez de tranches de pain grillées, par exemple.

**Notre conseil vin**

*Un anjou rouge*



# Porto-Vecchio en 8 étapes!

Des plages paradisiaques du golfe de Porto-Vecchio aux aiguilles déchiquetées de Bavella, on trouve ici un concentré de toute l'âme corse, entre mer et montagne.

Texte Jean-Louis André. Photos Jean-François Mallet.



Porto-Vecchio vu depuis les anciennes salines. Si elle a conservé son apparence typique, la troisième ville de Corse est aujourd'hui une cité en pleine effervescence.



À une quinzaine de Kilomètres au nord de Porto-Veccchio, la plage de Pinarello avec ses rochers pittoresques.



Dans les terres aussi, on peut se rafraîchir! Comme ici, aux cascades de Polischellu.



**L**e soir, l'ombre de l'Alta Rocca plane sur Porto-Veccchio. C'est une découpe de rocallies, une chaîne de montagnes, un maquis mystérieux. Autrefois, les habitants de Porto-Veccchio, qui n'était alors qu'un village, possédaient tous quelques parcelles de champs près des plages, mais dès les premiers jours de l'été ils remontaient là-haut, loin de la chaleur et des moustiques. Les terres à la mer ne valaient pas grand-chose et les anciens les jouaient volontiers au poker: un hectare contre une brebis. Certains les ont toutes perdues et ils le regrettent amèrement. Car, depuis, le vent a tourné, et c'est la côte qui rafle la mise. Il faut dire qu'elle est somptueuse. Le golfe a des allures de Saint-Tropez, avec ses villas, ses pins élancés et ses plages de sable fin. Aux premiers beaux jours, Porto-Veccchio s'anime jusque tard dans la nuit, et les touristes défilent devant les anciens qui

ont conservé leurs bancs. Le Casa del Mar d'un côté de la rade, le Grand Hôtel de Cala Rossa de l'autre: ce petit bout du monde a tout de même deux palaces qui se défient dans des styles diamétralement opposés. L'un joue à la pension de famille chic, l'autre à la galerie ultra-design.

Et pourtant, malgré toute cette effervescence, la région reste l'une des plus attachantes de l'île. Parce qu'il y a ici des pêcheurs qui sortent au petit matin, des maraîchers et des vignerons qui travaillent pour exprimer la saveur de cette plaine. Mais aussi parce qu'à quelques virages à peine commence un autre monde, à la fois frugal et généreux. On y croise des brebis, des chèvres et des cochons noirs en liberté. Des sangliers et des bergers qui ont choisi d'exprimer le meilleur de l'île. Ce n'est pas un hasard si des hommes vivent ici depuis les temps les plus anciens, en fait depuis les origines de l'Humanité. ♦

Sur la plage de Palombaggia,  
les pins poussent quasiment  
au ras de l'eau.



# 1

## GOÛTER LES SAVEURS DU GOLFE

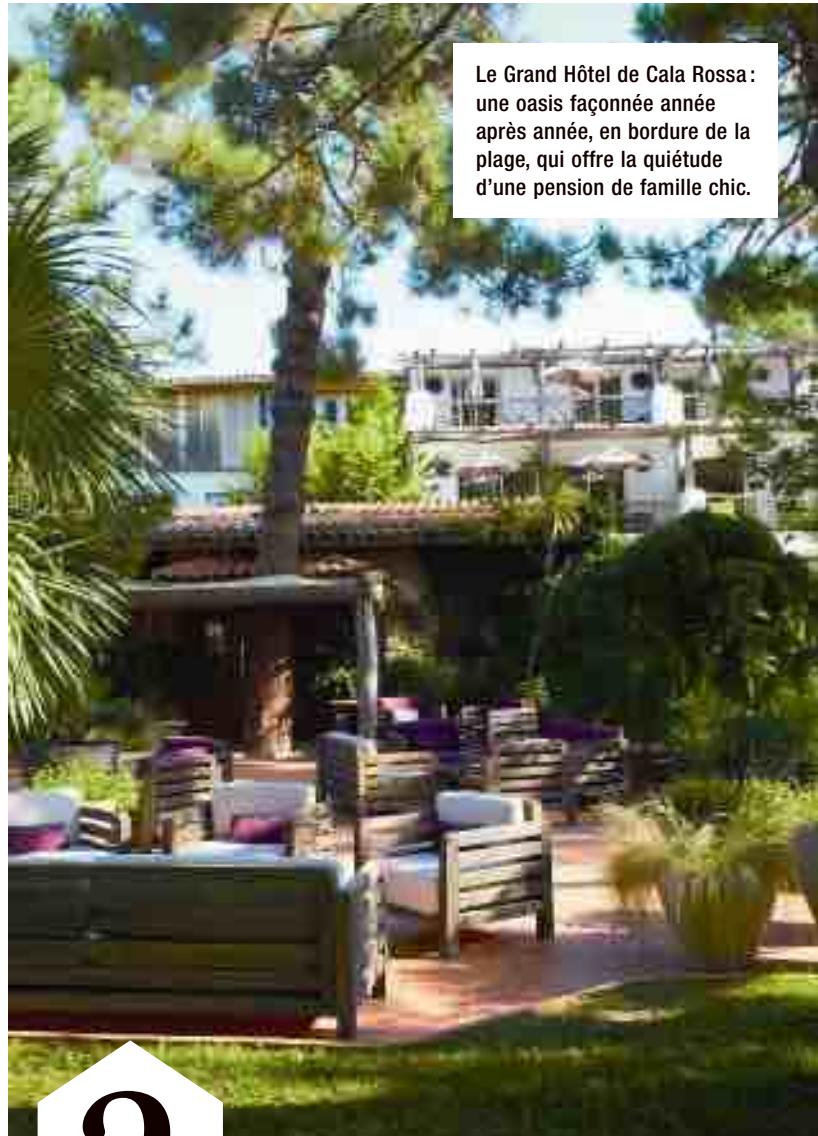
**Abandonnés, les marais salants du fond du golfe de Porto-Vecchio** s'envasent doucement. L'eldorado est plus loin, dans un méli-mélo d'eau turquoise et de sable ocre, de porphyre rouge et de pins maritimes. Ces derniers ont la grâce de pousser jusqu'au ras des vagues, ce qui fait toute la beauté de la plage de Palombaggia. Tout près de là, dans les années 1970, les parents de Jean-Jacques Laurent ont transformé une rivière asséchée en oasis, pour créer Les Jardins de la Testa. Vendues sur l'exploitation, tomates, courgettes et aubergines partent comme des petits pains avec les premiers touristes. Non loin de là, le domaine agricole de Valle a installé un distributeur automatique de légumes. L'été, il faut le recharger trois fois par jour !



Les sommets de l'Alta Rocca sont toujours à l'horizon de la plaine.



Cueillette des figues aux Jardins de la Testa, où sont aussi cultivés des légumes et des agrumes.



Le Grand Hôtel de Cala Rossa : une oasis façonnée année après année, en bordure de la plage, qui offre la quiétude d'une pension de famille chic.

# 2

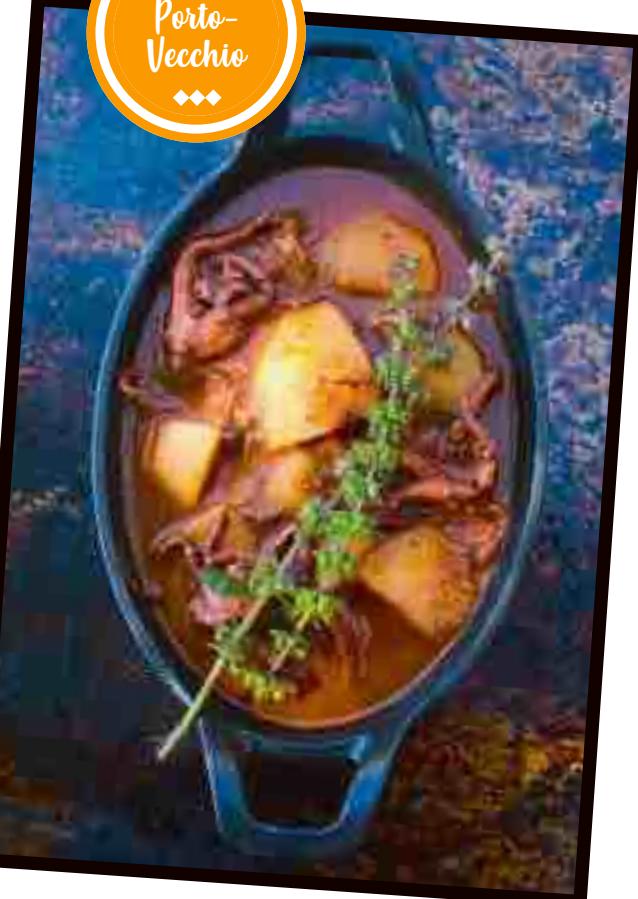
## REDÉCOUVRIR UN ÉTABLISSEMENT EMBLEMATIQUE

**Irrésistible métamorphose que celle du Grand Hôtel de Cala Rossa**, au nord de la baie. À l'origine, dans les années 1960, c'était un centre de vacances. Depuis, l'hôtel n'a cessé de grandir, les eucalyptus ont poussé, le sable fin a été de mieux en mieux ratissé, et la cuisine du restaurant est montée en puissance. L'établissement, toujours aux mains de la famille Canarelli, est aujourd'hui un Relais & Châteaux, où l'on croise parfois Leonardo DiCaprio. Savourer l'agneau cuit aux herbes du maquis préparé par le chef, Pascal Cayeux, avec la mer à ses pieds, est un ravissement !

Pascal Cayeux, le chef de La Pinède, le restaurant du Grand Hôtel de Cala Rossa.



Made in  
Porto-  
Vecchio



### Daube de poulpes

**Pour 6 à 8 personnes**

**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 2 h 10**

■ 2 kg de gros poulpes ■ 2 grosses tomates fraîches  
■ 4 grosses carottes ■ 2 oignons ■ 6 gousses d'ail  
■ 35 cl de vin rouge corse ■ 5 c. à soupe de concentré de tomate ■ 1 bouquet garni ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Écrasez grossièrement** au couteau les gousses d'ail en chemise, émincez les oignons. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Taillez les tomates en cubes. Coupez les poulpes en morceaux.

**2. Faites chauffer de l'huile d'olive** dans une cocotte en fonte. Faites-y revenir les gousses d'ail et les oignons pendant 5 min, salez et poivrez. Ajoutez ensuite les poulpes dans la cocotte, puis les carottes, les tomates fraîches et le bouquet garni.

**3. Dans une jatte**, mélangez le concentré de tomate et le vin rouge. Salez, poivrez et versez cette préparation dans la cocotte. Mélangez, couvrez d'eau à hauteur et rectifiez l'assaisonnement. Laissez mijoter pendant 2 h environ, à feu doux, jusqu'à ce que les poulpes soient bien tendres.

**4. Servez avec des pommes de terre ou un tian de légumes**, par exemple.

#### Notre conseil vin

**Un figari blanc**

Une recette de Fafi Canonici, chef du Domaine de Peretti della Rocca, à Figari.

Made in  
Porto-  
Vecchio



## Sauté de veau aux olives

**Pour 6 personnes**

**Préparation:** 15 min

**Repos:** 12 h

**Cuisson:** 2 h 20

■ 1,5 kg d'épaule de veau ■ 600 g de poitrine de veau  
■ 200 g d'olives ■ 2 oignons ■ 1/2 litre de vin rouge  
■ 1/2 litre de fond de veau ■ 25 cl de porto ■ Un peu de farine pour la viande ■ 1 feuille de laurier ■ 3 branches de thym ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Coupez l'épaule et la poitrine en morceaux. Mettez celles-ci dans un plat creux avec le vin rouge, couvrez et laissez mariner 12 h au réfrigérateur.
2. Au bout de ce temps, égouttez la viande dans une passoire, en conservant la marinade.
3. Dans une poêle, faites colorer les morceaux de viande dans l'huile de tournesol en salant bien. Déglacez avec le porto.
4. Dans une grande casserole, faites revenir les oignons émincés dans de l'huile d'olive. Ajoutez le laurier et le thym, puis la viande déjà colorée. Faites revenir le tout 5 min. Singez (farinez la viande) et laissez encore dorer pendant 10 min, en remuant.
5. Au bout de ce temps, mouillez à hauteur avec le fond de veau et la marinade, puis laissez mijoter 2 h, en remuant régulièrement.
6. 10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives après les avoir rincées pour ôter les résidus de sel.
7. Servez avec des pâtes fraîches, par exemple.

### Notre conseil vin

**Un ajaccio rouge**

Une recette de Laurent Renard,  
chef du Domaine de Murtoli, à Sartène.



À seulement 25 km et 1 h de route des plages de Porto-Vecchio, se trouve le col de Bavella : la montagne, la vraie, avec ses spectaculaires pics acérés et ses paisibles vaches en transhumance.



3

## REMONTER JUSQU'AUX ORIGINES

**On monte. Au col de Bavella, au pied des aiguilles de granit rose** qui flamboient sous le soleil couchant, quelques vaches déambulent sous les pins adossés aux vents d'ouest. L'agriculture ici ne date pas d'hier. Non loin de là, les fouilles de Cucuruzzu, qu'on parcourt le temps d'une magnifique balade, attestent d'une présence humaine dans l'Alta Rocca dès le Néolithique. À l'âge du bronze, les premiers habitants de l'île, appelés Korsi, ont même bâti une forteresse, un *casteddu*, pour y mettre à l'abri leurs jarres d'huile et leurs céréales.



Au cœur des vignes, le Domaine de Peretti propose des chambres et des hébergements aménagés dans d'anciennes bergeries. Beaucoup de charme et d'élégance.

# 4

## FAIRE HALTE ENTRE MER ET MONTAGNE

**Originaire de Levie, la « capitale de la montagne », Jean-Baptiste de Peretti della Rocca s'est installé entre deux mondes. À l'écart de l'agitation balnéaire, mais pas encore dans la solitude des aiguilles. Sur son domaine, d'une quarantaine d'hectares, dont les vallonnements ont l'harmonie de la Toscane, il a planté des vignes qui donnent naissance à trois excellentes cuvées. Des bergeries aménagées en chambres ont poussé sous les oliviers. On peut également s'attabler au restaurant et y déguster le *prisuttu* (jambon) et la *vuletta* (joue de porc salée et séchée) moelleuse à souhait, typique du sud de la Corse, la soupe aux gros haricots blancs parfumée par un talon de jambon, la daube de pouliches aux pommes de terre ou encore la saucisse de veau aux haricots. Une vraie cuisine de famille !**

L'authentique - et délicieuse - charcuterie corse est désormais protégée par une AOP.

Le Domaine de Peretti produit trois excellentes cuvées à partir de cépages typiques, tels que le *sciaccarellu*, le *nielluccio* et le *vermentinu*.

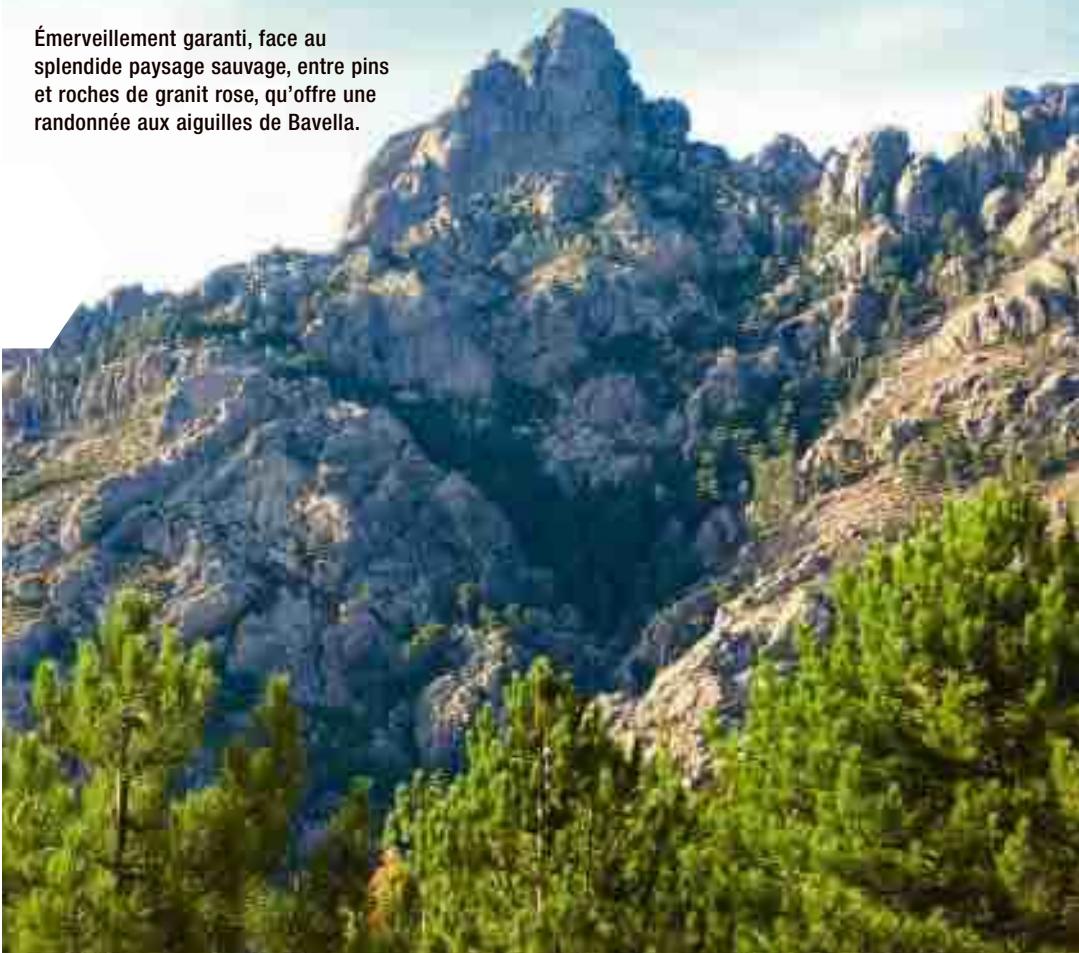


## 5

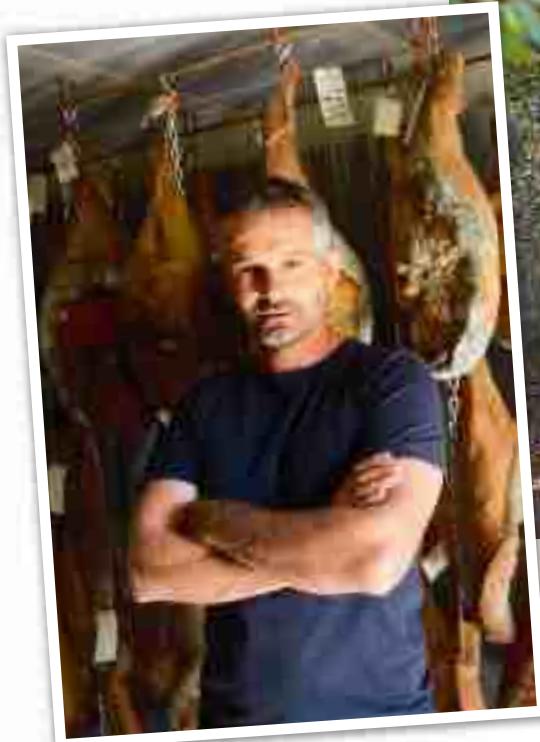
**RENDRE VISITE  
AUX COCHONS  
NOIRS**

**Trente ans, barbe légère et veste en bleu de Chine,** Vincent Beretti incarne le renouveau d'une montagne dont on dit qu'elle est l'âme de la Corse. Après des études sur le Continent, il a créé de toutes pièces le Domaine Santa Barba, près de Zonza, son village natal. Il y élève une trentaine de vaches qui montent l'été chercher la fraîcheur sur le plateau du Coscione. Les cochons noirs, eux, se promènent à l'année en liberté sous les chênes verts et se régalaient de glands. Sa charcuterie AOP et ses veaux à la chair légèrement rosé, caractéristiques de l'île, font référence dans tout le sud de la Corse et sont notamment vendus à l'épicerie L'Orriu (voir ci-contre).

Émerveillement garanti, face au splendide paysage sauvage, entre pins et roches de granit rose, qu'offre une randonnée aux aiguilles de Bavella.



Le troupeau de cochons noirs du Domaine Santa Barba vit en liberté dans le maquis toute l'année.



Vincent Beretti, du Domaine Santa Barba, incarne une nouvelle génération qui se bat pour que revive la montagne, berceau de l'âme corse.

L'heure de la sieste dans l'arrière-boutique de L'Orriu ? Non, seulement l'illustration que l'art de prendre son temps est la base de la bonne charcuterie !



# 6

## S'INITIER AUX VRAIS PRODUITS CORSES

Naguère paisible village, Porto-Vecchio a su garder ses petits secrets.

Une épicerie traditionnelle, par exemple, à quelques mètres de la place centrale, nommée L'Orriu. « Mon grand-père était pêcheur. Il n'avait pas de terre à la montagne, raconte Delia. Donc il faisait du troc : poissons contre jambon. » *Mare e monti*, mer et montagne, avant l'heure. Aujourd'hui, une vingtaine de jambons s'affinent tranquillement, jusqu'à quarante-six mois selon leur taille, dans la pénombre de la cave. *Lonzu, coppa, figatelli* sont ici d'une qualité irréprochable. « La création d'une AOP pour la charcuterie corse a redynamisé tout le secteur », commente Delia.



A Pignata propose un copieux petit déjeuner qui met à l'honneur la farine de châtaigne, évidemment locale.

# 7

## GOÛTER LA CUISINE DES HAUTEURS

À l'origine, A Pignata, tout près de Levie, n'était qu'une boîte de nuit bricolée en plein maquis. C'est aujourd'hui un luxueux domaine. Bosquets, murs de pierres, piscine couverte aux baies panoramiques. Antoine et Jean-Baptiste de Rocca Serra gèrent à présent ce qui a été, au milieu des années 1980, l'une des premières fermes-auberges de Corse. Les porcs sont élevés dans le domaine, et la charcuterie est affinée sur place. Les haricots à la *panzetta* sont un délice, et la daube farcie, spécialité des grands-mères lévianaises, rappelle les *polpette* italiennes : viande de bœuf hachée, rôtie, découpée en tranches et cuite en sauce. « Nos clients, souligne Antoine, viennent ici pour trouver de l'authentique. » Ils sont servis.

Pignon, amande, eau de fleur d'oranger... Un concentré de Méditerranée et de gourmandise !



### Croissants aux pignons de pin

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min Cuisson : 15 min

■ 125 g de sucre en poudre ■ 125 g de poudre d'amandes ■ 150 g de pignons de pin ■ 1 blanc d'oeuf ■ 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1. Mélangez le sucre et la poudre d'amandes jusqu'à obtenir un mélange homogène, puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le blanc d'oeuf.

2. Prélevez de petites boules de pâte et façonnez-les en forme de croissant.

3. Parsemez chaque croissant de pignons et appuyez légèrement avec les doigts pour les fixer.

4. Préchauffez le four à 170 °C. Disposez les croissants sur une plaque tapissée de papier cuisson, puis enfournez-les pour 15 min. Évitez de manipuler les croissants tant qu'ils sont chauds : ils vont durcir en refroidissant.

Notre conseil vin

Un muscat-du-cap-corse



Au restaurant La Table de la Plage du Domaine de Murtoli, on peut littéralement déjeuner les pieds dans l'eau !



Responsable de la partie agricole du domaine, le jeune Toussaint Canarelli a pris la relève de son père, avec son frère et sa sœur.



D'anciennes bergeries noyées dans le maquis sont devenues de luxueuses résidences.

# 8

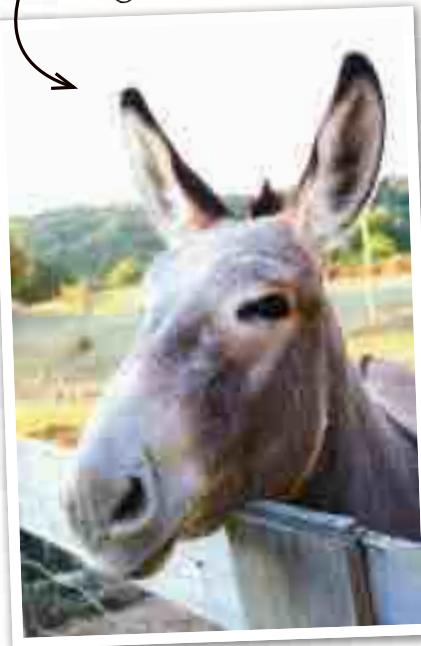
## PARCOURIR UN DOMAINE UNIQUE AU MONDE

**On se fait répéter le chiffre:** oui, le domaine, créé en 1993 par l'un des frères Canarelli sur les terres de son grand-père, près de Figari, s'étend aujourd'hui, sur 2500 hectares ! Tout en bas, les plages de sable blanc. Puis les prés et les vaches. Les champs d'oliviers. Les vignes. Le maquis où crapahutent les brebis. Les chambres-bergeries sont si éloignées les unes des autres que la tournée du petit-déjeuner, en camionnette, prend plus d'une heure. Trois tables, trois ambiances. Au bord de la mer, des terrasses individuelles sont disséminées sous les arbousiers et les genévriers. Loups et rougets sont fournis par les pêcheurs voisins (La Table de la Plage, menu à 80 €). Au-dessus de la grotte, cuisine corse traditionnelle (La Table de la Grotte, environ 90 €). Dans le restaurant principal, enfin, Laurent Renard, le chef assure le quotidien, tandis que Mathieu Pacaud, en résidence d'été, a décroché une étoile au Michelin (La Table de la Ferme, env. 200 €).



Laurent Renard, chef au Domaine de Murtoli, qui propose rien moins que trois restaurants.

Bienvenue chez A Pignata, une auberge, mais aussi une ferme!



## LES HÔTELS ET LES TABLES

### À la mer

#### Hôtel Alcyon

À 5 minutes à pied de l'église Saint-Jean-Baptiste, un hôtel au design contemporain. On dort au calme et l'on prend son petit déjeuner en embrassant tout le golfe de Porto-Vecchio depuis le rooftop. À partir de 80 € la double.  
*Rue du Maréchal-Leclerc, 20137 Porto-Vecchio.*  
Tél. : 0495706060.

#### Grand Hôtel de Cala Rossa

Les chambres blanches sont voûtées comme des grottes, des bois flottés tiennent lieu de poutres. La plage, les îles, les rochers rouges. L'établissement est aujourd'hui un palace, mais il garde un air de pension de famille, avec des habitués qui viennent parfois depuis deux générations. Ne pas manquer de visiter le potager dessiné en grappe de raisin. À partir de 300 € la double en basse saison.  
*Route de Cala Rossa, 20137 Lecci.*  
Tél. : 0495716151.

#### Sous la Tonnelle

À l'écart de la foule du centre, sous une charmille bien fraîche. Une cuisine de bistrot avec l'accent corse : daube de veau et polenta, poulet pané aux noisettes... Ouvert toute l'année. Fermé le samedi et dimanche midi en saison. Environ 50 €.  
*5, rue Abbatucci, 21137 Porto-Vecchio.*  
Tél. : 0495920976.

#### A Cantina de L'Orriu

Antoine et Delia Andreani, également propriétaires de l'épicerie L'Orriu, savent où trouver de bons produits. Leur terrasse est l'une des plus courues du centre de Porto-Vecchio.

Velouté de cèpes, saint-pierre aux légumes, cochon de lait de l'Alta Rocca... Ouvert de début avril à début décembre. Env. 50 €.  
*5, cours Napoléon, 20137 Porto-Vecchio.*  
Tél. : 0495259589.

### La Cabane du Pêcheur

Pour la pêche, à 82 ans, Vincent passe parfois la main à ses enfants. Mais il continue à préparer la bouillabaisse, les pâtes aux langoustes ou les daurades au four. La paillotte est devant la plage. Derrière, une croix se dresse sur les rochers en mémoire de son père, qui a fait naufrage sur cette côte. Propose également des promenades en mer. Environ 50 €, mais il faut être au minimum quatre et au maximum dix (!) 80 € par personne pour la journée en mer avec bouillabaisse à bord.  
*Plage de Pinarellu. Tél. : 0626053724.*

## LES HÔTELS-RESTAURANTS

### À la montagne

#### ♥ A Pignata

Le menu n'a pas changé depuis 36 ans ! Soupe corse, daube farcie, agneau de 7 heures, cannelonis au *brucciu* servis en marmite. La charcuterie est exceptionnelle : Antoine et Jean-Baptiste, les deux frères qui gèrent cette affaire familiale, sont éleveurs de porcs et charcutiers. Les jambons sont affinés dans la cave derrière la cuisine. Pour profiter du domaine et de la piscine couverte, une vingtaine de chambres. Menu à 53 €. Demi-pension à partir de 240 € pour 2 personnes. Ouvert midi et soir tous les jours du 1<sup>er</sup> avril au 30 novembre.  
*Route du Pianu, Levie. Tél. : 0495784190.*

#### Domaine de Peretti della Rocca

Saint-pierre à la soupe de poissons, sauté de veau à la polenta, boulettes d'aubergine... Ces plats traditionnels sont préparés avec talent par Fafi, le cousin du propriétaire. La table est dressée face aux vignes, qui prennent leurs aises par-delà la piscine. Le vin du domaine, excellent, a un léger goût de pierre. Environ 50 €. Chambres à partir de 200 €. Ouvert toute l'année. Restaurant tous les soirs sauf le lundi.  
*Route de Pruno, 20114 Figari. Tél. : 0649526884.*

#### ♥ Hôtel-Restaurant Sole e Monti

Une auberge à l'ancienne, au bord d'une route de montagne. On mange dans un jardin ombragé. Charcuterie, côte de veau corse, pannacotta aux clémentines et noisettes de Cervione. Les nièces de Félicien, figure de la cuisine locale, ont repris avec talent les rênes de cette institution. Env. 40 €. Chambres de 80 à 120 €. Fermé de mi-octobre à mi-avril.  
*20122 Quenza. Tél. : 0495786253.*

## & AUSSI

### Aux Jardins de la Testa

Fruits et légumes sont directement vendus sur cette exploitation qui s'étend sur une vingtaine d'hectares. Figues, tomates et mandarines du verger. Confitures et coulis maison.

*Fermé de septembre à avril. Route de la Testa, 20144 Sainte-Lucie-de-Porto-Vecchio. Tél. : 0620381127.*

### L'Orriu

L'Orriu désigne un abri-sous-roche dans lequel les bergers abritaient les bêtes et leurs provisions. L'affinage de la charcuterie est ici tout un art. Dans le Sud, elle n'est pas fumée, contrairement à celle de la Castaniccia. La maison travaille également avec les meilleurs producteurs-éleveurs (Vincent Beretti du Domaine Santa Barba, par exemple) ce qui lui permet de proposer en saison boudins et veau corse.

*5, cours Napoléon, 20137 Porto-Vecchio. Tél. : 0495259589.*

### Coutellerie du Lotus

Très belles lames damassées forgées sur place. Pour tout savoir sur les trois principaux couteaux traditionnels corse : le *corniccioli* (recourbé), le *stylet* et la *serpette*. La *vendetta*, elle, est une invention de la fin du xix<sup>e</sup> siècle.

*20170 Levie. Tél. : 0495740513.*

### Domaine de Murtoli

Les produits de l'exploitation (huile, vin, fromages) sont en vente dans plusieurs épiceries fines de la région. Le grand luxe, un petit monde en soi.

*Vallée de l'Orto, 20100 Sartène.*  
Tél. : 0495716924.

## Se renseigner

### Agence du Tourisme de la Corse

17, bd du Roi-Jérôme,  
20181 Ajaccio Cedex 01.  
[www.visit-corsica.com](http://www.visit-corsica.com)

### Y aller

Créé en 1989, **Air Corsica** est le leader du transport aérien sur l'Île de Beauté. Liaisons régulières et saisonnières vers Ajaccio ainsi que Calvi, Bastia et Figari. Annonces en corse, personnel de bord souvent recruté sur l'île. [www.aircorsica.com](http://www.aircorsica.com)

# La rhubarbe

## La tige prodigieuse

À Saint-Riquier, en Picardie, Mathieu Vermes a réuni dans son Domaine de la Source une fabuleuse collection de rhubarbes. Épaulé par son fils, Valentin, il a séduit les chefs avec ce produit bien moins commun qu'il n'y paraît.

Texte Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.

C'est une grande méconnue qui aurait pu le rester si ce n'était le goût (et le don) des Anglais pour l'horticulture. Cette plante étrange, dont les feuilles peuvent atteindre plus d'un mètre d'envergure, est originaire d'Asie. Les Latins l'avaient baptisée *rheubarbarum*, c'est-à-dire « racine barbare », car elle était cultivée par des peuples lointains, à l'époque pour ses vertus médicinales, notamment purgatives. De cette plante potagère – car ce n'est pas un fruit mais, botaniquement parlant, un légume –, c'est la tige, et plus précisément le pétiole, que l'on consomme. Il est si charnu qu'on parle de « bâton » de rhubarbe. Les feuilles, elles, ne doivent pas être consommées car elles contiennent de l'acide oxalique.

### Une longueur d'avance

C'est la découverte fortuite du forçage, par les Anglais au XIX<sup>e</sup> siècle, qui a lancé sa mode outre-Manche, puis dans le nord de l'Europe ; une méthode qui permet de la récolter précocement, en la faisant pousser à l'abri de la lumière et du froid. La première recette connue à base de rhubarbe est logiquement anglaise. Publiée dans un manuel d'art ménager, il s'agit d'une tarte. L'arrivée du sucre des colonies, permettant de tempérer son acidité naturelle, a en effet favorisé l'apparition de nouveaux desserts à l'époque victorienne. La rhubarbe a su aussi se rendre indispensable, car elle se déguste dès avril, quand les fruits de garde sont presque épuisés et que les premiers fruits rouges ne sont pas encore arrivés.

L'histoire retient le nom de Joseph Myatt, qui contribua à l'obtention de variétés comestibles, et celui de William Buck, qui en développa de nouvelles, toujours cultivées,



Selon les variétés, la couleur mais aussi la saveur diffèrent. Bon à savoir : plus les tiges sont mûres, plus elles sont acides.

comme la queen victoria ou la grand mums. Encore aujourd'hui, la plupart des variétés sont anglo-saxonnes, les Français s'étant peu intéressés à cette plante vivace reléguée chez nous aux jardins d'amateurs, principalement en Flandre, Picardie et Alsace. Les cultivateurs professionnels de rhubarbe sont d'ailleurs peu nombreux. Parmi eux, Mathieu Vermes fait exception. Dans son Domaine de la Source, à Saint-Riquier, il possède une collection d'une centaine de variétés. À l'origine pépiniériste, il s'est penché sur la rhubarbe il y a une vingtaine d'années, principalement pour son intérêt botanique. Puis il a commencé à voyager pour ramener de nouvelles variétés sur ses terres, en Picardie. Un terroir humide et frais, ■■■



La rhubarbe peut atteindre une taille impressionnante. C'est dans la luxuriance de son feuillage, qui, lui, n'est pas comestible, qu'on récolte les précieuses tiges.

### LA RHUBARBE EN CUISINE

Avec sa chair fondante, la rhubarbe fait merveille en confiture, en tarte, en crumble... C'est une belle alliée de la fraise, mais on peut aussi la marier aux viandes blanches et aux poissons. Sa couleur est un atout en cuisine. Selon les variétés, elle peut aller du vert au rouge soutenu. Plus elle est rouge, plus elle est douce. Mais plus elle est mûre, plus la rhubarbe est acide. Valentin Vermes recommande trois variétés, à cultiver et à cuisiner.

**Mira**: une variété rustique, verte et très fruitée.  
**Frambozen rood**: une variété rosée et douce.  
**Goliath**: spectaculaire avec ses tiges de 500 g, une variété verte idéale pour la confiture.



1

Les variétés à chair rouge sont plus douces, mais plus rares aussi.

**1. Au moment de la cueillette**, les tiges sont cassées et non pas coupées, pour favoriser une bonne repousse. Les extrémités sont ensuite égalisées au couteau pour une meilleure présentation. **2. Quelques-unes des variétés cultivées** au Domaine de la Source. De gauche à droite : grand mums, mira, frambozen rood, early victoria et valentine. **3. Depuis plus de vingt ans**, Mathieu Vermes se passionne pour la rhubarbe. Grâce à son fils, Valentin (ci-dessus), son travail est aujourd'hui connu et reconnu par des chefs, qui donnent ses lettres de noblesse à cette drôle de plante.



2



3



## ETON MESS À LA RHUBARBE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 5 min**

■ 500 g de rhubarbe ■ 400 g de skyr ■ 250 g de sucre en poudre ■ 30 g de sucre vanillé ■ 25 cl de crème fleurette ■ 1 gousse de vanille ■ 150 g d'eau ■ 4 petites meringues

**1. Préparez le sirop** en portant à ébullition l'eau avec le sucre en poudre et la gousse de vanille fendue et grattée.

**2. Pendant ce temps**, lavez, pelez et coupez en petits tronçons les tiges de rhubarbe. Pochez-les dans le sirop vanillé brûlant, 5 min, puis laissez-les refroidir dedans. Égouttez ensuite la rhubarbe et faites réduire le jus restant en un sirop concentré.

**3. Fouettez la fleurette** avec le sucre vanillé en chantilly bien ferme. Dans 4 petits récipients, répartissez le skyr, puis ajoutez la rhubarbe et la chantilly. Versez un peu de sirop, parsemez de brisures de meringue et servez aussitôt.

### Notre conseil vin

*Un pétillant naturel de gamay*

■■■ propice à sa culture. La rhubarbe est d'ailleurs endémique dans les jardins potagers du nord de la France. Mais elle a longtemps été considérée comme juste bonne à faire des confitures ou des tartes de grand-mère.

### Du champ jusqu'aux étoiles...

À quelques kilomètres de la magnifique abbaye de Saint-Riquier, le domaine de Mathieu raconte aujourd'hui une tout autre histoire. Une trentaine de variétés sur la centaine que compte sa collection sont cultivées en plein champ, ce qui est déjà énorme. Quand on le visite en mai, en plein démarrage d'une saison de production qui dure six mois, c'est l'effervescence. La livraison n'attend pas, et chaque matin il faut s'empresser de préparer les colis des clients. Le travail est physique, car on récolte à la main les tiges qui ne doivent pas être coupées, mais cassées, pour favoriser une bonne repousse. Au milieu de la luxuriance des feuilles, on distingue des variétés aux noms évocateurs: la valentine, la frambozen rood ou la goliath... Elles offrent un vaste panel de couleurs, du vert tendre au rouge grenat, et de saveurs, de la franche acidité au fruité. La production annuelle peut atteindre 25 tonnes. L'hiver, les champs sont paillés pour protéger les plants au repos. Certains sont divisés et mis en pot

sous serre. Ils sont ensuite vendus sur les marchés ou via le site du domaine.

La suite de l'histoire, c'est Valentin, le fils de Mathieu, qui la raconte. Son père, lui, ne s'épanche pas trop. Le jeune homme a fait des études de communication avant de revenir sur l'exploitation familiale. Il a vite compris que l'histoire de son père et son expérience méritaient d'être valorisées. Aussi a-t-il lancé un compte Instagram, il y a six ans, pour présenter ce travail d'une vie. D'emblée, le site est tombé dans l'œil des chefs et des pâtissiers, notamment Nicolas Paciello, alors en poste au Prince de Galles et devenu l'un des tout premiers clients. D'autres tout aussi prestigieux lui ont emboîté le pas, que ce soit le chef de La Grenouillère, Alexandre Gauthier, Anne-Sophie Pic ou le pâtissier Pierre Hermé. Valentin n'est pas peu fier d'avoir constitué ce réseau, mais ce qui lui tient particulièrement à cœur, ce sont les échanges qu'il entretient avec ces chefs qu'il accueille régulièrement au domaine. Mathieu et Valentin se nourrissent de leurs retours sur les variétés qu'ils cultivent. Et réciproquement, leur collection inspire les créations des chefs. Bonne nouvelle : ils livrent aussi les particuliers, en bâtons et en plants. L'occasion de voir, vous aussi, s'épanouir dans votre jardin une de ces plantes vertigineuses. ♦



Ces délicieuses petites tourtes  
sont parfaites pour  
un pique-nique ou l'apéritif!



Une recette originale pour  
cuisiner les moules autrement



Une recette qui permet  
de découvrir le mullet noir



Un dessert crémeux à  
souhait, à préparer à l'avance

## La Sardaigne de Laura

# Un concentré de Méditerranée

Avec près de 2000 km de littoral, un intérieur montagneux et un paysage escarpé, l'île offre une cuisine variée, influencée par ses côtes, son élevage et ses cultures agricoles.

Recettes et stylisme **Laura Zavan**. Photos **Valérie Lhomme**.



## PÂTES SARDES AUX ASPERGES, MOULES ET POUTARGUE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Repos : 10 min Cuisson : 25 min**

■ 1,5 kg de moules ■ 1 botte d'asperges vertes (à défaut d'asperges sauvages de Sardaigne) ■ 320 g de fregola (petites pâtes sardes) ■ 50 g de poutargue de mullet ■ 1 gousse d'ail ■ 2 pincées de pistils de safran (ou 2 dosettes) ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Lavez et coupez** les asperges en petites rondelles, utilisez les extrémités (la partie la plus dure) pour parfumer l'eau des pâtes. Faites poêler les rondelles et les pointes

d'asperges avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez quelques cuillerées d'eau pour compléter la cuisson (comptez environ 5 min), salez, poivrez et réservez.

**2. Lavez et nettoyez** les moules, placez-les dans une casserole avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 gousse d'ail pelée, entière ou hachée, couvrez, puis au bout de 1 min, mouillez avec le vin blanc, laissez évaporer et fermez le couvercle jusqu'à l'ouverture des mollusques. Réservez.

**3. Faites cuire les pâtes** fregola dans l'eau bouillante salée jusqu'à mi-cuisson (environ 5 min). Égouttez-les et gardez un bol d'eau de cuisson.

**4. Faites infuser** le safran au moins 10 min dans un petit verre avec un peu

de l'eau de cuisson des pâtes réservée.

**5. Enlevez les deux tiers** des moules de leurs coquilles et gardez-en un tiers dedans, pour la présentation du plat. Filtrez leur jus et versez-le dans une casserole, ajoutez les pâtes, l'eau infusée au safran et les asperges (gardez les pointes pour la présentation), laissez chauffer doucement et ajoutez le bol d'eau des pâtes réservé, pour avoir plus de jus.

**6. Mettez les pâtes** dans des assiettes creuses avec leur jus, les moules et les asperges. Râpez sur chaque assiette la poutargue. Servez aussitôt.

### Notre conseil vin

*Un calvi blanc*



Assiette Christiane Perruchon, serviette Maison de Vacances

### Le conseil de Laura

“ Le safran et la poutargue – deux ingrédients typiques de la cuisine sarde – rendent ce plat unique. Quant aux petites pâtes toastées sardes, les *fregola*, elles sont exquises avec les coquillages et leur jus de cuisson. On peut les cuire avant le repas et les assembler aux autres ingrédients à la dernière minute. ”

**Le conseil de Laura**

En Sardaigne, il existe diverses recettes et tailles de *panadas*. Ces tourtes sont traditionnellement farcies de légumes et/ou de viande ou de poisson. La farce ne comporte normalement pas de fromage, mais, quand je fais une panada végétarienne, j'aime bien ajouter du pecorino sarde. Ces tourtes se caractérisent par leur pourtour en forme de couronne. Leur nom vient de l'espagnol *panadas*, qui désigne les aliments enveloppés dans de la pâte à pain.

**PANADAS (PETITES TOURTES SARDES)****Pour 10 pièces****Préparation : 1 h 20****Repos : 30 min Cuisson : 50 min**

**Pour la pâte :** 250 g de farine T55 ■ 250 g de semoule de blé dur très fine (rimacinata, en italien, ou à défaut de la farine T55) ■ 10 cl d'huile d'olive (ou 100 g de saindoux) ■ 20 cl environ d'eau tiède ■ 10 g de sel fin

**Pour la farce :** 3 artichauts violettes ■ 80 g de petits pois écossés (soit 225 g avec les cosses) ■ 80 g de fèves écossées et pelées (soit 320 g avec les cosses) ■ 80 g de courgette ■ 80 g d'oignon ■ 200 g de viande de porc (ou 100 g de porc et 100 g de veau ou d'agneau) ■ 60 g de tomates séchées ■ 50 g d'olives dénoyautées ■ 20 g de persil plat ■ 2 gousses d'ail ■ 2 pincées de muscade ■ Huile d'olive ■ 1/2 citron ■ Sel, poivre  
**Ustensiles :** 1 robot équipé de 1 feuille ■ 1 emporte-pièce de 10 cm ■ 1 emporte-pièce de 7 cm

**1. Mélangez la farine** et la semoule de blé dur dans le bol d'un robot équipé d'une feuille (ou dans un saladier). Ajoutez l'huile d'olive, faites fonctionner le robot et versez l'eau tiède dans laquelle vous aurez dissous le sel. Travaillez

les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse et compacte. Laissez-la reposer 30 min, en la couvrant d'un torchon humide (**photo 1**).

**2. Préparez la farce.** Nettoyez les artichauts, enlevez les feuilles les plus dures (celles qui sont vert foncé à l'intérieur), coupez à 2 ou 3 cm de la pointe pour éliminer la base, puis coupez les artichauts en petits quartiers. Frottez-les avec 1/2 citron pour qu'ils ne noircissent pas (**photo 2**). Coupez en petits morceaux la courgette, l'oignon, les tomates séchées, les olives et la viande (**photo 3**). Hachez le persil.

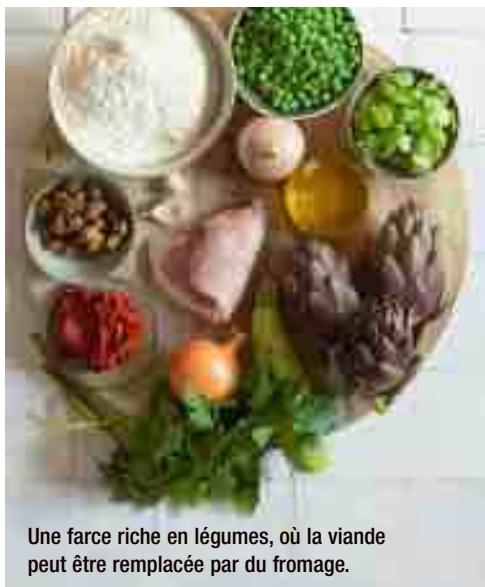
**3. Dans une poêle**, faites revenir l'oignon dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez la viande et mélangez sur feu vif pendant 2 min, ajoutez ensuite les artichauts, puis, au bout de 1 min, l'ail haché, la courgette, les petits pois, les fèves et la muscade, salez et poivrez, mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau de végétation. Hors du feu, ajoutez les tomates séchées, les olives et le persil haché (**photo 4**). Vous pouvez préparer la farce la veille, elle n'en sera que plus savoureuse.

**4. Avec un rouleau** à pâtisserie, étalez la pâte sur une épaisseur de 4 mm. À l'aide des emporte-pièces, découpez 12 disques de 10 cm de diamètre pour la base et 12 disques

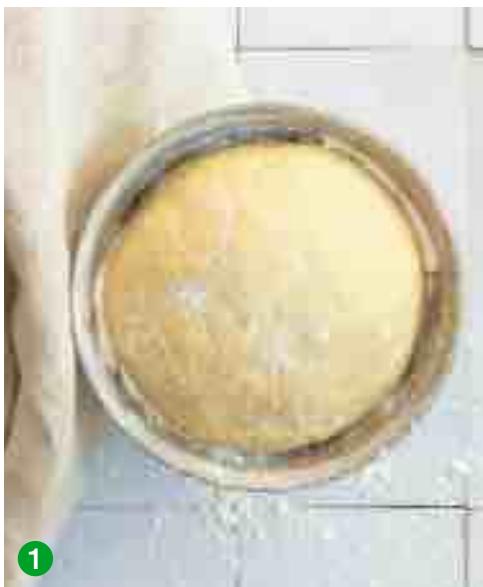
de 7 cm pour le dessus (**photo 5**). Sur le plan de travail, placez au centre d'un grand disque 2 c. à soupe bombées de garniture et placez un petit disque par-dessus. Ramenez le bord du disque inférieur pour qu'il couvre le pourtour du disque supérieur (**photo 6**). Pincez bien les bords avec vos doigts pour enfermer la garniture à l'intérieur (**photo 7**) : la panada aura alors une forme plutôt large et basse. En maintenant les côtés entre les paumes des mains, faites-la tourner en pressant doucement pour la rendre plus haute et plus étroite, comme un cylindre. Avec les doigts, formez le bord typique des panadas : pincez la pâte avec le pouce et l'index en la ramenant vers l'intérieur et en la tournant avec le pouce comme pour former une vague (**photo 8**), sur toute la circonférence de la panada. Confectionnez toutes les panadas de la même façon.

**5. Placez les panadas** sur une plaque tapissée de papier cuisson. Faites-les cuire dans le four préchauffé à 180 °C (chaleur statique), pendant environ 40 min, jusqu'à ce que toute la surface soit dorée.

**Notre conseil vin**  
*Un ventoux rosé*



Une farce riche en légumes, où la viande peut être remplacée par du fromage.



1



2



3



4



5



6



7



8

**MULET NOIR À LA POÊLE ET COURGETTES À LA CHAPELURE DE THYM****Pour 4 personnes****Préparation: 30 min****Cuisson: 25 min**

- 2 mullets noirs, de 700 g chacun (ou, à défaut, du bar) ■ 4 courgettes moyennes
- 12 tomates semi-confites ou 1 c. à café rase de baies roses (facultatif) ■ 2 gousses d'ail
- 100 g de chapelure maison (pain sec râpé)
- 15 cl de vin blanc sec (vermentino sarde)
- 20 g de thym ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, sel, poivre

**1.** Demandez au poissonnier de vider les poissons, de les écailier et de lever les filets. Lavez-les sous l'eau et tamponnez-les

avec du papier essuie-tout. Placez-les dans un grand plat, badigeonnez-les avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, parfumez avec la moitié du thym, poivrez et mouillez avec 10 cl de vin blanc. Laissez mariner le temps de préparer les courgettes.

**2. Préchauffez le four** à 200 °C. Coupez les courgettes en bâtonnets d'environ 5 à 6 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur, assaisonnez-les avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, poivrez.

**3. Assaisonnez la chapelure** avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail pressée et le thym restant, enrobez les courgettes de ce mélange et disposez-les sur la plaque du four tapissée de papier

cuisson, sans les superposer. Enfournez pour environ 20 min. Salez en fin de cuisson, avec la fleur de sel.

**4. Chauffez une poêle** avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et la dernière gousse d'ail émincée, déposez les filets de mulet, côté peau dessous. Au bout de 1 min, versez 5 cl de vin blanc, laissez évaporer, salez, poivrez, ajoutez les tomates semi-confites (ou les baies roses). Mettez un couvercle et cuisez pendant 4 à 5 min à feu vif, en remuant la poêle.

**5. Servez chaud** avec les courgettes.

**Notre conseil vin***Un saint-chinian blanc***Le conseil de Laura**

“ Le mullet (*muggine* ou *cefalo*, en italien) est un poisson peu connu en France, si ce n'est pour la poutargue (œufs de mullet salés et séchés), sa chair est pourtant savoureuse. En Sardaigne, celui de Cabras est le plus renommé. Il vit dans l'une des plus grandes zones humides d'Europe, qui est aussi une réserve naturelle. En France, choisissez le mullet noir (de haute mer). ”

## Le conseil de Laura

“ L'origine des savoiardi remonterait au Moyen Âge, dans les cuisines des ducs de Savoie. La recette se serait diffusée au Piémont, en Ligurie et en Sardaigne, car ces régions appartenaient au royaume de Savoie. En Sardaigne, ces biscuits sont bien plus grands qu'ailleurs et parfumés aux zestes de citron. Ils sont parfaits pour le tiramisu et pour remplacer la génoise. Un délice, à déguster avec de la ricotta sarde bien fraîche ! ”

Ces biscuits se conservent  
10 jours dans une boîte fermée.



## BISCUITS SARDES, CRÈME DE RICOTTA ET CERISES

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 45 min**

**Repos : 1 h Cuisson : 15 min**

**Pour les biscuits savoiardi :** 75 g de farine

■ 75 g de sucre blond de canne ■ 3 œufs, à température ambiante ■ 20 g de sucre glace ■ 1 pincée de sel fin

**Pour la garniture :** 400 g de ricotta fraîche

■ 25 cl de crème liquide entière ■ 70 g de sucre glace ■ 500 g de cerises ■ 60 g de sucre blond de canne ■ 1/2 citron ■ 10 cl de liqueur (vernaccia ancienne, liqueur de cerise, maraschino ou kirsch) ■ 3 biscuits amaretti tendres (en épicerie italienne)

**Ustensiles :** 1 poche avec 1 douille lisse de 2 à 2,5 cm ■ 1 pinceau de cuisine

**1. Dénoyautez les cerises** (sauf une dizaine pour la décoration). Placez les cerises dénoyautées dans un saladier, ajoutez le jus de 1/2 citron, 60 g de sucre blond et la liqueur, mélangez et laissez reposer (vous pouvez réaliser cette opération la veille).

**2. Préparez les biscuits.** Préchauffez le four à 180 °C (chaleur tournante). Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Fouettez les blancs au batteur électrique. Quand les premières bulles apparaissent, ajoutez la pincée de sel et 40 g de sucre blond, une fois le mélange blanchi, ajoutez les 35 g de sucre blond restants, en fouettant, jusqu'à obtenir une meringue bien lisse. Battez les jaunes d'œufs en omelette et ajoutez-les à la meringue peu à peu. Tamisez la farine et incorporez-la très délicatement à la spatule, avec un mouvement du bas vers le haut. Versez la préparation dans une poche avec une douille lisse de 2 à 2,5 cm.

**3. Tapissez 2 plaques** à pâtisserie de papier cuisson. Pochez sur chacune des bâtonnets de pâte, de 8 à 10 cm de longueur, 2 cm de largeur et 1 cm d'épaisseur, suffisamment espacés. Saupoudrez avec 10 g de sucre glace à travers une passoire, attendez 3 min avant de saupoudrer avec les 10 g de sucre glace restants. Enfournez pour 15 min (sans ouvrir le four pendant la cuisson) : les

biscuits ne doivent pas dorer, sinon ils ne seront pas moelleux. Attendez qu'ils refroidissent avant de les décoller du papier.

**4. Préparez la crème.** Fouettez la ricotta.

Fouettez la crème liquide en chantilly en ajoutant 70 g de sucre glace, incorporez-la délicatement à la ricotta.

**5. Au pinceau, badigeonnez** le dessous des biscuits savoiardi du jus des cerises macérées, auquel vous aurez ajouté 10 cl d'eau.

**6. Dans des coupes,** disposez contre les parois des biscuits savoiardi légèrement imbibés du jus des cerises, versez au milieu de la crème de ricotta, parsemez de brisures de biscuit amaretti et de la moitié des cerises macérées, puis recouvrez de crème de ricotta, de brisures d'amaretti et de cerises macérées avec un peu de leur jus. Mettez au réfrigérateur 1 h au moins avant de déguster.

**7. Juste avant de servir,** décorez avec les cerises fraîches coupées en morceaux.

### Notre conseil vin

*Un montlouis demi-sec*



Diplômée de l'école Ferrandi,  
Orathay Souksisavanh vous dévoile  
les secrets de la cuisine asiatique.



## Lotte au curcuma et à l'aneth

De petites bouchées de poisson, subtilement parfumées, servies avec des oignons verts finement émincés et des cacahuètes grillées : le temps d'un repas, cette recette nous transporte à Hanoï.

Recette et stylisme **Orathay Souksisavanh**. Photos **Charlotte Lascève**.



1

Râpez le galanga le plus finement possible pour que ses saveurs se diffusent bien.



2

Après avoir fait cuire les vermicelles de riz, on les rince sous l'eau pour éliminer l'amidon, qui les rend collants.



3

Faire tremper les fines lanières d'oignon vert dans l'eau glacée leur évite de flétrir avant leur utilisation.



4

Après avoir égoutté les morceaux de lotte marinés, on les farine pour obtenir un effet croustillant.

#### Pour 6 personnes

**Préparation :** 35 min

**Repos :** 2 h

**Cuisson :** 30 min

■ 800 g de filet de lotte ■ 40 g de galanga

■ 4 gousses d'ail ■ 1 oignon jaune

■ 1 botte d'oignons verts ■ 1 botte d'aneth

■ 3 c. à soupe de cacahuètes grillées

■ 1,5 c. à soupe de curcuma en poudre

■ 4 c. à soupe de nuoc-mam ■ 1 c. à soupe

rase de sucre complet ■ 2 c. à soupe de farine ■ 5 c. à soupe d'huile ■ Poivre

**Pour la garniture :** 300 g de vermicelles de riz ■ 1 petite salade au choix (batavia, feuille de chêne, laitue)

**Pour la sauce :** 30 g de sucre complet

■ 3 c. à soupe de nuoc-mam ■ 2 citrons

verts ■ 1 grosse gousse d'ail ■ 1 piment

■ 1/2 c. à café de sel

**1. Essuyez la lotte** et coupez-la en morceaux réguliers. Pelez et pressez les gousses d'ail. Épluchez et râpez le galanga. Mélangez la lotte avec l'ail, le galanga, le curcuma, le sucre et le nuoc-mam (photo 1). Poivrez généreusement. Laissez mariner 2 à 3 h au réfrigérateur.

**2. Faites cuire les vermicelles** de riz selon les instructions du paquet, puis rincez-les à l'eau froide pour bien retirer l'amidon, égouttez et réservez.

**3. Réalisez la sauce** en mélangeant le sucre complet, le nuoc-mam, le sel, le jus des citrons verts pressés, la gousse d'ail hachée et le piment émincé (photo 2).

**4. Émincez l'oignon jaune.** Coupez 3 oignons verts en tronçons de 5 cm, puis en fines lanières, faites-les tremper dans de l'eau glacée. Coupez le reste des oignons verts en tronçons de 0,5 cm (photo 3). Prélevez les pluches d'aneth.

**5. Roulez rapidement** les morceaux de

lotte dans la farine (photo 4). Chauffez l'huile dans une poêle. Déposez les morceaux de lotte et faites-les dorer 2 min sur chaque face. Procédez en plusieurs fois au besoin. Débarrassez sur un plat.

**6. Ajoutez l'oignon jaune émincé** dans la même poêle et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Remettez les morceaux de lotte. Ajoutez les oignons verts en petits tronçons et poursuivez la cuisson sur feu doux, 5 min, en remuant de temps en temps. Hors du feu, ajoutez l'aneth, les oignons verts en lanières préalablement égouttés et les cacahuètes.

**7. Servez avec les vermicelles** de riz, la sauce et la salade : chacun se fera un petit wrap en enveloppant un peu de vermicelles et de la lotte dans une feuille de salade, puis trempera dans la sauce.

#### Notre conseil vin

*Un riesling*

# les Incontournables



## Les rosettes de tête de moine AOP se mettent « sous cloche » pour célébrer le printemps!

Esthétiques, délicieuses et originales, les rosettes de tête de moine AOP font toujours leur effet à l'apéritif ou pour « pimper » un plat, ou encore pour apporter une touche glamour au moment du fromage. Pour ajouter un peu de poésie et donner des idées cadeaux inédites, un coffret en édition limitée a été imaginé pour ce printemps.

*Ce coffret se décline en deux versions, proposées dans les grandes et moyennes surfaces et chez les détaillants fromagers sur la période de Pâques à la Pentecôte.*

- Coffret Rosettes de Tête de Moine AOP « 1 sphère » : environ 7,50 € (200 g).
- Coffret Rosettes de Tête de Moine AOP « 2 sphères » : environ 15 € (400 g).



## Maison Adam

Véritable institution gourmande depuis 1660, la Maison Adam est devenue incontournable après que ses fameux « véritables macarons de Saint-Jean-de-Luz » ont été dégustés lors du mariage de Louis XIV. Depuis treize générations, la famille se transmet la recette, inchangée jusque-là. Dotés d'une enveloppe croquante et d'un cœur fondant, les macarons seront parfaits avec du café, du thé ou encore du champagne. Livraison dans toute la France.

Rendez-vous sur le site internet [maisonadam.fr](http://maisonadam.fr) ou par téléphone au 05 59 26 03 54.



## DELISSEA: une pure expérience

Fort du succès de sa collection de tasses Delissea, qui a reçu, en 2021, la prestigieuse médaille d'or du concours Lépine, le créateur Arnaud Baratte redouble d'ingéniosité avec une nouvelle création en verre, qui sublime à son tour la dégustation des boissons chaudes, des alcools et des spiritueux. La spirale intérieure, brevetée, développe avec subtilité tous les arômes, contrôle l'amertume du café tout en préservant sa puissance, et atténue l'alcool au nez, en conservant la longueur en bouche. C'est aux maîtres verriers de La Rochère, verrerie fondée en 1475, qu'Arnaud Baratte a confié la production de ses nouveaux verres à la transparence cristalline, pour une fabrication 100 % française. Empilables à l'infini, ces verres entièrement recyclables se distinguent aussi par leur fond à trois points de stabilité qui évite toute rétention d'eau lors du passage au lave-vaisselle.

*Coffret de 4 verres Pure, 100 % « made in France » : 49,90 €. [www.delissea.com](http://www.delissea.com)*



## Le saumon de Norvège

Le saumon originaire de Norvège affiche une très haute qualité. Son excellence tient au fait qu'il se développe dans les eaux froides des fjords, qui offrent des conditions idéales lui conférant une chair grasse et savoureuse propre à la Norvège. Comment cuisiner ce poisson savoureux ? Il y a des recettes pour tous les goûts. Un repas rapide et facile à préparer ? Avec le saumon de Norvège, vous pouvez tout faire ! Par ailleurs, si le saumon de Norvège est savoureux par nature, il possède également de nombreux atouts nutritionnels, notamment grâce à sa richesse en oméga-3. Il représente également une bonne source de vitamines A, D, B12 et de protéines.

# NOS 64 RECETTES

## *pour se faire plaisir*

### ENTRÉES

- ✓ Asperges grillées au four, crème de parmesan, chapelure de sarrasin ..... p. 17
- ✓ Blinis de sarrasin, houmous, sauce tahini ..... p. 92
- ✓ Cake à la betterave et aux noix ..... p. 95  
    Cake aux haricots verts, thon et menthe ..... p. 81
- Carpaccio de saumon, sirop de bergamote, gingembre et cardamome ..... p. 51
- ✓ Salade de roquette, petits pois et croquettes de brie .... p. 83
- ✓ Salade de sarrasin, dés de concombre, oignons verts (recette express) ..... p. 88
- ✓ Soupe froide de betteraves aux graines de chia ..... p. 97

### VIANDES

- Boulettes de poisson aux herbes et aux épices ..... p. 25
- Boulettes de porc aux nouilles sautées ..... p. 34
- Croquettes au serrano et au fromage ..... p. 28
- Croquettes de poulet à l'indienne ..... p. 31
- Sauté de veau au safran et aux légumes printaniers .... p. 18
- Sauté de veau aux olives ..... p. 102
- Tajine de poulet aux artichauts poivrade ..... p. 81

### POISSONS & CRUSTACÉS

- Boulettes de cochon, poulpe et chorizo ..... p. 29
- Boulettes de crevettes aux shitakés ..... p. 32
- Brandade de tacaud au céleri-rave gratinée au cheddar ..... p. 37
- Cromesquis de purée aux épinards, cœur fondant au haddock ..... p. 33
- Curry de tacaud aux asperges et aux courgettes ..... p. 40
- Daube de poulpes ..... p. 101
- Daurades au pesto de roquette et purée aux petits pois ..... p. 82
- Filets de tacaud et petits pois au bouillon de crevettes ..... p. 41
- Filets de tacaud meunière aux épinards, sauce hollandaise au citron vert ..... p. 39
- Linguine aux palourdes et au lard ..... p. 78
- Lotte au curcuma et à l'aneth ..... p. 118
- Mulet noir à la poêle et courgettes à la chapelure de thym ..... p. 116
- Palourdes gratinées à la ricotta ..... p. 78
- Soupe de pain et tomates aux palourdes ..... p. 78
- Tacaud rôti au citron confit, coleslaw à la pomme ..... p. 38

### LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

- Œuf meurette, version chef ..... p. 57
- Œuf meurette, version tradi ..... p. 56

✓ : recette végétarienne

- Salade de roquette aux artichauts poivrade, œuf poché ..... p. 16
- Scotch eggs aux œufs de caille ..... p. 30

### PÂTES, RIZ & CÉRÉALES

- Boulettes de riz à la coréenne ..... p. 27
- ✓ Cromesquis de polenta aux champignons, mozzarella et parmesan ..... p. 26
- Pâtes sardes aux asperges, moules et poutargue ..... p. 113
- ✓ Poêlée de sarrasin aux jeunes poireaux, petits pois et tofu fumé ..... p. 90
- ✓ Porridge de sarrasin aux fraises, miel et amandes (recette express) ..... p. 88
- ✓ Risotto à la betterave ..... p. 97
- ✓ Risotto de sarrasin aux courgettes, oignons et parmesan (recette express) ..... p. 88
- Risotto noir aux langoustines et aux petits pois ..... p. 19

### DESSERTS & SIROPS

- Biscuits sardes, crème de ricotta et cerises ..... p. 117
- Chiffon-cake pistache-fraise ..... p. 68
- Citron givré ..... p. 73
- Crème glacée à l'huile d'olive de Nyons ..... p. 74
- Crêpes comme des Suzette, sirop de romarin et d'orange ..... p. 54
- Croissants aux pignons de pin ..... p. 105
- Esquimau cocktail mojito ..... p. 75
- Eton mess à la rhubarbe ..... p. 111
- Financiers aux noisettes et sirop de bourgeons de sapin à la cannelle ..... p. 55
- Fraises rôties à la badiane, meringue à la fleur d'oranger ..... p. 21
- Gâteau aux petits-suisses et compotée de fraises au basilic ..... p. 83
- Mousse de ricotta aux fraises, sirop de verveine, badiane et vanille ..... p. 52
- Poires pochées au sirop d'hibiscus et de rose ..... p. 53
- Sirop d'hibiscus et de rose ..... p. 53
- Sirop de bergamote, gingembre et cardamome ..... p. 51
- Sirop de romarin et d'orange ..... p. 54
- Sirop de sapin à la cannelle ..... p. 55
- Sirop de verveine, badiane et vanille ..... p. 52
- Tarte à la rhubarbe, crumble aux pistaches ..... p. 20

### QUICHES, PAINS & BOUCHÉES SALÉES

- ✓ Pain brié ..... p. 60
- Panadas (petites tourtes sardes) ..... p. 114
- ✓ Tarte à la betterave et à la feta ..... p. 96

## NEWS p. 6

**Confitures Poline.** [www.poline.co](http://www.poline.co)  
**Harissa Prestige.** [www.harissa-thp.fr](http://www.harissa-thp.fr)

## RESTOS ET BISTROTS p. 8

**Anico.** 30, Grande-Rue,  
88250 La Bresse. Tél. : 03 29 25 41 97.  
[www.anico-restaurant.com](http://www.anico-restaurant.com)  
**Le Chardonnay.** 3, rue Bachaumont,  
75002 Paris. Tél. : 01 40 20 08 74.  
**Les Drôles.** 12, rue du Cèdre, 86400 Blanzay.  
Tél. : 05 49 97 48 26.

## ART DE VIVRE p. 12

**Alinea.** [www.alinea.com](http://www.alinea.com)  
**Atmosphera.** [www.atmosphera.com](http://www.atmosphera.com)  
**Bouchara.** [www.bouchara.com](http://www.bouchara.com)  
**Chehoma.** [www.chehoma.com](http://www.chehoma.com)  
**Maisons du Monde.**  
[www.maisondumonde.com](http://www.maisondumonde.com)  
**Nature et Découvertes.**  
[www.natureetdecouverte.com](http://www.natureetdecouverte.com)  
**Zôdio.** [www.zodio.fr](http://www.zodio.fr)

## GOURMET p. 22

**Boulettes Chef Comptoir.**  
179, rue Saint-Denis, 75002 Paris.  
Tél. : 01 42 21 46 44. [www.boulettesrestaurant.fr](http://www.boulettesrestaurant.fr)  
**Riv'K.** 75, rue Véron, 75018 Paris.  
Tél. : 09 81 39 31 67. [www.rivkparis.fr](http://www.rivkparis.fr)

## FLACONS CHOISIS p. 42

**A. Viot & fils.** Vente à la propriété.  
Tél. : 03 25 27 02 07. [contact@champagne-viot.com](mailto:contact@champagne-viot.com)  
**Abelé 1757.** Chez les cavistes.  
**Ayala.** Chez les cavistes.  
**Charpentier.** Chez les cavistes.  
**Chassenay d'Arce.** En vente au Repaire de Bacchus, Printemps Haussmann,  
64 bd Haussmann, 75009 Paris.  
[printemps@lerepairedebacchus.com](mailto:printemps@lerepairedebacchus.com)  
**Colin.** Chez les cavistes et sur le site de la marque. [www.champagne-colin.com/boutique](http://www.champagne-colin.com/boutique)  
**Devaux.** Chez les cavistes.  
**Fernand Lemaire.** Chez les cavistes.  
**Feuillatte,** cuvée Légendaire.  
En exclusivité chez Carrefour.  
**Gosset.** Chez les cavistes.  
**Jacquart.** Chez les cavistes.  
**Lanson.** Chez les cavistes.  
**M. Marcoult.** Vente directe.  
[www.champagne-marcoult.plugwine.com](http://www.champagne-marcoult.plugwine.com)  
**Mailly.** Chez les cavistes et sur la boutique en ligne.  
[www.boutique.champagne-mailly.com](http://www.boutique.champagne-mailly.com)  
**Montaudon.** En grandes et moyennes surfaces.  
**Palmer & Co.** Chez les cavistes et sur la boutique en ligne.  
[www.boutique.champagnepalmer.fr](http://www.boutique.champagnepalmer.fr)  
**Philippe Déchelle.** En vente sur [www.uvc-champagne-sudaisne.com](http://www.uvc-champagne-sudaisne.com)

**Pommery.** Chez les cavistes et en grandes et moyennes surfaces.

**Sourdet-Diot.** Vente en direct.  
Tél. : 03 23 82 46 18.

**Taittinger.** Chez les cavistes.  
**Vranken,** Brut Nature. Chez les cavistes.  
**Vranken,** Demoiselle EO. Chez Nicolas.  
**Yves Jacques.** En vente directe.  
Tél. : 03 26 52 80 77.  
[www.champagne.yvesjacques@orange.fr](mailto:www.champagne.yvesjacques@orange.fr)

## PORTRAIT DE VIGNERONNE p. 46

**Anne-Claire Schott.** Dorfasse 47, 2513 Twann, Suisse. Tél. : 00 41 32 31 55 217.  
[www.schottweine.ch](http://www.schottweine.ch)

## PORTRAIT DE TALENT p. 64

**Domaine de Primard,** route départementale 16  
28260 Guainville. Tél. : 02 36 58 10 08.  
[www.lesdomainesdefontenille.com](http://www.lesdomainesdefontenille.com)

## DESSERT DE PRO p. 68

**Carl Marletti.** 51, rue Censier, 75005 Paris.  
Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mardi au samedi, de 10 h à 20 h, et dimanche et jours fériés, de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

## L'ITALIE DE LAURA p. 112

**Christiane Perrochon.**  
[www.instagram.com/christiane\\_perrochon](http://www.instagram.com/christiane_perrochon)  
**Laura Zavan.** [www.laurazavan.com](http://www.laurazavan.com)  
[www.instagram.com/laura.zavan/](http://www.instagram.com/laura.zavan/)  
**Maison d'hôtes Limolo.** Via Battisti, 56,  
09072 Cabras, Italie. Tél. : 00 39 39 24 81 24 58.  
[www.limolo.it/fr/accueil](http://www.limolo.it/fr/accueil)  
[www.instagram.com/limolo.house](http://www.instagram.com/limolo.house)  
**Maison de Vacances.**  
[www.maisondevacances.com](http://www.maisondevacances.com)



# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Une publication des Éditions Hubert Burda Media.

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Sébastien Petit

## SERVICE ABONNEMENTS

Mail : [abo@burdableu.fr](mailto:abo@burdableu.fr)  
Courrier : Samebox - EHBM. 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin. Tél. : 09 88 99 47 63.  
Du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 17 h 30.

## POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

[www.abonnementmag.fr](http://www.abonnementmag.fr)

## INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. [saveurs@editions-burda.fr](mailto:saveurs@editions-burda.fr)

## RÉDACTION

5, rue Barbès, 92120 Montrouge  
Pour envoyer un mail, tapez [prenom.nom@editions-burda.fr](mailto:prenom.nom@editions-burda.fr)  
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.  
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION : Carole Garnier (28)  
DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier (19)  
PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune  
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Laurence Chabrun  
ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Ève Jusseaume (50),  
Thierry Masclot  
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez (53)  
CONSEILS VINS : Pierrick Jégu

## PÔLE MARKETING

DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT : Sophie Blond  
RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Vanessa Lengrand ([vanessa.lengrand@nuitetjour.fr](mailto:vanessa.lengrand@nuitetjour.fr))  
SOCIAL MEDIA MANAGER : Marine Delage ([marine.delage@burdableu.fr](mailto:marine.delage@burdableu.fr))

## RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

MEDIAOBS  
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris  
Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.  
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.  
Pour envoyer un mail, tapez [pnom@mediaobs.com](mailto:pnom@mediaobs.com)  
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)  
DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)  
DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)  
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : Stéphanie Weissenthaler (89 25)  
CHEF DE PUBLICITÉ : Tanguy Lafargue (89 15)  
HUB DIGITAL : Baptiste Mirande (89 06)  
CHEF DE STUDIO : Émilien Rignols (89 05)  
EXÉCUTION/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)  
COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandes (89 20)

## ADMINISTRATION

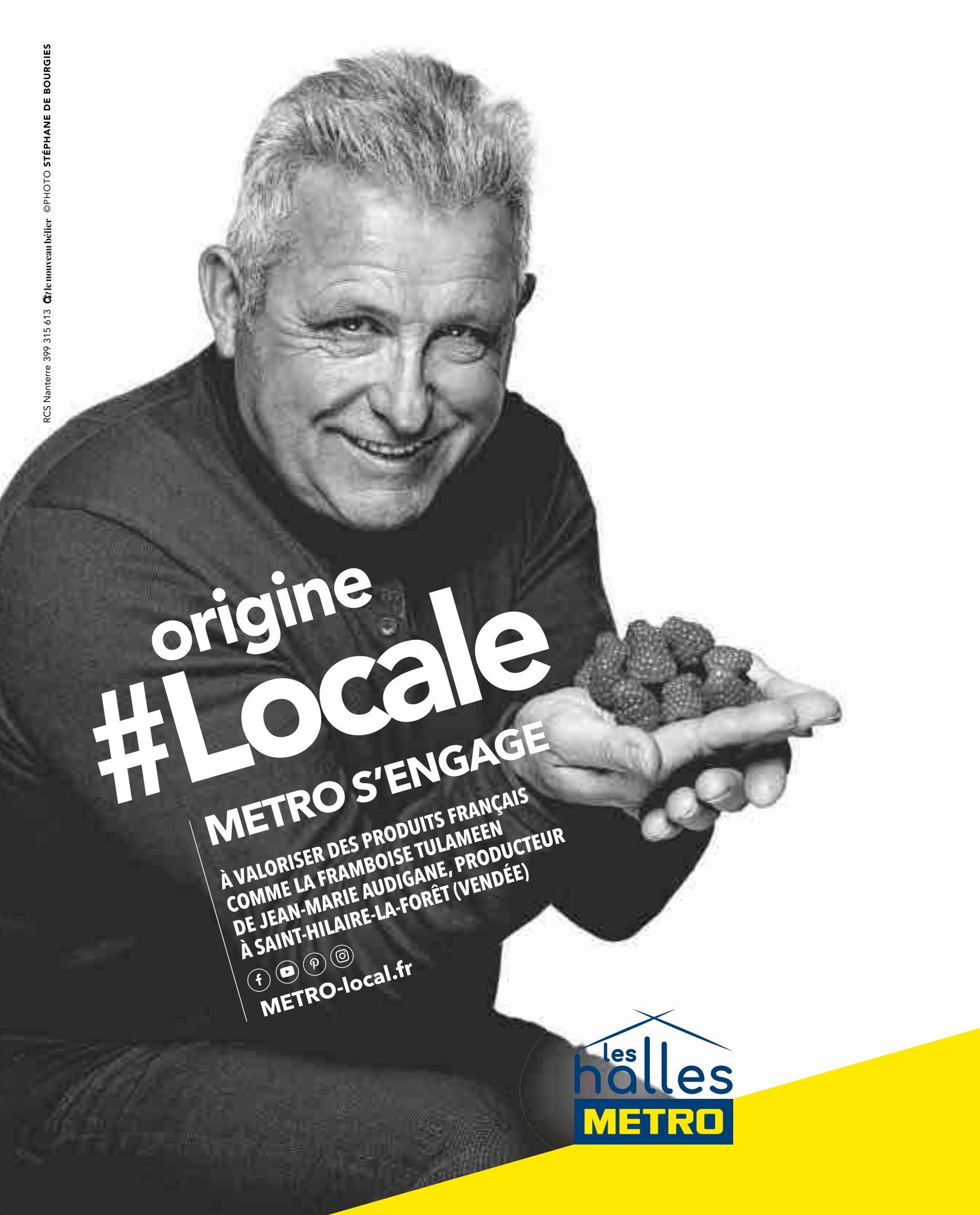
DIRECTRICE DES VENTES : Fanny Philipp  
GRAVURE : RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge  
IMPRESSION : Roto France Impression,  
25, rue de la Maison-Rouge, ZAC du Mandinet,  
77185 Lognes, France  
VENTE AU NUMÉRO : MLP

PROVENANCE DU PAPIER : Finlande, Allemagne et France  
TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %  
IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU :  
Ptot 0,003 kg/tonne et Ptot 0,017 kg/tonne



Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 06 7. N° identifiant unique : FR233823\_03PAGO. Parution : 10 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 098-4623. Imprimé en France. Distribution : MLP. Commission paritaire : 0626 K 86782. Dépôt légal : avril 2023.





# origine #Locale

## METRO S'ENGAGE

À VALORISER DES PRODUITS FRANÇAIS  
COMME LA FRAMBOISE TULAMEEN  
DE JEAN-MARIE AUDIGANE, PRODUCTEUR  
À SAINT-HILAIRE-LA-FORÊT (VENDÉE)



[METRO-local.fr](http://METRO-local.fr)

les halles  
**METRO**

# Château La Gordonne

C O T E S   D E   P R O V E N C E

*Depuis 1652*



**La Trilogie du Château La Gordonne**



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.