

## SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / NUMÉRO 295 / JUIN 2023 / 5,50 €

67  
RECETTES  
À PARTAGERLA MAGIE  
DES CURDS  
**Agrumes,  
fruits rouges,  
rhubarbe...**GRILLADE  
DE PORC  
**5 idées qui  
changent  
du barbecue**& FRAÎCHES  
& CONVIVIALES  
**LES SALADES  
CRÉENT LA SURPRISE!****PASSION PESTO**  
Basilic, tomate,  
noix... Des variantes  
pleines de goût!**LA SUÈDE FÊTE L'ÉTÉ**  
Cap sur les spécialités  
et les traditions de  
ce pays scandinave**JACKY RIBAULT**  
DE L'ÉTOILÉ À LA  
BRASSERIE, PORTRAIT  
D'UN CHEF QUI  
N'ARRÊTE JAMAISSalade de tomates  
et de nectarines  
au poulet et à la burrata,  
chips de lard fuméL 14964 - 295 - F: 5,50 € - RD  

BurdaBleu

# ÇA VOUS DIT DE VOUS RÉGALER SANS POIREAUTER ?



RCS Vannes B 652 008 632

Faciles à ouvrir, faciles à préparer !

Découvrez nos légumes cuisinés, pour tous ceux qui veulent gagner du temps, sans faire l'impasse sur la gourmandise.

**d'aucy**  
MARQUE D'AGRICULTEURS

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

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. MANGERBOUGER.FR

## CHÈRE SALADE...

Dès que les beaux jours arrivent, les salades composées reprennent leurs quartiers sur nos tables. À base d'ingrédients simples du quotidien, ou au contraire plus sophistiqués, elles jouent la carte du plat le plus express comme celle du plus luxueux. À l'image de la salade la plus chère du monde, élaborée en 2003 (et depuis, semble-t-il, jamais égalée) par le chef Raymond Blanc dans un hôtel londonien. Sa création, proposée 635 livres (720 € aujourd'hui)? Du caviar d'esturgeon blanc, rarissime, et du caviar béluga, de la truffe, des langoustines, du crabe et du homard, le tout assaisonné d'huile d'olive et d'un vinaigre balsamique de 30 ans d'âge, et enfermé dans une coque de légumes décorée de feuilles d'or. Cette recette ne figure pas dans notre dossier spécial, mais vous en trouverez dix autres tout à fait irrésistibles! Bonne lecture!

Carole Garnier  
Directrice de la rédaction

© Adobe Stock

# SOMMAIRE

SAVEURS N° 295

JUIN 2023

## AMUSE-BOUCHES

News p. 6 **Restos et bistrots** p. 8

Livres à croquer p. 9 **Art de vivre** p. 10

## SAVEURS À PARTAGER

### 12 MENUS DE SAISON

**Sur nos tables de juin.** Deux entrées, deux plats et deux desserts à combiner pour des repas sur mesure.

### 20 GOURMET EN COUVERTURE

**Les salades d'été.** Grâce à nos recettes gourmandes et originales, vous en ferez tout un plat!

### 34 CHEZ MON BOUCHER EN COUVERTURE

**La grillade de porc.** Comme son nom ne l'indique pas, ce morceau à part entière se cuisine de nombreuses manières.

### 40 FLACONS CHOISIS

**Des blancs surprenants.**

Notre sélection de 6 vins qui poussent le bouchon là où on ne les attend pas.

### 42 PORTRAIT DE VIGNERON

**Romain Dol.** Retour aux sources, dans le Luberon, avec le défi du réchauffement climatique.

### 46 EN PRATIQUE EN COUVERTURE

**Les curds.** La classique version de cette spécialité anglo-saxonne est au citron. On l'ose autrement...

### 52 VERSION TRADI, VERSION CHEF

**Le baba.** Au rhum ou au limoncello ? À vous de décider !

### 56 LE DESSERT DU DIMANCHE

**Gâteau à la semoule**

et aux framboises.

### 58 L'ATELIER DU PAIN

**Miche cacao et chocolat.**

Un pain gourmand, parfait pour le goûter !

### 60 INSTANTS DE VIE

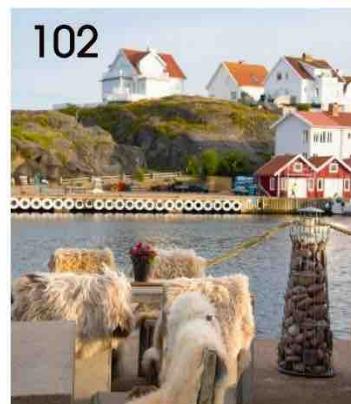
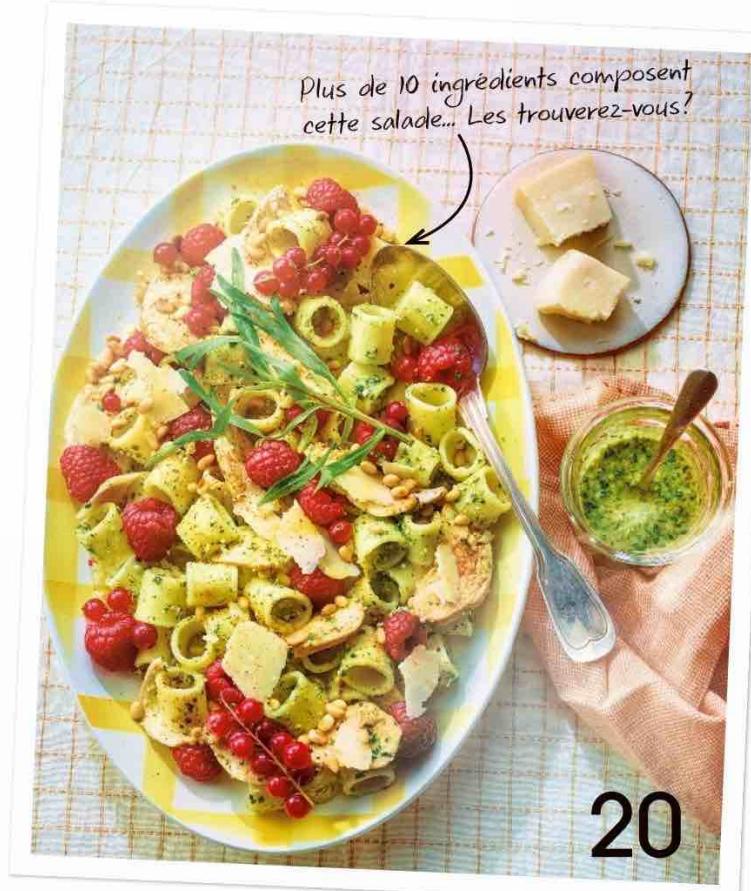
**Un déjeuner en bord de mer.**

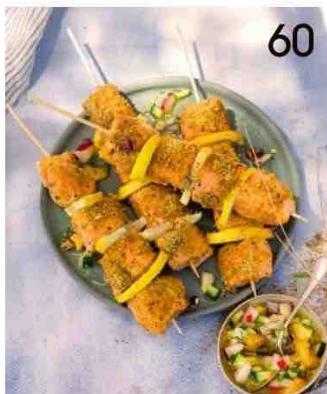
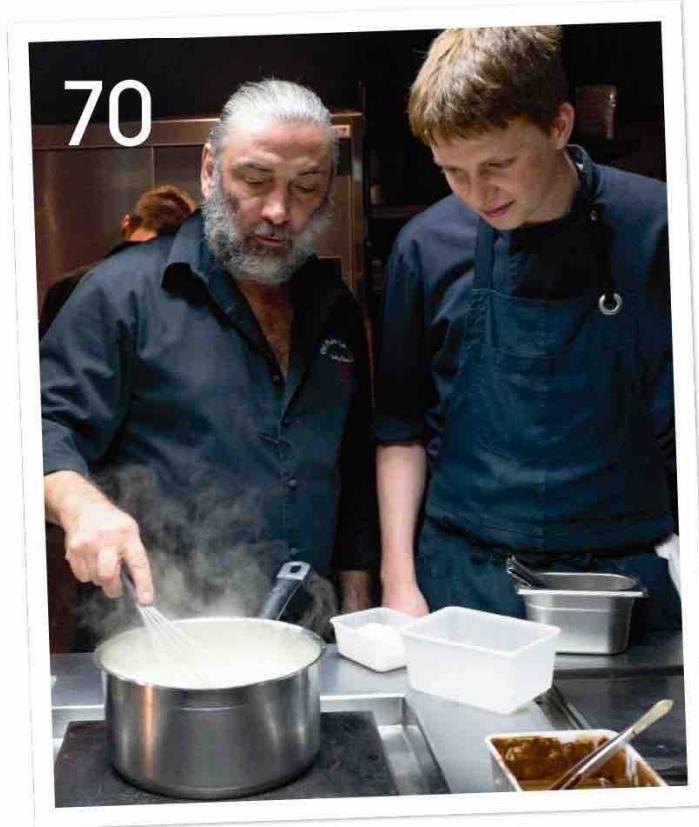
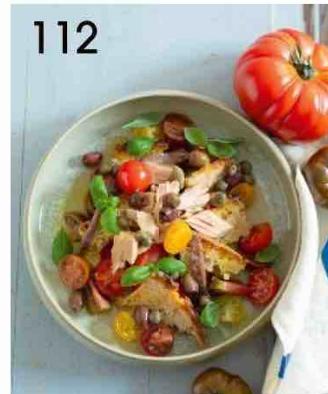
Avec nos recettes, tous les ingrédients sont rassemblés pour passer un moment exquis !

**Prochain numéro en kiosque**

**le 7 juillet.**

Ce numéro comporte un encart diffusé sur une partie des abonnés.





## SAVEURS DE CHEF

### 70 PORTRAIT DE TALENT EN COUVERTURE

**Jacky Ribault.** Ce chef au parler franc crée des lieux et des plats toujours à son image.

### 74 DESSERT DE PRO

**Tarte aux framboises,** guimauve à la rose: une recette créée et expliquée par Carl Marletti, notre chef pâtissier.

### 78 GESTES DE PRO EN COUVERTURE

**Les pestos.** Alla genovese, alla trapanese... Devenez un expert de ces délicieuses préparations italiennes qui subliment les recettes les plus simples.

## SAVEURS DU MARCHÉ

### 82 CHEZ MON PRIMEUR

**Dans ma cagette,** il y a des pommes de terre nouvelles, des fèves, des courgettes et des framboises.

### 86 ALIMENTATION DURABLE

**Les épices.** Si elles parfument nos plats au quotidien, elles sont en grande majorité produites à l'autre bout du monde. Allons voir de plus près.

### 90 NI VIANDE NI POISSON

**Les pois chiches.** Conseils et recettes pour cuisiner ces précieuses légumineuses.

## SAVEURS D'ICI

### 96 LE HAUT DU PANIER

**L'andouille du Val-d'Ajol.** À la découverte de cette spécialité fumée au bois de hêtre, préparée par seulement quatre artisans vosgiens.

## SAVEURS D'AILLEURS

### 102 VOYAGER EN COUVERTURE

**La région du Bohuslän, en Suède.**

Escapade sur la côte ouest du pays, lors de la très populaire fête de Midsommar.

### 112 L'ITALIE DE LAURA

**La Ligurie.** Quatre recettes typiques de cette région frontalière de la France, revisitées par notre Italienne préférée.

### 118 L'ASIE D'ORATHAY

**Curry vert au poulet.** Une recette haute en saveur expliquée par le menu.

## GARNITURES

**Notre offre d'abonnement** p. 77

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

**Carnet d'adresses** p. 122



@saveurs\_magazine



facebook.com/magazine.saveurs

Par **Carole Garnier.**

## Bouquet de fruits

Thibault Leroy, chef pâtissier de La Grande Épicerie de Paris, et son équipe ont composé cette tarte à la façon d'un bouquet de fleurs. Un assortiment de fruits rouges sur fond de compotée de fruits, de crème d'amande et de pâte sucrée, avec une ganache au thé Earl Grey.

*Pour toi Maman, La Grande Épicerie de Paris.*

*Pour 6 personnes, 39 €.*

© TheTravelBuds/Montecito



## LA PÂTISSERIE TIENT SALON

Après deux éditions ayant rassemblé plus de 50000 visiteurs, le Salon de la Pâtisserie se tiendra pour sa troisième édition au parc floral de Paris, du 17 au 19 juin. Parrainée par Christophe Felder, elle mettra en avant les meilleurs artisans et les étoiles montantes de la pâtisserie. Au programme, des masterclasses suivies de dégustations, des conférences sur des thèmes d'actualité, des cours de pâtisserie, des concours...

*Du 17 au 19 juin: informations et billetterie sur le site du salon.*

## Une confiture raffinée

Imaginée à l'occasion de la Fête des mères en collaboration avec l'éditeur de papier « À Paris, chez Antoinette Poisson », cette confiture met à l'honneur l'ananas, mêlé de kari gosse – mélange de gingembre, curcuma, girofle, piment et cannelle... Et pour être un cadeau parfait, elle est nichée dans une boîte-coffre rappelant les boîtes de mariage du XVIII<sup>e</sup> siècle et ornée d'un motif délicat.

*Confiture de voyage,  
Confiture Parisienne, 26,90 €.*



SPÉCIAL  
Fêtes des  
mères

## Bijou

Enrobé d'une crème aérienne au parfum de violette et de vanille, ce gâteau à la robe velours et au décor subtil a été imaginé par la maison Lenôtre en collaboration avec Clara Luciani. Serti à l'intérieur, un cœur acidulé de compotée à la framboise, à la mûre et à la griotte, sur fond de *shortbread*. Une partie des recettes sera reversée à la Maison des femmes Marseille Provence, dont l'artiste est marraine.

**Velours, Lenôtre.**  
Pour 6 personnes, 59 €.

## Surprise!

En collaboration avec la créatrice de bijoux Louise Damas, la cheffe pâtissière du Drugstore des Champs-Élysées, à Paris, Léna Thiam, propose une charlotte aux fruits rouges composée d'un biscuit amande, d'une crème à la verveine et d'un confit de cassis, fraises et framboises fraîches. Et dans certains gâteaux, se cache un pendentif Shéhérazade de Louise Damas...

**La Charlotte pour Maman.**  
Pour 4 à 6 personnes, 39 €.



SPÉCIAL  
Fêtes des  
mères



DR

Nouveau!



Découvrez l'application  
Saveurs: Recettes de Saison

À chaque numéro, vous pourrez désormais scanner un QR code avec l'appareil photo de votre smartphone (ou sa fonction « Scanner un QR code ») pour télécharger l'application « Saveurs: Recettes de Saison » (dans l'App Store ou le Google Play Store). **Vous y découvrirez plus de 10000 recettes:** une base indispensable pour imaginer tous vos menus !



SPÉCIAL  
Fêtes des  
mères

## FLEURI

Sous un crumble à la fleur de sel se nichent une marmelade de fruits rouges et une mousse légère à la fleur de cerisier du Japon sur un généreux biscuit aux griottes. Le tout est sublimé par une fleur de cerisier, préservée dans de la fleur de sel Le Sautier de Camargue, et agrémenté de pétales de fleurs de cerisier.

**Sakura, Claire Heitzler.**  
Pour 6 personnes, 44 €.

83 €

C'est la somme dépensée par mois par les adeptes de la livraison de repas à domicile.

Source: enquête Cetelem/Harris Interactive, mars 2023.

# RESTOS ET BISTROTS

## Des bars à tapas en plein Paris

**PARIS.** La Bodeguita, c'est un concept dédié à la street-food espagnole, réalisée avec les produits d'exception de la marque Bellota-Bellota. Avec un corner dans les deux grands magasins La Grande Épicerie de Paris et un autre dans les nouvelles Halles d'Issy, l'enseigne propose des assortiments de *pintxos* (petites tranches de pain garnies), des *porciones* et *tapas* (croquettes, *patatas bravas*, *pimientos de Padron*...), des planches de jambons et fromages ibériques, des *bocadillos* (petits sandwiches au *pata negra*, au *manchego*...) et des desserts traditionnels (*churros*, crème catalane...). Impossible de repartir sans quelques conserves et produits d'épicerie fine, aussi proposés à la vente... **Carole Garnier**

**La Bodeguita, 92130 Issy-les-Moulineaux.**  
**Ouvert du mercredi au samedi, de 9 h à 23 h ; le mardi et le dimanche de 9 h à 22 h.** **La Grande Épicerie de Paris, rive droite, 75016 Paris.** **La Grande Épicerie de Paris, rive gauche, 75006 Paris.** **Pintxos à partir de 6 €, tapas 7 €, plat 24 €, desserts 8,50 €.**



© Léo Kharfani



Cap sur la street food espagnole, au 1<sup>er</sup> étage de La Grande Épicerie de Paris, rive droite.

### COUP DE CŒUR

## Un incontournable de l'île de Ré

**SAINT-MARTIN-DE-RÉ.** Allez à La Cible, vous taperez à coup sûr dans le mille! En bordure de plage, avec une jolie terrasse exotique, le lieu est une institution. Ici, il est possible de profiter de plats asiatiques: makis en entrée, salade thaïe, nouilles et crevettes en plat ont fait valser nos papilles de plaisir! Le thon mi-cuit au sésame est aussi de très bonne facture. Plus classiques, et tout aussi réussis: le foie gras au pineau, les travers de porc, le croustillant de cabillaud ou le homard. Le dessert des gourmands est le millefeuille, Grand Marnier, caramel, beurre salé. Les autres, foncez sur l'assiette de fraises! Pour accompagner cala, 6 vins blancs, 6 rouges, 3 rosés et 1 vin orange sont proposés au verre. Un conseil: n'oubliez pas que vous êtes sur une île, pensez à prendre un pull (vous n'êtes pas obligé de le nouer sur les épaules!) pour le déjeuner comme pour le dîner! **Thierry Masclet**

**La Cible, 17410 Saint-Martin-de-Ré.** **Ouvert tous les jours, sauf le mercredi, de 9 h à minuit.** **Entrée, plat, dessert à la carte: 50 €.**



© DR

Vue sur mer, les pieds (presque) dans le sable, cuisine variée, produits frais: bien visé, La Cible!

## Une guinguette qui soigne les assiettes

**SAINTES-MARIES-DE-LA-MER.** Ouverte de fin avril à fin septembre, La Playa en Camargue est une magnifique guinguette face à la Méditerranée. On se croit ici au bout du monde. Les tapas mettent l'eau à la bouche: couteaux frais à la soubressade (crème de chorizo), palourdes à la crème d'ail, fleurs de courgette en tempura... Le poisson ultra-frais est proposé au poids et, bien sûr, selon les arrivages. Le « coquin burger », au porc cuit huit heures dans une sauce barbecue maison, est copieux et délicieux. Et les desserts? Deux sont maison: celui du jour et... le fondant au chocolat! Quand l'assiette fait tout pour être au même niveau que le cadre, c'est le bonheur! Sans oublier qu'il suffit de descendre une volée de marches pour se baigner... **T. M.**

**La Playa en Camargue, 13460 Les Saintes-Maries-de-la-Mer.** **Ouvert de 10 h à 20 h tous les jours de fin avril à fin septembre, et le soir, sauf le dimanche à partir du 15 juin.** **Tapas pour deux, de 12 à 24 €. Entrée, plat, dessert à la carte: 50 €.**

# LIVRES À CROQUER

Par Carole Garnier.

## CUISINE LUDIQUE

« J'ai imaginé ce livre comme un petit recueil humoristique et décalé pour vous aider à bien vous équiper, et surtout pour vous distraire. »

Comment bien utiliser son coupe-frites, sa maryse, son cul-de-poule, sa douille, sa boule à thé, ou encore son vide-pomme : c'est le défi que s'est lancé l'auteure. Entre fiches détaillées, petits quiz et illustrations, on y apprend comment bien choisir son outil en fonction de ses besoins, bien l'entretenir (non, une planche à découper en bois ne passe pas au lave-vaisselle), trouver des alternatives quand on manque de tel ou tel ustensile, ou les bons gestes (comment former de parfaites quenelles de glace, par exemple !). Et on se cultive : saviez-vous qu'il existait une « soie » (partie de lame encastrée dans le manche) dans les couteaux ?

Comment bien choisir son fouet ?, de Julie Schwob, éditions Flammarion, 19,90 €. Mars 2023.

COUP DE  
CŒUR

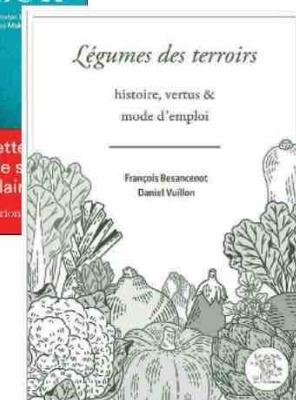
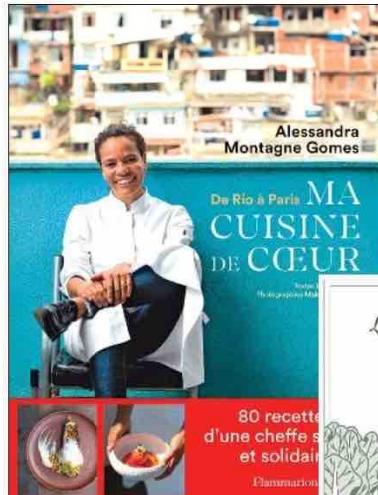


## ALLERS-RETOURS RIO-PARIS

« Grâce à ce livre, je veux retisser (...) les liens entre le Brésil et la France, entre mes vingt premières années, les vingt suivantes et toutes celles à venir. »

Céréales, légumes-racines, feuilles, fruits, condiments, boissons, desserts... La cuisine de la chef Alessandra Montagne Gomes convoque des ingrédients du Brésil, son pays d'origine, et de France, son pays de cœur. Née dans une favela, arrivée en France à 22 ans, elle livre ici des recettes familiales et traditionnelles comme le pão de queijo (pain au fromage), les coxinhas (croquettes, très appréciées en street food), les biscuits à la farine de manioc ou les aubergines fermentées, mais également des recettes gastronomiques servies dans ses restaurants parisiens : risotto d'orge perlé aux orties, poitrine de porc croustillante...

De Rio à Paris, ma cuisine de cœur, d'Alessandra Montagne Gomes, éditions Flammarion, 35 €. Mars 2023.



## À L'HEURE DE L'APÉRITIF

« Quoi de mieux que de se retrouver avec de la famille, des amis ou des collègues autour d'un apéritif accompagné d'une planche, une formule qui n'est plus seulement l'apanage des bars à vin ? »

Une source de protéines (jambon, charcuteries, fromages...), des crudités, des crackers ou du pain, quelques condiments, des amandes, noix, fruits séchés... : voici de quoi renouveler le genre des apéritifs et faire de ce moment une occasion

de se régaler et de se surprendre ! Ce livre propose ainsi 25 idées panachant bons basiques du commerce, comme les charcuteries ou les fromages, et préparations maison, comme des œufs farcis, des pickles, de la mousse de foie ou des mini-burgers. Les planches sont classées par thématiques : classiques (tout cochon, tout fromage...), pour occasions (brunch, raclette, healthy...), spécial fêtes (Coupe du monde, apéro d'été...) ou planches du monde (tex mex, grecque, espagnole...).

Planches apéro !, 25 repas ultra-gourmands à picorer entre amis, d'Emmanuelle Levesque, photos de Delphine Constantini, éditions Larousse, 15,95 €. Mai 2023.

## LE VRAI GOÛT DES LÉGUMES

« Un légume donne le meilleur de lui-même dès lors qu'il est cultivé dans un sol, sous un climat et selon un mode cultural favorables. »

Daniel Vuillon, fondateur en France des AMAP (associations pour le maintien de l'agriculture paysanne), et François Besancenot, professeur en géographie, biogéographie et cuisinier, sont tous deux des passionnés de l'histoire et de la culture des légumes. Ils signent ici un livre qui passe par le menu une trentaine d'entre eux : betterave, butternut, fenouil, poivron, piment... On y apprend des anecdotes sur leur histoire, leurs variétés, mais aussi comment leur mode de production impacte leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

Légumes des terroirs, histoire, vertus & mode d'emploi, de François Besancenot et Daniel Vuillon, éditions Le Sureau, 19,50 €. Avril 2023.

Par Sandra Collet.

## Esprit antique

Et si nos tables prônaient un retour aux sources ? Ici, chaque objet s'admirer comme une pièce de collection.

### Passion terre

Une déclaration d'amour à l'histoire de la Tunisie. Cette collection de vaisselle a été réalisée à partir de terre de Tabarka selon des techniques ancestrales. Un ensemble qui invite à la convivialité.

Assiettes, plats et verres Bardo. Assiettes, à partir de 30 € ; saladiers, jattes, à partir de 39 € ; verre, 20 €, Rock the Kasbah.



### Organique

Une coupe qui n'en fait pas tout un plat, avec ses lignes épurées. Et pourtant, elle surprend par sa composition : le papier mâché. C'est certain, elle n'a pas dit son dernier mot...

Coupe Earth, design Marie Michielssen, hauteur 16 cm, diamètre 45 cm, 183 €, Serax.



### Terracotta

Ces deux-là dialoguent pour la forme, tant ils se complètent. Ce bougeoir tout en simplicité trouve naturellement sa place près du pichet qui affirme sa silhouette sur toute la ligne. Une touche de rusticité pour de jolies courbes assumées.

Pichet en terre cuite, existe en deux tailles, à partir de 22 €. Bougeoir en terre cuite, environ 25 €, Madame Stoltz.





## Envolée lyrique

Une assiette en mélamine graphique, aux contrastes prononcés, comme une ode à l'esthétisme, aux symboles et à la liberté.

Assiette plate Anatole, designer Floriane Jacques, 6,50 €, Habitat.



# Nos envies gourmandes du mois de juin

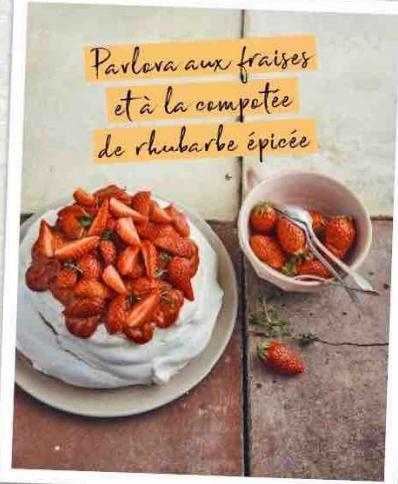
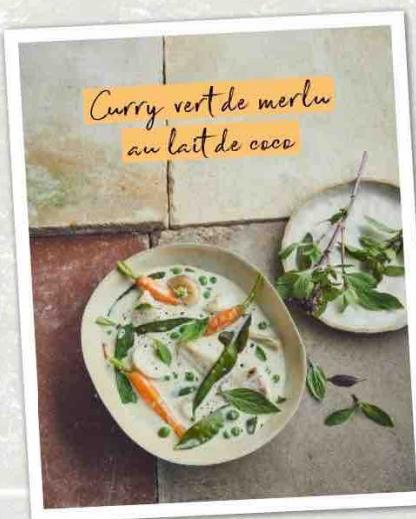
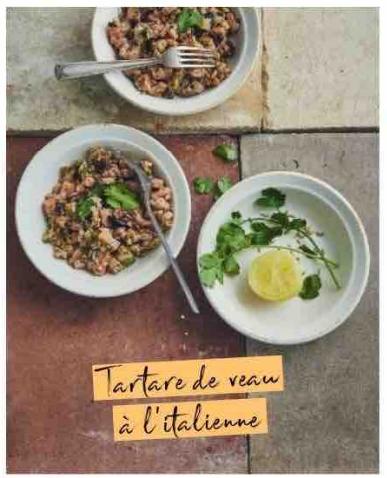
Dès que les beaux jours le permettent, on ne rate pas une occasion de dresser la table à l'extérieur. Nos idées de saison, à savourer assaisonnées d'un rayon de soleil.

Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier, assistée de Zoé Agnus-Bogé. Photos Guillaume Czerw.



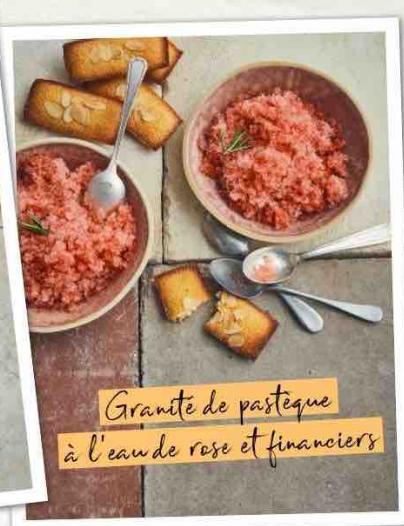
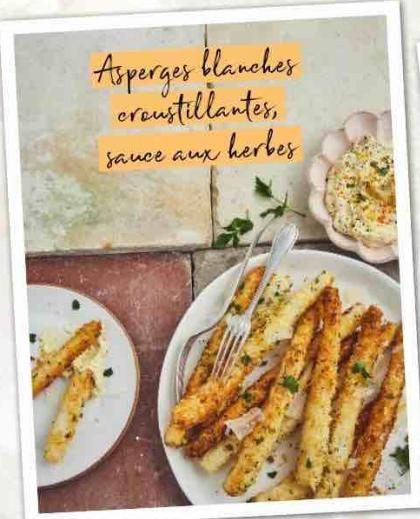
## Menu « Inspirations d'ailleurs »

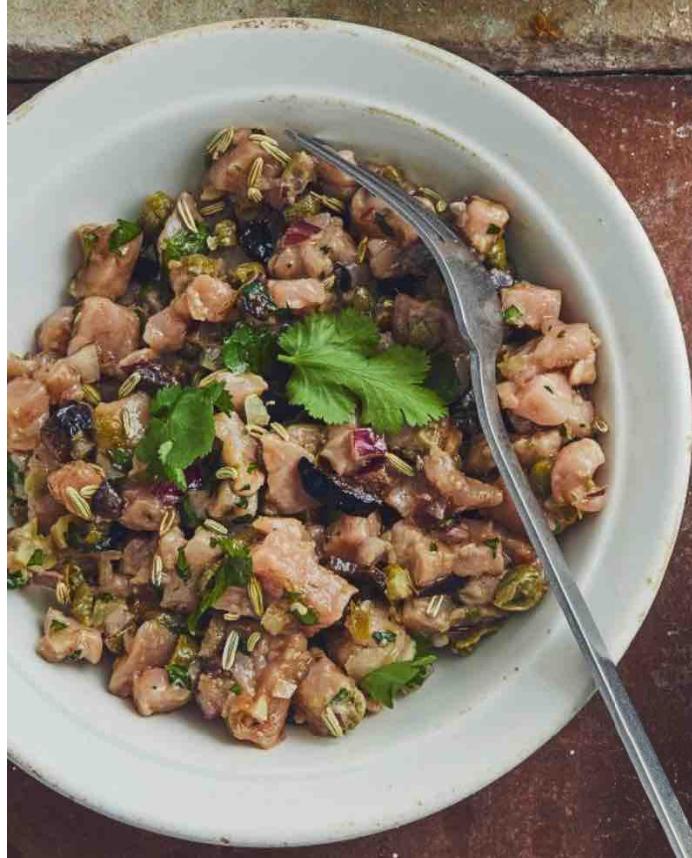
Des câpres et des olives noires transportent un tartare de l'autre côté des Alpes, du lait de coco et de la pâte de crevettes font voyager un merlu, tandis qu'en dessert, on mise sur la pavlova, née en Australie ou en Nouvelle-Zélande, en hommage à la ballerine Anna Pavlova. Tout un voyage!



## Menu « Saveurs du marché »

Des asperges blanches charnues revisitées grâce à une chapelure croustillante, des bulbes de fenouil tout frais et galbés, confits autour d'une viande, une pastèque juteuse transformée en un granité rafraîchissant: un tour de marché nous livre tous les ingrédients de ce menu gourmand.





### Astuce !

Ici, le tartare est coupé au couteau pour garder de la texture. Cette version peut surprendre : vous pouvez demander à votre boucher de hacher la viande pour vous, pas trop finement.



## TARTARE DE VEAU À L'ITALIENNE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min**

■ 360 g de noix de veau ■ 1 c. à soupe bombée de moutarde ■ 4 c. à soupe bombées de câpres ■ 1/2 oignon rouge ■ 12 olives noires dénoyautées ■ 1/2 citron confit ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 2 c. à café de graines de fenouil ■ 4 brins de coriandre ■ Sel, poivre

**1. À l'aide d'un couteau**, détaillez la viande en petits cubes. Rincez le citron confit sous l'eau et hachez-le. Ciselez finement les feuilles de coriandre. Pelez l'oignon et hachez-le finement avec les câpres et les olives noires.

**2. Mélangez le veau** avec la moutarde, les câpres, le citron, les olives, les graines de fenouil, l'oignon, le vinaigre, l'huile et la coriandre. Salez, poivrez et réservez au frais jusqu'au service.

**Notre conseil vin**  
*Un patrimonio blanc*

## ASPERGES BLANCHES CROUSTILLANTES, SAUCE AUX HERBES

Pour 4 personnes

Préparation: 30 min

Cuisson: 10 min

■ 16 asperges ■ 2 blancs d'œufs ■ 50 g de farine ■ 50 g de chapelure panko (en épicerie asiatique) ■ 50 g de parmesan ■ 1 citron jaune bio ■ 150 g de yaourt à la grecque ■ 1/2 c. à café de paprika fumé ■ 1/2 c. à café de curry ■ 1/2 c. à café de graines de cumin ■ 8 brins de persil ■ Quelques copeaux de parmesan ■ Huile de friture ■ Sel, poivre

### 1. Coupez 3 cm de pied sec des asperges.

À l'aide d'un économie, épandez-les, en préservant les pointes. Faites-les cuire 10 min dans une eau salée portée à ébullition.

2. Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, le paprika, le cumin, le curry et la moitié des feuilles de persil, ciselées.

3. Égouttez les asperges. Mélangez le parmesan, la chapelure et le reste du persil. Salez et poivrez.

4. À l'aide d'une fourchette, battez légèrement les blancs d'œufs. Dans une assiette, versez la farine, dans une autre, les blancs d'œufs battus, et le mélange de chapelure dans une troisième.

Roulez les asperges dans la farine, puis dans le blanc d'œuf et enfin dans le mélange chapelure-parmesan-persil.

5. Dans une poêle à bord haut, faites chauffer l'huile. Faites frire les asperges 1 min, en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Parsemez-les du zeste prélevé sur le citron et de quelques copeaux de parmesan.

6. Servez rapidement, accompagné de la sauce aux herbes.

### Notre conseil vin

Un riesling

La saison des asperges est courte, on se dépêche de profiter de cette entrée craquante.



## CURRY VERT DE MERLU AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 45 min

■ 320 g de filet de merlu (ou autre poisson blanc) ■ 80 cl de lait de coco ■ 1 c. à soupe bombée de pâte de curry vert ■ 1 c. à café rase de pâte de crevettes ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bâton de citronnelle ■ 5 feuilles de combava ■ 1 c. à soupe bombée de cassonade ■ 300 g de légumes printaniers mélangés, au choix (petits pois, carottes nouvelles, navets nouveaux, pois gourmands) ■ 1 brin de basilic thaï ■ Sel, poivre

**1.** Rincez les filets de poisson à l'eau claire froide, séchez-les sur du papier absorbant, puis coupez-les en grosses bouchées. Épluchez la gousse d'ail, écrasez-la avec le plat d'un couteau. Retirez la première enveloppe du bâton de citronnelle et coupez le cœur en deux dans la longueur. Écossez les petits pois, lavez les pois gourmands, coupez-les en deux s'ils sont trop gros, épluchez les carottes, coupez les fanes des navets, détailliez-les en deux selon leur taille.

**2.** Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'ail, la pâte de curry vert et la pâte de crevettes. Laissez

dorer pendant 2 à 3 min. Versez le lait de coco dans la cocotte, ajoutez la cassonade, les feuilles de combava, les navets et les carottes, salez, goûtez, rectifiez si nécessaire, puis laissez mijoter pendant 30 min.

**3.** Ajoutez les morceaux de poisson, les petits pois et les pois gourmands et poursuivez la cuisson 15 min.

**4.** Parsemez de feuilles de basilic et servez sans attendre, accompagné de riz thaï, par exemple.

### Notre conseil vin

Un gewurztraminer



### Astuce !

N'hésitez pas à préparer ce curry la veille. Vous le réchaufferez à feu doux le jour J: gain de temps... et de saveurs.



## PORCHETTA AUX HERBES ET FENOUIL CONFIT

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 3 h 15

- 1 poitrine de porc de 2,5 kg avec l'os
- 4 tranches de mortadelle ■ 2 gousses d'ail
- 3 brins de sauge ■ 3 brins de romarin
- 5 brins de thym ■ 1 citron bio ■ 1 orange bio ■ 2 c. à soupe bombées de graines de fenouil ■ 40 g de pistaches décortiquées
- 2 bulbes de fenouil ■ 6 c. à soupe de miel
- 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensile : Ficelle de cuisine

1. **Demandez au boucher** de désosser la poitrine de porc.

2. **Préchauffez le four** à 200 °C. Effeuillez les herbes et hachez-les. Épluchez les gousses d'ail, écrasez-les à l'aide d'un presse-ail. Rincez le citron et l'orange, râpez leur zeste. Concassez les pistaches.

3. **Disposez la poitrine de porc** devant vous. Recouvrez-la des tranches de mortadelle. Répartissez les herbes (gardez-en un peu), l'ail, les graines de fenouil, les pistaches, les zestes d'orange et de citron. Salez et poivrez. Roulez la poitrine sur elle-même en serrant bien.

Ficelez-la et déposez-la dans un plat à four. Huilez bien le dessus et répartissez les herbes mises de côté.

4. **Enfournez la porchetta** pour 45 min, jusqu'à ce que la couenne soit bien dorée.

5. **Baissez le four** à 160 °C. Lavez, séchez et coupez les bulbes de fenouil en 8 morceaux. Mélangez-les avec l'huile restante et le miel. Salez et poivrez. Ajoutez le fenouil autour de la porchetta et laissez cuire 2 h 30 en mélangeant régulièrement.

### Notre conseil vin

*Un saint-joseph blanc*

## PAVLOVA AUX FRAISES ET À LA COMPOTÉE DE RHUBARBE ÉPICÉE

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 1 h 30**

**Pour la meringue :** 120 g de blanc d'œuf

■ 100 g de sucre en poudre ■ 100 g de sucre glace ■ 1 c. à soupe de jus de citron

■ 1 c. à café bombée de Maizena

**Pour la crème fouettée :** 15 cl de crème liquide à 30 % ■ 30 g de sucre glace

**Pour la compotée :** 400 g de rhubarbe

■ 350 g de fraises ■ 100 g de cassonade

■ 1 c. à café de grains de poivre noir

■ 6 gousses de cardamome ■ 1 orange bio

■ 1 citron bio

**1. Préchauffez le four à 180 °C.**

**2. Dans la cuve d'un robot muni du fouet, battez les blancs d'œufs.** Lorsqu'ils

commencent à mousser, ajoutez la cuillère de jus de citron et continuez à fouetter.

Lorsque les blancs ont doublé de volume, ajoutez le sucre en poudre en plusieurs fois, jusqu'à obtenir un bec d'oiseau. À l'aide d'une spatule, pour ne pas faire retomber les blancs, incorporez le sucre glace.

**3. Tapissez une plaque** à pâtisserie de papier cuisson, déposez la meringue sur le papier en formant un disque, avec un léger creux en son centre. Enfournez pour 45 min. Au bout de ce temps, ouvrez la porte du four pour laisser la vapeur s'échapper, puis refermez le four et poursuivez la cuisson 45 min.

**4. Râpez le zeste** du citron et de l'orange, puis pressez-les pour recueillir leur jus.

Lavez la rhubarbe, détailliez-la en tronçons de 3 cm. Passez les fraises rapidement

sous l'eau froide, retirez le pédoncule. Coupez-les en deux dans la hauteur.

Réservez-en 100 g pour la décoration et versez le reste dans une casserole à fond épais avec la rhubarbe, la cassonade, les gousses de cardamome ouvertes, le poivre noir, le jus de l'orange et celui du citron ainsi que leur zeste. Laissez compoter 1 h.

**5. Éteignez le four**, laissez-y refroidir la meringue. Lorsqu'elle est froide, montez la crème en chantilly avec le sucre glace.

**6. À l'aide d'une spatule**, remplissez le creux de la meringue de chantilly, sans tasser, puis recouvrez de compotée de rhubarbe. Décorez avec le reste des fraises et servez rapidement.

### Notre conseil vin

*Un muscat-de-beaumes-de-venise*





## GRANITÉ DE PASTÈQUE À L'EAU DE ROSE ET FINANCIERS

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 min**

**Repos: 3 h**

**Cuisson: 12 min**

■ 1,5 kg de pastèque (soit environ 750 g sans la peau) ■ 1,5 c. à soupe d'eau de rose

**Pour les financiers:** 125 g de beurre

■ 150 g de sucre glace ■ 150 g de blancs d'œufs ■ 100 g de poudre d'amandes

■ 1 c. à soupe d'amandes effilées

**Utensiles:** Moules à financier

**1. Pelez la pastèque** et détaillez la chair en cubes grossiers. À l'aide d'un blender, mixez finement la chair. Ajoutez l'eau de rose, mélangez bien, versez dans un contenant (plutôt long et peu profond), puis placez au congélateur au minimum 3 h. À l'aide d'une fourchette, grattez la préparation régulièrement (environ toutes les 30 min), de façon à obtenir un granité.

**2. Préchauffez le four** à 180 °C. Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambrée et qu'une odeur de

noisette se dégage. Dans un récipient, mélangez les blancs d'œufs, le sucre glace et la poudre d'amandes. Ajoutez le beurre fondu et mélangez bien.

**3. Versez la pâte** dans les moules à financier, ajoutez des amandes effilées sur le dessus et enfournez pour 12 min.

**4. Dégustez les financiers** tièdes, avec le granité.

### Notre conseil vin

*Un rosé-des-riceys*

# On craque pour LES SALADES D'ÉTÉ !

Sur les tables estivales, les salades composées font la part belle aux produits de saison et offrent un véritable terrain de jeu culinaire. De l'équilibre des saveurs à celui des textures en passant par l'assaisonnement, petit rappel des grandes règles pour en faire une partie réussie.

Texte **Julie Martory**. Recettes et stylisme **Pauline Dubois**, assistée de **Chloé Prestwttich**. Photos **Valéry Guedes**.

**C**esar, niçoise, grecque, catalane... Ces indispensables salades composées apportent fraîcheur aux grillades, gourmandise aux pique-niques et légèreté aux buffets d'été. Mais si elles font l'unanimité pour leur convivialité, ces salades généreuses peinent parfois à passer du côté gastronomique de la cuisine. « C'est par le choix d'ingrédients de qualité et frais qu'on leur donnera un côté raffiné. Optez pour des salades et légumes d'un maraîcher local, pour des poissons de pêche durable, recommande Stéphanie Le Quellec, qui a ouvert en avril dernier une deuxième adresse pour Mam\*, son épicerie fine et traiteur nouvelle génération. Une belle ventrèche de thon confite ou des sot-l'y-laisse de volaille donneront aussitôt ses lettres de noblesse à la salade. »

Cet impératif de la qualité étant posé, viennent ensuite de subtils équilibres à respecter. Équilibre des grandes familles d'ingrédients pour commencer, avec cette équation assez simple: une base de légumineuses et/ou de céréales, une protéine animale et/ou végétale et enfin des légumes. Équilibre des textures ensuite, en jouant sur le cru et le cuit ainsi que sur la découpe des légumes : en tagliatelles, en julienne, en dés ou même râpés. « Il faut un mélange de textures avec du croquant, du croustillant, du fondant, et même un jeu de température, avec par exemple un œuf cuit 8 minutes 30 et ajouté à la salade juste tiède », poursuit la cheffe doublement étoilée. Équilibre des saveurs enfin, avec un subtil mélange

de doux, de piquant et d'amer. C'est, par exemple, l'oignon rouge qui viendra contrebalancer la douceur de la pomme de terre, les pickles de légumes maison qui apporteront la juste dose d'acidité, ou l'olive noire qui réveillera la tomate !

## Les fruits frais, grands invités de l'été

L'été, le sucré s'immisce agréablement dans les salades avec des fruits de saison qui apportent une juste dose de douceur et de fraîcheur grâce à leur forte teneur en eau, comme la pastèque ou le melon. « L'association pêche et tomate fonctionne bien, avec une vinaigrette citron-vanille, propose Camille Dides, jeune cheffe vegan à la tête du restaurant et traiteur Joy Healthyfood\*, à Montpellier. Dans la salade grecque, j'aime ajouter des dés de pastèque aux côtés du concombre, de la tomate et de la menthe. » La salade composée peut aussi atteindre un niveau supérieur avec un travail de chaque ingrédient en amont. Si la courgette peut être proposée crue, en tagliatelles marinées dans du citron, elle apportera une tout autre touche gourmande si elle est préalablement cuite. « J'aime la rôtir au four avec un peu d'huile d'olive ou au barbecue. Refroidie, on la « pimpe » avec du citron confit, de la menthe et quelques noisettes concassées. De son côté, l'aubergine gagnera à être précuite à la vapeur pour éviter l'huile, puis marinée et snackée à la poêle avec du gingembre, du sésame et de la coriandre », explique la cheffe vegan. Le poivron, parfois difficile à digérer cru, trouvera ■■■



Utilisez différentes variétés de tomates,  
pour multiplier les couleurs et les saveurs.

## Une harmonie d'ensemble où chaque ingrédient vient apporter sa note gustative

■■■ facilement sa place dans les salades de céréales, de pâtes ou les taboulés une fois cuit au four et mariné. Si chaque ingrédient peut apporter sa touche personnelle, le challenge est de ne pas faire de fausse note : il faut en effet veiller à la belle mélodie de l'ensemble. « Orientale, méditerranéenne, asiatique... : l'idée est de respecter une trame globale », résume Camille Dides.

### Le jeu subtil des assaisonnements

La sauce apporte la saveur finale et le liant nécessaire à tous les ingrédients. « La sauce soja maturée ou la sauce ponzu sont intéressantes pour « twister » une vinaigrette et apporter le côté « umami » à un plat végétal. Des bases d'anchois ou de thon pilé peuvent apporter un esprit « tonato », comme dans le plat du même nom. On peut aussi mixer des fruits rouges en plus du vinaigre pour apporter des notes estivales », propose la cheffe Stéphanie Le Quellec, qui aime également travailler avec des vinaigres ou des poivres recherchés pour apporter des saveurs inattendues.

Des huiles parfumées maison à base d'une bonne huile d'olive vierge extra où l'on aura fait macérer du basilic et des zestes de citron séchés au four, du thym, du romarin et de l'ail sont une autre option. « Avec du citron et des herbes fraîches, le yaourt reste une valeur sûre, suggère de son côté Camille Dides. J'aime aussi le mixer avec du paprika, de l'ail et des dattes ; cette sauce s'associe particulièrement bien avec une salade à base de quinoa et d'aubergine. Les purées d'oléagineux constituent également une base gourmande et savoureuse. Je prépare une vinaigrette à base de tahini, ail écrasé et jus de citron, le tout délayé avec un peu d'eau, ou une vinaigrette esprit saté avec du beurre de cacahuètes, du gingembre et de la sauce soja. » Ainsi, une sauce à base de pesto ou de tapenade sera parfaite pour enrober des pâtes, tandis qu'une gremolata liera de façon gourmande une salade à base de légumineuses, de céréales ou de pommes de terre. Preuve en est que la salade composée ne manque pas d'idées pour gagner quelques galons gastronomiques... ♦

Mam, 75007 Paris. Joy Healthyfood, 34000 Montpellier.



Nappe et assiette Caravane



## SALADE DE POIS CHICHES, À LA MORUE ET AU CITRON CONFIT

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 45 min**

**Repos : 12 h**

**Cuisson : 2 h**

■ 250 g de pois chiches ■ 350 g de morue salée ■ 2 oignons nouveaux ■ 1 concombre ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 botte de persil plat ■ Sel, poivre

**Pour la sauce :** 1 citron jaune ■ 1/2 citron confit au sel

■ Huile d'olive

**1. La veille, faites tremper** les pois chiches dans un grand volume d'eau froide. Faites de même avec la morue, changez l'eau après 2 h, puis laissez-la dessaler toute la nuit dans l'eau.

**2. Le jour du repas**, égouttez les pois chiches et mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau bouillante, à couvert, pendant 2 h environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les et laissez refroidir.

**3. Égouttez la morue**, rincez-la et faites-la cuire dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 15 min. Égouttez-la et émiettez-la avec une fourchette. Éliminez les arêtes visibles. Laissez refroidir.

**4. Épluchez le concombre**, retirez les graines et coupez-le en brunoise. Mettez-le dans un saladier avec les pois chiches et les miettes de morue. Salez et poivrez. Épluchez l'ail et hachez-le avec les feuilles de persil et les oignons nouveaux, mettez-les dans le saladier et mélangez avec le reste des ingrédients.

**5. Préparez la sauce.** Rincez le demi-citron confit, coupez-le en deux, retirez ses pépins et coupez-le très finement en petits dés. Pressez le citron frais et mélangez le jus de celui-ci avec 4 c. à soupe d'huile d'olive et les dés de citron confit.

**6. Versez la sauce** dans la salade et remuez délicatement l'ensemble. Ajoutez éventuellement quelques baies roses.

### Notre conseil vin

*Un iroulé guy blanc*

### LES TOPPINGS DE L'ÉTÉ

Les salades composées gagnent à être « pimpées » avec quelques toppings. Des herbes fraîches bien sûr – basilic et menthe en stars de l'été –, des graines germées, des oléagineux torréfiés ou même des fleurs comestibles, comme la capucine, pour un petit goût piquant, ou de l'ail des ours, pour une note méditerranéenne. On pense aussi au granola salé, pour apporter du croquant à une base de salade verte. La recette de Camille Dides : des flocons d'avoine, des noisettes, du thym et du romarin, des graines de chanvre, le tout cuit au four, sur une plaque, une vingtaine de minutes à 160 °C, avec du sirop d'érable, de la moutarde et de l'huile d'olive pour lier.

« J'aime amener du crostino avec des croûtons, du pain libanais séché ou frit ou des oignons *crispy*. Un crumble d'herbes fraîches permet également d'apporter un peu de gourmandise ! », propose de son côté Stéphanie Le Quellec.



### SALADE DE PASTÈQUE AUX FRAISES, FETA RÔTIE ET SPECK

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 25 min**

**Cuisson: 20 min**

- 800 g de pastèque ■ 3 tomates de couleurs différentes ■ 250 g de fraises
- 1 petite poignée de feuilles de roquette
- 8 tranches de speck très fines
- 20 olives de Kamalata ■ 200 g de feta
- 1 c. à café bombée de zaatar ■ 1 brin de thym ■ 1 brin de romarin ■ 5 brins de basilic ■ 5 brins de menthe ■ 2 c. à soupe de graines mélangées (lin, tournesol, courge) ■ Vinaigre balsamique ■ Huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Rincez et prélevez les feuilles de thym et de romarin. Dans un bol, mélangez-les avec le zaatar, du poivre et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mettez la feta égouttée dans un plat et badigeonnez-la du précédent mélange. Enfournez pendant 20 min. Laissez refroidir, puis coupez la feta en cubes.

**2.** Rincez les fraises, essuyez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Épluchez la pastèque, retirez les pépins et coupez la chair en cubes de 2 cm. Rincez et essorez la roquette, la menthe et le basilic, ciselez le basilic et la menthe. Nettoyez

les tomates, ôtez leur pédoncule et coupez-les en quartiers.

**3.** Dans un saladier, placez la roquette, les morceaux de pastèque, de fraise et de tomate. Ajoutez les cubes de feta rôtie, les olives et les tranches de speck roulées. Parsemez de basilic, de menthe et de graines.

**4.** Mélangez 4 c. à soupe d'huile avec 1 c. à soupe de vinaigre balsamique. Ajoutez 1 pincée de fleur de sel et de poivre. Arrosez la salade de cette sauce et servez sans trop attendre.

#### Notre conseil vin

*Un coteaux-du-vendômois rouge*

## SALADE DE PULLED PORK AUX TOMATES CERISE, MELON ET HERBES

Pour 4 personnes

Préparation : 50 min

Cuisson : 8 h

**Pour la viande :** 600 g de palette de porc ■ 250 g de sauce barbecue ■ 1,5 c. à soupe de paprika fumé ■ 1 petit oignon jaune ■ 2 brins de romarin ■ 2 brins de thym ■ 1 c. à café bombée de poivre noir en grains ■ 1 clou de girofle ■ 15 cl de bouillon de volaille

**Pour la salade :** 1 melon ■ 200 g de tomates cerise rouges et orange ■ 100 g de mesclun ■ 2 oignons nouveaux assez gros ■ 2 gousses d'ail ■ 1 branche de romarin

■ 1/2 bouquet de persil plat ■ 1 brin de thym  
**Pour la sauce :** 1 c. à soupe de miel liquide ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Ustensiles :** 1 pinceau de cuisine

■ 1 cocotte allant au four ■ 1 cuillère parisienne

**1. Préchauffez le four** à 110 °C. Épluchez l'oignon et émincez-le en lamelles. Déposez-le au fond d'une cocotte allant au four. Mélangez le paprika fumé avec la sauce barbecue. Versez un peu de sauce barbecue au fond de la cocotte, ajoutez le poivre en grains, le clou de girofle, le thym, le romarin et le bouillon. Enduisez généreusement la viande avec le reste de la sauce barbecue à l'aide d'un pinceau. Mettez la viande dans la cocotte, fermez la cocotte et enfournez pour 8 h de cuisson.

**2. Lorsque la viande** est cuite, effilochée-la à l'aide d'une fourchette. Filtrez le jus de cuisson et mélangez la viande

avec le jus de cuisson filtré. Réservez.

**3. Préparez la salade.** Rincez et coupez les tomates cerise en deux. Épluchez l'ail et les oignons, émincez-les. Ciselez le persil et mélangez-le avec l'ail et l'oignon. Réservez. Coupez le melon en deux, retirez les pépins. À l'aide d'une cuillère parisienne, façonnez des boules.

**4. Préparez la sauce.** Mélangez la moutarde avec le vinaigre de cidre et le miel, salez, poivrez, puis versez l'huile d'olive en remuant bien l'ensemble.

**5. Dans un saladier,** mettez le mesclun, ajoutez la viande effilochée, le melon, les tomates cerise et le mélange ail-oignon-persil. Arrosez de vinaigrette, et parsemez de romarin et de thym.

### Notre conseil vin

Un côtes-du-forez



## SALADE DE POMMES DE TERRE AUX MAQUEREAUX GRILLÉS, ŒUFS MIMOSA

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min Cuisson : 30 min

■ 2 maquereaux vidés et éétés ■ 500 g de pommes de terre (type charlotte) ■ 2 sucrines ■ 3 œufs ■ 200 g de brocoli ■ 200 g de petites courgettes bio ■ 1 botte de ciboulette ■ Huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

**Pour la sauce :** 1 c. à soupe de vinaigre de cidre

■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de moutarde ■ 1 échalote

**1. Préchauffez le gril du four.** Rincez les poissons et séchez-les. Badigeonnez-les d'un filet d'huile d'olive, assaisonnez-les de fleur de sel et de poivre, placez-les dans un plat allant au four, puis enfournez 10 min en les retournant à mi-cuisson.

**2. Levez les filets de maquereau,** retirez-la peau et coupez-les en tranches.

**3. Rincez les pommes de terre** et mettez-les à cuire à la vapeur, pendant 20 à 25 min. Épluchez-les et coupez-les en rondelles.

**4. Mettez les œufs** dans une casserole remplie d'eau froide, portez à ébullition, puis comptez 5 min de cuisson. Mettez ensuite les œufs à refroidir dans de l'eau très froide, écalez-les, puis écrasez-les à la fourchette.

**5. Rincez le brocoli,** les sucrines et les courgettes. Émincez les courgettes en rondelles fines. Taillez les fleurettes de brocoli en « chapelure » grossière. Émincez les sucrines.

**6. Dans un saladier,** mélangez les sucrines, les pommes de terre, les courgettes, le brocoli et les maquereaux, parsemez d'œufs mimosas et de ciboulette ciselée.

**7. Préparez la sauce.** Épluchez et ciselez l'échalote. Dans un bol, mélangez la moutarde avec le vinaigre, ajoutez l'huile d'olive, puis l'échalote. Salez et poivrez, versez sur la salade et dégustez sans trop attendre.

### Notre conseil vin

Un fiefs-vendéens blanc

### ON SOIGNE LA PRÉSENTATION

Si le grand saladier de salade composée pour les belles tablées ou les pique-niques charme avec son côté convivial et pratique, la présentation à l'assiette ou dans un grand bol apportera, elle, un côté sophistiqué. Pour les tables estivales, on s'amuse avec de la vaisselle colorée, en bambou ou dépareillée. On joue les chefs en décorant les bords des assiettes à l'aide d'une pipette ou d'un pinceau, en les saupoudrant d'épices, de poudre d'agrumes ou d'oléagineux, ou encore d'un gomasio maison. Enfin, la sauce est proposée dans un joli petit ramequin, aux côtés d'une sélection de toppings à piocher selon ses envies.



Nappe et serviette Caravane



## SALADE DE QUINOA ROUGE AU POULPE, SAUCE À LA MANGUE

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 35 min**

**Repos: 45 min**

**Cuisson: 1 h 10**

■ 1 kg de poulpes de calibre moyen, évidés ■ 200 g de quinoa rouge ■ 1 bulbe de fenouil ■ 2 branches de céleri avec le cœur ■ 1 oignon rouge ■ 1 petit oignon jaune ■ 2 feuilles de laurier ■ 5 brins d'aneth ■ 1 c. à café bombée de baies roses

**Pour la sauce:** 1 mangue ■ 65 ml de jus de citron vert ■ 65 ml de jus d'orange ■ 2 c. à soupe de miel liquide ■ 1 belle pincée de cumin en poudre ■ 1 c. à café rase de piment d'Espelette ■ 1 gousse d'ail ■ 3 brins de coriandre ■ 85 ml d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Ustensile:** 1 mandoline

**1. Mettez les poulpes** dans une cocotte, ajoutez le laurier, 1 branche de céleri coupée en trois et l'oignon jaune pelé et coupé en deux. Couvrez d'eau, portez à ébullition et faites mijoter 1 h. Retirez du feu et laissez refroidir les poulpes dans l'eau de cuisson. Égouttez-les puis passez-les sous l'eau pour enlever les

ventouses les plus coriaces (celles près de la tête) et détaillez-les en morceaux.

**2. Rincez bien le quinoa**, puis faites-le cuire 10 min dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir. Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux, puis émincez-le en fines lamelles. Coupez le céleri restant en brunoise. Retirez la première peau du bulbe de fenouil, émincez-le finement à l'aide d'une mandoline.

**3. Épluchez la mangue**, coupez-la en petits cubes, gardez-en une dizaine pour le service. Pelez et émincez la gousse d'ail. Mixez les morceaux de mangue avec le jus de citron vert, le jus d'orange, le miel, le cumin, le piment, l'ail, la coriandre et l'huile d'olive. Salez et poivrez, réservez au réfrigérateur.

**4. Dans un plat creux**, versez le quinoa, ajoutez le céleri et le fenouil émincé, puis les morceaux de poulpe et les cubes de mangue réservés. Parsemez de baies roses concassées et d'aneth ciselé. Versez la vinaigrette à la mangue, mélangez et servez.

**Notre conseil vin**  
*Un graves blanc*

### SALADE DE PÂTES AU POULET GRILLÉ ET AUX FRUITS ROUGES, PESTO D'ESTRAGON

Pour 4 personnes

Préparation: 25 min

Cuisson: 25 min

■ 300 g de pâtes (mezze maniche) ■ 2 filets de poulet, de 150 g chacun ■ 1 bouquet d'estragon ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 citron ■ 40 g de pignons ■ 60 g de parmesan ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 150 g de framboises ■ 2 grappes de groseilles ■ 1 belle pincée de piment d'Espelette ■ Sel, poivre

1. Dans une poêle chaude, faites griller à sec les pignons pendant 3 min, en remuant constamment. Débarrassez et laissez refroidir.
2. Râpez 40 g de parmesan et réalisez des copeaux à l'aide d'un économie avec le reste du fromage. Épluchez et hachez les gousses d'ail grossièrement. Rincez, séchez et prélevez les feuilles d'estragon (gardez-en un brin pour le dressage). Dans le bol d'un mixeur, mettez l'estragon, l'ail, le parmesan râpé, 25 g de pignons, 7,5 cl d'huile d'olive, le jus du demi-citron pressé, le piment, du sel et du poivre, puis mixez pendant quelques secondes pour obtenir une pâte homogène.
3. Faites cuire les pâtes al dente, 10 min environ, dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les et placez-les sous un filet d'eau froide afin de stopper la cuisson. Versez-les dans un saladier, ajoutez le pesto d'estragon et mélangez.
4. Dans une poêle, faites chauffer 2,5 cl d'huile d'olive et mettez les filets de poulet à cuire pendant 10 min, en les retournant à mi-cuisson. Une fois cuits, coupez-les en lamelles et laissez-les refroidir.
5. Ajoutez les lamelles de poulet dans la salade de pâtes. Disposez autour les framboises, les groseilles, le reste des feuilles d'estragon et des pignons.

#### Notre conseil vin

Un régnié

### INCONTOURNABLES FROMAGES

Des copeaux de parmesan ou de mimolette vieille, des dés de gruyère ou de comté, des billes de mozzarella, des cubes de feta, du bleu grossièrement émietté ou une belle burrata coupée en deux et juste posée sur la salade: le fromage sous toutes ses formes se trouve toujours une place dans les salades composées. Il se prête aussi habilement au jeu du sucré-salé. Quelques associations à tester: roquette, gorgonzola, jambon de Parme et melon, roquette, pêche,

Estragon et fruits rouges:  
une association pleine de fraîcheur



courgette, menthe et feta, ou plus originale, tomate, mozzarella et vanille. Pour un topping raffiné et gourmand, on prépare des tuiles à la poêle ou au four, simplement avec du fromage râpé, bien sec, réparti en petits tas espacés sur une poêle ou une plaque tapissée de papier cuisson. Magique! Quant au fromage frais, il apporte quant à lui de la gourmandise à une sauce à base de citron, huile d'olive et herbes fraîches: parfait avec une salade de lentilles ou de pâtes.



Nappe et serviette Caravane



Nappe et assiette creuse Caravane

## SALADE DE MELON, TOMATES ET FIGUES SÈCHES À LA BURRATA

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 20 min**

**Cuisson: 5 min**

■ 2 melons ■ 2 belles tomates cœur-de-bœuf ■ 200 g de burrata ■ 8 figues sèches ■ 2 c. à soupe d'amandes émondées ■ 5 brins de basilic ■ Vinaigre balsamique ■ Huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

**1. Coupez le melon en deux,** retirez les pépins à l'aide d'une cuillère. Coupez de nouveau en deux et récupérez la chair du melon à l'aide d'un couteau. Coupez les tranches en cubes, puis placez-les dans

un saladier. Rincez les tomates et le basilic.

**2. Faites revenir les amandes** à sec dans une poêle chaude, en remuant régulièrement, pendant 5 min. Laissez refroidir et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

**3. Détaillez les figues** en petits morceaux et les tomates en tranches fines. Ciselez le basilic. Ajoutez le tout dans le saladier avec les amandes.

**4. Arrosez de vinaigre balsamique** et d'huile d'olive, ajoutez un peu de sel et de poivre. Mélangez et servez avec la burrata.

### Notre conseil vin

*Un ajaccio rosé*



**SALADE DE HARICOTS VERTS ET DE PETITS POIS AU THON, SAUCE AU YAOURT**

**Pour 4 personnes**

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

■ 400 g de haricots verts frais ■ 200 g de petits pois écossés (ou 560 g avec les cosses) ■ 4 œufs ■ 16 tomates cerise ■ 70 g de fromage de brebis ■ 1 botte de ciboulette ■ 4 brins de menthe ■ 20 olives noires grecques dénoyautées ■ 8 filets de thon à l'huile d'olive en bocal ■ 2 yaourts à la grecque ■ 1 c. à café rase de piment d'Espelette ■ 1 c. à soupe de mélange de graines (de tournesol, courge, lin...) ■ Glaçons ■ Sel, poivre

**1. Éboutez les haricots et rincez-les.**

Mettez-les à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau avec des glaçons. Égouttez-les de nouveau.

**2. Faites de même avec les petits pois en les faisant cuire seulement 5 min.**

**3. Mettez les haricots et les petits pois cuits dans un saladier.**

**4. Faites cuire les œufs** 6 min, dans une casserole d'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide tout en les écalant. Coupez-les en deux et mettez-les dans le saladier.

**5. Rincez les tomates**, coupez-les en deux, ajoutez-les à la salade. Rincez et ciselez les herbes. Gardez la moitié de la ciboulette, que vous mettrez dans un bol, et placez le reste dans le saladier, avec la menthe.

**6. Détaillez le fromage** en copeaux. Coupez les olives en rondelles. Égouttez les filets de thon et émiettez-les, ajoutez-les à la salade avec les olives, les graines et les copeaux de fromage de brebis.

**7. Mélangez les yaourts** avec la ciboulette, le piment, du sel et du poivre. Servez cette sauce avec la salade de haricots.

**Notre conseil vin**  
*Un mâcon-verzé*





*Variation sucrée-salée  
autour de la salade de riz*

### SALADE DE RIZ SAUVAGE AUX CREVETTES ET AUX ABRICOTS

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 50 min**

■ 150 g de riz sauvage ■ 16 crevettes roses cuites et décortiquées ■ 1 poignée de pousses d'épinard ■ 2 avocats ■ 1 citron jaune ■ 8 abricots ■ 1 pincée de piment d'Espélette ■ 4 brins d'aneth ■ Sel, poivre

**Pour la sauce :** 1 citron vert ■ 1 gousse d'ail ■ 1 échalote ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive

**1.** Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 40 min. Égouttez-le et passez-le sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

**2.** Dénoyeautez les abricots et coupez-les en quatre. Ciselez l'aneth. Épluchez les avocats et coupez-les en fines lamelles. Arrosez celles-ci d'un peu de jus de citron jaune.

**3.** Rincez et séchez les pousses d'épinard et mettez-les dans un saladier avec le riz. Ajoutez les crevettes ainsi

que les morceaux d'abricot et d'avocat. Parsemez de piment et d'aneth.

**4. Préparez la vinaigrette.** Mélangez la sauce soja, le jus du citron vert et l'huile d'olive. Poivrez. Épluchez l'ail et l'échalote, émincez-les finement et ajoutez-les à la sauce.

**5. Arrosez la salade** avec la vinaigrette, mélangez et servez.

**Notre conseil vin**  
*Un riesling*

**SALADE DE NECTARINES AU POULET ET À LA BURRATA, CHIPS DE LARD FUMÉ**

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 25 min**  
**Repos: 24 h**  
**Cuisson: 35 min**

---

■ 300 g blancs de poulet ■ 8 tranches de lard fumé ■ 300 g de tomates cerise colorées ■ 1 poignée de mesclun ■ 4 nectarines ■ 2 burratas de 125 g ■ 40 g de parmesan râpé ■ 2 tranches épaisses de pain rassis ■ 1 botte de basilic ■ 40 g de pignons ■ 1 gousse d'ail ■ 2 oignons nouveaux ■ 5 brins de menthe ■ 1/2 botte de ciboulette ■ 1 c. à café bombée de moutarde forte ■ 2 c. à soupe de mélange de graines (de tournesol, de courge...) ■ 4 pincées de piment d'Espelette ■ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

---

**1.** Préparez le pesto en mixant les feuilles de basilic (réservez-en quelques-unes), l'ail pelé et dégermé, le parmesan, les pignons et 60 ml d'huile d'olive. Poivrez.

**2.** Dans une poêle, faites revenir les blancs de poulet à feu vif, dans un peu d'huile, 5 min de chaque côté. Salez et poivrez, ajoutez le piment, baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 min à couvert.

**3.** Faites revenir le lard dans une poêle, à sec, 5 à 8 min, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égouttez-le sur du papier absorbant.

**4.** Coupez le pain en dés, faites-les revenir dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient grillés. Ajoutez 1 c. à soupe de pesto, mélangez pour enrober les croûtons.

**5.** Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, 4 c. à soupe d'huile d'olive, la moutarde, la ciboulette et les oignons nouveaux ciselés, du sel et du poivre.

**6.** Coupez 6 tranches de lard en deux. Concassez les deux restantes.

**7.** Dans un grand plat, disposez le mesclun, les tomates cerise, le poulet coupé en lamelles et les nectarines en fins quartiers, les morceaux de lard et les croûtons. Placez les burratas au centre. Parsemez de brisures de lard et de graines, ajoutez le pesto restant, quelques feuilles de basilic et de menthe, et arrosez de vinaigrette.

**Notre conseil vin**  
*Un côtes-du-rhône rouge*



*Une salade généreuse et colorée qui remporte tous les suffrages !*

*Nouveau !*




Scannez ce QR code pour retrouver cette recette dans l'application Saveurs : **recettes de saison**, ou pour télécharger cette dernière.

# AVEC CARRÉS FUTÉS, RÉINVENTEZ VOS PLATS !

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



Préparation : 10 min.

Cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

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

## TAGLIATELLES SAUCE AUX POIREAUX

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



-10%  
DE RÉDUCTION\*

avec le code  
**SAVEURS10**  
sur [carresfutes.fr](http://carresfutes.fr)

\*contient des sucres naturellement présents dans les légumes

\*\* valable jusqu'au 31/12/2023 sur votre 1ère commande sur [carresfutes.fr](http://carresfutes.fr)





**R**econnaissable à ses fibres longues et persillées de gras, la grillade se trouve le long de la palette (l'omoplate) et du carré de côtes. Il y en a donc deux par animal, d'environ 500 g. Peu épaisse, légèrement grasse et goûteuse, elle se fait cuire au barbecue, à la plancha ou sur un gril en fonte, mais toujours à feu moyen, pour lui éviter de durcir. Le bon geste dans ce cas : entailler sa surface en croisillons sur quelques millimètres de profondeur, pour qu'elle cuise bien à plat, sans gondoler. On peut la faire mariner quelques heures auparavant, par exemple dans de l'huile d'olive et des aromates, de la sauce barbecue pour la laquer, ou dans une préparation à base de pesto. Facile à farcir et à rouler, elle est aussi parfaite pour préparer des paupiettes, à faire dorner à la poêle, puis à faire cuire en cocotte, dans un bouillon. Enfin, on peut la détourner dans des salades ou des burgers créatifs! ♦

# La grillade de porc À griller, mais pas seulement!

Oui, la « grillade » de porc est bien un morceau à part entière, et non un terme générique désignant tout morceau de l'animal destiné à être grillé. Voici 5 idées pour la cuisiner!

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

Une préparation qui  
permet de marier intimement  
toutes les saveurs



## GRILLADE DE PORC ROULÉE AU JAMBON DE PARME ET AU PARMESAN, SAUCE AU MARSALA

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 25 min**

■ 600 g de grillade de porc, coupée en 4 grandes tranches de 3 mm d'épaisseur environ ■ 400 g de linguine ■ 8 très fines tranches de jambon de Parme ■ 100 g de parmesan ■ 10 feuilles de sauge ■ 20 cl de marsala ■ 10 cl de fond de veau ■ 30 g de beurre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Ustensiles : Piques en bois**

**1. Coupez le parmesan** en fins copeaux. Émincez les feuilles de sauge. Aplatissez légèrement les morceaux de viande entre

2 feuilles de papier cuisson, avec un rouleau à pâtisserie ou le fond d'une casserole. Retirez le papier et disposez les tranches de grillade sur le plan de travail, assaisonnez-les. Déposez 2 tranches de jambon sur chaque, répartissez les copeaux de parmesan et la moitié des feuilles de sauge dessus. Roulez les grillades en les serrant bien, maintenez-les avec des piques en bois.

**2. Préchauffez le four** à 180 °C. Faites saisir les grillades roulées, dans une poêle, 2 min, sur feu vif, avec l'huile. Mettez-les dans un plat à four avec le gras de cuisson et enfournez pour 15 min.

**3. Pendant ce temps**, faites cuire les linguine dans une grande casserole

d'eau bouillante salée, en suivant les indications du paquet.

**4. Pendant que les pâtes cuisent**, remettez la poêle de la viande sur feu vif. Déglaçez-la avec le marsala, puis faites réduire de moitié. Ajoutez le fond de veau, laissez bouillir 5 min sur feu moyen, ajoutez le beurre en fouettant.

**5. Égouttez les linguine**, remettez-les dans la casserole avec 5 cl d'eau de cuisson, la sauce au marsala et le reste de la sauge, mélangez.

**6. Servez aussitôt la viande** avec les linguine et la sauce.

**Notre conseil vin**  
*Un patrimonio blanc*



## GRILLADE DE PORC MARINÉE AU CITRON VERT, SAUCE AUX CACAHUÈTES, RIZ AUX HERBES

**Pour 4 personnes**

**Préparation:** 30 min

**Repos:** 2 h

**Cuisson:** 40 min

■ 700 g de grillade de porc coupée en lanières ■ 220 g de riz thaï ou basmati ■ 10 cl de jus de citron vert ■ 2 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe de nuoc-mam ■ 1 c. à café rase de piment doux en poudre ■ 3 brins d'aneth ■ 10 brins de ciboulette ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

**Pour la sauce:** 120 g de cacahuètes non salées ■ 1 petit oignon jaune ■ 8 cl de vinaigre de riz ■ 1 c. à café de miel liquide ■ 5 cl de sauce soja sucrée ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

**1. Épluchez et hachez** les gousses d'ail. Mélangez-les dans un grand récipient avec le jus de citron vert, le nuoc-mam, le piment en poudre, 5 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez les lanières de grillade, mélangez et placez le récipient 2 h au réfrigérateur.

**2. Préparez la sauce.** Épluchez et hachez l'oignon. Faites-le fondre 5 min, sur feu moyen, dans une casserole, avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le vinaigre de riz, le miel, la sauce soja, 5 cl d'eau, du sel et du poivre. Faites cuire 10 min sur feu doux. En fin de cuisson, ajoutez les cacahuètes concassées. Laissez refroidir.

**3. Faites cuire le riz** à l'eau bouillante salée, en suivant les indications du paquet.

Égouttez le riz dans une passoire et rafraîchissez-le sous l'eau froide.

**4. Hachez l'aneth** et ciselez la ciboulette.

**5. Peu de temps avant de servir,** sortez les lanières de grillade de la marinade et faites-les saisir 6 à 7 min dans une poêle chaude (n'ajoutez pas d'huile, celle de la marinade suffit).

**6. Dans une seconde poêle,** faites sauter le riz 5 min, avec l'huile de tournesol, puis ajoutez l'aneth et la ciboulette, mélangez.

**7. Répartissez le riz** aux herbes dans des coupelles, déposez la viande dessus, nappez de sauce aux cacahuètes et servez aussitôt.

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

## GRILLADE DE PORC CROUSTILLANTE AU CARVI, PIPERADE AUX OLIVES

Pour 4 personnes

Préparation: 30 min

Cuisson: 1 h

- 750 g de grillade de porc coupée en petits morceaux ■ 150 g de pain rassis
- 120 g de farine ■ 3 jaunes d'œufs
- 3 poivrons rouges ■ 3 poivrons verts
- 1 gros oignon jaune ■ 2 c. à soupe rases de graines de carvi ■ 1 pincée de sucre
- Quelques brins de romarin ■ 12 grosses olives noires ou violettes ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Huile de friture ■ Sel, poivre

Ustensile: 1 friteuse

**1. Préchauffez le four** à 200 °C. Mettez le pain en morceaux dans un plat à four et enfournez-le 10 min pour le faire sécher. Laissez refroidir le pain, puis mixez-le avec les graines de carvi, 2 min, pour obtenir de la chapelure.

**2. Nettoyez les poivrons**, retirez le maximum de peau avec un éplucheur-légume, émincez-les. Émincez l'oignon.

**3. Faites fondre l'oignon** 5 min, dans une casserole, sur feu moyen, avec l'huile d'olive. Ajoutez les poivrons, le romarin, le sucre, du sel et du poivre. Couvrez la casserole et faites cuire la piperade pendant 30 à 35 min, sur feu

doux. Ajoutez les olives 10 min avant la fin de la cuisson, mélangez.

**4. Assaisonnez les morceaux** de grillade de porc. Pansez-les en les passant dans la farine, puis dans les jaunes d'œufs, préalablement battus avec 5 cl d'eau, et enfin dans la chapelure au carvi.

**5. Faites chauffer l'huile** dans la friteuse à 180 °C. Plongez les morceaux de grillade 4 à 5 min dans l'huile chaude. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant et servez aussitôt avec la piperade.

**Notre conseil vin**

Un irouléguy blanc



## GRILLADE DE PORC FAÇON TANDOORI, SALADE DE LÉGUMES CROQUANTS AU SÉSAME

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Repos : 1 h**

**Cuisson : 30 min**

■ 750 g de grillade de porc coupée en morceaux ■ 200 g de fenouil ■ 200 g de pousses de haricot mungo ■ 1 petit poivron rouge ■ 80 g de concombre ■ 12 radis ■ 1 oignon jaune ■ 10 cl de jus de citron ■ 1 citron vert ■ 4 cives ■ 200 g de yaourt ■ 2 c. à soupe bombées de poudre tandoori ■ 2 c. à soupe bombées de graines de sésame ■ 5 cl de vinaigre de riz ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Épluchez et hachez** finement l'oignon.

Mélangez le yaourt dans un grand récipient avec l'oignon haché, le jus de citron, les épices tandoori, du sel et du poivre. Mettez les morceaux de grillade dans cette marinade, mélangez, couvrez et placez 1 h au réfrigérateur.

**2. Nettoyez et émincez** le fenouil, nettoyez, épluchez et émincez le poivron, lavez et émincez le concombre et les radis. Mettez le fenouil dans un saladier avec les pousses de haricots mungo, le poivron, le concombre et les radis. Ajoutez les cives émincées, le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et du poivre, mélangez et placez

la salade au réfrigérateur le temps de préparer la suite.

**3. Préchauffez le four** à 170 °C. Sortez les morceaux de viande de la marinade. Déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Placez la plaque dans le four, faites cuire 30 min sans les retourner.

**4. Ajoutez les graines de sésame** dans la salade et mélangez. Répartissez la salade dans les assiettes, ajoutez les morceaux de grillade et servez aussitôt, avec des quartiers de citron vert.

**Notre conseil vin**

*Un crozes-hermitage rouge*





Enfin un burger qui  
réconcilie gourmands et gourmets !

## BURGER DE GRILLADE DE PORC AU CHORIZO ET AU SAINT-MARCELLIN

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 35 min**

■ 500 g de grillade de porc coupée en fines tranches ■ 2 oignons jaunes moyens ■ 8 fines tranches de gros chorizo ■ 2 saint-marcellin ■ 50 g de roquette ■ 4 pains à burger ■ 2 grosses c. à soupe de mayonnaise ■ 1 grosse c. à soupe de sauce BBQ ■ 2 pincées de piment doux en poudre ■ 30 g de beurre ■ 1 c. à soupe rase de sucre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Pelez et émincez les oignons.** Faites-les fondre 15 min, sur feu moyen, dans une casserole, avec le beurre. Ajoutez ensuite le sucre, du sel et du poivre, puis laissez cuire encore 10 min.

**2. Mélangez la mayonnaise** dans un bol avec la sauce BBQ et le piment en poudre.

**3. Préchauffez le gril du four.** Faites saisir les tranches de grillade 2 min de chaque côté, dans une poêle, sur feu vif, avec l'huile d'olive, salez et poivrez. Coupez les saint-marcellin en deux dans l'épaisseur. Faites toaster les pains 20 secondes sous le gril.

**4. Placez la base des pains** sur la plaque du four. Répartissez la fondue d'oignons et les tranches de grillade dessus. Déposez 2 tranches de chorizo et 1/2 saint-marcellin sur chaque. Placez la plaque sous le gril pendant 3 à 4 min.

**5. Sortez la plaque**, répartissez la sauce sur les bases ainsi que les chapeaux des pains, déposez la roquette sur les saint-marcellin, couvrez avec les chapeaux et servez aussitôt, avec des frites par exemple.

**Notre conseil vin**  
Une mondeuse de Savoie

# Des blancs plus que surprenants !

Voici notre sélection audacieuse, pour sortir de l'anonymat des blancs désireux d'exister là où les rouges, les rosés ou les liqueux prospèrent. Des exceptions qui se transforment en véritables « pépites », à découvrir...

Texte **Claudine Abitbol**. Photo **Guillaume Czerw**.

## Retour aux racines

Au nord de Toulouse, dans ce Frontonnais dominé par les rouges tanniques (hôgrette, syrah, côt), les rares cépages blancs sont mis en valeur à travers ce vin très singulier qui n'a rien à envier à la vigueur des rouges. Oublié et déconsidéré, le bouysselet renaît et produit un vin gastronomique à la recherche de ses racines (feuille de cassis, réglisse). À marier avec une blanquette de veau.

**Domaine Plaisance Penavayre, Bouysselet, AB, vin de France, 2021, environ 19 €.**

## Du Rhône en Languedoc ?

Seulement 3 % de minervois dans cette AOC rouge sang (grenache, syrah, mourvèdre). En marge des blancs régionaux, voici ce viognier venu de Condrieu (Rhône), planté en collaboration avec la chambre d'agriculture sur des parcelles vierges conduites en agriculture biologique. Du fruit, du volume et une minéralité à ne pas rater.

**Domaine Tour Boisée, Viognier Bel Serrat, coteaux-de-peyriac, 2021, 11 €.**

## Du blanc en beaujolais

Prisé des connaisseurs, le très secret beaujolais blanc est devenu une pépite en quelques années et ne finit pas de surprendre le grand public. La délicatesse du fruit blanc et des agrumes s'intensifie avec le temps. Ce 100 % chardonnay donne du peps aux gratins de légumes, mais aussi aux recettes de lapin ou avec des fromages de chèvre.

**Moillard, Les Malvaux, beaujolais blanc, 2022, 9,95 €.**



## Ces blancs à re-Bourg

En Côtes de Bourg, au sud de Blaye, face à Margaux, de l'autre côté de la Gironde, on ne s'attend pas à entendre tinter des verres jaune d'or. Discrets, les blancs secs de l'AOC sont pourtant reconnus pour leur niveau qualitatif. Floraux et fruités (fruit de la Passion), ils sont parfaits à l'apéritif, en entrée et avec les fromages.

**Château Tour des Graves (vignobles Arnaud), côtes-de-bourg, sauvignon, bio, 2022, HVE, 7 €.**



### Un blanc parmi les rosés

Seulement 3 % de côtes-de-provence blancs, et pourtant personne ne les ignore. Cépage roi, le rolle les dote d'arômes exquis (pomme fraîche, amande verte, aubépine). Vinifié et élevé en œuf de grès, sans le maquillage de la barrique, ce vin ciselé, éclatant, signale l'avenir radieux des blancs de Méditerranée.

**Château La Gordinne, Sémaphore  
côtes-de-provence blanc, 2021, bio, 65 €.**

### Blanc de vinification plus que d'assemblage!

Nîmes, sa garrigue et ses vins rouges et rosés majoritaires.

Dans ce vignoble de la vallée du Rhône sud, c'est autour des blancs que l'on innove, comme avec cette cuvée insolite élaborée avec les confidétiels roussanne et viognier, sans sulfites ajoutés. Cette pépite offre des notes de miel de fleurs d'oranger, idéal avec un tataki de thon au sésame ou une dorade au four.

**Antoine Armanet, Pura Vida,  
vin de France blanc, AB, 14 €.**

### Muscadelle au pays du sauvignon

Ce blanc sec sort de l'ordinaire par son mono-cépage 100 % muscadelle, là où, dans l'Entre-deux-Mers, le sauvignon règne en maître au côté du séminon. Et puis, on connaît mieux la muscadelle dans les liqueurs. Conduite en bio et en biodynamique, cette curiosité printanière casse les codes.

**Château La Clyde (Florence Jouny), bordeaux  
blanc sec, 2022, 15 €.**

### Un sec aux côtés des liqueurs

On associe le pays des cigognes à ses vendanges tardives, ses sélections de grains nobles, des liqueurs réputées autour de l'Alsace Gewurztraminer. Ses rares blancs secs valent aussi le détour. Ici, le pinot blanc est associé à l'auxerrois. Souplesse, vivacité et charme... pour prendre la vie comme elle vient.

**Cave de Turckheim, Granit de la Vallée,  
alsace pinot blanc, 2020, 8,30 €.**



# Romain Dol Le renouveau de l'appellation Luberon

Ce talentueux vigneron, qui a longtemps travaillé à l'international, a relevé – et réussi – le défi de proposer de grands vins blancs méridionaux.

Texte Thierry Masclot.

© Magoni

**C**e jour-là, malgré un déjeuner arrosé d'un Terre de Safres blanc 2015 « encore plus que droit et bien salivant pour un millésime solaire », Romain Dol, du Domaine Le Novi, pense à ses plantations de janvier. « J'ai voulu profiter des pluies de l'hiver, mais il n'y a rien eu. J'aurais eu plus d'eau si j'avais planté en mai... C'est inquiétant, voire dramatique », lâche-t-il. D'autant qu'on ne parle pas d'un ressenti personnel. Depuis quelques années, l'Association pour l'innovation et la recherche au service du climat (AIR Climat) et le groupe d'experts sur le

climat en région Provence-Alpes-Côte d'Azur (GRECSUD) ont mesuré une baisse des précipitations de 30 % en hiver et de 20 à 45 % en été.

## De beaux terroirs pour les blancs

Le ciel indigo, le cagnard qui incite plus à la sieste qu'à la découverte de la physique quantique, les marchés aux mille couleurs et aux effluves entêtants... tout ceci est vrai. Mais le Luberon (une fois pour toutes : on prononce « lubeuron » !) n'est pas qu'un paradis pour les touristes, il fait aussi face au dérèglement climatique. Pourtant, il part



En 2013, retour à la source. Fort de ses expériences en Argentine, en Nouvelle-Zélande ou en Espagne, Romain Dol rentre au domaine, dans la famille depuis cinq générations. Il y déploie son activité de vigneron dans une démarche éco-engagée.

## ROMAIN DOL EN TROIS QUESTIONS

### ● Un grand souvenir de dégustation ?

« Chaque année, avec des copains de promotion, nous partons une semaine dans un vignoble. J'ai un souvenir d'Allemagne, et plus précisément d'une cuvée Rosenthal de Julian Bertamme, en Ahr. C'est un pinot noir sur schiste, plus acidulé que ceux qu'on connaît mieux en France sur calcaire. C'était un moment magique ! »

### ● Un accord mets-vins ?

« Des grives bardées de lard avec un vieux muscat-du-cap-»

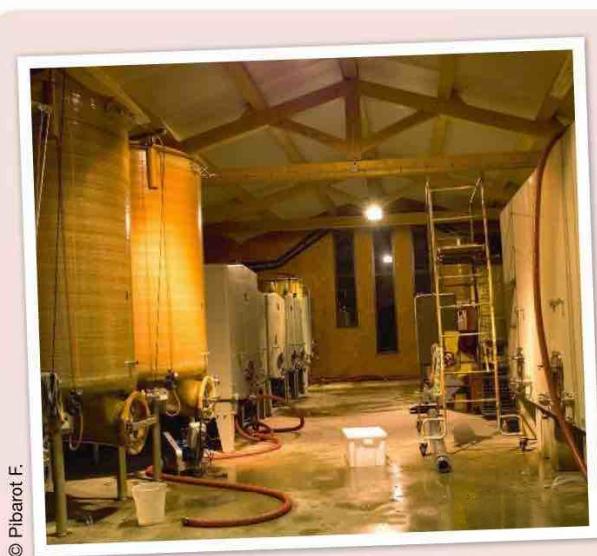
corse du Domaine Pieretti, à Luri. J'aime les accords un peu délicats, les contre-pieds. Avec les grives, on a tendance à penser à des vieux rouges, mais le muscat, qui a un bel équilibre sucre et acidité, fatigue moins les papilles et se marie très bien au côté fort de la chair des grives. »

### ● Mon rêve ?

« Sur le domaine, j'ai des terroirs calcaires, j'aurais aimé travailler des cépages d'ici sur des sols plus acides, comme en Nouvelle-Zélande, notamment avec des schistes volcaniques. »

avec quelques avantages non négligeables, côté météo: c'est un vignoble situé entre 150 et 400 mètres d'altitude, traversé par deux courants d'air frais venus des Alpes, qui suivent, au sud, la vallée de la Durance, et au nord, celle du Calavon. Conséquence: une amplitude thermique importante entre les nuits et les journées. La vigne reprend son souffle la nuit, ce qui permet aux baies de mûrir lentement en préservant leurs arômes. Un atout de goût.

Face au réchauffement climatique, Romain Dol garde « l'envie de faire des vins qui se rapprochent des plus septentrionaux de la vallée du Rhône, et non des ■■■



© Pibarot F.

## QUELQUES VINS DU DOMAINE...

### Landolfi

Ce rouge nature, à dominante de cinsault, est vinifié en grappes entières, presque infusées. C'est un vin sur le jus, à canonner entre amis ! Malheureusement, il est aujourd'hui sous allocation... 10,50 €.

### Terre de Safres blanc

Cette cuvée fait référence à l'identité géologique du domaine : les safres. Assemblage de bourboulenc, vermentino, ugni blanc et grenache blanc, c'est un vin droit, rafraîchissant et salivant. Un bon exemple de ce que peuvent être les blancs du Luberon ! 15 €.

### Soucas rouges

Les soucas, ce sont les souches, en provençal. Cette cuvée issue de syrah, grenache et carignan sent le terroir local : fruits noirs, olives... C'est un vin rouge élégant et équilibré dans lequel Romain Dol réussit à conserver une belle énergie. 22 €.

### Amo Blanco

Avec cet assemblage de vermentino, clairette pointue et grenache blanc, voici un vin blanc de gastronomie, délicat, fin et onctueux. Les plus exercés à la dégustation noteront une finale minérale, pas si courante dans la région. 15 €.

■■■ méditerranéens qui manquent parfois un peu de délicatesse »... Et le domaine a aussi la chance de profiter d'un emplacement idéal. « Mes parcelles sont en grande partie sur les safres (des sables compactés, ndlr), explique le vigneron. Elles sont exposées nord ou ouest, avec du soleil le matin, mais peu l'après-midi. » De beaux terroirs pour les blancs ! Alors que l'appellation Luberon produit 20 % de blanc, et 10 % au niveau de la vallée du Rhône, Romain Dol en produit 40 % grâce à des efforts de restructuration du domaine, depuis son arrivée en 2013, à la suite de son père. À l'époque, il a décroché un diplôme d'ingénieur agro-oeno à Montpellier, qu'il n'aime pas mettre en avant. « Ce n'est pas le titre qui fait l'homme », pointe-

## LES ARGILES DES SOLS, LES COURS D'EAU ALENTOUR APPORTENT AUX CUVÉES FRAÎCHEUR ET DÉLICATESSE

t-il, préférant s'attarder sur son parcours en Argentine, en Nouvelle-Zélande ou en Espagne dans le Priorat. Des expériences dont il garde la culture de l'ouverture au monde, aux techniques, aux cépages, à l'innovation produit... Tout ceci dans le respect de la tradition locale. Romain représente la cinquième génération sur place et la première génération de vigneron. Construire une cave pour vinifier lui semblait une évidence, ce fut chose faite dès 2014. Le nom du domaine ? Il le doit à ses grands-parents, Les Novi, les jeunes mariés, en provençal.

### Une sélection mûrement réfléchie

Pour ses blancs (qui gagnent à être connus – et bus ! –, car ils sont à des années-lumière des vins un peu patauds du Sud), Romain Dol ne tarit pas d'éloge sur le cépage bourboulenc : « C'est un peu le riesling du Sud, pas pour sa palette aromatique mais pour son côté droit, salin, qui provoque la salivation. C'est un cépage adapté au manque d'eau, et avec lui, on n'a pas de problème de degré alcoolique trop élevé car il est tardif. Un bourboulenc mûr, c'est 11 à 11,5°, il tempère bien la roussanne ou le viognier... » Côté rouges, Romain Dol prépare aussi l'avenir : « Je vais chercher des cépages à petits degrés, charnus, pour garder de la délicatesse et du juteux. J'ai planté de l'œillade ; hélas, il n'est pas dans la *short list* des cépages qui pourraient être intégrés à notre cahier des charges par l'INAO. Le grenache gris l'est, j'en ai planté, c'est un pari. »

Dans ce domaine, converti en bio par son père, l'enherbement des rangs (technique limitant le recours aux traitements) existe depuis trente ans, raconte le vigneron. Pour soigner ses vignes, il pratique la taille douce : « Du fait des températures extrêmes et du manque d'eau, c'est comme si la vigne courait deux ou trois marathons par an. La taille douce permet d'éviter les plaies traumatisantes et d'avoir un flux de sève le plus direct possible, pour amener les nutriments des racines jusqu'aux bourgeons. À ceux qui s'interrogent sur cette pratique, je dis toujours : mieux vaut se couper avec un rasoir qu'avec une tronçonneuse ! » De la douceur et des soins, voilà le secret. ♦ Romain Dol, Le Novi, 84240 La Tour-d'Aigues.



2

**1. Face au Luberon**, les vignes du Domaine Le Novi prennent racine dans un sol à majorité de safres (des sables compactés), particulièrement accueillants pour la production de vin blanc. **2. Accompagner le vivant.** Pour soigner ses vignes, Romain Dol privilégie la méthode douce. Vendanges manuelles, limitation des traitements phytosanitaires, grâce à l'enherbement des rangs, et taille douce sont au programme de ce domaine converti en bio par son père. **3. Le cépage bourboulenc** a les atouts rêvés pour révéler des vins blancs « droits », « salins », selon le maître des lieux.



© Vincent AGNES

3



# Curds & Co

## *La crème des crèmes à l'heure du tea-time*

Doux et acidulés comme des bonbons, soyeux en bouche, les curds nous charment en deux coups de cuillère à pot. S'ils filent une parfaite romance avec les agrumes, citron en tête, ils se prêtent aussi au jeu avec d'autres ingrédients plus surprenants, comme la rhubarbe ou la griotte.

Texte, recettes et stylisme **Coralie Ferreira**. Photos **Nathalie Carnet**.



Dans des bocaux hermétiques, ils se conservent quelques jours au réfrigérateur.

**L**e *curd* serait né au XIX<sup>e</sup> siècle, en Angleterre, d'un mélange de crème et de jus de citron lentement égoutté sur une étamine. La recette du *lemon curd*, aussi appelé *lemon cheese*, s'est transformée pour devenir une crème cuite composée de citron jaune (zeste et jus), de sucre, de beurre et de jaune d'œuf. Et rien à voir avec une confiture ou une gelée, même si on les trouve au même rayon : les œufs et le beurre qui entrent dans sa composition l'en différencient radicalement, tout en apportant une rondeur qui contrebalance l'acidité du citron. La promesse d'une crème parfaite, aussi bien pour accompagner des *scones* que pour garnir une pâtisserie.

## Variations gourmandes

Côté recettes, le *curd* laisse libre cours à l'imagination, il suffit de troquer le citron jaune, tout ou en partie, pour un fruit à jus avec de l'acidité : citron vert, pamplemousse, orange, fruit de la Passion... D'autres fruits, comme la cerise, la mangue ou la framboise, sont moins classiques, mais fonctionnent bien : il convient de les mixer finement et de filtrer la purée obtenue pour ôter les fibres ou les pépins. On peut même les utiliser surgelés, en les cuisant directement (comme pour la rhubarbe ou les framboises) ou en les faisant décongeler, mais en conservant le jus de décongélation (comme pour la cerise).

Le plus souvent, les recettes traditionnelles contiennent seulement du jaune d'œuf, pour plus de rondeur grâce à sa teneur en matière grasse, mais on peut tout à fait utiliser l'œuf entier, pour un résultat plus léger. On peut même préparer une version végétale en remplaçant l'œuf par de la féculle de maïs, et le beurre par une purée d'oléagineux (comme pour la recette du cake ci-contre). Le *curd* se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique (idéalement dans un pot en verre). ♦



## CAKE AU CURD GRIOTTE-AMANDE

**Pour 8 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 50 min**

**Pour le curd griotte-amande :** 150 g de griottes dénoyautées (surgelées ou fraîches) ■ 60 g de sucre ■ 55 g de purée d'amandes ■ 15 g de féculle de maïs

■ 10 cl de boisson à l'amande

**Pour le cake :** 3 œufs ■ 90 g de sucre

■ 100 g de beurre ■ 70 g de farine

■ 100 g de poudre d'amandes blanches

■ 1 pincée de sel

réalisez le *curd* juste avant de préparer le cake : il aura une texture plus souple à température ambiante que s'il est placé au réfrigérateur.

**2. Préparez le cake.** Préchauffez le four à 160 °C. Placez les œufs et le sucre dans le bol de votre robot pâtissier (ou dans un saladier) et fouettez 3 à 4 min, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et aérien (il doit prendre du volume). Faites fondre le beurre, ôtez la mousse blanche à la surface et versez le beurre fondu sur la préparation petit à petit, en continuant de fouetter. Tamisez la farine, la poudre d'amandes et une belle pincée de sel. Incorporez-les délicatement au mélange à l'aide d'une maryse. Versez un tiers de la pâte, répartissez 2 c. à soupe de *curd* sur la pâte, répétez ces opérations 2 fois.

**3. Marbrez la surface du cake** à l'aide d'un couteau et enfournez pour 35 min. Vérifiez que le cake est cuit en enfonçant la pointe d'un couteau, puis laissez refroidir complètement.

### Notre conseil vin

*Un coteaux-du-layon*

## TRIFLE POMÉLO, ORANGE, HALVA ET MERINGUE AU SÉSAME

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 45 min**

**Repos: 12 h Cuisson: 1 h 30**

**Pour le curd au pomélo:** 1 pomélo rose bio ■ 4 jaunes d'œufs ■ 50 g de beurre doux ■ 80 g de sucre en poudre

**Pour la meringue:** 1 blanc d'œuf ■ 50 g de sucre en poudre ■ 10 g de sucre glace ■ 1 c. à soupe de sésame blond grillé

**Pour la chantilly:** 20 cl de crème fleurette ■ 20 g de sucre glace

**Pour la garniture:** 2 oranges ■ 40 g de halva (en épicerie orientale)

**Ustensile:** 1 bocal en verre avec couvercle

**1. La veille, préparez le curd.** Lavez le pomélo, râpez le zeste et pressez le fruit pour recueillir 130 g de jus. Versez le jus et

le zeste dans une casserole avec les jaunes d'œufs préalablement fouettés et le sucre. Faites cuire à feu doux, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Filtrez le mélange, ajoutez le beurre en petits morceaux, mélangez ou mixez jusqu'à ce que le beurre ait totalement fondu, versez dans un bocal en verre, laissez refroidir, fermez, puis placez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

**2. Le jour de la dégustation,** préparez la meringue. Préchauffez le four à 130 °C. Fouettez le blanc d'œuf: lorsqu'il commence à monter, ajoutez le sucre en poudre en pluie et fouettez jusqu'à ce qu'il soit ferme. Incorporez le sucre glace tamisé et les graines de sésame à l'aide d'une maryse. Faites des petits tas de meringue avec 2 petites cuillères sur une feuille de papier cuisson et enfournez

pour 1 h 30. Sortez les meringues du four et laissez-les refroidir.

**3. Pendant ce temps,** pelez les oranges à vif et prélevez les suprêmes en récupérant le jus. Déposez-les dans un bol avec le jus. Coupez le halva en petits morceaux.

**4. Concassez les meringues.** Fouettez la crème fleurette en chantilly en ajoutant le sucre glace à la fin.

**5. Prenez 4 grands verres** et répartissez dans chacun d'eux des suprêmes d'orange (gardez-en quelques-uns pour le dessus), un peu de jus, la crème Chantilly, 2 c. à soupe de curd. Terminez par une belle cuillère de crème Chantilly, parsemez de morceaux de meringue et de halva, puis répartissez les suprêmes d'orange.

### Notre conseil vin

*Un riesling vendanges tardives*





## BAKEWELL TART À LA FRAMBOISE

**Pour 8 personnes**

**Préparation : 50 min**

**Repos : 12 h Cuisson : 40 min**

**Pour le curd framboise :** 150 g de framboises ■ 2 œufs ■ 40 g de beurre froid ■ 100 g de sucre

**Pour la pâte sablée :** 160 g de farine ■ 100 g de beurre pommade ■ 100 g de sucre ■ 40 g de poudre d'amandes ■ 1 petit œuf (40 g) ■ 1 pincée de sel

**Pour la crème d'amande :** 120 g de poudre d'amandes ■ 90 g de sucre ■ 90 g de beurre pommade ■ 3 petits œufs ■ 50 g d'amandes effilées

**Ustensile :** 1 bocal en verre avec couvercle

**1. La veille, préparez le curd.** Cassez les œufs, fouettez-les dans une casserole, ajoutez le sucre et les framboises écrasées au préalable. Placez la casserole sur feu doux et faites cuire doucement, en mélangeant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange épaississe (comptez environ 5 min). Filtrez la préparation obtenue, encore chaude, puis ajoutez-y le beurre froid coupé en dés, mélangez ou mixez jusqu'à ce que le beurre soit complètement incorporé à la préparation. Placez au réfrigérateur dans un bocal en verre fermé.

**2. Le jour de la dégustation,** préparez la pâte sablée. Fouettez le beurre avec le sucre, ajoutez la farine, la poudre d'amandes et la pincée de sel. Mélangez, puis ajoutez l'œuf préalablement battu et

mélangez encore jusqu'à former une boule de pâte. Étalez-la entre 2 feuilles de papier cuisson et placez-la au réfrigérateur 1 h.

**3. Préchauffez le four à 180 °C.** Préparez la crème d'amande. Fouettez le beurre pommade avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez les œufs un à un, en mélangeant bien entre chaque ajout. Ajoutez la poudre d'amandes et mélangez.

**4. Garnissez un moule à tarte** avec la pâte sablée. Étalez le curd (environ 200 g) en couche uniforme, puis répartissez la crème d'amande et disposez les amandes effilées. Enfournez pour 35 min.

**5. Laissez refroidir** avant de déguster.

### Notre conseil vin

*Un cabernet-d'anjou*

## TARTELETTES CITRON VERT-PASSION ET CRÈME FAÇON FONTAINEBLEAU

**Pour 6 à 8 personnes**

**Préparation : 40 min**

**Repos : 12 h**

**Cuisson : 25 min**

### **Pour le curd citron vert-passion :**

3 citrons verts bio ■ 3 fruits de la Passion

■ 2 œufs ■ 55 g de beurre ■ 120 g de sucre

### **Pour la base :** 180 g de biscuits type

Digestive ■ 70 g de beurre mou

### **Pour la crème façon fontainebleau :**

150 g de fromage blanc en faisselle

■ 150 g de crème fleurette ■ 30 g de sucre

semoule

**Ustensiles :** 1 bocal en verre avec couvercle ■ 8 moules à tartelette

**1. La veille, préparez le curd.** Lavez les citrons verts, séchez-les et râpez leur zeste. Pressez-les pour recueillir leur jus. Ouvrez les fruits de la Passion en deux, prélevez la pulpe et filtrez-la pour ne garder que le jus : vous devez obtenir 110 g de jus en tout, citrons verts et fruits de la Passion mélangés. Versez les 110 g de jus et le zeste dans une casserole, ajoutez le sucre et les œufs battus, faites cuire à feu doux, en fouettant sans arrêt. Lorsque le mélange épaissit, filtrez puis ajoutez le beurre en petits morceaux, en mélangeant ou en mixant, jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Versez dans un bocal, laissez refroidir, puis fermez et placez au réfrigérateur 12 h.

**2. Le jour de la dégustation,** préparez

la base des tartelettes. Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les biscuits puis mélangez la poudre obtenue avec le beurre mou, répartissez la pâte dans 8 moules à tartelette et enfournez pour 15 min en surveillant : le fond de tarte doit être bien doré, mais pas brûlé. Laissez refroidir.

**3. Préparez la crème façon fontainebleau.** Fouettez la crème fleurette en chantilly avec le sucre semoule. Lorsqu'elle est bien ferme, incorporez-la délicatement à la faisselle, à l'aide d'une maryse.

**4. Garnissez chaque tartelette** d'un fond de curd, puis déposez dessus une cuillère de crème. Dégustez aussitôt.

### **Notre conseil vin**

*Un monbazillac*



Encore plus gourmand : coupez ce gâteau génoise en deux pour le garnir d'une couche supplémentaire de curd !



## SPONGE CAKE ET CURD À LA RHUBARBE

**Pour 6 à 8 personnes**

**Préparation : 1 h**

**Repos : 12 h**

**Cuisson : 1 h**

**Pour le curd à la rhubarbe :** 200 g de rhubarbe ■ 1 citron jaune bio ■ 2 œufs ■ 120 g de sucre ■ 55 g de beurre

**Pour la rhubarbe rôtie :** 200 g de rhubarbe ■ 25 g de sucre

**Pour le sponge cake :** 225 g de beurre mou ■ 220 g de farine ■ 180 g de sucre de canne ■ 4 œufs ■ 1/2 citron bio ■ 1 c. à café d'extrait de vanille ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 5 cl de lait demi-écrémé ■ Sel

**Pour la crème au yaourt :** 100 g de yaourt à la grecque épais ■ 20 cl de crème fleurette ■ 30 g de sucre glace ■ 1/2 gousse de vanille

**Ustensiles :** 1 bocal en verre avec couvercle ■ 1 moule à manqué de 20 cm de diamètre

**1. La veille, préparez le curd.** Râpez le zeste du citron et pressez le fruit pour recueillir son jus. Rincez la rhubarbe et coupez-la en petits morceaux. Placez-les dans une casserole

avec le jus et le zeste du citron, couvrez et faites cuire doucement pendant 10 min. Mixez finement, puis remettez dans la casserole. Ajoutez le sucre et les œufs fouettés, mélangez bien, poursuivez la cuisson à feu très doux, en mélangeant sans arrêt à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Placez dans le bol du mixeur, ajoutez le beurre, mixez et filtrez. Versez le curd dans un bocal, laissez-le refroidir, fermez le bocal et placez au réfrigérateur pour 12 h.

**2. Le jour de la dégustation**, préparez la rhubarbe rôtie. Préchauffez le four à 180 °C. Rincez la rhubarbe et coupez-la en tronçons de 4 cm environ. Mélangez-les avec 25 g de sucre et déposez-les sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 20 min.

**3. Pendant ce temps**, préparez le sponge cake. Beurrez et placez un disque de papier cuisson dans le fond d'un moule à manqué de 20 cm de diamètre. Râpez le zeste du demi-citron. Dans un bol, fouettez à l'aide d'un fouet électrique le beurre avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Incorporez les jaunes au mélange beurre-sucre, un à un, en fouettant sans arrêt, puis ajoutez le zeste du demi-citron, l'extrait de vanille, le lait, une pincée de sel, la levure et la farine, à l'aide d'une maryse. Fouettez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.

**4. Versez la préparation** dans le moule et enfournez 25 à 30 min. Vérifiez que le gâteau est cuit en enfonçant la pointe d'un couteau. Laissez reposer 10 min avant de le démouler.

**5. Préparez la crème au yaourt.** Prélevez les graines de la demi-gousse de vanille. Fouettez la crème fleurette en chantilly bien ferme, en y ajoutant le sucre glace et les graines de vanille, puis incorporez-la délicatement, à l'aide d'une maryse, au yaourt à la grecque.

**6. Lorsque le gâteau est froid**, déposez-le sur une assiette de présentation. Garnissez-le de crème, de curd et de rhubarbe rôtie.

**Notre conseil vin**  
*Un vouvray moelleux*

# Le baba

Imaginé au début du XVIII<sup>e</sup> siècle par le pâtissier Nicolas Stohrer, qui s'est inspiré de recettes d'Europe de l'Est, ce dessert est devenu l'un des emblèmes de la pâtisserie française. Un classique qui sait se réinventer.

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



*Version tradi*  
◆◆◆

Acidulé au limoncello ou ambré au rhum, le baba se décline avec délice.



*Version chef*

Dans ces deux versions, le baba doit être complètement refroidi, voire un peu sec (préparé la veille, c'est encore mieux) avant d'être imbiber de sirop. C'est le secret d'une texture moelleuse à cœur.



**MINI-BABA AU RHUM  
VERSION TRADI**

**Pour 4 pièces**

**Préparation: 35 min**

**Repos: 3 h**

**Cuisson: 20 min**

■ 120 g de farine + 20 g pour les moules ■ 40 g de beurre mou + 10 g pour les moules ■ 3 œufs ■ 5 g de levure sèche de boulangerie ■ 40 g de sucre semoule ■ 1 pincée de sel ■ 15 cl de rhum brun ■ 15 cl de crème liquide entière ■ 1 c. à soupe de sucre glace

**Ustensiles:** 1 robot pâtissier ■ 4 mini-moules longs et ovales (en Inox ou silicone) ■ 1 poche munie de 1 douille cannelée

**1. Délayez la levure** dans un verre avec 3 cl d'eau tiède. Mettez la farine dans la cuve du robot pâtissier avec 20 g de sucre, le sel, le beurre mou coupé en petits morceaux et la levure délayée. Faites tourner doucement avec le crochet du batteur, puis incorporez les œufs un à un. Laissez tourner 10 à 15 min à vitesse moyenne jusqu'à ce que la pâte soit lisse et légèrement élastique.

**2. Beurrez et farinez les moules.** Versez la pâte dans les moules en les remplissant aux trois quarts. Laissez pousser la pâte jusqu'en haut des moules pendant 30 min environ, à température ambiante.

**3. Préchauffez le four** à 180 °C. Placez les moules dans le four et faites-les cuire 15 à 20 min. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau à l'intérieur: elle doit ressortir sèche.

**4. Lorsqu'ils sont cuits**, sortez les babas du four, laissez-les refroidir 10 min, démoulez-les délicatement sur une grille et laissez-les complètement refroidir.

**5. Dans une casserole**, versez le rhum, 20 g de sucre et 20 cl d'eau, faites bouillir le tout pendant 3 min. Placez les babas dans un plat creux, versez le sirop tiède dessus. Laissez-les s'imbiber de sirop pendant 15 à 20 min en les tournant régulièrement, puis placez-les 2 h au réfrigérateur.

**6. Fouettez la crème** en chantilly bien ferme avec le sucre glace.

**7. Au moment de servir**, déposez les babas avec un peu de leur sirop dans des assiettes, garnissez le centre de crème fouettée et dégustez.

**Notre conseil d'accompagnement**  
Un rhum vieux



**MINI-BABA AU LIMONCELLO  
VERSION CHEF**

**Pour 4 pièces**

**Préparation: 45 min**

**Repos: 3 h**

**Cuisson: 30 min**

■ 120 g de farine + 20 g pour les moules ■ 40 g de beurre mou + 10 g pour les moules ■ 3 œufs ■ 5 g de levure sèche de boulangerie ■ 80 g de sucre semoule ■ 1 pincée de sel ■ 15 cl de limoncello ■ 1 citron jaune bio ■ 15 cl de crème liquide entière ■ 1 c. à soupe de sucre glace ■ 1 gousse de vanille

**Ustensiles:** 1 robot pâtissier ■ 4 mini-moules longs et ovales (en Inox ou silicone) ■ 1 poche munie de 1 douille cannelée

**1. Délayez la levure** dans un verre avec 3 cl d'eau tiède. Mettez la farine dans la cuve du robot pâtissier avec 20 g de sucre, le sel, le beurre mou en morceaux et la levure délayée. Faites tourner doucement avec le crochet du batteur, puis incorporez les œufs un à un. Laissez tourner 10 à 15 min, à vitesse moyenne, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et légèrement élastique.

**2. Beurrez et farinez les moules.** Versez la pâte dans les moules en les remplissant aux trois quarts. Laissez pousser la pâte jusqu'en haut des moules 30 min environ, à température ambiante.

**3. Préchauffez le four** à 180 °C. Dans une casserole, faites cuire 30 g de sucre avec 2 c. à soupe d'eau, pour obtenir un caramel blond. Versez le caramel sur du papier cuisson, laissez-le refroidir, puis mixez-le 20 secondes en une poudre grossière. Étalez cette poudre en forme de disques sur une plaque tapissée de papier cuisson, fournez pour 3 min. Laissez refroidir puis décollez les disques.

**4. Placez les moules** dans le four. Faites cuire les babas 15 à 20 min. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau à l'intérieur: elle doit ressortir sèche. Sortez les babas, laissez-les refroidir 10 min puis démoulez-les sur une grille et laissez-les complètement refroidir.

**5. Râpez le zeste** du citron. Dans une casserole, faites bouillir 3 min le limoncello, le zeste de citron, 30 g de sucre et 20 cl d'eau.

**6. Placez les babas** dans un plat creux, versez le sirop tiède dessus. Laissez-les s'imbiber 15 à 20 min, en les tournant régulièrement, puis placez-les 2 h au réfrigérateur.

**7. Fouettez la crème** en chantilly bien ferme avec le sucre glace et les graines de la gousse de vanille.

**8. Dressez les babas** dans des assiettes avec un peu de leur sirop, garnissez-les de chantilly avec une poche munie d'une douille cannelée, déposez 2 ou 3 tuiles de caramel dessus et dégustez.

**Notre conseil d'accompagnement**  
Un limoncello

# Tul'Panach®

**La seule framboise  
sans résidus de pesticides\***

*Production  
100% française*



*Exploitation vendéenne  
certifiée*



**Suivez-nous @panachfruits**

**[www.panachfruits.fr](http://www.panachfruits.fr)**

\*certifiée par un laboratoire d'analyses indépendant.



# Gâteau à la semoule et aux framboises

Un côté croustillant grâce à la semoule, un petit goût de coco et des touches acidulées de framboise fraîche : ce savoureux gâteau fédérera les gourmands à l'heure du goûter.

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

**Pour 4 à 6 personnes**

**Préparation : 20 min Cuisson : 50 min**

■ 230 g de farine ■ 100 g de semoule fine de blé ■ 200 g de sucre roux ■ 200 g de framboises ■ 30 cl de lait de coco ■ 75 g de beurre demi-sel mou + un peu pour le moule ■ 2 œufs ■ 1 citron vert bio ■ 1 gousse de vanille ■ 1 sachet de levure chimique

**Ustensile : 1 moule de 24 cm de diamètre**

**1. Préchauffez le four à 180 °C (chaleur tournante).** Fendez la gousse de vanille en deux et grattez les graines avec la pointe d'un couteau. Râpez finement la peau du citron vert, puis pressez-le. **2. Fouettez le beurre mou** avec le sucre, ajoutez les œufs et la vanille, fouettez un peu (photo 1), puis ajoutez la farine, la levure et la semoule (photo 2). Mélangez bien. Versez le lait de coco et la moitié du jus de citron dans la pâte avec le zeste, incorporez délicatement les framboises

(photo 3), gardez-en un peu pour le décor.

**3. Chemisez un moule à gâteau** de 24 cm de diamètre, à bord haut, avec du papier cuisson beurré. Versez la préparation et enfournez pour 50 min. Vérifiez la cuisson à cœur avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir propre.

**4. Laissez refroidir le gâteau**, puis décorez avec les framboises restantes.

**Notre conseil vin**

*Un cordon du Bugey*



Vous pouvez, au choix, fouetter le beurre mou, les œufs et les graines de vanille avec un batteur électrique ou un fouet à main.

La semoule apporte une texture croustillante au gâteau ainsi que de la légèreté à la pâte, qui devient un peu friable et moins compacte.

Après avoir ajouté les framboises dans la pâte, mélangez délicatement pour ne pas les écraser. Mettez-en quelques-unes de côté pour le décor.

# Miche cacao et chocolat

## Pour fondre de plaisir

La saveur gourmande de ce pain cacaoté est irrésistible. Sans matière grasse ajoutée et peu sucré, il séduira tous les amateurs de chocolat, au petit déjeuner ou au goûter, voire avec du salé !

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

### Pour 1 gros pain ou 2 petits pains

**Préparation:** 15 min

**Repos:** 3 h **Cuisson:** 30 min

■ 500 g de farine T65 ou T80 ■ 365 g d'eau  
 ■ 200 g d'un bon chocolat noir ou au lait  
 ■ 20 g de levure fraîche de boulangerie (ou 60 g de levain liquide rafraîchi + 6 g de levure fraîche de boulangerie) ■ 30 g de sucre ■ 30 g de cacao non sucré ■ 12 g de sel  
**Ustensile:** 1 robot pétrisseur

**1. Concassez le chocolat** sur une planche.  
**2. Dans le bol d'un robot** pétrisseur, mettez dans l'ordre suivant, le sel, l'eau, la farine, le cacao, le sucre, la levure émiettée et éventuellement le levain (photo 1). Pétrissez 3 min à vitesse 1, puis encore 3 min à vitesse 2. Vous pouvez aussi pétrir 10 min à la main. Ajoutez le chocolat concassé, pétrissez pendant encore 1 min jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.  
**3. Couvrez le bol du robot** et laissez pousser 2 h dans un endroit chaud, mais pas trop, pour ne pas faire fondre le chocolat (25 °C), en faisant un rabat toutes les demi-heures (photo 2).

**4. Déposez la pâte** sur le plan de travail fariné, façonnez la pâte en boule (ou découpez-la en deux à l'aide d'un coupe-pâte et façonnez 2 bâtards). Déposez le (ou les) pain(s) sur une feuille de papier cuisson, soudure en dessous. Couvrez et laissez encore lever 1 h dans un endroit chaud (photo 3).

**5. Préchauffez le four** à 250 °C avec une pierre à pain ou une plaque de cuisson à mi-hauteur et la lèchefrite en dessous. Déposez le (ou les) pain(s). Faites une grigne unique au centre. Versez un bol d'eau dans la lèchefrite. Refermez rapidement la porte du four. Laissez cuire 30 à 40 min selon la taille du (ou des) pain(s), en baissant le four à 230 °C à mi-cuisson. Vous pouvez également cuire le pain en cocotte. Dans ce cas, déposez la pâte dans la cocotte préalablement chauffée à vide dans le four préchauffé (en garnissant le fond d'une feuille de papier cuisson), grignez et laissez cuire 20 min en couvrant, puis 20 min sans le couvercle, en baissant le four à 230 °C (photo 4).  
**6. Démoulez le pain** si vous l'avez cuit en cocotte. Laissez refroidir sur une grille avant de le couper en tranches.

### AVEC DU SUCRÉ OU DU SALÉ

Ce pain d'une grande gourmandise n'a rien à voir avec la viennoiserie appelée également « pain au chocolat » (ou « chocolatine » dans le Sud-Ouest). La base est ici une pâte à pain classique, et non une pâte levée feuilletée. Il est donc très facile à réaliser. Pour un maximum de saveurs, utilisez du cacao et du chocolat de qualité. Ce pain se déguste au petit déjeuner ou au goûter, mais il se révèle également délicieux avec du foie gras ou même un fromage à croûte fleurie.





#### LE BON CHOCOLAT

Il est préférable d'utiliser du chocolat concassé plutôt que sous forme de pépites ou de pistoles, cela évite qu'il ne fonde trop rapidement.

*Vous pouvez aussi ajouter des raisins secs ou des cerises confites.*

# Un déjeuner en bord de mer...

Des chaises sont rangées autour d'une table, les pieds dans le sable. Des parasols colorés cèdent un peu de leur ombre. Des touches de bleu et de blanc reflètent la mer... Que l'on soit en vacances ou pas, cap sur un menu aux notes de l'Océan !

Texte **Carole Garnier**.

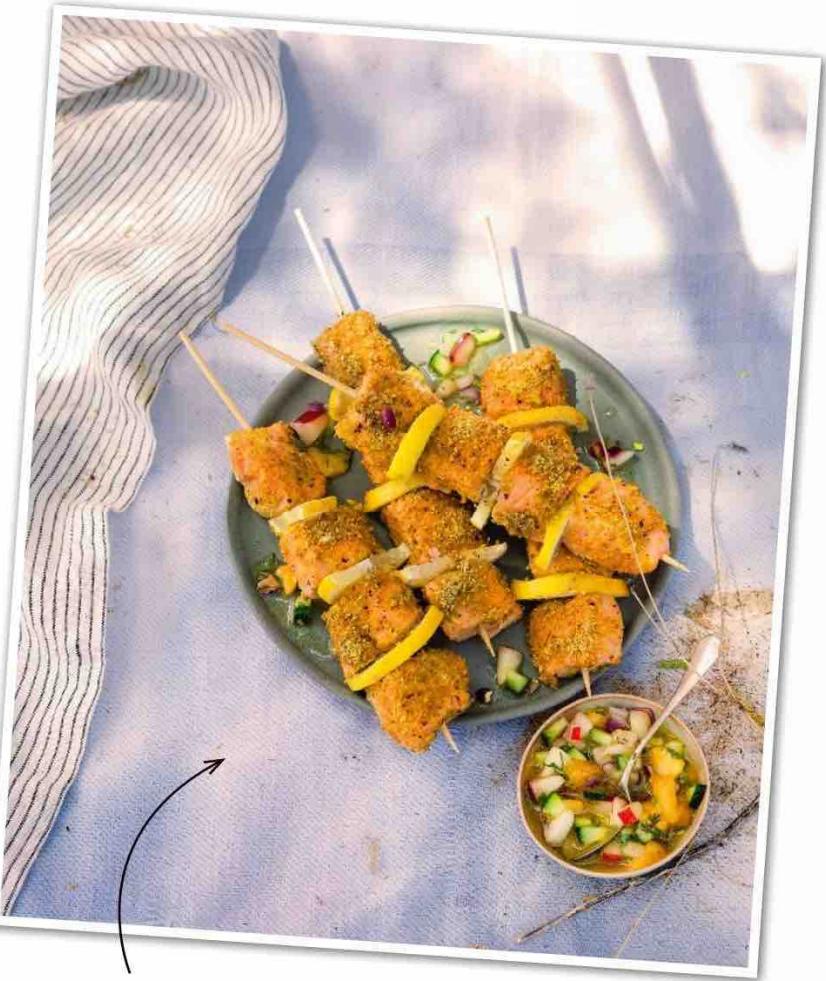
Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier**.

Photos **Emanuela Cino**.

**L**e déjeuner est servi ! Au menu, des apéritifs tout en fraîcheur, des salades colorées, des recettes de poissons et de fruits de mer selon l'arrivage du jour (et pas seulement, de façon à contenter tous les goûts) et un dessert gourmand – qu'on pourra aussi servir à l'heure du goûter – qui fédérera petits et grands ! Pour innover, on remplace la traditionnelle mayonnaise qui accompagne les fruits de mer par du toum, une sauce d'origine libanaise à base d'ail et à la texture mousseuse. On met aussi en scène d'autres poissons que la daurade et le saumon dans les tartares, qu'on twiste d'une note asiatique grâce à l'ajout de coriandre, d'huile de sésame et de cacahuètes. Une salade aux fruits d'été pour accompagner des brochettes de poisson, quelques pincées d'algues dans la farce d'un poisson, et la magie opère... ♦

Les ingrédients d'une échappée au goût de vacances réussie ?  
Un peu d'organisation et une dose généreuse de bonne humeur.





## BROCHETTES DE SAUMON EN CROÛTE DE PISTACHES ET SALSA PÊCHE-NECTARINE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 35 min**

**Cuisson : 7 min**

■ 800 g de pavés de saumon sans la peau ■ 150 g de pistaches non salées

■ 1 citron jaune bio ■ 4 c. à soupe rases de moutarde ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

**Pour la salsa :** 1/4 de concombre

■ 1 nectarine blanche ■ 2 pêches mûres à point ■ 1 citron vert bio ■ 1/4 d'oignon rouge ■ 1 piment rouge type piment thaï

■ 2 cm de gingembre ■ 5 brins de coriandre

■ 1 c. à soupe de sauce de poisson

■ 1 c. à soupe rase de sucre en poudre

■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Utensiles :** 1 pinceau de cuisine

■ Piques à brochette

**1. Épluchez les pêches** et la nectarine, le gingembre et le quart d'oignon rouge.

Détaillez les pêches, la nectarine et l'oignon en petits dés. Râpez le gingembre.

Lavez et séchez le quart de concombre, retirez les graines et détaillez-le en petits dés. Retirez le pédoncule du piment, épépinez-le et ciselez-le finement. Râpez

le zeste du citron vert et recueillez le jus du fruit. Ciselez les feuilles de coriandre.

**2. Dans un saladier**, mélangez le sucre, la sauce de poisson et le jus du citron vert. Salez. Quand le sucre est dissous, ajoutez l'huile, le piment, le gingembre, l'oignon rouge, la coriandre, les dés de pêche, de nectarine et de concombre. Salez et poivrez. Mélangez bien et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**3. Préchauffez le four à 250 °C.** Coupez le citron jaune en rondelles et recoupez chaque rondelle en deux. Mixez finement les pistaches. Rincez le saumon sous l'eau froide, séchez-le, puis détaillez-le en gros cubes de 3 cm. Mélangez la moutarde et l'huile d'olive. Badigeonnez les cubes de ce mélange à l'aide du pinceau, puis roulez-les dans la poudre de pistaches. Enfilez-les sur des piques à brochette, en alternant avec les tranches de citron.

**4. Déposez les brochettes** sur une plaque de cuisson et enfournez pour 6 à 7 min.

**5. Servez froid ou chaud**, avec la salsa.

### Notre conseil vin

*Un saumur blanc*

### Astuce !

S'il vous reste du toum, conservez-le 4 jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Vous pourrez aussi le déguster avec une viande grillée ou du poisson.



### BULOTS AU TOUM

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

■ 600 g de bulots cuits ■ 20 gousses d'ail ■ 2 blancs d'œufs ■ 30 cl d'huile de pépins de raisin ou de tournesol ■ 1 c. à café bombée de moutarde forte ■ Le jus de 1/2 citron ■ Sel

**1.** Épluchez les gousses d'ail, dégermez-les si nécessaire. Déposez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau froide, portez à ébullition et laissez bouillir 1 min.  
**2.** Égouttez les gousses d'ail et versez-les dans un blender avec la moutarde, le sel et les blancs d'œufs. Mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajoutez l'huile en filet tout en mixant de façon à obtenir une émulsion ferme. Ajoutez le jus de citron, mixez une dernière fois et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.  
**3.** Servez avec les bulots cuits, chauds ou froids.

**Notre conseil vin**  
*Un muscadet cru Gorges*

Recette inspirée d'une recette du chef Romain Meder.

### SALADE DE PÂTES À LA TUNISIENNE

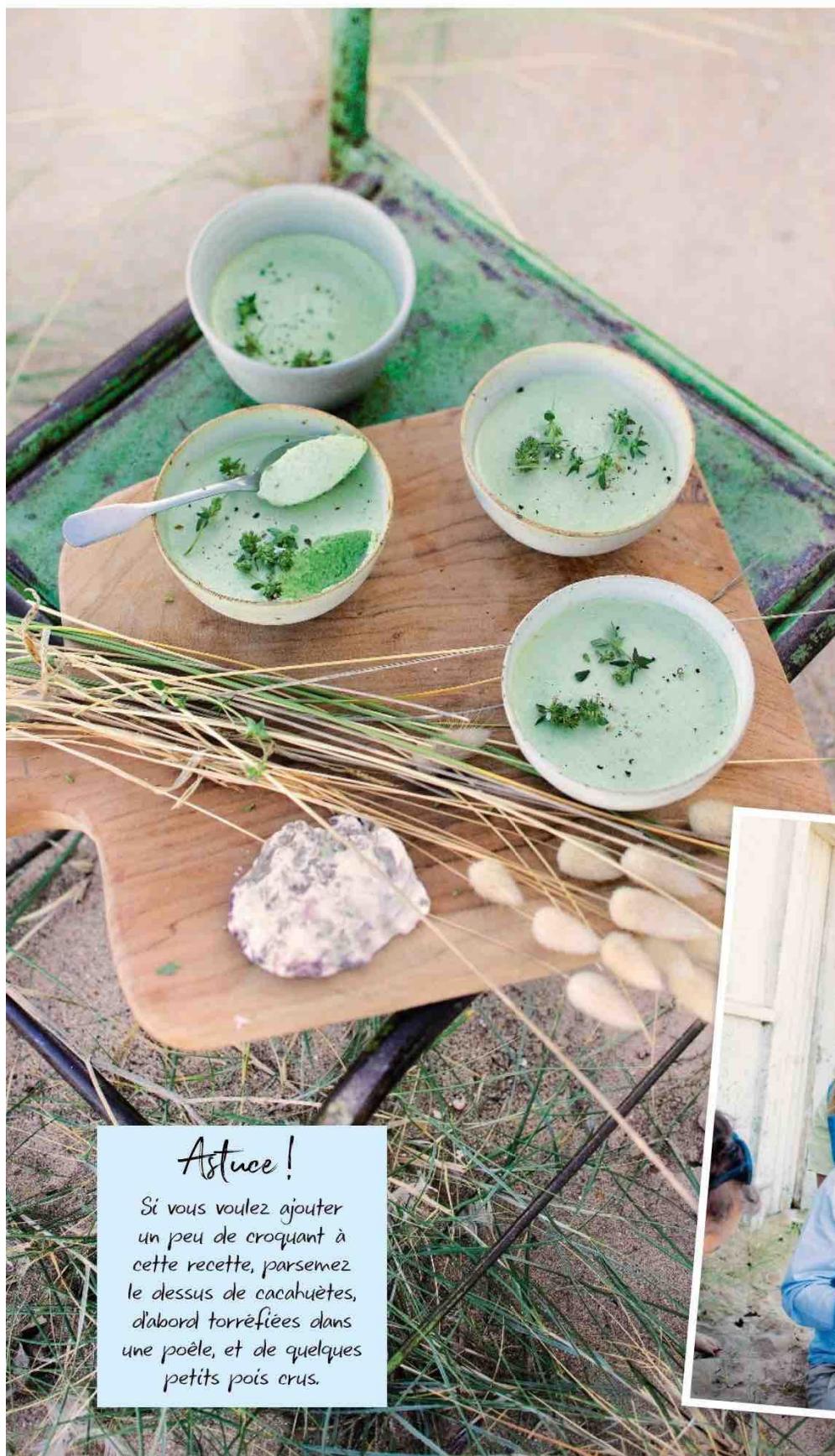
**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Repos : 15 min**  
**Cuisson : 40 min**

■ 240 g de pâtes courtes (type penne) ■ 3 merguez ■ 12 tomates cerise ■ 1/2 poivron rouge ■ 1/2 poivron vert ■ 1/2 poivron jaune ■ 1 gousse d'ail ■ 6 brins de coriandre ■ 1 c. à café rase de paprika fumé ■ 1 c. à café de cumin en graines ■ 4 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez les poivrons. Déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Enfournez-les pour 40 min en les retournant à mi-cuisson.
2. À la sortie du four, enfermez les poivrons dans un sac en plastique (attention au jus brûlant qui peut s'écouler) et laissez-les refroidir 15 min. Retirez la peau, le pédoncule, les membranes blanches et détaillez-les en lanières.
3. Faites cuire les merguez dans une grande poêle, sans matière grasse, pendant 6 à 7 min, puis détaillez-les en tronçons de 2 cm environ.
4. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes al dente 9 min.
5. Épluchez l'ail et écrasez-le à l'aide d'un presse-ail. Mélangez l'huile d'olive, l'ail, le vinaigre, du sel, du poivre, le paprika fumé, les graines de cumin et la coriandre préalablement ciselée.
6. Dans un grand plat, mélangez les pâtes, les poivrons, les merguez, les tomates cerise coupées en deux et arrosez le tout de vinaigrette.

**Notre conseil vin**  
*Un figari blanc*





## PANNACOTTAS AUX PETITS POIS ET AU WASABI

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 10 min**

**Repos: 4 h**

**Cuisson: 10 min**

■ 200 g de petits pois écossetés (soit 560 g avec les cosses) ■ 20 cl de crème liquide ■ 1/2 litre de bouillon de légumes ■ 1 c. à soupe bombée de pâte de wasabi ■ 3 g de gélatine en feuille ■ Quelques branches de thym frais pour la décoration ■ Sel, poivre

**1.** Faites tremper la gélatine dans un grand bol d'eau froide pour qu'elle ramollisse.

**2.** Dans le bouillon de légumes porté à ébullition, faites cuire les petits pois 4 min.

**3.** Égouttez les petits pois, transvasez-les dans un blender. Mixez-les avec la crème préalablement portée à ébullition avec le wasabi. Mixez finement puis passez au chinois pour retirer les petites peaux. Ajoutez la gélatine égouttée et mélangez bien. Salez, poivrez et versez dans des petits bols ou des verrines. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

**4.** Au moment de servir, parsemez les pannacottas de thym frais.

### Notre conseil vin

*Un montlouis demi-sec*



**SALADE DE POULET LAQUÉ ET POMMES DE TERRE RATTE**

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 40 min**

**Repos : 2 h**

**Cuisson : 45 min**

■ 3 blancs de poulet ■ 280 g de pommes de terre type ratte ■ 3 sucrines ■ 12 tomates cerise ■ 1 citron vert bio ■ 2 gousses d'ail ■ 3 cm de gingembre ■ 50 g de miso blanc ■ 3 c. à soupe de mirin ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ 3 c. à soupe de miel liquide ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

**Pour la sauce :** 1 dizaine de feuilles de basilic ■ 4 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1.** À l'aide d'un couteau, réalisez des entailles dans les blancs de poulet. Épluchez les gousses d'ail et le gingembre. Écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail et râpez le gingembre. Râpez le zeste du citron vert et pressez le fruit pour recueillir son jus. Dans un grand plat creux, mélangez l'ail, le zeste et le jus de citron vert, le mirin, 3 c. à soupe d'huile d'olive, le miel liquide, la sauce soja et le miso. Mélangez bien. Ajoutez les blancs de poulet, couvrez et laissez mariner au moins 2 h au réfrigérateur.

**2. Au bout de ce temps**, préchauffez le four à 200 °C. Déposez les blancs de poulet dans un plat allant au four et versez-y la marinade. Couvrez et enfournez pour 45 min, en les retournant tous les quarts d'heure.

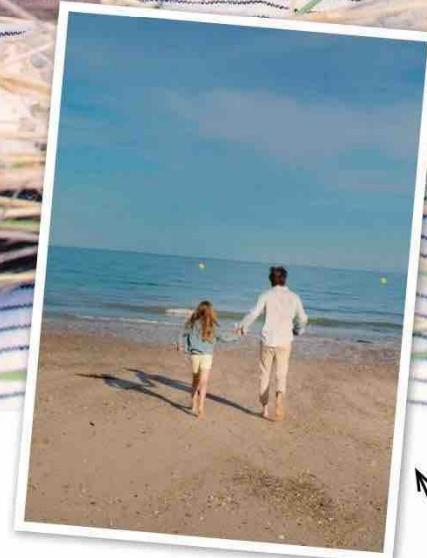
**3. Pendant ce temps**, lavez les pommes de terre ratte et faites-les cuire 15 à 18 min, selon leur grosseur, dans un grand volume d'eau salée. Égouttez-les et coupez les plus grosses en deux.

**4. Détachez les feuilles de sucrine**, lavez-les sous l'eau froide et séchez-les. Coupez les tomates cerise en deux. Mélangez 6 c. à soupe d'huile avec le vinaigre de xérès. Salez et poivrez. Émulsionnez bien.

**5. Sortez le poulet du four**, taillez-le en lanières ou effilochez-le. Disposez les feuilles de sucrine dans un plat, ajoutez les tomates cerise, le poulet et les pommes de terre. Arrosez de vinaigrette, parsemez de feuilles de basilic, mélangez et servez.

**Notre conseil vin**

*Un crozes-hermitage blanc*



Biodégradable, compostable, légère... et jolie! Fini, les assiettes en carton mou: la vaisselle jetable se pare de bambou, de palmier, de bois...

Le mariage de la mer et du sable avec le soleil pour témoigner: un joli cliché souvenir.

## TARTARE DE CHINCHARD À L'ASIATIQUE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

- 4 filets de chincharde préparés par le poissonnier
- 120 g de concombre ■ 6 brins de coriandre ■ 40 g de cacahuètes cuites non salées ■ 2 citrons verts bio ■ 4 c. à soupe de sauce soja ■ 1 petit piment thaï ■ 6 c. à soupe d'huile de sésame

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Répartissez les cacahuètes sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et enfournez pour 10 min. Laissez-les refroidir puis concassez-les grossièrement.

**2. Passez les filets de poisson** sous l'eau froide et déposez-les sur du papier absorbant pour les sécher. Détaillez-les en petits cubes. Détaillez le concombre en petits dés après en avoir retiré le cœur. Râpez le zeste des citrons verts puis pressez ces derniers pour recueillir leur jus. Prélevez les feuilles de coriandre et ciselez-les finement. Retirez le pédoncule et les graines du piment et hachez-le finement.

**3. Émulsionnez l'huile de sésame**, la sauce soja et le jus de citron. Mélangez le poisson, le concombre, le piment, la coriandre et les cacahuètes, salez très légèrement (le poisson et la sauce soja sont déjà salés), poivrez et versez la sauce. Mélangez délicatement. Réservez au réfrigérateur jusqu'au dernier moment.

**Notre conseil vin**

Un saumur blanc



## SARDINES FARCIÉES À LA RICOTTA ET AUX ALGUES

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min

Repos : 30 min

Cuisson : 20 min

- 16 filets de sardine avec la queue ■ 250 g de ricotta ■ 1 œuf
  - 1 citron bio ■ 2 c. à soupe de paillettes d'algues sèches mélangées (dulse, nori, laitue de mer) ■ 4 brins de persil
  - 2 c. à soupe de chapelure de pain ■ 1 c. à café rase de piment d'Espelette ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
- Ustensiles :** Piques en bois (facultatif)

**1. Déposez la ricotta** dans une passoire afin qu'elle s'égoutte pendant au moins 30 min. Râpez le zeste du citron, puis pressez ce dernier de façon à recueillir 3 c. à soupe de jus. Prélevez les feuilles de persil et hachez-les finement. Mélangez la ricotta, l'œuf, le zeste de citron, les 3 c. à soupe de jus de citron, les algues, le persil et le piment d'Espelette. Salez et poivrez.

**2. Passez les filets de sardine** sous l'eau froide, puis séchez-les bien avec du papier absorbant.

**3. Déposez sur chaque filet** de sardine (peau en dessous)

1 c. à soupe bombée de farce. Enroulez délicatement le filet sur lui-même (vous pouvez vous aider d'une pique pour les maintenir) et déposez-le dans un plat allant au four. Faites de même avec tous les filets de sardine.

**4. Saupoudrez les filets de sardine** farcis d'un peu de chapelure, versez un filet d'huile d'olive et enfournez pour 15 à 20 min selon la grosseur des sardines.

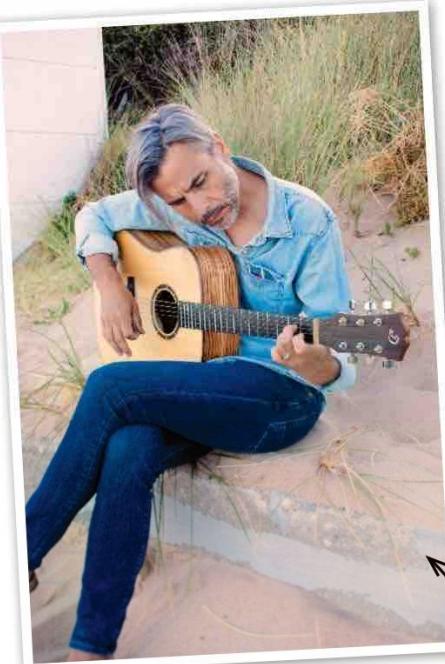
**Notre conseil vin**

Un jurançon sec

### Astuce !

Le chincharde a beaucoup d'arêtes, aidez-vous d'une pince à épier pour les retirer. Si vous préférez, vous pouvez utiliser des filets de maquereau: leur goût et leur texture sont proches.





Le tube de l'été? Ce clafoutis truffé de dés de nougat qui le rendent fondant et doux comme une berceuse.



Le panier de pique-nique devient un objet de déco. Mais il ne remplace pas la glacière, qui protège les aliments du soleil.



### CLAFOUTIS CERISES-NOUGAT

**Pour 4 à 6 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 30 min**

- 500 g de cerises ■ 50 g de nougat
- 50 g de sucre + un peu pour le moule
- 30 g de farine ■ 3 œufs ■ 25 cl de lait entier ■ 25 g de beurre + un peu pour le moule ■ 1 pincée de sel

**1. Préchauffez le four** à 180 °C. Faites fondre le beurre sur feu doux. Rincez les cerises sous l'eau froide, retirez les queues et séchez-les bien. Détaillez le nougat en petits

morceaux. Dans un récipient, mélangez le sucre, la farine et les œufs. Ajoutez le lait et le beurre fondu, mélangez de nouveau.

**2. Beurrez un moule** allant au four et saupoudrez-le d'un peu de sucre. Déposez les cerises et le nougat au fond du plat et recouvrez-les avec l'appareil à clafoutis. Enfournez pour 30 min.

**3. Le clafoutis** se déguste tiède ou froid.

**Notre conseil vin**  
*Un cordon du Bugey*

Une douceur où le tapioca devient translucide, lorsqu'il cuît. Mais on peut jouer avec des perles de tapioca de couleur (en épicerie asiatiques): vertes (au thé matcha), parme (taro), rouges (jus de betterave).



## TAPIOCA COCO À LA COMPOTÉE DE FRAISES

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 min**

**Cuisson: 20 min**

■ 30 g de perles de tapioca ■ 50 cl de lait de coco ■ 400 g de fraises ■ 60 g de cassonade ■ 1 gousse de vanille ■ 3 brins de thym frais (+ 1 pour la décoration)

**1. Avec la lame d'un couteau**, ouvrez la gousse de vanille et grattez pour récupérer les graines. Faites chauffer le lait de coco avec 50 g de cassonade, la moitié des graines de vanille et le tapioca. Laissez cuire 8 min en mélangeant régulièrement: les perles de tapioca doivent avoir triplé de volume et être transparentes.

**2. Pendant ce temps**, passez rapidement les fraises sous l'eau froide et séchez-les. Retirez les pédoncules et coupez les fraises en deux ou en quatre selon leur grosseur. Déposez-les dans une casserole avec le reste de la cassonade, le reste des graines de vanille et les brins de thym. Laissez cuire sur feu doux pendant 15 min, en mélangeant régulièrement.

**3. Versez les perles de tapioca** dans des verrines, laissez refroidir 10 min, puis recouvrez avec la compotée de fraises. Décorez avec un peu de thym.

**4. Dégustez tiède**, pour une consistance crémeuse, ou froid, pour une consistance plus ferme.

### Notre conseil vin

*Un gewurztraminer vendanges tardives*



les PETITS  
Chaperons Rouges  
d'AUJOURD'HUI  
raVitaillent  
MÈRE-GRAND  
avec UN Panier  
Bien FRAIS

Chez ALDI, les fruits et légumes frais  
sont livrés chaque jour.



PLACE AUX NOUVEAUX  
CONSOMMATEURS

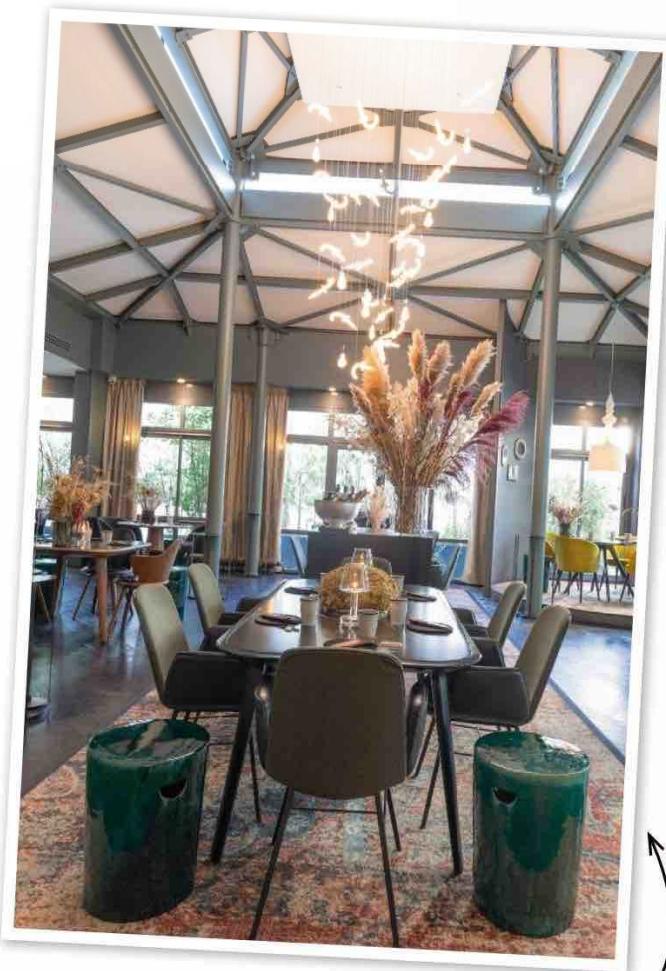
# Jacky Ribault

# Un chef à l'appétit d'ogre

À 53 ans, ce chef au franc-parler appréciable multiplie les projets et vit tout feu tout flamme. Rencontre, à Vincennes, d'un boulimique de la vie.

Texte Thierry Masclot.

**L**ours, ça pourrait être lui. Barbe de trois semaines, cheveux attachés, large carrure, ventre arrondi... Un instant, on l'imagine en train de se gratter le dos contre un mélèze des montagnes Rocheuses. Oui, mais... on est à Vincennes, commune de l'Est parisien. Il est un peu plus de 15 heures. Le service vient de se terminer à L'Ours, l'un des restaurants du chef Jacky Ribault, dans lequel trône un plantigrade. Ouvert début 2018, l'établissement a décroché sa première étoile moins d'un an plus tard. Les clients s'y régalent d'une cuisine de la Bretagne de l'enfance du chef, « pimpée » de nombreux apports japonais. Un pays où il a travaillé et beaucoup appris, en 2001. Un exemple ? Ce bouillon traditionnel japonais revisité et servi froid, composé d'algues kombu, de bonite séchée (*katsuobushi*), d'une gelée de tomates green zebra, d'œufs de saumon, de truite et de petits pois. Une explosion de saveurs et de textures ! « Faire seulement du poisson, j'y ai pensé. Mais on me réclame encore de la viande », glisse le chef. N'empêche : beaucoup de choses ont évolué dans ses cuisines. « Je n'ai pas de carte, poursuit-il. C'est très pratique : tout ce que j'achète, je le passe dans la journée. Il n'y a pas de perte. Je récupère tout ce qui est biodégradable pour en faire du compost. J'achète très peu de produits étrangers, à chaque fois qu'on a le choix, on achète français. Ma fille est une Greta Thunberg, elle surveille ça de près. » Un monde à des années-lumière de ses débuts, en 1985, lorsque la tradition culinaire française était encore de tourner les légumes. « On en jetait 50 % ! Tout ça pour faire des carottes à neuf faces ! Mes parents étaient choqués », se souvient-il.



*Une vaste salle au décor raffiné, des tables espacées, une cuisine brute et passionnée... l'autre de L'Ours offre une expérience bien léchée.*

Dans la famille, avec un père maraîcher, les légumes, c'est sacré. Et cela se transmet. « À 8 ans, je voulais être boulanger, pâtissier et cuisinier, dans cet ordre. À 10 ans, mes parents m'ont offert un carré de terre pour y faire un potager. J'ai planté des radis, du maïs, des haricots... C'était déjà de la permaculture, avec les haricots qui poussent en s'accrochant au maïs. Le mercredi, je vendais sur les marchés avec mon père ; et à midi je prenais une caisse et je choisissais des ■■■

De ses origines bretonnes (revendiquées), le chef étoilé a conservé le goût du terroir. Un fil rouge qui ponctue ses assiettes, qu'il sait habilement « twister » avec des influences japonaises.



## 3 CHOSES QUI COMPTENT POUR LE CHEF

### ● Ses souvenirs du Japon

« J'y étais en 2001, à l'époque il n'y avait pas de rayon japonais dans tous les supermarchés. J'ai d'abord appris l'assaisonnement japonais. Aujourd'hui, je ne peux plus vivre sans sauce soja. J'ai également appris la dextérité dans la coupe des poissons, et puis cette fraîcheur incroyable des poissons. En France, il y a beaucoup de perte sur un poisson, là-bas, on utilise le gras, on ne met ni beurre ni huile d'olive. Autre aspect important, on fait tout à la baguette. J'ai vu un gars se faire licencier parce qu'il avait fumé. L'odeur du tabac reste sur les doigts, c'est interdit. »

### ● Son ingrédient préféré

« Sans hésiter : la betterave, j'adore ça. C'est mon ingrédient fétiche. »

### ● Son rêve

« Je voudrais avoir mes propres céréales pour faire ma farine, et puis des vignes aussi. Je suis un fou de vin. »

Ni carte ni menu : chez Jacky Ribault, c'est le produit qui mène la danse. Tout ce qui est acheté est servi dans la journée. Pas de perte... et de superbes surprises.



Des matériaux bruts dans un écrin de velours : le décor serait-il en harmonie avec le maître des lieux ? Même esprit dans l'assiette, avec un défilé de produits « vrais », cuisinés tout en finesse.

■■■ fruits et des légumes pour cuisiner ce que je voulais. » Quelques années plus tard, il débute dans un monde de la cuisine encore plus dur qu'on ne l'imagine souvent: « Je travaillais de 8 heures à 2 heures du matin, et en plus le chef me tapait dessus. » À 39 ans, Jacky se souvient de ses rêves d'enfant: avoir son propre établissement. Ce sera Qui plume la Lune, dans le 11<sup>e</sup> arrondissement parisien qui, en 2011, n'est pas encore devenu « Boboland ». Malheureusement, après huit ans d'investissement total, un dégât des eaux et une mauvaise assurance, le chef doit vendre maison, meubles et voiture pour renflouer les caisses. « Je ne m'en suis jamais remis, je suis toujours locataire », commente-t-il sobrement. Depuis cette claque professionnelle et quelques accidents – huit à moto, dont un qui faillit lui coûter une jambe –, Jacky Ribault se sent comme un survivant. « Aujourd'hui, je veux profiter de la vie à fond », souffle-t-il. Frôler la mort ouvre l'appétit de vie. C'est bien connu.

## La faim justifie les moyens

Qui plume la Lune à Paris, Les Mérovingiens, un restaurant, et Suzanne et Lucien, une boulangerie-boucherie, tous deux à Noisy-le-Grand, et L'Ours à Vincennes ne lui suffisent pas. « Je veux ouvrir d'autres restaurants » dit-il, comme un ogre devant un garde-manger. Dès cette année, il ouvrira une brasserie de 380 mètres carrés dans les docks de Saint-Ouen. À Champs-sur-Marne, dans l'ancienne maison du jardinier du château, il proposera une cuisine potagère, des poissons d'Île-de-France, des fleurs et des herbes sauvages, cueillies dans le parc de 85 hectares.

C'est tout? Évidemment non. « Je veux une guinguette. J'ai aussi un projet à Paris où je serai consultant pour servir 200 couverts tous les soirs dans un lieu de culture. J'aimerais avoir un restaurant d'abats. Je suis aussi en train de voir pour avoir mes vaches et mes veaux. » En l'écoutant, on a la tête qui tourne... Pas lui. Il organise une levée de fonds pour concrétiser ses projets et va recruter un chef des chefs qui passera de restaurant en restaurant. Pour faire le boulot à sa place? Pas question! « Je sers 8 000 couverts par mois sur quatre sites, et si j'ai une seule mauvaise critique sur internet, je n'en dors pas pendant trois jours. » Cette recherche d'excellence mènera-t-elle un jour à une deuxième étoile? « Mon rêve, c'était une étoile. Si on a la deuxième, ce sera du bonus, mais je ne suis pas un compétiteur », assure-t-il. Plutôt un boulimique... ♦

L'Ours, 94300 Vincennes



© Julie Limont

### FILET DE MAQUEREAU, ÉCLATS DE FÈVE DE CACAO ET JUS DE BETTERAVE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Repos : 30 min**

**Cuisson : 5 min**

■ 4 filets de maquereau désarêtés

■ 2 c. à soupe de sauce yuzu ponzu ■ 25 cl de jus de betterave

rouge bio ■ 40 g de vinaigre de riz ■ 30 g de sucre ■ 1 pincée de

Maïzena ■ Quelques graines d'anis vert ■ 2 c. à soupe d'éclats

de fève de cacao ■ Huile d'olive fruitée ■ Fleur de sel ■ Poivre sarawak

maquereaux enduits de cette marinade dans un plat allant au four. Laissez mariner 30 min.

**2. Dans une casserole**, portez le jus de betterave à ébullition avec le vinaigre de riz et le sucre. Ajoutez 2 cl d'eau avec la pincée de Maïzena et chauffez quelques instants pour lier l'ensemble. Mixez puis filtrez cette sauce.

**3. Préchauffez le four** à 200 °C. Glissez-y le plat de maquereaux marinés 4 à 5 min, sortez-le, puis égouttez les filets de maquereau sur du papier absorbant.

**4. Dans chaque assiette**, répartissez des tronçons de maquereau et 1 c. à soupe de sauce à la betterave. Parsemez d'éclats de fève de cacao.

#### Notre conseil vin

*Un savennières*

# Tarte aux framboises, guimauve à la rose

## de Carl Marletti

Le secret de cette tarte raffinée et aussi étonnante pour les yeux que pour les papilles ? Associer la fraîcheur des framboises au fondant aérien d'une guimauve à la rose. Le mariage est bluffant.

Recette **Carl Marletti**. Styliste **Orathay Souksisavanh**. Photos **Pierre Javelle**.

### BON À SAVOIR

Pour un œuf moyen (environ 63 g, avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 7 œufs.



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

# La liste

Pour 6 à 8 personnes

Préparation: 2 h

Repos: 13 h

Cuisson: 45 min

**Pour la ganache**

**au chocolat blanc:** 200 g de crème fleurette ■ 175 g de chocolat blanc ■ 100 g de lait ■ 5 g de glucose ■ 4 g de gélatine en feuille

**Pour la guimauve à la rose:**

335 g de sucre semoule  
+ 200 g pour sécher la guimauve  
■ 85 g de blancs d'œufs ■ 33 g de glucose ■ 15 g de gélatine en feuille ■ 100 g d'eau ■ 10 gouttes d'essence de rose ■ 1 pointe de colorant rouge framboise

**Pour la pâte sucrée amande:**

260 g de farine T55 ■ 150 g de beurre ■ 105 g de sucre glace ■ 30 g de poudre d'amandes ■ 50 g d'œuf ■ 2 g de sel

**Pour la crème d'amande:**

170 g de poudre d'amandes ■ 170 g de sucre ■ 170 g de beurre pommade ■ 140 g d'œufs ■ 1 citron jaune bio ■ 1 citron vert bio

**Pour le montage:** 500 g de framboises ■ 1/2 citron jaune bio ■ 1/2 citron vert bio

**Ustensiles:**

1 robot pâtissier ■ 1 cercle à tarte de 24 cm ■ 1 thermomètre de cuisson ■ 1 poche pâtissière ■ 1 douille lisse en Inox n° 7 ■ 1 douille lisse en Inox n° 13

**Notre conseil vin**

Un rosé-des-riceys

La pâte devra reposer 1 h avant d'être étalée, puis encore 1 h après.

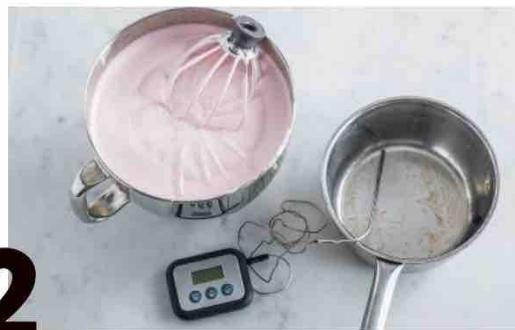
## LA GANACHE AU CHOCOLAT BLANC



1

La veille, préparez la ganache au chocolat blanc. Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites bouillir le lait, la crème et le glucose. Hors du feu, ajoutez la gélatine égouttée. Mélangez au fouet, puis versez en 2 fois sur le chocolat blanc en pistoles ou concassé. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse. Placez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

## LA GUIMAUVE À LA ROSE en 2 étapes



2

La veille également, préparez la guimauve à la rose. Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Dans une casserole, versez 100 g d'eau, 335 g de sucre semoule, le glucose et l'essence de rose. Portez le tout à 127 °C. Pendant ce temps, montez en neige les blancs d'œufs avec le colorant. Versez le sirop en filet et laissez monter la meringue. Laissez tourner le robot jusqu'à ce que la cuve soit froide, soit environ 40 min.



3

Versez 200 g de sucre semoule dans un bac ou un plat. Remplissez de guimauve, une poche munie d'une douille n° 7. Dressez des traits de guimauve. Laissez sécher au moins 4 h à température ambiante, idéalement 12 h.

## LA PÂTE SUCRÉE AMANDE



4

Mélangez la farine, le sucre glace et la poudre d'amandes avec le sel. Ajoutez le beurre en morceaux et sablez. Ajoutez l'œuf et mélangez à la feuille. Formez une boule. Filmez au contact et réservez au frais au moins 1 h. Étalez la pâte sur 2,5 mm d'épaisseur. Foncez un cercle à tarte beurré de 24 cm. Réservez au réfrigérateur 1 h.

## LA CRÈME D'AMANDE en 2 étapes



**5**

Préchauffez le four à 160 °C. Râpez finement le zeste du citron vert et du citron jaune. Dans la cuve du robot, mélangez la poudre d'amandes, le sucre, le beurre et tout le zeste. Blanchissez l'ensemble, puis ajoutez les œufs progressivement.



**6**

Remplissez une poche munie d'une douille lisse en Inox n° 13. Dressez la crème d'amande sur le fond de tarte bien froid et enfournez pour 30 min environ : le fond de tarte doit être doré sur le dessus et le dessous. Laissez refroidir sur une grille.

## LE MONTAGE en 2 étapes



**7**

Sortez la ganache du réfrigérateur et montez-la comme une crème Chantilly. Remplissez une poche munie d'une douille lisse en Inox n° 13. Dressez un escargot de crème sur le fond de tarte.



**8**

Disposez les framboises sur le dessus. Coupez des petits morceaux de guimauve et parsemez-en la tarte. Zestez les demi-citrons vert et jaune et parsemez de zeste la tarte.

*et voilà !*

# ABONNEZ-VOUS À SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND



1 an • 10 numéros  
dont 1 spécial fêtes

OFFRE  
SPÉCIALE 1 AN

52,50 €  
au lieu de 56 €\*



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](http://www.abonnementmag.fr/mon-offre)

2 Entrez le code :  
**SPD295**

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

SPD295

### Mon offre d'abonnement

**Offre 1 an à Saveurs** : 10 numéros dont un spécial fêtes pour **52,50 €** au lieu de **56 €\***

### Modes de paiement

Par chèque, à l'ordre de Saveurs - EHBM

Vous souhaitez régler par carte bancaire ?

Rendez-vous sur notre site [www.abonnementmag.fr/mon-offre](http://www.abonnementmag.fr/mon-offre) en entrant le code **SPD295**

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

Nom\*\*

Prénom\*\*

Adresse\*\*

Code postal\*\*

Ville\*\*

E-mail

(ne sera pas communiquée à des partenaires externes)

Date de naissance (pour fêter votre anniversaire) (JJ/MM/AAAA)

/ /

Téléphone

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

Offre valable jusqu'au 17/08/2023, réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. \*Prix de vente au numéro (9 numéros à 5,50 € chacun et 1 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](mailto:dpo@editions-burda.fr) ou par courrier : Éditions Hubert Burda Media, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge.

# Pestos

## On a la technique !

Au basilic, aux tomates, aux noix... Avec des pâtes, des légumes ou des poissons, ces sauces d'origine italienne permettent des assaisonnements variés et originaux. Suivez nos astuces pour devenir un pro en deux temps, trois mouvements !

Texte **Carole Garnier.**

### LES ASTUCES 100 % RÉUSSITE

**Pas le courage de tout pilier au mortier ?** Si vous vous rabatbez sur un blender, l'important est d'éviter à la préparation de chauffer (cela oxyde les herbes et les fait noircir). Placez donc le bol au congélateur 30 min à l'avance, puis procédez par à-coups pour ne pas trop chauffer le tout.

**Pour obtenir une sauce bien onctueuse,** détendez toujours le pesto avec quelques cuillères d'eau de cuisson des pâtes, qui contient un peu d'amidon et permet ainsi d'apporter du liant.

**Les pâtes les mieux adaptées ?** Les macaronis, les fusillis et les gnocchis, pour les pâtes courtes ; les spaghetti, les *linguine* et les *bucatini* pour les pâtes longues.

## PESTO ALLA GENOVESE (COMME À GÈNES) *en 3 étapes*



1



2



3

**Étape 1.** Dans un mortier, écrasez au pilon 2 gousses d'ail pelées et dégermées avec quelques pincées de gros sel.

**Étape 2.** Tout en continuant à piler, ajoutez 1 c. à soupe de pignons de pin, 50 g de feuilles de basilic rincées et séchées, 6 c. à soupe de parmesan râpé, 2 c. à soupe de pecorino râpé et, enfin, 1/2 verre d'huile d'olive extra-vierge. La pâte doit être onctueuse.

**Étape 3.** Transvasez la pâte obtenue dans un bocal et recouvrez d'une couche d'huile d'olive.

## PESTO ALLA TRAPANESE (COMME À TRAPANI) *en 3 étapes*

**Étape 1.** Ébouillantez 6 tomates, pelez-les, ôtez les graines et hachez la chair finement à l'aide d'un couteau.

**Étape 2.** Dans un mortier, écrasez au pilon 2 gousses d'ail pelées et dégermées avec quelques pincées de gros sel et 15 à 20 feuilles de basilic. Versez lentement environ 4 cl d'huile d'olive extra-vierge, tout en continuant à broyer, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Ajoutez 50 g d'amandes émondées, finement hachées au couteau, pilez, puis ajoutez les tomates hachées et 2 cl d'huile d'olive.

**Étape 3.** Ajoutez enfin 2 c. à soupe de pecorino et 1 c. à soupe de grana © padano râpés (ou de chapelure poêlée).

Sunray



1



2

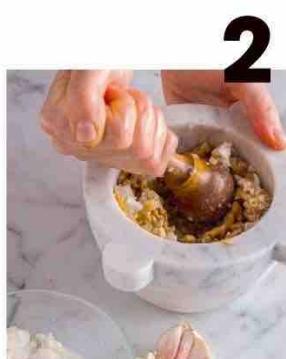


3

## PESTO AUX NOIX *en 3 étapes*



1



2



3

**Étape 1.** Dans un mortier, pilez 100 g de cerneaux de noix avec 2 tranches de pain de mie débarrassées de la croûte et préalablement trempées dans du lait et bien essorées.

**Étape 2.** Quand la préparation est homogène, salez et ajoutez 200 g de ricotta et un filet d'huile d'olive extra-vierge.

**Étape 3.** Parsemez de quelques pincées de marjolaine.

## AUBERGINES AU PESTO ALLA TRAPANESE

**1. Rincez 2 aubergines** et coupez-les en deux, dans le sens de la longueur. Incisez profondément la pulpe en croisillons avec un couteau (photo 1).

**2. Insérez des lamelles** d'ail dans les entailles, puis arrosez d'une sauce préparée en mélangeant 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc, 1 pincée de

sel, 1 tour de moulin à poivre et 1 c. à soupe de miel (photo 2).

**3. Faites cuire** les aubergines au four à 190 °C pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses et bien dorées.

**4. Laissez-les refroidir,** puis répartissez sur chaque demi-aubergine une généreuse cuillerée de pesto alla trapanese.

On prend garde à ne pas percer la peau pour que la chair des aubergines reste bien fondante.



## TAGLIATELLES AU PESTO ALLA GENOVESE ET AUX POIVRONS



**1. Rincez sous l'eau claire** 1 petit poivron rouge et 1 poivron jaune, placez-les tels quels sur une plaque à four couverte de papier cuisson et faites-les rôtir sous le gril du four 15 min, en les retournant plusieurs fois.

**2. Sortez les poivrons** du four, couvrez-les d'un bol et laissez-les tiédir avant de les peler (photo 1). Retirez aussi la tige, les graines et les parties blanches (amères) à l'intérieur, puis

coupez la chair en lanières.

**3. Plongez 250 g de tagliatelles aux œufs** dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Faites-les cuire al dente, égouttez-les puis mélangez-les aussitôt avec du pesto alla genovese (photo 2), dilué avec un peu d'eau de cuisson des pâtes.

**4. Ajoutez les lanières** de poivrons, mélangez et servez immédiatement avec quelques feuilles de basilic.

## FILETS DE SOLE AUX TOMATES ET PESTO AUX NOIX

**1. Rincez 200 g de tomates cerise, coupez-les en deux, pressez-les pour enlever les graines et faites-les égoutter sur du papier absorbant, côté coupé vers le bas, pendant quelques minutes. Mélangez-les ensuite avec un peu d'ail, du sel, du poivre, un trait d'huile d'olive, 1/2 c. à soupe de sucre et quelques brins de thym (photo 1). Enfournez-les à 170 °C pour 25 min.**

**2. Disposez 4 beaux filets** de sole sur une plaque à four tapissée de papier cuisson, garnissez-les de fines tranches de citron, de quelques brins de marjolaine, d'un peu de poivre et d'un filet d'huile d'olive.

**3. Faites cuire à 180 °C** pendant 10 à 12 min, jusqu'à ce que la chair se détache.

**4. Servez avec les tomates** confites et nappez de pesto aux noix (photo 2).

Placez les demi-tomates cerise côté peau, et non côté tranché, vers le bas: elles conforment mieux, en gardant leur tenue.



Aubergines au pesto  
alla trapanese



Tagliatelles au pesto  
alla genovese  
et aux poivrons



Filets de sole aux tomates  
et pesto aux noix



# Dans ma cagette...

Les fruits et légumes des beaux jours n'en finissent plus de colorer les étals. Un plaisir pour les yeux et une invitation à cuisiner, auxquels on ne saurait résister!

Recettes et stylisme **Bérengère Abraham**, assistée d'**Alice Licata**.  
Photos **Valérie Lhomme**.





## OIGNONS FARCI AU FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS ET À L'ANIS

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 45 min**

- 8 oignons moyens ■ 400 g de fromage de chèvre frais
- 10 brins de thym citron ■ 1 brin de romarin ■ 1 c. à café bombée d'anis vert ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition.** Épluchez les oignons, puis faites-les cuire pendant 5 à 7 min dans l'eau bouillante. Égouttez-les.

**2. Coupez les chapeaux** des oignons (gardez-les), évidez tous les oignons, en réservant la chair de quatre d'entre eux (utilisez la chair restante pour parfumer un bouillon).

**3. Préchauffez le four** à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la chair émincée des 4 oignons, le fromage de chèvre, les feuilles de thym citron et l'anis vert, salez et poivrez.

**4. Placez les oignons évidés** dans un plat de cuisson. Répartissez la farce dans les oignons, parsemez de romarin, refermez avec les chapeaux, arrosez généreusement d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pour 30 min.

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

## SALADE DE SPAGHETTI DE COURGETTE ET DE LAMELLES D'ENCORNET AUX OLIVES

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 25 min Cuisson : 5 min**

- 1 kg d'encornets ■ 6 petites courgettes de différentes couleurs ■ 100 g d'olives taggiasche ■ 1 citron ■ 4 oignons verts ■ 1/2 botte de ciboulette ■ 1 brin de romarin ■ 3 brins d'aneth ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**Utensile : 1 mandoline ou 1 rasoir à julienne**

- 1. Videz, rincez et détaillez** les encornets en très fines lamelles. Pressez le citron pour recueillir son jus.
- 2. Dans une poêle** bien chaude, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, puis faites revenir les encornets 2 à 3 min, à feu vif, avec le romarin, en remuant. Salez et poivrez. Égouttez-les, débarrassez dans un saladier et laissez refroidir.
- 3. Détaillez les courgettes** en spaghetti à l'aide d'une mandoline ou d'un rasoir à julienne. Ajoutez-les dans le saladier avec les encornets et arrosez de jus de citron.
- 4. Émincez les oignons verts**, prélevez les pluches d'aneth, ciselez la ciboulette et ajoutez le tout dans le saladier. Salez, poivrez, arrosez de 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez les olives et mélangez.

**Notre conseil vin**

*Un anjou blanc*



## BOULETTES DE POULET AU CITRON, FÈVES ET ARTICHAUTS

Pour 4 personnes

Préparation : 1 h

Cuisson : 40 min

- 1,5 kg de hauts de cuisses de poulet ■ 2 kg de fèves avec leurs cosses (soit 700-800 g écosées) ■ 2 bottes d'artichauts poivrade
- 2 oignons doux ■ 50 feuilles de menthe
- 10 tiges d'aneth ■ 1,5 citron bio ■ 2 c. à soupe bombées de chapelure ■ 1 brin de thym
- 2 feuilles de laurier ■ Farine pour façonner les boulettes ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Écossez les fèves.** Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante 3 min.

Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis ôtez la peau épaisse qui les enveloppe.

**2. Retirez la peau** des hauts de cuisses de poulet, désossez-les et coupez la chair en morceaux. Au mixeur ou au hachoir, hachez la viande, puis placez-la dans un saladier.

**3. Ciselez 1 oignon** et les feuilles de menthe, prélevez les pluches d'aneth et ajoutez le tout (sauf un tiers de la menthe ciselée, à réserver pour le service) dans le saladier. Incorporez le zeste d'un citron finement râpé (conservez le fruit pour les artichauts), salez, poivrez, ajoutez la chapelure et mélangez. Farinez vos mains et façonnez 16 boulettes avec la farce.

**4. Préparez les artichauts** un par un. Retirez les premières feuilles, épandez la tige rapidement, coupez au ras du cœur, puis coupez en deux. Citronnez généreusement avec une moitié du citron zesté et plongez au fur et à mesure les artichauts dans un saladier d'eau froide additionnée du jus de citron de la seconde moitié du citron zesté.

**5. Épluchez et coupez** le second oignon en lamelles. Dans une poêle, chauffez un filet d'huile et faites revenir 5 min l'oignon et les artichauts à feu vif. Débarrassez, puis ajoutez dans la même poêle un filet d'huile et les boulettes. Faites-les dorer 5 à 7 min, puis ajoutez le mélange oignon-artichauts. Ajoutez le thym, le laurier, le demi-citron restant en quartiers et un fond d'eau, salez, poivrez et faites cuire à couvert et à feu moyen, 10 min.

**6. Au bout de ce temps**, retournez les boulettes et faites cuire à découvert 5 min.

**7. Ajoutez les fèves** dans la poêle, laissez cuire 1 min, ajoutez la menthe fraîche restante et servez sans attendre.

### Notre conseil vin

Un saint-chinian blanc



### Astuce !

Vous pouvez demander à votre boucher de hacher 800 g de volaille.



## PAUPIETTES DE VEAU, PETITES POMMES DE TERRE, SAUGE ET LARDONS

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 35 min**

■ 4 paupiettes de veau ■ 800 g de pommes de terre nouvelles bio ■ 4 grappes de tomates cerise ■ 250 g de lard fumé ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 brin de romarin ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Coupez le lard fumé** en lardons. Épluchez et coupez l'oignon en lamelles. Épluchez et ciselez les gousses d'ail. Rincez les pommes de terre sans les éplucher.

**2. Dans une cocotte**, faites revenir l'oignon, l'ail et les lardons dans l'huile d'olive. Ajoutez le romarin et les paupiettes de veau dans la cocotte, puis faites-les dorer sur toutes les faces. Ajoutez les pommes de terre et les grappes de tomates cerise, puis faites cuire à couvert et à feu moyen 30 min.

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

## CHARLOTTE AUX FRAMBOISES ET À LA GELÉE DE ROSE

**Pour 4 à 6 personnes**

**Préparation : 35 min**

**Repos : 7 h Cuisson : 5 min**

**Pour le sirop :** 100 g d'eau ■ 50 g de sucre en poudre ■ 1 gousse de vanille

**Pour la charlotte :** 500 g de framboises ■ 400 g de crème liquide bien froide ■ 70 g de sucre en poudre ■ 20 biscuits à la cuillère ■ 4,5 feuilles de gélatine (9 g)

**Pour la gelée de rose :** 1 feuille de gélatine (2 g) ■ 50 g d'eau de rose ■ 15 g de sucre en poudre

**Pour le décor :** 125 g de framboises

**Ustensile :** 1 cercle (ou 1 moule à charlotte) de 18 cm de diamètre

**1. Préparez le sirop.** Fendez la gousse de vanille et grattez les graines qui sont à l'intérieur. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre en poudre et la gousse de vanille ainsi que ses graines. Faites bouillir 2 min et réservez.

**2. Préparez la charlotte.** Placez la gélatine dans un bol d'eau froide pour qu'elle ramollisse. Pendant ce temps, mixez 375 g de framboises. Faites chauffer la moitié des framboises mixées. Lorsque la préparation est chaude, ajoutez la gélatine égouttée et mélangez. Ajoutez le reste des

framboises mixées, hors du feu. Mélangez et laissez refroidir 15 min.

**3. Montez la crème** liquide bien froide en chantilly, en incorporant le sucre en poudre au fur et à mesure que la chantilly se forme. Incorporez ensuite en trois fois la chantilly à la préparation aux framboises mixées.

**4. Imbibez le dessous** des biscuits de sirop à la vanille, puis répartissez-les dans le cercle (ou le moule à charlotte), contre la paroi et dans le fond. Versez la moitié de la crème aux framboises, puis répartissez les framboises entières (125 g) et le reste de la chantilly aux framboises. Placez au réfrigérateur pour 6 h au moins.

**5. Lorsque la charlotte** est bien froide, préparez la gelée de rose. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide quelques minutes. Chauffez l'eau de rose avec le sucre. Lorsque le mélange est chaud, ajoutez la gélatine égouttée, mélangez et laissez un peu refroidir. Démoulez la charlotte, puis versez la gelée encore liquide à la surface du gâteau. Replacez 1 h au réfrigérateur.

**6. Juste avant de servir**, garnissez la charlotte de framboises.

**Notre conseil vin**  
*Un pétillant naturel de gamay*



Tour à tour offrandes aux dieux et monnaie d'échange, les épices ont de tout temps pimenté la vie et la nourriture des hommes.



# Les épices nous donnent du grain à moudre

Elles n'ont pas leurs pareilles pour relever la saveur d'un plat et sont présentes dans toutes les cuisines. Convoitées depuis l'Antiquité, les épices traversent le monde pour parvenir jusqu'à nos assiettes. Mais à quel prix ?

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

**R**ares et donc précieuses, les épices ont sans doute été la première marchandise à traverser le monde. Dès la haute Antiquité, elles ont été objets d'enjeux, que ce soit pour leur usage rituel, en cuisine ou pour leur simple valeur marchande. L'expression « payer en épices » vient d'ailleurs du latin *species*, qui a donné « épices », car on utilisait celles-ci comme monnaie d'échange. Le terme actuel « épice » désigne une substance aromatique d'origine végétale, issue de diverses parties d'une plante : écorce (cannelle), rhizome (gingembre, curcuma), baie (poivre), fleur (safran, clou de girofle) ou encore graine (noix de muscade, moutarde)... On parle plutôt d'aromates quand il s'agit de feuilles, de tiges ou de bulbes. La plupart des épices proviennent de régions tropicales d'Asie et surtout d'Inde, aujourd'hui premier producteur et consommateur mondial.

## Une traçabilité parfois nébuleuse

En France, nous sommes les troisièmes consommateurs européens d'épices, après les Allemands et les Belges. La quête des épices a activement contribué à l'expansionnisme européen, et motivé les grandes expéditions des conquistadors tels que Vasco de Gama ou Marco Polo. Leur culture s'est ensuite répandue par le biais des empires coloniaux. Ainsi, le poivre s'est installé dans toute l'Asie du Sud-Est, l'océan Indien et l'Amérique du Sud. La cardamome, entre l'océan Indien et l'Amérique du Sud, et les piments sont partis de l'Amérique centrale vers l'Asie. Aujourd'hui, les épices sont partout, dans toutes les cuisines. Même les plus fervents défenseurs du locavorisme ont du mal à lâcher leur moulin à poivre. C'est ce qu'on appelle « l'exception Marco Polo ». Une expression que

l'on doit au climatologue américain Bill McKibben, qui considère que s'il faut se nourrir majoritairement de produits locaux, on peut s'autoriser « tout ce qu'un explorateur du XIII<sup>e</sup> siècle aurait pu ramener de pays lointains »... Au XIII<sup>e</sup> siècle, on n'avait qu'une vague idée de la provenance des épices. L'Inde et le Moyen-Orient étaient considérés comme des contrées mythiques, et les épices passaient pour des produits miraculeux. Ainsi croyait-on que la cannelle se récoltait dans le nid du phénix. Aujourd'hui, on maîtrise un peu mieux la géographie, mais la provenance et le marché des épices restent encore bien nébuleux. D'un côté, des petits producteurs (la superficie de leur culture est en moyenne d'un quart d'hectare) tributaires de l'offre et de la demande ainsi que des aléas climatiques ; de l'autre, des gros acheteurs, comme la multinationale McCormick, leader mondial des épices (et repreneur de la marque française Ducros). Au milieu, des négociants, mais pas de bourse centrale ni d'organisme international pour réglementer les échanges. Résultat : une pression sur les producteurs qui encourage les mauvaises pratiques sociales et favorise les fraudes.

## La qualité sous haute surveillance

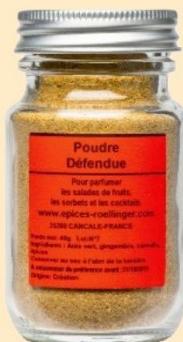
Une enquête, réalisée en 2018 par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) pour évaluer la qualité des épices vendues sur le marché français, a révélé de nombreux manquements. 81 % du safran, l'épice la plus chère au monde, n'en sont pas. Elle est suivie par le poivre (59 % de fraude), les paprikas et piments (54 %), les currys et curcumas (41 %) et autres mélanges d'épices (35 %). Il est fréquent d'y trouver ce que l'on appelle des « substances de ■■■

## Notre sélection d'épices

### Shira

Roi Hendel et son équipe s'investissent depuis 2017 dans un sourcing particulièrement engagé. On peut d'ailleurs suivre leurs expéditions sur leur blog. Leur sélection répond à trois critères : qualité gustative, culture bio ou cueillette sauvage et valeur éthique. Autre point important : la fraîcheur ; seule la dernière récolte en date est commercialisée. Les épices brutes et entières sont privilégiées. On trouve aussi des mélanges très savoureux et originaux.

**Épices à partir de 3,50 €. Mélanges à partir de 4,95 €.**



### Roellinger

Voilà plus de quarante ans qu'Olivier Roellinger en pince pour les épices. Le chef breton s'est lancé dans un sourcing passionné autour du monde pour créer son comptoir. Sa signature : des mélanges créés comme des parfums, avec le palais du cuisinier, chacun dédié à un type de plats. La plupart des épices sont bio et non ionisées.

**Épices brutes : à partir de 4,80 €.**

**Mélanges : environ 9 €.**

### Ankhar

Première marque d'épices récoltées ou cueillies en France, Ankhar a été créée par Samir Ouraghli. Elle propose une trentaine d'épices et d'aromates issus des terroirs français, y compris d'outre-mer (pour le curcuma).

Poivre de Sichuan du Sud-Ouest, coriandre d'Auvergne ou fleurs de reine-des-prés pour remplacer la vanille... autant d'alternatives à découvrir. Plus de 80 % des produits sourcés par Ankhar bénéficient de la certification bio.

**Épices brutes à partir de 5,90 €.**



■■■ « charge » pour augmenter leur poids (amidon, sable, craie, grignons d'olive moulus). On y détecte aussi des allergènes (amandes) et colorants. Un contrôle plus récent a montré une amélioration globale, mais un produit prélevé sur quatre présente toujours une anomalie. Si la culture des épices réclame assez peu de produits phytosanitaires (quoiqu'une étude de *Que Choisir*, en 2021, a montré de nombreuses traces de pesticides dans les paprikas), le traitement au moment de leur stockage est un autre problème. L'oxyde d'éthylène (ETO) est un

## ON PRIVILÉGIE LES MARQUES QUI TRAVAILLENT EN DIRECT AVEC LES PRODUCTEURS

gaz de fumigation employé pour ses qualités fongicides et bactéricides. Il a fait parler de lui en 2021 en raison d'une contamination des graines de sésame indiennes et de son risque cancérogène. On le trouve encore dans certaines épices. On peut avoir recours à la stérilisation à la vapeur, mais cela dégrade les saveurs. Autre traitement controversé : l'irradiation ou ionisation. Cette pratique est réglementée au niveau communautaire et doit être mentionnée sur l'étiquette. Elle est susceptible de détruire les nutriments et fait polémique sur le plan santé. À noter que l'ionisation des produits bio est interdite.

### Faire des choix durables

Alors on fait quoi ? D'abord, un grand ménage dans nos placards, où traînent des épices achetées n'importe où, et qu'on oublie pendant des années. Si elles ne sont en principe pas périssables, les épices s'oxydent et perdent leur saveur et leur couleur au fil du temps, ainsi que leurs vertus nutritionnelles, et ce, d'autant plus si elles sont en poudre. Pour rappel, les épices se conservent dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Pour un maximum de saveur, mieux vaut les acheter entières et les pilier ou les moudre au besoin. On choisit aussi une marque écoresponsable. En 2012, Rainforest Alliance, une ONG qui accompagne le changement vers de meilleures méthodes de gestion agricole et forestière, a signé un accord avec Sustainable Spices Initiative (Initiative durable pour les épices), un consortium qui réunit les acteurs majeurs du marché des épices pour les inciter à s'engager pour une production durable (conservation des sols et de l'eau, protection de la vie sauvage et des forêts, gestion responsable des déchets, interdiction des pesticides dangereux). Le projet se concentre sur sept épices : le poivre, le piment, le gingembre, le safran, la vanille, le clou de girofle et la cannelle. Mais l'objectif est modeste : atteindre 25 % d'épices durables dans au moins trois produits d'ici à 2025, 50 % pour 2030. Aussi, mieux vaut se tourner dès maintenant vers de plus petites marques (voir notre sélection) qui travaillent sans intermédiaire et soutiennent directement les producteurs. ♦

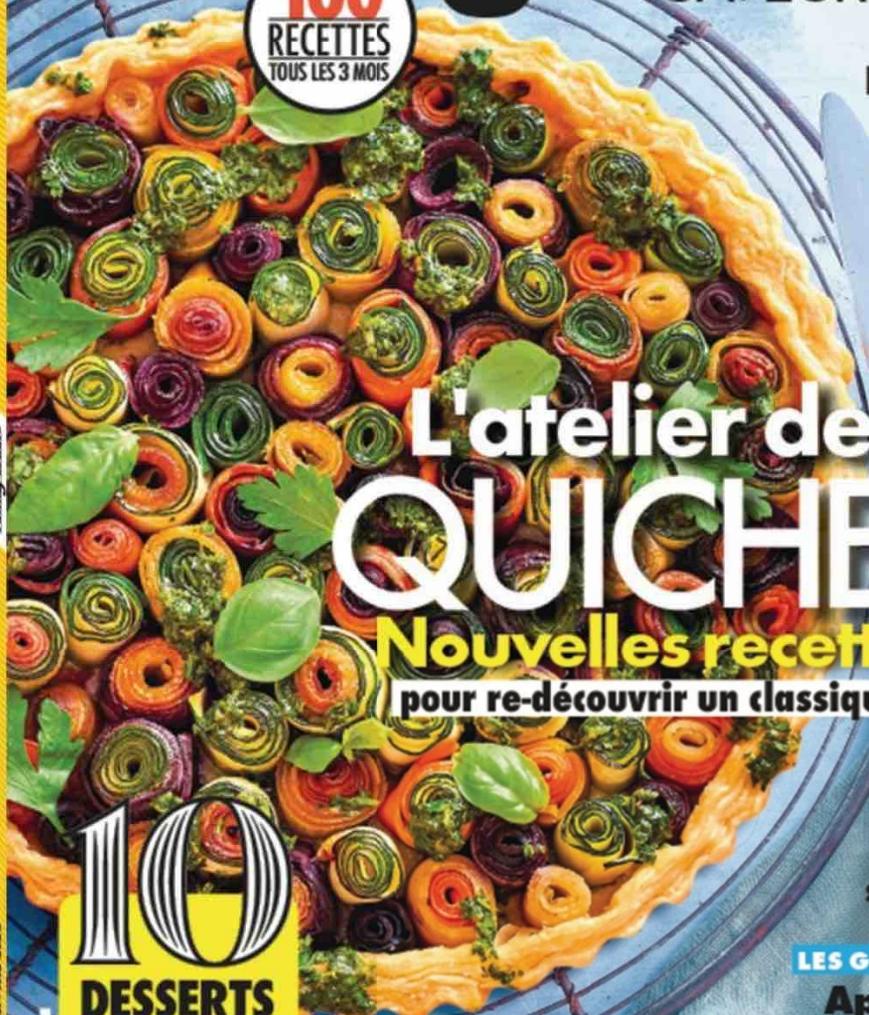
# NOUVEAU

NOUVEAU • N°1

Avril + Mai + Juin 2023

**Family Cuisine** PAR SAVEURS

**100 RECETTES**  
TOUS LES 3 MOIS



**L'atelier des QUICHES**  
**Nouvelles recettes**  
pour re-découvrir un classique!

**10**  
**DESSERTS**  
TOUT CHOCO  
TROP BEAUX!

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

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

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

**LES GREENS**  
**Nos menus**  
équilibrés  
sans viande

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

**EN VENTE ACTUELLEMENT**

# Les pois chiches en 2 recettes veggie

Même s'ils sont l'emblème de la cuisine orientale, ils s'utilisent dans bien d'autres recettes que le couscous et le houmous ! Chauds ou froids, ils apportent bienfaits et variété aux assiettes végétariennes.

Texte **Carole Garnier**. Recettes et stylisme **Coralie Ferreira**. Photos **David Japy**.

**C**omme les autres légumineuses, les pois chiches sont riches en protéines végétales et en fibres : ce sont les alliés des végétariens (qui doivent cependant leur associer une céréale, pour que les acides aminés essentiels soient au complet). Ils contiennent en prime des vitamines (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>) et des minéraux : du magnésium (120 mg), du calcium (90 mg), du potassium (759 mg), du fer (5,39 mg), mais aussi un peu de manganèse et de zinc, et de la vitamine E antioxydante (3,1 mg). Le tout avec un index glycémique très bas, parfait donc pour stabiliser la glycémie et éviter les fringales. Ce sont aussi des alliés de la ligne, d'autant qu'une fois cuits, ils n'affichent que 122 Cal pour 100 g, c'est-à-dire autant que les pâtes ou le riz.

Du mal à les digérer ? Les intestins fragiles ont intérêt à les marier à des épices carminatives (cumin, coriandre...), voire à retirer la petite peau qui les entoure en

les pressant entre les doigts ou en les frottant dans un bain d'eau fraîche.

## La bonne cuisson

Si on les choisit secs, il faut d'abord les faire tremper dans de l'eau froide une nuit, puis les rincer et les cuire 1 h 30 à 2 h, à l'eau non salée (on les assaisonne ensuite). Autant dire qu'il faut anticiper une envie de pois chiches ! Pour gagner du temps, on les choisit surgelés, pré-cuits à la vapeur : ils cuiront en 3 min à l'eau bouillante ou en 5 min à la poêle. Le point fort ? Leur saveur et leur texture sont préservées. Sinon, on peut opter pour des pois chiches en bocal de verre (mieux que les boîtes métalliques) et on les rince avant de les préparer.

## Idées express et de saison

**En houmous aux herbes** : mixer 400 g de pois chiches égouttés avec 50 g de purée de sésame, le jus de 1 citron, 1 gousse d'ail dégermée, 1 poignée d'herbes (per-

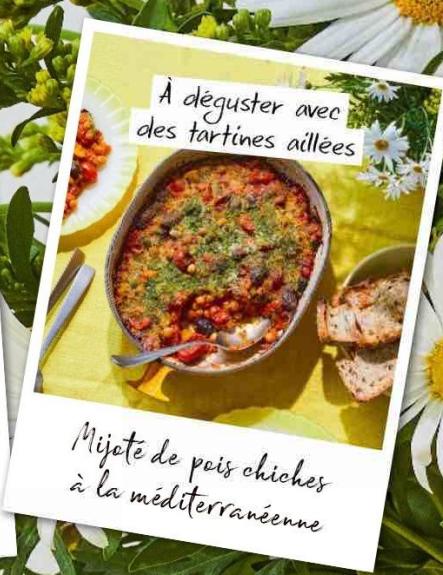
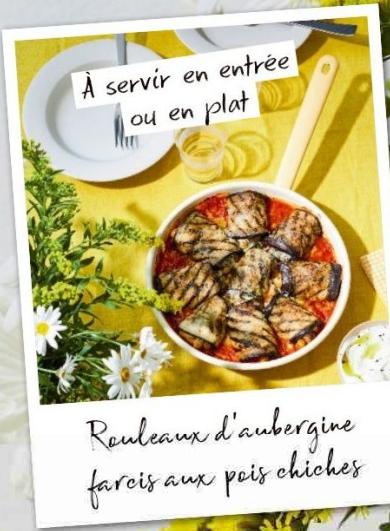
sil, ciboulette, cerfeuil...), 2 c. à soupe d'huile d'olive et un peu de sel.

**En salade** : des pois chiches cuits et froids avec des légumes grillés (aubergines, courgettes, poivrons...), des olives noires, des dés de feta et du persil ciselé.

**En apéritif** : égoutter et rincer 250 g de pois chiches cuits, les sécher puis les mélanger avec un peu de sel et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Les étaler sur une lèchefrite tapissée de papier cuisson et les cuire 25 min environ à 180 °C. Ajouter un peu de paprika, puis remettre au four 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

**Façon chakchouka** : faire revenir à l'huile d'olive des oignons et de l'ail pelés et émincés, ajouter des tomates en dés, des pois chiches cuits, du paprika et du cumin, laisser réduire. Dans la préparation, creuser 4 trous espacés les uns des autres, y casser 4 œufs et laisser cuire le temps que les blancs figent. Servir parsemé de coriandre. ♦





**APPÉTISANT**

# Rouleaux d'aubergine farcis aux pois chiches

**Pour 4 ou 6 personnes**

**Préparation :** 40 min

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

■ 2 aubergines de même calibre (environ 800 g en tout) ■ 1 conserve de tomates pelées (400 g) ■ 200 g de yaourt à la grecque ■ 150 g de fromage frais de brebis ■ 120 g de pois chiches secs (ou 250 g de pois chiches cuits) ■ 50 g de raisins secs ■ 40 g de pignons ■ 1,5 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 4 brins d'aneth ■ 4 brins de persil ■ 4 brins de coriandre ■ 1 bouquet garni ■ 1 c. à soupe de 4-épices ■ 2 c. à soupe de pecorino râpé ■ 1 c. à soupe rase de bicarbonate de soude alimentaire (si les pois chiches sont secs) ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

**Ustensile :** 1 poêle-gril

**1. Si les pois chiches sont secs,** la veille, déposez-les dans un saladier, couvrez-les d'eau additionnée du bicarbonate de soude et laissez-les reposer jusqu'au lendemain.

Rincez alors les pois chiches, déposez-les dans une cocotte avec le bouquet garni, couvrez d'eau, portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et faites-les cuire au moins 2 h.

**2. Lavez les aubergines** et coupez-les dans le sens de la longueur en lamelles de 1/2 cm d'épaisseur. Disposez-les dans un plat, salez-les des 2 côtés et laissez reposer 30 min, pour les faire dégorger (photo 1).

**3. Pendant ce temps**, épluchez et pressez l'ail. Épluchez et hachez l'oignon et demi. Faites chauffer une casserole avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir la moitié de l'ail et un quart de l'oignon pendant 2 à 3 min (photo 2). Versez les tomates, salez et poursuivez la cuisson 20 min, à feu doux et à demi-couvert, en écrasant de temps en temps les tomates.

**4. Épongez les aubergines** avec du papier absorbant et faites-les griller environ 5 min, sur une poêle-gril, jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en les retournant (photo 3).

**5. Lavez, séchez et hachez les herbes**

fraîches. Faites dorer les pignons 2 à 3 min, dans une poêle, à sec, en les surveillant.

**6. Lorsque les pois chiches** sont cuits, égouttez-les bien, puis mélangez-les avec le reste d'oignon et d'ail, les pignons, les raisins secs, le fromage de brebis frais, le 4-épices et les herbes. Salez et poivrez.

**7. Préchauffez le four** à 210 °C. Dans un plat à gratin, versez la sauce tomate et un généreux filet d'huile d'olive. Garnissez une tranche d'aubergine de 1 c. à soupe de farce, roulez-la sur elle-même et déposez-la dans le plat à gratin. Faites de même avec toutes les tranches d'aubergine en les serrant bien dans le plat à gratin (photo 4). Arrosez d'huile d'olive, parsemez de pecorino et faites gratiner au four 15 min.

**8. Salez et poivrez le yaourt,** ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive. Servez les aubergines gratinées avec le yaourt.

**Notre conseil vin**

*Un corbières blanc*



1



Coupez les aubergines en tranches de 1/2 cm d'épaisseur, salez-les et laissez-les reposer pour les faire dégorger.

2



Presser l'ail permet d'éliminer du même geste le germe éventuel, souvent indigeste.

3



Avant de les faire griller, épongez bien les aubergines avec du papier absorbant pour éliminer le sel et l'eau de végétation.

4



Déposez au fur et à mesure les rouleaux d'aubergine dans le plat, en les serrant bien les uns contre les autres pour les maintenir.

**CONVIVIAL**

# Mijoté de pois chiches à la méditerranéenne

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 40 min**

■ 130 g de pois chiches secs (ou 280 g de pois chiches cuits) ■ 1 conserve de tomates cerise de 800 g ■ 1 carotte ■ 1 branche de céleri ■ 1 poivron jaune ■ 80 g d'olives violettes ■ 1 oignon jaune ■ 3 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 1 c. à soupe rase de bicarbonate de soude alimentaire (si les pois chiches sont secs) ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre  
**Pour la chapelure verte :** 4 c. à soupe de chapelure de pain ■ 4 brins de persil ■ 4 brins de coriandre  
**Pour le pain :** 4 belles tranches de pain au levain ■ 1 gousse d'ail

**1. Si les pois chiches sont secs,** la veille, déposez-les dans un saladier, couvrez-les d'eau additionnée du bicarbonate de soude et laissez reposer jusqu'au lendemain (photo 1). Rincez les pois chiches, versez-les dans une cocotte avec le bouquet garni, couvrez d'eau (photo 2), portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et faites cuire 2 h.

**2. Hachez l'oignon et l'ail.** Épluchez la carotte et coupez-la en dés. Lavez et coupez le céleri-branche en petits dés. Lavez le poivron, ôtez le pédoncule, le cœur et les pépins, puis coupez la chair en carrés de 2 cm. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte, faites-y revenir l'oignon, l'ail, la carotte et le céleri 5 min. Ajoutez le poivron, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 3 min. Versez ensuite les tomates cerise (photo 3), salez, poivrez, ajoutez

les pois chiches et poursuivez la cuisson 25 à 30 min à feu doux, en mélangeant régulièrement. Ajoutez les olives 5 min avant la fin de la cuisson.

**3. Préchauffez le four** à 210 °C. Préparez la chapelure verte : rincez et séchez les herbes, déposez-les dans un mixeur avec la chapelure et 1 pincée de sel, mixez jusqu'à ce que les herbes soient hachées. Saupoudrez cette chapelure sur le plat (photo 4), arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 15 min.

**4. Frottez les tranches de pain grillées** avec la gousse d'ail, puis arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Servez les pois chiches mijotés avec les tartines allées.

**Notre conseil vin**

*Un collioure blanc*





1

Si les pois chiches sont secs, faites-les tremper dans de l'eau et un peu de bicarbonate de soude alimentaire afin de réduire le temps de cuisson.



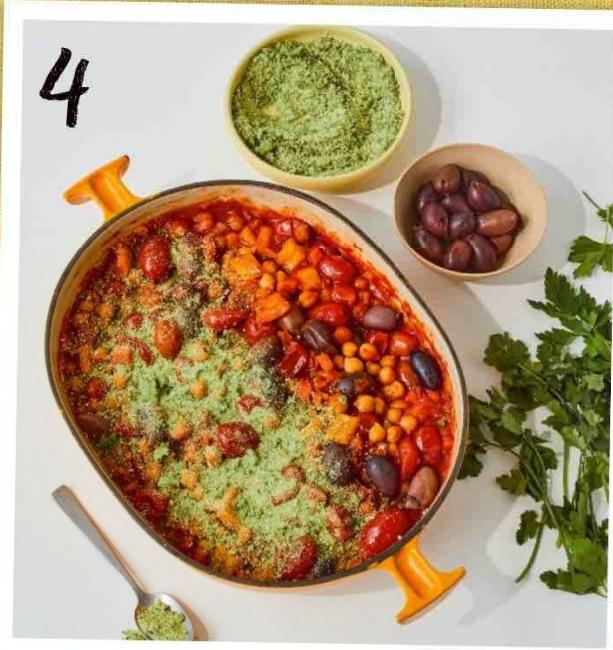
2

Après les avoir bien rincés, faites cuire les pois chiches avec le bouquet garni et de l'eau non salée à hauteur.



3

Faites bien revenir tous les légumes frais avant d'ajouter les tomates cerise en conserve, puis les pois chiches cuits et égouttés.



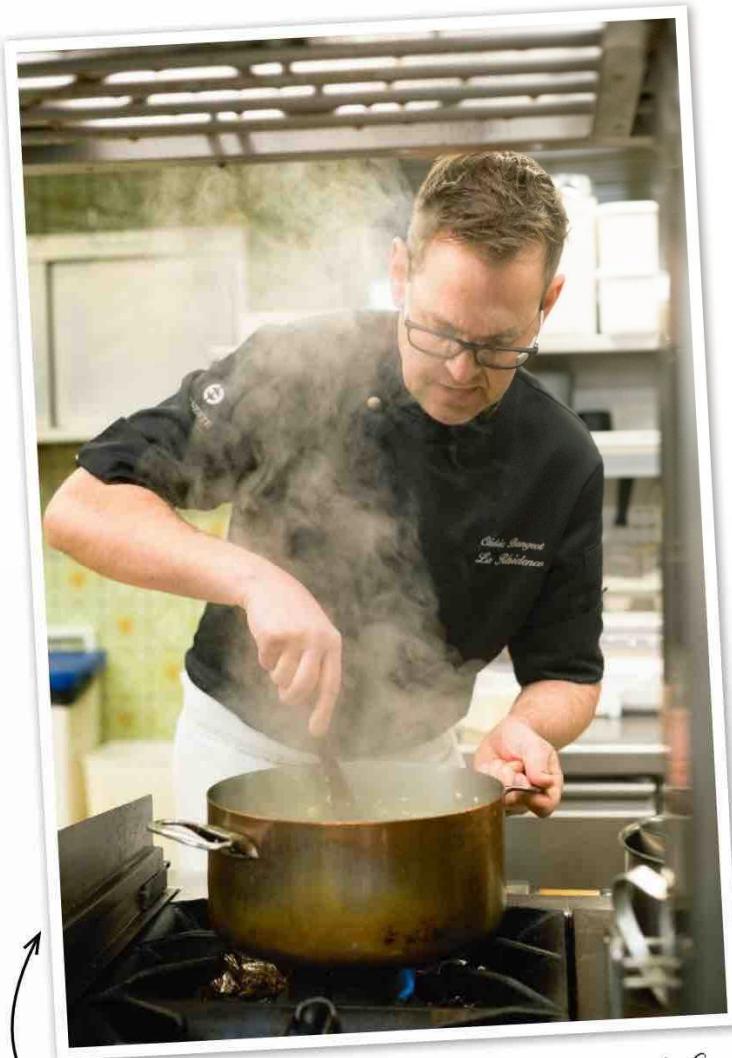
4

Si votre cocotte ne va pas au four, transvasez les légumes dans un plat adapté, parsemez de chapelle verte et faites gratiner 15 min.

# L'andouille du Val-d'Ajol

Cette spécialité fumée est toujours confectionnée de manière artisanale selon une recette protégée, à l'extrême sud des Vosges. Découverte de cette charcuterie pas comme les autres.

Texte **Patricia Marini**. Photos **Marie-José Jarry**.



À l'hôtel-restaurant familial La Résidence, le chef Cédric Bongeot prépare l'andouille du Val-d'Ajol de façon traditionnelle ou plus originale.

égitimée par une ordonnance royale de 1831, sous Louis-Philippe, la foire aux bestiaux du Val-d'Ajol faisait venir paysans et éleveurs de toute la région le troisième lundi de février. Les Ajolais avaient, eux, pour habitude de sceller leurs engagements en cassant la croûte avec une andouille fumée au feu de bois. Si les Vosges ont toujours été réputées pour leur charcuterie fumée, cette spécialité reste préparée exclusivement dans la commune du Val-d'Ajol. Sa recette a été préservée grâce à la confrérie qui s'est créée en 1965, en gravant dans le marbre ses ingrédients – 40 % d'estomac de porc et 60 % de viande de porc – ainsi que son processus de fabrication sans conservateurs (hors sel nitrité). La marque Andouille du Val-d'Ajol a d'ailleurs été déposée à l'INPI en 1984. Pour autant, chacun des quatre bouchers-charcutiers adoubés pour la confectionner est libre de l'assaisonner à sa convenance, avec des épices variées et même une pointe d'alcool de mirabelle! Ainsi « son goût diffère de l'un à l'autre », reconnaît Cédric Bongeot, le chef de l'hôtel-restaurant La Résidence, qui la décline sous toutes ses formes. S'il la sert à l'ancienne avec pommes de terre et haricots, il la marie aussi à de la truite ou à des saint-jacques, l'enserre avec des côtes de blette dans un millefeuille ou l'émince en carpaccio avec de la betterave.

## À chacun son style

Éric Bongeot (cousin du chef) est un convaincu de la première heure. Dès 1997, il arpentaît le pays pour faire connaître ce produit dans les salons: pour sa première destination, il n'a pas craint l'adversité, en se rendant à Saint-Malo, le fief de l'andouille de Guémené! En 2013, il reprenait un petit établissement du centre-ville ■■■

## L'ANDOUILLE DU VAL-D'AJOL EN PRATIQUE

**Bien la préparer.** Elle doit être cuite à l'eau une trentaine de minutes, avant d'être consommée. Généralement, on la sert avec une salade de pommes de terre tièdes, assaisonnée d'une vinaigrette à la moutarde et accompagnée de pouilly-fumé. Elle se conserve trois semaines et peut se congeler.

**Bien la reconnaître.** Rien de plus facile : sa bague en papier authentifie son origine. Il s'agit en effet d'une marque déposée depuis 1984 et protégée par une charte.

**Assister à sa fabrication.** Le bâtiment de l'enseigne Au Fumoir Vosgien abrite une boutique de produits locaux, un laboratoire et un fumoir. Il a été conçu pour recevoir les visiteurs, sept jours sur sept. On peut assister, derrière des vitres, à toutes les étapes de la fabrication.



Le secret de l'andouille du Val-d'Ajol : une fumaison à chaud aux bûches de hêtre, pendant 4 à 6 heures.



**1. L'estomac de porc**, qui entre dans la composition de la farce, est cuit au préalable pendant plusieurs heures dans l'eau. **2. Après cuisson**, l'estomac est « épulché » : seulement la meilleure partie sera utilisée (environ la moitié), découpée en lamelles, puis mélangée à de l'épaule de porc hachée. **3. Dans le mélangeur**, on ajoute à la viande des épices, du sel, du vin blanc et quelques petits secrets de fabrication : malgré une charte précise, chaque artisan peut l'assaisonner à sa façon. **4. La farce épiceée** est ensuite disposée dans l'entonnoir du poussoir pour l'embossage des boyaux. Dernier geste, les andouilles sont attachées par une ficelle à chaque extrémité.





Les andouilles sont accrochées verticalement sur un support en bois pour pouvoir être fumées.

■■■ avant de poursuivre l'aventure dans un laboratoire de 450 mètres carrés, sorti de terre en 2019. Il n'en demeure pas moins que le savoir-faire mis en œuvre ici est resté traditionnel et essentiellement manuel, à commencer par la confection de la farce. L'estomac de porc est cuit plusieurs heures dans l'eau afin d'être « épluché », pour n'en garder que le meilleur, soit la moitié environ. Coupé en lamelles, il est ensuite mélangé avec la viande hachée grossièrement, préparation à laquelle sont ajoutés les épices et un trait de vin blanc. Une farce, dont il appartient à l'artisan « d'évaluer à la main la densité pour savoir si elle est bien embossée dans le boyau de porc ». Ce qui explique que les andouilles n'aient pas nécessairement toutes une taille identique, avec un poids de l'ordre de 350 à 400 grammes. Le boyau est noué par une boucle, de façon à faciliter son accrochage à la verticale dans le fumoir. Les andouilles s'y imprègnent pendant six heures de la fumée émanant des bûches de hêtre. Un feu entretenu avec soin au moyen d'une trappe ■■■



## Tarte à l'andouille du Val-d'Ajol

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 25 min**

**Repos: 1 h Cuisson: 1 h 10**

- 1 andouille du Val-d'Ajol ■ 1 litre de bouillon ■ 1 boule de pâte brisée
- 2 blancs de poireaux ■ 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ■ 50 g de beurre ■ 50 g de crème ■ Sel, poivre

**1. Étalez la pâte** dans un moule à tarte et piquez-la avec une fourchette. Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.

**2. Faites cuire l'andouille** dans le bouillon frémissant, pendant 20 min, puis laissez-la reposer jusqu'à refroidissement (l'idéal est de la faire cuire à l'avance et de la réchauffer dans le bouillon). Retirez la peau.

**3. Lavez et émincez** les blancs

de poireaux, puis faites-les suer dans le beurre avec un peu de sel. Ajoutez à la fin la crème et la moutarde. Laissez compoter quelques minutes.

**4. Répartissez la compotée** de poireaux sur le fond de tarte.

Enfournez pour 20 min à 180 °C.

**5. Pendant ce temps**, coupez l'andouille en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Disposez-les harmonieusement sur la tarte et remettez-la à cuire pour 5 min.

**6. Laissez reposer** la tarte 5 min avant de la déguster.

### Notre conseil vin Un beaujolais blanc

Une recette du chef Cédric Bongeot de l'hôtel-restaurant La Résidence, au Val-d'Ajol.



4 à 5 bûches de hêtre sont nécessaires à la fumaison de 150 kg d'andouilles.

#### UNE FOIRE AUX ANDOUILLES TRÈS PRISÉE

Cet événement très attendu par les amateurs, organisé par la confrérie des Taste-Andouilles et Gandoaux, propose de multiples animations, dont un concours de la meilleure tourte à l'andouille, mais aussi un salon gourmand réunissant près d'une cinquantaine d'exposants autour des produits régionaux. Sans oublier les incontournables intronisations des futurs ambassadeurs ralliés à sa cause : ils sont 4 500 disséminés de par le monde.



*Une fois sorties du four et refroidies, les andouilles seront authentifiées par une bague en papier.*

■■■ permettant de réguler sa puissance. Son mode de cuisson en signe en effet la particularité : « Ce qui était à l'origine une méthode de conservation fait partie intégrante de la culture locale », rappelle Éric Bongeot, également vice-président de la confrérie.

Pour s'assurer d'une qualité optimale, les bouchers du Val-d'Ajol ont fait le choix de s'approvisionner dans le département voisin de Franche-Comté en porcs nourris au petit-lait, transformés sur place et bénéficiant d'une Indication géographique protégée (IGP). Autant de raisons qui font le succès de cette charcuterie ancrée dans la tradition comme dans son terroir. Ce n'est pas pour rien que la foire aux Andouilles, qui a remplacé l'ancien comice agricole le troisième week-end de février, attire plusieurs dizaines de milliers de visiteurs chaque année... ♦

# 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**



Télécharger dans  
l'App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play

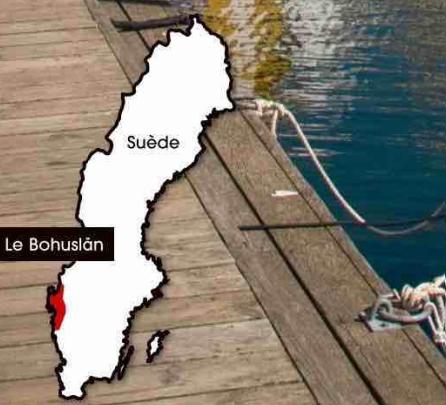
Le charmant quai du port de plaisance de Smögen, festonné de maisonnettes en bois colorées, d'anciens hangars à bateaux qui abritent aujourd'hui des boutiques, cafés et restaurants. Ce petit village de pêcheurs devient en été une station balnéaire prisée et huppée.

Suède

## La côte du Bohuslän en 9 étapes!

Lors du solstice d'été, les Suédois désertent les grandes villes pour retrouver la nature. Cap sur une région d'exception, au nord de Göteborg, au moment de la fête de Midsommar.

Texte Dominique Lesbros. Photos Marie-José Jarry.





L'île sans voitures d'Åstol est accessible en ferry depuis Rönnäng. Un joyau méconnu avec de belles vues et des rochers spectaculaires.



La plage du camping de Ramsvik, un lieu familial pour fêter Midsommar, au cœur d'une réserve naturelle.



**M**idsommar est une fête unique en son genre, sans équivalent en France. Pour les Suédois en carence de soleil une bonne partie de l'année, le solstice d'été est accueilli avec allégresse. Enfin de la lumière, de la chaleur, des jours sans fin! Les 24 et 25 juin, le pays tout entier est focalisé sur la célébration de Midsommar. Les commerces baissent le rideau, et les citadins, telles des colonnes de fourmis, convergent vers les îles. Rejoignons-les dans l'archipel du Bohuslän, qui s'étend sur la côte occidentale, entre Göteborg et la Norvège. Plus de 8000 îles bordent ses rivages comme autant de petits cailloux jetés à la mer par un géant. Le paysage est doux, très apaisant. Est-ce dû à l'omniprésence d'une mer étale et limpide? Ou à l'horizon de rochers de granit lisses aux formes arrondies, rassurantes? Le plus haut

rocher culmine à 74 m. L'archipel est le terrain de jeu favori des Gothembourgeois, offrant en été mille possibilités de baignade, kayak, randonnée, pêche, bivouac...

Le Bohuslän est réputé pour ses poissons et ses crustacés. Le Gulf Stream véhicule une eau fraîche et pure, dans laquelle les crustacés grandissent plus lentement que dans d'autres mers plus chaudes. Leur croissance lente produit une chair hautement savoureuse. Poissons et crustacés se partagent les 160 km de côtes selon la répartition suivante : les huîtres sont majoritairement récoltées au nord, les langoustines pêchées du côté de Fjällbacka, Smögen est le fief des crevettes et des homards, les moules ont pris leurs quartiers à Lysekil, tandis que l'île de Tjörn revendique le titre de « capitale du hareng ». Belle trame iodée pour un *road trip* gourmand! ♦



## 1

CÉLÉBRER  
MIDSOMMAR AVEC  
DES SUÉDOIS

Pour vivre pleinement la fête de l'été en totale immersion, il suffit de revêtir ses plus beaux habits et de se mêler aux célébrations populaires. Dans tous les villages, on peut s'initier au tressage de couronnes florales, participer à l'habillage du mât, puis chanter et entrer dans la ronde, main dans la main avec les habitants. L'accueil est chaleureux, et chacun est le bienvenu. La réserve animalière de Norden's Ark est l'adresse idéale pour célébrer Midsommar dans un cadre bucolique et une ambiance familiale.



Toutes les générations participent à la décoration du mât, indispensable pour la fête de Midsommar. Une célébration de la lumière, mais aussi de la nature: les fleurs et les feuilles sont partout, y compris tressées en couronnes sur les têtes des femmes et des jeunes filles.

## 2

DÉGUSTER  
LA TRADITIONNELLE  
PIZZA DE MIDSOMMAR

**Les agapes de Midsommar sont telles que le lendemain, l'organisme aspire à un repas sain et léger.** Les Suédois ont ainsi coutume de compenser les abus de la veille en déjeunant d'une pizza. Mais pas n'importe laquelle ! Une pâte fine comme un brin d'aneth sur laquelle sont posées des lamelles de légumes grillés et fondants. Les meilleures pizzas de l'après-Midsommar sont celles de Lotta, à Bleket. La longue queue devant sa boulangerie artisanale ne trompe pas. L'éventail de pains et pâtisseries bio, raw ou vegan risque fort de compromettre vos résolutions de diète. Reportez-les et savourez plutôt le moment présent, sur la terrasse, les yeux dans la mer.

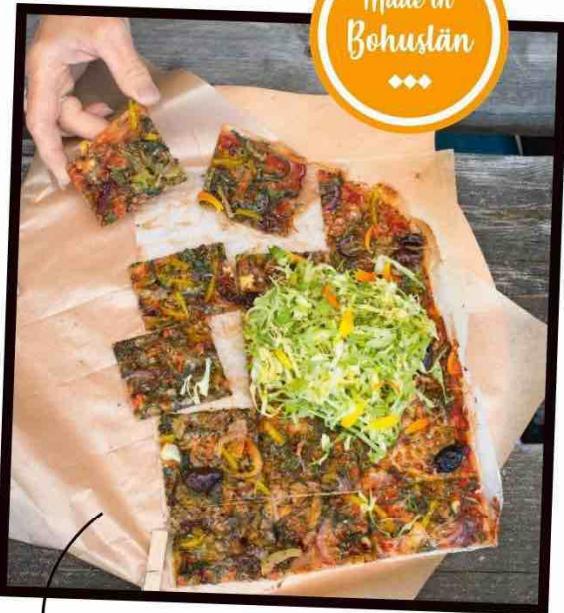
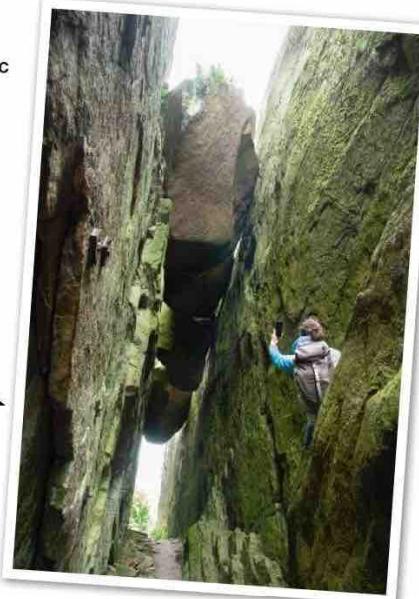


# 3

## MARCHER SUR LES PAS DE CAMILLA LÄCKBERG

Le littoral du Bohuslän est un vrai décor de polar, mystérieux à souhait avec ses rochers aux formes bizarres, ses bourgs de pêcheurs si paisibles, trop paisibles... Camilla Läckberg, la reine du polar suédois, a fait de son village natal de Fjällbacka le décor de ses intrigues, tout en rendant hommage à la beauté des lieux. Ses romans en main, on prend plaisir à marcher sur les traces d'Erika et de Patrick, duo d'enquêteurs. L'office de tourisme propose des visites ponctuées d'anecdotes en lien avec les livres. Fjällbacka fut également la ville préférée d'Ingrid Bergman, dont les cendres furent répandues dans la mer. Une statue honore sa mémoire sur la place qui porte son nom. Juste derrière s'ouvre un sentier escarpé conduisant au Vetterberget, énorme rocher de granit. On y accède par une faille très impressionnante.

Émotion garantie lors du passage de la faille de Kungsklyftan!



## Pizza au levain de l'après-Midsommar

Pour 2 personnes

Préparation: 30 min

Repos: 24 h

Cuisson: 5 min

Pour la pâte : 1,5 litre d'eau ■ 1,5 kg de farine complète de blé bio ■ 150-200 g de levain ■ 60-100 g de graines entières (lin, sésame, tournesol...) ■ 45 g de sel marin

Pour la garniture : 1 poignée d'olives dénoyautées ■ 2 poignées de fromage ■ Sauce tomate ■ Chou blanc ■ Pétales de fleurs comestibles

1. Mélangez tous les ingrédients de la pâte, malaxez-la à la main ou au robot pendant 5 min environ, puis laissez reposer 20 min. Malaxez-la ensuite légèrement et, si la pâte est trop souple, ajoutez un peu de farine. Laissez de nouveau reposer 20 min. Mélangez à nouveau légèrement : la présence de bulles indique que la fermentation a bien commencé. Posez le pâton sur une plaque (sans le replier) et placez dans un endroit frais jusqu'au lendemain.

2. Au bout de ce temps, retournez le pâton et entailllez-le pour vérifier la présence de petites bulles. Si ce n'est pas le cas ou si les bulles sont minuscules, laissez reposer la pâte pendant 1 h.

3. Préchauffez le four à 275 °C. Façonnez 2 petits pains et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Tapissez de papier cuisson la (ou les) plaque(s) du four, posez les pâtes dessus et découpez aux ciseaux le papier qui dépasse. Nappez de sauce tomate et parsemez de rondelles d'olive et de bon fromage râpé.

4. Enfournez et faites cuire 5 à 8 min : le bord de la pizza doit être un peu doré, et le fromage fondu au milieu.

5. Disposez au centre de fines lamelles de chou et des pétales de fleurs, servez.

Notre conseil vin  
Un cheverny blanc

Une recette de Lottas Bak & Form, à Bleket.



## Harengs à la pomme et à la menthe

Pour 2 personnes

Préparation: 15 min Repos: 48 h

■ 300 g de harengs (rollmops) ■ 2 pommes vertes ■ 20 g de menthe fraîche ■ 1 citron bio ■ 10 grains de poivre noir ■ 2 feuilles de laurier ■ 2 c. à soupe de gin

Pour le liquide à pickles: 1 dl de vinaigre ■ 2 dl de sucre en poudre ■ 3 dl d'eau

Ustensiles: 2 petits bocaux

1. Préparez le liquide à pickles. Mélangez tous les ingrédients et faites bouillir. Laissez refroidir avant de l'utiliser.

2. Ciselez la menthe, pelez et détailliez les pommes en dés et les harengs en morceaux. Mélangez le tout avec le zeste du citron râpé, le poivre, le laurier, le gin et 3 dl de liquide à pickles.

3. Répartissez dans les bocaux, fermez avec les couvercles et laissez reposer 2 jours au réfrigérateur avant de déguster.

### Notre conseil vin

Un sylvaner

Une recette de Torbjörn Jernberg, chef de Salt & Sill, à Tjörn.

4

## MANGER DES MOULES FRAÎCHES AU SAUT DU PIEU

Pour qui aime les crustacés et fruits de mer, la côte ouest de la Suède est un graal. Chaque portion du littoral a sa spécialité. La zone de préférence des moules se trouve vers l'île d'Orust. Élevées sur des cordes, elles se balancent au rythme de la houle sur une hauteur de plus ou moins 8 m. Leur calibre XXL laisse pantois. Au restaurant *Musselbaren Lyckorna*, à Ljungskile, Emelie les cuite en plein air, sur une grande poêle à paëlla: à peine entrouvertes, les moules rejoignent un caquelon, escortées d'énormes frites.

Emelie,  
de *Musselbaren Lyckorna*

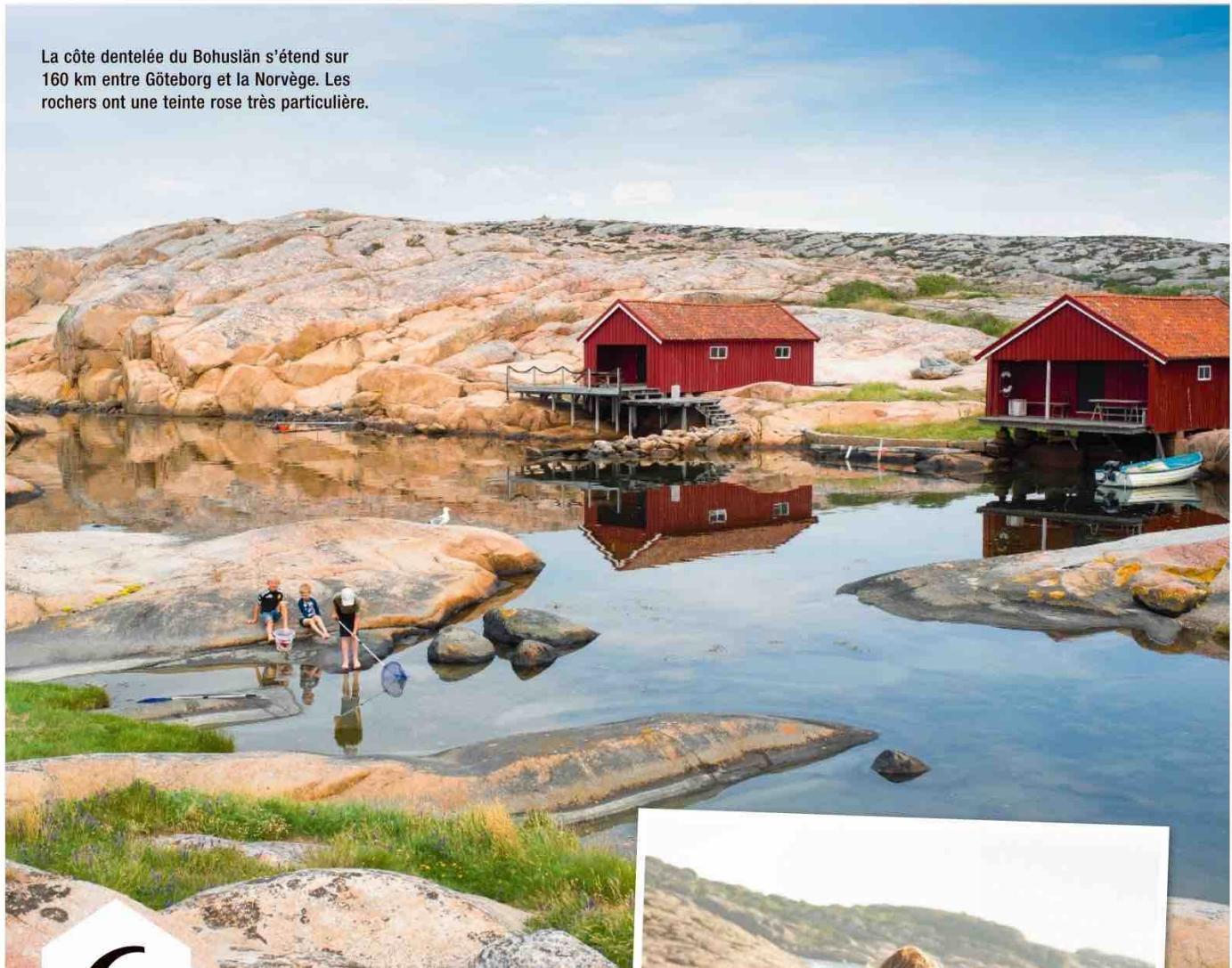


5

## SAVOURER DES CREVETTES FUMÉES SUR L'ÎLE D'ÅSTOL

Parmi les 8 000 îles que compte l'archipel de Göteborg, Åstol sort du lot. L'îlot rocheux semble avoir surgi des flots avec une grappe de maisons blanches accrochées à ses flancs. Deux cents chalets, zéro voiture et un état d'esprit marqué par une très forte solidarité. L'essentiel est là, à l'unité: un port abrité du vent, une épicerie, une librairie, un café où les dames viennent vendre leurs gâteaux et où les enfants font leurs devoirs avant de s'égayer en liberté dans les ruelles. L'unique restaurant est assorti d'un fumoir où Jeanette fume les crevettes et le saumon. À savourer sur le port, lovés dans d'épaisses peaux de mouton, avant de reprendre, à regret, le ferry.

La côte dentelée du Bohuslän s'étend sur 160 km entre Göteborg et la Norvège. Les rochers ont une teinte rose très particulière.



# 6

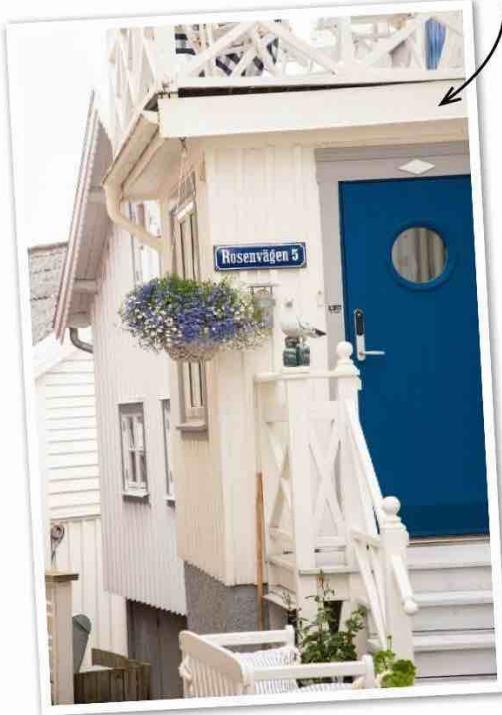
## PIQUE-NIQUER AU ROYAUME DES ROCHERS

Une table posée sur une aire de granit rose et avec pour seul horizon les cieux et les flots : promesse d'un repas en communion intime avec la nature. La réserve naturelle de Ramsvik est un univers minéral fascinant. Le rose scintillant des rochers de granit rivalise d'éclat avec le bleu franc de la mer. Ces rochers lisses et arrondis semblables à des pattes d'ours s'offrent à l'escalade et à la contemplation. Réservez votre panier de pique-nique au camping de Ramsvik et partez en quête de la table, nichée au sommet du tertre. Ne reste plus qu'à allumer le réchaud pour faire griller harengs et pommes de terre. Seuls au monde...

Pique-nique sur l'une des tables, à réserver auprès de l'office de tourisme, avec un panier bien garni et une peau de mouton pour adoucir l'assise...



Les blanches ruelles de Klädesholmen sur l'île de Tjörn (prononcer « shurn »).



## 7

### DÉCOUVRIR TOUS LES SECRETS DU HARENG

**Cap sur Klädesholmen, surnommée « l'île aux harengs ».** La pêche aux harengs se pratique au large de cet îlot depuis le xv<sup>e</sup> siècle. Presque la moitié du hareng mariné produit en Suède provient de Klädesholmen. Le bien nommé hôtel flottant Salt & Sill (Sel & Hareng) rend hommage à la star locale. Ses 25 chambres portent des noms d'assaisonnement de hareng, lequel trône évidemment en majesté sur la carte du restaurant. Il fait même l'objet d'une master class animée par Torbjörn, chef à l'imagination débridée. Sans lui, aurions-nous l'idée d'associer le hareng à la courge butternut, au gin ou au whisky ? À nous les marinades qui swinguent !



Torbjörn, chef de Salt & Sill, ne manque pas d'inspiration pour accomoder le hareng, indispensable lors du repas de Midsommar. L'hôtel-restaurant est installé sur des pontons flottants pour une communion totale avec la mer !





# 8

## S'OFFRIR UNE PAUSE FIKA

Adopter la « fika attitude », c'est prendre le temps de bavarder avec un être cher devant une tasse de café ou de thé, en partageant une douceur voire plusieurs douceurs. C'est un art de vivre mêlant l'écoute, la convivialité et la gourmandise. La pause fika se pratique deux fois par jour, vers 10 h 30 et 15 h. La vogue des coffee-shops a renforcé cette tradition particulièrement ancrée dans l'ouest de la Suède. Les cafés proposent tout un panel de pâtisseries dont la variété s'étende à l'approche de Midsommar. Pour une pause fika inoubliable, visitez Kärrstegens Gård, un salon de thé jumelé avec une boutique de déco. Le plus dur sera de choisir parmi la quarantaine de pâtisseries plus tentantes les unes que les autres.



## Gâteau aux fraises

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 1 h**

**Cuisson: 45 min**

■ 500 g de fraises

**Pour la génoise :** 4 œufs ■ 140 g de sucre en poudre ■ 200 g de farine + un peu pour le moule ■ 25 g de beurre fondu + un peu pour le moule

**Pour la crème vanillée :** 6 jaunes d'œufs ■ 6 dl de crème fraîche épaisse ■ 6 dl de lait ■ 1 gousse de vanille ■ 3 c. à soupe de sucre en poudre ■ 4 c. à café de Maizena ■ 5 dl de crème fraîche épaisse

**Pour le décor :** 15-20 petites meringues ou de la crème Chantilly

**Ustensiles :** 1 moule à charnière de 24 cm ■ 1 thermomètre de cuisson

**3. Laissez refroidir le gâteau,** sortez-le du moule et enveloppez-le dans du film alimentaire ou dans un torchon. Ne craignez pas qu'il sèche : il est même recommandé de préparer le gâteau la veille.

**4. Préparez la crème vanillée.**

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole (avec les graines de la gousse de vanille préalablement fendue et grattée). Faites bouillir à température moyenne, en remuant, jusqu'à ce que la préparation s'épaississe. Transvasez dans un saladier plongé dans de l'eau glacée. Battez la préparation jusqu'à ce qu'elle refroidisse et épaississe.

**5. Avec un couteau tranchant,**

coupez horizontalement la génoise en trois couches. Posez la base sur le plat de service. Nappez la génoise d'une couche de crème vanillée, ajoutez une couche de génoise et nappez d'une couche de crème vanillée. Recouvrez de la dernière couche de génoise, nappez le dessus et le pourtour d'une généreuse couche de crème. À l'aide d'une poche à douille, disposez la chantilly (ou bien répartissez les meringues) en cercle par-dessus. Garnissez le centre avec les fraises.

**1. Préparez la génoise.** Beurrez et farinez un moule rond à charnière de 24 cm de diamètre. Placez les œufs et le sucre en poudre dans un bol et placez celui-ci dans un bain-marie. Faites bouillir l'eau, tout en battant les œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange atteigne 60 °C, puis retirez du feu et continuez à battre 10 min, jusqu'à ce que la préparation soit blanche et à température ambiante.

**2. Préchauffez le four à 180 °C.** Incorporez la farine, un tiers à la fois, avec une spatule, dans la préparation précédente, puis ajoutez le beurre fondu. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 30 min.

### Notre conseil vin

**Un clairette-de die**

Une recette de Kärrstegens Gård, à Ljungskile.

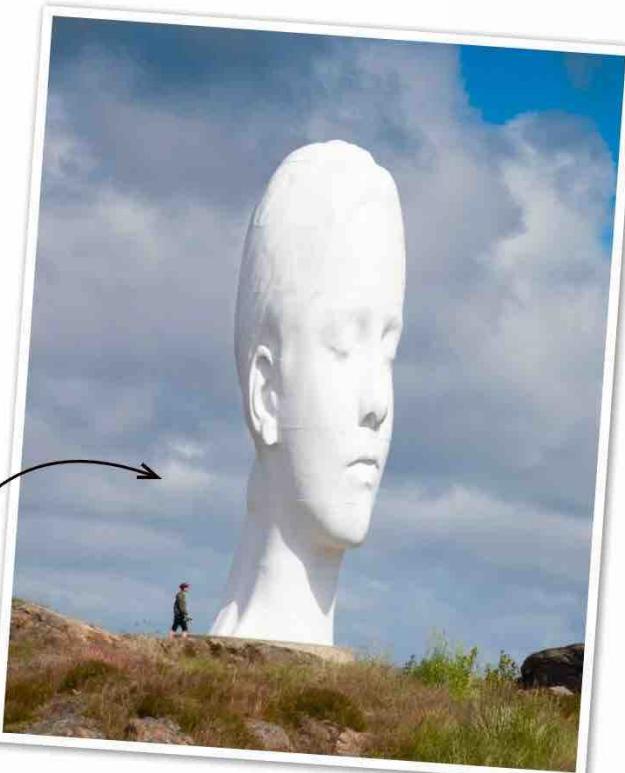


Around and around, œuvre de Hans Gothlin, sur l'île de Tjörn. Du haut de la petite colline, la vue porte à des kilomètres à la ronde.

9

## ADMIRER DES SCULPTURES EN PLEINE NATURE

Les yeux fermés, empreinte d'une grande douceur, la tête d'Anna, du sculpteur Jaume Plensa. Chaque année, les œuvres du parc Pilane changent, à l'exception d'Anna.



## Hôtels

### Salt & Sill

Dormir dans un hôtel flottant sur une île vouée aux harengs, voilà qui n'est pas banal. On s'endort bercé par la houle. Au réveil, trois pas hors du lit et hop : un plongeon dans la mer ou une immersion dans le sauna pour les plus frileux. Le restaurant de l'hôtel réserve de divines surprises gustatives telles qu'une ribambelle de harengs marinés et des petits pains maison légèrement sucrés, que l'on dévore en une bouchée. Chambre double avec petit déjeuner à partir de 215 €.

**Rytterholmen 1, Tjörn, 47151 Klädesholmen.**  
[www.saltosill.se](http://www.saltosill.se)

### ♥ Ramsvik Stugby & Camping

Au cœur de la réserve naturelle de Ramsvik, ce camping propose des hébergements confortables en cottage ou en caravane. Randonnée dans les rochers, farniente sur la plage de sable ou excursion en kayak de mer : les activités sont variées et l'ambiance familiale. Si les enfants rechignent à s'éloigner du quai de pêche au crabe, leur faire miroiter la perspective de croiser un wapiti dans la réserve naturelle. À partir de 161 € la nuitée en cottage pour deux personnes, avec petit-déjeuner.

**45692 Hunnebostrand. Ramsvik.nu/en**

## Restaurants

### Åstols Rökeri

Le seul restaurant d'Åstol, île sans voitures, est assorti d'un fumoir où Joachim et Jeanette fument à la minute saumons et crevettes. Si vous sympathisez avec Joachim, peut-être vous ramènera-t-il en speed boat jusqu'à Ronnäng ? Compter 40 € le repas.

**Åstols Rökeri AB, Hamnen 4, 47144 Åstol.**  
[www.astolsrokeri.se](http://www.astolsrokeri.se)

### Musselbaren Lyckorna

Parions que vous n'avez jamais croqué des moules aussi dodues. Emelie les fait cuire sur la terrasse de son restaurant, directement sur la plage de la petite station balnéaire de Lyckorna. Compter 30 €.

**Robert Macfies väg 22, 45933 Ljungskile.**  
[www.musselbaren.se/english/ljungskile](http://www.musselbaren.se/english/ljungskile)

### ♥ The Edible Country

Visit Sweden, en collaboration avec les organisations régionales de tourisme, a placé dans des sites grandioses de Suède treize tables en bois qui peuvent être réservées entre mai et septembre. L'une d'elles est dans la réserve naturelle de Ramsvik, au cœur du « royaume des rochers ». L'opération baptisée « The Edible Country » consiste à récupérer en un point donné (ici, le camping) un panier de pique-nique copieusement garni et de partir en quête de la fameuse table pour y installer des peaux de mouton et faire griller des pommes de terre sur un réchaud. 20 € par personne.

[visitsweden.com/edible-country/](http://visitsweden.com/edible-country/)

### Skärets Krog

La légende raconte que c'est là, sur la jetée en bois du croquignolet village de Smögen, qu'est né en 1931 le fameux sandwich aux crevettes suédois. Dans ce café lumineux, il se présente sous la forme d'une épaisse tranche de pain noir recouverte d'une montagne de crevettes décortiquées et de lamelles de fenouil, le tout relevé d'une mayonnaise légèrement sucrée. 20 € le sandwich.

**Hamnen 1, 45651 Smögen.**  
[www.skaretskrog.se](http://www.skaretskrog.se)

### Bryggcafét

Un restaurant sur pilotis à l'entrée du port de Bovallstrand qui cultive la « cool attitude ». Les harengs marinés de Jenny, hyper-copieux, sont une valeur sûre, ainsi que sa soupe de poissons. Compter 25 €.

**Torget 7, 45647 Bovallstrand**  
[www.bryggcafet.se](http://www.bryggcafet.se)



Une table cosy où se régaler de spécialités de la mer

### Pause fika

#### ♥ Kärrstegens Gård

Catarina a associé en un même lieu ses deux passions : la déco et la pâtisserie. Elle a investi les quatorze pièces d'une bicoque longtemps à l'abandon, restée dans son jus, et les a remplies avec un goût exquis de meubles et d'objets neufs ou chinés. Dans le salon de thé attenant, elle propose une quarantaine de pâtisseries, toutes plus alléchantes les unes que les autres. Pâtisseries à partir de 3 €.

**Ulvesundsvägen 22, 45993 Ljungskile.**  
[www.karrstegengard.se](http://www.karrstegengard.se)

#### Lottas Bak & Form

Des fours de Lotta sortent chaque jour une dizaine de variétés de pains au levain extra-moelleux et autant de pâtisseries. Les ingrédients sont bio et soigneusement sourcés, les pâtes amoureusement pétries, les épices moulues à la minute. Les locaux ne s'y trompent pas et se pressent à toute heure devant la porte. Pâtisseries à partir de 2,50 €.

**Bleketvägen 40, 47196 Bleket.**  
[www.lottasbakoform.se/en-GB](http://www.lottasbakoform.se/en-GB)



Un hôtel-restaurant flottant pour un séjour inoubliable

## Y aller

Vols directs Air France Paris-Göteborg aller-retour, à partir de 150 €. Une navette relie l'aéroport de Landvetter à Göteborg. Un réseau de bus dessert tout l'archipel du Bohuslän, avec une ponctualité typiquement suédoise. 1 euro = 11,30 couronnes suédoises.

## Se renseigner

[www.visitsweden.fr](http://www.visitsweden.fr)  
[www.westsweden.com](http://www.westsweden.com)  
[www.goteborg.com](http://www.goteborg.com)



Les spécialités de cette région frontalière de la France ont déjà le bon goût de l'Italie!

## La Ligurie de Laura

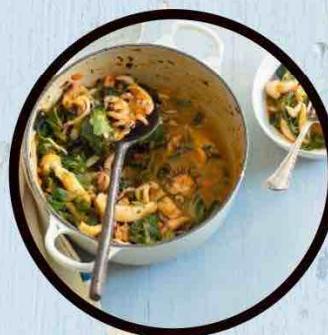
### Patrie des herbes et des olives

Poisson frais ou séché, pâtes, herbes aromatiques, légumes, olives..., autant de produits phares de cette région du nord de l'Italie qui permettent de composer une cuisine inventive.

Recettes et stylisme **Laura Zavan**. Photos **Valérie Lhomme**.



Une galette gourmande à la farine de pois chiches



Un plat mijoté qui met à l'honneur les seiches



Pâtes au pesto: toujours un délice!



## SALADE CAPPONADA

Pour 4 personnes

Préparation: 15 min

Repos: 40 min

■ 4 galettes de Ligurie (gallette del marinaio) ou 8 tranches de pain très sec, de 1 cm d'épaisseur ■ 600 g de tomates mûres ■ 200 g de thon à l'huile d'olive égoutté ■ 6 filets d'anchois en saumure ou 12 filets d'anchois à l'huile ■ 40 g d'olives noires taggiasche ■ 30 g de câpres au sel ■ 20 feuilles de basilic ■ 1/2 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe de vinaigre ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Dessalez les câpres** dans l'eau, en changeant l'eau plusieurs fois, ou bien rincez-les simplement et hachez-les pour les utiliser à la place du sel.

**2. Frottez légèrement la demi-gousse** d'ail sur les galettes ou les tranches de pain sec. Mélangez le vinaigre avec 10 cl d'eau et 2 c. à soupe d'huile d'olive, versez ce mélange sur les galettes ou les tranches de pain brisées à la main et placez le tout au fond de 4 assiettes. Coupez les tomates en morceaux et placez-les dans les assiettes, salez-les pour les faire dégorger, puis ajoutez le

thon, les anchois, les olives et les câpres. Assaisonnez avec les 4 c. à soupe d'huile d'olive restante, du poivre et des feuilles de basilic. Laissez reposer la salade à température ambiante pendant au moins 30 min, afin que les saveurs se mélangent et que les brisures de galette ou de pain s'imprègnent bien du jus des tomates.

**3. Remuez délicatement** la salade capponada avant de la servir, en ajoutant du sel et du vinaigre si nécessaire.

### Notre conseil vin

Un collioure blanc

Encore meilleure si on attend  
un peu avant de la servir !

### Le conseil de Laura

“ La capponada, à ne pas confondre avec la caponata sicilienne, est une salade inspirée de celle des marins génois, qui partaient longtemps en mer et avaient besoin d'ingrédients faciles à conserver, comme la *gallette del marinaio* (galette de blé très sèche, sans sel et peu de levure) et le *mosciame* (poisson séché, aujourd'hui remplacé par du thon séché ou à l'huile et des anchois en saumure). On peut y ajouter des œufs durs, de l'oignon rouge, de l'origan ou des gambas comme à Camogli. ”



Le conseil de Laura

“ La farinata est une cousine de la socca niçoise, avec une texture plus moelleuse : c'est la street food sans gluten par excellence ! Elle est typique de toute la Ligurie, avec des variantes : à Oneglia, elle est agrémentée d'oignons nouveaux (c'est la farinata alle cipolle) ; à Savona, elle est parsemée de romarin ; à Sanremo, elle est très fine et servie avec de la salade cuite comme le radicchio... La recette est très facile, mais il faut prévoir le temps de repos de la pâte, qui est indispensable. ”

Elle est aussi  
excellente réchauffée  
à la poêle.



GALETTE DE POIS CHICHES AUX OIGNONS

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Repos : 4 h Cuisson : 25 min

■ 130 g de farine de pois chiches (en magasin bio ou en épicerie fine italienne) ■ 40 cl d'eau à température ambiante ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive de Ligurie (ou une huile d'olive douce) ■ 2 oignons nouveaux ■ 5 g de sel gris fin ■ Poivre

Ustensile : 1 moule de 30 cm de diamètre

1. Tamisez la farine de pois chiches dans un saladier, pour éviter les grumeaux (photo 1). Ajoutez l'eau au fur et à mesure (comptez trois volumes d'eau pour un volume de

farine), en mélangeant avec un fouet (photo 2) : la pâte doit être un peu plus liquide qu'une pâte à crêpes. Laissez reposer à couvert et à température ambiante, au moins 4 h ou toute une nuit (photo 3).

2. Préchauffez le four au maximum (environ 250 °C), en chaleur statique. Coupez finement les oignons verts avec leurs tiges vertes (photo 4). Mélangez la pâte au fouet et enlevez l'écumée qui s'est formée à la surface (photo 5). Ajoutez le sel et 2 c. à soupe d'huile d'olive (photo 6), mélangez bien.

3. Huilez le moule avec les 2 c. à soupe d'huile d'olive restantes et faites-le chauffer 1 min au four. Versez la pâte dans le moule sur 1 cm d'épaisseur, mélangez l'huile qui

remonte à la surface, des bords vers le centre, avec une cuillère en bois (photo 7). Parsemez la pâte d'oignons (photo 8).

4. Glissez le moule dans le four, au deuxième niveau en partant du haut, pour environ 15 min, puis poursuivez la cuisson, en plaçant la grille au niveau le plus bas du four, environ 10 min. Surveillez la cuisson car chaque four est différent. Sortez la galette du four quand la surface est bien dorée. Poivrez à votre goût (en Ligurie, on met beaucoup de poivre!).

5. Servez tiède, à l'apéritif ou en en-cas.

Notre conseil vin

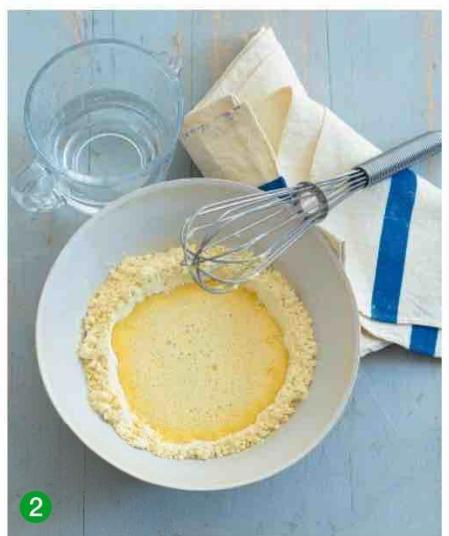
Un côtes-de-provence blanc



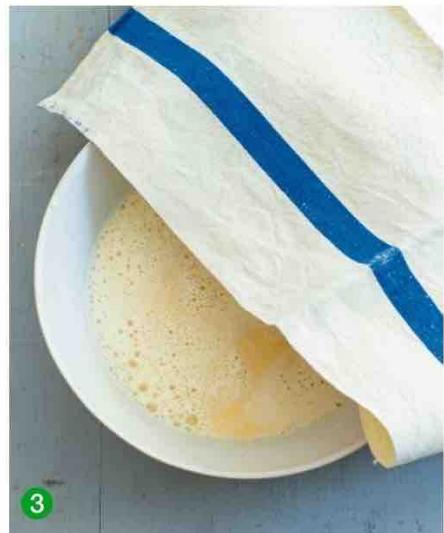
À base de farine de pois chiches, la pâte nécessite de reposer pour être bien réhydratée.



1



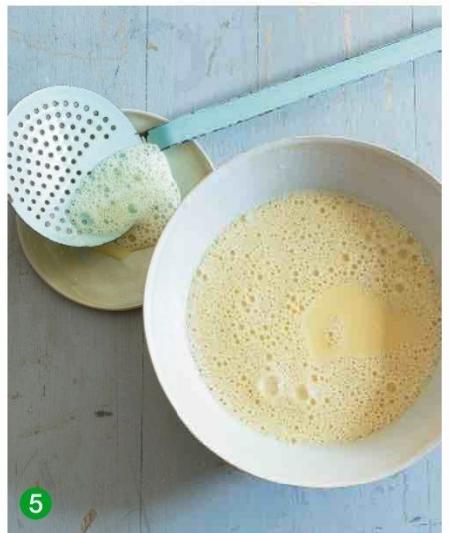
2



3



4



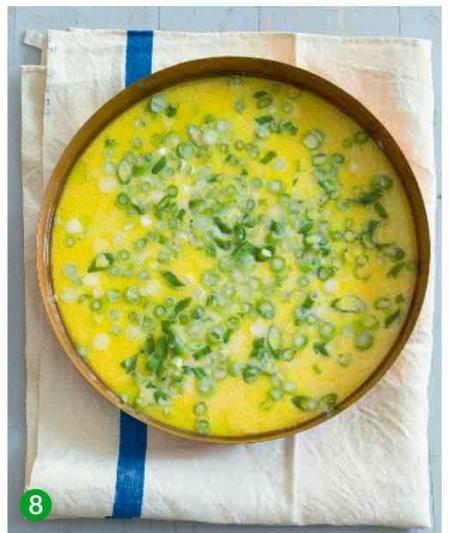
5



6



7



8



À déguster avec des tranches de bon pain

### MIJOTÉ DE SEICHES AUX BLETTES

Pour 4 personnes

Préparation: 30 min

Cuisson: 30 min

■ 1 kg de petites seiches ■ 600 g de blettes ■ 250 g de pulpe de tomates (fraîches ou en conserve) ■ 1 branche de céleri ■ 1 carotte moyenne ■ 1 oignon moyen ■ 1 gousse d'ail ■ 10 g de persil ou de marjolaine ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. **Demandez au poissonnier** de nettoyer les seiches (vous pouvez garder l'encre pour un risotto). Lavez-les, rincez bien les tentacules pour ôter le sable éventuel, séchez le tout avec du papier absorbant. Coupez les corps en lanières de 2 cm, laissez les tentacules entiers.

2. **Lavez les blettes** et retirez les côtes. Détaillez grossièrement le vert de blette.

3. **Lavez, épandez et hachez** menu l'oignon, la carotte, la branche de céleri et l'ail. Dans une cocotte, faites revenir ces légumes



### Le conseil de Laura

“ Cette recette se nomme *seppie in zimino*, en italien. L'expression *in zimino* désigne une savoureuse façon de cuisiner la seiche ou la morue, avec des blettes ou des épinards. On fait aussi un *zimino di ceci*, à base de pois chiches ! Le mot semble dériver de l'arabe *samin*, qui signifie « sauce épaisse ». Comme toutes les recettes régionales, il existe plusieurs variantes, et même dans la Toscane voisine, on trouve des plats préparés au *zimino*. Certains ajoutent des champignons séchés hachés, d'autres des pignons de pin... ”

(sauf le vert de blette) avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Au bout de 7 min environ, ajoutez les seiches et salez. Au bout de 5 min, versez le vin et laissez-le s'évaporer. Ajoutez ensuite la pulpe de tomates et laissez cuire 10 min de plus. Ajoutez enfin le vert de blette et cuisez à feu doux encore 10 min, en mélangeant souvent.

4. **Servez chaud ou tiède**, parsemé de persil.

### Notre conseil vin

*Un calvi blanc*

## PÂTES AU PESTO, POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 25 min**

**Cuisson: 25 min**

■ 350-400 g de trenette (ou linguine ou tagliatelles de blé dur) ■ 120 g de haricots verts ■ 150 g de pommes de terre ■ Gros sel  
**Pour le pesto:** 80 g de basilic ■ 60 g de parmesan de 24 mois ■ 30 g de pecorino sarde ■ 15 g de pignons + 5 g pour servir  
■ 1 gousse d'ail ■ 1 pincée de gros sel  
■ 10 cl d'huile d'olive de Ligurie (ou d'huile d'olive douce) ■ 1 glaçon (facultatif)  
**Ustensile:** 1 mortier ou 1 mixeur

**1. Préparez le pesto.** Nettoyez les feuilles de basilic avec un torchon humide. Si vous préparez le pesto au mortier, à l'aide du pilon, écrasez l'ail pelé et dégermé avec 1 pincée de gros sel, ajoutez 15 g de pignons et continuez à écraser. Ajoutez le basilic et pilez de façon circulaire afin d'obtenir une pâte. Ajoutez les fromages en petits morceaux, en alternant avec un filet d'huile : le pesto est prêt quand la pâte est crémeuse. Si vous préparez le pesto au mixeur, mettez le basilic dans le bol du mixeur avec les pignons, l'ail pelé et pressé, le gros sel et 1 glaçon (cela permet de ne pas surchauffer la sauce en la mixant et de préserver ainsi ses arômes). Mixez rapidement en incorporant à la fin

les fromages râpés et l'huile versée en filet.

**2. Épluchez les pommes de terre,** coupez-les en petits dés. Ébouchez les haricots verts et coupez-les en deux. Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée, puis plongez-y les pommes de terre. Au bout de 4 min, ajoutez les haricots et les pâtes. Surveillez la cuisson des pâtes : elles doivent être al dente. **3. Dans un grand saladier,** versez le pesto, délayez-le avec 2 louches d'eau de cuisson chaude des pâtes, ajoutez les pâtes et les légumes égouttés, puis mélangez. Parsemez avec les pignons restants et dégustez.

### Notre conseil vin

*Un coteaux-varois blanc*

Préparé avec un mortier,  
le pesto est encore  
plus riche en saveurs.

### Le conseil de Laura

“ Pâtes de blé dur typiques de Ligurie, les trenette sont un peu plus larges que les linguine, elles se marient à merveille avec le pesto. On a pour habitude en Ligurie de les associer à des pommes de terre et des haricots verts (*patate e fagiolini*). Du latin *pistare*, « écraser », le pesto de Ligurie est réputé pour le parfum intense de son basilic et pour l'huile d'olive de la riviera ligure, douce et fruitée. ”





Diplômée de l'école Ferrandi, Orathay Souksisavanh vous dévoile les secrets de la cuisine asiatique.

*Pour changer du riz blanc, pensez à servir ce curry avec du riz thaï complet.*



## *Curry vert au poulet*

Des courgettes, des haricots verts et des pois gourmands, une sauce au curry vert adoucie par du lait de coco : ce poulet subtilement parfumé s'invite dans une recette riche en chlorophylle.

Recette et stylisme **Orathay Souksisavanh**. Photos **Charlotte Lascève**.

1



Préparez tous les légumes, mais gardez le basilic thaï pour le dressage.

2



Désossez les cuisses de poulet, ôtez la peau, puis coupez la chair en morceaux de même taille.

3



Ne jetez surtout pas les os des cuisses de poulet: ils vont vous permettre de réaliser une délicieuse base pour la sauce!

4



Après avoir ajouté les légumes dans la cocotte, surveillez bien leur cuisson, de façon qu'ils demeurent légèrement croquants.

#### Pour 6 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min

■ 4 cuisses de poulet (800 g net) ■ 250 g de pois gourmands ■ 250 g de haricots verts ■ 2 courgettes ■ 50 cl d'eau ■ 80 cl de lait de coco ■ 40-50 g de pâte de curry vert ■ 50 g de galanga ■ 40 g de sucre ■ 6 c. à soupe de nuoc-mam ■ 4 tiges de citronnelle ■ 12 feuilles de lime ■ 1 botte de basilic thaï ■ 4 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à café rase de sel

**1. Épluchez et coupez le galanga** en lamelles. Coupez les tiges de citronnelle en morceaux biseautés, puis en deux dans le sens de la longueur, tapez-les

avec un rouleau pour qu'ils puissent bien diffuser la saveur de la citronnelle. Ébouchez et coupez les haricots verts en deux. Pelez les courgettes et taillez-les en demi-rondelles (photo 1).

**2. Coupez les cuisses de poulet** en deux à la jointure. Désossez les morceaux en passant un couteau bien aiguisé le long des os. Retirez la peau et coupez la chair (photo 2) en morceaux réguliers (vous pouvez aussi demander à votre boucher de le faire). Réservez les os.

**3. Dans une cocotte**, faites revenir la pâte de curry (à doser selon votre goût) dans l'huile, sur feu doux, pendant 5 min. Ajoutez les os de poulet, la citronnelle, le galanga et les feuilles de lime (photo 3). Versez l'eau, portez à petit frémissement

et laissez frémir pendant 10 min environ.

**4. Au bout de ce temps**, retirez les os, ajoutez la chair de poulet, les haricots verts, le sucre, le sel et le nuoc-mam. Poursuivez la cuisson pendant 2 min avant d'ajouter le lait de coco et le reste des légumes (photo 4). Laissez cuire 5 à 8 min, en mélangeant de temps en temps: les légumes doivent rester légèrement croquants.

**5. Goûtez et rectifiez** l'assaisonnement. Retirez le galanga, la citronnelle et les feuilles de lime (ils ne se mangent pas). Parsemez de feuilles de basilic thaï et servez avec du riz thaï.

**Notre conseil vin**  
*Un sylvaner*

# les Incontournables



## Robot Ankarsrum : le chef, c'est lui

Fabriqué, assemblé et testé en Suède, ce robot multifonction permet de préparer des plats aussi délicieux que variés. Design unique et élégant, faible niveau de bruit et très robuste. Il pétrit, mixe, fouette, hache, coupe, râpe, fait des pâtes fraîches, presse des agrumes...

13 coloris disponibles. Garantie 7 ans + 3 ans exclusifs offerts. 699 €



## SKYR, POUR VARIER LES PLAISIRS

Pour ceux qui n'ont pas encore succombé au Skyr, mais aussi pour ceux qui ont envie de le redécouvrir, la gamme Danone Skyr s'enrichit de trois nouveaux parfums : vanille, fraise et citron. Puisant ses origines en Islande, le Skyr est une spécialité laitière qui surprend dès le premier coup de cuillère par sa texture onctueuse et très dense. De quoi séduire bien des gourmands par son goût délicieux, en toute occasion : à la table familiale pour sa praticité, dans la matinée ou l'après-midi en cas de petite faim.

À retrouver en grandes et moyennes surfaces. 2,45 € les 2 pots de 140 g.



## LA TRILOGIE DU CHÂTEAU LA GORDONNE

Sémaphore, Le Cirque des Grives et Les Planètes. Soit un vin blanc, un vin rosé et un vin rouge : 3 noms, 3 identités, 3 méthodes de vinification pour une même trilogie, celle du Château La Gordonne. Cet assemblage et cette sélection de trois terroirs est l'identité la plus pure du triangle d'or. Julien Fort, le maître de chai, a imaginé le futur de la Provence, grande région viticole. Ces cuvées uniques soulignent également dix années de conversion à l'agriculture biologique. Enfin, le caractère exceptionnel de cette trilogie réside dans son contenant de vinification et d'élevage unique, l'œuf de grès. Vinifié dans un petit volume de 400 litres, le travail de sélection gagne en finesse, sans maquillage aromatique. La trilogie du Château La Gordonne est l'expression la plus naturelle du terroir, sublimée par la sélection de la main de l'homme.

[www.lagordonne.com](http://www.lagordonne.com)



## Infusion Citron Gingembre

S'il y en a deux qui étaient faits pour se rencontrer dans cette infusion, c'est bien eux, la fraîcheur du citron s'accommodant à merveille avec le caractère bien trempé du gingembre. Ainsi réunis au cœur de ce sachet sans agrafe, ni ficelle ni point de colle, leur alchimie saute aux yeux – et surtout aux papilles – dans cette nouvelle recette que l'on pourra savourer de deux manières. Bien entendu, on peut l'infuser classiquement à chaud (pendant 5 minutes à 100 °C) mais, et c'est particulièrement bienvenu à l'approche des beaux jours, on peut également la déguster froide, en laissant par exemple un sachet infuser durant 30 minutes dans une gourde.

Infusion Citron Gingembre, Les 2 Marmottes. Boîte de 30 sachets, 5,40 €, disponible en grandes et moyennes surfaces.

# NOS 67 RECETTES

## pour se faire plaisir

### ENTRÉES

- ✓ Asperges blanches croustillantes, sauce aux herbes ..... p. 15
- Bulots au tourn ..... p. 62
- Harengs à la pomme et à la menthe ..... p. 106
- ✓ Oignons farcis au fromage de chèvre frais et à l'anis ..... p. 83
- ✓ Pannacottas aux petits pois et au wasabi ..... p. 63
- Salade capponada ..... p. 113
- Salade de haricots verts et de petits pois au thon, sauce au yaourt ..... p. 30
- ✓ Salade de melon, tomates et figues à la burrata ..... p. 29
- Salade de pastèque aux fraises, feta rôtie et speck ..... p. 24
- Tartare de chinchard à l'asiatique ..... p. 65
- Tartare de veau à l'italienne ..... p. 14

### VIANDES

- Boulettes de poulet au citron, fèves et artichauts ..... p. 84
- Burger de grillade de porc au chorizo et au saint-marcellin ..... p. 39
- Curry vert au poulet ..... p. 119
- Grillade de porc croustillante au carvi, piperade aux olives ..... p. 37
- Grillade de porc façon tandoori, salade de légumes croquants au sésame ..... p. 38
- Grillade de porc marinée au citron vert, sauce aux cacahuètes, riz aux herbes ..... p. 36
- Grillade de porc roulée au jambon de Parme et au parmesan, sauce au marsala ..... p. 35
- Paupiettes de veau, petites pommes de terre, sauge et lardons ..... p. 85
- Porchetta aux herbes et fenouil confit ..... p. 17
- Salade de pulled pork aux tomates cerise, melon et herbes ..... p. 25
- Salade de poulet laqué et pommes de terre ratte ..... p. 64
- Salade de tomates et de nectarines au poulet et à la burrata, chips de lard fumé ..... p. 32

### POISSONS & CRUSTACÉS

- Brochettes de saumon en croûte de pistaches et salsa pêche-nectarine ..... p. 61
- Curry vert de merlu au lait de coco ..... p. 16
- Filet de maquereau, éclats de fève de cacao et jus de betterave ..... p. 73
- Filets de sole aux tomates et pesto aux noix ..... p. 80
- Mijoté de seiches aux blettes ..... p. 116
- Salade de pommes de terre aux maquereaux grillés, œufs mimosa ..... p. 26
- Sardines farcies à la ricotta et aux algues ..... p. 65

### LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

- ✓ Aubergines au pesto alla trapanese ..... p. 80
- ✓ Mijoté de pois chiches à la méditerranéenne ..... p. 94

- ✓ Pois chiches façon chakchouka ..... p. 90
- ✓ Rouleaux d'aubergine farcis aux pois chiches ..... p. 92

### PÂTES, RIZ, CÉRÉALES & LÉGUMES SECS

- ✓ Pâtes au pesto, pommes de terre et haricots verts ..... p. 117
- Salade de pâtes à la tunisienne ..... p. 62
- Salade de pâtes au poulet grillé et aux fruits rouges, pesto d'estragon ..... p. 28
- Salade de pois chiches à la morue et au citron confit ..... p. 23
- ✓ Salade de pois chiches aux légumes grillés ..... p. 90
- Salade de quinoa rouge au poulpe, sauce à la mangue ..... p. 27
- Salade de riz sauvage au crevettes et aux abricots ..... p. 31
- Salade de spaghetti de courgette et de lamelles d'encornet aux olives ..... p. 83
- ✓ Tagliatelles au pesto alla genovese et aux poivrons ..... p. 80

### DESSERTS

- Bakewell tart à la framboise ..... p. 49
- Cake au curd griotte-amande ..... p. 47
- Charlotte aux framboises et à la gelée de rose ..... p. 85
- Clafoutis cerises-nougat ..... p. 66
- Gâteau à la semoule et aux framboises ..... p. 57
- Gâteau aux fraises ..... p. 109
- Granité de pastèque à l'eau de rose et financiers ..... p. 19
- Mini-baba au limoncello ..... p. 54
- Mini-baba au rhum ..... p. 54
- Pavlova aux fraises et à la compotée de rhubarbe épicee ..... p. 18
- Sponge cake et curd à la rhubarbe ..... p. 51
- Tapioca coco à la compotée de fraises ..... p. 67
- Tarte aux framboises, guimauve à la rose ..... p. 75
- Tartelettes citron vert-passion et crème façon fontainebleau ..... p. 50
- Trifle pomélo, orange, halva et meringue au sésame ..... p. 48

### QUICHES, PAINS & BOUCHÉES SALÉES

- ✓ Galette de pois chiches aux oignons ..... p. 114
- ✓ Miche cacao et chocolat ..... p. 58
- ✓ Pizza au levain de l'après-Midsommar ..... p. 105
- ✓ Pois chiches croquants ..... p. 90
- Tarte à l'andouille du Val-d'Ajol ..... p. 99

### DIPS & SAUCES

- ✓ Houmous aux herbes ..... p. 90
- ✓ Pesto aux noix ..... p. 79
- ✓ Pesto alla genovese ..... p. 79
- ✓ Pesto alla trapanese ..... p. 79

✓ : recette végétarienne

## NEWS p. 6

**Confiture de voyage.** Confiture Parisienne. Disponible en boutique: 17, avenue Daumesnil, 75012 Paris, et en ligne: confiture-parisienne.com

**La Charlotte pour Maman.** Disponible du 27 mai au 11 juin au restaurant et à l'épicerie du Drugstore, 133, avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris. Tél. : 01 44 43 66 33.

**Pour toi Maman.** Disponible du 17 mai au 4 juin aux comptoirs pâtisserie des magasins La Grande Épicerie de Paris, rive gauche, 38, rue de Sèvres, 75007 Paris, et La Grande Épicerie de Paris, rive droite, 80, rue de Passy, 75016 Paris.

**Salon de la Pâtisserie.** Du 17 au 19 juin au Parc floral de Paris. Infos et billetterie sur le site: lesalondelapatisserie.fr

**Sakura.** De Claire Heitzler. En livraison à domicile ou en click & collect jusqu'au 18 juin. Commandes sur patisserie-claire.com

**Velours.** En vente du 30 mai au 11 juin dans les boutiques Lenôtre et sur lenotre.com

## RESTOS ET BISTROTS p. 8

**La Bodeguita.** Les Halles d'Issy, 1, rue Rouget-de-l'Isle, 92130 Issy-les-Moulineaux. La Grande Épicerie, rive droite, 80, rue de Passy, 75016 Paris. La Grande Épicerie de Paris, rive gauche, 38, rue de Sèvres, 75006 Paris. bellota-bellota.com

**La Cible.** Avenue de la Plage, 17410 Saint-Martin-de-Ré. Tél. : 05 46 67 38 82. lacle-restaurantbar.fr. Réservation par SMS.

**La Playa en Camargue.** Plage Est, 13460 Les-Saintes-Maries-de-la-Mer. Tél. : 06 29 48 82 01. laplaya-en-camargue.fr

## ART DE VIVRE p. 10

**Assiette plate Anatole.** habitat.fr

**Assiettes, plats et verres Bardo.** rockthekasbah.net

**Coupe Earth.** serax.com

**Coupe sur pied Carthage.** datchaparis.com

**Cuillère Relief.** zarahome.com

**Pichet et bougeoir.** madamestoltz.dk

**Tasse Ambre.** oustao.com

**Vase amphore kaki.** fabriquedestyles.com

## GOURMET p. 20

**Caravane.** www.caravane.fr

**Joy.** 55, rue Estelle, 34000 Montpellier.

joy-yoga-healthyfood.fr

**Mam.** 22, rue Fourcroy, 75017 Paris, et 93, rue du Bac, 75007 Paris. mamparis.com. Stéphanie Le Quellec est également à la tête de La Scène, 32, avenue de Matignon, 75018 Paris.

## FLACONS CHOISIS p. 40

**Antoine Armanet.**

www.antoine-armanet.com

**Cave de Turckheim.** Chez les cavistes ou sur le site www.cave-turckheim.com

**Château La Clyde.** chateau-la-clyde.fr

**Château La Gordonne.** Chez les cavistes.

**Domaine La Tour Boisée.**

Tél. : 04 68 78 10 04. domainelatourboisee.com

**Château Tour des Graves.**

Tél. : 09 63 62 00 47. info@arnaudvignobles.fr

**Domaine Plaisance Penavayre.**

Chez les cavistes.

**Moillard.** Chez les cavistes.

## PORTRAIT DE VIGNERON p. 42

**Romain Dol.** Domaine Le Novi,

850, route de Cabrières-d'Aigues, 84240 La Tour-d'Aigues.

Tél. : 06 22 07 90 60.

## PORTRAIT DE TALENT p. 70

**Les Mérovingiens.** 32, avenue Émile-Cossoneau, 93160 Noisy-le-Grand.

Tél. : 01 43 03 67 78. Du lundi au dimanche.

**L'Ours.** 10, rue de l'Église, 94300 Vincennes.

Tél. : 01 46 81 50 34. Du mardi au samedi.

**Qui Plume la Lune.** 50, rue Amelot, 75011 Paris. Tél. : 01 48 07 45 48. Du mardi au samedi.

**Suzanne et Lucien.** 28, avenue Émile-Cossoneau, 93160 Noisy-le-Grand.

Tél. : 01 48 15 13 48.

Du mardi au dimanche (13 h).

## DESSERT DE PRO p. 74

**Carl Marletti.** 51, rue Censier, 75005 Paris.

Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mardi au samedi, de 10 h à 20 h, et dimanche et jours fériés, de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

## ALIMENTATION DURABLE p. 86

**Ankhor.** www.ankhor.fr

**Röllinger.** www.epices-roellinger.com

**Shira.** shira.fr (blog : https://blog.shira.fr)

## NI VIANDE NI POISSON p. 90

**Riess.** www.riess.at

## LE HAUT DU PANIER p. 96

**Au Fumoir Vosgien.** ZA La Croisette, 88340 Le Val-d'Ajol. Tél. : 03 29 81 10 76.

**Hôtel-restaurant La Résidence.**

5, rue des Mousses, 88340 Le Val-d'Ajol. Tél. : 03 29 30 68 52.

**Office de tourisme.** tourisme.vosges.fr

## L'ITALIE DE LAURA p. 112

**Laura Zavan.** www.laurazavan.com

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Une publication des Éditions Hubert Burda Media.

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Sébastien Petit

## SERVICE ABONNEMENTS

Mail : abo@burdableu.fr

Courrier : Samebox - EHBM, 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin. Tél. : 09 88 99 47 63. Du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 17 h 30.

## POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

www.abonnementmag.fr

## 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)

DIRECTRICE ARTISTIQUE : Vincent Meyrier (19)

RÉDACTEUR GRAPHISTE : Yann Pesenti

PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune

SECRIÉTAIRES DE RÉDACTION : Laurence Chabrun, Émilie Esnau-Victor

A PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Ève Jusseaume (50)

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez (53)

CONSEILS VINS : Pierrick Jégu

## PÔLE MARKETING

DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT : Sophie Blond

RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Vanessa Lengrand (vanessa.lengrand@nuitetjour.fr)

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 joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez pnrom@mediaobs.com

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (9370)

DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)

DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)

DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : Stéphanie Weissenhaner (89 25)

CHEF DE PUBLICITÉ : Tanguy Lafargue (89 15)

HUB DIGITAL : Baptiste Mirande (89 06)

CHEF DE STUDIO : Émilien Rignols (89 05)

EXÉCUTION/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)

COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandes (89 20)

## ADMINISTRATION

DIRECTRICE DES VENTES : Fanny Philipp

GRAVURE : RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge

IMPRESSION : Roto France Impression, 25, rue de la Maison-Rouge, ZAC du Mandinet,

77185 Lognes, France

VENTE AU NUMÉRO : MLP

PROVENANCE DU PAPIER : Finlande, Allemagne et France

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,003 kg/tonne et Ptot 0,017 kg/tonne



Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 06 7. N° identifiant unique : FR233823\_03PAGO. Parution : 10 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0988-4623. Imprimé en France. Distribution : MLP. Commission paritaire : 0625 K 86782. Dépôt légal : mai 2023.



MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES...

## LES INFORMATIONS CLÉS SUR LE PAPIER

Créé il y a plus de 2 200 ans, le support papier fait partie de notre quotidien. Pourtant il n'est pas certain qu'on le connaisse si bien. Voici 5 informations clés à savoir sur le papier.

### 1. ON NE DÉTRUIT PAS LES FORÊTS POUR FABRIQUER DU PAPIER

En France, on utilise majoritairement des chutes de production de scieries ou des déchets de bois issus de l'entretien des forêts dont la gestion durable préserve notamment la biodiversité.



### 2. LES PAPIERS SONT DE PLUS EN PLUS ÉCOLOGIQUES

Les entreprises innovent pour réduire l'impact des papiers sur l'environnement. Par exemple, en utilisant des encres et des colles qui s'éliminent facilement lors du recyclage.



### 3. LE PAPIER RECYCLÉ EST DE BONNE QUALITÉ

Grâce aux progrès réalisés, on peut aujourd'hui acheter des produits d'écriture à usage courant de qualité : blocs-notes, carnets, cahiers, ramettes de papier... On peut même avoir des feuilles blanches ou encore avec des textures brillantes.



### 4. LES MULTIPLES DÉBOUCHÉS DU PAPIER RECYCLÉ

La pâte à papier recyclée peut servir aussi dans la fabrication de produits d'hygiène (essuie-tout, papier-toilette,...), d'emballages et même de produits isolants pour les habitations.



### 5. TOUS LES PAPIERS SE RECYCLENT

Journaux, papiers brouillon, magazines, catalogues, cahiers à spirale, enveloppes à fenêtre, prospectus... et pour cela, il suffit de les trier.





Dans un grand verre :

**2 cl de Limoncello Sorrentini + 10 cl de Prosecco + 1 c. à café de sirop de sucre de canne** (pour adoucir le cocktail).

**Un trait d'eau pétillante.**

**2 demi-rondelles de citron et 3 glaçons.**

La recette du  
**Sorrentini Spritz**

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