

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

À L'HEURE DE L'APÉRITIF

LES MEILLEURES
RECETTES À PARTAGER

120
RECETTES
POUR FÊTER
L'ÉTÉ!



DES PLATS CHAUDS
EN VERSION MINI



DES TOASTS AUX
GARNITURES INÉDITES



DES BOUCHÉES
CROUSTILLANTES

*Cake aux légumes
de printemps*

DIPS, TARTINADES, **CAKES SALÉS**, TERRINES,
MINI-BROCHETTES, CROQUETTES, **VERRINES...**



L 15772 - 52 H - F: 6,95 € - RD



NOUVEAU



EN VENTE ACTUELLEMENT

Passez prendre l'apéritif !

Pour 90 %* des Français, l'apéritif est un vrai rituel. 32 % des personnes interrogées en organisent même au moins un par semaine ! Avant un repas, en mode dînatoire, pour fêter la fin de la semaine ou encore pour un événement particulier, tous les prétextes sont bons pour sortir une bouteille et de quoi grignoter. Et fait maison, l'apéritif prend du galon. On mise sur de jolies présentations, des verrines individuelles à savourer à la cuillère, des crackers tout juste sortis du four préparés avec des farines rustiques et garnis de graines, de petites bouchées croustillantes à déguster du bout des doigts, des dips et tartinades faits avec des légumes frais du marché... C'est ce que nous vous proposons dans ce hors-série, à travers plus de 120 recettes à partager entre amis. Et vous, quel sera votre prétexte ?

*Source : étude de mars 2022, Syndicat des apéritifs à croquer/L'Obsoco.

CAROLE GARNIER
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

*Cake aux champignons
et au comté*



P. 10



P. 34



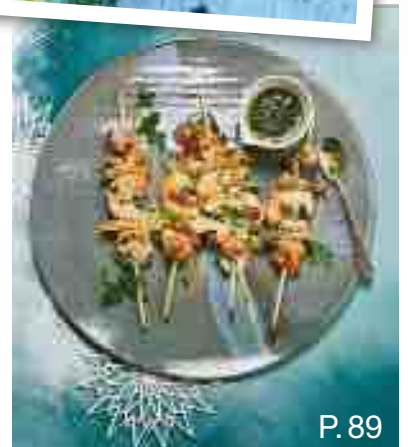
P. 56

Sommaire

Dips & tartinades.....	p. 5
Bouchées & grignotages.....	p. 27
Pains, crackers & toasts.....	p. 41
Cakes salés & terrines.....	p. 55
Verrines & pannacottas	p. 69
Mini-brochettes & boulettes.....	p. 81
Desserts	p. 95
Notre offre d'abonnement	p. 91
Index alphabétique des recettes.....	p. 105



P. 79



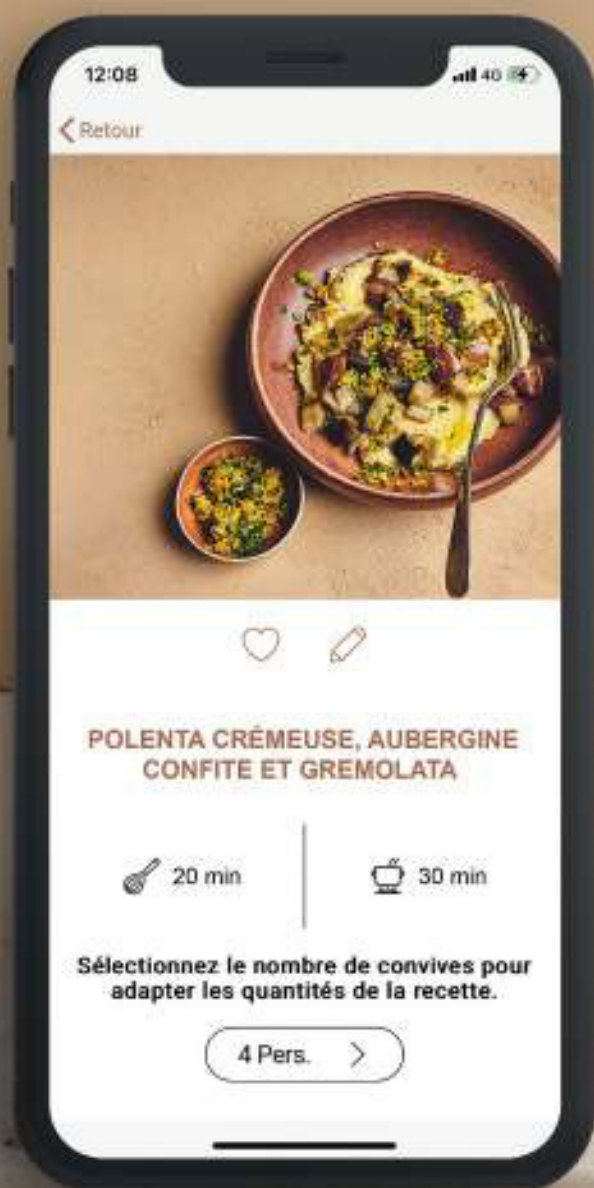
P. 89

SAVEURS

— RECETTES DE SAISON —

+ DE 10 000 RECETTES

ÉLABORÉES PAR LES CHEFS DU MAGAZINE
SAVEURS



Profitez de **deux mois**
d'accès **gratuit** à l'application
avec le code **SAVEURS2023**



Dips & tartinades

Ce sont les incontournables d'un apéritif réussi. Crèmes, houmous, rillettes, tapenades... ces grands classiques qui plaisent à tous peuvent aussi facilement être revisités, car ils se plient à toutes les fantaisies. Il ne reste plus qu'à suivre vos envies !

P.9



P.8

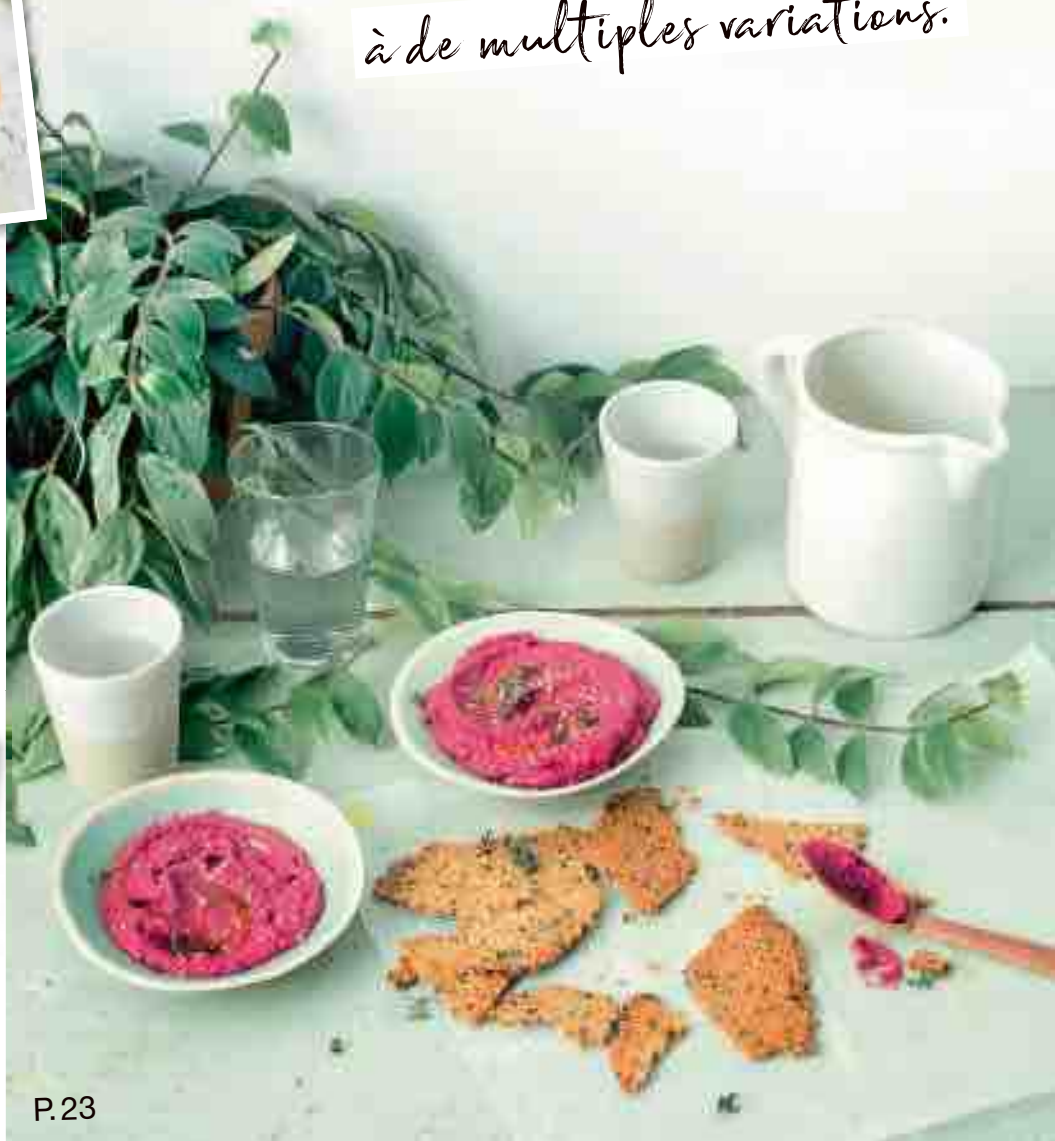


P.24



*Couleurs et saveurs :
le houmous se prête
à de multiples variations.*

P.23



HOUMOUS DE LENTILLES CORAIL

ET NAANS

Pour 8 pièces

Préparation : 25 min **Repos :** 1 h

Cuisson : 30 min

Pour le houmous : 200 g de lentilles corail ■ 3 c. à soupe de tahini ■ 2 c. à soupe de ghee ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à café bombée de graines de sésame ■ 1/2 citron ■ 1 c. à café rase de cumin ■ 1 c. à café rase de coriandre moulue + 1 pincée pour servir ■ 1 c. à café rase de paprika doux + 1 pincée pour servir ■ 4 brins de coriandre ■ Sel

Pour les naans : 450 g de farine ■ 1 yaourt nature ■ 25 cl de lait ■ 8 c. à soupe de ghee ■ 2 c. à soupe d'huile de colza + un peu pour le bol du robot ■ 1 c. à café bombée de levure chimique ■ 1 sachet de levure de boulanger sèche ■ 1/2 c. à café de sel

1. Préparez le houmous. Faites cuire les lentilles corail dans une casserole d'eau pendant 15 min à partir de l'ébullition. Égouttez-les et gardez l'eau de cuisson.

2. Épluchez et dégermez la gousse d'ail. Pressez le demi-citron.

3. Dans la cuve d'un robot, rassemblez les lentilles corail, l'ail, le cumin, le paprika, la coriandre moulue, le tahini, le jus de citron et du sel. Mixez en ajoutant de l'eau de cuisson des lentilles au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Réservez au réfrigérateur.

4. Réalisez les naans. Faites à peine tiédir le lait dans une petite casserole, puis versez-le dans un bol et ajoutez la levure de boulanger. Mélangez et laissez-la se dissoudre pendant 10 min. Placez la farine, la levure chimique, le yaourt, l'huile de colza et le sel dans la cuve d'un robot et pétrissez au crochet 2 min. Ajoutez le mélange de

levure de boulanger et de lait et continuez à pétrir pendant 8 min.

5. Retirez la pâte, huilez la cuve du robot. Remplacez la pâte dans la cuve, couvrez avec un torchon et laissez gonfler 1 h à température ambiante.

6. Appuyez ensuite avec le poing sur la pâte pour chasser l'air, puis pétrissez à la main 3 fois. Divisez la pâte en 8 boules. Étalez-les sur un plan de travail fariné avec un rouleau.

7. Faites cuire les naans dans une poêle très chaude 1 min de chaque côté environ (attention, le deuxième côté cuit plus vite).

8. Parsemez le houmous de sésame, de paprika, de coriandre moulue et de feuilles de coriandre, versez 2 c. à soupe de ghee. Arrosez chaque naan de 1 c. à soupe de ghee et servez avec le houmous.

Notre conseil vin

Un touraine blanc



TARTINADE DE PETITS POIS

ET AMANDES AU CITRON



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 12 min

■ 250 g de petits pois écossés (environ 750 g de petits pois en cosse) ■ 80 g d'amandes blanches ■ 1/2 citron bio ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Faites chauffer une casserole d'eau salée, puis faites-y cuire les petits pois pendant 12 min. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour les refroidir.

2. Dans le bol d'un mixeur, placez les amandes avec le zeste, le jus de citron et l'huile d'olive. Mixez par à-coups en mélangeant pour obtenir une crème

épaisse. Ajoutez les petits pois, salez, poivrez et mixez de nouveau pour obtenir une texture homogène.

3. Servez avec des légumes printaniers et quelques tranches de pain.

Notre conseil vin
Un bordeaux blanc

PESTO

D'ALGUES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 min

■ 20 g d'algues séchées (en boutique bio) ■ 50 g de pignons de pin grillés ■ 12 cl d'huile d'olive ■ 6 brins de basilic ■ 3 c. à soupe de parmesan râpé ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ 1 gousse d'ail ■ Sel, poivre

1. Dans une petite poêle chaude, faites griller les pignons 2 min.
2. Dans un bol, déposez les algues et recouvrez-les d'huile. Mélangez pour bien en imprégner les algues.
3. Incorporez le parmesan, versez le jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez l'ail épluché, dégermé et haché, les pignons hachés, puis le basilic ciselé.
4. Réservez au frais jusqu'au moment de servir. Accompagnez le pesto de pain de seigle grillé ou de crackers aux graines.

Notre conseil vin

Un chablis



RILLETTES

DE MAQUEREAU

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min Repos : 2 h

Cuisson : 35 min

■ 1 kg de maquereaux bien frais ■ 2 tomates ■ 150 g d'échalotes ■ 1/4 de bouteille de vin blanc (type muscadet) ■ 500 g de crème fraîche ■ 1/4 de botte de ciboulette ■ 1/4 de botte de persil ■ 1/4 de botte d'estragon ■ 1 c. à soupe de curry ■ Sel

1. Videz et nettoyez les maquereaux.
2. Cuissez-les à la vapeur ou en papillote dans une feuille de papier d'aluminium à four chaud, pendant 10 à 15 min. Enlevez les arêtes des poissons une fois cuits et réservez la chair.
3. Mondiez les tomates, épépinez-les et éliminez le jus, coupez la chair en petits dés. Ciselez les échalotes et mettez-les dans une cocotte avec le vin blanc. Laissez réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'une cuillerée à soupe de vin réduit.
4. Ajoutez ensuite la crème, le curry, du sel, les dés de tomate et la chair du poisson. Mélangez bien le tout et laissez cuire doucement à découvert pendant 20 min en remuant souvent afin d'éviter que les rillettes n'attachent au fond de la casserole.
5. Stoppez la cuisson, ajoutez les fines herbes ciselées et assaisonnez de nouveau si nécessaire.
6. Placez la préparation dans une belle terrine et laissez refroidir au moins 2 h au réfrigérateur.
7. Servez les rillettes avec du pain de campagne grillé.

Notre conseil vin

Un savennières

HOUMOUS

DE CŒUR DE PALMIER

*Le cœur de palmier apporte
une texture légère et crémeuse
au houmous.*

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

- 150 g de cœurs de palmier non fibreux
- 1 petite gousse d'ail ■ Le jus de 1/2 citron ■ 3 cl d'huile d'olive
- 1/4 c. à café de paprika

1. Rincez les cœurs de palmier sous un filet d'eau froide, puis épongez-les à l'aide de papier absorbant.

2. Épluchez l'ail.

3. Mixez ensemble les cœurs de palmier, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture assez fine. Ajoutez le paprika.

4. Servez frais en apéritif avec des tranches de baguette toastées.

Notre conseil vin

Un chardonnay de Nouvelle-Zélande



TARTINADE DE PETITS POIS

À LA MENTHE ET PETITS PAINS PLATS EXPRESS

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Pour les petits pains : 350 g de farine ■ 350 g de yaourt nature ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 1 pincée de paprika fumé ■ Sel, poivre
Pour la tartinade : 500 g de petits pois non écosés ■ 100 g de ricotta ■ 4 brins de menthe ■ 4 brins de verveine ■ 50 g d'amandes effilées grillées + 1 c. à soupe pour servir ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

1. Écossez les petits pois, puis faites-les cuire 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

2. Égouttez-les et mixez-les avec la ricotta, les amandes effilées, les feuilles de menthe et de verveine. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre. Ajoutez l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir la consistance désirée. Mixez de nouveau, puis réservez au frais.

3. Préparez les petits pains. Mélangez la farine avec la levure, salez, poivrez. Incorporez le yaourt, puis travaillez la préparation rapidement pour obtenir une pâte homogène.

4. Faites fondre le beurre, ajoutez-y le paprika fumé et réservez au chaud.

5. Découpez la pâte en 12 boules, puis aplatissez-les entre vos mains farinées. Dessinez au couteau des lignes sur chaque pain. Faites chauffer une poêle, puis faites-y cuire les petits pains 3 par 3, 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Badigeonnez-les aussitôt du beurre fondu et servez sans attendre avec la tartinade de petits pois parsemée de quelques amandes effilées.

Notre conseil vin

Un saint-joseph blanc

*Ces petits pains peuvent
se marier avec tous les types
de tartinade.*

TAPENADE

TRADITIONNELLE

Pour 2 bouchées

Préparation : 20 min

■ 400 g d'olives noires dénoyautées ■ 3 c. à soupe de câpres au vinaigre ■ 3-4 gousses d'ail ■ 8 filets d'anchois à l'huile ■ 5-6 cl d'huile d'olive ■ Poivre

1. Dans le bol d'un petit mixeur, placez les olives, les gousses d'ail épluchées et dégermées, les câpres et les anchois, mixez pour obtenir une purée. Poivrez, ajoutez un peu d'huile d'olive et mixez de nouveau jusqu'à obtenir une purée homogène et assez lisse. Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à la consistance voulue, plus ou moins lisse.

2. Transférez dans un bol ou un bocal pour la conserver (5 à 6 jours) au réfrigérateur.

3. Servez avec des toasts, des gressins, des crackers ou une fougasse.

Notre conseil vin

Un ventoux blanc



TZATZIKI

AU RAIFORT

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Repos : 10 min

■ 1 gros concombre ■ 2 yaourts à la grecque égouttés (400 g en tout) ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à café bombée de raifort (en bocal) ■ 1/2 botte de menthe ■ 1 filet d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Lavez et essuyez le concombre. Pelez-le, coupez-le en deux, retirez ses graines et coupez sa chair en petits dés. Salez-les, mélangez, et placez-les pendant 10 min dans une passoire pour les faire dégorger.

2. Ciselez les feuilles de menthe, dégermez et hachez l'ail. Mélangez la menthe et l'ail avec le yaourt et le raifort.

3. Égouttez le concombre et incorporez-le à la préparation au yaourt. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais. Au moment de servir, ajoutez un filet d'huile d'olive.

4. Accompagnez de crackers aux graines.

Notre conseil vin

Un chitry blanc



HOUMOUS

DE HARICOTS BLANCS ET NOIX DE CAJOU

Pour 6 personnes

Préparation : 5 min

■ 550 g de haricots blancs en conserve ■ 180 g de pois chiches en conserve ■ 1 petit bouquet de coriandre ■ 50 g de noix de cajou ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à café de purée de piment ■ 1 filet d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Égouttez les haricots et les pois chiches.
2. Mixez les noix de cajou avec l'ail et la coriandre, en réservant quelques feuilles pour décorer.
3. Ajoutez les haricots et les pois chiches et mixez à nouveau.
4. Salez et poivrez, puis ajoutez la purée de piment et un filet d'huile d'olive.
5. Décorez de feuilles de coriandre et servez avec des crackers ou des gressins.

Notre conseil vin

Un vouvray



TARTINADE

DE MAQUEREAU AU CITRON VERT

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min Cuisson : 5 min

■ 500 g de filets de maquereau ■ 1 citron jaune bio ■ 2 citrons verts bio ■ 1 oignon rouge ■ 20 cl de fumet de poisson ■ 1 c. à soupe rase de moutarde ■ 1 c. à soupe rase de crème fraîche ■ Huile d'olive ■ 1 pointe de Tabasco ■ 1 baguette de pain aux céréales, pour servir ■ Baies roses ■ Fleur de sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Découpez le citron jaune en rondelles. Déposez les filets de maquereau dans un plat allant au four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et du fumet de poisson, répartissez les rondelles de citron, salez, poivrez et enfournez pour 5 min : les filets doivent être à peine cuits. Laissez refroidir.
3. Épluchez et ciselez l'oignon rouge. Prélevez le jus des citrons verts et râpez le zeste de l'un d'entre eux. Dans un bol, émiettez la chair des maquereaux, ajoutez l'oignon, le jus et le zeste de citron vert, le Tabasco, la moutarde et la crème fraîche. Salez, ajoutez quelques baies roses écrasées, mélangez bien et servez avec des toasts de pain aux céréales.

Notre conseil vin

Un saumur blanc

DIP DE BUTTERNUT

À L'AIL RÔTI ET AUX MARRONS

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

■ 400 g de courge butternut ■ 100 g de marrons au naturel cuits sous vide ■ 4 gousses d'ail ■ 1 brin de sauge + quelques feuilles pour servir ■ 3 c. à soupe d'huile de noisette ■ 4 noix de pécan concassées ■ 1 pincée de piment d'Espelette en poudre ■ Sel, poivre

1. La veille ou le jour même, épluchez la courge et coupez-la en lamelles.

2. Préchauffez le four à 200 °C.

3. Sur une plaque tapissée de papier cuisson, déposez les lamelles de courge, les gousses d'ail en chemise et la sauge. Versez 2 c. à soupe d'huile de noisette. Salez, poivrez et enfournez pour 20 min. Ajoutez les marrons, arrosez-les du reste d'huile de noisette et poursuivez la cuisson pendant 10 min.

4. Mixez les lamelles de courge et les

marrons avec la chair des gousses d'ail rôties et la sauge. Placez la préparation obtenue dans une coupelle. Couvrez et réservez au frais si vous souhaitez la servir le lendemain, ou à température ambiante si vous souhaitez la servir aussitôt, tiède.

5. Décorez de noix de pécan concassées, de feuilles de sauge et de piment d'Espelette, et servez avec des toasts.

Notre conseil vin

Un haut-médoc



DIP DE JAMBON

ET BLINIS ANTI-GASPI D'ASPERGES



Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Pour les blinis : Les tiges et les épluchures d'une botte d'asperges vertes (250 g environ) ■ 200 g de farine ■ 1 sachet de levure chimique ■ 100 g de yaourt à la grecque ■ 2 œufs ■ 15 cl de lait ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour le dip : 80 g de jambon fumé ■ 125 g de mascarpone ■ 2 c. à soupe de lait ■ 30 g de pignons ■ 20 brins de cerfeuil ■ Fleur de sel, sel, poivre

1. Coupez les tiges et les épluchures des asperges en petits morceaux (réservez les pointes pour une autre recette). Faites-les cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les en les pressant bien, puis mixez-les finement.

2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez la verdure avec le yaourt, les jaunes d'œufs, le lait, la farine, la levure, du sel et du poivre.

3. Battez les blancs d'œufs en neige, puis incorporez-les délicatement à la pâte.

4. Faites chauffer une poêle avec l'huile, versez des cuillerées de pâte bien

espacées et laissez cuire 1 à 2 min du premier côté. Retournez-les à l'aide d'une spatule quand ils commencent à se décoller et faites cuire 1 à 2 min de plus. Faites cuire de même tous les blinis jusqu'à épuisement de la pâte.

5. Mixez le jambon avec les pignons, le cerfeuil, le lait et le mascarpone. Salez, poivrez.

6. Servez le dip au jambon avec les blinis tièdes et quelques feuilles de cerfeuil.

Notre conseil vin

Un IGP Ardèche sauvignon blanc

DIP DE MOJETTES

AUX OLIVES

Originnaire de Vendée, la moquette est un haricot tendre et fondant, très agréable en bouche.

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 10 min

Repos : 12 h Cuisson : 1 h 10

■ 200 g de moquettes de Vendée sèches
 ■ 1 gousse d'ail ■ 1 citron bio ■ 80 g d'olives niçoises ou taggiasche
 ■ 1 bouquet garni ■ 1 oignon ■ 3 brins de persil plat ■ 5 cl d'huile d'olive
 ■ Sel, poivre

1. La veille (ou 12 h au préalable), faites tremper les moquettes dans l'eau froide.

2. Le jour même, égouttez-les et versez-les dans une casserole remplie d'eau, avec l'oignon pelé et coupé en deux ainsi que le bouquet garni. Ne salez pas. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à petits bouillons 1 h à 1 h 20. Goûtez pour vérifier la cuisson (si votre eau est calcaire, la cuisson sera plus longue) : les haricots doivent être très fondants. Égouttez-les.

3. Pelez l'ail. Râpez le zeste du citron, puis pressez-le pour recueillir son jus. Réunissez les haricots, l'ail, le zeste, le jus du citron ainsi que l'huile d'olive. Mixez au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture de houmous. Goûtez, salez et poivrez. Couvrez et réservez au réfrigérateur.

4. Au moment de servir, ajoutez le persil ciselé, mélangez, puis déposez les olives. Accompagnez de gressins, par exemple.

Notre conseil vin

Un fiefs-vendéens blanc

FROMAGE FRAIS

AU RADIS BLUE MEAT, FEUILLETÉS AU ROMARIN

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 8 min

■ 200 g de fromage frais de brebis ■ 1 radis blue meat ou green meat (environ 200 g)
 ■ 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre
 ■ 1 branche de romarin ■ 2 petits citrons bio ■ 1 oignon frais ■ 1 botte de ciboulette
 ■ Huile d'olive ■ Quelques fleurs comestibles de type bourrache (facultatif) ■ Fleur de sel, sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Déroulez la pâte sur une plaque tapissée de papier cuisson. Coupez de très fines bandelettes de pâte (environ 4 mm de large pour 10 cm de long). Arrosez les bandelettes de quelques gouttes d'huile d'olive. Parsemez d'aiguilles de romarin et de fleur de sel. Enfournez pour 8 min, ou jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés et croustillants. Réservez.

3. Épluchez le radis. Râpez finement sa chair. Émincez l'oignon frais. Râpez le zeste d'un citron et pressez-le. Coupez l'autre citron en petits quartiers.

4. Dans une assiette creuse, écrasez le fromage frais avec 150 g de radis râpé. Ajoutez un trait d'huile d'olive, la ciboulette hachée, du sel et du poivre. Incorporez les trois quarts de l'oignon frais, les zestes et le jus de citron, mélangez.

5. Décorez la préparation obtenue du reste de radis râpé et d'oignon frais, parsemez de quelques fleurs comestibles. Servez la tartinade avec les quartiers de citron et les feuilletés au romarin.

Notre conseil vin

Un menetou-salon blanc



TARAMA MAISON ET CONCOMBRE

Pour 8 personnes

Préparation : 30 min Repos : 3 h

■ 1 poche d'œufs de cabillaud fumés d'environ 200 g (à commander chez votre poissonnier) ■ 3 tranches de pain de mie sans croûte ■ 2 c. à café de jaune d'œuf ■ 10 cl de lait ■ 10 cl d'huile de tournesol ■ 1 concombre ■ Poivre

1. Ouvrez la poche d'œufs de cabillaud et retirez les œufs à la cuillère pour éliminer la membrane extérieure. Placez les œufs dans un petit bol. Placez le pain de mie dans un autre bol avec le lait, et laissez-le s'imbiber quelques instants.

2. Essorez le pain de mie, malaxez-le pendant quelques instants pour le transformer en pâte et placez-le dans le bol d'un robot avec les 2 c. à café de jaune d'œuf et commencez à fouetter. Ajoutez un filet d'huile et continuez à fouetter pour démarrer l'émulsion. Ajoutez ensuite les œufs de cabillaud en petites quantités, en alternant avec l'huile en filet et toujours en fouettant. Quand le mélange prend une consistance bien homogène, poivrez et continuez à fouetter encore 1 min à vitesse plus rapide pour le rendre plus aéré.

3. Réservez au frais au moins 3 h.

4. Coupez le concombre en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur et servez le tarama accompagné de ces « toasts » de concombre.

Notre conseil vin

Un touraine blanc

DIP DE PATATE DOUCE, YAOURT À LA GRECQUE ET CIBOULETTE

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

■ 300 g de patate douce ■ 200 g de pois chiches cuits et égouttés ■ 80 g de yaourt à la grecque ■ 3 carottes ■ 1 gros citron ■ 1 radis noir ■ 1/2 oignon rouge ■ 1 botte de ciboulette ■ 1 pincée de flocons de piment séché (ou quelques gouttes de sauce chili) ■ 2 c. à soupe rases de tahini ■ 1 c. à soupe bombée de graines de sésame ■ Crackers ou tranches de pain grillées, pour servir ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez la patate douce, coupez-la en petits cubes et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 min. Épluchez et émincez le demi-oignon rouge. Pressez le citron.

2. Dans le bol d'un robot, placez les cubes de patate douce, les pois chiches, le tahini, 2 c. à soupe d'huile d'olive, l'oignon rouge, le yaourt et le jus de citron. Salez, poivrez et mixez jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Transvasez dans un récipient, parsemez de graines de sésame et de la moitié de la ciboulette ciselée.

3. Épluchez les carottes et le radis noir. Coupez les carottes en bâtonnets, le radis en lamelles.

4. Servez le dip parsemé d'un peu de flocons de piment et du reste de ciboulette ciselée avec les crudités et des crackers ou des tranches de pain grillées.

Notre conseil vin

Un chinon blanc



TARTINADE AU CRABE, AU FROMAGE FRAIS ET AUX COPEAUX DE COCO

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min Cuisson : 2 min

■ 200 g de fromage de chèvre frais ■ 200 g de chair de crabe cuite ■ 4 brins d'estragon ■ 3 c. à soupe de copeaux de noix de coco (ou de coco râpée) ■ 2 c. à soupe de jus de citron vert + 1 c. à café de zestes de citron vert bio ■ Mélange cinq-baies à moulin ■ Sel

- 1. Pressez la chair de crabe**, émiettez-la dans un bol. Ajoutez le fromage frais et écrasez la préparation à l'aide d'une fourchette.
- 2. Salez** et ajoutez 3 tours de moulin de mélange cinq-baies. Dans une petite poêle chaude, faites dorer les copeaux de noix de coco pendant 2 min. Incorporez-les à la préparation. Ajoutez les zestes et le jus de citron vert puis l'estragon ciselé.
- 3. Servez très frais**, sur du pain grillé ou des crackers.

Notre conseil vin

Un champagne brut



LABNEH

LIBANAIS

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min Repos : 12 h à 24 h

■ 250 g de yaourt à la grecque ■ 250 g de yaourt de brebis (nature, maison ou du commerce) ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de pistaches décortiquées ■ 1 grenade (facultatif) ■ 2 pincées de sel

- 1. Mélangez les 2 yaourts** dans une jatte, salez.
- 2. Tapissez le fond d'une passoire de gaze** ou d'étamine. Déposez la passoire au-dessus d'un saladier.
- 3. Mettez le mélange de yaourts dans la gaze**, refermez pour former un pochon, nouez-le et réservez au frais pendant 12 h à 24 h.
- 4. Dénouez les bandes de gaze** et transvasez le fromage dans un ramequin.
- 5. Servez le labneh** étalé dans une coupelle avec des éclats de pistache, de l'huile d'olive et des graines de grenade.
- 6. Dégustez** avec du pain grillé ou des crackers.

Notre conseil vin

Un côtes-de-duras blanc sec

HOUMOUS

DE POIS CHICHES

Pour 1 bol

Préparation : 10 min Repos : 1 nuit

Cuisson : 35 min

■ 200 g de pois chiches ■ 5 cl de jus de citron ■ 2 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe bombées de tahini ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive + un filet pour servir ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ Sel

1. Faites tremper les pois chiches dans un saladier d'eau pendant 1 nuit, puis égouttez-les et faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 35 min.

2. Laissez-les refroidir, puis égouttez-les et mixez-les avec le jus de citron, l'ail, le tahini et l'huile d'olive.

3. Servez ce houmous en le parsemant de graines de sésame et en l'arrosant d'huile d'olive. Dégustez avec des crackers, des pitas ou des falafels.

Notre conseil vin

Un cheverny blanc



DIP D'ARAIGNÉE DE MER

AU FROMAGE FRAIS ET AUX HERBES

L'araignée de mer se différencie du crabe par sa chair plus fine et son goût plus puissant.



Pour 4 personnes

Préparation : 35 min

Repos : 45 min Cuisson : 35 min

■ 1 araignée de mer ■ 200 g de fromage frais ■ 2 branches de céleri ■ 1 carotte ■ 1 oignon ■ 1 citron bio ■ 1/2 botte de ciboulette ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à café pour servir ■ 5 grains de poivre noir ■ Fleur de sel, sel, poivre

1. Préparez le court-bouillon. Épluchez le céleri, l'oignon et la carotte, puis coupez-les en morceaux. Placez-les dans une grande cocotte avec les grains de poivre,

recouvrez d'un grand volume d'eau salée et faites bouillir 10 min.

2. Brossez la carapace de l'araignée à l'eau claire, puis plongez-la (pattes repliées sous le corps) dans le court-bouillon à ébullition. Faites cuire 25 min à petits bouillons.

3. Égouttez l'araignée et laissez-la refroidir à température ambiante.

4. Décortiquez entièrement l'araignée en cassant les pinces et les pattes avec un casse-noix et réservez sa chair.

5. Lavez, puis séchez le citron et la ciboulette. Ciselez la ciboulette, prélevez le zeste et le jus du citron. Dans un grand

bol, mélangez le fromage frais avec l'huile d'olive et le jus de citron. Ajoutez la chair d'araignée, la ciboulette ciselée (réservez-en environ 1 c. à café au frais pour le service) et le zeste de citron haché. Salez, poivrez, mélangez délicatement, puis réservez au frais.

6. Au moment de servir, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez du reste de ciboulette. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre, puis dégustez ce dip sur du pain complet ou du pain de seigle.

Notre conseil vin
Un pouilly-fumé

TARTINADE DE COURGETTES

À LA PURÉE D'AMANDES ET GRESSINS

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min Cuisson : 20 min

■ 400 g de courgettes bio ■ 40 g de purée d'amandes ■ 50 g de fromage frais (type St Môret ou Philadelphia) ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ Poivre
Pour les gressins : 250 g de pâte à pizza ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de thym sec ■ 2 pincées de fleur de sel

- 1. Coupez les courgettes** en dés et cuisez-les 10 min à la vapeur.
- 2. Placez dans le bol d'un mixeur** les dés de courgette, la purée d'amandes, le fromage frais et le jus de citron. Poivrez et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Réservez dans un bol au frais.
- 3. Préchauffez le four** à 200 °C.
- 4. Étalez la pâte à pizza** et enduisez-la d'huile d'olive. Parsemez de thym et de sel.
- 5. Découpez des bandes** de 1 cm dans la pâte. Roulez ces bandes sur le plan de travail pour former de longs boudins fins. Placez les gressins sur la plaque du four et cuisez-les environ 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et croustillants.
- 6. Servez** les gressins avec la tartinade.

Notre conseil vin

Un chinon blanc

GUACAMOLE D'ARTICHAUT

À LA TOMATE SÉCHÉE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min Repos : 1 h Cuisson : 20 min

■ 6 fonds d'artichaut moyens ■ 10 quartiers de tomates séchées confites à l'huile ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 1 gousse d'ail ■ Le jus de 1/2 citron ■ 2 pincées de piment de Cayenne ■ Sel ■ 1 petite baguette de pain de campagne pour les croûtons

- 1. Faites cuire les fonds d'artichaut** 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée et citronnée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
- 2. Une fois qu'ils sont froids**, coupez-les en morceaux, puis mettez-les dans le bol d'un mini-hachoir avec les tomates, la gousse d'ail épluchée et dégermée, le piment et du sel. Faites tourner 2 min le hachoir, puis ajoutez l'huile d'olive. Faites tourner encore 2 à 3 min pour obtenir une purée onctueuse.
- 3. Placez la préparation au frais** au moins 1 h.
- 4. Coupez la baguette** en fines tranches, toastez-les sous le gril du four.
- 5. Servez la tartinade** avec les toasts de pain de campagne.

Notre conseil vin

Un bandol rosé



CRÈME D'AVOCAT AU MASCARPONE,

GENDARME ET PAIN NOIR

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

- 2 avocats mûrs à point ■ 150 g de mascarpone
- Le jus de 1 citron ■ 80 g de gendarme (hareng saur)
- Sel, poivre du moulin

1. **Épluchez les avocats**, retirez le noyau et coupez-les en morceaux.
2. **Déposez les morceaux d'avocat**, le jus de citron et le mascarpone dans un blender, puis mixez jusqu'à obtenir une crème lisse. Rectifiez l'assaisonnement.
3. **Déposez la crème d'avocat** dans une poche à douille et remplissez quatre verrines.
4. **Découpez le gendarme** en fines lamelles, puis déposez-les sur le dessus de chaque verrine.
5. **Servez rapidement** avec du pain noir.

Notre conseil vin

Un auxey-duresses blanc



HOUMOUS ROUGE

AUX TOMATES CONFITES ET AU PAPRIKA

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

- 260 g de pois chiches cuits et égouttés ■ 100 g de tomates semi-confites à l'huile ■ 1/2 citron ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe bombée de tahini ■ 1 c. à soupe rase de graines de sésame ■ 1/2 c. à café de paprika doux ■ 1/4 de c. à café de paprika fumé ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. **Pressez le citron.** Épluchez et écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail. Retirez la peau des pois chiches si vous le désirez.
2. **Dans le bol d'un robot**, réunissez les pois chiches, les tomates séchées et égouttées, le jus de citron, l'ail, le tahini, l'huile d'olive, le paprika fumé et le paprika doux. Salez, poivrez et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Vous pouvez ajouter un peu d'eau au besoin.
3. **Parsemez le houmous de graines de sésame** juste avant de servir.

Notre conseil vin

Un côtes-du-marmandais

HOUMOUS DE BETTERAVE

ET CRACKERS MAISON

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

Pour le houmous : 125 g de pois chiches cuits et égouttés ■ 125 g de betterave cuite

■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe de tahini

■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ Un peu de thym

■ Sel, poivre

Pour les crackers : 25 g de flocons d'avoine ■ 80 g de graines de votre choix (sésame, courge, tournesol, lin, nigelle, cumin...) ■ 65 g de farine de petit épeautre ■ 60 g de farine semi-complète ■ 15 cl d'eau ■ 1 c. à café de levure chimique

■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 60 g de parmesan ■ Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Préparez les crackers. Tamisez les 2 farines avec la levure. Mélangez tous les ingrédients secs. Ajoutez l'eau en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, puis incorporez l'huile et le parmesan et mélangez bien le tout.

3. Disposez 1 feuille de papier cuisson sur une plaque de four, déposez dessus la pâte obtenue et recouvrez-la d'une autre feuille de papier cuisson. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte entre les 2 feuilles, sur une épaisseur de 3 mm.

Enfournez pour 25 min.

4. Laissez refroidir, puis cassez la pâte cuite en morceaux.

5. Préparez le houmous. Épluchez la betterave et détaillez-la en morceaux. Épluchez et dégermez la gousse d'ail. Mixez ensemble la betterave, les pois chiches, le tahini et l'ail. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive, mélangez de nouveau et parsemez de graines de sésame et d'un peu de thym.

6. Servez le houmous de betterave avec les crackers.

Notre conseil vin

Un corse-sartène rouge



HOUMOUS

DE POTIRON

Pour 4 personnes

Préparation: 30 min Cuisson: 20 min

■ 300 g de chair de potiron (soit environ 400 g non épluché) ■ 100 g de pois chiches cuits et égouttés ■ 1/2 citron ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe de tahini ■ 1/2 c. à café de zaatar ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez et épépinez le potiron, puis détaillez-le en petits cubes et faites-le cuire 20 min à la vapeur. Déposez-le dans une passoire et pressez un peu dessus avec une spatule pour retirer le maximum d'eau.

2. Pelez et dégermez l'ail, puis écrasez-le à l'aide d'un presse-ail.

3. Pressez le citron.

4. Mixez le potiron avec les pois chiches, l'ail, le jus de citron et le tahini. Salez et poivrez.

5. Juste avant de servir, saupoudrez de zaatar et arrosez d'huile d'olive. Dégustez avec des crackers aux graines.

Notre conseil vin

Un IGP Pays d'Oc viognier





GUACAMOLE DE BROCOLI,

OIGNONS ROUGES CONFITS
ET CRACKERS DE MAÏS

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min Cuisson : 35 min

Pour le guacamole : 400 g de brocoli ■ 2 c. à soupe de yaourt à la grecque ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 oignon rouge ■ 1 c. à soupe de miel liquide ■ 1/2 botte de coriandre ■ 2 citrons verts ■ 1 petit piment frais (facultatif) ■ Sel, poivre
Pour les crackers : 2 tortillas de maïs ■ 2 c. à café d'épices mexicaines

- 1. Préparez le guacamole.** Détaillez le brocoli en fleurettes. Faites cuire ces dernières 10 min, à la vapeur ou à l'eau bouillante : elles doivent être tendres.
- 2. Dans un robot,** mixez les fleurettes de brocoli avec le yaourt, 2 c. à soupe d'huile d'olive, la moitié des feuilles de coriandre, le jus de 1 citron vert, du sel et du poivre, jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Réservez au réfrigérateur.
- 3. Épluchez** et émincez l'oignon. Faites-le confire dans une petite poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et le miel pendant 10 min. Réservez.
- 4. Préparez les crackers.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les tortillas en triangles, parsemez-les d'épices et enfournez pour 12 min environ : elles doivent être dorées.
- 5. Servez le guacamole** parsemé de coriandre et d'oignons confits, avec des quartiers de citron vert et les crackers. Ajoutez éventuellement du piment ciselé.

Notre conseil vin

Un bergerac blanc

CRÈME DE HARICOTS BLANCS

AU THYM ET À L'AIL

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

■ 250 g de haricots blancs cuits ■ 1 citron vert ■ 1 gousse d'ail ■ 4 brins de thym ■ 1 c. à soupe bombée de yaourt de brebis brassé ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- 1. Épluchez** et dégermez l'ail. Égouttez les haricots. Râpez la moitié du zeste du citron vert et recueillez la moitié de son jus. Prélevez les feuilles de 3 brins de thym.
- 2. Dans le bol d'un robot,** mixez 240 g de haricots avec l'huile d'olive, le yaourt, l'ail, le jus et le zeste du citron ainsi que les feuilles de thym. Salez et poivrez, mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et homogène.
- 3. Décorez avec le thym restant,** quelques haricots et éventuellement un peu de zeste de citron râpé.
- 4. Servez** avec des gressins, par exemple.

Notre conseil vin

Un jurançon sec



MOUSSE DE MAQUEREAU

AU WASABI

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min Repos : 2 h Cuisson : 5 min

■ 2 gros maquereaux ■ 20 cl de crème liquide ■ 2 échalotes
■ 1 c. à soupe de pâte de wasabi ■ 20 g de graines de sésame
nature ou au wasabi ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le gril du four à 220 °C.
2. Levez les filets de maquereau, retirez les arêtes. Déposez les filets sur une plaque de four, côté chair sur le dessus, arrosez-les d'huile d'olive, salez, poivrez.
3. Faites-les griller 5 min sous le gril du four. Sortez-les, laissez-les refroidir.
4. Épluchez et hachez les échalotes. Montez la crème en mousse bien ferme avec du sel et du poivre.
5. Émiettez les filets de maquereau dans un récipient. Mélangez-les avec la pâte de wasabi et les échalotes hachées. Incorporez délicatement la crème fouettée.
6. Placez les rillettes dans un bol, lissez la surface, parsemez de graines de sésame.
7. Placez la mousse au moins 2 h au frais.
8. Servez avec des toasts de pain grillé.

Notre conseil vin

Un gewurztraminer



CAVIAR D'AUBERGINE

AU QUATRE-ÉPICES

Pour 1 bol

Préparation : 15 min Cuisson : 45 min

■ 2 aubergines ■ 2 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe de sirop d'agave
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de jus de citron
■ 1 pincée de quatre-épices

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Rincez les aubergines sous l'eau froide, puis séchez-les bien. Retirez le pédoncule, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et quadrillez la chair à l'aide d'un couteau.
3. Mélangez 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de sirop d'agave. Badigeonnez la chair des aubergines avec ce mélange.
4. Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux, puis enfoncez chaque demi-gousse dans une demi-aubergine. Disposez les aubergines sur une plaque tapissée de papier cuisson.
5. Enfouissez pour 45 min.
6. Laissez refroidir quelques instants puis, à l'aide d'une cuillère, retirez la chair d'aubergine. Jetez la peau.
7. Déposez la chair dans un mixeur, ajoutez le reste de l'huile d'olive et de sirop d'agave, le jus de citron et les épices. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Servez tiède ou froid avec des pitas, du pain grillé ou des crackers.

Notre conseil vin

Un crozes-hermitage blanc

Bouchées & grignotages

Rien de plus agréable à l'apéritif que d'oublier assiettes et couverts pour picorer ici et là dans des plats colorés et appétissants. Mini-sandwichs, roulés, madeleines et autres cookies seront à n'en pas douter les stars de la soirée !



P.28



P.37



P.34

*Les feuilletés se déclinent
à l'infini, en fonction
de vos goûts et de vos envies.*



P.29

MINI-SANDWICHES

FAÇON BRETZELS



Pour 8 sandwiches

Préparation : 40 min

Repos : 1 h 40 Cuisson : 45 min

■ 1 boule de mozzarella ■ 16 tomates cerise ■ 1 avocat bien mûr ■ 1 poignée de roquette ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour les bretzels : 500 g de farine ■ 2 c. à café rases de sel fin ■ 1 sachet de levure sèche de boulanger ■ 15 cl de lait ■ 40 g de beurre demi-sel ■ 1 jaune d'œuf
Pour l'eau de cuisson : 2 c. à café de sel ■ 55 g de bicarbonate de soude

1. Faites tiédir 15 cl d'eau et le lait, puis ajoutez-y la levure de boulanger et laissez

reposer 10 min. Mélangez la farine et le sel, puis incorporez le lait et le beurre demi-sel. Pétrissez longuement la pâte, puis laissez-la gonfler pendant 1 h 30 environ. La pâte doit doubler de volume.

2. Préchauffez le four à 200 °C.

3. Rabattez la pâte, puis formez 8 petites boules.

4. Préparez le bain de cuisson avec 1 litre d'eau, le sel et le bicarbonate. Portez à ébullition. Plongez chaque boule de pâte dans le bain bouillant pendant 3 min environ, puis déposez-les les unes après les autres sur une plaque de cuisson couverte de papier cuisson.

5. Badigeonnez les boules de pâte de

jaune d'œuf et enfournez-les pour 15 min à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laissez-les refroidir.

6. Coupez la mozzarella en fines tranches. Lavez, séchez les tomates et coupez-les en quatre. Épluchez l'avocat et coupez-le en fines lamelles. Mélangez la roquette, les tomates et l'huile. Salez, poivrez.

7. Coupez les sandwiches en deux sans aller jusqu'au bout, puis garnissez-les avec la roquette et les tomates. Ajoutez quelques morceaux de mozzarella et d'avocat, puis réservez au frais jusqu'au moment de déguster.

Notre accord

Une bière blonde

ESCARGOTS

À LA TAPENADE

Pour 20 bouchées environ

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

■ 1 rouleau de pâte feuilletée pur
beurre ■ 2 c. à soupe de tapenade noire
de bonne qualité ■ Quelques graines
de sésame (facultatif)

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Déroulez la pâte et étalez la tapenade
en très fine couche sur toute la pâte
(inutile d'en mettre beaucoup, car son
goût est puissant).

3. Roulez à nouveau la pâte sur elle-
même en serrant bien.

4. Découpez le rouleau obtenu en

tranches de 5 mm environ et disposez-les
sur une plaque recouverte de papier
cuisson en les espaçant bien.

5. Enfourez pour 15 min en parsemant
éventuellement de sésame à mi-cuisson.

Notre conseil vin

Un cassis blanc

Pour varier, vous pouvez
aussi garnir ces petits roulés
de tapenade verte.

CROSTINI ALLA FONTINA

E LARDO DI ARNAD

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

■ 400 g de pain de seigle en 8 tranches ■ 200 g de fromage fontina (en épicerie italienne) ■ 20 g de beurre ■ 4 petites pincées de noix de muscade râpée ■ 4 petites pincées de cannelle ■ 8 fines tranches de lard d'Arnad (en épicerie italienne) ■ 1 litre de bouillon de bœuf maison parfumé aux herbes (ou cube de bouillon bio) ■ 1 poignée de mesclun

1. Préchauffez le grill du four.

2. Sur 4 tranches de pain de seigle, disposez des lamelles de fontina (30 g par tranche environ). Saupoudrez légèrement de muscade et de cannelle. Recouvrez avec les autres tranches de pain que vous aurez beurrées sur le dessus, et répartissez pour finir la fontina restante râpée. Passez quelques minutes sous le grill du four, en veillant à ce que les toasts ne brûlent pas.

3. Coupez les toasts en deux. Sur chaque moitié, disposez une tranche de lard d'Arnad : celui-ci va fondre doucement avec la chaleur du pain.

4. Dégustez aussitôt avec un bol de bouillon chaud et du mesclun.

Notre conseil vin

Un chignin-bergeron



COOKIES

AU CHÈVRE

Pour 10 cookies

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

■ 120 g de chèvre demi-sec ■ 50 g de purée d'amande ■ 1 œuf ■ 100 g de farine ■ Une dizaine d'amandes émondées ■ 1 c. à soupe de graines de nigelle ■ Sel

1. Écrasez le fromage de chèvre à la fourchette et mélangez-le avec la purée d'amande. Ajoutez l'œuf, du sel et la farine.

2. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, déposez des cuillerées de pâte et saupoudrez de graines de nigelle. Disposez une amande sur le dessus.

3. Enfourez pour 25 min et laissez refroidir sur une grille ou dégustez les cookies encore chauds.

Notre conseil vin

Un lirac blanc

BOUCHÉES AU CRABE

ET AUX FINES HERBES



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 min

■ 3 feuilles de brick ■ 300 g de chair de crabe en boîte ou surgelée ■ 50 g de beurre fondu ■ 2 échalotes ■ 1/4 de concombre ■ 1/2 bouquet de fines herbes (ciboulette, cerfeuil ou coriandre au choix) ■ 6 c. à soupe de mayonnaise ■ 1/2 citron ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de piment en poudre ■ Sel, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Étalez les feuilles de brick à plat sur le plan de travail, divisez-les en deux et badigeonnez-les de beurre fondu avec un pinceau de cuisine.

3. Roulez chaque demi-feuille de manière ni trop lâche ni trop serrée, pour obtenir 6 rouleaux. Posez-les debout dans un moule haut de façon à les caler entre eux pour qu'ils restent enroulés ou dans des petits moules, et faites-les cuire environ 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

4. Pressez le citron. Pelez les échalotes,

hachez-les avec les herbes et le concombre épépiné dans le bol d'un robot. Versez le hachis dans un saladier, ajoutez la chair de crabe émiettée que vous aurez au préalable débarrassée des cartilages, la mayonnaise, l'huile d'olive, le jus de citron, du sel, du poivre et le piment. Mélangez bien et réservez au frais.

5. Au moment de servir, remplissez les rouleaux refroidis de farce.

Notre conseil vin

Un chablis premier cru

FILET MIGNON SÉCHÉ

À LA POUDRE DE CURRY

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Repos : 12 h + 2 semaines

- 1 filet mignon de porc de 1 kg
- Gros sel ■ Curry en poudre

1. Recouvrez le fond d'un plat creux de gros sel, déposez le filet dessus et couvrez-le entièrement de gros sel. Recouvrez d'un torchon et placez-le au réfrigérateur toute une nuit.

2. Lavez le filet et séchez-le soigneusement. Versez la poudre de curry dans une assiette creuse et roulez le filet dedans pour le recouvrir entièrement. Enveloppez-le dans un torchon, repliez les extrémités et placez-le dans le bac à légumes de votre réfrigérateur pendant 2 semaines.

3. Servez-le en tranches.

Notre conseil vin

Un gewurztraminer blanc



NOIX DE MACADAMIA

GRILLÉES AU CINQ-ÉPICES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

- 200 g de noix de macadamia entières ■ 1 blanc d'œuf
- 1/2 c. à café de cinq-épices ■ 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de gros sel

1. **Préchauffez le four** à 170 °C. Mélangez, dans un bol, le blanc d'œuf légèrement battu, le cinq-épices, le miel et le gros sel.
2. **Recouvrez uniformément** les noix de macadamia entières avec ce mélange.
3. **Enfournez** pour 10 min environ, dans un plat antiadhésif, jusqu'à ce que les noix soient dorées uniformément (remuez en cours de cuisson à l'aide d'une cuillère).
4. **Sortez les noix** du four et laissez-les refroidir.
5. **Assaisonnez** si nécessaire.
6. **Placées dans un récipient hermétique**, elles se conservent durant 2 à 3 mois.

Notre conseil vin

Un cahors

CREVETTES CROUSTILLANTES

ET CHUTNEY DE MANGUE

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min Cuisson : 22 min

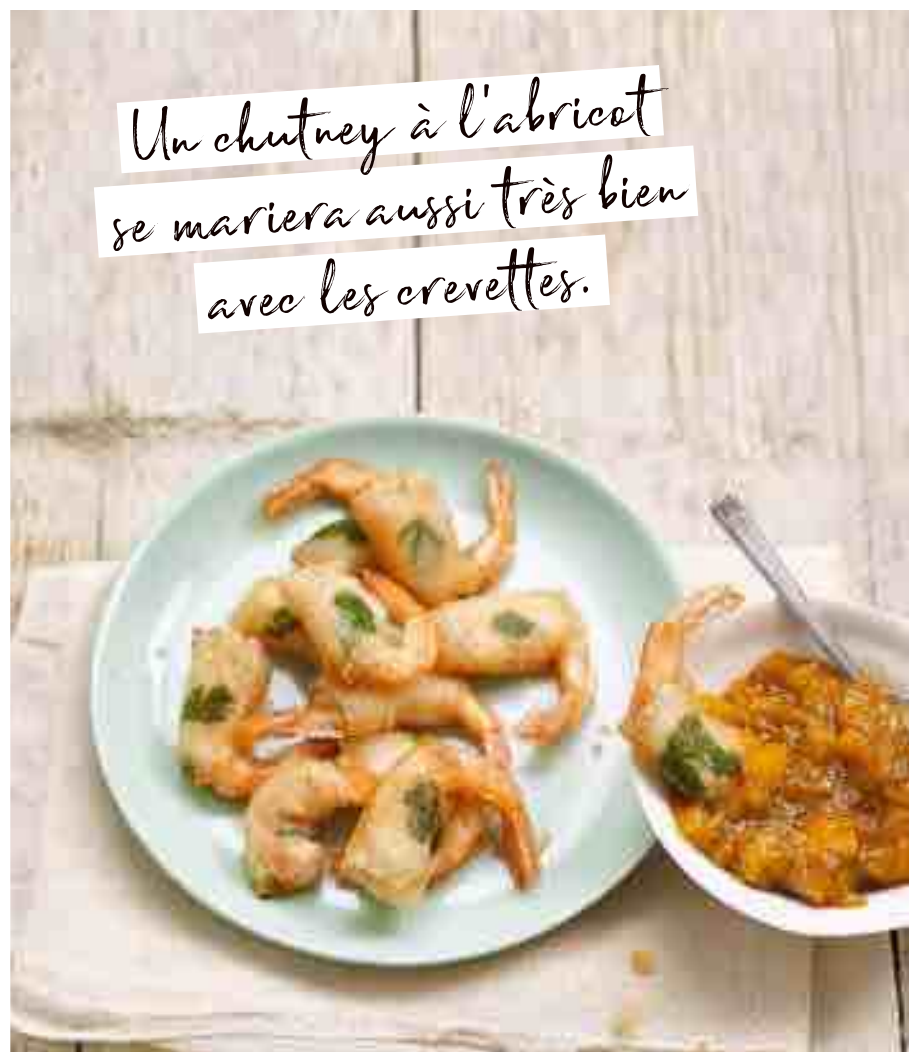
- 16 crevettes crues ■ 4 feuilles de brick ■ 1 mangue mûre à point (400 g environ) ■ 5 cl de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de miel ■ 1/4 de c. à café de piment de Cayenne
- 1/4 de c. à café de curry ■ 4 brins de coriandre ■ 15 cl d'huile de friture ■ Sel, poivre

1. **Épluchez la mangue** et détaillez-la en petits dés.
2. **Déposez les dés de mangue** dans une casserole avec le vinaigre, le miel, le curry et le piment. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 min, en remuant régulièrement.
3. **Pendant ce temps**, décortiquez les crevettes en prenant soin de garder la queue. Découpez 16 bandes pas trop larges dans les feuilles de brick.
4. **Déposez une feuille de coriandre** sur chaque crevette, puis enroulez chaque bande autour d'une crevette.
5. **Dans une grande poêle**, faites chauffer l'huile de friture à 180 °C, puis faites frire les crevettes 2 min en les retournant à mi-cuisson.
6. **Servez** aussitôt avec le chutney de mangue.

Notre conseil vin

Unouvray

*Un chutney à l'abricot
se mariera aussi très bien
avec les crevettes.*



ONION RINGS CROUSTILLANTS, SAUCE AUX HERBES

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : 20 min

■ 3 gros oignons blancs ■ 125 g de farine + un peu pour les oignons
■ 1 tranche de pain de campagne
■ 1 c. à soupe de fécule de maïs
■ 1 pincée de paprika ■ 17 cl de bière froide ■ 1 bain d'huile de friture
■ Sel, fleur de sel, poivre
Pour la sauce : 2 c. à soupe de mayonnaise maison ■ 2 c. à soupe de yaourt à la grecque ■ 1 c. à soupe de câpres hachées ■ 1 c. à soupe d'oignon blanc haché ■ 4 cornichons hachés
■ 1 c. à soupe de cerfeuil ciselé ■ 1 c. à café de ciboulette ciselée ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ Sel

1. Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Réservez au frais.

2. Épluchez les oignons. Coupez-les en rondelles assez épaisses et régulières, séparez les anneaux. Farinez-les légèrement.

3. Toastez la tranche de pain de campagne, mixez-la de façon à la réduire en chapelure. Mélangez 125 g de farine avec la fécule de maïs, le paprika, du sel et du poivre. Ajoutez la bière et mélangez pour obtenir une pâte fluide.

4. Faites chauffer un bain d'huile de friture. Trempez les rondelles d'oignon dans la pâte à la bière, puis enrobez-les de chapelure. Faites frire les rondelles 4 par 4 dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

5. Servez aussitôt avec de la fleur de sel et la sauce.

Notre conseil vin

Un mâcon blanc



SABLÉS AUX OLIVES DE KALAMATA, AUX HERBES ET AU CHÈVRE

Très charnues, les olives de Kalamata ont une saveur particulièrement intense.

Pour 30 sablés

Préparation : 15 min

Repos : 1 h **Cuisson :** 15 min

■ 180 g de farine T55 ■ 120 g de beurre
demi-sel mou ■ 100 g de chèvre très sec
■ 1 œuf ■ 50 g d'olives de Kalamata
dénoyautées ■ 1 c. à soupe de thym
+ quelques fleurs de thym pour décorer
■ 1 c. à soupe d'origan sec

1. Mixez le chèvre pour obtenir une poudre fine. Mélangez celle-ci avec la farine et ajoutez le beurre. Sablez du bout des doigts, puis ajoutez l'œuf, l'origan et le thym. Mélangez, formez une boule de pâte et aplatissez-la. Enveloppez-la dans du film alimentaire et placez au frais pour 1 h.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les olives en deux.

3. Formez des boules de pâte de la taille

d'une noix, écrasez-les légèrement et posez au centre une moitié d'olive et une fleur de thym.

4. Déposez les sablés sur la plaque du four couverte de papier cuisson et enfournez pour 15 min environ : ils doivent être légèrement dorés.

5. Laissez refroidir avant de servir.

Notre conseil vin

Un Cairanne blanc

MADELEINES AUX FÈVES

ET CHORIZO, SALADE VERTE

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 30 min Cuisson : 25 min

■ 2 poignées de fèves écossées
 ■ 1 morceau de chorizo doux (60 g environ)
 ■ 150 g de beurre ■ 50 g de lait ■ 170 g de farine ■ 60 g de parmesan râpé ■ 2 œufs
 ■ 3/4 de sachet de levure chimique
 ■ 4 poignées de mesclun ■ 1 c. à soupe de vinaigre ■ 1 c. à soupe de miel liquide
 ■ 3 c. à soupe d'huile de noix ■ Sel, poivre

1. Faites fondre le beurre dans une petite casserole, puis laissez-le refroidir. Battez les œufs avec le lait, ajoutez le parmesan et la farine tamisée avec la levure. Mélangez, puis versez le beurre tiède et mélangez de nouveau. Réservez au frais 30 min.

2. Faites cuire les fèves 10 min dans un panier vapeur, retirez ensuite la peau qui les entoure.

3. Enlevez la peau du chorizo et coupez-le en petits morceaux.

4. Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le miel, l'huile, du sel et du poivre.

5. Préchauffez le four à 210 °C.

6. Ajoutez les fèves et le chorizo à la pâte, mélangez, puis remplissez-en les empreintes à madeleines.

7. Enfourez pour 12 à 15 min.

8. Disposez les madeleines sur du papier absorbant à la sortie du four.

9. Mélangez la salade avec la sauce et servez-la avec les madeleines croustillantes.

Notre conseil vin

Un bandol rosé

Riches en fibres, les fèves
 sont aussi une bonne source
 de vitamines B.

PETITS ROULÉS

AU FROMAGE FRAIS

Pour 20 roulés

Préparation : 15 min

Repos : 1 h

■ 5 tortillas de blé ■ 300 g de fromage Philadelphia
■ 2 c. à soupe de fromage blanc ■ 2 citrons jaunes
■ 1/2 bouquet de ciboulette ■ Sel, fleur de sel, poivre

1. Lavez et séchez la ciboulette, puis ciselez-la. Pressez les citrons. Dans un saladier, mélangez le Philadelphia avec le fromage blanc, le jus de citron, la ciboulette ciselée, salez, poivrez. Mélangez bien et étalez cette préparation sur les 5 tortillas. Roulez-les, enveloppez-les dans du film alimentaire et placez-les au frais pour 1 h.

2. Au moment de servir, retirez le film alimentaire et détaillez chaque rouleau en 5 rondelles, parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin.

Notre accord

Une bière blanche



MAKIS BRETONS AU SAUMON FUMÉ ET AUX ALGUES, CARPACCIO D'AGRUMES

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min Repos : 10 min

Pour les makis : 4 galettes de sarrasin ■ 250 g de ricotta ■ 8 tranches de saumon fumé ■ 15 g d'algues wakamé en paillettes ■ Quelques gouttes de jus de citron vert ■ Poivre
Pour le carpaccio d'agrumes : 1 pomélo rose ■ 1 orange ■ 3 clémentines ■ 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ Quelques graines de grenade ■ Quelques brins de menthe

1. Préparez les makis. Réhydratez les algues dans de l'eau tiède pendant 10 min. Égouttez-les et hachez-les finement. Dans un récipient, mélangez la ricotta avec les algues, ajoutez le jus de citron, poivrez généreusement.

2. Étalez un peu de crème aux algues sur une galette, puis disposez 2 tranches de saumon. Roulez la galette, filmez-la. Répétez l'opération avec les 3 autres galettes. Réservez au frais le temps de finaliser la recette.

3. Pelez à vif tous les agrumes. Retirez les petites peaux blanches. Taillez les fruits en fines rondelles. Répartissez-les dans 4 assiettes, arrosez d'un peu d'eau de fleur d'oranger, parsemez-les de graines de grenade et de menthe ciselée.

4. Retirez le film des galettes et taillez-les en petits tronçons.

5. Dégustez-les accompagnés du carpaccio d'agrumes.

Notre conseil vin

Un pouilly-fumé



MADELEINES

AU CHEDDAR ET AU MAÏS

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min

■ 150 g de farine ■ 150 g de semoule de maïs fine (en vente dans les magasins bio) ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1/2 c. à café de piment fort ■ 2 œufs ■ 25 cl de lait entier ■ 125 g de beurre + 10 g pour le moule ■ 125 g de parmesan râpé ■ 1/2 c. à café de sel ■ 3 c. à soupe bombées de maïs en grains (facultatif)

1. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez 12 empreintes à madeleines.

2. Faites fondre les 125 g de beurre sur feu doux, puis laissez tiédir. Fouettez les œufs avec le lait et ajoutez le beurre fondu.

3. Mélangez la farine, la levure, le sel et la semoule de maïs.

Versez le mélange lait-œufs-beurre et mélangez la pâte rapidement sans trop la travailler (les madeleines deviendraient compactes et sèches à la cuisson). Ajoutez le parmesan râpé et éventuellement les grains de maïs.

4. Répartissez la préparation dans les empreintes et faites cuire pendant 8-10 min environ. Laissez reposer 2 min avant de démouler.

5. Râpez un peu de parmesan sur les madeleines. Servez de préférence le jour même, tiède.

Notre conseil vin

Un champagne Vranken, cuvée Diamant



HUÎTRES

AU GRANITÉ DE SAKÉ ET CITRON VERT

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 45 min

■ 2 douzaines d'huîtres ■ Glace pilée, pour servir

Pour le granité : 10 cl de saké ■ 15 g de sucre ■ 3,5 citrons verts bio ■ Micro-pousses de coriandre (facultatif)

1. Zestez 2 citrons verts, puis pressez tous les citrons pour obtenir 10 cl de jus. Délayez le sucre dans le saké et le jus de citron vert. Ajoutez les zestes. Versez dans un petit plat en verre de 20 x 20 cm environ.

2. Laissez prendre au congélateur 40 à 45 min. Vérifiez que la surface est assez dure, puis grattez à la fourchette, de façon à obtenir un granité homogène. Replacez au congélateur.

3. Ouvrez les huîtres, videz l'eau et déposez-les sur un plat rempli de glace pilée.

4. Au moment de servir, déposez un peu de granité sur chaque huître et parsemez éventuellement de micro-pousses de coriandre. Servez aussitôt.

Notre conseil vin

Un chablis

SUCETTES DE CHÈVRE

À LA MÂCHE

*Les sucettes apportent
une petite touche ludique
à l'apéritif !*

Pour 12 sucettes
Préparation : 15 min

■ 200 g de fromage de chèvre frais
■ 1 poignée de bouquets de mâche
■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à
café de baies roses ■ 1 orange bio
■ Vinaigre blanc ■ Sel, poivre

1. Plongez les bouquets de mâche dans de l'eau tiède additionnée d'un peu de vinaigre blanc, puis replongez-les dans de l'eau froide afin d'éliminer le sable et les petits graviers.

2. Épongez les bouquets dans du papier absorbant ou dans un torchon, puis, à l'aide de ciseaux ou bien d'un couteau, ciselez les feuilles de mâche (jetez les queues). Réservez.

3. Rincez l'orange et râpez le zeste à l'aide d'une grille fine. Réservez. Déposez le chèvre frais dans un petit contenant. Versez l'huile d'olive, les baies roses écrasées, du sel et du poivre. Mélangez bien.

4. Formez des petites boules de chèvre parfumé. Plantez un bâton, et roulez chaque sucette dans la mâche ciselée, puis dans le zeste d'orange afin de bien l'enrober.

5. Servez bien frais.

Notre conseil vin
Un pouilly-vinzelles blanc

PETITS SANDWICHS

DE SAUMON ET MOUSSE DE BREBIS

Pour 4 personnes

Préparation: 10 min

■ 20 pains navettes ■ 1 barquette de mousse de brebis (ou de fromage frais) ■ 3 tranches de saumon fumé ■ 1 c. à soupe d'aneth finement ciselé ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ Sel, poivre

1. Mélangez la mousse de brebis, le jus de citron et l'aneth. Salez et poivrez.
2. Taillez les tranches de saumon fumé en lamelles.
3. Fendez les pains navettes en deux, puis tartinez-les de mousse de brebis. Ajoutez du saumon fumé et refermez.
4. Servez sans trop attendre.

Notre conseil vin

Un entre-deux-mers



SUSHIS TOUT RONDS

AU BŒUF OU AU SAUMON

Pour 6 personnes

Préparation: 15 min Repos: 30 min

Cuisson: 10 min

■ 100 g de riz basmati ■ 1 mini-concombre ■ 1 carotte ■ 100 g de carpaccio de bœuf ■ 100 g de saumon fumé ■ 1 c. à soupe de vinaigre de riz ■ 1 poignée d'herbes ciselées ■ Moutarde douce ■ Sel, poivre

1. Mettez le riz à cuire dans une casserole d'eau salée en suivant les indications de temps sur le paquet.
2. Égouttez, versez dans un plat et arrosez de vinaigre de riz. Mélangez.
3. À l'aide d'une cuillère, remplissez de riz les alvéoles d'un moule souple à petits fours. Laissez refroidir, puis placez-le au réfrigérateur 30 min.
4. Lavez le concombre et coupez-le en fines lamelles. Pelez la carotte et coupez-la en fines rondelles.
5. Taillez les tranches de saumon fumé en six ou plus selon la taille. Coupez les tranches de carpaccio en deux.
6. Démoulez délicatement les ronds de riz. Disposez-les dans un plat. Déposez une petite noisette de moutarde douce sur chaque rond de riz.
7. Recouvrez une moitié des ronds de riz avec une tranche de concombre et de saumon fumé. Saupoudrez d'herbes ciselées. Recouvrez les autres ronds de riz d'une rondelle de carotte et de carpaccio. Donnez un tour de moulin à poivre.

Notre conseil vin

Un gewurztraminer vendanges tardives

Pains, crackers & toasts

Tartines, scones, fougasses ou encore sablés... Que serait un apéritif sans ces variations sur le thème du pain qui fondent ou qui croustillent sous la dent ? Avec leurs belles garnitures, elles se transforment en un véritable appel à la gourmandise !

P.54



P.43



P.49



*Les fruits de mer dévoilent
tous leurs trésors
sur de belles tranches de pain.*



P.46

CRACKERS AU SARRASIN

ET AUX GRAINES

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min Repos : 1 h

Cuisson : 25 min

■ 300 g de farine de blé blanche + un peu pour le plan de travail ■ 40 g de farine de sarrasin ■ 90 g de beurre froid, coupé en tout petits cubes ■ 3 c. à soupe de graines mélangées (tournesol, lin doré, lin brun...) ■ 8-10 cl d'eau glacée ■ Paillettes d'algues pour servir ■ Fleur de sel, sel

1. Mélangez les farines et 1 c. à café de sel et formez un puits au centre. Ajoutez le beurre. Versez l'eau et pétrissez pour obtenir une pâte souple. Ajoutez les graines, pétrissez de nouveau. Formez un rectangle de 18 x 12 cm, enveloppez de film et placez au réfrigérateur 1 h.

2. Préchauffez le four à 190 °C. Coupez la pâte en quatre et étalez les pâtons finement sur le plan de travail légèrement fariné. Transférez sur une plaque

recouverte de papier cuisson et découpez en carrés. Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et d'une autre plaque. Faites cuire 25 min environ, jusqu'à ce que les crackers soient dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

3. Parsemez de fleur de sel et de paillettes d'algues. Servez avec un tartare d'algues.

Notre conseil vin

Un muscadet sèvre-et-maine



TARTE SALÉE AUX POIRES, AUX NOISETTES ET AU COMTÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

■ 180 g de farine T80 + un peu pour le plan de travail ■ 4 poires ■ 50 g de noisettes ■ 200 g de comté râpé ■ 100 g de fromage frais ■ 100 g de crème fraîche ■ 80 g de beurre ramolli + un peu pour le moule ■ 1 œuf ■ 1 pincée de noix de muscade moulue ■ 4 brins de thym (facultatif) ■ Sel, poivre

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec 5 g de sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux, poivrez, puis malaxez avec les doigts.

2. Lorsque la texture est bien homogène, ajoutez petit à petit 8 cl d'eau en mélangeant afin d'obtenir une pâte lisse. Réservez.

3. Si vous en avez, conservez 1 brin de thym pour servir, et hachez le reste.

4. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le fromage frais et la crème fraîche. Incorporez le comté, la noix de muscade et éventuellement le thym haché. Salez et poivrez.

5. Préchauffez le four à 180 °C.

6. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, puis disposez-la dans un moule beurré. Piquez le fond avec une fourchette et enfournez pour 10 min.

7. Coupez les poires en quartiers, épépinez-les, puis taillez-les en fines tranches. Concassez les noisettes.

8. Sortez la pâte précuite du four, et montez la température à 210 °C.

9. Étalez uniformément la préparation au comté sur le fond de tarte.

Répartissez dessus les tranches de poire, parsemez de noisettes, puis enfournez pour 20 min environ.

10. Parsemez éventuellement de thym à la sortie du four et servez tiède.

Notre conseil vin

Un vin jaune du Jura



TARTARE DE SAINT-JACQUES

SUR LIT CROUSTILLANT

Pour 20 pièces

Préparation : 30 min Cuisson : 15 min

■ 7 feuilles de brick ■ 10 noix de saint-jacques sans corail
■ 60 g de beurre demi-sel ■ 1/2 gousse d'ail ■ 2 brins de persil
■ Quelques pousses de shiso ■ Poivre

1. Lavez, séchez et hachez très finement les feuilles de persil. Épluchez, dégermez et écrasez l'ail en purée. Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ôtez les impuretés à la surface. Mélangez l'ail et le persil au beurre noisette et laissez infuser.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre les 30 g de beurre restants. Découpez dans les feuilles de brick 40 disques de 4 cm de diamètre. Badigeonnez-les de beurre fondu avec un pinceau, déposez-les par groupe de 2 disques superposés sur une feuille de papier cuisson et enfournez pour 5 à 7 min, en surveillant pour qu'ils ne brûlent pas.

3. Nettoyez les saint-jacques et coupez-les en petits dés. Filtrez le beurre infusé pour éliminer l'ail.

4. Juste avant de servir, mélangez les dés de saint-jacques avec le beurre noisette chaud filtré, poivrez, mélangez et garnissez les bricks d'une cuillerée de saint-jacques. Décorez d'une feuille de shiso et dégustez aussitôt.

Notre conseil vin

Un fiefs-vendéens blanc



CRACKERS MAISON

À LA FARINE DE SEIGLE

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

■ 150 g de farine de seigle + un peu pour le plan de travail
■ 1/2 c. à café de levure chimique ■ 1/2 c. à café rase de sel
■ 1 c. à café rase de sucre ■ Graines (sésame, pavot...) ou herbes de Provence

1. Préchauffez le four à 200 °C.

2. Dans un récipient, mélangez la farine de seigle, la levure chimique, le sel et le sucre.

3. Ajoutez 10 cl d'eau et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Séparez la pâte en 6 boules.

4. Sur un plan de travail fariné, étalez chaque boule très finement.

5. Disposez-les sur une plaque allant au four tapissée de papier cuisson.

6. Parsemez-les de graines (sésame, pavot...) ou d'herbes de Provence, puis faites adhérer les graines ou les herbes à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

7. Enfournez pour 20 min, puis laissez refroidir.

8. Dégustez avec un houmous de petits pois.

Notre conseil vin

Un rosé de Provence

PAIN SURPRISE

AU SAUMON FUMÉ

Pour 1 pain

Préparation : 30 min

Repos : 3 h Cuisson : 40 min

■ 700 g de farine T65 + un peu pour le plan de travail ■ 50 g de levain rafraîchi ou, à défaut, 20 g de levure fraîche ■ 10 g de levure de boulanger fraîche ■ 20 g de sucre semoule ■ 400 g de lait entier ■ 14 g de beurre à température ambiante + 15 g pour le moule ■ 14 g de sel
Pour la garniture : 4 tranches de saumon fumé ■ 30 g de fromage frais ■ Quelques fines herbes ciselées

1. Versez dans le bol d'un robot pétrisseur la levure diluée dans 100 g d'eau, puis ajoutez tous les ingrédients sauf le beurre en commençant par la farine. Pétrissez

5 min à vitesse 1, puis 3 à 4 min à vitesse 2.

2. Quand la pâte est bien souple et se détache du bol, incorporez le beurre mou à vitesse 1. Couvrez le bol et laissez pousser dans un endroit tiède 1 h 30 en faisant 1 ou 2 rabats.

3. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et boulez-la. Placez-la, soudure en dessous, dans le moule beurré. Laissez pousser 1 h à 1 h 30 dans un endroit tiède, jusqu'à ce que la pâte affleure le bord du moule, en le couvrant.

4. Préchauffez le four à 200 °C. Enfouissez pour 30 à 40 min. Démoulez sur une grille. Laissez bien refroidir.

5. Tranchez le haut du pain. À l'aide d'un couteau à lame dentée, détachez la mie du fond. Détaillez ensuite la mie à la verticale en l'entaillant à 1 cm de la croûte.

Retirez-la délicatement en un bloc.

Réservez la croûte et éventuellement le chapeau pour présenter le pain fermé.

6. Détaillez la mie en disques d'environ 5 à 7 mm d'épaisseur avec un couteau bien aiguisé ou un couteau électrique.

Vous pouvez au préalable raffermir la mie en la plaçant 30 min au congélateur.

7. Mélangez les fines herbes avec le fromage frais et garnissez la moitié des disques de mie avec cette préparation, ainsi qu'avec le saumon fumé. Couvrez avec l'autre moitié des disques.

8. Découpez-les en huit et remplacez les mini-sandwichs dans le pain. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Notre conseil vin

Un menetou-salon blanc



TOASTS DE PINCES DE CRABE

FLAMBÉES AU COGNAC ET SAUCE AUX CORNICHONS

Pour 12 toasts

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

■ 600 g de pinces de crabe cuites (chez le poissonnier) ■ 10 petits cornichons
■ 1/3 de baguette de pain ■ 1 bouchon de cognac ■ 1/4 de botte d'estragon
■ 1/4 de botte de cerfeuil ■ 1 gousse d'ail ■ Huile d'olive ■ Poivre

1. Ciselez l'estragon et le cerfeuil.

Taillez les cornichons en deux dans la longueur, puis émincez-les finement.

2. Mélangez les cornichons et la moitié des herbes ciselées avec 5 cl d'huile d'olive pour réaliser la sauce.

3. Taillez la baguette en tranches et faites-les griller à la poêle dans un bon filet d'huile d'olive. Égouttez-les sur un papier absorbant et frottez-les légèrement avec la gousse d'ail préalablement épluchée.

4. Décarcassez les pinces de crabe à l'aide d'une pince ou d'un couteau de façon à ce que la chair reste entière. Faites revenir la chair à l'huile d'olive 2 min sur chaque face. Poivrez et flambez au cognac.

5. Dressez sur les toasts, ajoutez la sauce aux cornichons et agrémentez de cerfeuil et d'estragon. Poivrez et arrosez du jus de cuisson (s'il s'est évaporé, déglacez-le avec un peu de cognac).

Notre conseil vin

Un costières-de-nîmes blanc





TARTINES

DE RILLETES AUX AUBERGINES

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min Repos : 30 min Cuisson : 45 min

■ 1 aubergine ■ 1 petite pomme golden ■ 1 pot de rillettes sarthoises ■ 1 baguette tradition ■ Huile d'olive ■ Huile de sésame ■ Graines de sésame ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Rincez et séchez l'aubergine. Coupez-la en fines tranches dans le sens de la longueur avec une mandoline.
3. Déposez les lamelles d'aubergine sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 20 min. Éteignez le four et laissez-y les aubergines pendant 30 min.
4. Pendant ce temps, coupez des tartines de pain en biais. Étalez les rillettes généreusement sur chacune d'elle, puis disposez dessus les lamelles d'aubergine. Salez et poivrez. Enfourez pour 25 min à 190 °C.
5. Pelez la pomme, détaillez-la en petits dés et parsemez-en les tartines à mi-cuisson. Arrosez d'un filet d'huile de sésame et parsemez de graines de sésame 5 min avant la fin de la cuisson.
6. Servez les tartines tièdes et croustillantes.

Notre conseil vin

Un coteaux-du-loir rouge

CROUSTILLES

DE SARRASIN, CRÈME DE CÉLERI-RAVE
AUX NOISETTES

Pour 24 croustilles

Préparation : 30 min Cuisson : 40 min

■ 180 g de céleri-rave ■ 50 g de pomme de terre type bintje ■ 20 g de noisettes ■ 2 galettes de sarrasin ■ 40 cl de lait ■ 10 g de beurre ■ 4 c. à soupe de crème épaisse ■ 4 c. à soupe de poudre de noisettes ■ 20 cl de bouillon de légumes ■ Quelques pluches de cerfeuil ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec le bouillon. Épluchez le céleri-rave et la pomme de terre, détaillez-les en cubes et faites-les cuire dans la casserole pendant 20 min.
3. Faites fondre le beurre et badigeonnez-en les galettes avec un pinceau. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, détaillez-les en disques d'environ 5,5 cm de diamètre, déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson et enfournez pour 10 min.
4. Sortez les croustilles du four et réservez. Baissez la température à 180 °C, étalez les noisettes sur la plaque, enfournez pour 10 min, puis concassez-les grossièrement.
5. Égouttez les légumes et écrasez-les au presse-purée en incorporant la crème et la poudre de noisettes. Salez, poivrez.
6. Déposez 1 c. à café bombée de purée de céleri-rave sur chaque croustille, puis parsemez d'éclats de noisette et de pluches de cerfeuil.

Notre conseil vin

Un côtes-de-bourg blanc



TOASTS AUX ŒUFS DE SAUMON

ET PICKLES DE BETTERAVE



Pour 20 toasts

Préparation : 30 min

Repos : 24 h Cuisson : 5 min

■ 5 tranches de pain noir carrées
■ 100 g de crème fraîche ■ 50 g d'œufs de saumon ■ 1 brin d'aneth + quelques pluches pour servir

Pour les pickles : 1 petite betterave
■ 20 g de sucre blanc ■ 4 cl de vinaigre de vin blanc ■ 1 citron bio ■ 1/2 c. à café graines de coriandre ■ 1 brin d'aneth

1. La veille, préparez les pickles. Prélevez un morceau de l'écorce du citron à l'aide

d'un économe. Épluchez la betterave, émincez-la en tranches fines de 2 mm d'épaisseur. Coupez dans les tranches 20 petites fleurs (ou d'autres motifs) à l'aide d'un petit emporte-pièce (à défaut, coupez les tranches en petits bâtonnets).

2. Placez les morceaux de betterave, les graines de coriandre, l'aneth et le morceau d'écorce de citron dans un pot en verre bien propre (idéalement, stérilisé au préalable).

3. Faites chauffer le vinaigre, 6 cl d'eau et le sucre jusqu'à ébullition. Versez le liquide bouillant sur les morceaux de betterave, refermez et retournez le bocal.

Laissez reposer au moins 24 h à température ambiante.

4. Le jour du repas, ciselez le brin d'aneth. Mélangez la crème fraîche avec l'aneth ciselé. Réservez au réfrigérateur.

5. Peu de temps avant de servir, coupez chaque tranche de pain noir en 4 rectangles ou carrés. Déposez sur chaque morceau de pain un peu de crème fraîche, garnissez d'œufs de saumon, de pickles de betterave et de quelques pluches d'aneth.

Notre conseil vin
Un cheverny blanc

FOUGASSES

AUX GRATTONS

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Repos : 2 h 30 Cuisson : 20 min

■ 100 g de grattons (chez le boucher)
■ 250 g de farine ■ 10 g de levure de
boulangers fraîche ■ 4 c. à soupe d'huile
d'olive ■ 5 g de sel

1. Émiettez la levure dans un peu d'eau et laissez reposer quelques minutes.

2. Placez la farine dans un saladier avec le sel, puis ajoutez la levure et 2 c. à soupe d'huile d'olive, commencez à pétrir pour bien mélanger le tout. Poursuivez le pétrissage pendant au moins 10 min, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple et se décolle bien du saladier : si elle est trop collante, ajoutez un peu de farine, et un peu d'eau si elle est trop compacte. S'ils sont gros, détaillez les grattons en morceaux de la taille de petites billes. Ajoutez-les dans la pâte et pétrissez quelques minutes pour bien les incorporer. Laissez reposer 2 h sous un torchon.

3. Quand la pâte a levé, divisez-la en deux ou trois, puis étalez chaque pâton en forme de rectangle sur la plaque du four couverte de papier cuisson huilé. Entaillez la pâte en plusieurs endroits et laissez lever encore 30 min, puis badigeonnez le dessus avec l'huile d'olive restante.

4. Enfourez pour environ 20 min dans le four préchauffé à 180 °C.

5. Servez tiède avec, par exemple, de la tapenade.

Notre conseil vin

Un côtes-de-provence blanc

À défaut de grattons,
vous pouvez tout à fait utiliser
des petits lardons.

TOASTS DE PAIN D'ÉPICE,

FOIE GRAS POÊLÉ ET PICKLES D'OIGNON

Pour 8 toasts

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

■ 4 tranches de pain d'épice ■ 140 g de foie gras cru taillé en 8 morceaux ■ 1/2 oignon rouge ■ 10 cl de vinaigre de vin ■ 1 c. à soupe de miel ■ 10 graines de coriandre ■ 3 baies de genièvre ■ 3 morceaux de citronnelle séchée ■ 2 brins d'estragon ■ Sel, poivre

1. Épluchez et émincez grossièrement le demi-oignon.

2. Placez dans une casserole l'oignon, le vinaigre, 10 cl d'eau, le miel, les graines de coriandre, les baies de genièvre et la citronnelle séchée. Faites bouillir 5 min, puis laissez refroidir dans la casserole.

3. Coupez les tranches de pain d'épice en deux et toastez-les dans un grille-pain.

4. Poêlez ensuite le foie gras à feu vif sur les deux faces.

5. Disposez le foie gras sur les toasts de pain d'épice.

Agrémentez de pickles d'oignon, puis parsemez de feuilles d'estragon. Salez, poivrez et servez bien chaud.

Notre conseil vin

Un pinot-gris vendanges tardives



TARTINES

DE THON FUMÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

■ 1 filet de thon fumé ■ 1/2 baguette de pain ■ Fromage de brebis frais ■ Quelques tomates cerise ■ Des herbes de votre choix (ciboulette, menthe, etc.)

1. Lavez et séchez les tomates cerise, coupez-les en deux.

2. Effeuiliez les herbes de votre choix.

3. Tranchez le filet de thon fumé.

4. Coupez le pain en tranches fines.

5. Tartinez les toasts de fromage de brebis frais, puis répartissez le thon fumé et les tomates.

6. Parsemez d'herbes fraîches et servez bien frais.

Notre conseil vin

Un muscadet

SABLÉS AU COMTÉ,

PICKLES D'OIGNON ET MAGRET DE CANARD



Pour 12 sablés

Préparation : 40 min

Repos : 1 h Cuisson : 20 min

■ 90 g de farine ■ 40 g de poudre d'amandes ■ 50 g de comté râpé ■ 80 g de beurre demi-sel ■ 1 œuf + 1 jaune ■ 12 tranches de magret de canard fumé ■ 30 cl de crème liquide ■ 1 oignon rouge ■ 2 c. à soupe de cassonade ■ 1 c. à soupe bombée de graines de pavot + un peu pour servir ■ 1 citron bio ■ 10 cl de vinaigre de cidre ■ Sel, poivre

1. Mélangez la poudre d'amandes, le comté et la farine. Ajoutez le beurre en morceaux et travaillez la préparation du bout des doigts pour sabler le mélange. Ajoutez le jaune d'œuf et l'œuf. Réfrigérez 1 h. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Étalez la pâte à sablés sur une feuille de papier cuisson et détaillez 12 disques à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, enfournez 15 min jusqu'à ce que les sablés dorent. Laissez-les refroidir.

3. Épluchez l'oignon, puis coupez-le en fines lamelles. Faites chauffer le vinaigre

avec la cassonade et ajoutez l'oignon hors du feu. Laissez refroidir et réservez.

4. Prélevez le zeste de citron. Fouettez la crème liquide bien froide. Lorsqu'elle est ferme, salez, poivrez et ajoutez le pavot et le zeste de citron. Garnissez-en une poche à douille cannelée et réservez au frais.

5. Au moment de servir, déposez un toupet de crème fouettée sur chaque sablé, un peu d'oignon, 1 tranche de magret fumé et des graines de pavot.

Notre conseil vin
Un arbois rouge

PISSALADIÈRE

À L'AIL

Testez aussi la pissaladière de Menton en ajoutant à la recette de la sauce tomate maison.

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min **Repos :** 1 h

Cuisson : 1 h 40

■ 1,5 kg d'oignons ■ 3 gousses d'ail pressées ■ 2 brins de thym ■ 1 c. à café rase de sucre ■ 120 g d'anchois au sel (environ 12) ■ Olives niçoises ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour la pâte à pain : 500 g de farine ■ 2 sachets de levure de boulanger ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à café rases de sel ■ 30 cl d'eau tiède

1. Rincez abondamment et faites tremper les anchois 5 min dans un bol d'eau. Une fois qu'ils se sont assouplis, retirez l'arête

centrale et ne conservez que les filets.

2. Épluchez et émincez les oignons. Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons, l'ail, le thym et le sucre. Salez peu, poivrez. Cuisez sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient bien tendres et confits (environ 1 h 20). Remuez régulièrement. En fin de cuisson, ajoutez les anchois.

3. Pendant ce temps, confectionnez la pâte à pain. Mélangez la farine, la levure et le sel. Faites un puits, puis versez au centre l'eau tiède ainsi que l'huile. Remuez avec le bout des doigts en intégrant petit à petit la farine. Vous devez obtenir une boule qui se travaille facilement et ne colle pas aux mains.

Ajoutez un peu d'eau ou de la farine si nécessaire. Pétrissez énergiquement pendant 10 min. La pâte doit être bien lisse et élastique.

4. Déposez dans un récipient huilé, filmez et laissez lever 1 h dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air (ou dans le four préchauffé à 40 °C et éteint). La pâte doit doubler de volume.

5. Abaissez la pâte de la taille de votre moule. Recouvrez de compotée d'oignons, parsemez d'olives et enfournez pour environ 20 min à 220 °C.

6. Dégustez chaud, tiède ou froid.

Notre conseil vin

Un coteaux-varois rouge

SCONES AU CHEDDAR

ET AUX GRAINES DE COURGE

Pour 18 mini-scones

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

■ 250 g de farine ■ 150 g de cheddar (vieux) ■ 60 g de beurre ■ 50 g de graines de courge ■ 7 cl de lait (1/2 petit verre) ■ 1 œuf ■ 1 c. à café rase de paprika doux ou fumé ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ Sel

1. Dans une jatte, réunissez la farine, la levure, une bonne pincée de sel et le paprika.

2. Mélangez et incorporez le beurre découpé en petits cubes en l'écrasant entre vos doigts avec la farine.

3. Lorsque le mélange est homogène mais avec une texture grossière, ajoutez le fromage râpé et les graines de courge. Mélangez.

4. Battez l'œuf avec le lait et versez dans la jatte. Mélangez à la main pour lier le tout.

5. Étalez la pâte du plat de la main sur une épaisseur d'environ 1,5 à 2 cm et découpez des disques à l'aide d'un petit verre ou d'un emporte-pièce de 4 cm environ.

6. Préchauffez le four à 180 °C.

7. Déposez sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et faites cuire 10-15 min, jusqu'à ce que les scones soient dorés.

8. Dégustez tiède.

Notre conseil vin

Un roussette-de-savoie



TORSADES

AU FROMAGE ET AUX FILAMENTS DE POTIRON

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

- 1 pâte feuilletée pur beurre ■ 100 g d'appenzeller
- 1/4 de potiron ■ 1 c. à soupe de gomasio (mélange de sésame et de sel, dans les magasins bio)
- 1 c. à soupe de graines de cumin ■ Poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Râpez l'appenzeller. Récupérez les filaments du potiron (conservez la chair pour une autre recette). Pressez-les dans du papier absorbant pour en extraire le jus.
3. Mélangez le gomasio et les graines de cumin. Poivrez.
4. Étalez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Répartissez les filaments de potiron, le fromage et le mélange de graines.
6. Coupez la pâte en bandes de 3 cm de large environ.
7. Torsadez-les en tournant les deux extrémités en sens inverse.
8. Enfourez pour 10 min, puis servez tiède ou froid.

Notre conseil vin

Un brouilly



Une recette fraîche et légère,
idéale aux beaux jours !



CROSTINI

STRACCIATELLA E VERDURINE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

- 4 tranches de pain rustique ■ 250 g de stracciatella ou de burrata très fraîche ■ 1 poignée de petits pois frais écosés ■ 1 poignée de fèves fraîches écosées
- 1 ou 2 asperges vertes ■ 2 ou 3 radis roses ■ Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

1. Ébouillantez 2 min les petits pois et les fèves. Rafraîchissez-les sous l'eau froide.
2. Retirez la peau des fèves. Coupez très finement les asperges et les radis roses.
3. Faites griller le pain, disposez sur chaque tranche une cuillerée de stracciatella et répartissez les petits légumes, assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre.
4. Servez ces crostini avec, par exemple, des olives de la variété bella di Cerignola et des taralli, des biscuits salés en forme d'anneau typiques de la région italienne des Pouilles.

Notre conseil vin

Un valpolicella

Cakes salés & terrines

Rapides à préparer et quasi inratables, les cakes offrent une palette de possibilités infinie! Délicieux légumes de saison, fromages gourmands, poissons et viandes... tout leur convient. Et ils se prêtent également à de succulents accords sucrés-salés.



P.56



P.58



P.61



*Le cake aux légumes est
une véritable star de l'apéritif!*

P.57

CAKE AUX CHAMPIGNONS

ET AU COMTÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 55 min

■ 250 g de champignons de Paris
■ 150 g de céleri-rave ■ 2 gousses d'ail ■ 100 g de comté râpé ■ 80 g de farine ■ 50 g de poudre de noisettes
■ 3/4 de sachet de levure chimique
■ 45 g de beurre + un peu pour le moule
■ 3 œufs ■ 10 cl de lait entier ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 brins de thym
■ Sel, poivre

1. Nettoyez les champignons, essuyez-les, puis émincez-les. Coupez le céleri-rave en petits dés. Pelez et hachez l'ail.

2. Dans une sauteuse, faites mousser le beurre. Saisissez les champignons, le céleri-rave et l'ail pendant 8 min, ajoutez les feuilles de thym, du sel et du poivre. Laissez refroidir.

3. Préchauffez le four à 180 °C.

4. Dans un cul-de-poule, fouettez les œufs, l'huile d'olive, le lait, la farine, la poudre de noisettes, la levure, du sel et du poivre. Ajoutez la poêlée de légumes et le comté, mélangez.

5. Beurrez un moule à cake. Versez la pâte. Enfourez pour 45 min environ, jusqu'à ce que le cake soit cuit. Laissez refroidir.

6. Servez coupé en parts. Vous pouvez éventuellement l'accompagner d'une salade verte aux dés de saumon comme ici.

Notre conseil vin

Un arbois blanc



CAKE AUX LÉGUMES

DE PRINTEMPS

Pour 8 à 10 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h

■ 200 g de pommes de terre bintje ■ 250 g de jeunes carottes ■ 60 g de petits pois (frais ou surgelés) ■ 200 g de farine de maïs ■ 200 g de farine de blé ■ 2 c. à café rase de bicarbonate de soude alimentaire ■ 350 g de lait fermenté ■ 1 botte de ciboulette ■ 1 botte d'aneth ■ 1 c. à soupe d'huile de noix ■ 1/2 c. à café de noix de muscade moulue ■ 1/2 c. à café de coriandre moulue ■ Huile pour le moule ■ Sel, poivre

1. Pelez les pommes de terre et placez-les dans une casserole remplie d'eau froide salée. Faites cuire une vingtaine de minutes, égouttez et écrasez en purée.

2. Lavez et épluchez les carottes, coupez-les en deux ou en quatre dans la longueur selon leur grosseur. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min. Blanchissez les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 1 min, puis passez-les sous l'eau froide. Lavez et séchez les herbes. Mettez quelques pluches d'aneth de côté et ciselez le reste ainsi que la ciboulette.

3. Confectionnez l'appareil à cake. Dans un récipient, mélangez les deux farines et

le bicarbonate de soude. Ajoutez la purée de pommes de terre, l'huile de noix et le lait fermenté. Mélangez. Assaisonnez de sel, de poivre, de noix de muscade et de coriandre. Ajoutez les herbes et les petits pois. Remuez.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Graissez un moule à cake et versez la moitié de la pâte. Tapissez de morceaux de carotte, recouvrez de la seconde couche de pâte et terminez avec les carottes restantes et quelques pluches d'aneth. Enfouez pour 35 à 40 min. Laissez refroidir avant de déguster.

Notre conseil vin
Un sylvaner



CAKE AUX ORTIES

ET AUX TOMATES SÉCHÉES

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

■ 200 g de jeunes orties ■ 60 g de tomates séchées à l'huile
■ 150 g de farine ■ 1 sachet de levure chimique ■ 3 œufs
■ 10 cl d'huile ■ 10 cl de lait ■ Beurre pour le moule ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez, séchez, puis effeuillez les orties.
3. Coupez les tomates séchées en petits dés.
4. Dans une jatte, mélangez la farine et la levure préalablement tamisées. Ajoutez les œufs, l'huile et le lait. Salez, poivrez.
5. Ajoutez les feuilles d'ortie et les tomates séchées.
6. Beurrez un moule à cake, puis versez-y la préparation.
7. Enfourez pour 45 min.

Notre conseil vin

Un chiroubles



CAKE AUX LÉGUMES

ET AUX HERBES DE PROVENCE

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 1 h Cuisson : 1 h

■ 1 poivron rouge ■ 1 courgette ■ 1 poireau ■ 1 oignon blanc
■ 1 gousse d'ail ■ 200 g de farine ■ 1/2 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire ■ 3 œufs ■ 1 c. à soupe bombée d'herbes de Provence ■ 1/3 de botte de coriandre ■ Huile d'olive
■ Sel, poivre

1. Épluchez l'oignon et l'ail. Videz le poivron. Émincez la courgette, le poivron, le poireau et l'oignon. Disposez tous les légumes sauf l'ail sur une plaque. Arrosez d'un filet d'eau, d'huile d'olive et parsemez d'herbes de Provence, de sel et de poivre. Enfourez 20 min et pressez les légumes.
2. Fouettez les œufs 5 min avec du sel et du poivre.
3. Incorporez délicatement 10 cl d'huile d'olive, la farine, le bicarbonate de soude et les légumes.
4. Versez la préparation dans un moule à cake chemisé de papier cuisson. Enfourez pour 40 min.
5. Frottez le cake avec la gousse d'ail épluchée à la sortie du four. Laissez reposer 1 h et parsemez de coriandre fraîchement ciselée au dernier moment.

Notre conseil vin

Un IGP Côtes de Thongue blanc

CAKE AU CHOU KALE, AUX TOMATES ET AUX NOISETTES

Une recette originale,
à la fois pleine de saveurs
et de vitamines !

Pour 6 personnes

Repos : 15 min

Cuisson : 50 min

■ 150 g de chou kale ■ 100 g de tomates
semi-confites ■ 60 g de noisettes
■ 200 g de farine ■ 1 sachet de levure
chimique ■ 3 œufs ■ 70 g de beurre
■ 50 g d'emmental râpé ■ 10 cl de lait
■ Sel, poivre

1. Retirez la nervure centrale du chou
kale, déchirez les feuilles en morceaux

(pas trop petits), et faites-les cuire 6 min
à la vapeur.

2. Concassez grossièrement les
noisettes. Coupez les tomates en petits
dés. Faites fondre le beurre.

3. Préchauffez le four à 170 °C.

4. Dans un contenant, mélangez la farine
et la levure tamisées. Ajoutez les œufs
un par un en mélangeant entre chaque.
Ajoutez ensuite le lait, le beurre fondu et
l'emmental râpé. Mélangez bien jusqu'à
obtenir une pâte homogène.

5. Ajoutez les feuilles de chou kale bien

égouttées, les dés de tomates semi-
confites et les noisettes concassées.
Poivrez et ne salez qu'après avoir vérifié
d'abord que les tomates ne le sont pas
déjà beaucoup.

6. Versez la préparation dans un moule
à cake et enfournez pour 45 min.

7. Démoulez le cake et laissez-le refroidir
sur une grille avant de le découper en
tranches. Dégustez tiède ou froid.

Notre conseil vin
Un minervois blanc

CAKE D'ÉPEAUTRE

AUX LÉGUMES ET AUX GRAINES



Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 55 min

Repos : 45 min Cuisson : 1 h 20

■ 250 g de courge butternut ■ 200 g de champignons de Paris ■ 5-6 fleurettes de brocoli ■ 2 oignons ■ 4 grosses gousses d'ail ■ 200 g d'abondance ou de comté ■ 250 g de farine d'épeautre T70 ■ 1 sachet de levure chimique ■ 5 œufs ■ 16 cl de lait ■ 5 c. à soupe de graines de lin ■ 3 c. à soupe de graines de courge ■ 1/2 botte de persil plat ■ 1 botte d'aneth ■ 1 botte de ciboulette ■ 8 cl d'huile d'olive + 3 c. à soupe ■ Beurre pour le moule ■ Sel, poivre

1. Émincez les oignons. Épluchez la courge, coupez-la en gros dés. Nettoyez les champignons, coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Chauffez

3 c. à soupe d'huile dans une poêle, ajoutez les oignons, la courge et les champignons, faites revenir 12 min sur feu moyen. Assaisonnez généreusement.

2. Portez une casserole d'eau salée à ébullition, versez les fleurettes de brocoli et faites cuire 2 min. Égouttez-les.

3. Beurrez un grand moule à cake et tapissez ses parois de graines de lin. Réservez au réfrigérateur.

4. Pressez l'ail, nettoyez les herbes. Ciselez la ciboulette et le persil, prélevez les pluches d'aneth. Râpez le fromage.

5. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Dans un autre récipient, fouettez les œufs avec le lait et l'huile d'olive. Versez petit à petit le liquide sur la farine, tout en remuant au fouet. Lorsque le mélange

est homogène, ajoutez le fromage, l'ail et les herbes. Assaisonnez. Prélevez les oignons dans la poêle et mélangez-les à la pâte. Goûtez l'appareil, rectifiez l'assaisonnement au besoin.

6. Versez un tiers de l'appareil dans le moule. Ajoutez ensuite la courge et les champignons. Versez ensuite le reste de pâte, puis enfoncez les fleurettes de brocoli dans le cake. Recouvrez le dessus de graines de courge. Enfourez pour 25 min, puis baissez le four à 160 °C et poursuivez la cuisson 40 min.

7. Démoulez, laissez complètement refroidir avant de déguster ou de filmer le cake pour le lendemain, il n'en sera que meilleur.

Notre conseil vin
Un cheverny blanc

CAKES AUX ÉPINARDS, AU CHÈVRE ET À LA MENTHE

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

■ 200 g de chèvre frais ■ 100 g de pousses d'épinard ■ 100 g de parmesan râpé ■ 150 g de farine + un peu pour le moule
■ 1 sachet de levure chimique ■ 4 œufs ■ 15 cl d'huile d'olive + un peu pour le moule ■ 1/2 botte de menthe ■ Fleur de sel, poivre

1. **Préchauffez le four** à 180 °C.
2. **Hachez grossièrement** les épinards et émiettez le fromage de chèvre. Effeuillez la menthe.
3. **Dans un saladier**, fouettez les œufs avec l'huile d'olive et 25 cl d'eau. Ajoutez les épinards, le fromage de chèvre frais et les feuilles de menthe.
4. **Dans un autre saladier**, mélangez la farine, la levure et le parmesan râpé. Ajoutez la préparation précédente, salez, poivrez et mélangez.
5. **Versez la pâte** dans plusieurs moules individuels préalablement huilés et farinés et enfournez pour 30 min.
6. **Dégustez** chaud ou froid.

Notre conseil vin

Un beaujolais blanc

CAKE À LA POIRE, AUX NOISETTES ET AU ROQUEFORT

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 20 min Cuisson : 45 min

■ 2 poires ■ 150 g de roquefort ■ 60 g de noisettes entières décortiquées ■ 50 g de gruyère râpé ■ 200 g de farine ■ 1 sachet de levure chimique ■ 3 œufs ■ 40 g de beurre + un peu pour le moule ■ 10 cl de lait ■ 4-5 brins de thym ■ Sel, poivre

1. **Préchauffez le four** à 180 °C.
2. **Épluchez les poires** et détaillez-les en dés. Concassez grossièrement les noisettes. Émiettez grossièrement le roquefort. Faites fondre le beurre.
3. **Dans un saladier**, tamisez ensemble la farine et la levure.
4. **Dans un autre saladier**, battez les œufs en omelette, ajoutez le beurre fondu, le lait et le gruyère râpé. Ajoutez le mélange farine-levure, mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le roquefort émietté, les dés de poire, les noisettes et les feuilles des brins de thym (gardez un peu de thym et de noisettes pour la décoration). Salez et poivrez.
5. **Versez la pâte** dans un moule à cake préalablement beurré. Ajoutez les noisettes et le thym restants sur le dessus. Enfourez pour 40 à 45 min.
6. **Servez le cake froid**, accompagné d'une salade.

Notre conseil vin

Un montlouis-sur-loire demi-sec



CAKE AU THON, AU POIVRON ET AU CITRON CONFIT

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

■ 160 g de thon à l'huile d'olive
■ 1 poivron rouge ■ 10 tomates cerise
■ 1 citron confit au sel ■ 150 g de yaourt à la grecque ■ 60 g de parmesan ■ 200 g de farine + un peu pour le moule
■ 1 sachet de levure chimique ■ 2 œufs
■ 3 c. à café bombées de pesto au basilic ■ Beurre pour le moule
■ Sel, poivre

1. Lavez le poivron et les tomates.

Coupez le poivron en dés en gardant 4 lanières pour la finition. Coupez les tomates en deux. Hachez au couteau le citron confit.

2. Préchauffez le four à 180 °C.

Beurrez un moule à cake, puis farinez-le légèrement.

3. Dans un saladier, réunissez la farine, la levure, le parmesan râpé, le yaourt, le pesto, les œufs, le thon et son huile. Salez, poivrez et mélangez bien. Ajoutez ensuite le citron confit et les légumes en gardant 4 ou 5 demi-tomates pour décorer le cake. Mélangez délicatement.

4. Versez la pâte dans le moule, disposez les demi-tomates et les lanières de poivron réservées sur le dessus du cake, et enfournez pour 40 à 45 min.

5. Démoulez le cake sur une grille et laissez-le refroidir avant de le découper en tranches.

Notre conseil vin

Un saint-joseph blanc



*Le citron confit au sel
apporte à ce cake
une délicieuse touche acidulée.*



EN KIOSQUE ET SUR NOTRE SITE

WWW.ABONNEMENTMAG.FR/SILENCECAPOUSSE

CAKE À LA COURGE,

AUX NOISETTES, AU LARD ET AU GORGONZOLA

*Vous pouvez remplacer
le gorgonzola par du roquefort
ou du bleu d'Auvergne.*

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

■ 150 g de lard fumé ■ 150 g de gorgonzola
■ 100 g de courge ■ 1 petit oignon ■ 150 g
d'huile de noisette ■ 80 g de noisettes
décortiquées ■ 150 g de fécule de maïs
■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 50 g de
poudre de noisettes ■ 3 œufs ■ 3 brins de
thym ■ Beurre pour le moule ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Émincez le lard et faites-le griller dans une poêle chaude pendant quelques minutes.

2. Épluchez la courge et coupez-la en petits dés. Pelez et émincez l'oignon.

3. Faites chauffer une poêle avec 10 g d'huile de noisette, faites revenir les dés de courge avec l'oignon et les feuilles de thym pendant quelques minutes. Salez légèrement et poivrez.

4. Dans un récipient, mélangez les œufs avec le reste d'huile de noisette, salez et poivrez. Ajoutez la fécule de maïs, la

poudre de noisettes, la levure, les noisettes grossièrement concassées, le gorgonzola grossièrement émietté, le lard grillé et les dés de courge. Mélangez délicatement.

5. Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré. Enfournez pour 45 min.

6. Laissez refroidir le cake avant de le démouler. Servez-le en tranches.

Notre conseil vin
Un bergerac blanc

CAKE AUX ANCHOIS,

AUX OLIVES ET AUX TOMATES SÉCHÉES

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

■ 200 g de fromage de chèvre frais
■ 150 g d'olives noires dénoyautées
■ 80 g de tomates séchées à l'huile d'olive ■ 60 g d'anchois à l'huile d'olive
■ 60 g de parmesan râpé ■ 1 sachet de levure chimique ■ 150 g de farine
■ 4 œufs ■ 130 g d'huile d'olive ■ 25 g de graines de courge ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Égouttez les anchois et les tomates séchées, découpez-les en petits morceaux. Dans un saladier, fouettez l'huile d'olive et les œufs. Ajoutez le fromage de chèvre émietté et mélangez. Ajoutez les anchois, les tomates séchées, les olives, la moitié des graines de courge, salez légèrement et poivrez.

3. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure et le parmesan. Versez dans le premier saladier et mélangez sans trop insister. Versez la pâte dans un moule à cake de 24 x 9 cm chemisé de papier cuisson et répartissez le reste de graines de courge.

4. Enfournez pour 45 à 50 min, en couvrant le dessus du cake au besoin pour le dernier quart d'heure de cuisson, si le dessus dore trop vite.

5. Sortez le cake du four, laissez refroidir sur une grille et démoulez.

Notre conseil vin

Un picpoul-de-pinot



CAKE AUX PETITS POIS,

AU THON ET AU CAFÉ

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Repos : 20 min Cuisson : 40 min

- 500 g de petits pois à écosser (soit 150 g une fois écosés)
- 100 g de yaourt nature ■ 50 g d'olives noires dénoyautées
- 150 g de thon à l'huile d'olive ■ 10 cl de café ■ 220 g de farine
- 1 sachet de levure chimique ■ 2 œufs ■ Beurre pour le moule
- Sel, poivre

1. **Écossez les petits pois.** Préchauffez le four à 180 °C.
2. **Dans un saladier,** rassemblez la farine et la levure, ajoutez le yaourt, les œufs, le café, du sel et du poivre, mélangez bien. Coupez les olives en tranches, ajoutez-les à la pâte avec le thon et son huile, puis ajoutez les petits pois. Mélangez.
3. **Beurrez un moule à cake,** puis versez la pâte et enfournez pour 40 à 45 min de cuisson.
4. **Démoulez le cake** sur une grille et laissez-le un peu refroidir avant de le servir coupé en tranches.

Notre conseil vin

Un anjou blanc



TERRINE AUX COURGETTES

ET AU CITRON CONFIT

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Repos : 1 h 15 Cuisson : 35 min

- 2 courgettes vertes ■ 1 courgette jaune ■ 100 g de feta
- 1 citron confit au sel ■ 50 g de farine ■ 4 œufs ■ 30 cl de lait entier
- 1 petite botte de ciboulette ■ 10 brins d'estragon
- 10 cl d'huile d'olive + un peu pour le moule ■ 1 c. à café rase de cumin en poudre ■ 1 c. à soupe de gros sel ■ Sel, poivre

1. **Lavez et râpez grossièrement les courgettes.** Laissez-les dégorger dans une passoire pendant 15 min en les parsemant de gros sel, puis rincez-les sommairement et pressez-les à la main pour extraire le jus.
2. **Mélangez les œufs** avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le lait, ajoutez la farine, le cumin, du sel, du poivre et les herbes ciselées (gardez-en un peu pour la finition), ajoutez les courgettes râpées bien essorées, le citron confit coupé en petits dés et la feta émiettée.
3. **Préchauffez le four** à 220 °C. Versez la préparation dans un moule à cake préalablement huilé, puis enfournez pour 35 min de cuisson.
4. **Laissez refroidir le cake,** puis démoulez-le sur un plat et réservez au réfrigérateur au moins 1 h.
5. **Servez** avec un peu d'herbes ciselées.

Notre conseil vin

Un figari blanc

TERRINE DE LÉGUMES

AU BASILIC ET AU CUMIN

*N'hésitez pas à décliner
cette terrine en variant
les légumes et les herbes.*

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 2 h

Cuisson : 40 min

■ 2 carottes ■ 2 courgettes ■ 1 poivron rouge ■ 1 poivron jaune ■ 1 oignon rouge ■ 4 œufs ■ 2 c. à soupe de basilic ciselé ■ 1 c. à café de cumin ■ 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café rase de sel, poivre

- 1. Lavez les légumes**, épluchez les carottes et l'oignon, puis coupez tous ces légumes en tagliatelles ou en tranches fines.
- 2. Faites-les revenir** en deux fois dans une grande poêle, avec l'huile, le cumin et du poivre.
- 3. Fouettez les œufs** avec la crème, le basilic, le sel et du poivre.
- 4. Chemisez un moule à cake** de papier cuisson.
- 5. Préchauffez le four** à 150 °C avec un grand plat à moitié rempli d'eau très chaude.
- 6. Répartissez les légumes** dans le moule à cake, puis versez l'appareil. Placez-le délicatement dans le plat rempli d'eau pour 40 min de cuisson. Couvrez-le de papier d'aluminium s'il colore trop vite.
- 7. Laissez ensuite la terrine** refroidir hors du bain-marie, puis placez-la dans le réfrigérateur 2 h, avant de la démouler sur un plat de service.

Notre conseil vin

Un auxey-duresses blanc



CAKE AU THON, AU POIVRON ET AUX OLIVES

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

■ 150 g de thon germon au naturel ■ 1/2 poivron rouge ■ 50 g d'olives noires dénoyautées ■ 220 g de farine avec poudre levante ■ 2 œufs ■ 90 g de parmesan râpé ■ 2 yaourts brassés nature ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ Beurre pour le moule ■ Sel, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Égouttez le thon et les olives.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec l'huile, les œufs, les yaourts et le parmesan.
4. Mélangez bien et ajoutez le thon émietté, les olives coupées en deux et le demi-poivron coupé en lanières. Ne salez pas trop, le thon et les olives l'étant déjà suffisamment, poivrez. Mélangez à nouveau.
5. Versez la préparation dans un moule à cake beurré.
6. Enfourez pour 35 à 40 min.
7. Démoulez et servez coupé en tranches.

Notre conseil vin

Un béarn blanc



CAKE À LA FOURME D'AMBERT,

À LA POIRE ET AUX NOIX

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min Repos : 10 min

Cuisson : 40 min

■ 1 poire ■ 70 g de fourme d'Ambert ■ 30 g de cerneaux de noix ■ 125 g de farine ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 2 œufs ■ 10 cl de crème liquide ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Beurre pour le moule ■ Poivre

1. Mélangez la farine, la levure et un peu de poivre. Ajoutez les œufs, la crème et l'huile. Mélangez, ajoutez la fourme émiettée et les cerneaux de noix concassés.
2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Épluchez la poire, coupez-la en petits cubes et ajoutez-les à la pâte. Mélangez.
4. Beurrez un moule à cake antiadhésif et versez-y la pâte. Enfourez pour 30 à 40 min.
5. Démoulez le cake sur une grille et laissez-le refroidir 10 min avant de le couper en tranches.

Notre conseil vin

Un coteaux-de-l'aubance

Verrines & pannacottas

Mousses, veloutés, crèmes et autres flans sont devenus un passage obligé des apéritifs. Et on comprend pourquoi ! Faciles à réaliser, très élégants sur une table, ils permettent surtout de laisser libre cours à sa créativité.



Même le tiramisu se transforme en jolie verrine salée !



VELOUTÉ DE COCOS DE PAIMPOL, ÉMULSION DE HARENG

Vous pouvez aussi remplacer le hareng par du haddock.



Pour 6 verrines

Préparation : 1 h 10 Cuisson : 4 h 30

■ 350 g de cocos de Paimpol ■ 1 litre de bouillon de poule ■ 60 ml de crème liquide ■ 1 tomate mondée et épépinée ■ 2 citrons verts bio ■ 2 oignons blancs ■ 1 gousse d'ail ■ 1 branche de thym ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 6 tranches de pain de mie
Pour l'émulsion : 3 filets de harengs fumés ■ 40 cl de crème liquide ■ 10 cl de vin blanc ■ 1 échalote ■ 1/2 oignon ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

1. La veille, faites tremper les cocos. Préchauffez le four à 110 °C. À l'aide d'une mandoline, détaillez 1 oignon épluché en fines lamelles. Déposez les tranches sur une plaque de four tapissée d'un papier cuisson. Avec un pinceau, badigeonnez les lamelles d'oignon d'huile d'olive.

Enfournez pour 3 h.

2. Le jour même, épluchez et ciselez finement l'ail et l'oignon restant.

3. Dans une cocotte, faites revenir dans de l'huile d'olive l'ail, l'oignon et la tomate détaillée en petits dés. Ajoutez le bouillon, les cocos et la branche de thym. Laissez cuire 45 min.

4. À l'aide d'un blender, mixez les cocos, ajoutez l'eau de cuisson au fur et à mesure afin d'avoir la consistance d'un velouté.

5. Passez le velouté au chinois, ajoutez la crème préalablement portée à ébullition et le jus de 1 citron vert. Réservez au chaud.

6. Pendant ce temps, réalisez l'émulsion. Émincez finement le demi-oignon et l'échalote. Coupez finement le poisson.

7. Dans une cocotte, faites suer l'oignon, l'échalote et le hareng 3 à 4 min dans de l'huile d'olive, sans cesser de mélanger.

8. Déglacez avec le vin blanc, laissez

réduire 3 min, puis ajoutez la crème et laissez cuire 10 min. Passez au chinois, puis versez dans un siphon. Ajoutez 2 cartouches de gaz. Réservez au frais.

9. Préchauffez le four à 140 °C. Avec un emporte-pièce, détaillez des ronds de pain de mie. Enfournez-les entre 2 plaques de cuisson pour 20 min.

10. Râpez le zeste du citron restant. Pelez le citron à vif, levez les suprêmes et taillez-les en brunoise.

11. Versez le velouté de cocos dans des contenants. Déposez sur le dessus une tranche de pain de mie. Ajoutez l'émulsion de hareng, puis décorez avec les zestes de citron vert, la brunoise de citron vert et les chips d'oignon. Servez aussitôt.

Notre conseil vin
Un saucerre blanc

SOUPE FROIDE DE CAROTTES

AU LAIT DE COCO ET CRACKERS AUX GRAINES

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Repos : 40 min Cuisson : 1 h 30

Pour les crackers : 120 g de graines mélangées (tournesol, pavot, courge, sésame) ■ 1/2 oignon ■ 5 brins de thym ■ 40 g de graines de chia ■ Sel, poivre

Pour la soupe : 800 g de carottes ■ 400 g de lait de coco ■ 2 cébettes ■ 1 oignon ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Préparez les crackers. Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez et coupez l'oignon en morceaux, prélevez les feuilles de thym. Hachez l'oignon et le thym. Ajoutez les graines de chia, les graines mélangées et 180 g d'eau. Salez, poivrez et mélangez.

2. Étalez finement la pâte sur la plaque du four couverte de papier cuisson et enfournez pour 30 min. Coupez la pâte des crackers en rectangles de 4 x 8 cm environ, retournez-les et poursuivez la cuisson 20 min. Laissez refroidir.

3. Préparez la soupe. Épluchez et coupez

l'oignon et les carottes en petits morceaux. Dans une casserole, mettez l'oignon, les carottes, le lait de coco, 500 g d'eau, 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites cuire 45 min.

4. Mixez le tout, puis laissez refroidir.

5. Répartissez la soupe froide dans des bols, parsemez de cébettes ciselées, arrosez d'un trait d'huile d'olive, salez, poivrez et servez avec les crackers.

Notre conseil vin

Un cheverny blanc



MOUSSE D'AVOCAT

À LA TRUITE FUMÉE

Pour 4 personnes

Préparation: 20 min

Repos: 1 h

■ 1 gros avocat ■ 100 g de truite fumée ■ 15 cl de crème liquide ■ 1 échalote ■ 1 citron vert ■ 2 pincées de piment d'Espelette ■ 1 c. à soupe rase de graines de lin ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ Sel

1. Fouettez 10 cl de crème liquide en chantilly bien ferme. Hachez la truite fumée.

2. Épluchez et hachez finement l'échalote. Épluchez l'avocat, coupez-le en petits morceaux, mettez-le dans la cuve d'un robot avec le jus du citron vert, l'échalote, le reste de la crème liquide, du sel et le piment d'Espelette. Faites tourner 2 min pour obtenir une préparation lisse.

3. Mélangez la purée d'avocat avec la truite fumée et la crème fouettée.

4. Répartissez la mousse d'avocat dans 4 petites coupelles et placez-les au frais pendant 1 h.

5. Au moment de servir, parsemez la surface de graines de lin et déposez quelques gouttes d'huile de sésame.

6. Accompagnez de crackers.

Notre conseil vin

Un jurançon sec



PANNACOTTAS

À L'ANGUILLE FUMÉE

Pour 4 personnes

Préparation: 15 min

Repos: 4 h Cuisson: 5 min

■ 40 cl de crème fleurette entière ■ 120 g d'anguille fumée ■ 2 feuilles de gélatine ■ 1 brin de thym frais ■ 1 gousse de vanille ■ Fleur de sel, poivre

1. Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Portez la crème à frémissement dans une casserole avec la gousse de vanille fendue et grattée. Émiettez l'anguille fumée et faites-la pocher dans la crème. Salez légèrement, poivrez, puis retirez du feu. Faites infuser pendant 10 min, puis filtrez. Réservez les miettes d'anguille.

2. Portez la crème parfumée à ébullition. Retirez du feu et ajoutez la gélatine égouttée. Fouettez bien et répartissez la crème dans 4 verrines. Réservez au moins 4 h au frais.

3. Au moment de déguster, décorez de feuilles de thym et de miettes d'anguille froides.

Notre conseil vin

Un bourgogne aligoté

PANNACOTTAS

À LA TOMATE

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Repos : 3 h Cuisson : 30 min

■ 250 g de tomates fraîches ■ 1 gousse d'ail ■ 50 cl de crème liquide ■ 3 feuilles de gélatine ■ 1/2 c. à café de paprika ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre ■ 20 g de noixettes (réservez-en 2 ou 3 pour la décoration) ■ 4 feuilles de basilic + quelques-unes pour la décoration ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Mondiez les tomates, coupez-les en quatre, puis épépinez-les. Réservez-en une. Épluchez l'ail.

2. Déposez les tomates et la gousse d'ail sur une plaque allant au four tapissée de papier cuisson. Saupoudrez les tomates de sucre et de paprika et arrosez-les avec 3 c. à soupe d'huile d'olive. Enfourez pour 30 min.

3. Pendant ce temps, coupez la tomate réservée en petits dés. Concassez grossièrement les noixettes. Ciselez finement le basilic.

4. Mélangez les dés de tomate, les noixettes, le basilic, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le vinaigre. Salez, poivrez. Déposez ce mélange au fond des verrines.

5. À l'aide d'un blender, mixez finement les tomates cuites et l'ail. Filtrez avec un chinois.

6. Dans une casserole, chauffez la crème liquide et les tomates mixées. Hors du feu, ajoutez la gélatine préalablement essorée et mélangez bien. Versez cette préparation dans les verrines. Réservez au frais pendant au moins 3 h.

7. Avant de servir, décorez avec des éclats de noixette et quelques feuilles de basilic.

Notre conseil vin

Un IGP Méditerranée rosé



CRÈME DE CAROTTES

AU CHÈVRE FRAIS ET AUX ŒUFS DE TRUITE, GRESSINS AU SÉSAME

Pour 12 verrines

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

■ 300 g de carottes ■ 80 g d'œufs de truite ■ 1 pomme ■ 60 g de mascarpone ■ 50 g de chèvre frais ■ 1 gousse d'ail ■ 10 brins de ciboulette + un peu pour servir ■ 1 c. à soupe rase de graines de fenouil ■ 6 pincées de cumin en poudre ■ Sel, poivre

Pour les gressins : 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre ■ 50 g de cheddar râpé ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 c. à soupe bombée de sésame noir ■ Fleur de sel

1. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles plutôt fines. Épluchez et coupez la pomme en petits morceaux. Épluchez la gousse d'ail et dégermez-la au besoin. Faites cuire le tout dans une casserole avec un demi-verre d'eau, le cumin en poudre, les graines de fenouil, du sel et du poivre, pendant 15 min. Égouttez, puis mixez le tout.

2. Ajoutez le mascarpone à la préparation, ainsi que le chèvre frais et la ciboulette ciselée, mélangez bien et répartissez la crème dans des verrines à l'aide d'une poche à douille crantée. Réservez au frais.

3. Préchauffez le four à 200 °C. Découpez la pâte feuilletée en bandes de 1 cm de

largeur sur 20 cm de longueur. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les deux côtés avec du jaune d'œuf battu avec 1 c. à café d'eau, puis parsemez-les de cheddar, de fleur de sel et de sésame noir. Torsadez-les. Disposez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson et enfournez pour 10 min.

4. Servez les gressins tièdes avec les verrines surmontées d'œufs de truite et d'un peu de ciboulette ciselée. Ajoutez enfin une rondelle de carotte sur le rebord de chaque verrine.

Notre conseil vin

Un mâcon-villages blanc



GRANITÉ

TOMATE-BASILIC

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Repos : 5 h

■ 5 tomates bien mûres ■ 1 c. à café de vinaigre balsamique
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 15 feuilles de basilic ■ 1 c. à soupe de sucre en poudre ■ Sel, poivre

1. Incisez le dessus de chaque tomate en croix et plongez-les 30 s dans une casserole d'eau bouillante.
2. Passez les tomates sous l'eau froide et pelez-les. Épépinez-les, puis placez-les dans un mixeur avec le vinaigre, l'huile, le basilic, 10 cl d'eau et le sucre. Salez et poivrez.
3. Déposez cette préparation dans un grand plat et placez au congélateur pendant 5 h.
4. À l'aide d'une fourchette, grattez régulièrement la préparation afin d'obtenir un joli granité.
5. Servez glacé au moment de l'apéritif.

Notre conseil vin

Un IGP Pays d'Hérault rosé



VERRINES DE BŒUF

ET ŒUFS DE CAILLE

Pour 12 verrines

Préparation : 15 min

■ 400 g de viande de bœuf hachée du jour ■ 12 œufs de caille
■ 2 échalotes ■ 1/2 botte de ciboulette ■ 2 c. à soupe de sauce tartare ■ 2 c. à soupe de câpres ■ 12 petits cornichons
■ 1/2 pot d'oignons blancs au vinaigre ■ Sel, poivre du moulin

1. Émincez finement la ciboulette et les échalotes. Mettez dans un plat et ajoutez la viande hachée, la sauce tartare et les câpres. Salez, poivrez et mélangez.
2. Répartissez dans des petits verres.
3. Cassez les œufs un à un, en jetant le blanc et en déposant la coquille avec son jaune sur chaque tartare. Donnez un tour de moulin à poivre et proposez avec les cornichons et les oignons au vinaigre en accompagnement.
4. Dégustez aussitôt.

Notre conseil vin

Un puisseguin-saint-émilion



Dans sa verrine, ce tartare de bœuf
surprendra vos invités !

FLANS SALÉS DE BUTTERNUT

À LA VANILLE, CRACKERS AU SÉSAME



Pour 4 personnes

Préparation : 35 min Cuisson : 1 h 20

Pour les crackers : 125 g de farine
 ■ 110 g de graines de sésame + 4 c. à soupe pour décorer ■ 5 cl d'huile d'olive
 ■ 1 c. à café rase de levure chimique
 ■ 1 pincée de fleur de sel
Pour les flans : 300 g de courge butternut ■ 10 g de beurre demi-sel
 ■ 2 gousses de vanille ■ 2 œufs entiers + 1 jaune ■ 15 cl de crème liquide
 ■ 15 cl de lait ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Préparez les crackers. Dans un saladier, mélangez la farine, les graines de sésame, la levure, puis ajoutez 5 cl d'eau, l'huile d'olive et la

fleur de sel. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2. Placez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et étalez-la sur une épaisseur de 2 mm environ. Découpez la pâte en fins rectangles réguliers de 3 x 8 cm environ et saupoudrez-les de graines de sésame. Disposez-les sur une plaque à four couverte de papier cuisson et enfournez pour 30 min. Réservez-les sur une grille.

3. Préparez les crèmes. Épluchez la butternut, retirez les graines et coupez-la en gros morceaux. Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de courge avec le beurre, couvrez d'eau à hauteur, salez, poivrez et laissez cuire 20 min à couvert. Égouttez et mixez afin d'obtenir une purée bien lisse.

4. Préchauffez le four à 160 °C, placez-y un bain-marie lorsqu'il est bien chaud.

5. Fendez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et prélevez les graines. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème, le lait et les graines de vanille. Ajoutez la courge mixée, salez, poivrez et mélangez. Versez la préparation dans des ramequins, couvrez-les de papier d'aluminium, placez-les dans le bain-marie chaud et faites cuire 15 min. Retirez le papier d'aluminium et poursuivez la cuisson 15 min.

6. Dégustez tiède ou froid avec les crackers.

Notre conseil vin

Un côtes-du-rhône blanc

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

TARTARE DE THON ROUGE

AUX TOMATES CONFITES ET AU WASABI

Pour 4 personnes

Préparation: 25 min

■ 400 g de thon rouge cru ■ 10 morceaux de tomates confites ■ 2 poignées de pousses d'épinard ■ 4 brins de menthe fraîche ■ 4 c. à café de graines de sésame dorées ■ 1 c. à café de pâte de wasabi ■ Huile de noix de coco ■ Fleur de sel, poivre du moulin

1. Demandez à votre poissonnier du thon bien frais pour pouvoir le manger cru.

2. Lavez et essorez les pousses d'épinard et les feuilles de menthe. Mettez-les dans le bol d'un mixeur avec les tomates confites, 3 à 4 c. à soupe d'huile de noix de coco, le wasabi, du sel et un peu de poivre. Donnez quelques tours sans pour autant réduire le tout en purée.

3. Détaillez le poisson en plusieurs morceaux et hachez-les à la main grossièrement en vous aidant de deux

couteaux bien aiguisés.

4. Dans un grand plat, mélangez soigneusement le poisson avec l'assaisonnement.

5. Répartissez dans des ramequins, saupoudrez de fleur de sel, donnez un tour de moulin à poivre et saupoudrez de graines de sésame.

6. Dégustez aussitôt.

Notre conseil vin

Un touraine rouge



SOUPE FROIDE DE TOMATES

AUX AMANDES, BOULETTES DE QUINOA

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 45 min Cuisson : 15 min

■ 1 kg de tomates bien mûres ■ 100 g de quinoa ■ 5 c. à soupe de purée d'amandes blanches ■ 20 cl de bouillon de légumes ■ 1 poignée de cresson ■ 400 g de pain de mie ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Mondez les tomates. Détaillez la chair des tomates et le pain de mie en petits dés. Pelez la gousse d'ail, dégermez-la et hachez-la grossièrement. Dans le bol d'un mixeur, mélangez les tomates, le pain et l'ail. Ajoutez l'huile d'olive et 2 c. à soupe de purée d'amandes. Mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse. Salez, poivrez et réservez 30 min au frais.

2. Préparez les boulettes de quinoa. Faites bouillir le bouillon de légumes, puis ajoutez le quinoa préalablement rincé à l'eau tiède. Couvrez et laissez cuire 15 min sur feu moyen. Retirez du feu et réservez 15 min à température ambiante.

3. Hachez finement le cresson (réservez-en un peu pour le service) et ajoutez-le au quinoa. Ajoutez le reste de la purée d'amandes, salez, poivrez. Formez 8 boulettes et roulez-les entre vos paumes de main en pressant légèrement.

4. Répartissez la soupe froide dans 4 verrines et déposez dans chacune 2 boulettes. Décorez de cresson et servez sans tarder.

Notre conseil vin

Un touraine rosé



TIRAMISU SALÉ

TOMATE, PARMESAN ET COPPA

Pour 8 verrines

Préparation : 20 min Repos : 12 h Cuisson : 5 min

■ 200 g de mascarpone ■ 200 g de chair de tomate ■ 4 tomates séchées ■ 50 g de parmesan râpé ■ 3 œufs ■ 2 c. à café de paprika ■ 8 tranches de coppa ■ 1 brin de basilic ■ 20 g de pignons de pin ■ 2 c. à soupe de copeaux de parmesan ■ 1 feuille de gélatine ■ Sel, poivre du moulin

1. Plongez la feuille de gélatine 10 min dans l'eau froide.

2. Versez la chair de tomate dans une petite casserole, ajoutez les tomates séchées finement émincées, salez et poivrez. Portez à ébullition, ajoutez la gélatine essorée, puis laissez refroidir hors du feu.

3. Versez la préparation dans le fond de 8 verrines et placez au froid pour que la gelée de tomate prenne.

4. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes pour les blanchir. Incorporez le mascarpone et le parmesan râpé. Salez et poivrez. Ajoutez délicatement les œufs montés en neige. Répartissez ce mélange dans les verrines, puis placez au moins 12 h au froid.

5. Au moment de servir, ajoutez une fine tranche de coppa, une feuille de basilic et quelques pignons de pin grillés sur le dessus de chaque verrine. Saupoudrez de paprika. Servez bien frais.

Notre conseil vin

Un coteaux-du-languedoc rosé



CRUMBLE DE POULET ET POIREAUX

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

■ 1 oignon ■ 300 g de blancs de poulet ■ 600 g de poireaux
■ 20 cl de crème liquide ■ 20 g de beurre demi-sel ■ 4 brins
de thym citron

Pour le crumble : 130 g de flocons d'avoine ■ 50 g de
parmesan ■ 80 g de beurre ■ 80 g de farine

1. **Émincez l'oignon.** Coupez les poireaux en rondelles. Lavez-les et séchez-les. Dans une poêle, faites revenir le beurre. Faites dorer l'oignon. Ajoutez les poireaux et le thym citron. Laissez cuire à feu doux 10 min.
2. **Pendant ce temps,** coupez le poulet en dés. Ajoutez-les dans la poêle. Salez, poivrez. Laissez cuire 10 min en mélangeant.
3. **Ajoutez la crème liquide.** Mélangez bien.
4. **Versez le tout** dans un plat à gratin. Préchauffez le four à 200 °C.
5. **Pour le crumble,** mélangez dans une jatte le beurre avec la farine et le parmesan. Travaillez à la main. Ajoutez les flocons d'avoine. Mélangez bien.
6. **Déposez le crumble** sur le mélange poireaux-poulet. Enfournez 20 min jusqu'à ce que le crumble soit croustillant.
7. **Servez** avec une salade verte.

Notre conseil vin

Un saumur blanc



PANNACOTTAS AU HADDOCK

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 3 h 30

■ 40 cl de crème liquide entière ■ 120 g de haddock
■ 2,5 feuilles de gélatine ■ 1/2 gousse de vanille
■ 1 c. à café de paillettes d'algues

1. **Émiettez grossièrement le haddock.** À l'aide d'un petit couteau, récupérez les graines de la gousse de vanille. Versez la crème dans une casserole. Ajoutez le haddock et la vanille. Portez à ébullition. Éteignez le feu. Couvrez et laissez infuser 30 min.
2. **Placez la gélatine** dans un bol d'eau froide.
3. **Passez le mélange** de crème dans un chinois. Gardez l'équivalent de 2 c. à soupe de miettes de haddock.
4. **Faites réchauffer** doucement la crème de haddock. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée. Mélangez bien. Versez le mélange dans des petites verrines. Réservez au frais au moins 3 h.
5. **Juste avant de servir,** déposez les miettes de haddock réservées sur le dessus des pannacottas et parsemez de paillettes d'algues.

Notre conseil vin

Un jasnieres blanc

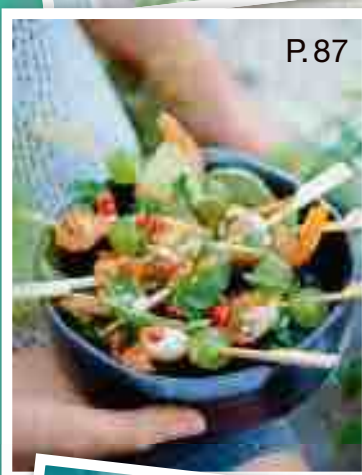
Mini-brochettes & boulettes

Ultra-simples à déguster, elles se mangent telles quelles ou agrémentées d'une sauce, douce ou relevée. Veggie, aux fruits de mer, au poisson ou à la viande, ces bouchées renferment bien des surprises...

P.90



P.87



P.89



*Les accras se concoctent aussi
avec du poulet!*

P.87

BROCHETTES PIMENTÉES

TOMATES-COURGETTE-CHÈVRE

*Si vous le souhaitez,
vous pouvez ajouter des tranches
de jambon de pays.*



Pour 12 brochettes

Préparation: 10 min

■ 12 petits fromages de chèvre demi-secs
■ 24 tomates cerise ■ 1 courgette ■ 3 c. à
soupe d'huile ■ Piment d'Espelette ■ Sel

1. Prenez des fromages de chèvre demi-secs de la taille d'une bouchée.

2. Lavez les tomates cerise et la courgette. Coupez la courgette en cubes. Enfilez-les sur des piques en bois, en alternant avec les tomates et les fromages de chèvre.

3. Mélangez 3 c. à soupe d'huile, du sel et un peu de piment d'Espelette. Badigeonnez les brochettes de ce mélange au pinceau et réservez au frais.

Notre conseil vin
Un saint-péray

CROQUETTES DE MOZZARELLA

ET SALADE DE PATATES DOUCES



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Pour la salade : 1 kg de patates douces
■ 1 grenade ■ 70 g d'éclats de noix
■ 1 botte de ciboulette ■ 4 c. à soupe
d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour les croquettes : 400 g de
mozzarella ■ 150 g de chapelure ■ 100 g
de farine ■ 2 œufs ■ Huile de friture ■ Sel

1. Épluchez et lavez les patates douces. Coupez-les en fines rondelles. Faites-les cuire à la poêle à feu doux, pendant

15 min environ, avec la moitié de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et dorées.

2. Épluchez la grenade et prélevez ses graines. Ciselez la ciboulette. Dans un saladier, mélangez les patates douces avec les graines de grenade, les éclats de noix et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive.

3. Égouttez la mozzarella et taillez-la en bâtonnets. Placez la chapelure dans une assiette creuse et la farine dans une autre, puis fouettez les œufs avec une pincée de sel dans une troisième. Passez les bâtonnets de mozzarella dans la farine,

puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Renouvelez l'opération pour réaliser une seconde couche de panure.

4. Faites chauffer un bain d'huile dans une casserole ou une sauteuse, puis plongez-y les bâtonnets de mozzarella pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant.

5. Servez les bâtonnets de mozzarella chauds avec la salade ou tels quels à croquer avec les doigts.

Notre conseil vin
Un touraine blanc

TRIO DE BROCHETTES

APÉRO SUCRÉES-SALÉES

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min Cuisson : 30 s

Brochettes aux œufs de caille : 18 œufs de caille

■ 1 nectarine ■ 90 g de filet de magret de canard fumé ■ Poivre

Brochettes au chorizo : 1 chorizo fort ■ 1 melon ■ 250 g

de tomates séchées à l'huile d'olive

Brochettes au chèvre : 1 bûche de sainte-maure plutôt

frais ■ 4 figues fraîches ■ 100 g de jambon cru ■ Poivre

1. Brochettes aux œufs de caille. Déposez les œufs de caille dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 30 s. Passez les œufs sous l'eau froide et égalez-les. Coupez la nectarine en 18 quartiers. Enveloppez chaque quartier dans un magret débarrassé de sa graisse et piquez sur un cure-dent avec un œuf de caille. Poivrez.

2. Brochettes au chorizo. Enlevez la peau du chorizo et coupez des tranches de 5 mm d'épaisseur. Faites des billes de melon à l'aide d'une cuillère parisienne. Égouttez les tomates séchées. Préparez les bouchées en piquant une bille de melon, une tomate séchée et une rondelle de chorizo.

3. Brochettes au chèvre. Coupez le fromage en 16 rondelles, les figues en quatre et les tranches de jambon en 16 parts. Préparez les brochettes en piquant un morceau de figue, du jambon chiffonné et une rondelle de sainte-maure. Poivrez.

Notre conseil vin

Un tavel



BOULETTES CROUSTILLANTES

AUX RAISINS DE CORINTHE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

■ 500 g de bœuf haché ■ 50 g d'amandes en poudre

■ 2 œufs ■ 150 g de semoule de blé ■ 150 g de raisins

de Corinthe ■ 2 brins de thym ■ 4 c. à soupe d'huile

d'olive ■ Sel, poivre du moulin

1. Mélangez la viande hachée, les amandes en poudre et les œufs dans un grand saladier. Réservez 2 c. à soupe de semoule dans une assiette et versez le reste dans la préparation. Ajoutez les raisins de Corinthe, salez, poivrez et mélangez le tout.

2. Préchauffez le four à 170 °C.

3. Moulez des petites boulettes de viande régulières dans le creux de la main, puis roulez-les une à une dans l'assiette de semoule.

4. Disposez-les, sans les superposer, dans un grand plat. Ajoutez les brins de thym et arrosez le tout d'huile d'olive.

5. Enfouez pour 30 min. Remuez et arrosez de temps en temps pour bien cuire toutes les faces.

6. Servez les boulettes dès qu'elles sont dorées.

Notre conseil vin

Un côtes-de-provence rouge



KEFTAS DE POULET

AU CUMIN



Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min

■ 500 g de blanc de poulet ■ 2 c. à café de Tabasco ■ 4 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe de graines de cumin ■ 1 c. à soupe de curry ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez l'ail et les échalotes.

Découpez et hachez les blancs de poulet dans un robot avec le Tabasco, l'ail et les échalotes. Salez, poivrez.

2. Préchauffez le four à 200 °C.

3. Moulez la chair du poulet autour de petites brochettes en bois en leur donnant une forme ovale et en pressant avec les doigts pour bien les bloquer.

4. Disposez les keftas sur une grande plaque, saupoudrez-les des deux côtés avec le curry et le cumin. Arrosez d'huile d'olive et enfournez-les 10 min.

5. Lorsque les keftas sont bien cuites, dégustez chaud avec du Tabasco.

Notre conseil vin

Un riesling d'Alsace

BOULETTES DE PAIN

ET FROMAGE AU POIVRON

Pour 20 boulettes

Préparation : 30 min

Repos : 30 min **Cuisson :** 40 min

■ 250 g de tomates allongées (de préférence san marzano) ou de tomates pelées ■ 1 poivron rouge ■ 1 poivron jaune ■ 200 g de mie de pain rassis (ou frais et grillé au four) ■ 100 g de pecorino (ou de tomme de brebis) ■ 100 g de parmesan ■ 1 oignon ■ 2 œufs ■ 1 gousse d'ail (facultatif) ■ 30 g de persil plat + un peu pour servir ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Râpez ou hachez dans un mixeur la mie de pain.

2. Dans un saladier, battez les œufs et ajoutez dans l'ordre : les fromages râpés, le persil haché, l'ail finement râpé, la mie de pain et du poivre.

3. Formez des boulettes de 3 cm de diamètre avec les mains humides et laissez-les reposer 30 min au réfrigérateur.

4. Préchauffez le four à 200 °C.

5. Préparez les poivrons. Enlevez les pépins et la partie blanche, coupez-les en lanières de 3 cm, assaisonnez-les avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel, cuisez-les au four environ 20 min.

6. Épépinez les tomates, coupez-les en dés et faites-les revenir dans une poêle avec l'oignon haché, un filet d'huile d'olive et 2 pincées de sel pendant 10 min. Ajoutez les boulettes, mouillez avec de l'eau chaude à mi-hauteur et cuisez-les 5 min de chaque côté.

7. Entourez chaque boulette d'une lanière de poivron rôti et fixez-les avec une pique en bois. Parsemez de persil haché. Servez tiède ou à température ambiante.

Notre conseil vin

Un bellet blanc



ACCRA

DE POULET

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

■ 300 g de chair de poulet cuit ■ 150 g de farine ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 1 œuf ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1 petit piment rouge égrainé ■ 1 cm de gingembre frais ■ 1/2 botte de ciboulette ■ 1 c. à café de cumin ■ 1 litre d'huile de friture ■ Sel, fleur de sel

- 1. Mélangez la farine**, la levure et l'œuf. Ajoutez 8 cl d'eau en fouettant.
- 2. Mixez l'ail**, le piment, le gingembre, le persil, la ciboulette, l'oignon et le poulet. Ajoutez cette farce à la pâte précédente, mélangez bien, salez, poivrez et saupoudrez de cumin.
- 3. Faites chauffer l'huile** de friture dans une casserole. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez des cuillerées de pâte et laissez-les dorer 5 min. Égouttez-les ensuite sur du papier absorbant.
- 4. Dégustez** bien chaud avec un peu de fleur de sel.

Notre conseil vin

Un saint-péray

Servez ces accras avec une sauce au piment ou du Tabasco.

BROCHETTES DE CREVETTES

MARINÉES AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min Repos : 1 h Cuisson : 4 min

■ 16 crevettes roses cuites ■ 10 cl de lait de coco ■ 2 citrons verts bio ■ 1 grappe de raisin blanc ■ 1 c. à soupe de noix de cajou ■ 1 petit piment frais ■ 1/2 botte de coriandre ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ Fleur de sel

1. Dans un bol, mélangez le lait de coco, le jus de 1 citron vert, 1 c. à soupe d'huile de sésame et 1 pincée de fleur de sel. Décortiquez les crevettes en conservant la queue. Placez-les dans un plat creux, arrosez-les de préparation au lait de coco. Ajoutez la moitié de la coriandre et le piment ciselé. Filmez, puis laissez mariner au moins 1 h au frais.

2. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle, saisissez les crevettes marinées 2 min de chaque côté. Sur des petites piques en bois, enfiler les crevettes en alternant avec des grains de raisin. Rangez les brochettes dans un plat, parsemez de noix de cajou concassées et de coriandre effeuillée.

3. Servez avec des quartiers de citron vert.

Notre conseil vin

Un sauternes



BOULETTES DE BOULGOUR

AUX PETITS POIS, SAUCE TARATOR

Pour 18 boulettes

Préparation : 45 min

Repos : 2 h Cuisson : 35 min

■ 80 g de boulgour (grain moyen) ■ 60 g de pois chiches en conserve ■ 2 oignons nouveaux ■ 80 g de petits pois frais et écosés ■ 35 cl de bouillon de légumes ■ 30 g de fromage râpé (parmesan, comté, beaufort) ■ 10 brins de coriandre ■ 1/2 c. à café bombée de curry ■ 1/2 c. à café rase de curcuma ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour la sauce : 6 c. à soupe de tahini

■ 1,5 citron ■ 1 petite gousse d'ail

■ Sel, poivre

1. Préparez la sauce tarator. Pressez le citron et demi pour en récupérer le jus. Épluchez la gousse d'ail, dégermez-la

et écrasez-la à l'aide d'un presse-ail. Mélangez le jus de citron, le tahini et l'ail. Assaisonnez selon votre goût.

2. Épluchez les oignons et ciselez-les finement sans le vert.

3. Dans une casserole, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les oignons ciselés et laissez-les cuire à feu doux pendant 5 min, en mélangeant régulièrement : ils ne doivent pas colorer. Ajoutez le boulgour. Enrobez-le bien de matière grasse pendant 2 min, puis ajoutez le bouillon de légumes chaud, le curcuma et le curry. Laissez cuire à petits bouillons pendant 15 min, en mélangeant régulièrement : le boulgour doit être assez mou.

4. Faites cuire les petits pois 7 min dans une casserole d'eau salée frémissante. Égouttez-les et rafraîchissez-les.

Égouttez les pois chiches, rincez-les et mixez-les finement.

5. Versez le boulgour dans un plat. Ajoutez les pois chiches et le fromage. Mélangez bien. Lorsque la préparation a un peu refroidi, ajoutez les petits pois et la coriandre ciselée. Salez et poivrez. Réservez au frais jusqu'à total refroidissement.

6. Façonnez 18 boulettes de 3 cm de diamètre environ avec la farce.

7. Dans une poêle, faites chauffer l'huile restante. Faites cuire les boulettes 5 à 6 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, en prenant soin de les retourner régulièrement.

8. Servez avec la sauce.

Notre conseil vin

Un jurançon sec



BROCHETTES DE SAINT-JACQUES

ET GAMBAS

*Des bouchées pleines de peps
et de gourmandise !*



Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min

■ 24 noix de saint-jacques ■ 12 gambas crues ■ 2 citrons verts bio ■ 3 noix de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile de colza ■ Sel, poivre

Pour la sauce : 1 citron vert bio ■ 1 gousse d'ail ■ 1 petite botte de persil plat ■ 1 c. à café bombée de miel

1. Brossez les 3 citrons verts sous l'eau chaude. Détaillez-en 2 en fines tranches,

recoupez chaque tranche en deux.

Décortiquez les gambas, épongez les noix de saint-jacques.

2. Piquez sur chaque brochette 1 noix de saint-jacques (dans l'épaisseur), une demi-tranche de citron, 1 crevette, une demi-tranche de citron et à nouveau 1 noix de saint-jacques.

3. Préparez la sauce. Épluchez l'ail et mixez-le avec les feuilles de persil (réservez-en un peu pour servir). Râpez la peau du citron vert restant, puis pressez-le. Versez le jus et le zeste ainsi que le miel dans une petite casserole et faites chauffer

1 min. Ajoutez la persillade et mélangez.

4. Badigeonnez les brochettes d'huile de colza au pinceau, puis roulez-les dans la sauce. Faites fondre le beurre, réservez.

5. Faites chauffer une poêle grill. Disposez-y les brochettes, laissez-les cuire 2 min de chaque côté, salez, poivrez, puis arrosez avec le beurre fondu.

6. Parsemez les brochettes des feuilles de persil réservées et servez avec le reste de sauce.

Notre conseil vin
Un corbières blanc

BROCHETTES GAMBAS, CHORIZO RÔTI, HUILE DE ROMARIN

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Repos : 15 min Cuisson : 5 min

■ 24 gambas crues ■ 1 chorizo fort ■ 4 brins de romarin
■ 1 gousse d'ail ■ 10 cl d'huile d'olive

1. **Décortiquez les gambas.** Ôtez la peau du chorizo et taillez 24 tranches épaisses. Effeuiliez et ciselez le romarin. Épluchez et hachez l'ail.
2. **Dans une petite casserole,** faites chauffer l'huile d'olive sans qu'elle ne fume. Plongez-y l'ail et l'équivalent de 3 brins de romarin haché. Laissez infuser 15 min et filtrez l'huile.
3. **Piquez les gambas** et les tranches de chorizo afin de réaliser des brochettes.
4. **Faites revenir les brochettes** à la poêle dans un fond d'huile de romarin pendant 3 min. Retournez-les à mi-cuisson.
5. **Parsemez** au dernier moment de romarin frais.

Notre conseil vin

Un graves blanc



BOULETTES DE HADDOCK AUX OIGNONS NOUVEAUX

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min Repos : 10 min Cuisson : 10 min

■ 300 g de haddock sans la peau ■ 300 g de filet de saumon sans la peau ■ 30 g de mie de pain rassis ■ 8 cl de lait ■ 150 g de pois mange-tout ■ 4 brins d'aneth ■ 2 brins de menthe ■ 4 oignons nouveaux ■ 1 œuf ■ 1 citron ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ Poivre
Pour la panure : 100 g de chapelure fine ■ 100 g de farine ■ 40 g de beurre ■ 1 ou 2 œufs ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

1. **Mettez le pain** à tremper dans le lait 10 min. Essorez-le.
2. **Coupez les poissons** en morceaux et mixez-les avec le pain, l'œuf battu, 2 brins d'aneth effeuillé, 2 oignons nouveaux hachés, le piment et du poivre. Confectionnez des boulettes, passez-les dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.
3. **Préchauffez le four** à 180 °C.
4. **Faites chauffer l'huile** d'olive dans une grande poêle, ajoutez les boulettes et le beurre. Faites cuire les boulettes 5 min en les arrosant de beurre fondu. Terminez la cuisson 5 min dans le four chaud.
5. **Servez les boulettes** avec 2 oignons finement ciselés et un filet de jus de citron. Accompagnez de pois mange-tout émincés, de pluches d'aneth et de feuilles de menthe.

Notre conseil vin

Un pouilly-fumé

ABONNEZ-VOUS À SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND



10 numéros par an
dont un spécial fêtes

OFFRE SANS
ENGAGEMENT

4,99€
/numéro

au lieu de 5,60€*

Les avantages du prélèvement



Votre 1^{er} numéro **OFFERT** !



Bénéficiez d'un tarif
préférentiel par rapport
à l'offre 1 an.



Étalez vos dépenses
en payant votre
abonnement en douceur.



Résiliez votre abonnement
quand vous le souhaitez
en appelant le 09 88 99 47 63.



Recevez votre
magazine chez vous.



Plus simple, plus rapide, choisissez le paiement en ligne !

1

Flashez le QR code ci-contre ou rendez-vous sur :
www.abonnementmag.fr/mon-offre

2

Entrez le code :
SPL52H

3

Vous n'avez plus
qu'à payer !

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner sous enveloppe affranchie à :
SAMEBOX - EHBM, 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin

SPL52H

Mon offre d'abonnement

- ☐ **Offre sans engagement à Saveurs :**
10 numéros par an dont un spécial fêtes pour **4,99 € par
numéro** au lieu de 5,60€*

Je renseigne mes coordonnées (écrire en majuscules et au stylo noir)

Nom**
Prénom**
Adresse**
Code postal** Ville**
E-mail
(ne sera pas communiqué à des partenaires externes)
Téléphone
Date de naissance (JJ/MM/AAAA) / /
(pour fêter votre anniversaire)

- ☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des Éditions Hubert Burda Media.

Modes de paiement

- ☐ Par prélèvement automatique SEPA

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA : n'oubliez pas de joindre votre RIB

Vous autorisez les Éditions Hubert Burda Media à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions des Éditions Hubert Burda Media.

TITULAIRE DU COMPTE** (écrire en majuscules et au stylo noir)

Nom / Prénom
Adresse
Code postal Ville

COORDONNÉES DU COMPTE** (disponibles sur votre RIB)

IBAN
BIC

Organisme créancier : Éditions Hubert Burda Media
5, rue Barbès - 92120 Montrouge - France
N° d'émetteur : FR 29ZZ509223

Note : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Date et signature**

Vous souhaitez régler par carte bancaire ? Rendez-vous sur notre site
www.abonnementmag.fr/mon-offre en entrant le code **SPL52H**

Offre valable jusqu'au 03/08/2023, réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. *Prix de vente au numéro (9 numéros à 5,50 € chacun et un spécial fêtes à 6,50 €). **Informations obligatoires. À défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Photos non contractuelles. Dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, vous pouvez nous contacter par e-mail à dpo@editions-burda.fr ou par courrier : Éditions Hubert Burda Media, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge.

ACCRAS DE MORUE

TRADITIONNELS

Préparation : 30 min

Repos: 1 h Cuisson: 10 min

■ 400 g de pavé de morue dessalée sous vide ■ 200 g de farine ■ 1 c. à café de levure chimique ■ 1/2 c. à café de sucre ■ 2 œufs ■ 1 botte de cive ou de ciboule émincée (à défaut, 1 oignon ciselé) ■ 4 gousses d'ail pressées ■ 30 g de gingembre râpé ■ 1 botte de coriandre hachée ■ 2 piments oiseau épinés émincés ■ 1 citron vert bio ■ Thym ■ Laurier ■ Huile de friture

1. Dans une casserole, déposez le pavé de morue avec du thym et 1 feuille de laurier. Couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition, puis éteignez le feu et laissez la morue refroidir dans l'eau.

2. Égouttez, puis émiettez la morue en veillant à bien retirer toutes les arêtes.

3. Dans un récipient, mélangez la farine, la levure et le sucre. Faites un puits et cassez-y les œufs. Fouettez énergiquement en délayant peu à peu avec 10 cl d'eau.

4. Lorsque la pâte est homogène, ajoutez le poisson, la ciboule et la coriandre, le gingembre, les gousses d'ail et les piments. Ajoutez le zeste du citron vert finement râpé. Mélangez.

5. Faites chauffer un bain d'huile dans un wok ou une grande sauteuse.

6. Prélevez de la pâte à l'aide d'une cuillère à café et versez dans l'huile en vous aidant d'une deuxième cuillère à café pour pousser. Répétez l'opération sans trop remplir la sauteuse. Tournez les accras pour qu'ils soient bien dorés de tous les côtés. Déposez-les sur du papier absorbant.

7. Dégustez chaud avec un filet de jus de citron vert.

Notre conseil vin

Un côtes-de-provence blanc

Cette recette des Antilles,
savoureuse et bien relevée,
fait toujours fureur !





BROCHETTES

DE BOUQUETS BRETONS

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Repos : 5 min Cuisson : 15 min

■ 16 bouquets bretons vivants ■ 10 tomates cerise ■ 2 grandes tranches de pain de mie aux graines ■ 10 radis ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 1 yaourt au lait de brebis ■ 1 citron bio ■ 4 brins d'estragon ■ 1 c. à soupe de gros sel ■ Sel, poivre

1. Portez une casserole d'eau à ébullition avec le gros sel, puis plongez-y les bouquets 3 min. Égouttez-les, puis laissez-les refroidir avant de les décortiquer.

2. Lavez les radis, puis coupez-les en deux ou trois. Lavez les tomates et coupez-les en deux.

3. Toastez les tranches de pain, puis tartinez-les de beurre et coupez-les en petits carrés.

4. Râpez la peau du citron, puis pressez-le. Ciselez les feuilles d'estragon. Mélangez le yaourt avec le zeste du citron et la moitié du jus, ajoutez l'estragon, du sel et du poivre. Réservez au réfrigérateur.

5. Piquez en alternance les bouquets, les tomates, les radis et les croûtons sur de petites brochettes en bois. Servez avec la sauce au yaourt.

Notre conseil vin

Un savennières

BROCHETTES

TOMATE, MOZZARELLA, COURGETTE,
PESTO DE ROQUETTE

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

■ 200 g de mozzarella ■ 1 petite courgette ■ 200 g de tomates cerise ■ 1 poignée de roquette ■ 4 c. à soupe de parmesan râpé ■ 2 c. à soupe de pignons de pin ■ 2 gousses d'ail ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Coupez la mozzarella en cubes. Taillez la courgette en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.

2. Faites griller les lamelles de courgette sur une face dans une poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive.

3. Réalisez des brochettes en alternant tomate, mozzarella et courgette. Parsemez de sel et de poivre.

4. Mixez la roquette, le parmesan, les pignons et l'ail épluché avec 5 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre.

5. Servez vos brochettes avec le pesto.

Notre conseil vin

Un cassis blanc



BOULETTES DE POULET, SAUCE AU FROMAGE BLANC

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

■ 3 blancs de volaille crus hachés ■ 2 tranches de pain de mie ■ 5 cl de lait ■ 1 botte de ciboulette ■ 1 botte de cerfeuil ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ 1 c. à soupe de chapelure ■ 200 g de fromage blanc ■ 2 citrons ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ou d'arachide ■ Sel, poivre

1. **Hachez la ciboulette** et le cerfeuil. Mélangez la moitié des herbes avec le fromage blanc, le jus des citrons, du sel et du poivre. Gardez la sauce au frais.
2. **Mettez le pain de mie** à tremper dans le lait.
3. **Mélangez dans un saladier** le reste des herbes avec la chair de volaille hachée, la moutarde, la chapelure, le pain de mie imbibé et le lait, du sel et du poivre. Malaxez le tout à la main pour obtenir une farce.
4. **Formez des boulettes.** Enfilez-les par trois sur des piques en bois. Faites dorer les brochettes de boulettes 8 à 10 min à la poêle sur feu moyen dans un peu d'huile en les faisant rouler pour les faire dorer sur toutes leurs faces.
5. **Servez** aussitôt avec la sauce au fromage blanc.

Notre conseil vin

Un mâcon-villages



*Une recette légère,
à déguster sans retenue !*



BROCHETTES DE MAGRET DE CANARD, KUMQUAT ET RAISIN

Pour 12 brochettes

Préparation : 10 min

Cuisson : 3 min

■ 100 g de magret de canard fumé (soit environ 24 petites tranches) ■ 12 kumquats ■ 12 grains de raisin noir ■ 4 c. à soupe de sirop d'érable ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe de sésame blanc

1. **Rincez les kumquats** et le raisin sous l'eau froide, puis séchez-les bien à l'aide d'un papier absorbant. Réalisez des brochettes en alternant le magret, les kumquats et les raisins sur les piques.
2. **Dans une grande poêle**, faites fondre le beurre avec le sirop d'érable, déposez les brochettes et laissez cuire 3 min en les retournant régulièrement et en les enrobant bien de sauce.
3. **Parsemez de graines** de sésame. Servez aussitôt.

Notre conseil vin

Un saint-romain blanc

Desserts

Pour terminer un apéritif dînatoire en beauté, rien de tel qu'une jolie note sucrée. Cheese-cakes, tiramisus, crumbles ou petits pots glacés raviront vos invités. En portions individuelles, toutes ces douceurs permettront de finir la soirée avec légèreté, et surtout avec gourmandise !

P.98



P. 104



P. 104



*Le cheese-cake se revisite
en succulentes verrines !*

P.99

CRUMBLE AU LEMON CURD ET À LA FRAMBOISE

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

■ Le jus de 4 citrons ■ 3 œufs ■ 100 g de sucre cassonade ■ 1 c. à soupe bombée de Maïzena ■ 250 g de framboises fraîches

Pour le crumble : 100 g de farine ■ 120 g de beurre demi-sel ramolli ■ 100 g de sucre cassonade ■ 50 g de poudre d'amandes ■ 75 g de noix de pécan concassées

1. Préparez le lemon curd. Dans une casserole, mélangez le jus des citrons avec le sucre cassonade et les œufs, et fouettez bien le mélange. Délayez la Maïzena avec 1 c. à soupe d'eau et ajoutez-la au mélange.

2. Placez sur feu doux et continuez de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez le lemon curd refroidir et réservez-le au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes avec la farine, le sucre cassonade et les noix de pécan. Ajoutez le beurre légèrement ramolli en morceaux et travaillez le tout du bout des doigts afin d'obtenir un sable grossier. Placez la préparation obtenue dans un plat allant au four et enfournez cette pâte à crumble pour 35 à 40 min jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée sur le dessus.

4. Au moment de servir, déposez dans des petits bols une belle cuillère de lemon curd, parsemez de framboises fraîches et saupoudrez avec le crumble aux noix de pécan.

Notre conseil vin

Un cerdon-du-bugey

Vous pouvez remplacer les framboises par les fruits rouges de votre choix.



TIRAMISU AUX FRAISES

ET AU THÉ MATCHA

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Repos : 4 h

■ 2 œufs ■ 180 g de mascarpone ■ 60 g de sucre blond de canne ■ 2 c. à café bombées de thé matcha ■ 16 biscuits italiens Pavesini (en épicerie italienne) ou, à défaut, 16 biscuits à la cuillère ■ 3 cl de sirop de fraise ■ 150 g de fraises

1. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes et fouettez ces derniers avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, ajoutez alors le thé matcha et mélangez bien. Incorporez pour finir le mascarpone en fouettant. Réservez.

2. Montez les blancs en neige, puis ajoutez-les à la préparation précédente. Coupez les fraises en quatre, réservez.

3. Dans une assiette creuse, mélangez le sirop de fraise avec 8 cl d'eau, réservez.

4. Trempez les biscuits dans le sirop de fraise, puis disposez 3 biscuits par verre en hauteur le long de la paroi, ajoutez quelques fraises, la crème au mascarpone et 1 biscuit au centre en hauteur. Couvrez de crème.

5. Réfrigérez durant 4 h au minimum avant de servir.

Notre conseil vin

Un champagne rosé brut



MADELEINES AU CITRON,

SALADE DE KIWIS AU BASILIC

Pour 27 madeleines

Préparation : 20 min Repos : 30 min Cuisson : 20 min

■ 120 g de beurre demi-sel ■ 1 citron bio ■ 120 g de sucre
■ 3 œufs ■ 140 g de farine ■ 1/2 sachet de levure chimique
■ 2 kiwis gold ■ 2 kiwis verts ■ 4 c. à soupe de sirop d'agave
■ 4-5 feuilles de basilic

1. Faites fondre le beurre et laissez tiédir.
2. Râpez finement les zestes du citron, puis pressez-le.
3. Fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez la farine, la levure, le beurre fondu, les zestes et la moitié du jus de citron.
4. Remplissez aux trois quarts de pâte les alvéoles des moules à madeleine ou mini-financier (s'ils ne sont pas en silicone, beurrez-les au préalable) et réservez au froid 30 min.
5. Épluchez les kiwis et coupez-les en dés, ajoutez le sirop d'agave et le basilic finement ciselé. Réservez au frais.
6. Préchauffez le four à 180 °C.
7. Enfourez les madeleines pour 15 à 20 min. Démoulez-les ensuite sur une grille.
8. Servez la salade de kiwis avec les madeleines encore tièdes.

Notre conseil vin
Une clairette-de-die



TIRAMISU CLASSIQUE AU CAFÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min Repos : 4 h

■ 250 g de mascarpone ■ 70 g de sucre glace ■ 110 g de crème liquide entière bien froide ■ 2 jaunes d'œufs
■ 5 cl d'amaretto ou de marsala (facultatif) ■ 16 biscuits à la cuillère ■ 40 cl de café fort ■ 10 g de cacao en poudre + un peu pour les finitions

1. Fouettez la crème liquide en chantilly avec le sucre glace.
2. Mélangez rapidement dans un récipient les jaunes d'œufs, l'amaretto et le mascarpone. Incorporez à la chantilly et continuez de fouetter quelques minutes jusqu'à ce que la crème soit homogène.
3. Délayez le cacao dans le café.
4. Disposez au fond d'un verre une couche de biscuits à la cuillère imbibés dans le mélange café-cacao et coupés à la taille des verrines. Couvrez d'une couche de crème. Répétez l'opération une ou deux fois selon la hauteur des verrines et finissez par une couche de crème.
5. Réservez au réfrigérateur au moins 4 h ou, si possible, toute la nuit.
6. Au moment de servir, saupoudrez le dessus des verrines de cacao.

Notre conseil vin
Un macvin-du-jura

MINI-CHEESE-CAKES

AUX DATTES

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Repos : 2 h Cuisson : 45 min

■ 300 g de tofu soyeux ■ 225 g de fromage frais (type Philadelphia) ■ 140 g de noix de cajou ■ 100 g de dattes ■ 80 g de sucre ■ 40 g d'amandes ■ 1/2 citron bio ■ 4 c. à soupe de confiture de groseilles ou de cassis ■ 3 c. à soupe de graines de chia ■ 1 pincée de cannelle moulue ■ 1 pincée de cinq-épices

1. Hachez grossièrement les noix de cajou et les amandes. Torréfiez-les dans

une poêle antiadhésive, puis laissez-les refroidir. Dénoyautez les dattes et hachez-les finement.

2. Dans le bol d'un robot, déposez les amandes, les noix de cajou et les dattes. Mixez-les en ajoutant progressivement 4 c. à soupe d'eau. Ajoutez les épices et mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Répartissez-la au fond de 4 ramequins ou verrines supportant la cuisson au four. Réservez au frais.

3. Préchauffez le four à 160 °C. Prélevez le zeste du demi-citron et hachez-le finement. Pressez le citron. Dans un saladier, mélangez le fromage frais et

le tofu. Ajoutez le sucre, le jus du citron et 1/2 c. à café du zeste de citron haché. Ajoutez les graines de chia réduites en poudre. Mélangez quelques secondes pour homogénéiser la préparation.

4. Répartissez-la dans les ramequins sur la pâte aux dattes. Recouvrez chacun de 1 c. à soupe de confiture et créez un effet marbré à l'aide d'une fourchette. Enfournez pour 40 min environ. Laissez refroidir les mini-cheese-cakes sur une grille, puis réservez 2 h au réfrigérateur.

Notre conseil vin

Un alsace-pinot-gris

Parions que cette recette
au tofu soyeux
étonnera vos convives !

PETITS POTS DE GLACE

FAÇON TIRAMISU

Pour 8 personnes

Préparation : 40 min Repos : 6 h

Cuisson : 2 min

■ 250 g de mascarpone ■ 10 amarettis
■ 3 œufs ■ 100 g de sucre ■ 15 cl de café
■ 2 c. à café d'amaretto ■ 2 c. à soupe
de noisettes décortiquées

1. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes vigoureusement avec le sucre jusqu'à ce que le mélange épaississe et blanchisse. Ajoutez le mascarpone et mélangez. Préparez un café serré de 5 cl, versez-le dans la préparation. Ajoutez l'amaretto, puis mélangez.

2. Montez les blancs d'œufs en neige ferme. À l'aide d'une spatule, incorporez-les en deux fois à la préparation au mascarpone : un tiers rapidement, puis le reste en soulevant la masse très délicatement.

3. Préparez un café de 10 cl. Trempez-y rapidement 8 amarettis, puis tassez chaque biscuit au fond de 8 ramequins individuels. Placez au moins 6 h au congélateur.

4. Au moment de servir, concassez les noisettes et émiettez le reste des amarettis. Torréfiez-les 2 min dans une poêle chaude, puis parsemez-les sur les petits tiramisus glacés.

Notre conseil vin

Un rivesaltes ambré



PÊCHES, YAOURT ET MIETTES DE SABLÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min Cuisson : 5 min

■ 2 pêches blanches ■ 200 g de framboises ■ 500 g de yaourt à la grecque ■ 6 sablés Roudor ■ 50 g de sucre cassonade ■ 1 brin de menthe

1. Lavez les fruits et la menthe, puis coupez les pêches en petits cubes.
2. Placez les pêches, la menthe et la moitié des framboises avec le sucre cassonade dans une petite casserole. Faites-les compoter doucement pendant 5 min, puis laissez refroidir.
3. Écrasez grossièrement les biscuits.
4. Répartissez le yaourt dans 4 petits bols, puis ajoutez la compotée de fruits, les framboises restantes et les sablés émiettés.

Notre conseil vin
Une clairette-de-die



MOUSSES DE FRAISES À L'ORGEAT

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min Repos : 1 h à 2 h

Cuisson : 3 min

■ 300 g de fraises ■ 3 blancs d'œufs ■ 1/2 citron ■ 3 feuilles de gélatine ■ 6 c. à soupe de sucre ■ 6 c. à soupe de sirop d'orgeat

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Équeutez les fraises, gardez-en 6 pour le décor, puis mixez les autres avec le sucre, le jus du demi-citron et le sirop d'orgeat.
3. Faites chauffer ce coulis, puis ajoutez la gélatine égouttée hors du feu, en remuant bien jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante.
4. Battez les blancs d'œufs en neige bien ferme, puis ajoutez le coulis en remuant délicatement.
5. Versez cette mousse dans des coupes et placez-les au frais pour 1 h à 2 h (selon le temps de repos, le coulis se déposera en une couche plus ou moins épaisse dans le fond des verrines).
6. Servez avec les fraises réservées, découpées en deux ou en quatre.

Notre conseil vin
Un coteaux-de-l'aubance



TRIFLE

À LA RHUBARBE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min Repos : 1 h Cuisson : 10 min

■ 500 g de rhubarbe ■ 120 g de sucre ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à soupe de grenadine ■ 4 sablés type shortbreads
Pour la crème : 40 cl de lait ■ 1 gousse de vanille ■ 3 jaunes d'œufs ■ 60 g de sucre ■ 1,5 c. à soupe de Maïzena ■ 15 cl de crème fleurette bien froide ■ 1 c. à soupe de sucre glace

1. **Épluchez la rhubarbe** et détaillez-la en bâtonnets. Mettez-la dans une casserole avec le sucre, le jus de citron et la grenadine. Faites compoter pendant 8-10 min sur feu doux à moyen. Laissez refroidir, puis réservez au frais.
2. **Portez à ébullition le lait** et la gousse de vanille fendue en deux et grattée.
3. **Fouettez les jaunes d'œufs** et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la Maïzena. Retirez la gousse de vanille du lait et versez celui-ci sur le mélange œufs-sucre en fouettant.
4. **Reversez la crème** dans la casserole et laissez épaissir sur feu doux pendant quelques minutes. Versez la crème dans un grand bol et fouettez pour la faire refroidir.
5. **Couvrez de film alimentaire** et laissez refroidir à température ambiante, puis réfrigérez pendant 1 h minimum.
6. **Fouettez la crème fleurette** en chantilly en ajoutant le sucre glace. Fouettez la crème pâtissière, puis incorporez délicatement la chantilly.
7. **Émiettez les sablés**. Répartissez la rhubarbe au fond de 4 verres. Recouvrez de biscuits émiettés, puis de crème.

Notre conseil vin

Un vouvray moelleux



NEMS

FRAMBOISE-CHOCOLAT BLANC

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

■ 8 feuilles de brick ■ 125 g de framboises ■ 16 carrés de chocolat blanc ■ 2 c. à soupe de pistaches vertes émondées non salées ■ 25 g de beurre fondu ■ 1 c. à soupe de sucre glace

1. **Préchauffez le four** à 200 °C.
2. **Hachez grossièrement les carrés** de chocolat blanc. Concassez les pistaches.
3. **Détachez les feuilles de brick** et coupez-les en deux. Badigeonnez-les de beurre fondu avec un pinceau.
4. **Déposez des éclats de chocolat** au bout d'une demi-feuille de brick, déposez dessus 3 ou 4 framboises, selon la taille. Saupoudrez de pistaches et rabattez les côtés vers le centre, puis roulez le nem sur la longueur.
5. **Déposez les nems** sur la plaque du four et enfournez pour 15 min de cuisson.
6. **Saupoudrez de sucre glace** à la sortie du four.

Notre conseil vin

Un montlouis-sur-loire demi-sec

VERRINES MANGUE-PASSION,

CRÈME FOUETTÉE ET MERINGUÉE



Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Repos : 30 min **Cuisson :** 50 min

■ 4 fruits de la Passion ■ 4 blancs d'œufs
■ 1 mangue ■ 220 g de sucre en poudre
■ 20 cl de crème fleurette entière ■ 2 c.
à soupe de sucre glace ■ 1/2 citron vert
■ 1 cm de gingembre frais ■ 1 sachet
de sucre vanillé

1. Battez les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous,

puis ajoutez le sucre en poudre petit à petit, tout en continuant de fouetter. Ajoutez 2 c. à soupe de pulpe de fruit de la Passion préalablement filtrée et mélangez.

2. Préchauffez le four à 120 °C.

3. Formez une douzaine de meringues sur une plaque à four couverte de papier cuisson (environ 2 c. à soupe de préparation par meringue). Enfourez pour 25 min, puis poursuivez la cuisson à 80 °C pendant 25 min.

4. Épluchez la mangue et coupez-la en petits cubes, ajoutez la pulpe restante

des fruits de la Passion, le jus du demi-citron vert, le gingembre râpé et le sucre vanillé. Mélangez et laissez reposer au frais 30 min.

5. Battez la crème très froide en chantilly, puis ajoutez le sucre glace.

6. Répartissez les fruits dans des verrines, ajoutez de la crème fouettée, puis des morceaux de meringue au cœur moelleux.

Notre conseil vin
Un crémant d'Alsace

SORBET À LA FRAISE

SANS SORBETIÈRE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min Repos : 12 h

■ 500 g de belles fraises ■ 250 g de sucre en poudre
■ 1 blanc d'œuf ■ 1 citron

1. **Équeutez les fraises**, coupez-les en morceaux et mettez-les dans un saladier. Saupoudrez-les de sucre, ajoutez le blanc d'œuf. Pressez le citron et versez le jus sur les fraises.
2. **À l'aide d'un mixeur à soupe**, mixez le mélange 5 min.
3. **À l'aide d'un fouet électrique**, battez la préparation 5 min supplémentaires.
4. **Répartissez la préparation** dans des ramequins individuels ou dans un moule à manqué. Couvrez de film alimentaire. Placez au congélateur au moins 12 h.
5. **Sortez le sorbet** 10 min avant de le servir.

Notre conseil vin

Un muscat-du-cap-corse



CRUMBLE AUX FRUITS ROUGES

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

■ 700 g de fruits rouges (framboises, fraises, cerises, mûres, myrtilles, groseilles...) ■ 1 c. à soupe de miel liquide ■ 125 g de farine ■ 100 g de sucre cassonade ■ 50 g de beurre salé froid

1. **Préchauffez le four** à 200 °C.
2. **Mélangez la farine** et le sucre cassonade dans un saladier. Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et mélangez du bout des doigts assez rapidement pour obtenir un mélange sableux. Mettez au frais.
3. **Préparez les fruits**. Lavez-les, séchez-les, coupez les fraises en morceaux, dénoyautez les cerises et égrainez les groseilles.
4. **Versez tous les fruits** dans un grand plat, arrosez de miel et mélangez intimement. Répartissez les fruits dans 6 plats individuels et couvrez de la pâte à crumble.
5. **Mettez au four** 25 min. Attendez que la préparation refroidisse un petit peu pour servir.

Notre conseil vin

Un banyuls

Index alphabétique des recettes



Brochettes de bouquets bretons

A

- Accras de morue traditionnels..... p. 92
- Accras de poulet..... p. 87

B

- Bouchées au crabe et aux fines herbes..... p. 31
- Boulettes de pain et fromage au poivron..... p. 86
- Boulettes croustillantes
aux raisins de Corinthe..... p. 84
- Boulettes de boulgour aux petits pois,
sauce tarator..... p. 88
- Boulettes de haddock
aux oignons nouveaux..... p. 90
- Boulettes de poulet,
sauce au fromage blanc..... p. 94
- Brochettes de bouquets bretons..... p. 93
- Brochettes de crevettes marinées
au lait de coco..... p. 87
- Brochettes de magret de canard,
kumquat et raisin..... p. 94
- Brochettes de saint-jacques et gambas..... p. 89
- Brochettes gambas, chorizo rôti,
huile de romarin..... p. 90
- Brochettes pimentées
tomates-courgette-chèvre..... p. 82
- Brochettes tomate, mozzarella, courgette,
pesto de roquette..... p. 93

C

- Cake à la courge, aux noisettes, au lard
et au gorgonzola..... p. 64
- Cake à la fourme d'Ambert, à la poire
et aux noix..... p. 68

- Cake à la poire, aux noisettes
et au roquefort..... p. 61
- Cake au chou kale, aux tomates
et aux noisettes..... p. 59
- Cake au thon, au poivron et au citron confit... p. 62
- Cake au thon, au poivron et aux olives..... p. 68
- Cake aux anchois, aux olives
et aux tomates séchées..... p. 65
- Cake aux champignons et au comté..... p. 56
- Cake aux légumes de printemps..... p. 57
- Cake aux légumes et aux herbes
de Provence..... p. 58
- Cake aux orties et aux tomates séchées..... p. 58
- Cake aux petits pois, au thon et au café..... p. 66
- Cake d'épeautre aux légumes
et aux graines..... p. 60
- Cakes aux épinards, au chèvre
et à la menthe..... p. 61
- Caviar d'aubergine au quatre-épices..... p. 26
- Cookies au chèvre..... p. 30
- Crackers au sarrasin et aux graines..... p. 42
- Crackers maison à la farine de seigle..... p. 44
- Crème d'avocat au mascarpone,
gendarme et pain noir..... p. 22
- Crème de carottes au chèvre frais
et aux œufs de truite, gressins au sésame..... p. 74
- Crème de haricots blancs au thym et à l'ail..... p. 25
- Crevettes croustillantes
et chutney de mangue..... p. 33
- Croquettes de mozzarella
et salade de patates douces..... p. 83
- Crostini alla fontina e lardo di amad..... p. 30
- Crostini stracciatella e verdure..... p. 54
- Croustilles de sarrasin,
crème de céleri-rave aux noisettes..... p. 47
- Crumble au lemon curd et à la framboise.... p. 96



Houmous de pois chiches

- Crumble aux fruits rouges..... p. 104
- Crumble de poulet et poireaux..... p. 80

D

- Dip d'araignée de mer au fromage frais
et aux herbes..... p. 20
- Dip de butternut à l'ail rôti et aux marrons... p. 13
- Dip de jambon et blinis anti-gaspi
d'asperges..... p. 14
- Dip de mojettes aux olives..... p. 15
- Dip de patate douce, yaourt à la grecque
et ciboulette..... p. 17

E

- Escargots à la tapenade..... p. 29

F

- Filet mignon séché à la poudre de curry..... p. 32
- Flans salés de butternut à la vanille,
crackers au sésame..... p. 76
- Fougasses aux grattons..... p. 49
- Fromage frais au radis blue meat,
feuilletés au romarin..... p. 16

G

- Granité tomate-basilic..... p. 75
- Guacamole d'artichaut
à la tomate séchée..... p. 21
- Guacamole de brocoli, oignons rouges confits
et crackers de maïs..... p. 25

H

- Houmous de betterave et crackers maison... p. 23
- Houmous de cœur de palmier..... p. 9
- Houmous de haricots blancs
et noix de cajou..... p. 12
- Houmous de lentilles corail et naans..... p. 6
- Houmous de pois chiches..... p. 19
- Houmous de potiron..... p. 24
- Houmous rouge aux tomates confites
et au paprika..... p. 22
- Huîtres au granité de saké et citron vert..... p. 38

K

- Keftas de poulet au cumin..... p. 85

L

- Labneh libanais..... p. 18



Tapenade traditionnelle

M	
Madeleines au cheddar et au maïs.....	p. 38
Madeleines au citron, salade de kiwis au basilic.....	p. 98
Madeleines aux fèves et chorizo, salade verte.....	p. 36
Makis bretons au saumon fumé et aux algues, carpaccio d'agrumes.....	p. 37
Mini-cheese-cakes aux dattes.....	p. 99
Mini-sandwichs façon bretzels.....	p. 28
Mousse d'avocat à la truite fumée.....	p. 72
Mousse de maquereau au wasabi.....	p. 26
Mousses de fraises à l'orgeat.....	p. 101
N	
Nems framboise-chocolat blanc.....	p. 102
Noix de macadamia grillées au cinq-épices....	p. 33
O	
Oignon rings croustillants, sauce aux herbes.....	p. 34
P	
Pain surprise au saumon fumé.....	p. 45
Pannacottas à l'anguille fumée.....	p. 72
Pannacottas à la tomate.....	p. 73
Pannacottas au haddock.....	p. 80
Pêches, yaourt et miettes de sablé.....	p. 101
Pesto d'algues.....	p. 8
Petits pots de glace façon tiramisu.....	p. 100
Petits roulés au fromage frais.....	p. 37
Petits sandwichs de saumon et mousse de brebis.....	p. 40
Pissaladière à l'ail.....	p. 52
R	
Rillettes de maquereau.....	p. 8

S	
Sablés au comté, pickles d'oignon et magret de canard.....	p. 51
Sablés aux olives de Kalamata, aux herbes et au chèvre.....	p. 35
Scones au cheddar et aux graines de courge.....	p. 53
Sorbet à la fraise sans sorbetière.....	p. 104
Soupe froide de carottes au lait de coco et crackers aux graines.....	p. 71
Soupe froide de tomates aux amandes, boulettes de quinoa.....	p. 79
Sucettes de chèvre à la mâche.....	p. 39
Sushis tout ronds au bœuf ou au saumon.....	p. 40

T	
Tapenade traditionnelle.....	p. 11
Tarama maison et concombre.....	p. 17
Tartare de saint-jacques sur lit croustillant.....	p. 44
Tartares de thon rouge aux tomates confites et au wasabi.....	p. 78
Tarte salée aux poires, aux noisettes et au comté.....	p. 43
Tartinade au crabe, au fromage frais et aux copeaux de coco.....	p. 18
Tartinade de courgettes à la purée d'amandes et gressins.....	p. 21
Tartinade de maquereau au citron vert.....	p. 12
Tartinade de petits pois à la menthe et petits pains plats express.....	p. 10
Tartinade de petits pois et amandes au citron.....	p. 7
Tartines de rillettes aux aubergines.....	p. 47
Tartines de thon fumé.....	p. 50
Terrine aux courgettes et au citron confit.....	p. 66
Terrine de légumes au basilic et au cumin... ..	p. 67
Tiramisu aux fraises et au thé matcha.....	p. 97
Tiramisu classique au café.....	p. 98
Tiramisu salé tomate, parmesan et coppa.....	p. 79
Toasts aux œufs de saumon et pickles de betterave.....	p. 48
Toasts de pain d'épice, foie gras poêlé et pickles d'oignon.....	p. 50
Toasts de pinces de crabe flambées au cognac et sauce aux cornichons.....	p. 46
Torsades au fromage et aux filaments de potiron.....	p. 54
Trifle à la rhubarbe.....	p. 102
Trio de brochettes apéro sucrées-salées.....	p. 84
Tzatziki au raifort.....	p. 11

V	
Velouté de cocos de Paimpol, émulsion de hareng.....	p. 70
Verrines de bœuf et œufs de caille.....	p. 75
Verrines mangue-passion, crème fouettée et meringue.....	p. 103

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
Courrier : Samebox - EHB.M. 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

INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION

5, rue Barbès, 92120 Montrouge
Pour envoyer un mail, tapez 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)
RÉDACTRICE GRAPHISTE : Laure Sampaix
PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Émilie Esnaud-Victor
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtiez (53)
CONSEILS VIN : Pierrick Jégu, Olivier Farfal
ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Martin Balme, Jérôme Billic, Oliver Brachat, Luke Burgess, Nathalie Carnet, Aimery Chérin, Delphine Constantini, Guillaume Czerw, Gunda Dittrich, Carsten Eichner, Éric Fénot, Virginie Garnier, Laurent Grandadam, Valéry Guedes, David Japy, Marie-José Jarry, Isabelle Kanako, Charlotte Lascève, Valérie Lhomme, Jean-François Mallet, Claire Payen, Josselin Rocher, Sporrer/Skowronek, Thorsten Suedfels, Pierre-Louis Viel

PÔLE MARKETING

DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT : Sophie Blond
RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Vanessa Lengrand
(vanessa.lengrand@nuitetjour.fr)
SOCIAL MEDIA MANAGER : Marine Delage (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 envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des quatre derniers chiffres.
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)
DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)
DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : Stéphanie Weissenthaner (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)

ADMINISTRATION

DIRECTRICE DES VENTES : Fanny Philipp
GRAVURE : RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge
IMPRESSION : Walstead Central Europ, Poland
Tél. : (+48) 12 888 7100
VENTE AU NUMÉRO : MLP

PROVENANCE DU PAPIER : Mill Gratkorn, Autriche (couverture) et Mill Kaukas, Finlande (intérieur)
TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %
CERTIFICATION : PEFC
EUTROPHISATION (PTOT PAR KG/TONNE) : 0,031 kg/tonne (couverture) et 0,003 kg/tonne (intérieur)

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. 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 0958-4623. Imprimé en Pologne. Distribution : MLP. Commission paritaire : 06 26 K 86782. Dépôt légal : mai 2023.



L'OR

CAFÉ HAUTE DÉGUSTATION



L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

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

Test conçu avec



OCCUPEZ-VOUS
DE VOTRE
CŒUR

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

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



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR