Régal
LES 100 RECETTES CULTES DE L'ÉTÉ
HORS-SÉRIE N° 25 – JUIN JUILLET AOÛT 2023
BEL 5,90 € – DOM/S 5,80 € – LUX 5,90 € – SUI 9,00 CHF

régal.fr

N° 1 DE LA PRESSE CUISINE

Régal

HORS-SÉRIE
VIVE LES VACANCES

HORS-SÉRIE N° 25 – JUIN JUILLET AOÛT 2023

LES 100 RECETTES CULTES DE L'ÉTÉ

Brochettes de légumes grillés

À TABLE EN FAMILLE ET ENTRE AMIS

TAPAS, SALADES, PIZZA, SOUPES FROIDES, LÉGUMES GRILLÉS, TAJINES, BROCHETTES, DESSERTS GLACÉS...

unimédias CPPAP
L 11622 - 25 H - F: 4,95 € - RD

Napoleon accompagne votre été!

Pensez aux barbecues nomades: compacts, puissants & maniables.
Qu'ils soient à gaz ou électriques, ils sont facilement transportables & vous permettront une cuisine d'été sur de petits espaces, balcons, terrasse ou même en camping lors de vos vacances!

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX!

Barbecues Napoleon France

Barbecuesnapoleon

Napoleon.com/fr

NAPOLEON

PREMIUM BBQs

© LOUIS-LAURENT GRANDADAM

CHAUFFE, MARCEL

Un verre de rosé, une grande table, un barbecue d'où s'échappe un fumet prometteur, des sauces et des brochettes qui attendent leur tour… Ça vous dit quelque chose ? C'est la petite musique de l'été. Rien de neuf ? Détrompez-vous. Cette année, l'esprit du feu prend de nouveaux visages, comme si le rituel de la grillade était devenu une science, un jeu subtil qui obéit à des lois auxquelles il va désormais falloir s'initier… Raphaël Guillot en détaille les grands principes sur sa chaîne YouTube Le Barbecue de Rafa, qui comptabilise déjà 148 000 fans. Son grand dada, c'est le fumage. Technique que l'on ne peut maîtriser qu'en présence d'un barbecue à couvercle nourri par des essences de bois de chêne ou d'arbres fruitiers. Les ingrédients y gagnent un parfum boisé, tannique, un côté velours qui ravalent nos classiques grillades au rang de brochettes noircies au feu de camp. Une autre tendance s'installe chez les chefs parisiens, c'est le *binchōtan*, la version de luxe du barbecue japonais. Son secret ? Un charbon rare et cher, issu d'une variété de chêne de la région de Kishu. Sa combustion lente permet de cuire les aliments à cœur sans les brûler. Une science, on vous dit. Rien n'interdit de se lancer cet été, en tongs et en marcel…

Eve-Marie Zizza-Lalu
Directrice de la rédaction

© ELOI DE LA MONNERAY

SOMMAIRE

DÉJEUNER SUR L'HERBE 6

Quesadillas courgettes-saucisses aux graines de fenouil 8
Brochettes de gambas et lard aux nectarines grillées 8
Bento œufs tamago, salade de pommes de terre et haricots verts 9
Tzatzikivaux herbes fraîches 9
Gaspacho au melon, concombre et basilic 10
Muffins corn bread à la tomme de brebis, maïs et tomates cerises 10
Salade de pâtes aux tomates cerises et courgettes confites, ricotta 11
Tomates cerises façon pomme d'amour 11
Cake à la courgette etàlafeta 12
Chaussons tomate- poivron vert-oignon 12
Sandwich au pain de seigle, pastrami et chou croquant 13
Salade de poulet, céleri, concombre et poivron 13

LES TAPAS DES VACANCES 14

Croquettes de pois chiches, sauce yaourt 16
Rouleaux d'aubergine aux légumes croquants 16
Burger au confit d'oignon rouge 17
Sandwich grec au poulet mariné 17
Ceviche de mulet 18
Mini-brochettes et boulettes d'été 18
Involtini d'aubergine 19
Salade d'orecchiette aux tomates séchées, courgettes grillées 19
Salade marocaine façon couscous 20
Fougasse au chorizo, aux olives et au thym 20
Salade d'aubergine rôtie à la chermoula, quinoa, abricots et feta 21
Salade de pois chiches, anchois marinés, œufs durs et paprika 21
Tacos au caviar d'aubergine et poulet au paprika fumé 22
Poivronnade aux graines de tournesol 23
Frites d'aubergine croustillantes 23
Carpaccio de poulpe au fenouil, artichauts poivrade, fèves et citron confit 24
Tartare de poisson aux algues, chips de blé noir 24
Salade portugaise au poulpe 25

PROMENONS-NOUS DANS LES VIGNES 26

LA MAGIE DU FEU 30

Brochettes d'aubergine, figues et halloumi à la plancha 32
Brochettes de légumes grillés 32
Brochettes de porc au curry et blé aux courgettes grillées 33
Brochettes de poulet mariné au yaourt et au citron 33
Homard au barbecue et sauce à l'armoricaine 34
Brochettes de bœuf et tomates à la provençale 35
Trois sauces aux herbes 35
La sauce chien 36
Côte de bœuf, sauce barbecue maison 36
Encornets farcis et jambon cru, façon basquaise 37
Bœuf à la plancha, anchois et câpres 37
Sardines grillées farcies aux végétaux marins 38
Brochettes de poulet au garam masala et aux abricots secs, riz à la coriandre 38
Brochettes de poulet façon kefta 39
Crevettes à la plancha à l'ail et au citron 39

FUMER N'EST PAS GRILLER 40

DES PLATS QUI RASSEMBLENT 58

Poêlée de pâtes aux crevettes et courgettes 46
Paella express 46
Tajine d'agneau aux abricots et amandes 47
Risotto de fregola sarda aux palourdes 47
Tatin de tomates multicolores 48
Tagliatelle à l'encre de seiche, coques et pancetta 49
Tajine de poulet aux pois chiches et poivrons 49
Boulettes d'agneau à la ricotta, artichauts, citron confit et olives 50
Veau façon piccata, purée de poivrons et aubergines grillées ... 50
Espadon alla ghiotta revisité 51
Moussaka légère 51

KIG HA FARZ , VOYAGE EN FINISTÈRE INCONNU 72

UNE FOLLE ENVIE VEGGIE 58

Poivrons farcis aux légumes d'été 60
Gaspacho du soleil à la feta 60
Gnocchis de polenta à la romaine 61
Mini-poivrons grillés farcis à la faisselle de chèvre, ail confit ... 62
Gaspacho de courgette 62
Curry de haricots verts, tomates et cajous, raïta au concombre 63
Pizza burrata, pesto, artichauts et tomates marinés 63
Risotto aux tomates marinées, haricots verts et ricotta 64
Pizza aux tomates multicolores et mozzarella 65
Pizza aux tomates multicolores et mozzarella 65
Tranches de chou-fleur grillées 66
Aubergines rôties au miel et au thym, labneh et framboises ... 66
Linguine alla Norma et parmesan du pauvre 67
Salade de penne au pesto, feta, olives et roquette 67

JAPON, L'AUTRE PAYS DU BARBECUE 72

ACTU CO 73

L'ÉTÉ EN DOUCEURS 74

Eton mess fraises-framboises 76
Yaourt glacé à l'huile d'olive, billes de melon marinées au miel et à la verveine 76
Granité à l'amande et tuiles façon nougat sicilien 77
Mouhalabieh aux cerises confites à la badiane 77
Mousse de fruits rouges 78
Fontainebleau aux fruits rouges et meringue 79
Pannacotta de yaourt aux pêches et nectarines rôties 79
Soufflés glacés fraise-rhubarbe 80
Tiramisu glacé aux cerises 80
Salade de fraises et pêches, sirop de verveine et crumble de noix de pécan 81
Yaourt grec, granité à la framboise, jus d'agrumes, miel de romarin 81
Sandwichs glacés ultra-gourmands 82
Le fraisier « pique-nique » en petites verrines 82
Yaourt coco maison, fraises et figues rôties 83
Soufflés glacés melon-basilic 83
Tarte aux prunes et aux abricots 84
Parfait au skyr, mirabelles et granola maison 84
Soufflés glacés au café 85

GLACES, QUELS PARFUMS NOUS FERONT FONDRE CET ÉTÉ ? 94

COCKTAILS PARTY 90

Smoothie à la framboise 92
Lassi à la mangue et à la framboise 92
Punch melon coco 93
Glaçons fruités pour cocktail et mocktail 93
Virgin mojito à la fraise 94
Mojito 94
Kombucha aux myrtilles et citrons 95
Shake pêche 95
Cocktail Buenos Aires Mule 96
Soda au melon 96
Pink lady 97
Sirops de fruits maison 97

INDEX 98

DÉJEUNER SUR L'HERBE

La saison des pique-niques est de retour ! Mais pas question de s'arrêter à l'œuf dur et à la tranche de jambon. L'occasion de préparer une multitude de recettes voyageuses est trop belle : salades, chaussons, cakes et autres muffins inspirés des cuisines du monde. Le grand air ouvre l'appétit...

© HAPPYCITY21

BOCAUX
EN BALADE

Parfaits pour conserver les bons légumes de l'été, les bocaux en verre sont aussi une alternative astucieuse pour faire voyager vos salades et vos fruits. Les préparations gourmandes et fraîches, mises en valeur par la transparence du verre, ouvrent l'appétit. Seule précaution à prendre : empiler les ingrédients en commençant par la sauce au rez-de-chaussée, vous déposerez ensuite les différentes strates, de la plus dense à la plus légère. Pensez aux graines pour donner du croquant. Regardez dans votre frigo avant de vous lancer dans de longues préparations. L'association judicieuse de restes de pâtes, de mozzarella, de noix concassées et de feuilles de salade avec une bonne sauce peut faire la joie d'un pique-nique improvisé.

Salade de pâtes aux tomates cerises et courgettes confites, ricotta

Recette page 11

© EMANUELA CINO

Quesadillas courgettes-saucisses aux graines de fenouil

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 40 à 45 min

4 tortillas de blé • 200 g de chair à saucisse • 2 boules de mozzarella • 3 courgettes bio (ou environ 500 g) • 1 c. à soupe de graines de fenouil • Sel et poivre.

- Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles plutôt fines. Coupez la mozzarella en petits morceaux.
- Faites cuire la chair à saucisse 5 min à feu vif dans une poêle, en émiettant la viande avec une cuillère en bois. Poursuivez la cuisson 5 min à feu doux puis débarrassez dans un bol en laissant le jus et gras de la viande dans la poêle.
- Faites cuire les courgettes, les graines de fenouil et un peu de sel dans la poêle pendant 10 min à feu moyen. Remettez ensuite la chair à saucisse, poivrez et poursuivez la cuisson quelques minutes jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Divisez en 4 portions.
- Chauffez une tortilla à feu doux dans une autre poêle. Disposez sur un côté un peu de mozzarella, une portion du mélange courgettes-saucisses et encore un peu de mozzarella pour bien faire adhérer la quesadilla quand le fromage va fondre. Refermez, pressez et laissez chauffer 2 à 3 min de chaque côté. Faites de même avec les autres tortillas ■

BON À SAVOIR
Égouttez soigneusement la mozzarella sur du papier absorbant avant de l'utiliser pour éviter d'humidifier les tortillas pendant la cuisson.

© FABRICE BESSE

© LAURENT GRANDADAM

Brochettes de gambas et lard aux nectarines grillées

Pour 12 brochettes
Préparation 30 min
Repos 30 min
Cuisson 5 à 7 min

12 gambas • 12 fines tranches de lard fumé • 2 nectarines • Quelques feuilles de persil.
POUR LA MARINADE • 1 gousse d'ail • 1 tronçon de 2 à 3 cm de gingembre frais • Le jus de ½ citron vert • Huile d'olive • Fleur de sel et moulin à poivre. **USTENSILES • 12 piques à brochettes en bois.**

- Décortiquez les gambas. Pratiquez une fine incision sur leur dos pour en ôter le boyau noir. Mettez-les dans un plat, ajoutez le jus de citron, l'ail pelé, dégermé et haché, le gingembre pelé et râpé, quelques pincées de sel et tours de moulin à poivre. Arrosez d'un filet d'huile d'olive puis réservez au frais au moins 30 min.
- Lavez les nectarines et détaillez-les en 6 quartiers chacune. Enfilez sur chaque pique une tranche de lard en accordéon, une gamba égouttée et un quartier de nectarine.
- Faites griller les brochettes 5 à 7 min sur une plancha ou à la poêle avec un filet d'huile. Tournez-les à mi-cuisson.
- Servez les brochettes parsemées de quelques feuilles de persil ■

Bento œufs tamago, salade de pommes de terre et haricots verts

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min
Marinade 1 nuit

4 œufs • 400 g de petites pommes de terre nouvelles • 200 g de haricots verts • ½ bouquet de coriandre • 3 oignons nouveaux • 5 cl d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre de xérès • 5 cl de sauce soja • 2 cl de mirin (ou de saké) • Piment en poudre.

- **La veille,** faites cuire les œufs 5 min dans l'eau bouillante. Refroidissez-les dans l'eau froide puis écalez-les.
- Mélangez la sauce soja et le mirin dans un sac de congélation puis ajoutez-y les œufs. Placez le sac au réfrigérateur pendant 12 h ou plus.
- **Le jour J,** équeutez les haricots verts. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée en comptant 5 min après la reprise de l'ébullition. Égouttez-les, et coupez-les en tronçons. Lavez les pommes de terre et cuisez-les, également à l'eau bouillante salée, pendant 15 min. Égouttez-les et coupez-les en 2.
- Mélangez la marinade des œufs, le vinaigre et l'huile dans un bol. Ajoutez les oignons finement émincés et la coriandre très finement ciselée. Versez la vinaigrette sur la salade, saupoudrez d'une pincée de piment et mélangez.
- Coupez les œufs tamago en deux ou en quatre et servez-les avec la salade ■

C'EST QUOI CET ŒUF ?

L'œuf tamago est habituellement servi dans les ramens au Japon. Il est cuit mollet et mariné dans un mélange de sauce soja et de mirin qui l'aromatise et le colore légèrement. Succès garanti !

© FABRICE BESSE

© CULTURA CREATIVE / PHOTOCUISINE

Tzatziki aux herbes fraîches

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Repos 1 h 30

400 g de yaourt à la grecque • 2 concombres • 3 gousses d'ail • 1 petit bouquet d'herbes fraîches (menthe, persil, ciboulette, cerfeuil…) • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques pincées de cumin moulu • Sel, poivre.

- Pelez les concombres et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Débarrassez-les de leurs graines à l'aide d'une petite cuillère, puis râpez-les avec une râpe à gros trous. Mettez le concombre râpé dans une passoire, salez-le et laissez-le dégorger 30 min.
- Lavez, séchez et effeuillez les herbes. Ciselez-les au couteau, en réservant quelques feuilles de menthe. Pelez, dégermez et écrasez les gousses d'ail.
- Mettez le yaourt dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre.
- Rincez le concombre et essorez-le dans un linge. Ajoutez-le dans la préparation au yaourt et mélangez. Réservez le tzatziki au moins 1 h au réfrigérateur avant de déguster. Décorez avec les feuilles de menthe réservées ■

Gaspacho au melon, concombre et basilic

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Repos 1 h

1 melon • ½ concombre • 4 tranches de pain de mie • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de xérès • ½ bouquet de basilic • Sel, poivre.

- Lavez le concombre. Détaillez 6 tranches fines à la mandoline et réservez-les pour la présentation. Épluchez le reste et retirez les pépins. Taillez-le ensuite en morceaux.
- Ôtez les graines du melon. Découpez une tranche, enlevez la peau et détaillez 6 lamelles à la mandoline. Réservez-les. Prélevez le reste de la chair du melon et coupez-la en morceaux.
- Placez la chair du melon dans un blender avec le concombre, le pain de mie, l'huile d'olive, le vinaigre et une bonne partie des feuilles de basilic. Mixez le tout afin d'obtenir une consistance homogène.
- Assaisonnez de sel et de poivre. Débarrassez le gaspacho dans 6 verrines et placez-les au frais pendant 1 h.
- Au moment de servir ajoutez les lamelles de concombre et de melon ainsi que quelques feuilles de basilic ■

© DEL SOCORRO / PHOTOCUISINE

© FABRICE BESSE

Muffins corn bread à la tomme de brebis, maïs et tomates cerises

Pour 6 à 8 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 20 à 25 min

80 g de tomme de brebis (sans la croûte) • 10 tomates cerises • ½ petite boite de maïs • Quelques feuilles de basilic POUR LA PÂTE • 110 g de beurre fondu • 30 cl de lait fermenté • 1 œuf • 120 g de polenta à cuisson rapide • 120 g de farine • 1 c. à café de levure chimique • ½ c. à café de bicarbonate • ½ c. à café de sel. USTENSILES • 6 à 8 moules à muffins • 6 à 8 caissettes en papier.

- Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez tous les ingrédients secs de la pâte dans un cul-de-poule. Dans un autre récipient, mélangez le beurre fondu et le lait. Ajoutez l'œuf et mélangez au fouet. Incorporez ensuite les ingrédients secs dans ce mélange. Mélangez soigneusement.
- Taillez le fromage en petits cubes et coupez les tomates en 4. Ajoutez-les dans la pâte ainsi que le maïs et le basilic ciselé. Mélangez bien. Mettez les caissettes dans les moules, remplissez-les de pâte et enfournez 20 à 25 min ■

© EMANUELA CINO

Salade de pâtes aux tomates cerises et courgettes confites, ricotta

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 35 min

500 g de pâtes courtes type rigatoni • 250 g de ricotta • 20 tomates cerises • 2 petites courgettes • 2 gousses d'ail • Une quinzaine de feuilles de sauge • 2 feuilles de laurier • 10 cl d'huile d'olive + 2 c. à soupe pour les pâtes • 40 g de pignons de pin • Fleur de sel, poivre du moulin.

● Préchauffez le four à 200 °C. Découpez les tomates cerises en deux et les courgettes en demi-rondelles. Pelez les gousses d'ail, coupez-les en deux et dégermez-les. Versez l'huile d'olive dans le fond d'un plat allant au four. Ajoutez 10 feuilles de sauge ciselées et le laurier. Disposez les tomates cerises et les courgettes par-dessus. Ajoutez l'ail, salez, poivrez et enfournez pour 20 min ou jusqu'à ce que les tomates et les courgettes soient bien confites.
● Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet, égouttez-les et plongez-les aussitôt dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Égouttez-les de nouveau et placez-les dans un saladier. Versez le reste d'huile d'olive et mélangez bien.
● Faites dorer les pignons de pin à sec dans une poêle. Émiettez la ricotta égouttée du bout des doigts. Mélangez les pâtes, les légumes confits et la ricotta émiettée pour servir aussitôt avec le reste de feuilles de sauge.
● Pour une salade à emporter, placez les pâtes, la ricotta, la sauge et les pignons de pin en couches dans un bocal (avec éventuellement les légumes confits dans un autre bocal à part) et agitez le tout au moment de déguster ■

SPÉCIAL RÉCUP'
Cette salade est une bonne façon d'accommoder des restes de ratatouille ou de légumes confits. Ajoutez-y des pâtes cuites, un peu de fromage (feta, parmesan…) et des noix pour le croquant !

Tomates cerises façon pomme d'amour

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min **Repos** 15 min

20 tomates cerises • 150 g de sucre • 1 c. à soupe de graines de pavot • 4 c. à soupe de graines de sésame toastées • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique.

● Lavez les tomates cerises et séchez-les bien. Mélangez les graines de sésame avec les graines de pavot. Piquez un cure-dent dans chaque tomate.
● Faites fondre dans une casserole le sucre avec le vinaigre balsamique. Une fois le sucre bien dissout, retirez du feu.
● Trempez la moitié de chaque tomate dans le caramel obtenu puis dans les grains de sésame et pavot.
● Placez-les dans un plat et laissez le caramel durcir ■

© BRU / PHOTOCUISINE

© FABRICE BESSE

Chaussons tomate-poiuron uert-oignon

Pour 12 chaussons
Préparation 45 min
Cuisson 55 min
Repos 30 min à 1h

250 g de tomates • 1 petit poivron vert • 1 oignon jaune • 1 gousse d'ail frais • 1 œuf • Huile d'olive • Piment d'Espelette POUR LA PÂTE • 250 g de farine • 1 jaune d'œuf • 7 cl d'huile d'olive • 1 pincée de sel.

● **Préparez la pâte :** mélangez tous les ingrédients de la pâte et 5 cl d'eau. Formez une boule, filmez-la et placez-la entre 30 min et 1h au frais.
● Coupez les tomates en petits dés et le poivron égrainé en quartiers. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
● Faites suer l'oignon 5 min à feu doux dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les tomates, les poivrons et l'ail. Laissez cuire à feu moyen pendant 20 min à couvert. Ôtez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 10 min à feu doux. Laissez refroidir hors du feu.
● Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte sur une épaisseur de 3 à 4 mm sur un plan de travail fariné. Taillez des cercles de 10 cm de ø avec un emporte-pièce ou un petit bol.
● Séparez le blanc d'œuf du jaune. Disposez la farce sur un côté d'un cercle. Mouillez le tour au blanc d'œuf avec un pinceau et refermez en soudant bien avec une fourchette. Une fois tous les chaussons terminés, faites des croisillons avec le dos de la pointe d'un couteau puis badigeonnez-les de jaune d'œuf. Enfournez-les pour 20 min.
● Dégustez-les chauds ou froids ■

Cake à la courgette et à la feta

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 45 min

1 courgette moyenne ou 2 petites • 1 échalote • 200 g de feta • 3 œufs • 10 cl de lait • 180 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 10 cl d'huile d'olive + 1 c. à soupe • Beurre pour le moule • Sel, poivre.

● Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et émincez l'échalote. Lavez la courgette et taillez-la en petits cubes.
● Faites revenir pendant 5 min l'échalote et la courgette dans une poêle avec la cuillère à soupe d'huile d'olive.
● Beurrez et chemisez un moule à cake.
● Fouettez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Versez l'huile tout en fouettant, puis incorporez la farine mélangée à la levure.
● Coupez la feta en cubes. Ajoutez-la à l'appareil à cake ainsi que les courgettes. Versez dans le moule et enfournez pour 40 min.
● Se déguste tiède ou froid ■

© JUBAULT / PHOTOCUISINE

DEUX NOUVELLES SAVEURS POUR DES APÉRITIFS TOUJOURS PLUS GOURMANDS

La Fournée Dorée lance les Minis Brioch'Burgers Sésame et les Minis Brioch'Hot Dogs

BONNE NOUVELLE : AVEC LES BEAUX JOURS, LES APÉROS SONT DE RETOUR ! ET JUSTEMENT, POUR APPRÉCIER AU MIEUX CES MOMENTS FORMIDABLES, LA FOURNÉE DORÉE AJOUTE À SA SAVOUREUSE GAMME DE « MINIS » DEUX NOUVEAUTÉS GOURMANDES : LES MINIS BRIOCH'BURGERS SÉSAME ET LES MINIS BRIOCH' HOT DOGS. AVEC LEUR TEXTURE MOELLEUSE BRIOCHÉE, VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS N'EN AURONT JAMAIS ASSEZ...

Pas d'apéritif réussi sans « minis » ! La tendance est lancée. La Fournée Dorée, qui a lancé voici plusieurs années ses inimitables Minis Brioch'Burgers Nature, suivis par ses éditions limitées estivales aux Olives et Saveur Provençale, choisit précisément de lancer cette année la saison des apéritifs avec deux nouveautés gourmandes : les Minis Brioch' Burgers Sésame et les Minis Brioch'Hot Dogs. Une large gamme à garnir selon vos envies, pour des apéros improvisés ou plus préparés (voir nos recettes), en famille comme entre amis. Proposés par 10 dans des barquettes en plastique 100% recyclé et 100% recyclable, ces deux nouveaux « minis » profitent, une fois de plus, du savoir-faire unique de La Fournée Dorée. Grâce à leurs œufs frais et leur farine de blé française, auxquels s'ajoute leur fabrication dans les ateliers de La Fournée Dorée en Vendée, ils offrent toujours cette inimitable texture ultra-moelleuse et briochée, pour un maxi régal à chaque bouchée.

Pour un apéro improvisé
Minis Brioch'Burgers pesto, feta & pickles de poivrons

Préparation : 10 min. Facile

- *10 Minis Brioch'Burgers La Fournée Dorée*
- *100g de pesto*
- *150g de pickles de poivrons*
- *100g de feta*

Couper en deux les 10 Minis Brioch'Burgers.
Etaler une cuillerée de pesto sur chaque Mini Brioch'Burger.
Disposer un morceau de pickles de poivrons sur chacun d'entre eux, puis quelques morceaux de feta.
Refermer les Minis Brioch'Burgers et déguster !

Pour un apéro préparé
Duo de Minis Brioch'Burgers Sésame halloumi & légumes grillés

Préparation : 15 min. Cuisson : 15 min. Facile

- *10 Minis Brioch'Burgers Sésame La Fournée Dorée*
- *200g d'halloumi*
- *8 champignons de Paris*
- *1 oignon rouge*
- *1 poivron rouge*
- *2 c. à soupe de moutarde forte*
- *1 c. à soupe de miel*
- *Huile d'olive, sel & poivre*

© Studio Hirsch

Laver et émincer les champignons, le poivron rouge et l'oignon rouge. Trancher l'halloumi en fines tranches. Chauffer deux poêles avec un filet d'huile d'olive. Ajouter dans une des poêles le mélange oignon et poivron rouge, puis dans la seconde les champignons émincés. Assaisonner l'ensemble et laisser confire à feu doux. Ajouter un filet d'huile et disposer les tranches d'halloumi. Assaisonner et faites-les dorer. Mélanger la moutarde avec le miel et un filet d'huile d'olive avant d'en étaler une cuillerée sur chaque Mini Brioch'Burger. Garnir la moitié d'entre eux des champignons et l'autre moitié des poivrons et oignons grillés. Disposer 1 tranche d'halloumi sur chacun d'entre eux, refermer les burgers et déguster !

LES TAPAS DES VACANCES

Les tapas, c'est beaucoup plus qu'une tradition culinaire espagnole, c'est un art de vivre propre à la Méditerranée, qui se décline chez les voisins en antipasti ou autres mezze. Une façon de manger et de boire ensemble jusqu'au bout de la nuit.

© STOCKFOOD / LOOKBOOK / HOUSE & LEISURE

LE GRAND RETOUR **DU POULPE**

Si le poulpe était menacé de disparition il y a quelques années, il débarque désormais en force sur les côtes bretonnes, du Finistère au Morbihan. Selon un article du magazine *Géo*, publié en avril 2023, les pêcheurs spécialisés dans la pêche à la coquille se reconvertissent désormais dans la capture du poulpe, particulièrement demandé sur le marché espagnol. Les Bretons sont moins habitués à le cuisiner... En attendant d'autres bouleversements liés au dérèglement climatique, profitons de cette manne pour le cuisiner en carpaccio, en ragoût, en salade. Cuisson douce et courte recommandée.
Le poulpe ne se mange jamais cru.

© EMANUELA CINO

Carpaccio de poulpe au fenouil, artichauts poivrade, fèves et citron confit
Recette page 24

© DESLANDES / PHOTOCUISINE

Croquettes de pois chiches, sauce yaourt

Pour 6 personnes
Préparation 35 min
Repos 30 min
Cuisson 10 min

700 g de pois chiches cuits et égouttés • 500 g de yaourt grec • 1 bouquet de persil plat • 1 oignon rouge • 2 gousses d'ail • Le jus de ½ citron • 3 c. à soupe de farine • 2 c. à café de cumin moulu • 1 c. à café de coriandre moulue • 1 c. à café de paprika • 1 l d'huile de friture • Poivre blanc • Sel.

- Mixez les pois chiches avec 3/4 du bouquet de persil, l'oignon rouge pelé, 1 gousse d'ail pelée et dégermée, la farine, 1 c. à café de cumin, la coriandre, le paprika et du sel.
- Pétrissez ensuite la pâte en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Laissez reposer 30 min au frais.
- Préparez la sauce : mélangez le yaourt, le jus du citron, l'ail restant pelé, dégermé et pressé, le persil restant finement haché, le reste de cumin. Salez, poivrez.
- Façonnez des croquettes avec la préparation aux pois chiches à l'aide de deux cuillères à soupe.
- Chauffez l'huile dans une casserole et faites-y frire les croquettes 3 min (faites-le en plusieurs fois si besoin).
- Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les avec de la sauce au yaourt ■

AQUAFABA

Ne jetez pas l'eau de cuisson (ou de la boîte) des pois chiches, conservez-la pour en faire une aquafaba : une eau de fèves montée en neige au batteur pendant 5 minutes... Effet garanti.

Rouleaux d'aubergine aux légumes croquants

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 40 min

2 aubergines • 1 concombre • 1 carotte • 8 petites branches de cœur de céleri avec les feuilles • 1 citron bio • 250 g de ricotta • 80 g de quinoa • Huile d'olive • Sel, poivre. USTENSILES • 1 dizaine de piques en bois.

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Lavez et taillez en tranches les aubergines dans la longueur. Placez-les sur une plaque du four couverte de papier cuisson. Salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive. Enfournez pendant 20 min en retournant à mi-cuisson. Laissez refroidir.
- Cuisez le quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 min. Égouttez-le. Prélevez le zeste du citron et ajoutez-le dans le quinoa ainsi que 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Épluchez la carotte et taillez-la en fine julienne. Lavez le concombre et coupez-le en fins bâtonnets. Sélectionnez les branches de céleri les plus fines.
- Salez et poivrez la ricotta.
- Étalez une couche de ricotta sur les tranches d'aubergine. Ajoutez sur chaque tranche 1 c. à soupe de quinoa puis disposez les légumes. Enroulez les tranches d'aubergine et fermez-les avec une pique en bois. Placez les rouleaux au frais jusqu'à dégustation ■

© CONSTANTINI / PHOTOCUISINE

© RADVANER / PHOTOCUISINE

Burger au confit d'oignon rouge

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 1 h 15 à 1 h 25

600 g d'oignons rouges • 4 pains à burger • 4 steaks hachés • 8 tranches de fromage type emmental • 4 feuilles de salade verte • 60 g de sucre • 40 g de beurre • 15 cl de vin blanc • 5 cl de vinaigre de cidre • 1 c. à café de cannelle moulue • ½ c. à café de gingembre moulu • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Moutarde • Sel, poivre.

- Commencez par préparer le confit d'oignons. Pelez et émincez les oignons, salez-les légèrement. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez les oignons et laissez-les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants (entre 35 et 45 min), sans coloration. Mélangez régulièrement pendant la cuisson.
- Ajoutez le sucre dans la casserole, mélangez et poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir un début de caramélisation. Déglacez avec le vinaigre tout en remuant puis incorporez le vin blanc et les épices. Mélangez et laissez réduire à feu doux environ 30 min, jusqu'à évaporation du liquide. Réservez les oignons dans un bocal.
- Fendez les pains en deux, puis faites-les légèrement griller dans une poêle. Tartinez la base des pains de moutarde, ajoutez une tranche de fromage puis une feuille de salade.
- Faites fondre le beurre dans une poêle et faire cuire les steaks rapidement, environ 1 min de chaque côté à feu vif pour une cuisson saignante. Salez et poivrez.
- Disposez les steaks sur la salade, ajoutez une autre tranche de fromage et 1 belle cuillère à soupe de confit d'oignons. Refermez le burger et dégustez sans attendre ■

© FABRICE BESSE

Sandwich grec au poulet mariné

Pour 4 personnes
Préparation 45 min
Repos 2 h
Cuisson 22 min

4 filets de poulet • 2 tomates • 1 concombre • ½ bouquet de persil plat • 4 feuilles de laitue • 1 oignon rouge • 3 gousses d'ail • 2 citrons • 3 yaourts grecs • 4 pains pita • 2 c. à café de paprika • 1 c. à café de cumin • 1 c. à café d'origan séché • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Prélevez le zeste et le jus de 1 citron et mélangez-les à 2 yaourts. Ajoutez 2 gousses d'ail pelées, dégermées et pressées, le paprika, le cumin, l'origan, du sel, du poivre et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien. Coupez les filets de poulet en cubes et enrobez-les du mélange précédent. Filmez et réservez 2 h au frais.
- Émincez l'oignon. Détaillez le concombre en petits cubes. Coupez les tomates en rondelles. Ciselez le persil.
- Pressez l'autre citron. Mélangez le jus, le yaourt restant et la dernière gousse d'ail pressée. Salez et poivrez. Ajoutez 1 c. à café de concombre et un peu de persil.
- Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir le poulet égoutté 12 min jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- Réchauffez les pains pitas au four à 150 °C pendant 10 min.
- Placez une feuille de laitue dans chaque pain puis le poulet, les tomates, les oignons, le concombre et le persil. Servez avec la sauce aux concombres ■

© FABRICE BESSE

Ceviche de mulet

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Sans Cuisson
Repos 20 min

400 g de filets de mulet sans la peau (ou dorade, bar, espadon…) • ½ oignon rouge • 50 g de groseilles • 5 cl de lait de coco • 2 citrons verts • Quelques brins de coriandre fraîche • Piment en poudre • Sel.

- Coupez le poisson en cubes de 1,5 cm.
- Hachez grossièrement l'oignon. Ciselez la coriandre. Zestez un citron vert et pressez le jus des deux.
- Mélangez l'ensemble, ajoutez le poisson, le lait de coco, les groseilles, le sel et le piment selon votre goût.
- Placez au frais 20 min. Servez bien frais ■

LE TEMPS EN QUESTION

Les poissons ultra-frais n'ont pas besoin de rester trop longtemps dans la marinade, sous peine de se déliter. Selon la texture (tendre, mi-ferme ou ferme), comptez 10 à 30 minutes maximum.

Mini-brochettes et boulettes d'été

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 10 min
Repos 15 min

POUR LES BOULETTES • 400 g de bœuf haché • 200 g de veau haché • 2 branches de menthe • 1 c. à soupe de pistaches nature décortiquées. POUR LES BROCHETTES • 4 fines tranches de jambon cru • 6 belles fraises • 12 billes de mozzarella • 2 tiges de basilic • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel, poivre du moulin. POUR LA SAUCE • 125 g de cheddar vieux • 2 c. à soupe de moutarde aigre-douce.

- Malaxez les viandes hachées avec les pistaches concassées et la menthe effeuillée et hachée. Salez et poivrez. Façonnez 12 boulettes entre vos paumes.
- Faites-les cuire 10 min dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive en les faisant rouler.
- Préparez la sauce : râpez le cheddar et faites-le fondre avec la moutarde.
- Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en deux. Taillez les tranches de jambon en trois puis enroulez-les en chiffonnade pour les enfiler avec les boules de mozzarella et les demi-fraises sur douze piques en bois.
- Effeuillez et ciselez le basilic et mélangez-le avec le reste d'huile et le vinaigre balsamique, assaisonnez. Nappez-en les brochettes froides et laissez mariner 15 min.
- Servez les brochettes froides marinées, et les boulettes chaudes au bout d'une pique en bois avec la sauce moutarde-cheddar à part ■

© THYS / PHOTOCUISINE

Involtini d'aubergine

Pour 4 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 1h05

2 grandes aubergines allongées • 10 tranches de jambon de parme • 200 g de fromage de chèvre frais • 40 g de parmesan fraîchement râpé • 5 tiges de basilic • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 200 °C. Découpez les aubergines dans la longueur en tranches fines d'environ 5 mm à l'aide d'une mandoline. Placez-les sur une plaque allant au four couverte de papier cuisson. Badigeonnez-les sur leurs deux faces d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de feuilles de basilic.
- Enfournez pour environ 30 min, en retournant les tranches régulièrement. Elles doivent être fondantes et dorées des deux côtés mais pas grillées. Ajoutez un peu d'huile d'olive pendant la cuisson si besoin. Retirez-les du four et réservez.
- Coupez les tranches de jambon de parme en deux dans la longueur pour qu'elles soient de la même largeur que les tranches d'aubergine cuites. Posez une demi-tranche de jambon sur chaque tranche d'aubergine.
- Mélangez le fromage de chèvre, le parmesan, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre dans un bol. Mettez une cuillère à café bombée de cette farce à l'extrémité de la tranche d'aubergine couverte de jambon. Roulez-la sur la farce en serrant pour former un rouleau. Faites de même avec le reste des aubergines.
- Servez les involtini accompagnés de sauce tomate ■

© EMANUELA CINO

© PLOTON / PHOTOCUISINE

Salade d'orecchiette aux tomates séchées, courgettes grillées

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 20 min

300 g d'orecchiette • 3 courgettes • 80 g de tomates séchées • 60 g de pignons • Une vingtaine d'olives noires italiennes • 2 branches d'origan frais • 1 c. à café de vinaigre balsamique • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Faites cuire les orecchiette dans un grand volume d'eau selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les puis passez sous l'eau froide et égouttez à nouveau. Réservez-les et versez dessus un filet d'huile d'olive.
- Lavez et coupez les courgettes en rondelles puis coupez-les en 4.
- Faites cuire les courgettes à la plancha ou au gril pendant 5 min en les retournant à mi-cuisson.
- Faites dorer les pignons dans une poêle à sec pendant 4 min en les remuant régulièrement.
- Dans un saladier, mettez les pâtes, les courgettes grillées, les olives, les tomates séchées coupées en morceaux et les pignons grillés. Ajoutez quelques feuilles d'origan.
- Mélangez 3 c. à soupe d'huile d'olive avec le vinaigre balsamique. Salez et poivrez.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez-la soigneusement avant de déguster ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

Salade marocaine façon couscous

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 20 min environ

3 escalopes de poulet fermier • 250 g de pois chiches cuits • 250 g de boulgour • 250 g de tomates cerises • 1 bocal de cœurs d'artichauts poivrade au naturel (environ 300 g) • 2 carottes • 1 citron • 20 olives mélangées marinées • 1 petit bouquet de menthe • 1 échalote • 1 c. à soupe de ras el-hanout • 2 pincées de piment en poudre • 15 cl d'huile d'olive • 3 c. à soupe d'huile de tournesol • Sel, poivre du moulin.

- Pelez et coupez les carottes en rondelles. Plongez-les 10 à 12 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Sortez-les avec une écumoire et plongez, dans cette même eau, le boulgour en suivant les indications du paquet. Égouttez-le.
- Salez et poivrez les escalopes de poulet puis saupoudrez-les de ras el-hanout. Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile de tournesol 3 à 5 min sur chaque face. Réservez-les.
- Pelez et émincez l'échalote. Égouttez les cœurs d'artichauts et coupez-les en deux.
- Pressez le citron et fouettez le jus avec l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez le piment.
- Mélangez le boulgour, les pois chiches, les tomates coupées en deux, les carottes, les cœurs d'artichauts et l'échalote. Versez la vinaigrette et mélangez bien.
- Répartissez dans 4 assiettes, disposez par-dessus le poulet tranché en lanières puis parsemez d'olives et de feuilles de menthe ■

Fougasse au chorizo, aux olives et au thym

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Repos 2 h
Cuisson 40 min

400 g de farine • 5 cl d'huile d'olive + 1 c. à soupe • 10 g de levure fraîche • 16 rondelles de chorizo • 8 olives noires dénoyautées • 2 c. à soupe de pecorino râpé • 2 branches de thym • 1 pincée de sucre • Sel, poivre.

- Placez la farine dans le bol d'un robot muni du crochet. Creusez un puits et émiettez la levure dedans. Saupoudrez la levure de sucre puis versez 25 cl d'eau tiède, 5 cl d'huile et ½ c. à café de sel.
- Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène qui se décolle du bol du robot. Couvrez-la d'un linge légèrement humide et laissez-la gonfler pendant 2 h à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les olives en rondelles.
- Dégazez la pâte puis étalez-la sur une plaque couverte de papier cuisson. À l'aide d'une paire de ciseaux, faites des entailles dans la pâte.
- Répartissez sur la fougasse les rondelles de chorizo et d'olive. Badigeonnez un peu d'huile d'olive sur le dessus à l'aide d'un pinceau puis saupoudrez de pecorino. Émiettez le thym et poivrez.
- Enfournez pour 40 min ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

© EMANUELA CINO

Salade d'aubergine rôtie à la chermoula, quinoa, abricots et feta

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 1 h

POUR LA SALADE • 2 aubergines • 150 g de quinoa • 150 g de feta • 50 g d'abricots secs • 30 g d'amandes effilées • 2 oignons nouveaux • 3 brins de menthe • ½ citron • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin. POUR LA CHERMOULA • ½ gros citron confit • 2 gousses d'ail • 2 c. à café de cumin moulu • 2 c. à café de graines de coriandre concassées • 1 c. à café de piment en paillettes • 1 c. à café de paprika doux • 8 cl d'huile d'olive • ½ c. à café de fleur de sel.

- Préchauffez le four à 200 °C. Découpez les aubergines en rondelles et disposez-les sans les superposer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé.
- Préparez la chermoula : coupez le citron confit en petits dés. Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le finement. Mélangez-les avec tous les autres ingrédients de la chermoula.
- Couvrez les rondelles d'aubergine de chermoula et enfournez-les pour 45 min en retournant les tranches à mi-cuisson.
- Faites cuire le quinoa pendant 12 min à couvert dans l'eau bouillante salée. Égouttez-le et réservez-le.
- Torréfiez les amandes effilées dans une poêle à sec pendant quelques minutes. Réservez-les.
- Taillez les abricots secs en petits dés. Retirez la racine des oignons nouveaux et émincez-les. Effeuillez la menthe et ciselez-la finement.
- Mélangez dans un saladier le quinoa refroidi, la feta émiettée, les amandes torréfiées, les abricots, les oignons et la menthe. Pressez le citron et ajoutez son jus ainsi que l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Ajoutez les aubergines sorties du four, incorporez-les délicatement au quinoa et servez ■

L'ATOUT SANTÉ

L'aubergine est très peu calorique avec ses 18 kcal pour 100 g.
Sa richesse en fibres, surtout en pectine, lui donne un moelleux qui se révèle après une cuisson lente au four par exemple.

© EMANUELA CINO

Salade de pois chiches, anchois marinés, œufs durs et paprika

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 9 min

200 g d'anchois marinés (type boquerones au vinaigre) • 4 œufs • 400 g de pois chiches cuits • 1 petite tête d'ail nouveau • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à soupe de paprika doux • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Émincez l'ail nouveau sans sa racine mais avec sa tige. Mélangez-le dans un bol avec le jus de citron et 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Faites cuire les œufs 9 min dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide pour stopper leur cuisson puis écalez-les et découpez-les en quatre.
- Dans un saladier, mélangez les pois chiches (égouttés et rincés s'ils sont en conserve), les anchois égouttés, le mélange avec l'ail nouveau et le paprika. Salez, poivrez.
- Disposez les œufs par-dessus et servez.
- Pour une salade à emporter, placez les anchois au fond de bocaux individuels, ajoutez une couche de pois chiches au paprika et transportez les œufs durs non écalés à part ■

Tacos au caviar d'aubergine et poulet au paprika fumé

Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 55 min

12 petites galettes de maïs complètes • 3 filets de poulet • 6 aubergines • 2 tomates • ½ oignon rouge • ½ gousse d'ail hachée • 1 citron vert bio • ½ citron jaune • 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 1 c. à soupe de paprika fumé • 1 pincée de cumin moulu • Quelques pousses (ou feuilles) de coriandre • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 200 °C. Enfournez les aubergines 45 min en les retournant 2 ou 3 fois. Fendez-les ensuite en deux dans la longueur et prélevez la chair avec une cuillère. Laissez-la s'égoutter dans une passoire pendant 1 h puis mixez-la avec 10 cl d'huile d'olive, le jus du citron jaune, l'ail haché et le cumin. Salez, poivrez.
- Coupez le poulet en petits cubes. Faites-les revenir à la poêle avec 1 c. à soupe d'huile jusqu'à ce qu'il soit cuit et doré. Ajoutez le paprika fumé et faites revenir encore 2 min. Réservez.
- Coupez les tomates en tout petits dés. Épluchez et émincez finement l'oignon. Prélevez le zeste et le jus d'une moitié du citron vert et coupez l'autre moitié en 4 quartiers.
- Mélangez la crème fraîche, le jus et le zeste du citron vert. Salez, poivrez.
- Étalez une belle couche de caviar d'aubergine sur chaque galette de maïs. Disposez par-dessus du poulet, des tomates et des oignons. Ajoutez un peu de crème au citron vert et parsemez de pousses de coriandre. Pliez les tacos en deux et servez-les avec les quartiers de citron vert et le reste du caviar d'aubergine ■

© EMANUELA CINO

© EMANUELA CINO

Poivronnade aux graines de tournesol

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 40 min

4 poivrons rouges • 2 gousses d'ail • ½ citron • 100 g de graines de tournesol • 2 c. à soupe de chapelure • 1 c. à soupe de mélasse de grenade • 1 c. à café de cumin moulu • 1 c. à café de coriandre moulue • Huile d'olive • Sel • Poivre.

- Préchauffez le four à 220 °C.
- Lavez les poivrons puis enfournez-les sur une plaque couverte de papier cuisson pendant 40 min.
- Laissez les poivrons refroidir puis épluchez-les et videz-les.
- Épluchez, dégermez et pressez les gousses d'ail. Pressez le jus du citron. Placez les poivrons et l'ail dans un mortier et réduisez-les en purée. Ajoutez la chapelure, la mélasse, le jus de citron, 80 g de graines de tournesol, le cumin, la coriandre et 4 c. à soupe d'huile d'olive, en continuant à mélanger avec le pilon jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Salez et poivrez.
- Dressez dans un plat, versez un filet d'huile d'olive, poivrez et parsemez du reste de graines de tournesol.
- Dégustez frais ■

Frites d'aubergine croustillantes

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 40 min
Repos 45 min à 1 h

2 grosses aubergines • 70 cl de lait de noisette • 3 c. à soupe de ricotta • 1 c. à soupe de crème fraîche • 80 g de polenta • 80 g de fécule de maïs • 1 c. à soupe de jus de citron • 1 pincée de piment en paillettes • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Coupez les aubergines en tranches de 1 cm puis en bâtonnets pour en faire des frites. Placez-les dans un grand saladier et recouvrez-les de lait de noisette. Posez une assiette dessus puis un objet lourd sur l'assiette afin que les aubergines soient bien couvertes de lait. Laissez-les tremper pendant 45 min à 1 h.
- Préparez la panure des frites : mélangez la polenta, la fécule de maïs, du sel et du poivre. Réservez.
- Égouttez les aubergines. Séchez-les sur du papier absorbant. Recouvrez-les entièrement de panure.
- Chauffez 4 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Placez une partie des frites d'aubergine dans la sauteuse sans les coller les unes aux autres et laissez-les cuire sur chaque face afin qu'elles soient entièrement dorées. Sortez-les de la sauteuse à l'aide d'une écumoire ou d'une pince et posez-les sur du papier absorbant pour qu'elles refroidissent. Faites de même avec les autres frites d'aubergines en ajoutant de l'huile d'olive dans la sauteuse à chaque fois.
- Mélangez la ricotta, la crème, le jus de citron, le piment et un petit filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Servez les frites d'aubergine avec le dip à la ricotta ■

© DEL SOCORRO / PHOTOCUISINE

© DESLANDES / PHOTOCUISINE

Carpaccio de poulpe au fenouil, artichauts poivrade, fèves et citron confit

Pour 4 personnes
Préparation 55 min
Cuisson 1 h 15
Repos 1 nuit

1 poulpe de 1 kg congelé puis complètement décongelé • 200 g de fèves écossées • 1 petit fenouil • 8 artichauts poivrade • 1 bouquet garni • 1 carotte • 1 branche de céleri • 6 baies de genièvre • 1 gousse d'ail • 50 g d'amandes effilées • ½ citron confit • Le jus de 1 citron • 10 cl de vin blanc • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin. USTENSILE • 1 bouteille en plastique.

- **La veille.** Mettez le poulpe à cuire 45 min à feu moyen dans une grande quantité d'eau bouillante salée avec la carotte et le céleri pelés puis coupés en tronçons, le bouquet garni et les baies de genièvre. Égouttez-le.
- Coupez les tentacules (jetez le reste) et ôtez la peau. Coupez le haut de la bouteille en plastique et placez les tentacules dans le fond en tassant bien. Filmez au contact, mettez un poids dessus (une boîte de conserve par exemple) et placez au réfrigérateur pendant toute une nuit.
- **Le jour J.** Faites cuire les fèves 5 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, refroidissez-les aussitôt et retirez leur peau.
- Retirez le vert du fenouil et la base dure puis émincez-le finement. Préparez les artichauts, coupez-les en 4 dans la hauteur et retirez le foin si besoin. Placez-les aussitôt dans de l'eau additionnée du jus de citron.
- Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les artichauts. Versez le vin blanc, laissez réduire un peu puis ajoutez 20 cl d'eau et la gousse d'ail pelée et écrasée. Salez, poivrez et laissez mijoter 20 min. Égouttez les artichauts. Laissez refroidir.
- Faites torréfier les amandes effilées dans une poêle à sec quelques minutes. Taillez le citron confit en petits dés et mélangez-le au reste d'huile d'olive.
- Retirez le poulpe de la bouteille et découpez-le en fines tranches. Répartissez les tranches dans des assiettes, ajoutez les artichauts, les fèves, les lamelles de fenouil et les amandes effilées. Arrosez d'huile d'olive au citron confit, rectifiez l'assaisonnement et servez ■

Tartare de poisson aux algues, chips de blé noir

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 6 à 8 min
Repos 1 h

2 galettes de sarrasin • 600 g de filets de bar sans peau et sans arêtes • 2 citrons verts bio • 2 piments verts • 2 cœurs de palmier • 1 grande feuille d'algue nori • 8 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre.

- Préchauffez le four à 210 °C. Coupez les galettes en petits triangles. Placez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Badigeonnez-les de 2 c. à soupe d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Salez-les et poivrez-les. Enfournez pour 6 à 8 min puis laissez refroidir.
- Zestez 1 citron vert. Pressez les deux. Coupez l'algue en fines lamelles. Taillez le poisson en petits cubes. Arrosez- le du jus de citron vert. Ajoutez les zestes, 6 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Filmez et gardez au frais.
- Coupez les piments en fines rondelles en retirant les pépins. Taillez les cœurs de palmier en morceaux.
- Ajoutez le piment, les lamelles de nori et les cœurs de palmiers au tartare. Filmez-le à nouveau et replacez-le au frais pendant 1 h.
- Servez avec les chips de blé noir ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

Salade portugaise au poulpe

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h
Marinade 1 h

1 poulpe de 2 kg environ, préparé par le poissonnier • 1 carotte • 2 oignons rouges • 1 oignon jaune • 2 gousses d'ail • 1 petit bouquet de persil • 30 g d'olives • 5 cl d'huile d'olive • 4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 bouquet garni • Paprika • Sel, poivre.

- Mettez le poulpe à cuire dans une cocotte d'eau bouillante avec un bouquet garni, un oignon et une carotte pelés. Couvrez et laissez cuire au moins 1 h sur feu doux. Quand le poulpe est tendre, retirez-le de la cocotte et laissez-le refroidir.
- Coupez le poulpe en morceaux. Pelez, dégermez et hachez les oignons et l'ail. Ciselez le persil.
- Mettez le tout dans un plat creux. Salez, poivrez, ajoutez quelques pincées de paprika, l'huile, le vinaigre et mélangez.
- Laissez mariner au moins 1 h au frais.
- Ajoutez les olives au moment de servir ■

BONS RÉFLEXES
Avant de préparer cette recette, placez le poulpe 24 h au congélateur pour attendrir sa chair. Faites-le ensuite décongeler doucement au réfrigérateur (et surtout pas au micro-ondes !).

PROMENONS-NOUS DANS LES VIGNES

© DR

Savourer le vin c'est aussi rencontrer les vignerons. Auvergne, Provence verte, Aveyron ou pic Saint-Loup, cap sur la fraîcheur en quatre itinéraires inspirants.

DOSSIER RÉALISÉ EN PARTENARIAT AVEC
LA TULIPE ROUGE
TEXTES **SÉBASTIEN DURAND-VIEL**

1 Loire volcanique

La fraîcheur sous la lave

Côte-roannaise, côtes-du-forez, côtes-d'auvergne et saint-pourçain : 4 petites AOC, jadis estimées, puis oubliées et aujourd'hui en pleine renaissance. Posées sur les versants est du Massif central, à 600 m pour les plus hautes, elles partagent des sols volcaniques et un cépage roi, le gamay, qui occupe 80 % de ses 1315 hectares de vignes, parfois assemblé à une touche de pinot noir. Frais, digestes, floraux, épicés, les rouges sont croquants de fruits, estivaux, et nés pour accompagner la riche gastronomie locale. Les rosés et les blancs (issus du chardonnay, du tressallier ou du sauvignon) se font tout aussi fringants. Les prix sages, le dynamisme de ses 43 vignerons, les paysages, l'air revigorant et les volcans ajoutent encore au plaisir.

À FAIRE, À VOIR, À GOÛTER

Découverte du vignoble : en ULM ou à vélo (44 km dont quelques belles montées) pour le Saint-Pourçain ; **en montgolfière** pour la côte roannaise ; **en trottinette** électrique à Boudes pour les côtes d'Auvergne, chez Etienne Rachez, à la tête d'un petit négoce artisanal, qui vous dira tout des vins dits volcaniques ; ou **à dos de poney**, toujours à Boudes, en compagnie d'Annie Sauvat, vigneronne talentueuse, qui propose aussi des **œnobalades** (2 h) et des pique-niques dans les vignes.

Les incontournables : Balade gourmande en Côte roannaise, 10e édition, 5 haltes gourmandes à la rencontre des restaurateurs et vignerons locaux (8 et 9 juillet) ; les **Rencontres vigneronnes** en Côte roannaise (tout l'été) ; la 4e édition de **l'Étonnant festin** (17 septembre) à Clermont-Ferrand, dédiée à la gastronomie régionale.

Et aussi : le bar à vin éphémère et estival du **Domaine Miolane,** en terrasse, donnant sur le vignoble ; les **musées du Vin** (à Aubière et Saint-Pourçain-sur-Sioule) ; les **sept balades** à la découverte du patrimoine et des vins des Côtes d'Auvergne.

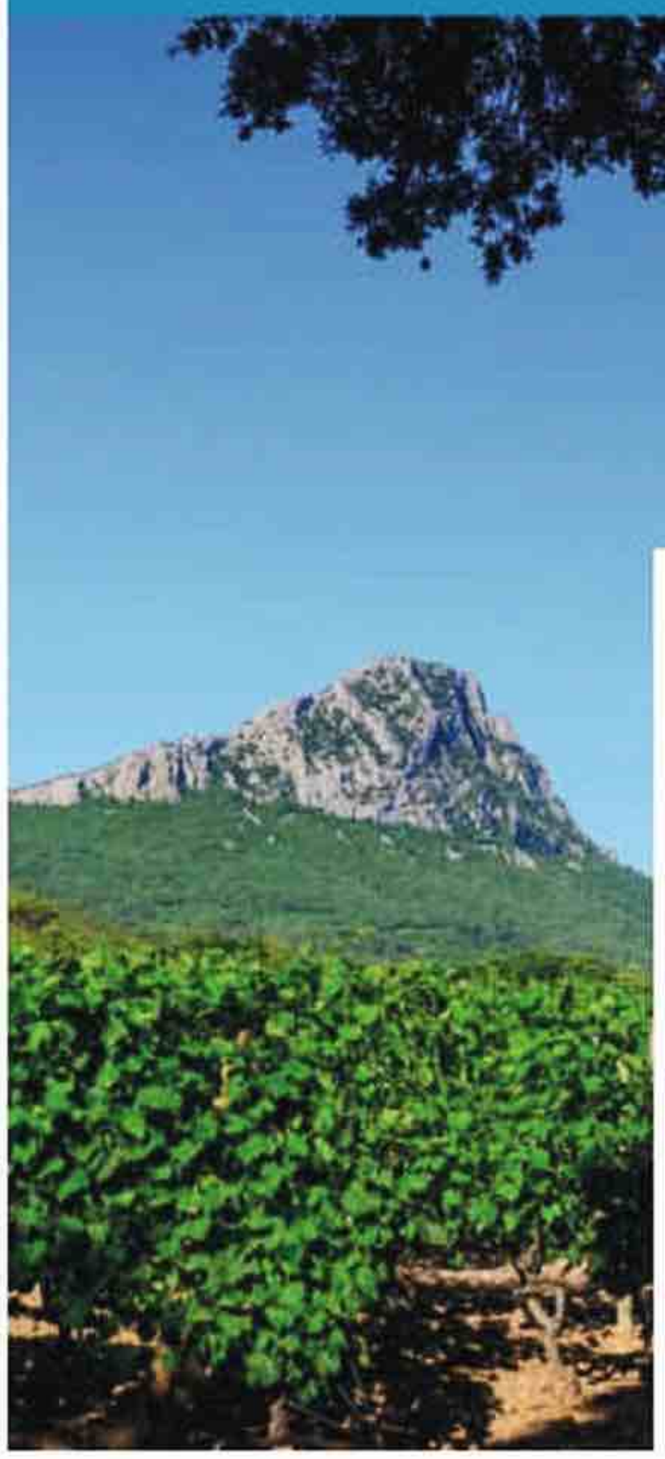
Les sites à consulter :
- auvergne-destination.com - valdesioule.com
- roannais-tourisme.com
- cotesdauvergne.com

NOS COUPS DE ♥

Domaine Sérol,
Perdrizière, côte-roannaise, 2021. 22 € BIO
Née sur les coteaux exposés plein est, à 400 m d'altitude, cette cuvée délivre un fruit savoureux et raffiné qui n'a rien à envier aux très bons pinots noirs de la Bourgogne. L'une des plus fines et élégantes interprétations du gamay de la région.

Les Vins de la Madone,
Migmatite, gamay sur granite, côtes-du-forez, 2021. 18 €
Fleurant bon la violette et les fruits noirs, cette cuvée emblématique du domaine prend quelques faux airs de syrah avant de révéler toute l'essence du gamay né sur des sols argilo-granitiques. Délicieux mais de garde.

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



© RÉGIS DOMERGUE

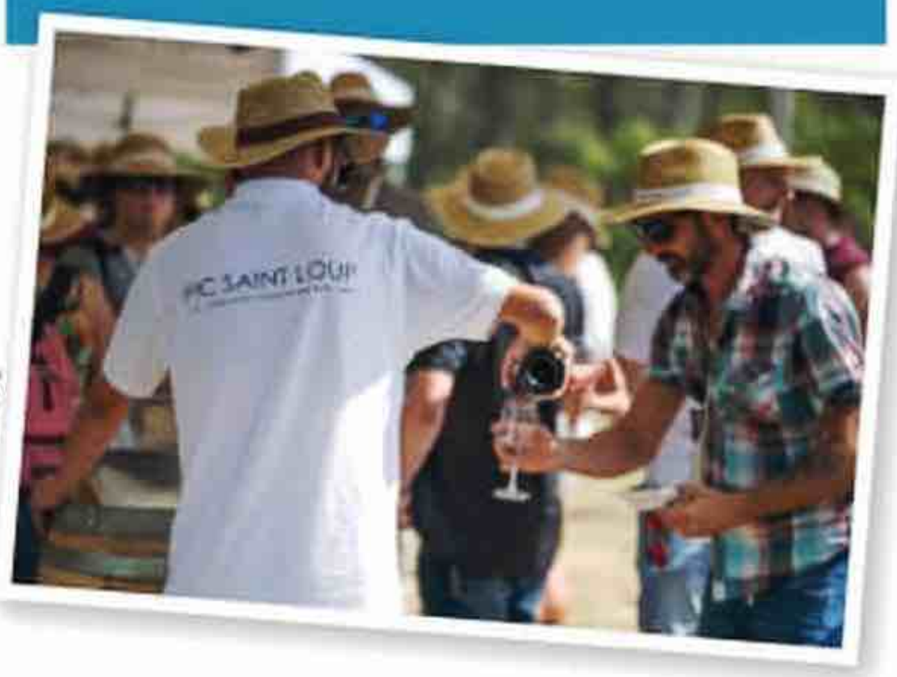
2 Pic Saint-Loup

Plaisir au sommet

Située au nord de Montpellier, c'est l'appellation languedocienne qui monte, qui monte… jusqu'au pied d'un pic calcaire bien connu des alpinistes et des amateurs de vin. Le vignoble (1400 ha) englobe donc le pic Saint-Loup et le causse de l'Hortus, et pousse au nord sur les premiers contreforts des Cévennes. Plus nordique, plus humide, plus fraîche la nuit, la jeune AOC (2017) trône déjà au sommet du Languedoc grâce à ses rosés (10 % de la production) mais surtout à ses rouges ensoleillés et équilibrés, parfumés de garrigue et de fruits bien mûrs issus du cépage syrah (complété par le grenache, le mourvèdre et quelques autres). Leur plus ? Ce petit supplément de fraîcheur qui les distingue dans la région. Un moins ? Des prix plus élevés que les autres vins du Languedoc mais c'est bien mérité !

À FAIRE, À VOIR, À GOÛTER

Découverte du vignoble : les 23 domaines labellisés « **Vignobles et Découverte** » sont autant de haltes sur les cinq itinéraires viticoles proposés par l'AOC. Accueil, dégustations, visites et balades libres ou guidées dans les vignobles, à pied, en trottinette ou VTT électrique… Parmi eux, le Cellier du Pic et son **œnorando**, une boucle de 4 h entre pinèdes et vignobles ; le domaine La Jasse et sa déambulation botanique, son ***wine-tour*** gourmand ou son atelier d'assemblage ; le château La Roque pour sa **découverte ludique des cépages**, ou encore le domaine Haut-Lirou pour son **atelier vin et chocolat**.
Les incontournables : les **Balades vins & saveurs** (juillet-août) en soirée, autour des vins et lieux emblématiques de l'appellation, guidées par les vignerons, chefs, spécialistes de l'art ou de la nature ; les **Œnoculturelles** qui lient vin et art (expositions, concerts et théâtre) dans les domaines….
Et aussi : le **bar à vins** éphémère et estival du domaine Massillan, au milieu des vignes ; l'agence Wine Tour à Montpellier qui organise des **visites sur mesure** ; **Hortus Live** (22 juillet), dégustations et festival de musique au pied du Pic et de l'Hortus.
Les sites à consulter :
- grandpicsaintloup-tourisme.fr
- herault-tourisme.com



© RÉGIS DOMERGUE

La Tulipe Rouge

Née en 2021, *La Tulipe Rouge* est un site Internet qui ne ressemble à aucune autre. Son équipe de dégustateurs expérimentés s'adresse aux amateurs comme aux professionnels. Région par région, *La Tulipe Rouge* établit des sélections des meilleurs vins avec une attention particulière pour les vins à moins de 20 €. Organisées dans les vignobles, les dégustations s'effectuent à l'aveugle (étiquettes cachées) et en totale indépendance, sans influence publicitaire.
tulipe-rouge.com

NOS COUPS DE ♥

Le Chemin des Rêves, Gueule de Loup, pic-saint-loup rouge, 2021 – 20 € **BIO**
D'un vignoble offrant une vue magnifique sur le Pic, Benoît Viot tire des vins stimulants dont cette Gueule de d'une belle régularité, croquante de fruit, fraîche, mentholée, avec toute la légèreté du millésime 2021.

La Bergerie du Capucin, Dame Jeanne, pic-saint-loup rouge, 2018. 18 €
Très charmeur, plein de thym et de laurier, bien en chair et doté de tanins fins, il offre un compromis savoureux entre suavité et tenue. Long, il a un potentiel certain, mais est déjà franchement irrésistible.

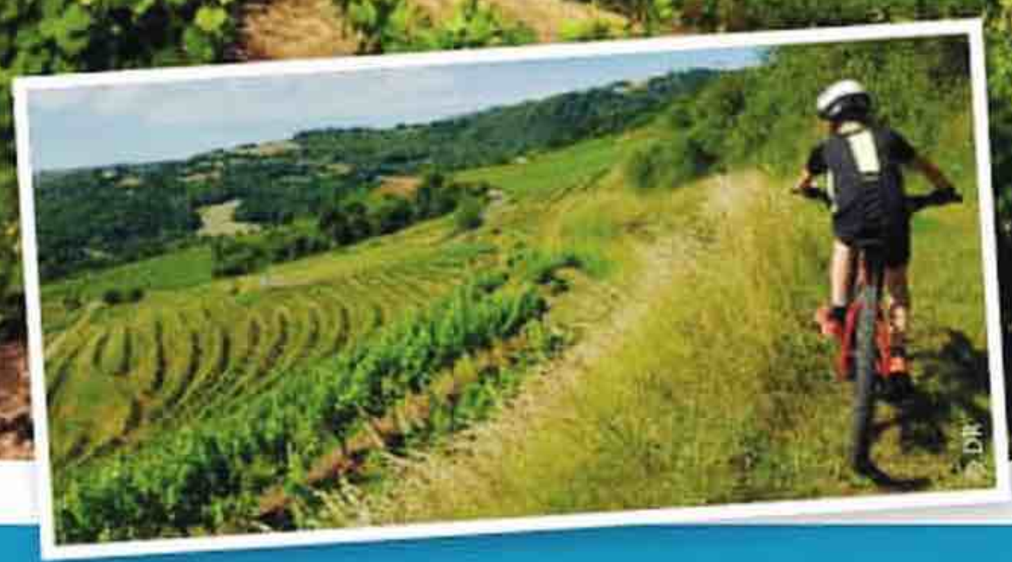
3

Marcillac

Les verts vignobles de l'Aveyron

Le phylloxéra, le gel de 1956, l'exode rural et la fermeture des mines de charbon ne sont pas venus à bout de ce petit vignoble spectaculaire, plus que millénaire, et que l'on doit aux moines de l'abbaye de Conques. Nichés sur les hauteurs de l'Aveyron, dans un dédale de petites vallées et de coteaux, ses 220 hectares dessinent un vrai vignoble de montagne, exigeant, implanté dans des sols de caillasses blanches et d'argile couleur lie-de-vin. C'est la patrie du mansois (ou fer servadou), cépage rouge attachant à fort caractère que la poignée de producteurs a appris à dompter. Les rosés sont très rafraîchissants et les rouges se montrent parfumés, toniques et taniques, parfaits pour accompagner l'entrecôte locale (d'Aubrac bien sûr). Les rares vins blancs de la région sont produits sous l'IGP Aveyron.

© PATRICK POUPART



DR

NOS COUPS DE ♥

Domaine du Cros, Lo Sang del Païs, marcillac rouge, 2019. 9,70 €
Halte obligatoire au domaine du Cros qui nous régale chaque année avec ses rouges à la fois toniques et parfumés, dont celui-ci, un mansois croquant, entre poivre et framboises, facile à boire et d'une remarquable fraîcheur.

Domaine du Mioula, Patrimoine, marcillac rouge, 2018. 25,50 € BIO
Fruits frais, anis, violette et terre mouillée, le nez étonne et séduit. Tonique et vigoureuse, la bouche affiche la même singularité. Cette cuvée rare issue de vignes franches de pied ayant survécu au phylloxéra est un vin fier et droit, comme le Sud-Ouest sait en produire.

À FAIRE, À VOIR, À GOÛTER

Découverte du vignoble : la **Route des vins** offre deux itinéraires dont celui de la vallée de l'Agly (58 km) qui offre des vues magnifiques sur le vallon de Marcillac et traverse les plus beaux villages. Les marcheurs suivront l'itinéraire balisé **« Des moulins aux vignes »** (3 h) et les cyclistes ne rateront pas la 7e édition de la **rando VTT « Autour du vin »** (17 septembre). Les vignerons ouvrent volontiers leurs portes sur rendez-vous. Parmi eux, le **domaine du Mioula**, au creux du vallon, pour la beauté des lieux et la qualité des vins, le **domaine du Cros**, dont les rouges font référence, le **domaine des Costes Rouges** pour l'accueil, le gîte (réseau Accueil Paysans) et les vins bios.
Les incontournables : le marché dominical de Marcillac, la **foire aux vins** de Marcillac (15 août), la **fête du vin** à Bruéjouls (12 août), l'abbaye et le village de Conques.
Et aussi : le **musée des Arts et Métiers traditionnels** à Salles-la-Source, le **musée Soulages** à Rodez, le domaine Laurens à Clairvaux pour la visite commentée du **village médiéval**, ses vins et ses ratafias.
Les sites à consulter : *tourisme-conques.fr, - tourisme-aveyron.com, - tourisme-vallonmarcillac.fr*

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

© FRANÇOIS MILLO

© DR

4 Provence verte

Les cigales en majesté

Bordée par la montagne Sainte-Victoire à l'ouest, dominée par le massif de la Sainte-Baume, arrosée par l'Argens et ses multiples affluents, la Provence verte, et ses prolongements vers le Haut-Var et le Verdon, offrent d'aussi belles émotions que le littoral. Plus sauvage, plus verte, plus fraîche, plus accidentée, plus agricole, cette région a beaucoup à offrir en matière de patrimoine, de paysages, de randonnées et de vins bien sûr. Provence oblige, les rosés y sont rois (96 %). Plusieurs appellations en produisent : une partie des côtes-de-provence, les côtes-de-provence-sainte-victoire à l'ouest et les coteaux-varois au nord.
En retrait de la mer, les nuits plus fraîches, l'altitude et parfois les sols calcaires sont de nature à aiguiser leur nervosité et à leur donner un supplément de peps. Les rares blancs et rouges ne sont surtout pas à négliger : s'y cachent des cuvées parmi les plus passionnantes de la région.

NOS COUPS DE ♥

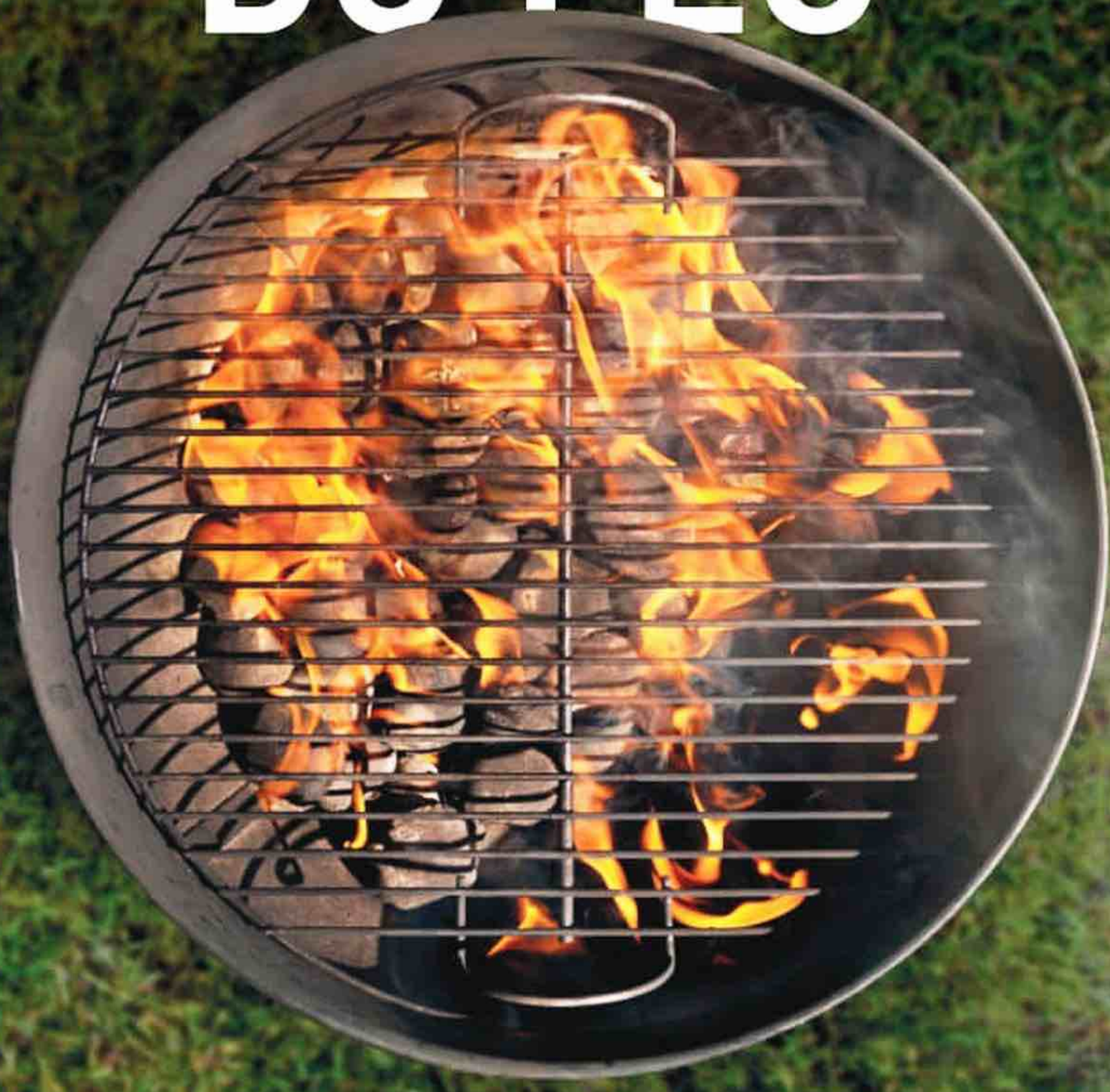
Domaine Borrely-Martin,
Le Collet, côtes-de-provence rouge, 2019. 14 €
Grenache, syrah et mourvèdre sont réunis dans un vin splendide aux parfums de cerises burlat, de mûres et de tapenade. Velouté et gourmand, il saura vieillir avec grâce. Petit plus : le producteur, passionné par son métier et sa région, est le plus humble et sympathique des vignerons.

Domaine Gavoty,
Clarendon, côtes-de-provence blanc, 2019. 34 €
BIO
Ce 2019 fleurant bon le miel de lavande et le citron est un grand vin de garde. Tendre en bouche, fin et rafraîchissant sur des notes anisées et de poivre blanc, il fera l'unanimité à l'apéritif comme à table. Un domaine de référence à découvrir

À FAIRE, À VOIR, À GOÛTER

Découverte du vignoble : les **Sentiers vignerons**, balades balisées pédagogiques et ludiques au cœur des vignobles. **La Vigne à vélo** en Dracénie, soit 20 km de voie verte (et facile) entre Les Arcs-sur-Argens et Draguignan. Le circuit touristique des domaines bios qui commence dans le Haut-Var et relie des domaines emblématiques dont le château Mentone, l'une des rares **fermes-auberges** du Var. Parmi les domaines labellisés **Vignobles et Découvertes**, citons les excellents domaines bios du Clos de l'Ours et du Deffends, le Château Vignelaure pour sa **collection d'œuvres d'art** et ses vins rouges de garde, le Château Gassier pour ses rosés haut de gamme et sa programmation estivale, ou le Château Sainte Roseline pour les multiples activités (art moderne, escape game, sentier interactif dans les vignes…).
Les incontournables : La **Maison des vins des Coteaux varois** en Provence à La Celle, la **Maison des vins de Côtes de Provence** aux Arcs-sur-Argens. Le **Festival d'été**, Les **Musicales** dans les vignes de Provence, soit 74 soirées œnomusicales.
Et aussi : le village de **Correns** pour sa coopérative (l'une des rares caves bio de France) et sa **Fête du bio** les 19 et 20 août. Le **domaine de Saint-Sers** pour ses vins et son jardin des cépages.
Les sites à consulter :
lesmusicalesdanslesvignes.blogspot.com – la-provence-verte.net – routedesvinsdeprovence.com

LA MAGIE DU FEU



Renouons avec nos origines, c'est autour du feu que se cristallise l'un des grands rituels de nos vacances. Ne négligez pas les préparatifs, ils comptent autant que le festin entre copains. Marinés, laqués, bien accompagnés, poissons, viandes et légumes se révèlent sur le gril.

© LAURIPATTERSON

ENVOYEZ LA SAUCE

Sans sauce, il n'est pas de véritable cuisine… Les grandes recettes classiques se sont adaptées au goût du jour et reviennent en force sur le devant de la scène. En témoigne la bible du Meilleur Ouvrier de France, *Sauces*, d'Éric Trochon (éd. du Chêne), qui propose 500 pages de recettes détaillées en pas à pas, ou encore *À toutes les sauces* (éd. Larousse) paru fin 2022, qui recense 100 recettes indispensables, de l'entrée au dessert. Épices, herbes et agrumes apportent une touche de modernité à ces liants qui sont les compagnons fidèles de nos plats. Profitez de l'été pour vous lancer !

© FABRICE OESSE

Trois sauces aux herbes

Recette page 35

© EMANUELA CINO

Brochettes d'aubergine, figues et halloumi à la plancha

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min
Repos 3 h

1 grosse aubergine • 5 figues mûres • 500 g de halloumi • 3 gousses d'ail • ½ citron confit • 3 branches de romarin • 15 cl de sirop d'érable • 3 c. à soupe de vinaigre de cidre • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

● Coupez l'aubergine en deux puis en demi-rondelles de 1 cm environ. Faites revenir les morceaux d'aubergine dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir tendres.
● Coupez les figues en quatre. Taillez le halloumi en tranches puis coupez-les en deux pour obtenir des rectangles.
● Épluchez l'ail, dégermez-le et hachez-le finement. Coupez le citron confit en petits cubes. Dans un grand saladier, mélangez l'ail, le citron confit, le romarin effeuillé, le sirop d'érable, le vinaigre, du sel et du poivre.
● Ajoutez les morceaux d'aubergine, de figue et de halloumi dans le saladier avec la marinade. Mélangez bien. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 3 h au réfrigérateur.
● Allumez la plancha. Montez les brochettes en piquant alternativement les aubergines, les figues et les morceaux de halloumi. Faites griller les brochettes sur la plancha bien chaude de chaque côté jusqu'à ce que l'aubergine soit bien cuite. Servez aussitôt ■

SUPER HALLOUMI

Ce fromage de chèvre et de brebis à pâte filée est originaire de Chypre. Il est connu pour son élasticité et son goût salé un peu piquant… Sous l'effet de la chaleur, il change de texture, mais ne fond pas !

Brochettes de légumes grillés

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 15 min

2 courgettes • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 1 oignon rouge • 10 cl de crème liquide • 8 feuilles de basilic • 2 c. à soupe de pignons • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

● Lavez les légumes. Coupez les courgettes en rondelles de 1 cm. Détaillez les poivrons en gros cubes. Pelez et émincez l'oignon rouge.
● Piquez les légumes sur des piques à brochette en les alternant. Badigeonnez les brochettes d'huile d'olive puis saupoudrez-les de sel et de poivre.
● Faites griller chaque brochette au barbecue pendant 15 min en les retournant de temps en temps.
● Faites torréfier les pignons dans une poêle à sec pendant 4 min.
● Mixez la crème liquide avec le basilic, du sel et du poivre.
● Servez les brochettes avec la sauce et les pignons de pin ■

© CONSTANTINI / PHOTOCUISINE

© PLOTON / PHOTOCUISINE

Brochettes de porc au curry et blé aux courgettes grillées

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 25 min
Repos 1h

800 g de carré de porc sans os • 1 grosse courgette bio (ou 2 petites) • 125 g de yaourt brassé nature • 250 g de blé à cuire • 60 g de raisins secs blonds • Quelques brins de coriandre • 1 c. à soupe de pâte de curry jaune • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'huile de noix de coco vierge • Sel, poivre du moulin.

- Taillez le porc en cubes. Fouettez le yaourt avec la pâte de curry. Dans un large plat creux mélangez le yaourt au curry et le porc. Filmez le plat et laissez mariner pendant 1h au réfrigérateur.
- Lavez la courgette et coupez-la en rondelles pas trop fines. Placez-la dans un grand bol. Ajoutez l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez. Enfilez les rondelles de courgettes à plat sur des piques à brochettes et les morceaux de porc sur d'autres piques.
- Faites chauffer un barbecue, une plancha ou un gril électrique. Mettez à cuire les brochettes de porc et de courgettes. Une fois les courgettes grillées, débarrassez-les, ôtez-les des piques et coupez-les chacune en 4.
- Plongez le blé dans une grande quantité d'eau bouillante salée et laisse-le cuire environ 10 min, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Égouttez-le et mélangez-le à l'huile de noix de coco.
- Disposez les brochettes de porc bien grillées dans les assiettes sur un lit de blé. Ajoutez les courgettes grillées puis parsemez de raisins secs et de coriandre effeuillée ■

Brochettes de poulet mariné au yaourt et au citron

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Repos 30 min
Cuisson 10 min

4 blancs de poulet • 3 yaourts grecs • 1 courgette bio • 2 citrons verts bio • 2 c. à soupe de baies roses • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Zestez 1 citron vert puis pressez son jus.
- Mélangez 2 yaourts avec 1 c. à soupe de baies roses, les zestes et le jus de citron. Salez et poivrez.
- Détaillez le poulet en cubes et recouvrez-les de marinade. Filmez et placez au frais 30 min.
- Lavez la courgette et coupez-la en rondelles épaisses.
- Mélangez le dernier yaourt avec le reste de baies roses, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive et le jus du citron vert restant.
- Glissez une rondelle de courgette sur les piques à brochettes puis insérez les cubes de poulet.
- Faites cuire les brochettes au barbecue ou à la plancha pendant 10 min en les retournant à mi-cuisson. Le poulet doit être bien cuit.
- Servez les brochettes avec la sauce citronnée ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

Homard au barbecue et sauce à l'armoricaine

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Congélation 15 min
Cuisson 15 min

2 homards • 50 g de beurre salé • 30 cl de sauce armoricaine • Quelques brins de cerfeuil frais • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Faites chauffer votre barbecue.
- Placez les homards 15 min au congélateur. Ressortez-les et placez la pointe d'un couteau à la base de la tête des homards (il y a comme une petite croix) puis tranchez-les rapidement dans la longueur, côté tête puis côté queue. Retirez les intestins, les parties verdâtres et l'éventuelle poche de graviers. Cassez grossièrement les pinces avec un sécateur ou le dos d'un gros couteau.
- Faites fondre le beurre. Badigeonnez-en la chair du homard. Placez les homards côté chair sur le barbecue chaud, laissez-les dorer 5 min environ. Retournez-les côté carapace et laissez cuire 10 min. de plus environ, jusqu'à ce que la carapace soit bien rouge et si possible en cuisson indirecte en refermant votre barbecue.
- Parsemez les homards de cerfeuil et accompagnez-les de la sauce à l'armoricaine ■

LA SAUCE ARMORICAINE

Dite aussi américaine, cette sauce emblématique de la grande cuisine française est réalisée à partir d'une réduction de crustacés, mouillée avec un fumet de poisson, un peu de cognac et de vin blanc. Le concassé de tomates en finale lui donne sa belle couleur rouge. Il existe quelques bonnes conserves artisanales comme La Pointe de Penmarc'h (épiceries fines).

© AMÉLIE BOCHE

© FABRICE BESSE

Trois sauces aux herbes

Pour 3 bols
Préparation 5 à 10 min chacune

SAUCE À L'ESTRAGON (POMMES DE TERRE, POULET, LÉGUMES VAPEUR)

• ½ bouquet d'estragon • 1 citron • 1 c. à soupe rase de moutarde • 5 cl d'huile de pépins de raisin • 1 c. à soupe de vinaigre de xérès • Sel, poivre.

● Hachez grossièrement l'estragon. Pressez le citron. Mélangez tous les ingrédients.

SAUCE CHIMICHURRI (VIANDES ROUGES)

• ⅓ de bouquet de cerfeuil • ½ bouquet de persil • 1 c. à soupe d'origan séché • ½ oignon • 3 gousses d'ail • 5 cl d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre • Piment (facultatif) • Sel.

● Pelez et dégermez l'ail et l'oignon. Mixez-les avec le cerfeuil et le persil. Débarrassez-les dans un bol, ajoutez l'origan puis émulsionnez avec le vinaigre et l'huile. Ajoutez le sel et éventuellement le piment. Mélangez bien.

SAUCE AU YAOURT DE BREBIS (SALADE DE PÂTES, FALAFELS, CRUDITÉS)

• 125 g de yaourt de brebis • ½ botte de ciboulette • 1 citron • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe rase de tahini • Sel, poivre.

● Pressez le citron. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Ciselez la ciboulette. Mélangez le jus de citron, le yaourt et le tahini. Salez, poivrez et ajoutez l'ail et la ciboulette. Ajoutez un petit peu d'eau pour fluidifier si nécessaire ■

Brochettes de bœuf et tomates à la provençale

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Repos 1 h
Cuisson 30 min

600 à 800 g d'onglet de bœuf • 4 tomates rondes • 1 bouquet de persil • 3 gousses d'ail • 2 échalotes • 1 piment rouge • 1 citron • 1 oignon • 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • Huile d'olive • Sel, poivre.

● Détaillez la viande en gros cubes.
● Hachez le persil. Pelez et dégermez les échalotes et l'ail puis hachez-les. Émincez le piment en enlevant les pépins.
● Mélangez 6 c. à soupe d'huile d'olive, la moitié du persil, les échalotes, le piment et ⅓ de l'ail. Salez et poivrez. Ajoutez le jus pressé du citron et le vinaigre. Mélangez.
● Versez une partie de cette sauce sur la viande puis réservez-la au moins 1 h au réfrigérateur.
● Préchauffez le four à 210 °C. Lavez les tomates, coupez-les en deux et placez-les dans un plat à gratin.
● Prenez le reste du persil et mélangez-le au reste d'ail haché et à 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Répartissez la préparation sur les moitiés de tomates puis enfournez-les pour 20 min.
● Pelez l'oignon et coupez-le en morceaux.
● Essuyez légèrement la viande puis enfilez les morceaux sur les piques à brochette en alternant avec des morceaux d'oignon.
● Faites cuire les brochettes au barbecue pendant 10 à 12 min en les retournant de temps en temps.
● Servez les brochettes avec le restant de sauce au persil et les tomates à la provençale ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

© FABRICE BESSE

La sauce chien

Pour 40 cl environ
Préparation 10 min
Marinade 1 h
Sans cuisson

3 ciboules • 15 g de feuilles de persil • 1 citron vert • 2 gousses d'ail • 4 g de piment lanterne vert ou rouge (ou d'un autre piment frais) • 4 cl d'huile neutre (tournesol ou arachide) • Poivre • ½ c. à café de sel fin.

● Hachez les ciboules. Hachez grossièrement le persil. Pressez le citron vert. Pelez, dégermez et écrasez les gousses d'ail. Hachez le piment.

● Mélangez tous ces ingrédients dans un bol. Ajoutez le sel et versez 10 cl d'eau chaude. Ajoutez l'huile, poivrez, mélangez et laissez mariner au moins 1 h ■

FACILE
À DOMESTIQUER

Un aller simple pour les Antilles ! La sauce chien tire son nom de la marque de couteau Chien, qui sert à ciseler les ingrédients. Elle est délicieuse avec des poissons entiers ou des crustacés grillés.

Côte de bœuf, sauce barbecue maison

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 50 min environ
Repos 1 h 05

1 côte de bœuf de 1 kg • 700 g de pommes de terre grenaille • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 branche de romarin • Piment d'Espelette • Fleur de sel.

POUR LA SAUCE BARBECUE

• 1 petit oignon • 1 gousse d'ail • 35 cl de coulis de tomate • 3 cl de sirop d'érable • 2 c. à soupe de worcestershire • 1 c. à café de vinaigre de vin • 1,5 c. à café de paprika fumé • 1 c. à soupe d'huile neutre • Sel.

● Sortez la côte de bœuf 1 h avant la cuisson pour qu'elle soit à température ambiante.

● Préparez la sauce : émincez l'oignon et l'ail. Faites-les suer 10 min dans l'huile neutre sans les faire colorer. Ajoutez le coulis, le sirop d'érable, la sauce worcestershire, le vinaigre et le paprika. Salez et laissez cuire à feu doux 15 min. Mixez-la et réservez-la.

● Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez les pommes de terre dans un plat à four avec l'huile d'olive. Salez, ajoutez les gousses d'ail entières, le romarin et du piment d'Espelette. Enfournez pour 20 à 25 min.

● Préparez votre barbecue. Une fois la braise prête, faites cuire la côte de bœuf 6 min de chaque côté. Ne salez et poivrez qu'à la toute fin.

● Couvrez la viande de papier aluminium ou d'un papier cuisson recouvert d'un torchon et laissez-la reposer 5 min avant de la servir accompagnée de la sauce barbecue ■

© AMÉLIE ROCHE

Encornets farcis et jambon cru, façon basquaise

Pour 12 encornets
Préparation 30 min
Cuisson 10 min environ

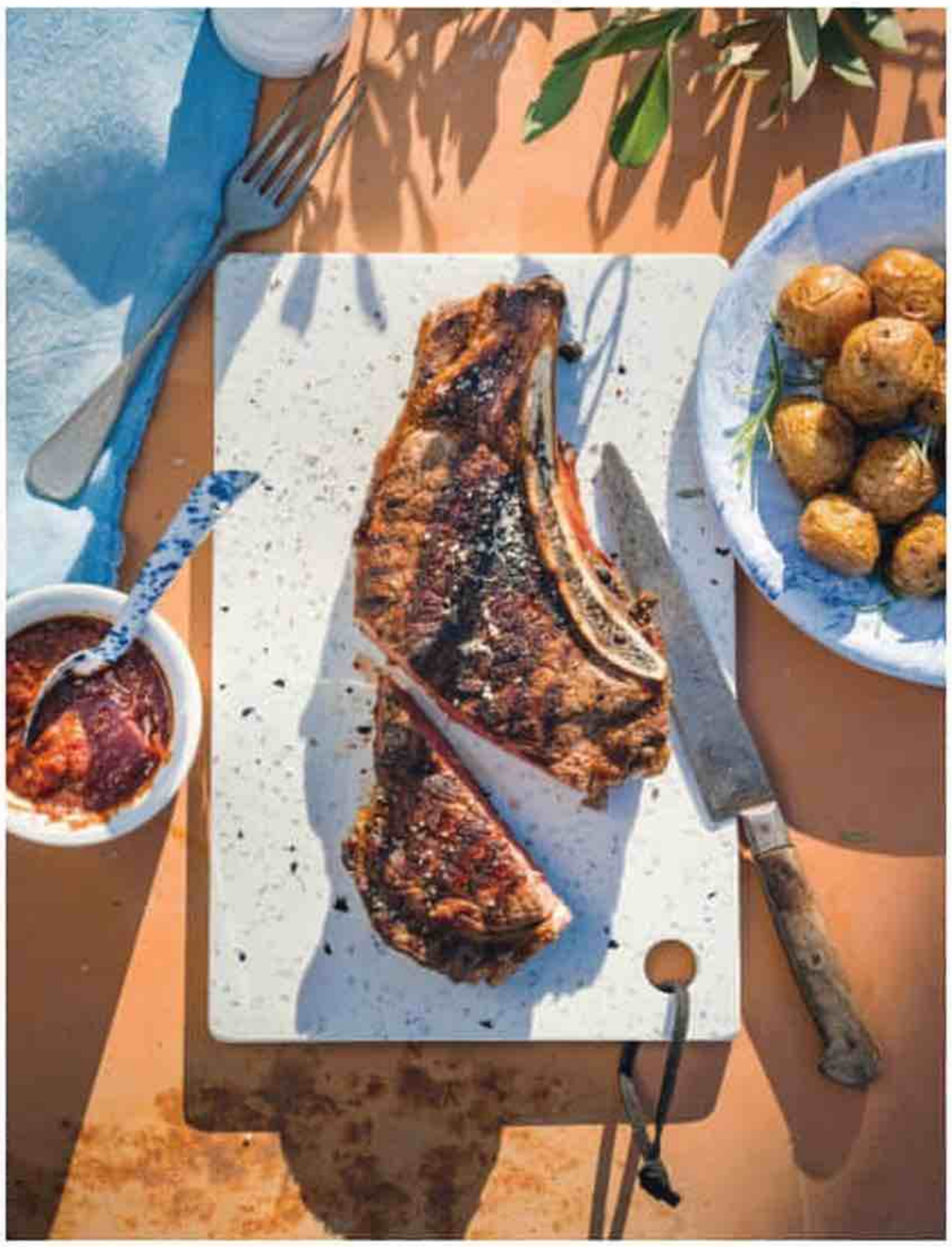
• 12 encornets (préparés par votre poissonnier. Demandez à conserver les tentacules) **POUR LA FARCE**
• 5 tranches de jambon cru • 1 œuf • 130 g de poivrons à l'huile bien égouttés • 2 échalotes • 2 biscottes • Quelques brins de persil • Huile d'olive • Poivre cinq-baies • Fleur de sel. **USTENSILES** • 12 cure-dents.

- Préparez la farce : Hachez les tentacules des encornets et faites-les revenir quelques minutes à la poêle avec les échalotes dans un filet d'huile. Laissez-les refroidir.
- Pelez les échalotes et ciselez-les ainsi que le persil. Mettez-les dans un bol et ajoutez les tentacules, le jambon cru et les poivrons hachés, les biscottes émiettées et l'œuf battu. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Remplissez les encornets avec cette farce puis fermez-les à l'aide des piques.
- Faites griller les encornets 5 min sur la plancha (ou un peu plus à la poêle avec un filet d'huile d'olive) et rectifiez l'assaisonnement ■

ENCORNET OU CALAMAR ?

Il n'y a pas de différence entre les deux. L'encornet désigne la version cuisinée du calamar. On l'appelle aussi chipiron au Pays basque et supion en Provence.

© LOUIS LAURENT GRANDADAM



© FABRICE BESSE

Bœuf à la plancha, anchois et câpres

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 3 à 4 min
Repos 5 min

600 g de bœuf (onglet, hampe, flanchet, noix ou sous-noix, macreuse à bifteck, araignée, rumsteck) • 12 anchois à l'huile • 2 côtes de céleri branche • 1 petit oignon • 3 gousses d'ail • 50 g de câpres au vinaigre • 1 c. à soupe de vinaigre de vin • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques brins de persil • Poivre.

- Coupez le bœuf en morceaux de 2 à 3 cm et réservez-les. Émincez le céleri et l'oignon pelé puis mettez-les dans un bol. Hachez grossièrement l'ail pelé et dégermé, les anchois et le persil. Ajoutez-les dans le bol ainsi que les câpres et le vinaigre. Mélangez et réservez.
- Chauffez la plancha à feu vif, badigeonnez la surface d'huile d'olive avec un pinceau. Faites cuire les morceaux de bœuf 2 à 3 min en les mélangeant régulièrement afin qu'ils cuisent uniformément. Ajoutez la marinade aux anchois, poivrez et poursuivez la cuisson 1 min.
- Débarrassez dans un plat de service, recouvrez d'une feuille d'aluminium de papier cuisson et laissez reposer 5 min avant de servir ■

© NICOLAS EDWIGE / PHOTOCUISINE

Sardines grillées farcies aux végétaux marins

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

16 sardines vidées • 50 g de salicorne en bocal au naturel (égouttée) • 50 g de criste-marine en bocal au naturel (égouttée) • 1 c. à soupe de dulse en paillettes • 1 oignon nouveau • 1 citron vert bio • 2 c. à soupe de pignons • 60 g de pain de mie rassis • 2 c. à soupe de lait • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Coupez le pain de mie en cubes. Faites-le tremper dans le lait et l'huile d'olive.
- Concassez la salicorne et la criste-marine. Émincez très finement l'oignon nouveau. Prélevez les zestes du citron vert. Mélangez l'ensemble au pain de mie et ajoutez les pignons et la dulse. Salez et poivrez.
- Farcissez chaque sardine avec ce mélange puis faites-les griller au barbecue 5 min de chaque côté.
- Au moment de servir, arrosez de jus de citron vert ■

Brochettes de poulet au garam masala et aux abricots secs, riz à la coriandre

Pour 4 personnes
Préparation 35 min
Repos 1 h
Cuisson 35 min

4 blancs de poulet • 250 g de riz basmati • 1 yaourt grec • 16 abricots secs • 1 oignon rouge • 1 gousse d'ail • 1 citron bio • ½ bouquet de coriandre • 1 c. à soupe de garam masala • 1 c. à café de cumin moulu • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Détaillez le poulet en cubes.
- Épluchez l'ail, dégermez-le et pressez-le. Prélevez les zestes du citron et pressez-le pour obtenir l'équivalent d'une cuillère à soupe.
- Mélangez le yaourt, l'ail, les zestes, la cuillère de jus, le garam masala, le cumin et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enrobez le poulet de cette marinade. Filmez-le et placez-le 1 h au frais.
- Épluchez l'oignon et coupez-le en quartiers. Enfilez le poulet sur des piques à brochette en alternant avec quelques morceaux d'oignon (réservez le reste) et les abricots secs. Réservez les brochettes au frais.
- Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Égouttez-le et incorporez-y la coriandre ciselée. Salez et poivrez.
- Faites revenir le restant des oignons dans un filet d'huile d'olive pendant 5 min.
- Faites griller les brochettes de poulet à la plancha pendant 10 min de chaque côté puis servez-les accompagnées du riz et des oignons ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

© CONSTANTINI / PHOTOCUISINE

Brochettes de poulet façon kefta

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Repos 15 min
Cuisson 20 min

3 blancs de poulet • 1 avocat • 1 citron vert • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de chapelure • 1 c. à soupe de mayonnaise • 2 c. à café de graines de cumin • 1 c. à café de coriandre moulue • 1 c. à café de paprika fumé • Sel, poivre.

- Hachez le poulet au couteau. Épluchez l'échalote et hachez-la. Épluchez, dégermez et pressez la gousse d'ail.
- Réunissez le poulet, l'échalote, l'ail, la chapelure, le cumin, la coriandre, le paprika, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Prélevez un peu de ce mélange pour former à la main une kefta autour d'une pique à brochette. Faites de même avec toute la préparation puis placez les brochettes au frais pendant 15 min.
- Mixez la chair de l'avocat avec la mayonnaise et le jus du citron vert. Salez et poivrez.
- Faites cuire les brochettes 10 min de chaque côté au barbecue ou à la plancha.
- Servez avec la crème à l'avocat, du mesclun et du concombre ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

Crevettes à la plancha à l'ail et au citron

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Repos 2 h
Cuisson 10 min

800 g de crevettes entières crues • 2 citrons • 4 gousses d'ail • 4 branches de tomates cerises • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

- Rincez et essuyez les crevettes. Placez-les dans un plat creux.
- Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en fines rondelles. Pressez le jus des citrons. Mélangez l'huile avec le jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez l'ail puis versez la marinade sur les crevettes. Filmez et laissez 2 h au frais.
- Chauffez la plancha. Saisissez les crevettes pendant 4 min jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Débarrassez-les et réservez-les au chaud. Mettez les branches de tomates avec le reste de marinade et faites-les dorer pendant 5 min.
- Servez aussitôt ■

FUMER N'EST PAS GRILLER

Depuis près de dix ans, Rafa, alias Raphaël Guillot, amateur de barbecue et de fumage, délivre ses astuces et recettes sur sa chaîne YouTube Le Barbecue de Rafa, suivie par 148 000 abonnés. Son livre *Le guide pratique du fumoir* donne une foule de conseils pour se lancer et progresser.

TEXTE **CLAIRE BAUDIFFIER** PHOTOS **LOUIS-LAURENT GRANDADAM**

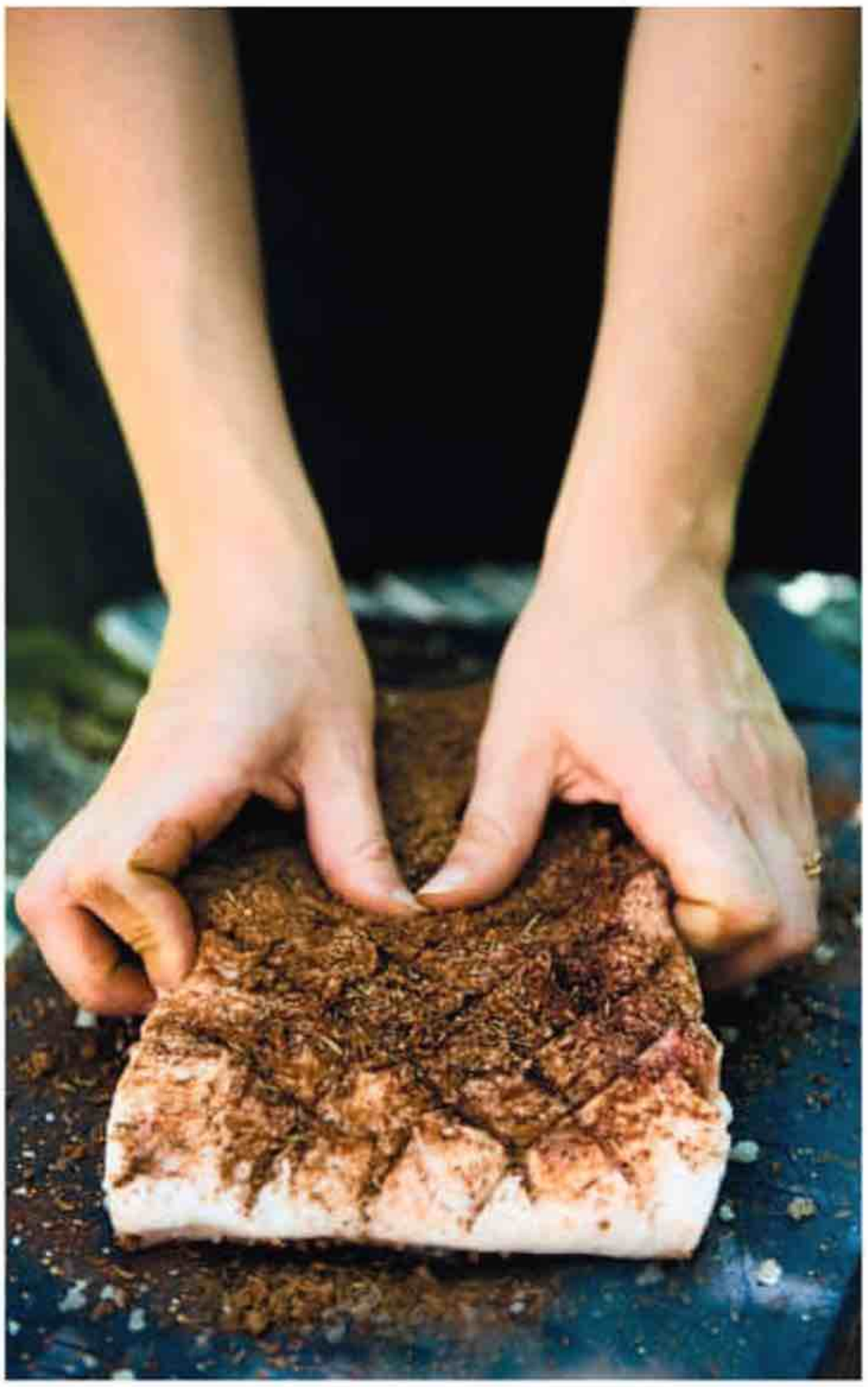
"Le fumage permet de développer un goût typique : il y a de la force, du caractère, un côté velours, boisé, tannique..."

Régal. Dans vos vidéos ou vos ouvrages, vous utilisez beaucoup l'expression de « barbecue moderne ». Que signifie-t-elle ?
Raphaël Guillot. Quand on pense barbecue, on a souvent en tête l'image des saucisses et brochettes calcinées et du gras qui tombe sur la braise. J'ai découvert pour ma part ce que j'appelle le « barbecue moderne » lors d'un voyage au Québec en 2012. Je me souviens notamment d'un saumon cuit sur une planche de cèdre. Là-bas, ils utilisent le barbecue de manière moderne, en mettant en œuvre des techniques de cuisson particulières. C'est très innovant et précis. Et cela demande des connaissances spécifiques, que l'on acquiert à force d'expérimenter, de tenter... et de rater. J'estime que toutes les recettes que je propose sont réalisables dès lors que l'on est intéressé par le sujet et que l'on se sent prêt à tester et à être patient ! On se prend vite au jeu et cela est devenu, pour beaucoup des internautes qui regardent mes vidéos, une vraie passion.

En quoi consiste le fait de fumer un aliment ?
Concrètement, ce que je propose dans mes vidéos ou dans *Le guide pratique du fumoir*, ce sont des cuissons par la fumée et non par la flamme, pour ce qui est du fumage à chaud. En anglais, la distinction est plus facile. On dit « *to grill* » pour une grillade, une cuisson rapide au-dessus de la braise, et « *to barbecue* » pour une cuisson par la fumée, autour de 110-130 °C.

Quand on est novice en la matière, par quoi faut-il débuter ?
Pour le fumage, il est nécessaire de disposer d'un barbecue à couvercle : il va permettre d'obtenir 20 % en plus d'humidité dans la viande, d'éviter la dispersion des braises et conserve mieux la fumée. Il est difficile de donner un conseil universel, puisque le choix de l'appareil se fera en fonction de divers paramètres : pour combien de personnes on a l'habitude de cuisiner, de quel espace extérieur on dispose, le budget que l'on souhaite y consacrer... Je propose dans le livre un questionnaire qui oriente vers tel ou tel matériel (barbecues à gaz, à granulés, fumoirs électriques...). Globalement, dans un barbecue à couvercle, vous pourrez faire tout ce que vous faites cuire habituellement dans un four. Dans tous les cas, il faut qu'il soit bien stable.

Le choix du combustible est aussi très important...
Oui. Si l'on a un barbecue à charbon, on ne choisit pas un charbon bas de gamme qui va se réduire en poussière, mais plutôt des gros morceaux. Pour de longs fumages, il faut du bois. Les granulés permettent de varier les saveurs grâce aux essences de bois, les copeaux de bois et les



morceaux de bois – plus gros, autour de 5 à 10 centimètres – sont intéressants pour les barbecues à charbon, même si les seconds mettent plus de temps à se consumer. Les bûches sans écorce produisent quant à elles une bonne chaleur.
On n'utilise pas de bois de résineux, qui donneraient un goût désagréable aux aliments, mais on se tourne vers du bois dur (comme le chêne) ou de fruitier. Rappelons que le choix de l'essence influera sur la saveur finale de l'aliment. Une fumée au goût faible (tel le pommier ou le cerisier) est compatible avec du poisson, du porc et des viandes blanches. Une fumée plus marquée (hickory ou pacanier) s'accordera davantage avec du gibier ou du bœuf.

S'équiper d'un thermomètre est-il indispensable ?
En effet, c'est la façon la plus efficace de ne pas se tromper dans la cuisson. On cuit toujours en fonction de la température et non en suivant une durée, donc ça me paraît compliqué de s'en passer. Pour donner l'exemple de la côte de bœuf, on sait qu'elle sera saignante à 50 °C de température interne, mais le temps que cela va prendre dépend de différents paramètres, dont l'appareil utilisé, l'épaisseur de la viande, l'hygrométrie, le taux de gras…

LE FUMAGE EST-IL TOXIQUE ?

« Ce qui est dangereux pour la santé, ce sont les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) produits par les flammes, explique Anne-Laure Laratte, diététicienne-nutritionniste. *Dans le fumage, il n'y a pas de flammes qui carbonisent l'aliment, ou de graisse qui tombe et produit des flammes. Néanmoins, il peut tout de même y avoir une petite production de HAP, toxiques car reconnus comme cancérigènes. Il faut donc être vigilants sur la qualité du bois utilisé et bien nettoyer les grilles du barbecue sur lesquelles on dépose les aliments. »*
Dans tous les cas, Raphaël Guillot recommande, dans son livre, de privilégier des allume-feu naturels, de fermer les entrées et sorties d'air du barbecue en cas de flammes pour qu'elles s'arrêtent d'elles-mêmes et d'augmenter la température du barbecue une fois la cuisson terminée. Cela produira un effet pyrolyse qui brûlera les dernières graisses, que vous pourrez ensuite facilement enlever au moment du nettoyage.

Dans vos recettes, les aliments sont toujours enrobés dans un « rub ». De quoi s'agit-il ?
Ce sont les mélanges d'épices sèches qui viennent enrober l'aliment. C'est une sorte de marinade sèche, toujours avec du sel. Un bon rub sublime une pièce de viande ou de poisson. Mon rub signature est le Sopasco (composé de sel, oignon en poudre, paprika, ail en poudre, sucre en poudre, cassonade et origan) qui s'associe très facilement.
Vous faites ensuite le distinguo entre fumage indirect et le fumage à chaud. Pouvez-vous expliquer cela ?
En fumage indirect, l'aliment cuit en étant décalé par rapport à la source de chaleur, avec une température du barbecue entre 180 et 220 °C. Avec le couvercle, la viande cuit par convection, les graisses tombent dans une cuve et non sur les braises. Je conseille toujours de commencer par mes recettes en fumage indirect (avec du poulet par exemple) avant de passer au fumage à chaud qui est un peu plus technique. Ce dernier est un fumage en cuisson longue (8 à 10 heures) à basse température, à savoir autour de 110 à 135 °C. On le réalise souvent avec des morceaux de viande que l'on aurait fait mijoter.

Comment se réalise ce fumage à chaud ?
Avant l'étape du fumage en tant que tel, il est préférable de badigeonner une « accroche » (huile, vinaigre, moutarde...) sur votre aliment pour faire adhérer le rub. Ensuite, un bac à eau dans le fumoir est nécessaire pour conserver une humidité et éviter que la viande ne dessèche. On dépose la viande ou le poisson lorsque le fumoir a atteint 90 °C. La clé du succès réside dans la gestion de la température : moins il y a de variations, meilleur ce sera.
Je conseille aussi de ne pas ouvrir le barbecue lors des deux premières heures de cuisson. Ensuite on peut pulvériser de temps à autre un mélange eau-vinaigre. Dans certains cas, il est aussi indiqué à un moment d'emballer la viande pour créer une cuisson à l'étouffée. Il faudra de toute façon être patient et bien suivre les étapes des recettes et ne surtout pas arrêter la viande trop tôt en se disant que c'est long. Enfin je laisse toujours reposer un peu les grosses pièces de viande avant dégustation.
Comment décririez-vous le goût des viandes fumées ?
Cela dépend évidemment de la viande et du bois, mais le fumage permet de développer un goût typique qu'on ne pourrait pas retrouver autrement : il y a de la force, du caractère, un côté velours, boisé, tannique... Le fumage à chaud n'agresse pas l'aliment. Dans la viande, il transforme le collagène en gélatine, ce qui donne la texture fondante.

Côté fumage à froid, quels sont vos conseils ?
Dans le fumage à froid, l'aliment est cuit par le sel, puis fumé pour apporter du goût. Le conseil principal est de suivre à la lettre les recettes proposées dans le livre et, en premier lieu, le protocole. Pour résumer cela succinctement, on commence par parer l'aliment – enlever les parties graisseuses ou nerveuses – puis on le sale avec du gros sel sans anti-agglomérants (adjuvant qui empêche le sel de coller). J'ajoute aussi un peu de sucre. Après, on rince très rapidement, on effectue un premier séchage et on fume avec de la sciure, avant de procéder au second séchage. Pour fumer à froid, il faut un fumoir – un barbecue à couvercle peut faire l'affaire – et un générateur de fumée de type labyrinthe. Attention, la notion de température est capitale : le fumage à froid se réalise en automne-hiver, car la température à l'intérieur du fumoir ne doit jamais dépasser les 20 °C.

En savoir plus
- Lire *Le guide pratique du fumoir* (Thierry Souccar Éditions, novembre 2022).
- Regarder les vidéos sur la chaîne YouTube Le Barbecue de Rafa. Une nouvelle vidéo chaque vendredi.
- Rejoindre la page Facebook Le Barbecue de Rafa et le groupe Barbecue et vous, géré par Rafa pour échanger sur le sujet.
- Raphaël Guillot a aussi publié *Super barbecue* en 2017 (Mango).

DES PLATS QUI RASSEMBLENT

Paella, moussaka, tajine, pasta en tout genre... Les recettes ne manquent pas pour rassembler famille et amis autour de la table. Prenez un peu d'avance, partagez les tâches, la cuisine n'en aura que plus de saveur !

© FOXYS, FORESTI, MANUFACTURE

SI ON PRATIQUAIT LA PÊCHE À PIED

Vous passez vos vacances sur la côte Atlantique ? Vous pratiquez certainement la pêche des coques et des palourdes… Sinon, c'est le moment de vous y mettre. La meilleure pêche se déroule une heure avant et une heure après la marée basse. Repérez les trous dans le sable et grattez avec une griffe à trois dents. Vérifiez vos prises, elles ne doivent pas mesurer moins de 3,5 cm. La réglementation impose une limite de 300 pièces ou 3 kg par personne. Attention, avant de consommer les palourdes ou les coques, il faut les laver sous l'eau froide en grattant les impuretés puis les faire tremper quelques heures dans l'eau pour les débarrasser de leur sable.

© FABRICE BESSE

Risotto de fregola sarda aux palourdes

Recette page 47

© CHEZ ELLES / PHOTOCUISINE

Poêlée de pâtes aux crevettes et courgettes

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 à 30 min

400 g de pâtes • 20 crevettes cuites décortiquées • 2 courgettes • 1 tomate • 1 échalote • 3 c. à soupe de pesto • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques feuilles de basilic • Sel, poivre.

- Pelez et émincez l'échalote. Lavez et taillez les courgettes et la tomate en cubes.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse avec l'échalote pendant 4 min. Ajoutez ensuite les courgettes et la tomate. Salez et poivrez. Faites revenir le tout pendant 10 min.
- Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée, puis plongez les pâtes et cuisez-les 2 min de moins que le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les en gardant 1 louche d'eau de cuisson.
- Ajoutez les crevettes dans la sauteuse puis les pâtes, le pesto et l'eau de cuisson. Mélangez bien et laissez 3 min sur feu moyen en remuant. Salez et poivrez.
- Ajoutez les feuilles de basilic et servez sans attendre ■

Paella express

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

400 g de riz • 8 grosses crevettes cuites • 16 tranches de chorizo • 150 g de petits pois frais écossés • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1,2 l de bouillon de volaille • 6 filaments de safran • 1 c. à soupe de paprika doux • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Pelez et émincez l'oignon. Épluchez, dégermez et pressez les gousses d'ail.
- Diluez le safran dans le bouillon de volaille chaud.
- Saisissez dans une sauteuse le chorizo 3 min sur feu vif puis débarrassez-le.
- Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive, l'oignon et l'ail dans la même sauteuse. Une fois translucides, versez le riz et enrobez-le de gras. Ajoutez le paprika puis mouillez avec un peu de bouillon. Une fois le liquide absorbé, ajoutez à nouveau du bouillon. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit (environ 20 min).
- 5 min avant la fin de cuisson, ajoutez le chorizo, les crevettes entières et les petits pois. Salez et poivrez. Remuez puis servez bien chaud ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

Tajine d'agneau aux abricots et amandes

Pour 4 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 1 h 45

1 kg d'épaule d'agneau désossée • 12 abricots • 150 g d'amandes entières émondées • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 30 cl de bouillon de volaille • 2 c. à soupe de miel liquide • 2 c. à café de ras el-hanout • 2 c. à café de graines de coriandre • 4 brins de coriandre • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel.

- Pelez et émincez les oignons. Épluchez et pressez la gousse d'ail.
- Coupez la viande en cubes.
- Lavez et coupez les abricots en deux. Dénoyautez-les.
- Faites chauffer une cocotte avec l'huile d'olive. Faites-y suer les oignons et l'ail pendant 5 min. Débarrassez-les et faites dorer dans la même cocotte la viande sur tous les côtés pendant 5 min. Ajoutez le ras el-hanout et les graines de coriandre. Grattez les sucs et remettez les oignons et l'ail dans la cocotte. Versez le miel et laissez caraméliser pendant 5 min.
- Ajoutez le bouillon, salez et couvrez. Laissez mijoter pendant 1 h 15.
- Ajoutez les amandes et les abricots dans la cocotte et poursuivez la cuisson 15 min.
- Au moment de servir, parsemez de coriandre fraîche ciselée ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

L'ASTUCE

Pour vous assurer qu'il ne reste plus de sable dans les palourdes, filtrez le jus après cuisson, placez un tissu étamine dans le fond d'un chinois et versez le jus que vous récupérerez débarrassé du sable.

© FABRICE BESSE

Risotto de fregola sarda aux palourdes

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min environ

500 g de palourdes • 400 g de fregola sarda • 1 boîte de 200 g de tomates concassées • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 12 cl de vin blanc sec • 1 cube de bouillon de légumes • 1 dose de safran • Quelques brins de persil • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Diluez le cube de bouillon dans 1,2 l d'eau.
- Rincez bien les palourdes puis faites-les ouvrir dans une grande casserole sur feu vif, à couvert, avec le vin blanc. Filtrez le jus avec une étamine et réservez les palourdes au chaud.
- Pelez l'oignon et l'ail, dégermez l'ail et hachez-les. Faites-les blondir dans une sauteuse avec l'huile d'olive à feu moyen. Incorporez la fregola sarda, remuez pour bien l'enrober puis ajoutez les tomates concassées, le jus des palourdes, la dose de safran et le bouillon. Laissez cuire à feu moyen 12 à 15 min.
- À la toute fin de la cuisson de la fregola, salez, poivrez, mélangez puis incorporez les palourdes. Parsemez de persil ciselé, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez sans attendre ■

Tatin de tomates multicolores

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 50 min

1 pâte feuilletée • 800 g de tomates colorées de tailles différentes • 3 c. à soupe de sucre de canne • 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel, poivre.

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Lavez et coupez les tomates en deux dans le sens de la hauteur.
- Dans une poêle qui va au four, chauffez le sucre et le vinaigre balsamique pour qu'ils caramélisent. Salez et poivrez. Ajoutez ensuite les tomates, en alternant les faces coupées vers le bas et vers le haut, en les serrant bien dans la poêle.
- Hors du feu, recouvrez de la pâte feuilletée en rabattant bien les bords à l'intérieur. Piquez le dessus de la pâte avec une fourchette puis enfournez pour 45 min.
- Laissez tiédir légèrement la tarte puis démoulez-la sur un plat en faisant attention au jus de cuisson ■

© PIDTON / PHOTOCUISINE

Tagliatelle à l'encre de seiche, coques et pancetta

Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 20 min

400 g de tagliatelles à l'encre de seiche • 1 kg de coques • 8 tranches de pancetta • 3 gousses d'ail • 2 oignons nouveaux • ½ bouquet de persil plat • 15 cl de vin blanc sec • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre.

- Rincez les coques à l'eau froide plusieurs fois afin d'enlever le sable.
- Pelez et émincez finement les oignons. Pelez, dégermez et pressez les gousses d'ail. Ciselez le persil.
- Coupez la pancetta en morceaux et faites-la griller dans une poêle à sec pendant 4 min sur feu vif. Réservez-la.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Ajoutez l'ail et les oignons et faites-les revenir sans les colorer. Ajoutez alors les coques et le vin blanc. Salez et poivrez. Portez à ébullition jusqu'à ce que les coques soient toutes ouvertes en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps cuisez les tagliatelles dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 4 min. Égouttez-les en gardant une louche d'eau de cuisson.
- Ajoutez l'eau de cuisson dans la sauteuse puis versez les tagliatelles et la pancetta. Poivrez, mélangez, parsemez de persil et servez ■

© PLOTON / PHOTOCUISINE

© PLOTON / PHOTOCUISINE

Tajine de poulet aux pois chiches et poivrons

Pour 4 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 50 min

4 gros pilons de poulet • 400 g de pois chiches cuits • 2 poivrons rouges • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 25 cl de bouillon de volaille • 2 c. à café de ras el-hanout • 1 c. à café de graines de cumin • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 brins de coriandre • Sel, poivre.

- Pelez et émincez les oignons. Pelez, dégermez et pressez l'ail.
- Lavez les poivrons. Coupez-les en petits morceaux et ôtez les graines.
- Faites chauffer une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faites dorer le poulet sur toutes les faces pendant 5 min. Débarrassez-le.
- Dans la même cocotte, ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive puis faites suer les oignons et l'ail. Ajoutez le ras el-hanout et le cumin. Salez et poivrez. Grattez bien le fond de la cocotte et ajoutez le concentré de tomate puis le bouillon.
- Ajoutez le poivron, remettez le poulet et couvrez. Laissez mijoter pendant 30 min à feu moyen.
- Versez ensuite les pois chiches bien égouttés et poursuivez la cuisson 10 min.
- Au moment de servir, parsemez le plat de feuilles de coriandre ■

© EMANUELA CINO

Boulettes d'agneau à la ricotta, artichauts, citron confit et olives

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 35 min
Repos 30 min
Cuisson 40 min

500 g d'agneau haché • 6 artichauts poivrade • 250 g de ricotta • 60 g de parmesan • 1 œuf • 100 g de pain au levain en morceaux • 20 olives vertes • 1 citron • 1 gros citron confit • ½ oignon • 1 gousse d'ail • 6 brins de menthe • 5 brins de persil • 1 l de bouillon de légumes • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Ciselez finement l'oignon. Hachez très fin le pain et les feuilles de persil et de 5 brins de menthe. Mélangez-les à l'agneau, la ricotta, le parmesan et l'œuf. Salez, poivrez. Formez des boulettes de 35 g, filmez-les et placez-les au frais pendant 30 min.
- Tournez les artichauts : retirez les premières feuilles et l'extrémité de la tige. Épluchez la tige et la base puis tourner autour de l'artichaut avec un couteau pour ne garder que le cœur blanc. Coupez le haut des feuilles et tranchez les artichauts en 4 quartiers. Retirez le foin si besoin et plongez-les un bol d'eau citronnée.
- Coupez le citron confit en quartiers. Épépinez-le. Pelez et coupez en 2 l'ail.
- Faites dorer uniformément les boulettes à feu vif dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Procédez en plusieurs fois si besoin. Ensuite placez-les toutes dans la sauteuse, ajoutez les artichauts, le bouillon de légumes, les olives, le citron confit et l'ail. Salez, poivrez et couvrez.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 25 min. Ajoutez un peu d'eau si besoin ou à l'inverse, faites un peu réduire le bouillon s'il y en a trop.
- Parsemez de la menthe restante et accompagnez ce plat de semoule ■

Veau façon piccata, purée de poivrons et aubergines grillées

Pour 4 personnes
Préparation 45 min
Cuisson 40 à 45 min

4 escalopes de veau fines • 1 aubergine • 3 poivrons rouges • 2 tomates • ½ citron • ½ bouquet de persil • 3 gousses d'ail • 50 g de beurre • 2 c. à soupe de farine • 6 cl de vin blanc • 1 c. à café de paprika fumé • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Coupez l'aubergine en rondelles de 1 cm. Salez-les légèrement et laissez-les dégorger. Taillez les poivrons et les tomates en dés. Ciselez le persil. Pressez l'ail.
- Mélangez l'équivalent de 2 gousses d'ail pressées, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le persil, du sel et du poivre.
- Dans une poêle, faites revenir le reste d'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les poivrons, les tomates, le paprika, du sel et du poivre. Laissez confire pendant 20 min. Puis mixez. Si besoin, ajoutez un peu d'eau. Réservez au chaud.
- Faites griller 8 min les aubergines des 2 côtés à la poêle avec 4 c. à soupe d'huile d'olive. Poivrez. Réservez au chaud.
- Farinez les escalopes et saisissez-les 3 min de chaque côté dans une sauteuse avec le beurre et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Débarrassez-les et déglacez avec le vin. Ajoutez le jus du citron. Laissez la sauce s'épaissir 5 min. Remettez les escalopes 1 à 2 min. Salez et poivrez.
- Dressez la purée, les aubergines et le veau. Ajoutez une un peu d'huile au persil et à l'ail par-dessus ■

© CONSTANTINI / PHOTOCUISINE

Espadon alla ghiotta revisité

Pour 2 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 à 12 min

2 filets d'espadon • 200 g de tomates • 100 g d'olives noires dénoyautées • 3 filets d'anchois à l'huile • 10 grosses câpres • 2 gousses d'ail • 5 grosses feuilles de sauge • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de piment en paillettes • Fleur de sel et poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 200 °C. Découpez les tomates en petits dés. Épluchez, dégermez et ciselez l'ail. Hachez les olives noires et les anchois. Ciselez la sauge.
- Mélangez tous ces ingrédients. Ajoutez les câpres, l'huile d'olive et le piment. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Placez les filets d'espadon dans un plat allant au four et couvrez-les généreusement avec le mélange précédent. Enfournez-les pour 10 à 12 min, jusqu'à ce que les filets d'espadon soient cuits mais encore légèrement nacrés à cœur.
- Servez bien chaud ■

© EMANUELA CINO

© EMANUELA CINO

Moussaka légère

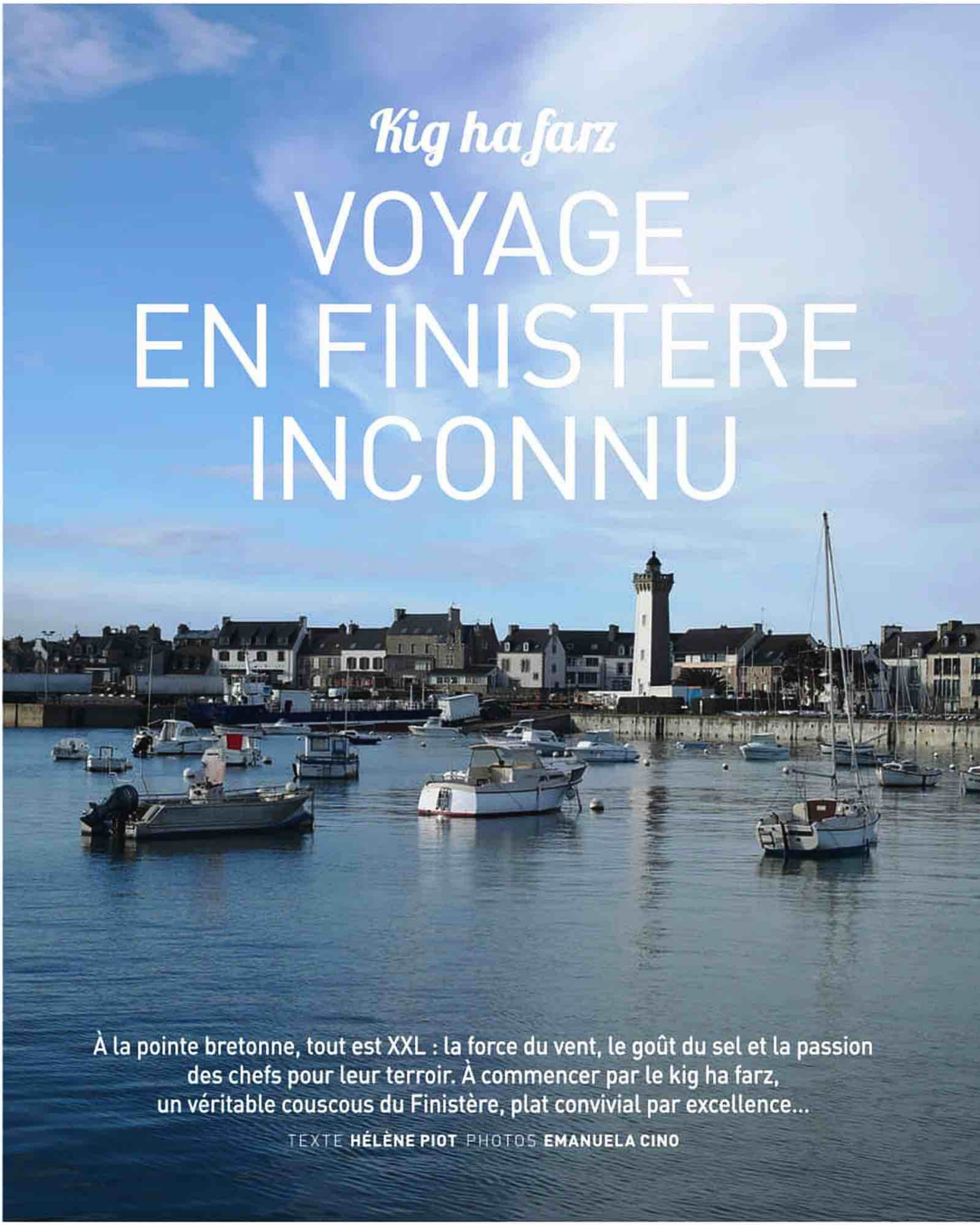
Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 55 min
Repos 20 à 30 min

300 g de bœuf haché • 3 aubergines • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 70 cl de sauce tomate • 5 branches de thym • 60 g de parmesan • Huile d'olive • Gros sel • Sel, poivre du moulin.

- Coupez les aubergines en rondelles. Placez-les dans une passoire et couvrez-les de gros sel. Laissez-les dégorger pendant 20 à 30 min. Rincez-les et épongez-les sur du papier absorbant.
- Faites revenir le bœuf avec 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse jusqu'à ce qu'il soit cuit et doré, en remuant bien. Retirez de la sauteuse et réservez.
- Sans laver la sauteuse, faites-y revenir l'oignon pelé et émincé dans 1 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez ensuite l'ail pelé, dégermé et haché puis la sauce tomate et le thym. Laissez mijoter 5 min à feu doux. Remettez le bœuf, salez, poivrez et mélangez. Laissez cuire encore 2 min et retirez du feu.
- Dans une grande poêle, faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive. Placez les tranches d'aubergine sans les superposer et faites-les cuire sur feu moyen en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes et grillées. Placez-les ensuite sur du papier absorbant. Renouvelez l'opération avec l'ensemble des tranches d'aubergine.
- Préchauffez le four à 180 °C. Dans un plat allant au four, disposez une couche de tranches d'aubergine. Recouvrez avec la moitié du mélange à la tomate et au bœuf. Saupoudrez de parmesan râpé. Recommencer une seconde fois et finissez par une couche de d'aubergines et du parmesan râpé.
- Enfournez pour 20 à 25 min ou jusqu'à ce que le dessus du gratin soit bien doré. Servez bien chaud ■

Kig ha farz

VOYAGE EN FINISTÈRE INCONNU



À la pointe bretonne, tout est XXL : la force du vent, le goût du sel et la passion des chefs pour leur terroir. À commencer par le kig ha farz, un véritable couscous du Finistère, plat convivial par excellence…

TEXTE **HÉLÈNE PIOT** PHOTOS **EMANUELA CINO**

Vous n'avez pas de grand-mère bretonne pour vous léguer ses sacs à kig ha farz ? Internet fourmille de tutos pour les fabriquer soi-même ou en acheter sur de nombreux sites bretons.

C'est une recette mythique dans le Finistère, et inconnue partout ailleurs. Un peu comme si la choucroute n'avait jamais dépassé Strasbourg, ou si le cassoulet était resté à Toulouse. Mais pourquoi diable le kig ha farz, ce fabuleux plat familial aux origines paysannes, est-il autant resté dans l'ombre ? La faute, peut-être, à sa genèse miséreuse et à ses ingrédients basiques : de la farine, des légumes, de rares morceaux de lard, du bouillon et une sauce beurre-oignons. C'est qu'on n'était pas riche aux siècles passés dans le Léon, ce territoire situé entre Morlaix et Brest. Pour donner du corps à ce pot-au-feu local, il fallait donc ajouter à la viande parcimonieuse (*kig*, en breton), deux pâtes à crêpe épaisses (*farz*), l'une à base de blé, l'autre de sarrasin. Comment faire cuire ces préparations liquides dans une marmite ? En les versant dans des sacs en toile que les grands-mères cousaient à partir de vieux draps et léguaient aux jeunes filles à leur mariage. Solidement enfermées et plongées dans le bouillon, les pâtes deviennent des boules compactes, imprégnées des saveurs des légumes et du lard longuement mijotés. « *Je veux bien vous donner une recette mais je vous préviens, tout le monde a la sienne, qu'il estime être la vraie* », rigole Florian Chéron, propriétaire du restaurant Chez Hubert, à Fouesnant. L'adresse est connue pour offrir, chaque vendredi, l'un des meilleurs kig ha farz de la région.

UNE RECETTE DU LENDEMAIN

« *Il n'y a rien de très compliqué, c'est juste très long à faire à la maison, d'abord parce que ça cuit des heures et ensuite parce que c'est meilleur s'il est préparé la veille*, résume son chef, Mathieu Bouheret. *D'abord, il faut varier les viandes : jarret de porc, lard frais, joue de bœuf, saucisses de Molène, éventuellement des os à moelle… Vous couvrez d'eau, vous faites cuire 1 heure et pendant ce temps vous préparez les fars. Une fois ensachés, vous les plongez dans le bouillon des viandes pendant 2 heures et vous laissez tranquillement refroidir toute la nuit. Le lendemain, vous sortez tout ça de la marmite et vous y mettez les légumes : carottes, navets, pommes de terre, poireaux, chou, céleri, bouquet garni… Quand ils sont cuits, vous ajoutez les viandes*

KIG HA FARZ TRADITIONNEL

Dans le Finistère, le kig ha farz est bien plus qu'une recette : c'est une religion. Elle a donc son côté diabolique : le *lipig*, une sauce de beurre fondu aux oignons de Roscoff absolument… divine. On vient de loin pour savourer ce grand classique au bistrot Chez Hubert, à Fouesnant.

et les fars pour les réchauffer. » C'est à ce moment qu'intervient la touche typiquement nord-bretonne de la recette : le *lipig*. Soit une bonne poignée d'oignons de Roscoff caramélisés dans un poids égal de beurre fondu (salé, bien sûr). Le tout, avec éventuellement quelques lardons croustillants pour faire bonne mesure... Salée, sucrée et grasse, cette sauce onctueuse est un cauchemar pour les nutritionnistes mais elle fait merveille pour donner du moelleux aux deux fars : le blanc, à base de blé, découpé en tranches et éventuellement poêlé (à nouveau dans du beurre), et le noir au sarrasin, « brujuné » (émietté) pour mieux absorber le jus au fond de l'assiette. Après ça, on peut affronter toutes les tempêtes...

RENDEZ-VOUS AU BRITTANY

En bord de mer, la version paysanne du kig ha farz s'est forcément trouvée une jumelle iodée, qui remplace cochon et viande par poissons et crustacés. La meilleure est sans doute proposée au Brittany, à Roscoff. Surplombant l'est de la baie, ce bâtiment brun imposant, sans grand charme, cache des trésors de raffinement. Un peu à l'image des Bretons, dont on dit souvent qu'ils sont taiseux, têtus et voyageurs. On dit moins que le volcan bouillonne toujours sous cette surface granitique ! Le chef étoilé Loïc Le Bail en est un splendide exemple. Au-delà de sa carrure solide et de son sourire timide mais généreux, son regard bleu pétillant ne trompe pas. Sa version du kig ha farz lui ressemble, contrastée et délicate. Ici, le homard remplace la plupart des viandes, à l'exception d'un pavé de lard aux deux sésames, laqué à la japonaise, avec sauce soja, saké de cuisson, gingembre, bouillon dashi et mirin. Le crustacé, lui, a droit à deux cuissons : les pinces dans un bouillon raffiné agrémenté d'orange, de citronnelle, de cannelle et de basilic, et les queues rôties au beurre. Le far noir s'accompagne de noisettes et de grenade pour le croquant. Une crème de homard et des chips de couenne de porc complètent le tout.

LA RIBOULDINGUE À LA MAISON

Plus léger (en apparence) que le kig ha farz traditionnel, ce délice peut, avec de la patience et du temps, se préparer à la maison. « *Je vous donne mon truc pour vous simplifier la vie : le far noir peut se cuire dans un plat en Pyrex recouvert de papier sulfurisé, et enveloppé de deux couches de film alimentaire pour garder la vapeur. Au bout d'une heure à 100 °C, vous vérifiez la cuisson à la pointe d'un couteau (elle doit ressortir sèche, comme pour un gâteau), et vous le faites poêler ou brujuner, comme vous voulez.* » Encore plus rare que le kig ha farz, ce *pesk ha farz* est un secret bien gardé. Sortez des *ribines* (sentiers) battues, faites sonner les binious pour prévenir les copains qu'une *ribouldingue* (fiesta) se prépare, mettez-vous en cuisine et lancez-vous : votre prochain festin sera complètement à l'Ouest...

En plus d'un excellent kig ha farz, Florian Chéron (à gauche) et Mathieu Bouheret proposent une belle carte des vins au bistrot Chez Hubert, à Fouesnant.

À CHAQUE FAMILLE SON KIG HA FARZ

Du nord au sud du Finistère, impossible de trouver une recette qui mette tout le monde d'accord ! Voici les variantes les plus fréquentes...

- Faire cuire ensemble les viandes et les légumes pendant 3 heures.
- Ajouter les pommes de terre uniquement pour la dernière heure de cuisson.
- Faire cuire le chou séparément à l'eau bouillante salée 5 à 6 minutes, le poêler avec du beurre et l'ajouter juste avant de servir.
- Remplacer la moitié des œufs par de la crème fraîche dans les pâtes à crêpes (les fars).
- Ajouter 150 g de raisins secs ou 150 g de pruneaux coupés en petits dés au far blanc.
- Remplacer les oignons de Roscoff par des échalotes dans le lipig.

TROIS CHEFS BRETONS *sur le gril*

Le pesk ha farz, la version chic et marine du kig ha farz.

Loïc Le Bail RESTAURANT LE BRITTANY, À ROSCOFF

« Le beurre salé coule dans mes veines »

Formé chez Patrick Jeffroy, Pierre Gagnaire, Alain Senderens et Guy Savoy, ce Finistérien natif de Quimperlé a posé ses valises à Roscoff depuis 1990. Etoilé sans discontinuer depuis 2007, il marie avec bonheur et subtilité les trésors de sa Bretagne natale et les influences nippones de son épouse et de son second, Kazunori Tanigawa.

La cuisine, hasard ou vocation ?
Hasard : je devais être ébéniste ! J'aime l'odeur du bois, aller en forêt… C'est l'odeur de la cuisine de ma grand-mère et de ma mère qui m'a fait changer d'avis. Ma grand-mère avait une ferme où elle faisait le lait ribot et le gros-lait (*gwell*), où on tuait le cochon…

Si ma cuisine était un paysage :
ce serait ce que j'appelle « mon grand jardin d'en face », c'est-à-dire la grève et les algues !

Mon plus beau moment en cuisine :
est-ce que je l'ai déjà vécu ou est-ce qu'il reste à venir ? Sinon c'est tous les jours, quand les clients sont ravis.

Un souvenir marquant : le jour où, en plein service, une intervention de GDF a coupé le gaz dans tout le quartier ! Sachant que je n'aime pas l'induction, ça a été rock'n'roll… Et le jour où EDF nous a fait le même coup avec l'électricité. On a continué à cuisiner à la lueur des bougies et des panneaux lumineux de sorties de secours !

Le produit dont je ne peux me passer :
le beurre salé qui coule dans mes veines.

Le produit que je ne cuisinerai jamais :
la betterave. J'ai horreur de ça.

Les parfums de ma cuisine : les algues, les agrumes et les senteurs japonaises.

Mon goût préféré : l'acidité pour la fraîcheur dans les plats.

Le pays qui m'inspire le plus :
le Japon, le pays de mon épouse. Leur culture, leur histoire, leur respect sont exceptionnels.

Un excès en cuisine qui me séduit :
le caramel au beurre salé.

Mon ustensile fétiche : la pince. J'ai du mal à cuisiner sans.

Le chef qui m'impressionne : Pierre Gagnaire, avec qui j'ai travaillé lorsqu'il était à Saint-Étienne. Le cuisinier est incroyable dans sa façon de penser et de cuisiner d'instinct, même quand il n'y a rien dans les frigos. Et l'humain est d'une gentillesse inégalée.

Le producteur : Jean-Luc, le pêcheur du bateau An Distro (« le retour », en breton), debout à 5 h par tous les temps, qui m'apporte les trésors ramassés au casier, au filet ou à la ligne.

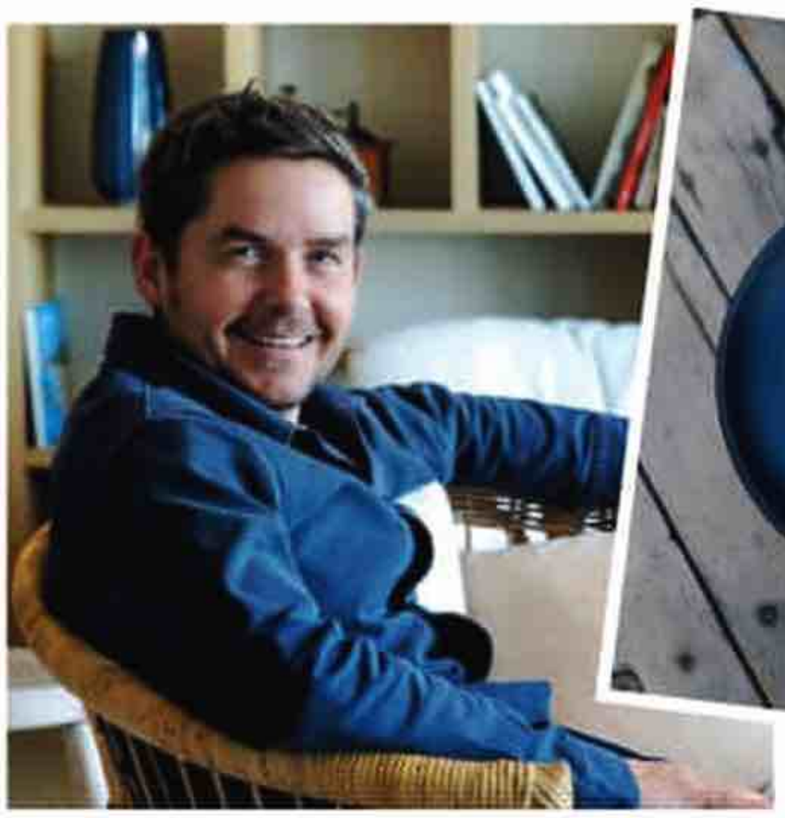
Mon péché gourmand : le chocolat noir. Ça m'adoucit.

Le plat que je cuisine pour ma famille :
des pâtes au beurre ! Mon épouse, elle, fait le shabu-shabu, une fondue japonaise où la viande est plongée dans un bouillon. Ça réunit tout le monde autour de la table, comme une raclette !

Une madeleine de Proust :
les madeleines au sarrasin.

Ma devise : En breton : *Araok !* Ça veut dire « En avant ! ». Et en japonais, *Hugen jikkō* : « Fais ce que tu promets ».

SON ACTU 2023
La supervision des cuisines de l'hôtel MGallery Sainte-Barbe, au Conquet, à l'ouest de Brest, aux côtés du chef Kevin Léon.



Nicolas Conraux

LA BUTTE À PLOUIDER

« Le métier de pêcheur est complètement fou »

Né en Alsace, il a passé son enfance entre les Comores, les Antilles et la métropole. Décidé depuis l'âge de 6 ans à devenir directeur d'hôtel de luxe, c'est finalement en cuisine que l'a mené sa rencontre avec sa future femme, Solène Bécam, fille et petite-fille des fondateurs de l'hôtel-restaurant La Butte, à Plouider. Étoilé depuis 2014, l'établissement propose une table gastronomique, une brasserie et un spa, dans un esprit très orienté vers le bien-être de ses clients comme de ses équipes.

La cuisine, hasard ou vocation ? Hasard : je me destinais plutôt à l'hôtellerie. C'est ma rencontre avec Solène, fille et petite-fille de restaurateurs, qui m'a mis sur cette voie quand nous avons racheté l'établissement de ses parents.

Si ma cuisine était un paysage : ce serait Plouider, bien sûr ! De la campagne et, soudain, la mer.

Mes saisons préférées : le printemps et l'automne. J'aime les ambiances ouatées, les météos douces, les contrastes brumeux-lumineux.

Mon histoire avec le terroir : c'est Solène qui m'a vraiment fait découvrir la Bretagne. Avant, j'avais vécu en Alsace, aux Comores, en Suisse… Mais partout où je suis, et depuis toujours, l'idée est de manger ce qui est produit sur place. Sinon, quel est l'intérêt de voyager ?

Mon pire souvenir en cuisine : comme chef, je dirais qu'il n'y en a jamais : on arrive toujours à s'en sortir. Comme client, c'était à Bangkok, en arrivant dans un endroit horrible, un quartier dégueulasse, avec une cheffe de 80 ans. Sauf que finalement, ça a été le meilleur repas de tout notre séjour !

Mon plus beau souvenir en cuisine : aux Comores où j'ai vécu entre mes 6 et mes 12 ans, quand on était tous ensemble autour de la gamelle de riz qu'on mangeait avec les doigts.

Le produit qui symbolise le mieux les fêtes : une saint-jacques de plongée mangée crue, à même la coquille !

Le produit dont je ne peux me passer : la fleur de sel.

Les parfums de ma cuisine : ceux des herbes, incontestablement.

Mon goût préféré : l'acide.

Mon ustensile fétiche : la pince, pour la précision.

Le chef / la cheffe qui m'impressionne : Paul Bocuse. Mon beau-père m'a emmené y manger deux ou trois ans après mon arrivée en Bretagne. Son art de recevoir a été une révélation. L'intention de faire plaisir : tout est là. J'ai pleuré quand il est mort.

Le producteur / la productrice qui m'épate : mon pêcheur, Roll (Roland Cloarec), à Plouescat. Ces gens sont dehors toute l'année, confrontés au pénible, au danger, pour nous rapporter le plus beau tous les jours. C'est fou.

Le pays qui m'inspire le plus : le Danemark pour l'attention portée à l'environnement et la liberté de faire ce qu'on veut en cuisine, l'absence de code. Je suis allé plusieurs fois à Copenhague, j'adore.

Un excès en cuisine qui me séduit : le beurre salé !

Si je n'avais pas été chef, j'aurais été… musicien. Dès que je ne suis pas en cuisine, j'écoute de la musique. Je me console en ayant deux pianos : mon fourneau au restaurant, et un vrai à la maison.

Mon péché gourmand : la ginger beer. J'en bois tous les jours, à la maison.

Le plat que je cuisine pour ma famille : des préparations comme le yaourt aux amandes fermentées (sans lait), ou une mayonnaise aux pousses de raifort. C'est la moutarde de demain !

Une madeleine de Proust : du riz au gingembre fermenté cuit au rice cooker, en glissant du beurre dans un trou au milieu pour faire croustiller le riz.

Ma devise : « On y va. »

SON ACTU 2023

L'obtention d'une étoile Michelin verte qui récompense la démarche écoresponsable de l'établissement : mise en place d'un potager, d'un laboratoire de fermentation, élimination du plastique…

David Royer

LE CASTEL AC'H À PLOUGUERNEAU

« Je ne peux pas me passer des algues »

Breton pur beurre, David Royer a beaucoup bourlingué avant de poser ses casseroles face à la mer. Grande-Bretagne, Finlande, Vendée... Ce chef d'équipe, qui n'envisage pas de poser en photo sans sa brigade, est fasciné par le végétal. Qu'il vienne de l'océan, du potager créé à l'arrière du restaurant à la place d'une piscine (l'environnement le remercie) ou de ses producteurs fétiches, il y a toujours une touche de vert dans sa cuisine.

La cuisine, hasard ou vocation ?
Une évidence. Depuis mes 15 ans et mes études au lycée hôtelier de Dinard, je n'ai jamais voulu travailler dans un autre secteur.

Si ma cuisine était un paysage :
ce serait la grève et la mer : ce qu'on voit depuis la salle du Castel Ac'h.

Mes saisons préférées : toutes, du moment que la météo est celle qu'on attend.

Mon rapport au terroir : en tant que Rennais, je suis un vrai Breton mais j'ai beaucoup vécu ailleurs : Strasbourg, Toulon, Édimbourg, Londres, Helsinki, Poitiers... Ils m'ont tous marqué.

Mon plus beau souvenir en cuisine :
un gigot au barbecue sous la neige, par -30 °C, à Helsinki où j'ai vécu pendant dix ans (mon épouse est finlandaise).

Le produit dont je ne peux me passer :
les algues. J'en mets dans mon beurre, dans les entrées, les plats, même les desserts... Pas partout, mais j'ai toujours une proposition aux algues dans ma carte.

Les parfums de ma cuisine : celui des plantes, des herbes et des fleurs. Je suis toujours stupéfait par la diversité de leurs goûts. L'agastache qui peut offrir un goût de cèpe et que je sers dans un dessert avec du chocolat, la sauge qui peut incroyablement évoquer l'ananas ou le Coca-Cola.

Mon ustensile fétiche : aucun. Quand on est cuisinier, on se débrouille toujours.

Le chef / la cheffe qui m'impressionne :
Michel Bras, un personnage incroyable.

La productrice qui m'épate : Nicole Seiler, la créatrice du Jardin des Possibles, à Persac, en Vendée. Avec les centaines de variétés qu'elle cultive, elle a bouleversé mon rapport au végétal.

Le pays qui m'inspire le plus : tous les pays scandinaves.

Un excès en cuisine qui me séduit :
tous !

Si je n'avais pas été chef, j'aurais été...
aucune idée : j'ai toujours voulu être cuisinier.

Mon péché gourmand : le Nutella !

Une madeleine de Proust : une vraie madeleine : celles que me faisait ma grand-mère quand j'étais petit, du côté de Rennes.

Ma devise : plutôt un leitmotiv : l'envie de faire plaisir.

SON ACTU 2023

L'établissement (hôtel, bar et restaurant) vient de rouvrir après de gros travaux cet hiver. Au programme : des cours de cuisine sur les algues, le végétal et le poisson, des présentations des producteurs et de leurs produits, une grande table conviviale posée au milieu de la cuisine...

LECTURE D'ÉTÉ

Producteurs, artisans, chefs, recettes : un inventaire presque exhaustif de ce qui se fait de meilleurs à l'ouest de Rennes.
La Cuisine de la Bretagne, food trip iodé en 100 recettes, de Catherine Roig et Emanuela Cino. Hachette Pratique, 412 p., 50 €. Parution : novembre 2022.

UNE FOLLE ENVIE VEGGIE

C'est la saison des fruits et légumes juteux et pleins de sève. Profitons-en pour élaborer des repas joyeux et équilibrés sans viande et sans poisson : petits farcis, plats de pâte, pizzas verde... Des alternatives savoureuses à explorer tout l'été.

© MEDITERRANEAN

LES SOUPES DU MONDE NOUS INSPIRENT

La France a la culture des soupes chaudes, mais dans de nombreux pays qui subissent une saison estivale particulièrement étouffante, on la considère comme un bol qui désaltère. Les pays de l'Est et d'Europe centrale, amoureux des soupes en général, offrent une belle variété de recettes aux noms souvent imprononçables : chlodnik, bortsch, kvass... Quant au célèbre gaspacho andalou, à base de tomate, d'ail, d'huile d'olive et de pain pilé, il a de nombreux et savoureux cousins comme l'arjamolho portugais, le salmorejo de Cordoue ou l'ajoblanco, à base d'ail, d'amandes, de mie de pain et de raisin vert. Un délice !

Gaspacho du soleil à la feta

Recette page 60

© PARÉ-LACHAIRME / PHOTOCUISINE

© CONSTANTINI / PHOTOCUISINE

Poivrons farcis aux légumes d'été

Pour 4 personnes
Préparation 45 min
Cuisson 1 h 20

6 poivrons rouges • 2 courgettes • 2 tomates • 1 aubergine• 2 oignons • 1 gousse d'ail • 50 g de feta • 10 feuilles de basilic • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Lavez et coupez les poivrons en deux. Retirez les pépins et les membranes blanches.
- Placez 8 moitiés de poivrons sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez-les pour 30 min.
- Lavez et coupez en petits cubes les tomates, les courgettes, l'aubergine et les 4 moitiés de poivrons restantes.
- Pelez les oignons et coupez-les en petits cubes. Épluchez, dégermez et pressez la gousse d'ail.
- Faites chauffer une cocotte avec 3 c. à soupe d'huile. Faites revenir les oignons et l'ail. Au bout de 4 min, ajoutez les aubergines. Remuez puis laissez mijoter 10 min à couvert. Déglacez avec le vinaigre balsamique et ajoutez les cubes de poivrons. Poursuivez la cuisson pendant 10 min à feu moyen/doux. Si cela accroche, ajoutez un petit peu d'eau. Puis ajoutez les courgettes et les tomates. Laissez confire pendant 15 min en remuant de temps en temps. Salez et poivrez.
- Sortez les poivrons du four, garnissez-les de ratatouille puis enfournez encore pour 10 min.
- Au moment de servir, émiettez la feta sur les poivrons farcis et parsemez-les de basilic ciselé. Versez un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et dégustez ■

LA BONNE VARIÉTÉ

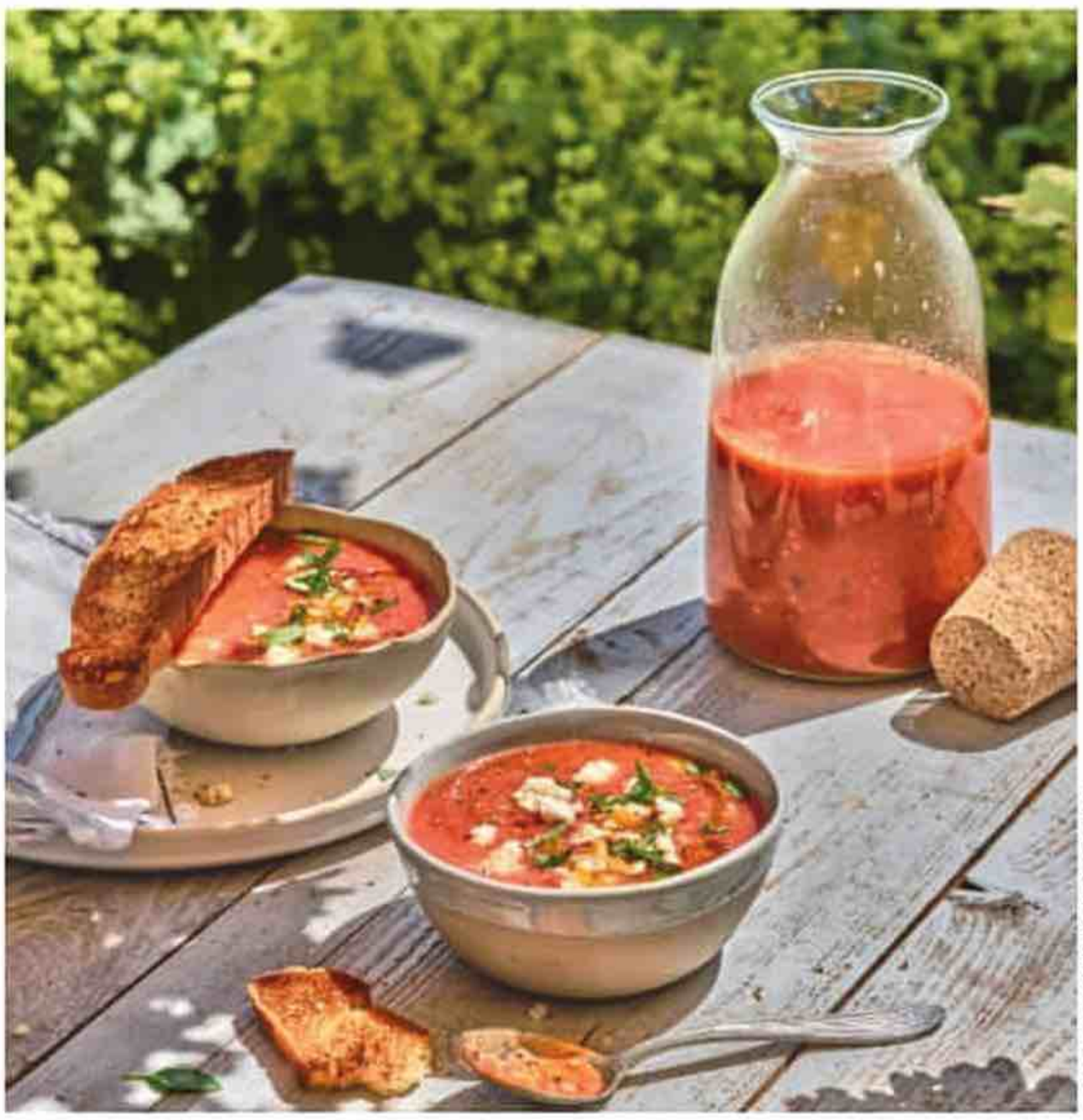
Choisissez une variété de poivrons à farcir de belle taille, rouges, oranges ou jaunes pour jouer avec les couleurs dans l'assiette.

Gaspacho du soleil à la feta

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Sans cuisson

6 tomates • 2 petits concombres • ½ poivron rouge • 2 oignons nouveaux • 1 gousse d'ail • ½ bouquet de basilic • 150 g de feta • 1 c. à soupe de vinaigre de xérès • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Lavez les légumes. Épluchez les concombres et retirez les graines. Coupez les tomates et le poivron en cubes. Émincez les oignons nouveaux. Pelez et pressez la gousse d'ail. Ciselez le basilic. Placez-les tous, sauf le basilic, dans un blender. Ajoutez le vinaigre et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Salez et poivrez. Ajoutez une partie de la feta et une partie du basilic et mixez une dernière fois.
- Ajoutez quelques glaçons et placez le gaspacho au frais.
- Au moment de servir, émiettez de la feta, décorez de quelques feuilles de basilic, puis donnez un tour de moulin à poivre. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et dégustez bien frais ■



© PARÉ-LACHARME / PHOTOCUISINE

Gnocchis de polenta à la romaine

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson environ 20 min
Repos 1 h

150 g de polenta à cuisson rapide • 65 cl de lait • 60 g de beurre salé + un peu pour le plat • 60 g de parmesan • 2 jaunes d'œufs • 1 pincée de noix de muscade • Quelques brins de persil • Poivre.

- Râpez le parmesan, divisez-le en deux. Couvrez une planche à découper de papier sulfurisé.
- Portez le lait à ébullition dans une casserole puis versez la polenta en une fois. Remuez aussitôt avec un fouet puis continuez la cuisson à feu doux 2 à 5 min. Incorporez 45 g de beurre puis, hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs, la noix de muscade et la moitié du parmesan. Mélangez bien et versez la préparation sur la planche couverte de papier sulfurisé. Étalez-la uniformément sur 1 cm d'épaisseur avec une maryse ou un rouleau à pâtisserie. Laissez refroidir 1 h pour que la préparation fige bien et sèche un peu.
- Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un grand plat à gratin. Réalisez des disques de 5 cm environ (avec un emporte-pièce ou un petit verre par exemple) puis disposez-les dans le plat beurré en les faisant se chevaucher légèrement. Faites fondre les 15 g de beurre restant et nappez-en les gnocchis à l'aide d'un pinceau. Poivrez et saupoudrez du reste de parmesan. Enfournez pour 10 min puis poursuivez 5 min sous le gril pour bien les dorer.
- Servez-les si vous le souhaitez avec une sauce tomate, du persil et accompagnez-les d'une salade ■

© FABRICE BESSE

Mini-poivrons grillés farcis à la faisselle de chèvre, ail confit

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

12 mini-poivrons • 750 g de faisselle de chèvre • 1 bouquet de ciboulette • 4 gousses d'ail • 2 c. à soupe de pignons • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 3 brins de thym • Sel, poivre.

- Préchauffez le four à 200 °C. Lavez et coupez les poivrons en deux. Retirez les pépins et les membranes.
- Placez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Ajoutez les gousses d'ail en chemise et versez un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 20 min.
- Mélangez la faisselle avec 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Ciselez finement la ciboulette et ajoutez-la à la faisselle.
- Sortez les poivrons du four et baissez la température à 180 °C.
- Garnissez chaque poivron avec la faisselle, effeuillez le thym par-dessus et agrémentez-les de pignons. Enfournez à nouveau pendant 10 min.
- Dégustez avec l'ail en chemise confit ■

© PRESSE PARTENAIRE / PHOTOCUISINE

© DESLANDES / PHOTOCUISINE

Gaspacho de courgette

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Repos 2 h
Sans cuisson

3 courgettes • 2 oignons nouveaux • 4 radis • 2 c. à soupe de yaourt grec • 1 bouillon cube de légumes • 2 c. à café de vinaigre de xérès • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre blanc, sel.

- Diluez le bouillon cube dans 10 cl d'eau bouillante.
- Lavez les courgettes. Taillez des bandes dans l'une d'elles à l'aide d'une mandoline et réservez-les.
- Coupez les radis également à la mandoline. Réservez-les.
- Coupez les deux courgettes restantes en morceaux, ainsi que les oignons nouveaux. Mettez-les dans un blender et ajoutez le yaourt, le bouillon, le vinaigre et 35 cl d'eau. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Salez et poivrez puis placez au frais pendant 2 h.
- Au moment de servir, versez l'huile d'olive et décorez de lamelles de courgette et de radis.
- Servez bien frais ■

© THYS / PHOTOCUISINE

Curry de haricots verts, tomates et cajous, raïta au concombre

Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 30 min

400 g de haricots verts frais • 200 g de tomates cerises jaunes • ½ concombre • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 3 cm de gingembre frais • 200 g de riz basmati • 100 g de noix de cajou • 2 yaourts grecs • 40 cl de lait de coco • 6 brins de ciboulette • 2 c. à café de cumin moulu • 1 c. à café de graines de fenouil • 1 c. à soupe de curry en poudre • 1 c. à café de coriandre moulue • 1 c. à café de curcuma moulu • Quelques feuilles de coriandre • Huile d'olive • Sel.

- Fendez en 2 le concombre, épépinez-le, râpez-le et laissez-le s'égoutter. Mélangez les yaourts, la moitié du cumin, les graines de fenouil, 1 gousse d'ail pressée et du sel. Ajoutez la ciboulette ciselée et le concombre. Versez 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez et placez au frais.
- Équeutez les haricots, faites-les blanchir 5 min dans l'eau bouillante puis plongez-les dans l'eau très froide.
- Faites suer l'oignon émincé dans une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile. Ajoutez 2 gousses d'ail pressées et le gingembre râpé. Versez le curry, le reste de cumin, le curcuma et la coriandre. Mélangez bien puis versez le lait de coco. Ajoutez les haricots et les tomates coupées en deux et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 10 min.
- Faites cuire le riz pendant 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-le.
- Torréfiez les noix de cajou 5 min à la poêle à sec.
- Servez le curry sur le riz et parsemez-le de noix de cajou et coriandre ciselée. Accompagnez-le du raïta ■

Pizza burrata, pesto, artichauts et tomates marinés

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min

1 pâte à pizza ronde • 3 c. à soupe de pesto • 1 burrata • 190 g d'artichauts grillés marinés • 12 tomates marinées • 1 c. à soupe de copeaux de parmesan • 1 poignée de feuilles de roquette • 1 c. à soupe de pignons • ½ c. à café de flocons de piment • 1 c. à soupe d'huile d'olive.

- Préchauffez le four à 250 °C.
- Déroulez la pâte à pizza sur une plaque couverte de papier cuisson.
- Étalez le pesto sur toute la pâte. Enfournez pendant 25 min.
- À la sortie du four, disposez les artichauts et les tomates puis la burrata au centre. Saupoudrez de flocons de piment et de copeaux de parmesan.
- Versez un filet d'huile d'olive sur la burrata et décorez d'un peu de roquette et de pignons ■

SECRET DE CUISSON

Pour obtenir une pizza bien croustillante comme à Naples, il faut la cuire à four très chaud (thermostat maximum) le moins longtemps possible. Placez-la au niveau le plus bas du four.

© DESGAGES / PHOTOCUISINE

© THYS / PHOTOCUISINE

Risotto aux tomates marinées, haricots verts et ricotta

Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 25 à 30 min
Repos 4 h

300 g de riz arborio • 200 g de haricots verts frais • 400 g de tomates cerises multicolores • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de basilic • 40 cl de bouillon de légumes • 250 g de ricotta de brebis • 100 g de beurre • 50 g de parmesan râpé • 25 cl d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Lavez les tomates et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Pelez, dégermez et pressez l'ail. Mélangez-le à 18 cl d'huile d'olive. Ajoutez les tomates, 10 feuilles de basilic, salez et poivrez. Couvrez et laissez mariner 4 h au frais.
- Mélangez la ricotta, 3 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ciselez le reste du basilic et ajoutez-le (réservez-en un peu pour le dressage). Réservez au frais.
- Équeutez les haricots verts et plongez-les 5 à 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans l'eau très froide.
- Pelez et émincez les échalotes. Faites-les revenir 4 min dans 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Versez le riz et nacrez-le en l'enrobant bien de gras. Ajoutez une louche de bouillon en remuant jusqu'à son évaporation. Puis répétez l'opération, louche par louche, jusqu'à ce que le riz cuise. Cela prend environ 16 min.
- Incorporez soigneusement le beurre et le parmesan. Salez et poivrez. Ajoutez les haricots et les tomates égouttées. Mélangez puis parsemez le risotto du reste de basilic.
- Servez sans attendre, accompagné de la ricotta ■

Pizza aux tomates multicolores et mozzarella

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min

1 pâte à pizza rectangulaire • 100 g de tomates cerises multicolores • 1 grosse tomate • ½ oignon rouge • 2 c. à soupe de coulis de tomate • 250 g de mozzarella • Quelques feuilles de basilic • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Préchauffez le four à 250 °C.
- Lavez les tomates. Coupez la grande en rondelles et les tomates cerises en deux.
- Épluchez l'oignon rouge et taillez-le en très fines rondelles
- Déroulez la pâte à pizza et placez-la sur une plaque couverte de papier cuisson.
- Étalez le coulis de tomate et ajoutez les rondelles d'oignon. Enfournez pour 10 min.
- Sortez la pizza du four et ajoutez toutes les tomates et la mozzarella coupée en morceaux.
- Enfournez à nouveau pour 5 min.
- A la sortie du four, salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive. Agrémentez de feuilles de basilic, c'est prêt ! ■

LE GOÛT DU SUD

Choisissez des tomates bien mûres, même un peu fendues. Si ce n'est pas le cas, laissez-les mûrir quelques heures au soleil, elles prendront ce bon goût chaud et sucré qui les rend irrésistibles.

© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD

© FABRICE BESSE

Tarte de polenta aux courgettes, figues, feta et menthe

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min

200 g de polenta à cuisson rapide • 1 courgette bio • 3 figues bio • 100 g de feta • 50 g de parmesan râpé • 25 cl de lait • 35 g de beurre • 20 feuilles de menthe fraîche • Huile d'olive • Sel, poivre. USTENSILE • 1 moule à tarte antiadhésif de 28 cm de ø.

- Préchauffez le four à 200 °C. Portez à ébullition 25 cl d'eau, le lait, le beurre et du sel. Versez la polenta et faites cuire à feu doux selon les indications du paquet (3 à 5 min) sans cesser de mélanger.
- Hors du feu, ajoutez le parmesan, poivrez, mélangez et versez dans le moule. Laissez la polenta tiédir un peu puis répartissez-la avec vos doigts.
- Émincez la courgette, coupez les figues en 4, émiettez la feta et ciselez 10 feuilles de menthe. Répartissez-les sur la polenta et ajoutez un petit filet d'huile d'olive. Enfournez pour 10 min.
- Salez, poivrez et parsemez des feuilles de menthe restantes ■

Tranches de chou-fleur grillées

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 à 20 min

1 chou-fleur • 4 c. à soupe de sauce teriyaki • 1 citron vert • 6 brins de persil plat • 1 c. à café de graines de nigelle • Huile neutre • Sel, poivre.

● Lavez le chou-fleur puis coupez-le en tranches de 1 cm. Huilez-les très légèrement au pinceau. Salez et poivrez. Marquez les tranches sur un gril en fonte sur feu très vif, 3 à 4 min par face. Procédez en plusieurs fois selon le matériel dont vous disposez.

● Effeuillez et hachez finement le persil. Répartissez les tranches de chou-fleur dans 6 assiettes. Nappez-les au pinceau de sauce teriyaki.

● Arrosez les tranches de chou-fleur avec le jus du citron vert, parsemez de persil et de graines de nigelle. Servez aussitôt ■

TELLEMENT CHOU

Le chef Yotam Ottolenghi a donné une nouvelle vie au chou fleur à travers ses merveilleux livres. Cette recette s'en inspire.

© CONSTANTINI / PHOTOCUISINE

© EMANUELA CINO

Aubergines rôties au miel et au thym, labneh et framboises

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 à 40 min

2 aubergines • 1 douzaine de framboises • 200 g de labneh (ou yaourt grec) • 5 brins de coriandre • 1 gousse d'ail • 5 branches de thym • 2 c. à soupe de miel • 6 cl d'huile d'olive + un filet pour le labneh • 1 c. à soupe de zaatar • Quelques petites pousses (oxalis, mélisse…) • Fleur de sel, poivre du moulin.

● Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Quadrillez leur chair avec la pointe d'un couteau. Placez-les dans un plat allant au four avec la chair vers le haut.

● Mélangez l'huile d'olive et le miel dans un bol. Badigeonnez la chair des aubergines avec le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien absorbé. Répartissez ensuite le thym, le zaatar, du sel et du poivre sur la chair des aubergines. Enfournez pour 30 min, ou plus selon leur taille. Elles doivent être fondantes.

● Ciselez les feuilles de coriandre. Épluchez et dégermez la gousse d'ail puis hachez-la finement. Mélangez le labneh, l'ail, un filet d'huile d'olive et la coriandre.

● Servez les aubergines bien chaudes couvertes de labneh et parsemées de framboises et de petites pousses ■

Linguine alla Norma et parmesan du pauvre

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 50 min **Repos** 30 min

400 g de linguine • 400 g de tomates concassées en boîte • 1 aubergine • ½ gousse d'ail • 5 feuilles de basilic • Huile d'olive • Gros sel • Sel, poivre du moulin. POUR LE PARMESAN DU PAUVRE • 100 g de mie de pain • 1 petit oignon • 1 citron bio • 1 gousse d'ail • ½ bouquet de persil ciselé.

LE PARMESAN DU PAUVRE

● Ciselez l'oignon, l'ail et le persil. Zestez le citron. Hachez la mie avec un couteau.

● Faites suer l'oignon dans 4 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le pain et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit doré mais sans le faire brûler. Ajoutez l'ail, faites revenir 1 min, puis les zestes. Mélangez et laissez revenir 2 min. Ajoutez le persil. Salez, poivrez. Laissez refroidir hors du feu.

LA SAUCE ● Coupez l'aubergine en fines rondelles. Couvrez-les de gros sel dans une passoire et placez un poids dessus pendant 30 min. Rincez-les et séchez-les.

● Faites-les dorer dans 1 cm d'huile d'olive à la poêle. Posez-les sur du papier absorbant.

● Ciselez l'ail. Faites-le revenir 1 min à la poêle dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées et le basilic ciselé, salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux 15 min en remuant régulièrement.

● Faites cuire les linguine, égouttez-les et ajoutez-les dans la sauce ainsi que les aubergines. Mélangez, servez les assiettes et saupoudrez de parmesan du pauvre ■

ODE À LA SICILE

Ce plat de *pasta* né en Sicile dans la ville de Catane a été baptisé en hommage à Vincenzo Bellini, compositeur de *Norma* et originaire de cette belle ville.

© EMANUELA CINO

© PLOTON / PHOTOCUISINE

Salade de penne au pesto, feta, olives et roquette

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson environ 10 min

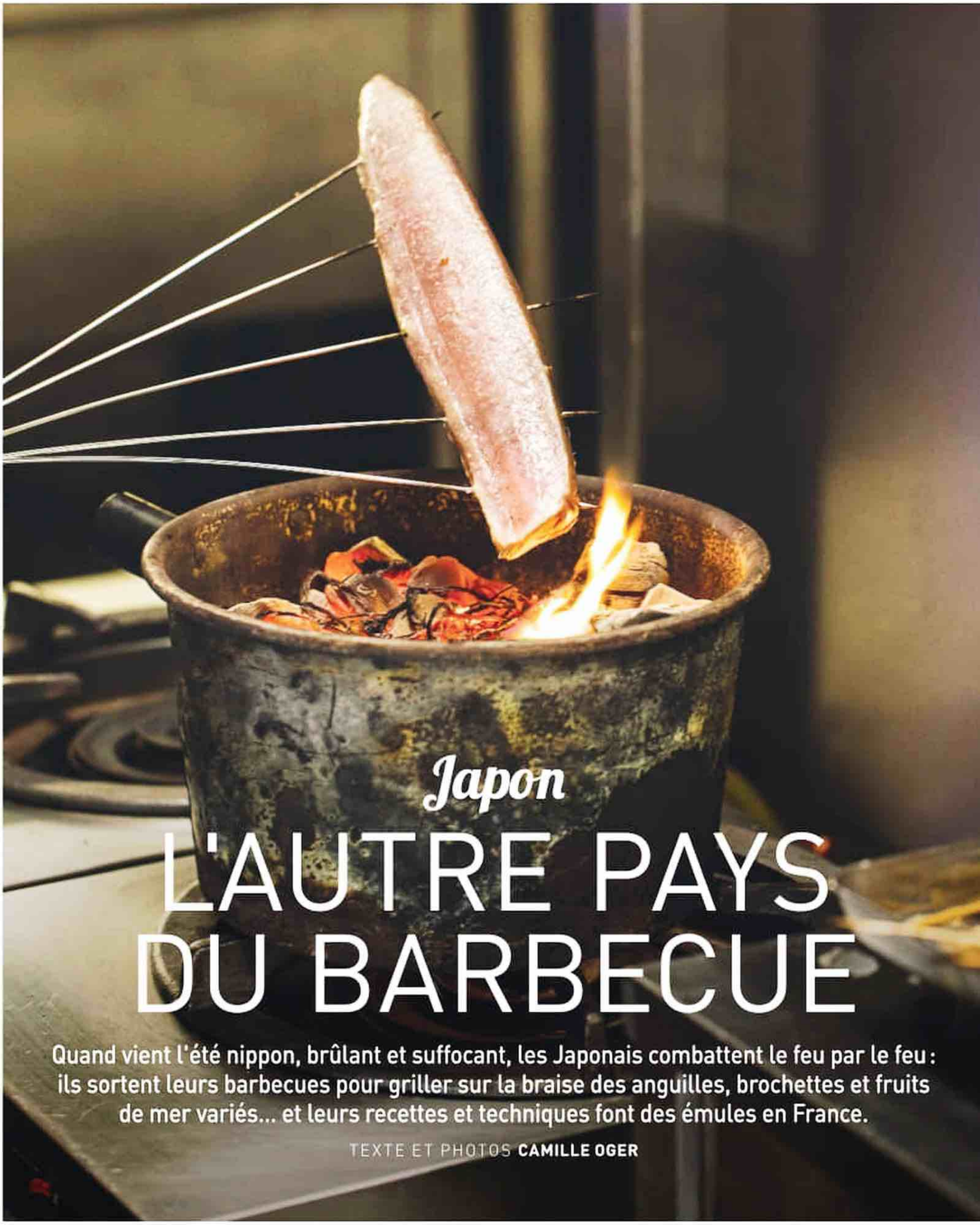
500 g de penne • 1 trentaine d'olives de Kalamata • 150 g de feta • 3 c. à soupe de pesto • 3 poignées de roquette • Quelques feuilles de basilic • Huile d'olive • Sel, poivre.

● Faites cuire les penne selon les indications du paquet.

● Lavez et essorez la roquette. Émiettez la feta.

● Égouttez les pâtes puis enrobez-les de pesto.

● Dressez chaque assiette en ajoutant de la roquette, de la feta et des olives. Décorez de quelques feuilles de basilic. Salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive ■



Japon

L'AUTRE PAYS DU BARBECUE

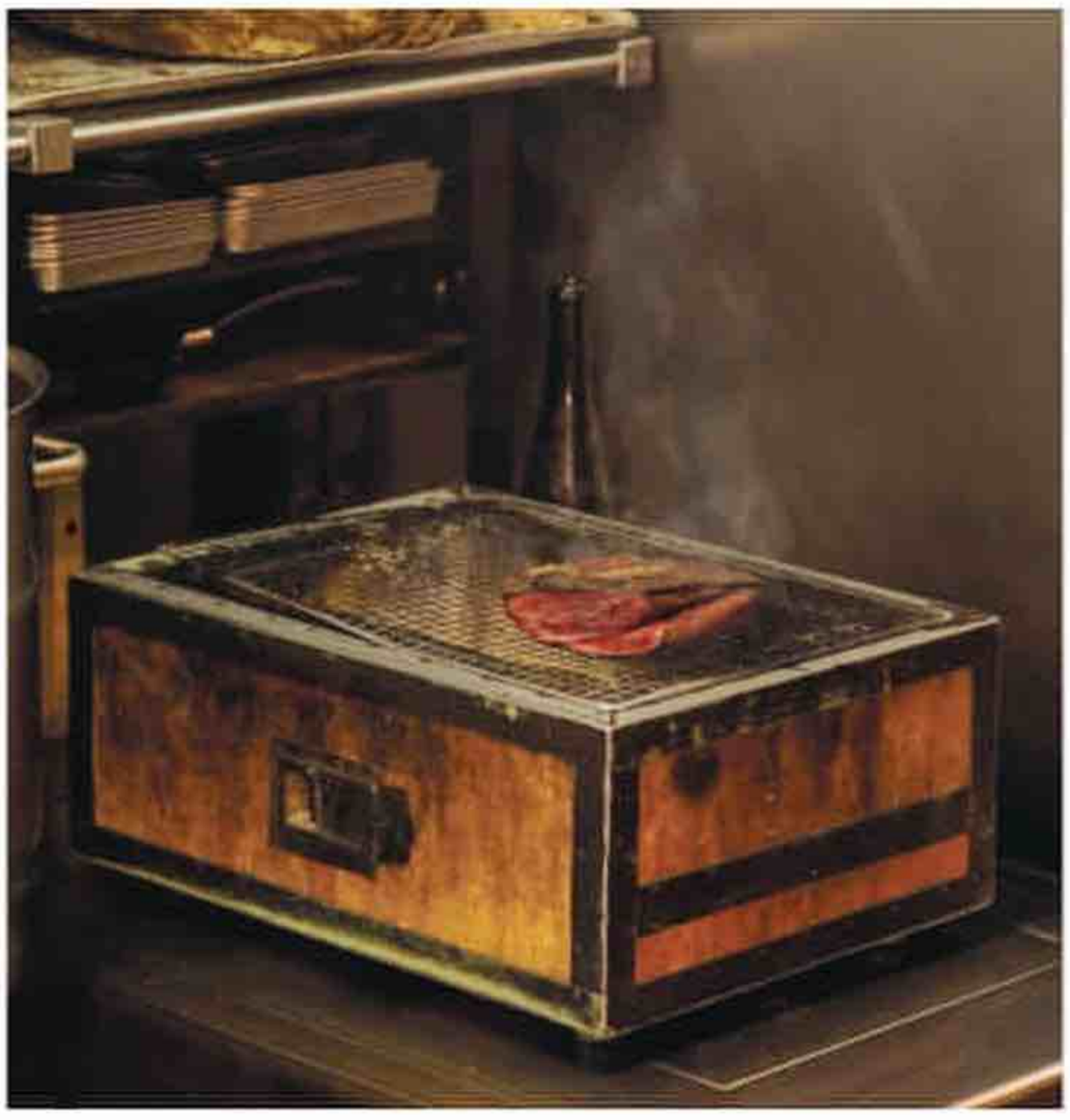
Quand vient l'été nippon, brûlant et suffocant, les Japonais combattent le feu par le feu : ils sortent leurs barbecues pour griller sur la braise des anguilles, brochettes et fruits de mer variés… et leurs recettes et techniques font des émules en France.

TEXTE ET PHOTOS **CAMILLE OGER**

Hiroshima en juillet, c'est la canicule assurée. La température est montée à 40 °C, le ciel semble toujours voilé et l'air moite remplit nos poumons d'une chaleur difficile à supporter. Pourtant, ce jour-là, Yuhki et Akira ont acheté un stock de charbon ; ils vont passer la soirée à faire chauffer un barbecue avec leurs proches dans un parc de la ville. « *Quand les beaux jours arrivent, on se réunit dès qu'on peut, en famille ou entre amis, pour faire des fêtes de quartier et des pique-niques. Pour moi, c'est vraiment ça, l'été japonais* », explique Yuhki Tadani, propriétaire du restaurant de *soba* Arai à Hiroshima. L'ambiance est informelle, loin de l'image policée des Japonais : les copains partagent des bières fraîches, les enfants jouent dans l'herbe et les parents s'affairent autour du gril qu'Akira Katou, chef chez Arai, est en train d'allumer. Au menu ce soir, nous aurons des *sazae*, des escargots de mer proches des bulots, de la viande de porc et de bœuf tranchée très finement, ainsi que des aubergines, asperges et autres légumes de saison. Alors que la nuit tombe et que la musique résonne dans le parc, Akira joue avec les flammes qu'il fait monter pour saisir les aliments et régaler tous les convives. « *Ça, c'est le type de barbecue que l'on fait entre nous*, explique Yuhki, *mais je vous emmènerai voir des grillades plus sophistiquées demain* », promet-il.

BARBECUE D'ANGUILLE AU CŒUR DE L'ÉTÉ

Le lendemain, nous nous retrouvons au restaurant Yanagibashi Kodani, une institution d'Hiroshima fondée en 1947 et spécialisée dans les plats à l'anguille, appelée *unagi* en japonais. Le chef Kodani Takaharu y profite de l'une des périodes les plus fructueuses de l'année, posté devant un barbecue infernal. Les anguilles sont tranchées et filetées vivantes sur un billot, puis posées sur une grille et chauffées par des briquettes de charbon percées appelées *ogatan*. Elles sont ensuite trempées dans une sauce sucrée-salée concoctées avec leurs arêtes, du *mirin* (saké de cuisson légèrement sucré) et de la sauce soja, puis grillées à nouveau. Le chef renouvelle l'opération jusqu'à ce que les filets prennent une belle couleur brune et une odeur caramélisée irrésistible. Cette technique particulière, qui remonte au moins à l'époque de Muromachi (1336-1573) et peut s'appliquer à toutes sortes de produits, est appelée *kabayaki*. « *L'été, c'est la saison de l'anguille au Japon ; nous la mangeons surtout pour* Doyō no ushi no hi, *le jour qui marque le cœur de l'été en juillet* », raconte Kodani Takaharu en terminant la cuisson des poissons. Il les sert ensuite tranchés sur un lit de riz avec un peu de *sanshō* vert, un faux poivre japonais à la saveur légèrement piquante qui électrise la langue avant de laisser en bouche une fraîcheur évoquant les agrumes. Pendant que nous dégustons les anguilles tendres à souhait et couvertes de sauce brune, nous remarquons que la clientèle du restaurant est âgée. L'anguille serait-elle ringarde ? « *Non, mais elle coûte cher. Les jeunes préfèrent casser leur tirelire pour manger un steak de bœuf aujourd'hui*, explique le chef. *Les personnes âgées sont attachées à l'anguille, ont les moyens de se l'offrir et la mangent sans difficulté, même quand elles n'ont plus de bonnes dents !* », ajoute-t-il en riant.



SHICHIRIN OU BINCHOTAN ?

Le barbecue japonais traditionnel est appelé *shichirin*. Fait de blocs de terre de diatomée, une roche sédimentaire siliceuse, ou de céramique et de métal, il peut être cylindrique ou rectangulaire, et a l'avantage d'être léger, compact et mobile. Chauffé grâce à du charbon conventionnel, il fait l'affaire à l'extérieur, sur les stands de rue ou dans les cuisines ouvertes, tandis que le *binchōtan* est préféré en intérieur car il ne fume que très peu.

La jeunesse japonaise est effectivement toujours partante pour se régaler de viande grillée au barbecue. Sur les stands de *street food* de la ville – et du pays tout entier – dorent les incontournables yakitoris, des brochettes aujourd'hui célèbres partout dans le monde. Leur nom est explicite : *yaki* signifie « grillé », et *tori* désigne les oiseaux en général, mais plus particulièrement le poulet dans ce cas. Pas question donc de faire des yakitoris de bœuf au fromage, comme on en voit souvent en France ! Si la viande des cuisses de poulet, particulièrement tendre, est la plus souvent utilisée, le reste de l'animal est lui aussi embroché et grillé : ailes, gésiers, cœur, cou, peau…

LA DÉFERLANTE DU YAKITORI

Les brochettes sont alignées sur un long gril étroit chauffé au charbon de bois, prenant un petit goût fumé. Nous en commandons quelques-unes : *momo* (cuisse), *kimo* (foie) et *tsukune* (boulettes). Certaines sont simplement salées et d'autres enduites de *tare*, une sauce sucrée-salée à base de sauce soja, saké et *mirin*. La viande juteuse a gardé tout son moelleux et a grillé sans carboniser car les brochettes ont été retournées à la chaîne à toute vitesse par des petites mains expertes. Rien d'étonnant à ce que le *yakitori* s'exporte en France : cette spécialité d'origine populaire se mange sans faim. Et à en juger par le succès sans précédent des barbecues et du charbon japonais chez nous, que l'on retrouve chez les chefs étoilés et dans tous les épisodes de Top Chef, la déferlante ne fait que commencer.

Masafumi Nomoto, le roi des braises

Le chef Masafumi Nomoto, installé à Paris depuis 30 ans et connu pour ses udons, les épaisses nouilles de blé nippones, vient d'ouvrir une nouvelle adresse dédiée aux grillades japonaises : Charbon Kunitoraya.

En entrant chez Charbon Kunitoraya, pas de nuage de fumée. Au bout de la salle tout en miroirs, le chef Masafumi Nomoto s'active dans sa cuisine, silencieux et méthodique. Il embroche de beaux morceaux de poulet à la truffe noire, les pose sur son long barbecue, et ne les quitte plus des yeux. Aussi chic que soit la recette, il s'agit bien de yakitori, les brochettes de poulet nippones. « *Il existe toutes sortes d'établissements pour le yakitori au Japon : on peut l'acheter dans la rue comme le manger dans des restaurants luxueux* », raconte le chef en tournant sans cesse les brochettes à la main pour parvenir à la cuisson parfaite, tout en attisant les braises avec un éventail. Ici, le yakitori est ferme, doré, jamais noyé dans la sauce. Le chef utilise uniquement de la volaille de Bresse, qu'il fait dorer sur le charbon japonais le plus réputé, le *binchōtan*. Nomoto-san est retourné au Japon pour apprendre l'art des brochettes au restaurant Toriyoshi, dans le quartier branché de Nakameguro à Tokyo. « *J'y ai appris à maîtriser le binchōtan*, explique-t-il. *Rien à voir avec le charbon classique.* » Pour preuve, il entrechoque deux morceaux : le son est métallique. Entre deux yakitoris, le *tataki* de bonite est une autre grillade incontournable de l'établissement, quoiqu'un tout autre spectacle : Nomoto-san se sert des brochettes en bambou usagées de son restaurant pour allumer une immense flamme. Celle-ci vient lécher le filet de poisson, carbonisant l'extérieur tout en gardant sa chair grenat parfaitement crue. Un délice servi en belles tranches juste salées au sel de Guérande, et couvert de fines lamelles d'oignon doux.

OÙ S'ÉQUIPER
POUR UN BARBECUE JAPONAIS ?

Vous trouverez un grand choix de modèles de barbecues et charbons japonais en France chez Umami Paris, Nishikidôri, Kioko et Kama-Asa.

LE BINCHŌTAN, CHARBON DE LUXE

Le chef Mory Sacko et ses confrères étoilés ne jurent que par lui, et il apparaît à coup sûr dans les émissions de cuisine : le *binchōtan* est le chouchou de longue date des chefs japonais, et depuis peu une véritable tendance en France. Ce « charbon blanc », rare et cher, est issu d'une variété de chêne endémique du Japon dont le bois est particulièrement dense et dur. Sa combustion est lente et régulière, il ne fume pas beaucoup et dégage une odeur bien moins lourde que le charbon conventionnel ; il permet de cuire les aliments à cœur sans les brûler, évitant toute âcreté. Quoique réutilisable (en engrais pour les plantes), le *binchōtan* reste un produit de luxe : il est exporté du Japon exclusivement par avion et coûte rarement moins de 20 euros le kilo.

CHARBON JAPONAIS, **CHEFS FRANÇAIS**

De Thierry Marx à Jérôme Banctel, le charbon japonais séduit les plus grands chefs français qui s'en servent pour parfumer subtilement leur cuisine.

© BRAGARD

JÉRÔME **BANCTEL**

Au restaurant deux étoiles Le Gabriel à Paris, le chef Jérôme Banctel a deux barbecues japonais : « *Il m'en faut un pour les fruits de mer, et un autre pour la viande* », confie-t-il. Quand il a découvert les grillades nippones au Japon en 2008, il est tombé amoureux du *binchōtan* : « *J'adore son parfum très long et subtil. Je pose mon homard sur le gril au dernier moment, j'ajoute un peu d'huile sur la braise pour la faire fumer, et je le sers avec un praliné d'amande. Le binchōtan lui apporte un côté fumé – et non grillé – en fin de bouche, tout en élégance.* »

THIERRY **MARX**

Adepte du barbecue japonais et du *binchōtan* qu'il a connu au Japon bien avant la déferlante actuelle, le célèbre chef s'étonne de ce succès soudain : « *Les Français ont tendance à penser que ce qui vient du Japon est nécessairement mieux. Mais il ne faut pas oublier que nous avons une longue tradition des grillades et de la rôtisserie dans notre pays !* » Thierry Marx utilise son gril *shichirin* pour cuire les fruits de mer, viandes et légumes. Il prélève parfois un morceau de charbon japonais brûlant qu'il passe au ras des poissons pour faire dorer leur peau : « *Je préfère cette technique au chalumeau, qui me semble d'une effroyable violence et laisse un goût de gaz sur les aliments* », précise-t-il.

ROMAIN **MAHI**

Le jeune chef étoilé du restaurant Accents, dans le quartier de la Bourse à Paris, a rapporté une cargaison de charbon japonais de son dernier voyage au Japon avec son épouse, la cheffe pâtissière Ayumi Sugiyama. « *Je ne m'en sers que pour les finitions*, explique-t-il, *je n'ai pas la place de tout cuire dessus !* » La douce fumée de son barbecue japonais parfume délicatement ses viandes et poissons tout au long du repas, dont un superbe rouget aux écailles archicroustillantes.

Petit Navire, le bon goût de la mer

Petit Navire avec ses « Recettes de Douarnenez » au naturel ou cuisinées, propose du poisson issu d'une pêcherie engagée. Avec des produits au NutriScore A ou B, il apportera le meilleur de la mer dans l'assiette. Faciles à préparer, elles permettent de consommer des produits de la mer toute l'année. Sans risque de gaspillage, leur date limite de consommation varie de 3 à 5 ans.

Thon à la sauce catalane 1,85 €, les 110 g. En GMS et sur petitnavire.fr

Clipper réveille l'été

Clipper présente ses nouvelles créations estivales : des infusions froides qui ont été spécialement développées pour diffuser toutes leurs saveurs dans de l'eau fraîche ou à température ambiante en 8 min. Cassis/échinacée, citron/gingembre/curcuma ou citron/menthe, des infusions composées uniquement d'ingrédients bio, naturels et sans sucres ajoutés. Une alternative idéale aux boissons toutes prêtes. Et une bonne façon de lutter contre la pollution plastique.

Clipper, 2,70 € les 35 g. En GMS et sur clipper-teas.fr

Tyrrells, l'art de la chips british !

Direction le sud pour la dernière nouveauté de chips Mediterranean herb by Tyrrells. La marque britannique de chips artisanales haut de gamme a imaginé une recette au bon goût de soleil avec un mélange ultra-aromatique d'herbes (origan, romarin, persil, thym) qui fleure bon la Provence. Fidèles à leur réputation, ces chips sont produites avec des pommes de terre sélectionnées avec soin, cuites avec la peau et croustillantes à souhait !

2,85 € le sachet de 150 g. En GMS et sur tyrrellscrisps.fr

Terre Exotique, un voyage gustatif

Depuis plus de 25 ans, Terre Exotique offre une sélection d'épices, de poivres et de baies rigoureusement sélectionnés. Cet été, pour vous accompagner dans la réalisation de vos sauces maison, la marque propose trois nouveautés : moutarde, béarnaise ou tartare, des mélanges d'épices sous forme d'assemblages, faciles à cuisiner pour réaliser en un tour de main des sauces prêtes à l'emploi.

À partir de 6,80 € la boîte. En GMS et sur terreexotique.fr

Ecomiam surgelés 100 % français

Troisième distributeur de surgelés en France, Ecomiam propose des produits d'origine française. En toute transparence, les surgelés sont vendus sans emballages superflus. Les étiquettes affichent le lieu de culture, d'élevage et de transformation, ainsi que la répartition des coûts : celle du producteur, d'Ecomiam ainsi que la TVA. La société finistérienne qui a misé sur le bouche-à-oreille plutôt que la pub, vise les 125 magasins en France à l'horizon 2025, en plus de la vente Internet.

ecomiam.com

Freixenet tendance nolo

Freixenet, la marque de cava espagnol reconnaissable à sa bouteille noire emblématique, lance une cuvée sans alcool. Élaborées à partir d'une sélection de cépages classiques, les fines bulles sont légères et très rafraîchissantes. Une cuvée fruitée, faible en calories et bien équilibrée qui se dégustera nature ou en mocktail. Disponible en rosé ou en blanc, ce *sparkling* surprendra plus d'un amateur de vin à la dégustation.

4,65 €, la bouteille de 75 cl. Disponible en GMS et sur mondovino.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

L'ÉTÉ
EN
DOUCEURS
La température monte et les desserts glacés vous font de l'œil ?
Pannacotta, granités, soufflés glacés sont là pour vous rafraîchir les idées.
Ajoutez-y des fruits et biscuits croquants, vous allez surfer sur la gourmandise.

LES SECRETS DES GLACES MAISON

Si vous adorez les glaces, pas d'hésitation, il vous faut une turbine ou une sorbetière. Sans ustensile, le résultat ne sera jamais aussi nickel et rien ne vaut la saveur d'une glace minute. Vous direz adieu aux colorants, aux arômes artificiels, aux graisses et aux sucres en excès. Reste à choisir entre la sorbetière et la turbine à glace. La première est plus abordable et nécessite de placer la cuve dans le congélateur. La seconde est plus encombrante et plus coûteuse, elle possède son propre bloc réfrigérant et reste sur le plan de travail. Choisissez en connaissance de cause.

Soufflés glacés fraise-rhubarbe
Recette page 80

CAMÉLIE ROCHE

© SANDRINE SAADI

Eton mess fraises-framboises

Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 1 h

100 g de fraises • 100 g de framboises. POUR LA CHANTILLY • 130 g de mascarpone froid • 250 g de crème fleurette bien froide à 30 % de MG • 1 gousse de vanille • 50 g de sucre glace. POUR LA MERINGUE • 2 blancs d'œufs • 62 g de sucre semoule • 62 g de sucre glace tamisé.

- Préchauffez le four à 90 °C. Séparez les blancs des jaunes. Fouetter les blancs à vitesse basse jusqu'à ce qu'ils moussent. Versez les sucres petit à petit jusqu'à ce que la meringue forme un bec d'oiseau. Pochez-la à l'aide d'une poche à douille sur une plaque couverte de papier cuisson Enfournez pour 1 h. Les meringues sont cuites lorsqu'elles se détachent facilement du papier cuisson.
- Placez le mascarpone, la crème et les graines de vanille dans le bol du robot bien froid. Fouetter à vitesse lente puis moyenne, le temps que la chantilly prenne du volume. Versez le sucre glace et battez encore quelques minutes en augmentant la vitesse. Réservez au frais.
- Équeutez les fraises, puis coupez-les en morceaux.
- Montez vos verrines en alternant la chantilly vanille, les meringues concassées et les fruits frais ■

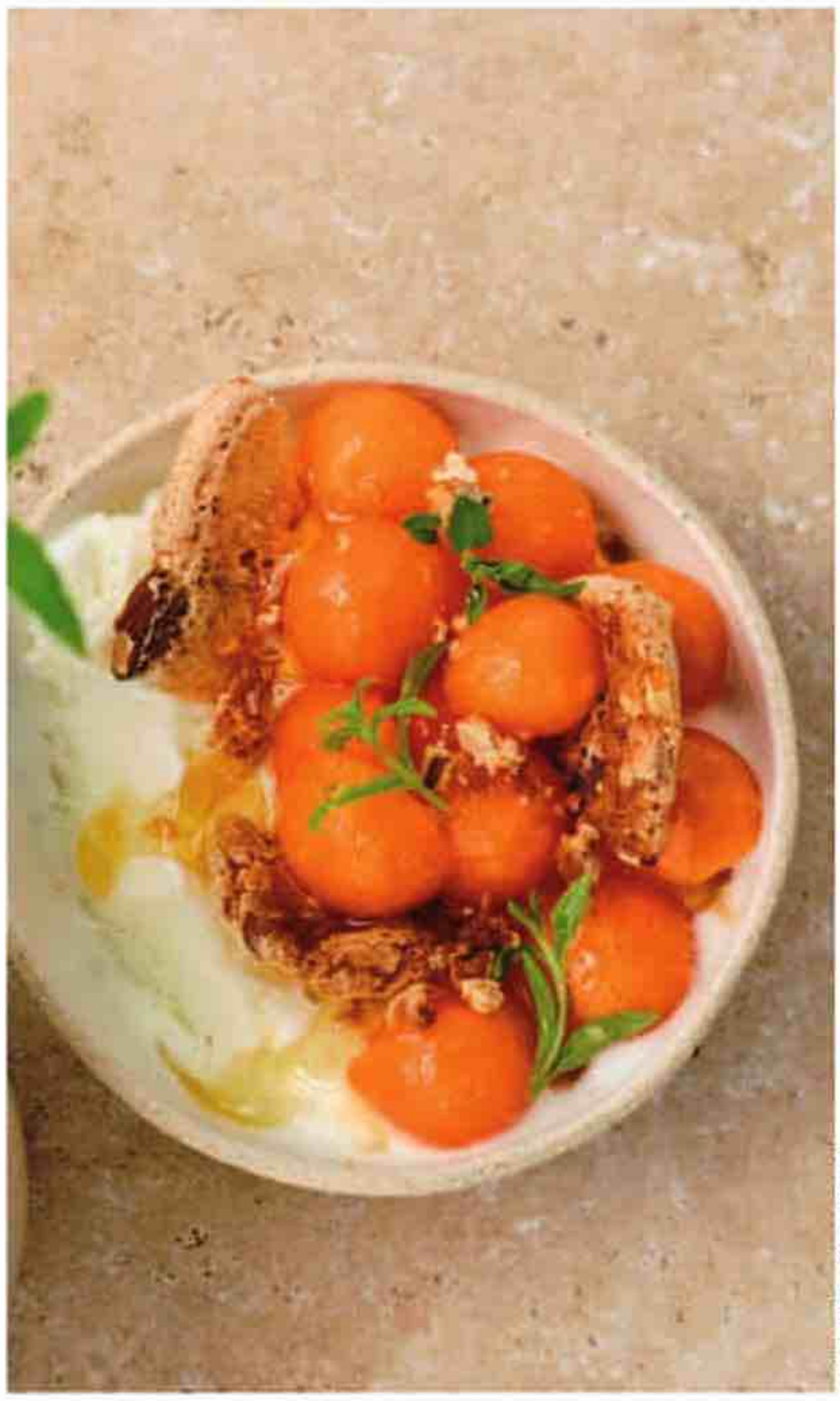
Yaourt glacé à l'huile d'olive, billes de melon marinées au miel et à la verveine

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Repos 3 h
Turbinage 30 min à 1 h

200 g de yaourt • 10 cl de lait de chèvre • 1 melon • ½ citron bio • 1 orange • 50 g de sucre semoule • 2,5 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de miel liquide • 1 brin de verveine fraîche. USTENSILE • 1 sorbetière • 1 cuillère à pomme parisienne.

- Préparez le yaourt glacé. Portez à ébullition 6 cl d'eau et le sucre. Laissez tiédir et ajoutez le yaourt, le lait, le zeste du citron et l'huile. Mélangez, filmez et réservez 2 h au réfrigérateur. Mélangez à nouveau, transvasez le mélange dans la sorbetière et laissez turbiner (environ 30 min à 1 h). Conservez le yaourt glacé au congélateur jusqu'à l'utilisation.
- Coupez le melon en deux, retirez les graines et faites des billes à l'aide de la cuillère à pomme parisienne. Pressez le jus de l'orange et mélangez-le avec le miel et la verveine. Plongez les billes de melon dans la marinade et réservez-les au réfrigérateur au moins 1 h.
- Répartissez la glace au yaourt dans des petits bols. Ajoutez des billes de melon égoutté et décorez avec quelques feuilles de verveine. Servez aussitôt avec des croquants aux amandes ■

PAS DE SORBETIÈRE ?
Mettez la préparation au congélateur dans un récipient bas en métal et mélangez-la toutes les 30 min, jusqu'à ce que la glace prenne. Si elle est un peu trop solide, mixez le tout à la fin.



© DELPHINE CONSTANTINI

Granité à l'amande et tuiles façon nougat sicilien

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 25 min
Repos 3 h 30 à 5 h

POUR LE GRANITÉ • 50 cl de lait d'amande • 90 g de sucre • Une poignée d'amandes entières grossièrement hachées.
POUR LE NOUGAT • 65 g de miel • 75 g de sucre • 50 g d'amandes effilées • 50 g de graines de sésame dorées.

LE GRANITÉ • Mélangez le lait d'amande, le sucre et 10 cl d'eau. Placez la préparation dans un récipient assez large et mettez-la au congélateur. Une fois par heure, raclez la surface avec une fourchette pour former le granité. Il faut que le granité soit entièrement gelé. Cela prend entre 3 et 5 h, selon la puissance du congélateur.
LE NOUGAT • Faites dorer les amandes effilées dans une poêle chaude pendant environ 5 min. Réservez-les.

• Dans une casserole, faites chauffer le miel à feu moyen pendant environ 10 min en mélangeant jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement. Ajoutez ensuite le sucre, mélangez et laissez cuire en remuant constamment pendant environ 10 min à feu doux, pour obtenir un mélange proche du caramel qui ne doit pas brûler. Ajoutez enfin les graines de sésame et les amandes. Mélangez vivement pour que le caramel recouvre bien les fruits secs et versez sans attendre sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Étalez le mélange finement à l'aide d'une spatule pendant qu'il est encore chaud et malléable. Laissez-le totalement refroidir.
• Sortez le granité à température ambiante quelques minutes avant de le servir puis dressez-le dans des coupelles. Parsemez les granités d'amandes hachées et servez-les accompagnés du nougat cassé en petits morceaux ■

© EMANUELA CINO

© DELPHINE CONSTANTINI

Mouhalabieh aux cerises confites à la badiane

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Repos 3 h 30
Cuisson 16 min

400 g de cerises dénoyautées • 50 cl de lait entier • 90 g de sucre de canne blond • 80 g de sucre semoule • 50 g de maïzena • 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 3 étoiles de badiane • 2 c. à soupe de pistaches émondées.

• Portez à ébullition 40 cl de lait, 10 cl d'eau et le sucre semoule dans une casserole. Dans un bol, délayez la maïzena dans 10 cl de lait froid puis ajoutez-les dans la casserole. Mélangez sans cesse pendant environ 1 min, la crème va épaissir. Hors du feu, versez la fleur d'oranger, remuez puis répartissez la crème dans des bols. Filmez-les et placez-les au frais pendant 3 h.
• Faites cuire les cerises, la badiane et le sucre blond (à doser selon l'acidité des fruits) dans une casserole à feu moyen pendant 15 min environ. Ôtez du feu et laissez refroidir.
• Concassez les pistaches. Disposez les cerises compotées sur les crèmes et parsemez-les de pistaches. Servez aussitôt ■

IMPORTANT
Pour réussir ces mousses, il est nécessaire d'attendre que le mélange fruits-gélatine soit à température ambiante avant d'incorporer la crème montée en chantilly.

Mousse de fruits rouges

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 5 min
Repos 30 min + 1 nuit

POUR LA MOUSSE • 400 g de fruits rouges frais (ou surgelés) • 5 cl de sirop d'orgeat (ou 100 g de sucre) • 4 feuilles de gélatine • 40 cl de crème liquide entière bien froide. **POUR LE COULIS** • 125 g de fraises • 10 g de sucre. **POUR LE DRESSAGE** • 150 g de fruits rouges frais mélangés • 15 cl de crème liquide entière bien froide • 1 gousse de vanille.

● **La veille,** faites tremper la gélatine 10 min dans un bol d'eau froide. Mixez les fruits en purée avec le sirop d'orgeat. Versez-la dans une casserole, portez-la à frémissements et éteignez le feu. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez bien. Laissez totalement refroidir à température ambiante.

● Une fois la purée froide, montez la crème en chantilly ferme et incorporez-la délicatement à la purée. Versez cette crème dans 6 coupelles individuelles et réfrigérez-les une nuit.

● **Le jour J,** procédez au dressage. Montez les 15 cl de crème froide en chantilly. Fendez la gousse de vanille et récupérez les graines de vanille pour les ajouter à la chantilly.

● Préparez le coulis en mixant les fraises avec le sucre.

● Sortez les coupelles et disposez sur chacune une cuillère de crème chantilly vanillée et quelques fruits rouges frais.

● Accompagnez-les d'un peu de coulis de fraises et servez-les avec des biscuits sablés ou des mini-gaufres ■

© CATHERINE MADANI

© AMÉLIE ROCHE

Fontainebleau aux fruits rouges et meringue

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 20 min
Repos 2 h

POUR LE FONTAINEBLEAU • 300 g de fromage blanc en faisselle • 300 g de crème liquide entière bien froide • 60 g de sucre semoule. POUR LA GARNITURE • Des fruits rouges (quartiers de cerises ou de fraises, groseilles, framboises) • Quelques brisures de meringue. POUR LE COULIS • 250 g de fruits rouges mélangés • 20 g de sucre glace. MATÉRIEL • 1 mousseline fine à confiture.

- Posez une mousseline sur une passoire fine. Versez la faisselle dedans. Laissez-la s'égoutter dans une jatte pendant 2 h minimum au réfrigérateur.
- Rincez les fruits rouges du coulis, mixez-les très finement avec le sucre glace. Pour une texture lisse, passez l'ensemble au chinois.
- Fouettez la crème liquide froide en chantilly ferme. Ajoutez le sucre au dernier moment en continuant à fouetter. Incorporez délicatement la chantilly au fromage égoutté.
- Répartissez cette préparation dans des verrines. Disposez quelques fruits frais, du coulis et des brisures de meringue ■

Pannacotta de yaourt aux pêches et nectarines rôties

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Repos 4 h 10
Cuisson 35 min

220 g de yaourt grec • 10 cl de lait entier • 5 cl de crème fleurette • 2 pêches jaunes bio • 2 nectarines bio • 60 g de sucre de canne blond • 3 g de gélatine en feuilles (environ 1,5 à 2 feuilles) • 1 gousse de vanille • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc • 1 à 2 c. à soupe de miel liquide (selon l'acidité) • 2 à 3 brins de thym citron.

- Préparez les pannacottas : trempez les feuilles de gélatine 10 min dans l'eau froide. Chauffez dans une casserole le lait, la crème, le sucre et les graines de la vanille fendue et grattée. Portez à frémissement puis coupez le feu et incorporez la gélatine bien essorée en fouettant. Laissez tiédir puis ajoutez le yaourt et mélangez pour obtenir une crème homogène. Versez le tout dans des verrines ou des moules en silicone et placez-les au réfrigérateur au moins 4 h, idéalement 1 nuit.
- Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les pêches et nectarines, coupez-les en deux, retirez le noyau puis coupez chaque moitié en deux. Mettez-les dans un plat à four. Mélangez le vinaigre et le miel puis versez-les sur les fruits. Parsemez de thym et enfournez pour 30 min jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés et tendres. Laissez-les totalement refroidir puis disposez les fruits sur les pannacottas et servez ■

© DELPHINE CONSTANTINI

© AMÉLIE ROCHE

Soufflés glacés fraise-rhubarbe

Pour 4 à 6 soufflés individuels
Préparation 30 min
Cuisson 15 min
Repos 2 h
Turbinage 30 min

POUR LA GLACE À LA FRAISE
• 1 kg de fraises • 200 g de sucre semoule • 1 citron • 20 cl de crème liquide • 100 g de mascarpone. POUR LA COMPOTÉE DE RHUBARBE • 200 g de rhubarbe • 50 g de sucre semoule. USTENSILES • 1 sorbetière ou 1 turbine à glace • 4 à 6 verres de service.

- Rincez la rhubarbe et épluchez-la si besoin. Coupez-la en tronçons et faites-la compoter avec le sucre et 2 c. à soupe d'eau à feu doux pendant 15 min. Retirez du feu lorsque la texture est homogène.
- Lavez et équeutez les fraises. Réduisez-les en purée en les mixant avec le jus du citron. Chauffez cette purée avec le sucre à feu moyen jusqu'à ébullition. Retirez du feu, versez dans un saladier et laissez refroidir 2 h.
- Fouettez la crème et le mascarpone bien froids en chantilly. Incorporez délicatement le coulis de fraise dans la crème. Versez dans la turbine à glace ou la sorbetière. Laissez prendre en glace.
- Répartissez la compotée de rhubarbe froide au fond des verres. Placez une bande de papier sulfurisé sur le bord extérieur de chaque verre de sorte qu'elle dépasse de 2 cm environ. Maintenez-la avec du scotch. Remplissez les verres de glace à la fraise jusqu'en haut puis placez-les au congélateur.
- Retirez le papier sulfurisé avant de servir et décorez d'un peu de chantilly et de rhubarbe poêlée par exemple ■

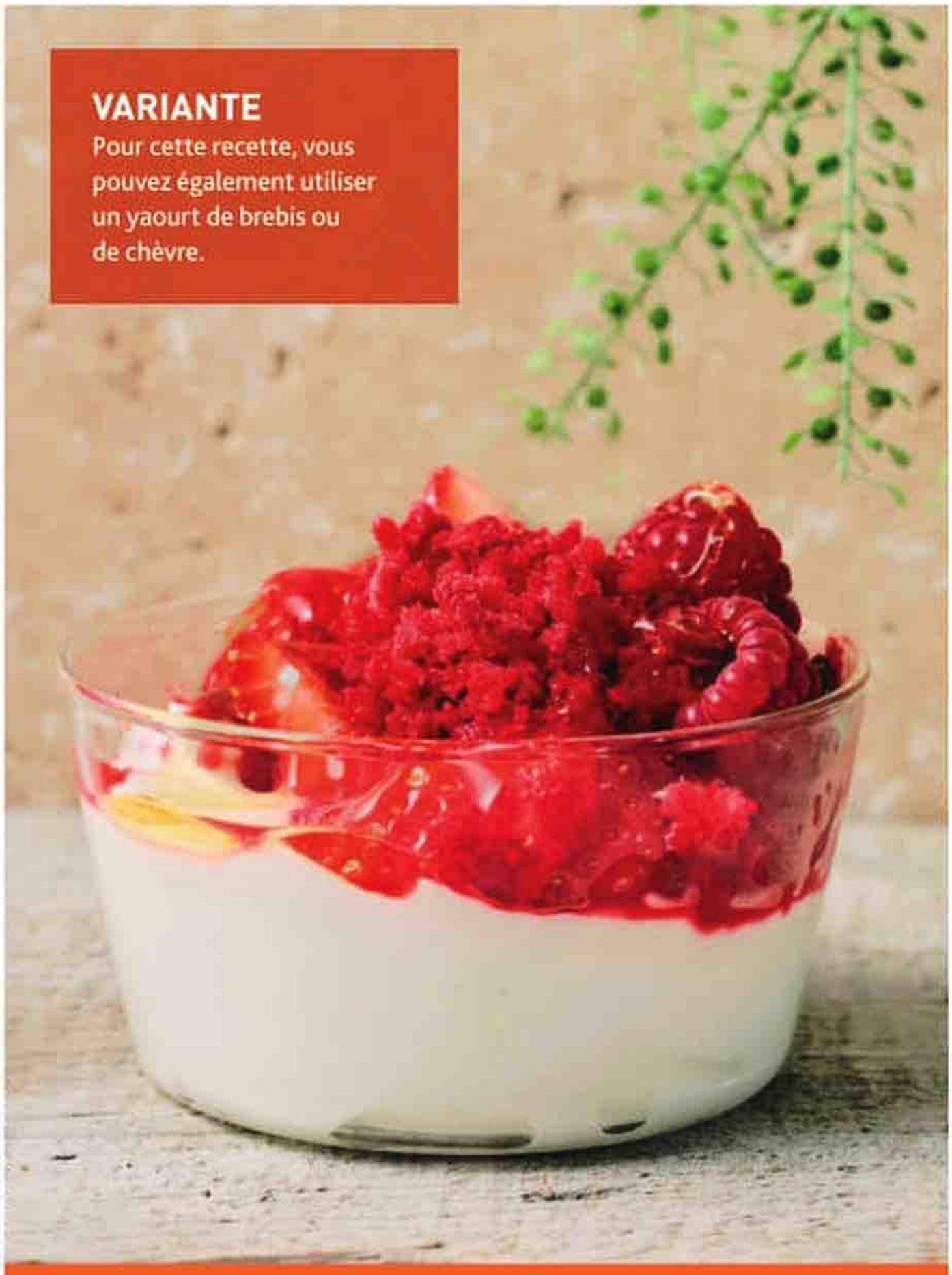
Tiramisu glacé aux cerises

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min
Congélation 2 h

POUR LA COMPOTE DE CERISES • 600 g de cerises • 1 c. à soupe de miel. POUR LE CROQUANT • 100 g de biscuits amaretti. POUR LA CRÈME AU MASCARPONE • 250 g de mascarpone • 3 œufs • 100 g de sucre • 2 c. de liqueur d'amaretto.

- Dénoyautez les cerises, versez-les dans une casserole avec le miel, laissez réduire et légèrement compoter 10 min à feu doux. Retirez du feu et laissez refroidir complètement.
- Travaillez le mascarpone au fouet dans une jatte avec les jaunes d'œufs et 70 g de sucre. Lorsque la texture est bien homogène, ajoutez l'amaretto.
- Battez les blancs en neige avec le sucre restant. Mélangez-les délicatement avec la crème.
- Lorsque la compotée est froide, répartissez-la dans 4 verres, ajoutez les biscuits grossièrement concassés, puis la crème.
- Placez-les au moins 2 h au congélateur avant de servir ■

© AMÉLIE ROCHE



© DELPHINE CONSTANTINI

VARIANTE
Pour cette recette, vous pouvez également utiliser un yaourt de brebis ou de chèvre.

Yaourt grec, granité à la framboise, jus d'agrumes, miel de romarin

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Congélation 3 h

400 g de yaourt grec • 250 g de fraises • 200 g de framboises surgelées • 125 g de framboises fraîches • 3 c. à soupe de miel de romarin • ½ orange • ½ citron.

● Pressez l'orange et le citron. Mixez leur jus avec les framboises surgelées jusqu'à obtenir une consistance moyennement lisse. Versez ce coulis sur une plaque métallique couverte de papier sulfurisé et placez-la au congélateur pendant au moins 3 h. Grattez régulièrement le coulis pour en faire un granité.
● Lavez les fraises et les framboises fraîches rapidement sous l'eau froide. Équeutez les fraises et coupez-les en 4.
● Dans des verres ou des bols, versez un peu de yaourt grec, couvrez-le de fraises et de framboises fraîches puis versez à nouveau du yaourt. Recouvrez du reste de fruits puis ajoutez du granité à la framboise. Versez un filet de miel et servez immédiatement ■

Salade de fraises et pêches, sirop de verveine et crumble de noix de pécan

Pour 4 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 30 min
Repos 1 h

500 g de fraises • 2 pêches blanches • 2 pêches jaunes. POUR LE CRUMBLE • 50 g de noix de pécan concassées • 75 g de farine • 55 g de sucre • ½ c. à café de cannelle moulue • 30 g de petits flocons d'avoine • 75 g de beurre fondu • 1 pincée de fleur de sel. POUR LE SIROP • 250 g de sucre semoule • 1 gousse de vanille • 1 dizaine de feuilles de verveine.

● Préchauffez le four à 160 °C. Placez tous les ingrédients du crumble dans un bol et mélangez du bout des doigts. Étalez le crumble sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez pour 25 min jusqu'à ce que le crumble soit doré. Laissez-le refroidir sur une grille hors du four.
LE SIROP ● Fendez la gousse de vanille en 2 prélevez ses graines avec la lame d'un couteau. Dans une petite casserole, versez le sucre et 25 cl d'eau. Portez à ébullition pendant 5 min tout en mélangeant pour dissoudre le sucre. Retirez du feu, ajoutez la verveine, la gousse de vanille et ses graines. Laissez refroidir complètement.
LE DRESSAGE ● Au moment de servir, équeutez les fraises et coupez-les en 2 ou en 4 selon leur taille. Dénoyautez les pêches et découpez-les en quartiers d'environ 2 cm d'épaisseur. Répartissez-les dans des bols, arrosez de sirop et parsemez de crumble avant de servir.
● Pour une salade à emporter, placez les fruits dans des bocaux individuels, le crumble dans une boîte hermétique et le sirop dans un bocal ou une bouteille. Mélangez le tout au dernier moment ■

© EMANUELA CINO

Sandwichs glacés ultra-gourmands

Pour 8 sandwichs glacés environ
Préparation 25 min
Cuisson 15 min
Congélation 2 h

POUR LES COOKIES • 100 g de beurre demi-sel mou • 2 œufs • 50 g de sucre • 80 g de cassonade • 200 g de farine • ½ c. à café rase de sel fin • ½ c. à café de vanille liquide • ¼ de sachet de levure chimique • 30 g de noisettes torréfiées concassées • 20 g de cacahuètes caramélisées.
POUR LA GLACE • 8 boules de glace ou sorbet de votre choix.

- Préchauffez le four à 170 °C. Travaillez le beurre en pommade avec le sucre et la cassonade. Ajoutez l'œuf et la vanille puis le sel, la farine et la levure chimique. Mélangez et ajoutez les noisettes et les cacahuètes.
- Façonnez des boules de pâte de la taille d'une noix, posez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Aplatissez-les légèrement. Enfournez pour 12 min (pour des cookies blonds et moelleux) ou 15 à 18 min (pour des cookies dorés et craquants).
- Laissez refroidir complètement les cookies puis garnissez-en la moitié d'une boule de glace. Recouvrez d'un autre cookie, appuyez légèrement et Placez-les au congélateur pendant 2 h pour une bonne tenue, sinon mangez-les immédiatement ■

VARIANTES
Vous pouvez remplacer la vanille liquide par de l'extrait de café, les noisettes par des amandes, des pignons ou des pistaches concassées.

© AMÉLIE ROCHE

© JEAN-BLAISE HALL

Le fraisier « pique-nique » en petites verrines

Pour 4 personnes
Préparation 25 min

POUR 4 POTS • 4 madeleines • 1 douzaine de fraises • 250 g de mascarpone • 20 cl de crème liquide bien froide • 25 g de sucre semoule • ½ gousse de vanille fendue • Quelques feuilles basilic frais USTENSILES • 4 pots en verre avec couvercle de 12,5 cl de volume.

- Fouettez la crème liquide, les graines de la gousse de vanille et le sucre en chantilly. Lorsque la crème est bien ferme, incorporez le mascarpone petit à petit en continuant à fouetter jusqu'à obtenir une consistance homogène bien ferme.
- Rincez et équeutez les fraises, réservez 2 fraises pour faire un coulis en les mixant finement avec 2 c. à soupe d'eau froide. Si les fraises sont peu sucrées, n'hésitez pas à ajouter un peu de sucre. Coupez le reste des fraises en lamelles dans la hauteur. Disposez des lamelles de fraises contre les parois des bocaux. Coupez les madeleines en tranches et imbibez-les dans le sirop de fraise. Disposez une couche de madeleine au fond de chaque pot. Complétez avec la moitié de la crème vanillée.
- Répartissez le reste des fraises, coupées en petits dés, et terminez avec le reste de crème vanillée. Disposez une ou deux feuilles de basilic frais sur la crème avec les lamelles de fraises qu'il vous reste. Refermez bien les pots jusqu'à la dégustation ■

Yaourt coco maison, fraises et figues rôties

Pour 4 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 6 h 10
Réfrigération 12 h
Repos 30 min

POUR ENVIRON 4 POTS DE YAOURT
• 20 cl de lait de coco à 75 % d'extrait de coco minimum • 10 g de fécule type Maïzena • 1 sachet (soit 5 g) de probiotiques.
POUR LA GARNITURE • 125 g de fraises gariguette • 8 figues • 40 g de beurre • 1 c. à soupe de sucre de canne blond (facultatif) • 1 gousse de vanille • 40 g d'amandes décortiquées. USTENSILES • 4 ou 5 pots en verres avec couvercles.

● **La veille.** Mélangez dans un petit bol la fécule et 3 c. à soupe de lait de coco. Versez le reste de lait de coco dans une casserole. Ajoutez le mélange à base de fécule puis faites cuire environ 5 min à feu doux en remuant sans cesse, jusqu'à ce que le lait nappe la cuillère en bois. Retirez du feu et laissez tiédir.

● Préchauffez le four à 40 °C. Ajoutez les probiotiques à la préparation tiède et mélangez bien. Versez-la dans les pots en verre puis enfournez-les pour 6 h. À la fin de la cuisson, laissez-les dans le four éteint jusqu'à ce qu'ils soient totalement refroidis. Refermez les pots puis placez-les au réfrigérateur pendant une nuit.

● **Le jour J.** Rincez les figues et les fraises, coupez-les en 4. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les figues et saupoudrez-les de sucre si vous le souhaitez. Faites-les cuire à feu moyen pendant 3 à 4 min puis ajoutez les fraises. Poursuivez la cuisson encore 2 min. Fendez la vanille en deux et ajoutez ses graines en les grattant. Mélangez délicatement puis laissez refroidir hors du feu.

● Versez un pot de yaourt coco dans le fond des assiettes, mélangez et garnissez-les de fruits compotés et d'amandes concassées ■

© AMÉLIE ROCHE

ASTUCE

Vous pouvez faire cuire les yaourts 4 h seulement, ils seront moins acides. Le mieux est d'essayer et d'ajuster selon votre goût. Et doublez la quantité de yaourt de la recette : fermés hermétiquement, ils peuvent se conserver 10 jours au réfrigérateur…

© DELPHINE CONSTANTINI

Soufflés glacés melon-basilic

Pour 4 à 6 soufflés individuels
Préparation 30 min
Turbinage 30 min

1,5 kg de melon (environ 2 pièces) • 150 g de sucre semoule • 10 feuilles de basilic. USTENSILES • 1 sorbetière ou 1 turbine à glace • 4 à 6 verres de service.

● Coupez le melon en deux, enlevez les graines et prélevez la chair. Coupez-la en dés et mixez-la finement avec le sucre. Hachez le basilic et ajoutez-le à la préparation. Faites prendre le coulis de melon dans la sorbetière ou la turbine.

● Placez une bande de papier sulfurisé sur le bord extérieur de chaque verre de sorte qu'elle dépasse de 2 cm environ en la faisant tenir avec du scotch.

● Remplissez les verres de sorbet au melon jusqu'en haut du papier sulfurisé puis placez-les au congélateur.

● Au moment de servir, enlevez les bandes de papier et décorez de basilic ■

© DELPHINE CONSTANTINI

Parfait au skyr, mirabelles et granola maison

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 40 à 45 min

400 g de yaourt skyr • 600 g d'oreillons de mirabelle • 40 g de beurre doux • 2 c. à soupe de sucre roux • 2 bâtons de cannelle • 2 étoiles de badiane • 1 pincée de noix de muscade moulue. POUR LE GRANOLA • 300 g de flocons d'avoine • 80 g de raisins secs • 60 g d'amandes • 30 g de noisettes • 1 c. à café de cannelle moulue • 50 g de graines de tournesol • 50 g de graines de courge • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe d'huile d'olive.

LE GRANOLA • Préchauffez le four à 170 °C. Concassez les noisettes et les amandes. Mélangez la totalité des ingrédients dans un saladier. Enrobez bien l'ensemble et étalez-le sur une plaque du four couverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 25 à 30 min en mélangeant de temps en temps. Laissez ensuite refroidir hors du four.

• Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les oreillons de mirabelles, le sucre et les épices. Mélangez délicatement et laissez cuire à feu doux une quinzaine de minutes.

• Mettez un peu de mirabelles dans le fond des verrines, recouvrez de skyr, d'une couche de granola, d'une deuxième couche de skyr puis terminez par les mirabelles. Servez aussitôt ■

Tarte aux prunes et aux abricots

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Repos 30 min
Cuisson 40 min

6 grosses prunes bio • 3 abricots bio • 155 g de beurre doux • 1 jaune d'œuf • 150 g de farine • 130 g de poudre d'amande • 50 g de sucre • ½ c. à café d'extrait de vanille • Sel.

• Préparez la pâte sucrée en sablant la farine, 50 g de poudre d'amande, 20 g de sucre, 1 pincée de sel et 125 g de beurre froid coupé en petits morceaux. Une fois la consistance sableuse obtenue, versez 2 cl d'eau et la vanille puis pétrissez. Formez une boule, filmez-la et placez-la au frais 30 min.

• Mélangez 30 g de poudre d'amande et 30 g de sucre et 30 g de beurre afin d'obtenir une sorte de crumble.

• Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et coupez les fruits en quartiers puis en deux.

• Étalez la pâte en rond sur un plan de travail fariné. Puis posez-la sur une plaque couverte de papier sulfurisé.

• Recouvrez le fond de tarte de la poudre d'amande restante en laissant un bord d'environ 6 cm. Disposez les fruits en rosace en mettant les abricots au centre. Rabattez les bords sur les fruits puis dorez la pâte avec le jaune d'œuf battu.

• Saupoudrez le crumble sur la tarte et enfournez-la pour 40 min ■

© MADANI / PHOTOCUISINE

PLUS D'IDÉES

Vous pouvez remplacer les abricots par des poires en saison, et les meringues par des brisures de biscuits : amaretti, sablés nantais, boudoirs…

Soufflés glacés au café

Pour 6 soufflés individuels
Préparation 35 min
Repos 30 min
Turbinage 30 min
Cuisson 5 min

POUR LA GLACE AU CAFÉ • 50 cl de lait entier frais • 6 jaunes d'œufs • 150 g de sucre semoule • 20 cl de crème liquide froide • 3 c. à soupe de café soluble. **POUR LE MONTAGE** • 8 mini-meringues • 3 abricots • 20 g de beurre demi-sel • 1 pincée de sucre. **USTENSILES** • 1 sorbetière ou 1 turbine à glace • 6 verres de service.

- Chauffez le lait et le café jusqu'à ébullition. Dans un saladier, fouettez au batteur les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent puis versez le lait bouillant par-dessus. Reversez l'ensemble dans la casserole. Fouettez et laissez cuire jusqu'à ce que la préparation nappe la cuillère (comme pour une crème anglaise). Versez-la dans un saladier posé sur un lit de glaçons.
- Lorsque la crème au café est froide, montez en chantilly la crème liquide bien froide, puis incorporez-la à la crème au café délicatement. Faites prendre le mélange dans la sorbetière ou la turbine à glace.
- Placez une bande de papier sulfurisé sur le bord extérieur de chaque verre de service, de sorte qu'elle dépasse de 2 cm. Faites-la tenir avec du scotch.
- Brisez 1 meringue dans chaque verre puis répartissez-y la glace au café jusqu'en haut du papier sulfurisé. Placez au congélateur jusqu'au service.
- Avant de servir, poêlez les abricots coupés en quartiers dans le beurre demi-sel avec le sucre. Laissez-les légèrement caraméliser.
- Disposez 1 ou 2 quartiers d'abricot sur les verres et quelques brisures de meringue. Retirez délicatement le papier et servez immédiatement ■

© AMÉLIE ROCHE

Glaces

QUELS PARFUMS NOUS FERONT FONDRE CET ÉTÉ ?

Sorbet ou crème glacée ? Avec ou sans morceaux ? En pot ou en bâtonnets ? Les marques innovent pour proposer chaque année des produits plus gourmands. État des lieux en 2023 et bons conseils pour ne pas se tromper de crémerie…

TEXTE **CLAIRE BAUDIFFIER**

Il a fait chaud, très chaud, l'été dernier. Et que fait-on dans ce cas-là ? On mange des glaces, beaucoup de glaces… Le marché a connu l'an passé une saison historique, avec une augmentation de son chiffre d'affaires de 14,2 % alors que le marché des produits de grande consommation augmentait globalement de 4,3 %, nous apprend l'Association des entreprises de glaces (AEG), qui rassemble des TPE, PME et grands groupes du secteur. « La catégorie des glaces est évidemment très météo-dépendante, mais nous observons une croissance globale ces dix dernières années, pas seulement l'été. La glace est une valeur refuge pour les consommateurs, un produit plaisir sur lequel on ne veut pas rogner dans un contexte économique très particulier », avance Timothée Arar-Jeantet, secrétaire général de l'AEG. Cette appétence est aussi portée, selon l'association, par les innovations du marché. Parmi celles-ci : les spécialités individuelles, en bâtonnets ou en cônes, en format mini ou classique, les fruits exotiques et la fraise, qui revient en force, les inclusions (des petits morceaux incorporés à la glace) de noisette, de pop-corn…

Fraîcheur et gourmandise

Dans les rayons, on trouve à la fois des références très gourmandes (comprendre plutôt très grasses et sucrées) et d'autres qui jouent davantage sur le fruit et la fraîcheur. Ainsi, chez Picard – dont les glaces représentent 16 % des ventes en volume – côté bâtonnets, deux références sont plébiscitées : les Magnum d'un côté, et les fruités, de la marque Picard, de l'autre. « *Le nombre de calories pour ces derniers est assez bas, ce qui répond à une demande d'une partie des consommateurs. Deux nouveautés sont proposées cette année : poire-vanille et pêche-abricot-verveine* », indique Audrey Vidon, responsable produits glaces Picard. Un bâtonnet pêche-abricot-verveine affiche 44 kcal. Pour comparaison, un mini-Magnum amandes, c'est trois fois plus, 155 kcal (avec du chocolat et des amandes, donc forcément plus gras !). L'enseigne a aussi refondu sa gamme pour les enfants en 2022 avec des glaces à l'eau moins sucrées, sans colorants et sans arômes, à base de purées de fruits. Picard remarque aussi que les acheteurs se tournent davantage vers les formats individuels, comme son cookie glacé vanille pépites de chocolat. L'enseigne a ainsi récemment sorti ses mochis glacés – variante du mochi, dessert japonais avec une pâte de riz gluant et garni d'une crème glacée – vendues par deux, parfaits pour les pauses déjeuners, par exemple.

6,8 kg

C'est ce qu'un Français mange comme glaces en moyenne chaque année.

LE PODIUM DES GLACES

(chiffres NielsenIQ 2022)

Bâtonnets : 27 % des ventes
Cônes : 17, 8 % des ventes
Glaces en bacs : 13,1 % des ventes

© PICARD

En quête de surprises…

« *Globalement, pour la glace, on voit que les consommateurs ne recherchent pas spécialement à réduire les teneurs en sucres, contrairement à d'autres produits. Ils veulent une glace qui les surprend, avec une texture particulière* », poursuit Timothée Arar-Jeantet. Picard a ainsi sorti une gamme de glaces en pot qui revisite les pâtisseries traditionnelles avec des sauces, des inclusions, des toppings : on trouve une glace façon chouchou (au caramel), façon pâte à tartiner (à la noisette)… Dans le même style, Carte d'Or propose une référence chocolat-noisettes avec des morceaux de brownie, une autre vanille-caramel avec une sauce au caramel au beurre salé. « Le parfum et le goût restent fondamentaux dans leurs choix », ajoute le secrétaire général de l'AEG. Le chocolat, la vanille, le citron (et l'acidulé en général) sont toujours plébiscités. Les gammes bio et vegan restent, quant à elles, encore marginales et ne rencontrent pas une forte demande.

© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

46 %

DES FRANÇAIS

CONSIDÈRENT L'ACHAT DE GLACES COMME UN PLAISIR ENCORE PLUS IMPORTANT QU'AUPARAVANT

(Sondage OpinionWay pour AEG, 2022).

ENTRETIEN AVEC **BRUNO AÏM**

PRÉSIDENT DE LA CONFÉDÉRATION NATIONALE DES GLACIERS DE FRANCE, MAÎTRE-ARTISAN GLACIER EN ÎLE-DE-FRANCE (LES SORBETS DE SAINT-MANDÉ).

Régal. De quoi a-t-on besoin pour fabriquer une bonne glace ?

Bruno Aïm. De bons produits. Dans mon cas, pour une crème glacée, du lait d'une laiterie proche du lieu où je fabrique les glaces, des œufs de plein air, de la crème fraîche… Ensuite cela dépend du parfum de la glace, mais il faut du bon cacao, des fruits ou pâte de fruits secs de qualité (comme la noisette, la pistache…), etc. Sans rentrer dans les détails de fabrication, les bons glaciers n'utilisent pas d'arômes. Par ailleurs, vous ne trouverez pas de glaces sans sucre, puisque ce produit en a besoin pour sa tenue et sa texture.

On entend souvent parler des « prémix ». De quoi s'agit-il ?

Certains glaciers – qui peuvent malheureusement indiquer sur leur devanture « artisan » – utilisent ce que l'on appelle des « prémix ». Ce sont des poudres (à base de glucose, sucre, stabilisants et arômes) qu'ils mélangent à de l'eau et du lait (ou uniquement de l'eau pour les sorbets) pour obtenir une glace. Vous pouvez ainsi manger une glace à la pistache sans 1 gramme de pistache ! Leur vitrine affiche parfois plus de 200 parfums !

Comment reconnaître ces glaces-là puisque l'été, dans les stations balnéaires ou les grandes villes, sur les devantures des glaciers, tout semble être « artisanal »…

Effectivement, pas simple pour le consommateur de s'y retrouver ! Quelques indices peuvent nous guider, comme la quantité de glaces ou la couleur (lire encadré). À la confédération, nous sommes en train de relancer la charte qualité « Glaces et sorbets de tradition française », qui oblige à utiliser des vrais ingrédients et non des poudres. Si vous trouvez des glaciers « maîtres artisans », la qualité sera forcément au rendez-vous.

« Vous pouvez manger une glace à la pistache sans un gramme de pistache »

© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

La glace à l'italienne, c'est quoi ?

« En Italie, la glace à l'italienne telle qu'on la trouve en France n'existe pas », tranche Paolo Benassi, cofondateur d'Amorino. Ce concept vient de la machine qui les façonne. Rien de très naturel là-dedans : c'est une poudre avec des colorants et des arômes que l'on mélange avec de l'eau. La machine fait tourner tout ça, ajoute beaucoup d'air, ce qui donne ce côté crémeux et aérien. Amorino, qui se revendique comme une *« marque française de glaces italiennes d'excellence »* indique, quant à elle, ne pas utiliser de colorants artificiels *« ni d'arômes, puisque les fruits choisis ont assez de goûts »,* poursuit le fondateur. Elle propose notamment un sorbet au chocolat très goûteux, qui change de la crème glacée chocolat à laquelle on est habitué. Les crèmes glacées vegan ont, quant à elle, disparu de la carte, ne trouvant pas leur public !

ABONNEZ-VOUS À Régal

6
NUMÉROS
+ 2 HORS-SÉRIE

~~37,47€~~
27,90 €
SEULEMENT

26 %
de réduction

+ version numérique OFFERTE

+ En cadeau
L'indispensable brosse

Lot de 2 brosses en bambou pour nettoyer légumes et champignons.

Retrouvez cette offre sur :
store.uni-medias.com /pinselhs25.html

OU

scannez ce QR code

ou retournez le bulletin ci-dessous avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Santé Magazine - Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex.

1 ☐ **OUI, JE M'ABONNE À RÉGAL** pour 1 an (6 n[os] + 2 hors-série)
+ l'indispensable brosse prix de 27,90 € au lieu de ~~37,47€~~[1].

1 ☐ **OUI, J'OFFRE** 1 an d'abonnement à **RÉGAL** (6 n[os] + 2 hors-série)
+ l'indispensable brosse au prix de 27,90 € au lieu de ~~37,47€~~[1].

J'indique mes coordonnées

☐ M[me] ☐ M. Nom* : ..... *mentions obligatoires

Prénom* : .....

Tél. |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__| Date de naissance |__|__|__|__|__|__|__|__|

E-mail : .....

Adresse* : .....

..... Code postal* |__|__|__|__|__|

Ville* : RCHS25

☐ J'accepte de recevoir par e-mail les offres de la part des partenaires d'Uni-Médias.

Je joins mon règlement de 27,90 € par :

c ❑ Chèque à l'ordre d'Uni-médias

J'indique les coordonnées du bénéficiaire

☐ M[me] ☐ M. Nom* : ..... *mentions obligatoires

Prénom* : .....

Tél. |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__| Date de naissance |__|__|__|__|__|__|__|__|

E-mail : .....

Adresse* : .....

..... Code postal* |__|__|__|__|__|

Ville* : RPRGHS25

Date et signature OBLIGATOIRES

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2022 dans la limite des stocks disponibles. L'indispensable brosse vous sera livré dans un délai de 4 semaines. (1) Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de Régal au prix de 3,95 € sans cadeau kiosque. Les informations collectées par Uni-médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. *Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. À défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias – DPO – 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients: service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au (33) 02 32 76 24 02 (appel non surtaxé). Régal est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7 116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 668 - I.C.S. FR38ZZZ104103, filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Merci pour l'info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire, Naturissime, Les Petits Plats de Laurent Mariotte et Les Maternelles.

COCKTAILS PARTY

Fraises, framboises, myrtilles, herbes fraîches... les cocktails de l'été nous offrent un concentré de parfums qui racontent la saison. L'alcool est une option, pas une obligation. Smoothies et mocktails donnent le ton d'une nouvelle vague healthy.

Pink lady
Recette page 96

TENDANCE MOCKTAILS
LA VIE EST BELLE

Combinaison de « *mock* » (faux en anglais) et de « cocktail », le terme « mocktail » désigne les mélanges sans alcool. Il ne s'agit pas d'une version *virgin* des cocktails classiques alcoolisés, ni de simples smoothies, mais d'une façon de réinventer la mixologie en misant sur de vraies recettes aux ingrédients frais et savoureux. Tout pour séduire les amateurs de cocktails colorés, vitaminés et fun !

© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD

Lassi à la mangue et à la framboise

Pour 4 personnes
Préparation 10 min chacun
Repos 1 h

LASSI À LA MANGUE

2 mangues • 50 cl de lait • 2 yaourts • 4 c. à soupe de miel.

- Épluchez les mangues et taillez-les en morceaux.
- Placez-les avec le lait, les yaourts et le miel dans un blender. Mixez jusqu'à la consistance souhaitée.
- Gardez au frais au moins 1 h avant de servir.
- Se déguste très frais ■

LASSI À LA FRAMBOISE

300 g de framboises • 40 cl de lait d'amande • 4 c. à soupe de sirop d'agave ou de miel • 2 yaourts nature.

- Lavez et séchez les framboises.
- Placez tous les ingrédients dans un blender. Mixez jusqu'à la consistance souhaitée.
- Gardez au frais au moins 1 h avant de servir.
- Se déguste très frais ■

IDÉES DÉCO

Misez sur une déco créative et gourmande : fruits frais joliment découpés, fleurs comestibles, sucres colorés pour les rebords de verres… C'est aussi très pratique pour personnaliser son verre et le repérer facilement.

Smoothie à la framboise

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

400 g de framboises • 200 g de fraises • 1 banane • 3 c. à soupe de miel • 1 citron • Quelques feuilles de menthe • 10 glaçons.

- Lavez les framboises et les fraises. Séchez-les et équeutez les fraises.
- Pressez le jus du citron.
- Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à la consistance souhaitée.
- Dégustez bien frais ■

© PHOTOCUISINE / FOODCOLLECTION

© BALME / PHOTOCUISINE

Punch melon coco

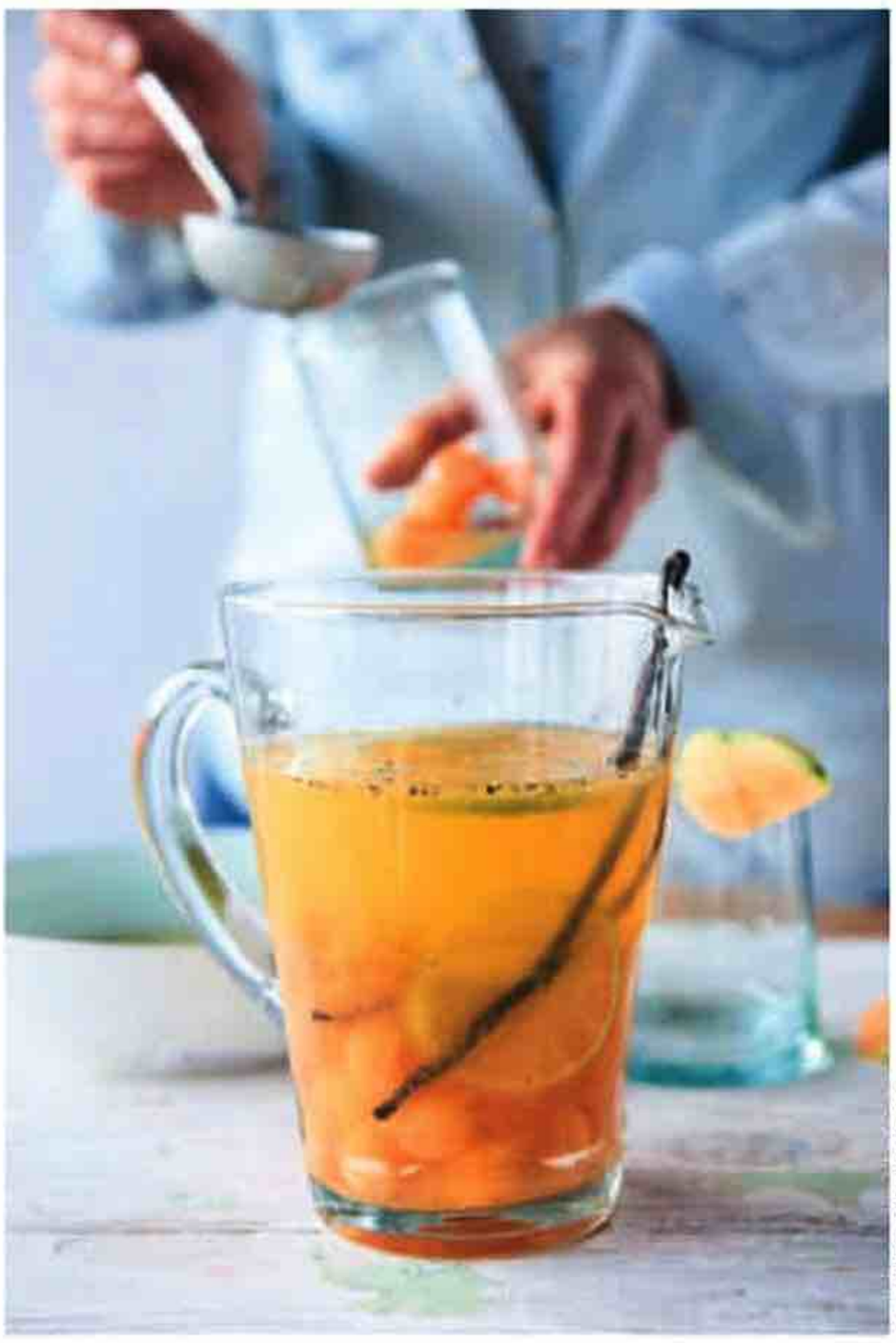
Pour 6 à 8 verres
Préparation 25 min
Repos 2 à 3 h

1 beau melon • 2 oranges bio • 1 citron vert bio • 1 ou 2 c. à soupe de sucre complet (ou de sirop d'agave) • 45 cl d'eau de coco • 1 gousse de vanille.

- Coupez le melon en 2. Ôtez les pépins puis taillez la chair en petites boules à l'aide d'une cuillère parisienne (ou à défaut en petits dés). Mettez-les dans un saladier.
- Prélevez les zestes des oranges et coupez le citron vert en rondelles. Placez le tout dans le saladier avec le melon.
- Ajoutez le sucre et l'eau de coco. Fendez la gousse de vanille en deux, récupérez les graines puis placez-les avec la gousse dans le saladier. Mélangez bien et placez cette préparation au réfrigérateur pendant 2 ou 3 h.
- Pressez le jus des oranges et ajoutez-le à la préparation juste avant de servir ■

AVEC UN SOUPÇON D'ALCOOL

Vous voulez donner un peu de peps à votre punch, versez un trait de rhum ambré ou de rhum arrangé avant de servir.



© LAURENT GRANDADAM

Glaçons fruités pour cocktail et mocktail

Pour 36 glaçons
Préparation 10 min
Repos 4 h

6 framboises • 6 mûres • 18 myrtilles • 3 fraises • 2 c. à soupe de graines de grenade • 6 feuilles de menthe.

- Lavez et séchez la menthe et tous les fruits sauf les graines de grenade. Coupez les fraises en deux.
- Prenez des bacs à glaçons carrés en silicone. Versez de l'eau dans chaque carré, puis ajoutez les fruits et la menthe.
- Placez au congélateur et laissez prendre pendant au moins 4 h.
- S'utilise aussi bien dans des cocktails que dans des mocktails ■

Virgin mojito à la fraise

Pour 2 verres
Préparation 10 min

12 fraises • 1 citron vert • 12 feuilles de menthe • 3 cl de sirop de sucre de canne • 20 cl d'eau gazeuse • Glace pilée.

- Lavez les fraises et la menthe puis séchez-les. Coupez les fraises en 4.
- Coupez le citron vert en 4 puis chaque quartier en tranches. Répartissez-les dans les verres.
- Ajoutez 1,5 cl de sirop dans chaque verre et pressez les citrons à l'aide d'un pilon. Ajoutez les fraises et la menthe (réservez quelques feuilles et quelques morceaux de fraises pour la présentation). Continuez à presser avec le pilon puis versez l'eau gazeuse et la glace pilée.
- Décorez de morceaux de fraises et de feuilles de menthe ■

© BALME / PHOTOCUISINE

© DESLANDES / PHOTOCUISINE

Mojito

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

24 cl de rhum • 12 cl de jus de citron vert • 32 feuilles de menthe • 4 cl de sirop de sucre de canne • 4 c. à soupe de sucre de canne • 1 bouteille d'eau gazeuse • Des glaçons.

- Disposez dans chaque verre 3 cl de jus de citron, 8 feuilles de menthe, 1 c. à soupe de sucre de canne et 1 cl de sirop de sucre de canne. Pilez le tout afin de faire sortir les arômes.
- Ajoutez 6 cl de rhum et des glaçons. Complétez avec de l'eau gazeuse. Mélangez bien et servez aussitôt.
- Répétez l'opération pour les 3 autres verres ■

MADE IN CUBA

Ce cocktail, devenu un incontournable de l'apéritif estival, est originaire de Cuba où l'on retrouve tous les ingrédients de sa préparation cultivés sur l'île.

Kombucha aux myrtilles et citrons

Pour 4 L
Préparation 30 min
Infusion 5 m
Repos 10 jours

4 sachets de thé noir • 250 g de sucre de canne • 2,5 l d'eau de source • 1 scoby (ou mère de kombucha) • 500 ml de kombucha nature • 150 g de myrtilles • 1 citron bio.

- Portez à ébullition 1 litre d'eau et faites-y ensuite infuser les sachets de thé pendant 5 min hors du feu.
- Retirez les sachets. Ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à ce qu'il soit totalement dissous.
- Ajoutez l'eau de source puis laissez refroidir jusqu'à atteindre entre 20 et 25 °C.
- Versez alors dans un gros bocal de 4 l en verre stérilisé. Ajoutez le kombucha nature puis le scoby sur le dessus. Fermez le bocal avec un tissu propre entouré d'un élastique.
- Entreposez 8 jours dans un endroit sombre à température ambiante.
- Retirez alors le scoby et filtrez dans une étamine. Divisez ensuite la boisson dans 4 bouteilles en verre stérilisées de 1 l.
- Lavez et coupez le citron en quartiers. Puis chaque quartier en petites tranches.
- Ajoutez dans chaque bouteille les myrtilles, préalablement lavées et séchées, et le citron.
- Fermez les bouteilles et entreposez-les à l'abri de la lumière et à température ambiante pendant 2 jours, jusqu'à ce que des bulles apparaissent. Placez alors au frais pour stopper la fermentation ■

© CHEZ ELLES / PHOTOCUISINE

© LAURENT GRANDADAM

Shake pêche

Pour 6 verres
Préparation 15 min

• 3 ou 4 pêches mûres • 15 cl de jus de pamplemousse rose • 15 cl de jus de pomme • 1 bouteille d'eau pétillante.

- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, pelez les pêches puis ôtez leurs noyaux. Placez-les dans un blender avec les jus de fruits et mixez-les en purée.
- Ajoutez quelques glaçons, refermez, et agitez vivement avant de répartir dans les verres. Allongez avec de l'eau pétillante bien fraîche ■

AVEC UN SOUPÇON D'ALCOOL

Allongez ce cocktail avec un peu de vin doux ou remplacez l'eau pétillante par du champagne rosé.

© MARIELLE / PHOTOCUISINE

Soda au melon

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Repos 1 h

1 melon jaune • 3 cm de gingembre frais • 15 cl de jus de citron vert • 30 cl de tonic • 1 c. à soupe de miel • Quelques feuilles de verveine fraîche.

- Enlevez les graines du melon. Détaillez la chair en gros cubes.
- Pelez et râpez le gingembre.
- Placez dans un mixeur le melon, le gingembre et 5 cl de tonic. Mixez puis filtrez finement.
- Placez ce jus dans une carafe avec le restant de tonic, le jus de citron vert et le miel. Ajoutez la verveine, mélangez bien et réservez au frais 1 h.
- Pour servir, passez au chinois et servez avec de la glace pilée ■

COUP DE CŒUR

Si les spiritueux montent en gamme, les sodas « allongeurs » ont longtemps été oubliés… La marque Fever-Tree renverse la tendance grâce à ses fondateurs qui sourcent les meilleurs ingrédients aux quatre coins de la planète.

Cocktail Buenos Aires Mule

Pour 1 personne
Préparation 15 min
Cuisson 10 min

5 cl de vodka • 2,5 cl de jus de citron vert • 200 g de sucre semoule • 2 c. à soupe de maté séché • 2 tranches de gingembre épluché • 2 tranches de concombre • Un peu de ginger beer • Des glaçons.

- Faites bouillir 25 cl d'eau avec le sucre. Baissez le feu et ajoutez le maté (réservez-en 1 pincée). Laissez frémir 5 min, filtrez et laissez refroidir.
- Versez 2 cl de ce sirop dans 1 coupe ou 1 verre à tumbler rempli de glaçons. Ajoutez la vodka, le jus de citron vert, le gingembre et le concombre. Versez assez de ginger beer pour remplir le reste du verre.
- Servez aussitôt saupoudré d'un peu de maté séché ■

© EMANUELA CINO

Pink lady

Pour 6 verres
Préparation 20min
Repos 2 heures

250 g de framboises • Quelques feuilles de basilic • 5 cl de jus de litchi • 4 sachets d'infusion à l'hibiscus ou 4 c. à soupe de fleurs d'hibiscus • 1 citron bio • 1 ou 2 c. à soupe de sucre • 20 à 25 cl d'eau pétillante bien fraîche.

- Préparez l'infusion d'hibiscus : prélevez les zestes du citron. Placez les sachets ou les fleurs d'hibiscus dans un saladier avec les zestes et le sucre. Ajoutez 25 cl d'eau bouillante et laissez infuser jusqu'à refroidissement.
- Filtrez l'infusion. Ajoutez-y les framboises, le basilic et le jus de litchi puis entreposez la préparation au réfrigérateur pour 2 h minimum.
- Au moment de servir, complétez avec l'eau pétillante et quelques glaçons si besoin ■

© DESLANDES / PHOTOCUISINE

© LAURENT GRANDADAM

Sirops de fruits maison

Pour 1 bouteille de chaque parfum (qui se conservent 1 mois au frais)

SIROP DE FRAISE

Préparation 45 min
Cuisson 20 min
Repos 13 h
1,5 kg de fraises • Le jus de 1 citron • 600 g de sucre.

- **La veille,** lavez les fraises et séchez-les. Coupez-les en morceaux sans les équeuter.
- Portez à ébullition 1 l d'eau et ajoutez le sucre et le jus de citron. Baissez le feu puis ajoutez les fraises. Portez à nouveau à ébullition et laissez cuire 10 min à feu doux.
- Laissez refroidir en mettant un couvercle puis placez au frais pendant au moins 12 h.
- **Le jour J,** filtrez 3 fois le sirop à travers différentes tailles de tamis.
- Portez à nouveau à ébullition puis laissez cuire 10 min.
- Versez dans une bouteille en verre stérilisée.
- Laissez refroidir le sirop puis conservez-le au frais.

SIROP DE PRUNE

Préparation 30 min
Cuisson 30 min
Repos 1 h
500 g de prunes • ½ citron bio • 500 g de sucre.

- Lavez les prunes et enlevez les noyaux. Coupez-les en petits morceaux. Zestez le citron.
- Mettez les prunes, les zestes, le sucre et 50 cl d'eau dans une grande casserole. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 min en ajoutant un peu d'eau si ça accroche.
- Retirez du feu, mixez et filtrez le tout dans un tamis fin puis une autre fois dans un tamis ultra-fin.
- Laissez refroidir puis versez dans une bouteille de verre stérilisée.

SIROP DE FRUITS ROUGES

Préparation 45 min
Cuisson 30 min
Repos 13 h
1,5 kg de fruits rouges (groseilles, framboise, mûres, myrtilles, cerises) • 1 citron • 600 g de sucre.

- Dénoyautez les cerises et procédez comme pour le sirop de fraises ■

INDEX

Aubergines rôties au miel et au thym, labneh et framboises 66
Bento œufs tamago, salade de pommes de terre et haricots verts 9
Bœuf à la plancha, anchois et câpres 37
Boulettes d'agneau à la ricotta, artichauts, citron confit et olives 50
Brochettes d'aubergine, figues et halloumi à la plancha 32
Brochettes de bœuf et tomates à la provençale 35
Brochettes de gambas et lard aux nectarines grillées 8
Brochettes de légumes grillés 32
Brochettes de porc au curry et blé aux courgettes grillées 33
Brochettes de poulet au garam masala et aux abricots secs, riz à la coriandre 38
Brochettes de poulet façon kefta 39
Brochettes de poulet mariné au yaourt et au citron 33
Burger au confit d'oignon rouge 21
Cake à la courgette et à la feta 12
Carpaccio de poulpe au fenouil, artichauts poivrade, fèves et citron confit 29
Ceviche de mulet 22
Chaussons tomate-poivron vert-oignon 12
Cocktail Buenos Aires Mule 96
Côte de bœuf, sauce barbecue maison 36
Crevettes à la plancha à l'ail et au citron 39
Croquettes de pois chiches, sauce yaourt 20
Curry de haricots verts, tomates et cajous, raïta au concombre 63
Encornets farcis et jambon cru, façon basquaise 37
Espadon alla ghiotta revisité 51
Eton mess fraises-framboises 76
Fontainebleau aux fruits rouges et meringue 79
Fougasse au chorizo, aux olives et au thym 24
Frites d'aubergine croustillantes 27
Gaspacho au melon, concombre et basilic 10
Gaspacho de courgette 62
Gaspacho du soleil à la feta 60
Glaçons fruités pour cocktail et mocktail 93
Gnocchis de polenta à la romaine 61
Granita à l'amande et tuiles façon nougat sicilien 77
Homard au barbecue et sauce à l'armoricaine 34
Involtini d'aubergine 23
Kombucha aux myrtilles et citrons 95
La sauce chien 36
Lassi à la mangue et à la framboise 92
Le fraisier « pique-nique » en petites verrines 82
Linguine alla Norma et parmesan du pauvre 67
Mini-brochettes et boulettes d'été 22
Mini-poivrons grillés farcis à la faisselle de chèvre, ail confit 62
Mojito 94
Mouhalabieh aux cerises confites à la badiane 77
Moussaka légère 51
Mousse de fruits rouges 78
Muffins corn bread à la tomme de brebis, maïs et tomates cerises 10
Paella express 46
Pannacotta de yaourt aux pêches et nectarines rôties 79
Parfait au skyr, mirabelles et granola maison 84
Pink lady 97
Pizza aux tomates multicolores et mozzarella 65
Pizza burrata, pesto, artichauts et tomates marinés 63
Poêlée de pâtes aux crevettes et courgettes 46
Poivrons farcis aux légumes d'été 60
Poivronnade aux graines de tournesol 27
Punch melon coco 93
Quesadillas courgettes-saucisses aux graines de fenouil 8
Risotto aux tomates marinées, haricots verts et ricotta 64
Risotto de fregola sarda aux palourdes 47
Rouleaux d'aubergine aux légumes croquants 20
Salade d'aubergine rôtie à la chermoula, quinoa, abricots et feta 25
Salade d'orecchiette aux tomates séchées, courgettes grillées 23
Salade de pâtes aux tomates cerises et courgettes confites, ricotta 11
Salade de fraises et pêches, sirop de verveine et crumble de noix de pécan 81
Salade de penne au pesto, feta, olives et roquette 67
Salade de pois chiches, anchois marinés, œufs durs et paprika 25
Salade de poulet, céleri, concombre et poivron 13
Salade marocaine façon couscous 24
Salade portugaise au poulpe 28
Sandwich au pain de seigle, pastrami et chou croquant 13
Sandwichs glacés ultra-gourmands 82
Sandwich grec au poulet mariné 21
Sardines grillées farcies aux végétaux marins 38
Shake pêche 95
Sirops de fruits maison 97
Smoothie à la framboise 92
Soda au melon 96
Soufflés glacés au café 85
Soufflés glacés fraise-rhubarbe 80
Soufflés glacés melon-basilic 83
Tacos au caviar d'aubergine et poulet au paprika fumé 26
Tagliatelle à l'encre de seiche, coques et pancetta 49
Tajine d'agneau aux abricots et amandes 47
Tajine de poulet aux pois chiches et poivrons 49
Tartare de poisson aux algues, chips de blé noir 28
Tarte aux prunes et aux abricots 84
Tarte de polenta aux courgettes, figues, feta et menthe 65
Tatin de tomates multicolores 48
Tiramisu glacé aux cerises 80
Tomates cerises façon pomme d'amour 11
Tranches de chou-fleur grillées 66
Trois sauces aux herbes 35
Tzatziki aux herbes fraîches 9
Veau façon piccata, purée de poivrons et aubergines grillées 50
Virgin mojito à la fraise 94
Yaourt coco maison, fraises et figues rôties 83
Yaourt glacé à l'huile d'olive, billes de melon marinées au miel et à la verveine 76
Yaourt grec, granité à la framboise, jus d'agrumes, miel de romarin 81

ADRESSES

VOYAGE EN FINISTÈRE INCONNU p. 52

- **Le Castel Ac'h.** Plage de Kervenny, 29880 Plouguerneau. www.castelach.fr
- **Le Brittany.** 22 bd Sainte-Barbe, 29680 Roscoff. https://hotel-brittany.com/fr
- **La Butte.** 10 rue de la Mer, 29260 Plouider. www.labutte.fr
- **Bistrot Chez Hubert.** 16 rue des Glénan, 29170 Fouesnant. www.bistrotchezhubert.fr

L'AUTRE PAYS DU BARBECUE p. 68

- **Accents table bourse.** 24 rue Feydeau, 75002 Paris. https://accents-restaurant.com
- **Charbon Kunitoraya.** 5, rue Villedo 75001 Paris. https://kunitoraya.com
- **Kama-Asa.** 12 rue Jacob, 75006 Paris. www.kama-asa.co.jp/fr
- **Kioko.** 46 rue des Petits-Champs, 75002 Paris. www.kioko.fr
- **Le Gabriel.** 42 av. Gabriel, 75008 Paris. www.lareserve-paris.com/
- **Nishikidôri.** 6 Rue Villédo, 75001 Paris. www.nishikidori.com/fr
- **Umami Paris.** www.umamiparis.com/fr

Régal

Hors-série n° 25

Une publication du groupe uni médias

Président Michel Ganzin
Directrice générale, directrice de la publication Nicole Derrien

Contactez le service clients abonnement

N° Cristal 09 69 32 34 40

Appel non surtaxé

de 8 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi
Par e-mail : service.clients@uni-medias.com
Par courrier : Uni-médias - BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex
Pour vous abonner : store.uni-medias.com

RÉDACTION
Directrice de la rédaction Eve-Marie Zizza-Lalu
Directeur artistique Christophe Savelli
Chef de rubrique Hélène Piot
Rédactrice - styliste Pauline Guillet
Rédactrice Louise Delaroa
Secrétaire de rédaction Marion Bonnet
Social media editor Suzanne Méthé
Ont collaboré Pauline Pétillo, Sophia Mejdoub, Élodie Chaillous

DÉVELOPPEMENT Jean-Michel Maillet
Directeur commercial réseau Jean-Luc Samani

RÉGIE PUBLICITAIRE Anne-Cécile Aucomte
MEDIAOBS 01 44 88 97 70
Directrice Générale Corinne Rougé (93 70)
DGA Commerce Sandrine Kirchthaler (89 22)
Directrice du Pole Food Alexandra Horsin (89 12)
Directrice de Clientèle Magali Tephany (89 25)
Facturation Estelle Ramand (89 21)
www.mediaobs.com

AUDIOVISUEL - COMMUNICATION Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO Xavier Costes

NUMERIQUE MARKETING
Développement technique Mustapha Omar
Audiences et monétisation Alain Languille

MARKETING CLIENT Carole Perraut
Responsable relation clients Delphine Lerochereuil

RESSOURCES HUMAINES Christelle Yung

FINANCES Nadine Chachuat
Comptabilité Nacer Aït Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS Jean-Luc Bourgeas
Directrice de fabrication Emmanuelle Duchateau
Supply chain Patricia Morvan
Informatique et moyens généraux Nicolas Pigeaud, Damien Thizy

ABONNEMENTS POUR LA BELGIQUE
EDIGROUP Tél. : 070/233 304.
abonne@edigroup.be, www.edigroup.be

ABONNEMENTS POUR LA SUISSE
EDIGROUP Tél. : 022/860 84 01.
abonne@edigroup.ch, www.edigroup.ch

ÉDITEUR UNI-MÉDIAS SAS
Directrice de la publication Nicole Derrien
Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15
Tél. : 01 43 23 45 72.
Actionnaire Crédit Agricole SA
Photogravure couverture Key Graphic
Imprimeur AGIR GRAPHIC
BP 52 207, 53022 Laval Cedex 9 - www.agir-graphic.fr
Pays d'origine : Allemagne
Taux de fibres recyclées : 0 %
Certification : 100 % PEFC
Impact sur l'eau : 0,017 kg/tonne de papier
Imprimé avec des encres écologiques
N° ISSN 1961-621X
N° commission paritaire 1123 K 85734
Dépôt légal juin 2023
Distribution MLP

© Uni-médias 2023. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays. La rédaction n'est pas responsable des textes et des photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Ceux des vins s'entendent départ cave. Toutes les recettes sont © Uni-médias 2023, sauf indication contraire.

NOUVEAU

Actuellement en kiosque

ou sur store.uni-medias.com

Tul'Panach'®

La seule framboise sans résidus de pesticides*

Production 100% française

Exploitation vendéenne certifiée

Suivez-nous @panachfruits

www.panachfruits.fr

*certifiée par un laboratoire d'analyses indépendant.