

Gourmand

48

RECETTES
FAMILIALES

Les quiches et tartes de l'été

RAPIDES & SAVOUREUSES

MENU DU MOIS

Les côtes
de porc passent
au grill

BON POUR MOI

Les meilleurs
cocktails
pour cet été

Quiche
de carottes
multicolores

9

DESSERTS
pour sublimer
la fraise

MALIN

On compose
ses planches
apéro !

Du 27/06/23 au 24/07/23 • n° 494 • 4,99 €



3 264420 110085

BELGIQUE 5,18 € - LUXEMBOURG 5,03 €

NOUVEAU

**PLUS
AERIEN!**



**UNE NOUVELLE BOÎTE
DE CHEWING-GUM EN CARTON**

L'emballage est nouveau, la fraîcheur est la même.

**CHEWING
GUM**
mentos
YES TO FRESH*



**Oui à la fraîcheur*

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



Les doux plats du dimanche

Chaque année, le verdict tombe pour désigner le plat préféré des Français. Le suspense est rarement insoutenable puisque, tout comme nous ne jetons pas nos vieilles charentaises, nous n'aimons pas tellement bousculer nos petites habitudes. La première place se joue invariablement entre la pizza, la raclette, le couscous... et le poulet-frites. Ce dernier est bien le symbole d'un des repas que l'on préfère, celui du dimanche midi. Entourés de sa famille, de ses amis proches, en petit comité comme en grand, nous avons tous des souvenirs de ces longs repas où les plats passaient de main en main, avec la délicieuse odeur du poulet cuit et, parfois, des haricots verts beurrés qui accompagnaient les frites.

Changement de génération oblige, ce fameux rendez-vous du dimanche se compose de moins en moins du sacro-saint trio entrée, plat, dessert. S'il peut même prendre des airs d'apéro « déjeunatoire », le poulet-frites, lui, continue bien d'être présent sur quasiment toutes les tables. Même celles d'été !

Bonne lecture,

Morgane Leclercq
Rédactrice en chef



Gourmand

N° 494 gourmand.viepratique.fr

LATEAM EN CUISINE:

*Brochettes de kefta,
sauce au yaourt et ses
accompagnements* P.6



LES ACTUS TENDANCE

On like... P.10

CRASH TEST

Les pâtes feuilletées P.12

LE MEILLEUR DE MON PLACARD

Le sucre blanc P.14

C'EST LUI LE CHEF

Florent Pietravalle P.16

UN MONDE QUI BOUGE

*Les épices françaises
ne manquent
pas de piquant* P.18

LE DOSSIER DE COUVERTURE

*Nos tartes & quiches
aux saveurs d'été* P.21

DU CHAMP À L'ASSIETTE

*Labricot rouge
du Roussillon, trésor
du Midi* P.38

NOS RECETTES DU MOIS

*Un mois avec le plein
d'idées recettes* P.43

COMME AVANT

*Le clafoutis
aux cerises* P.62



P.16

Florent Pietravalle



P.35

Tarte sardines,
aubergine et tomate

BON ET SAIN

Les actus nutrition P.65

*Quels cocktails
choisir cet été ?* P.66

*La minute
nutrition* P.70

LA TOUCHE SUCRÉE

*9 desserts pour
sublimier la fraise* P.71

BIEN CHEZ MOI

*Un dîner
sous les étoiles* P.84

Jardin privé P.86

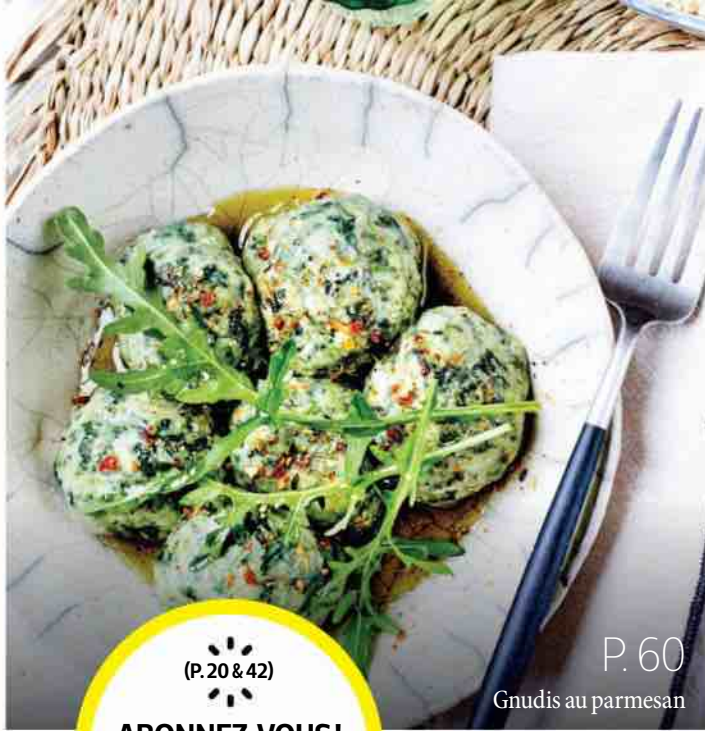
*Notre sélection
de livres pour
savourer l'été* P.88

SECRETS DE GOURMAND

*Une planche apéro
comme au bistrot !* P.90

EN COULISSES AVEC...

*Dans la cuisine
de Jérémy* P.94



(P. 20 & 42)

ABONNEZ-VOUS!

Rendez-vous
en p. 20 et 42 ou sur
Gourmandabo.com

P. 60

Gnudi au parmesan



P. 81

Tiramisu aux gariguettes

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :



Facebook.com/gourmandmag



Twitter.com/gourmand_mag



Pinterest.com/gourmandmag



Instagram.com/gourmandmagazine

OU PAR COURRIER :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

LES PORTRAITS DE LA RÉDAC

Morgane, 34 ans



À la maison :

des jumeaux de 9 ans, trois chats,
un chien de 2 ans !

Tes atouts en cuisine : improviser
avec les produits que j'achète tous
les samedis matin au marché.

Les lubies du moment : du poisson
en croûte pour changer des papillotes
et épater mes invités. Ma recette
préférée se compose d'herbes (basilic,
coriandre, persil...), de chapelure de
pain, de parmesan et de jus de citron.
J'y ajoute quelquefois de la poudre
d'amande, c'est encore meilleur.

Olivier, 37 ans



À la maison :

ma fille de 7 ans.

Tes atouts en cuisine : je suis créatif,
je suis rarement à la lettre une recette.

Les lubies du moment :

un taboulé pour accompagner
mes grillades. Je préfère la version
libanaise, avec du boulgour et des
herbes fraîches. C'est très simple
à réaliser et, en plus, plein de
vitamines. Ma recette star de l'été !

Émilie, 26 ans



À la maison :

mes livres de cuisine, mes
photos Polaroid... et voilà !

Tes atouts en cuisine :

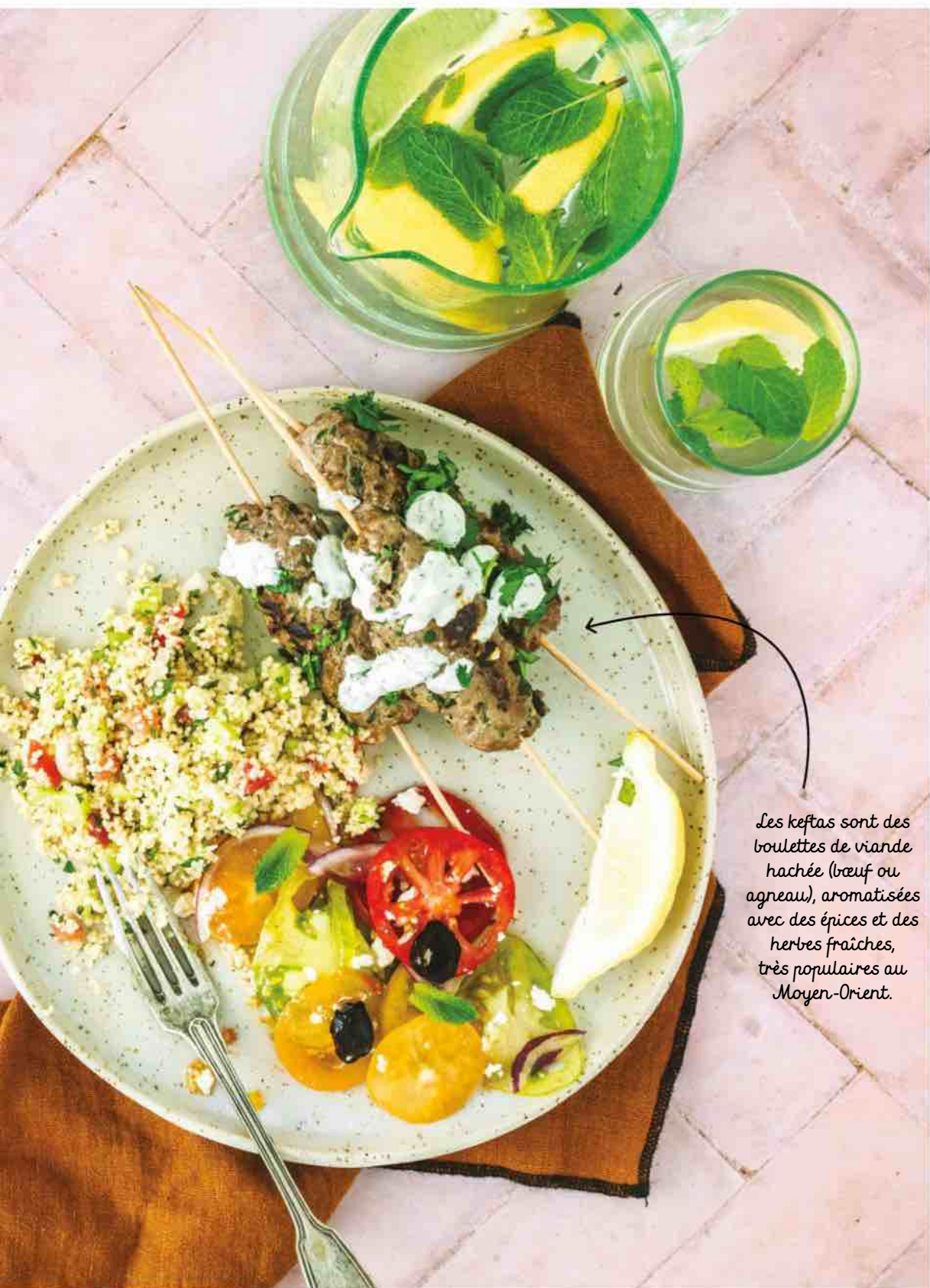
la patience, notamment quand
je réalise une brioche.

Les lubies du moment : un joli
clafoutis salé pour un repas express.
Je l'agrément de légumes d'été,
qui ont enfin investi les étals des
marchés : courgettes, tomates cerise,
poivrons... J'y ajoute du basilic
ciselé, de la mozzarella et quelques
olives noires à la grecque.

DOUCEURS MÉDITERRANÉENNES

Et si on invitait le soleil dans son assiette ? En voilà une bonne idée ! Nos deux compères de la team, Olivier et Émilie, vous invitent à mettre le cap vers le Sud. Au menu : de belles brochettes de kefta relevées comme il faut avec une sauce blanche à la menthe douce et bien fraîche. Et pour accompagner le tout, un taboulé et une salade de tomates qui sentent bon l'été.





Les keftas sont des boulettes de viande hachée (bœuf ou agneau), aromatisées avec des épices et des herbes fraîches, très populaires au Moyen-Orient.

La team en cuisine

BROCHETTES DE KEFTA, SAUCE AU YAOURT ET SES ACCOMPAGNEMENTS

Pour 4 personnes **Préparation** 1 h 15

Cuisson 6 min **Repos** 5 min **Réfrigération** 2 h

Pour les keftas : • 600 g de bœuf haché (ou d'agneau) • 1 citron (pour le service)
• 1 oignon • 2 gousses d'ail • Persil frais
• Menthe fraîche • 1 c. à café de cumin
• 1 c. à café de paprika doux • 1 pincée de piment • Huile d'olive • Sel et poivre

1. **Épluchez** l'oignon et les gousses d'ail, dégermez ces dernières, puis hachez-les finement. Lavez les herbes puis hachez l'équivalent de 2 cuillerées à soupe de chaque.
2. **Mélangez** dans un saladier la viande hachée avec l'oignon et l'ail, les herbes et les épices. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Divisez la viande en 8 boules de même taille.
3. **Roulez** une boule de viande entre vos mains légèrement humidifiées afin de former un boudin. Plantez-le sur un pic en bois. Répétez l'opération avec le reste de la viande. Réservez au frais jusqu'à la cuisson.
4. **Faites chauffer** une poêle avec de l'huile d'olive, puis faites-y dorer les brochettes 3 à 4 minutes de chaque côté (*le cœur doit rester un peu rosé*). Dressez les brochettes de kefta sur un plat de service, parsemez de persil et décorez de quartiers de citron. Accompagnez de la sauce au yaourt, du taboulé et de la salade de tomate.

Pour la sauce au yaourt : • 1 citron (jus)
• 1 gousse d'ail • 2 brins de menthe fraîche
• 100 g de yaourt à la grecque (ou de fromage blanc) • Huile d'olive • Sel et poivre

1. **Coupez** le citron en deux et pressez-le. Pelez l'ail, dégermez-le puis hachez-le. Effeuillez la menthe, lavez-la et ciselez-la.
2. **Mélangez** le yaourt à la grecque avec le jus de citron, l'ail, l'huile d'olive et la menthe. Salez et poivrez.
3. **Réservez** au frais jusqu'au service.

Pour le taboulé :

• 2 tomates • 1 citron • ½ concombre
• 1 oignon nouveau • 1 bouquet de menthe
• 1 bouquet de persil • 200 g de semoule de blé • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. **Versez** la semoule dans un saladier avec une belle pincée de sel. Versez le même volume d'eau bouillante, couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Mélangez à la fourchette une fois la semoule bien gonflée et toute l'eau absorbée.
2. **Lavez** les tomates et épépinez-les, épluchez le concombre et l'oignon, puis coupez-les en petits dés. Lavez les herbes, séchez-les puis hachez-les finement. Mélangez le tout à la semoule.
3. **Pressez** le citron, puis versez son jus sur le taboulé. Arrosez d'huile d'olive et ajoutez sel et poivre. Réservez au frais pendant 2 heures minimum avant de servir.

Pour la salade de tomate :

• 4 à 6 tomates multicolores
• ½ oignon rouge • Quelques feuilles de menthe • 100 g de feta • Quelques olives noires à la grecque • Huile d'olive • Fleur de sel • Poivre

1. **Lavez** les tomates puis coupez-les en fines tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Épluchez l'oignon rouge, puis émincez-le.
2. **Égouttez** la feta et les olives noires, rincez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les à nouveau. Coupez les olives en deux en retirant les noyaux.
3. **Dressez** les tomates en rosace dans une assiette. Déposez sur le dessus les lamelles d'oignon rouge. Parsemez de feta émietlée et d'olives. Versez 1 filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec une belle pincée de fleur de sel et du poivre. Décorez de quelques feuilles de menthe.



VARIANTE

Remplacez la semoule par du boulgour (du blé concassé assez fin).

EN MODE GRILLADES

Faites cuire les brochettes au barbecue, c'est encore meilleur !

ON LIKE...

Voilà l'été, voilà l'été ! Si à la rédac, on se réjouit autant, c'est parce que la saison des barbecues et des apéros est lancée : grillades, cocktails, tartinables, de quoi satisfaire nos folles envies jusqu'au bout de la nuit. On vous laisse découvrir notre sélection gourmande de news à picorer. Par Margot Dobrska et Émilie Jamgotchian



BONS PLANS POUR LES URBAINS

Si, par malchance, vous restez coincé au bureau cet été, on a déniché de bons spots pour que vous puissiez admirer les couchers de soleil, même en plein centre-ville. Ça se passe aux Mama Shelter de Bordeaux, Lille, Lyon, Paris East, Paris La Défense, Rennes et Toulouse. Une Sunset Party autour de tapas et de cocktails avec une vue imprenable, ça vous dit ?

Sunset Party dans les Mama Shelter, informations et horaires sur le site de chaque hôtel.

CHAMPAGNE EN MUSIQUE !

La célèbre maison de champagne Piper-Heidsieck propose sa cuvée Essentiel extra brut dans un nouveau coffret en bois, qui se transforme en un amplificateur de son naturel et fonctionne comme une enceinte portable sans piles ni chargeur. Une idée cadeau parfaite pour les bons vivants en vadrouille.

Coffret amplificateur de son et champagne extra-brut Essentiel, Piper-Heidsieck, 49,90 €.



Aromates dans un tube

Prêtes à l'emploi et conditionnées dans un minitube, ces purées d'herbes et d'épices sont une invention qui nous a bluffés. Elles se prêtent à de multiples préparations avec une facilité déconcertante pour égayer n'importe quelle recette.

Purées d'herbes et d'épices, à partir de 2,10 € (le tube de 80 g), Aroma One. Disponibles en GMS.



Des délices à tartiner

Ces tartinables inédits Delpeyrat, préparés avec de véritables morceaux de canard et de saumon frais, ajoutent une irrésistible note de gourmandise à vos apéritifs. La qualité de leurs ingrédients est récompensée par un Nutri-Score B, ce qui est une véritable nouveauté dans la catégorie des conserves apéritives.

Terrines de canard Nature, Forestière et Tomates séchées & thym, 2,95 € (le bocal de 160 g), rillettes Saumon & aneth et Saumon & citron, 3,99 € (le bocal de 120 g), Delpeyrat.

Complètement givré !

On les a goûtées et nos papilles s'en souviennent encore ! Ces nouvelles glaces Magnum offrent des associations de saveurs exaltantes. Une texture crémeuse avec des tourbillons de sauce saveur mangue ou caramel, une épaisse couche de chocolat craquant, le tout agrémenté de garnitures croustillantes. Tout simplement irrésistibles !

Sunlover et Starchaser, 4,45 € (boîte de 4), minibâtonnets, 4,79 € (boîte de 6), Magnum.



Le bœuf en version ceviche

Charal dévoile une nouvelle création à partir de viande de bœuf crue, inspirée du célèbre ceviche péruvien de poisson, marinée au citron vert et accompagnée d'oignon rouge et de piment. Une expérience rafraîchissante et pleine de saveurs qui trouvera forcément sa place sur votre table cet été !

Ceviche de bœuf, 5,50 € (200 g), Charal.



À L'HEURE DE L'APÉRO

Pour recevoir des amis à l'improviste, on profite des tartinables estivaux twistés par Le Temps des oliviers, pour un apéro plein de saveurs, mais aussi... zéro déchet ! Ces trois recettes sont vendues en bocaux consignés : une fois vides, on les rapporte au magasin et on récupère le montant donné. Une belle initiative !

Tartinable de tomates séchées, Houmous au citron confit, 4,20 € (le pot de 200 g), Tapenade d'olives kalamata, 4,65 € (le pot de 200 g), Le Temps des oliviers. Disponibles en magasins bio.



Infuse ton été !

Pour se désaltérer quand il fait chaud, trop chaud, on s'accorde une petite pause rafraîchissante avec une infusion glacée fruitée (sans théine), en édition limitée, signée Palais des thés. La fraise se mêle à la fraicheur de l'hibiscus et de la verveine pour une explosion de saveurs en bouche. Une boisson gourmande qui plaira aux petits et aux grands. À déguster aussi en mocktail.

Granité fraise, 13 € (pochette vrac de 100 g), 6,90 € (berlingot contenant 4 mousselines XL de 8 g), Palais des thés.



3 pâtes feuilletées AU BANC D'ESSAI

Prêtes à l'emploi et à dérouler, elles sont un « must to have » dans le frigo, tant elles sont une alternative pratique à celles faites maison – souvent longues à préparer, mais tellement bonnes ! Elles sont composées de farine, d'eau, de beurre et de sel, mais certains industriels ajoutent de l'alcool et du jus de citron pour une meilleure conservation, ainsi que de la levure désactivée. Pour vous aider à y voir plus clair, nous avons testé trois pâtes feuilletées du commerce, pour faire croustiller votre quotidien. Par la rédaction



Pâte feuilletée pur beurre,
1,78 € (230 g), Marie.

Cette pâte est préparée dans l'Ain à partir d'ingrédients 100 % d'origine naturelle, dont de la farine française et du beurre d'origine UE.

Notre avis : le feuilletage est au rendez-vous, avec un bel aspect doré à la sortie du four. Sur le plan de la composition, rien à dire, elle est très simple. Très bon point : avec 22 % de beurre, c'est la pâte qui en contient le plus parmi ses deux autres concurrentes, avec un parfum beurré très agréable (autant en bouche qu'à l'odeur). En revanche, elle présente le taux de graisses saturées le plus élevé. Et le sel est beaucoup trop présent (1,25 g), et ça se ressent en bouche, car il arrive avant la levure désactivée sur la liste des ingrédients.



Tarte en or feuilletée,
2,03 € (230 g), Herta.

La marque spécialiste de la charcuterie a revu la recette traditionnelle de sa pâte feuilletée en supprimant de sa liste d'ingrédients l'huile de palme (remplacée par du beurre et de l'huile de tournesol) et les colorants.

Notre avis : beau feuilletage qui s'est bien développé pendant la cuisson. La texture finale est néanmoins sèche, et donc plus cassante (peut-être à cause du mélange beurre et huile). La composition est plutôt honnête, même si l'on n'est pas sur du 100 % beurre. En bouche (et au toucher aussi), elle est assez grasse – c'est d'ailleurs la plus calorique des trois – mais ne révèle pas le bon goût du beurre que l'on aime tant.



Pâte feuilletée,
1,75 € (230 g), Croustipate.

Cette pâte feuilletée fait partie de la première gamme de pâtes Origine France garantie, conçue en avril 2020.

Elle est pétrie dans le Jura, avec du beurre et une farine de blé équitable issue d'une filière locale. Elle se présente dans un étui en carton recyclable.

Notre avis : le feuilletage est un peu moins aéré et moins épais que les deux autres pâtes de ce banc d'essai, mais il est tout de même bien croustillant. Un très bon goût de beurre qui se révèle en bouche et n'est pas pour nous déplaire, bien au contraire. Bonne composition également, avec de bons ingrédients. Petite déception néanmoins : c'est la pâte qui contient le plus de sucre (2,3 g).

BEST OF

by **Gourmand**



Avec les conseils
de Sophie Dutoit

NOS 100 MEILLEURES
RECETTES
POUR L'APÉRO
et le pique-nique

100 %
fait maison
et bon marché



Boulettes de quinoa
et de pois chiches



Trio de gazpachos
aux tomates



Makis de galette
de sarrasin à la truite fumée

Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

Le sucre blanc

On l'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... Consommé dans le monde entier, il se caractérise par sa couleur blanche et son grand pouvoir sucrant. Composé à 99,8 % de saccharose (une molécule qui contient du glucose et du fructose), c'est lui qui donne ce goût si doux à tous nos desserts. Par Manon Warnau

De canne ou de betterave ?

Il provient le plus souvent de la racine des betteraves sucrières, mais il peut aussi être issu de la tige des cannes à sucre. Dans ce cas, il subit un raffinage pour être blanc, car il est naturellement roux.

ULTRA PUR

Pour obtenir du sucre de betterave, le jus des plantes est filtré, puis chauffé à deux reprises afin de le débarrasser de son eau et de le nettoyer de ses impuretés. C'est cette purification à l'extrême qui permet d'obtenir une substance cristallisée, hyper concentrée et qui se conserve facilement.

MADE IN FRANCE

Le sucre de betterave est principalement récolté dans les régions Hauts-de-France et Grand-Est, puis transformé dans l'une de leurs 21 sucreries. Celui de canne est produit dans les 5 sucreries des départements d'outre-mer.

Bon à savoir

Plus un sucre est foncé, plus sa teneur en nutriments est importante et plus son goût est corsé.

Mille et un usages

Il sert à réaliser un sirop ou un caramel, faire compoter des fruits ou légumes, préparer des confitures, sucrer ou enrober des desserts, rehausser la saveur salée et même contrer l'acidité de certains aliments, comme la tomate ou l'endive.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION !

Avec dix fois moins de minéraux que le sucre roux, il apporte très peu d'avantages nutritionnels. En outre, son indice glycémique élevé (70) n'aide pas à redorer son image ! Consommez-le occasionnellement et en petites quantités dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.



BROCHETTES DE BILLES DE MELON CARAMELISEES

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 10 min

- 1 beau melon • 1 c. à café de jus de citron
- 250 g de sucre en morceaux
- 3 c. à soupe d'eau minérale
- Graines (de sésame, pavot...)

1. **Coupez** le melon en deux, épépinez-le et réalisez des billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Séchez soigneusement les billes de melon à l'aide d'un papier absorbant.
2. **Piquez** les billes de melon sur des brochettes en bois, puis réservez.
3. **Versez** le sucre dans une casserole à fond épais, ajoutez l'eau minérale et le jus de citron puis mettez sur feu doux. Faites cuire sans jamais mélanger, jusqu'à la formation d'un caramel ambré. Retirez du feu aussitôt et ajoutez le jus de citron afin de stopper la cuisson du caramel.
4. **Plongez** les billes de melon dans le caramel liquide. Laissez ensuite les billes de melon durcir dans un endroit sec.
5. **Roulez** les billes dans les graines et servez.

CHARLOTTE À LA FRAMBOISE

Pour 6 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 10 min **Réfrigération** 5 h

- 600 g de framboises fraîches ou surgelées (350 g de pulpe nette) + pour garnir • 3 jaunes d'œufs • 150 g de ricotta ou de mascarpone • 20 biscuits à la cuillère
- 100 g de sucre en poudre Daddy • 20 g d'amidon de maïs • 2 g de gélatine en feuille

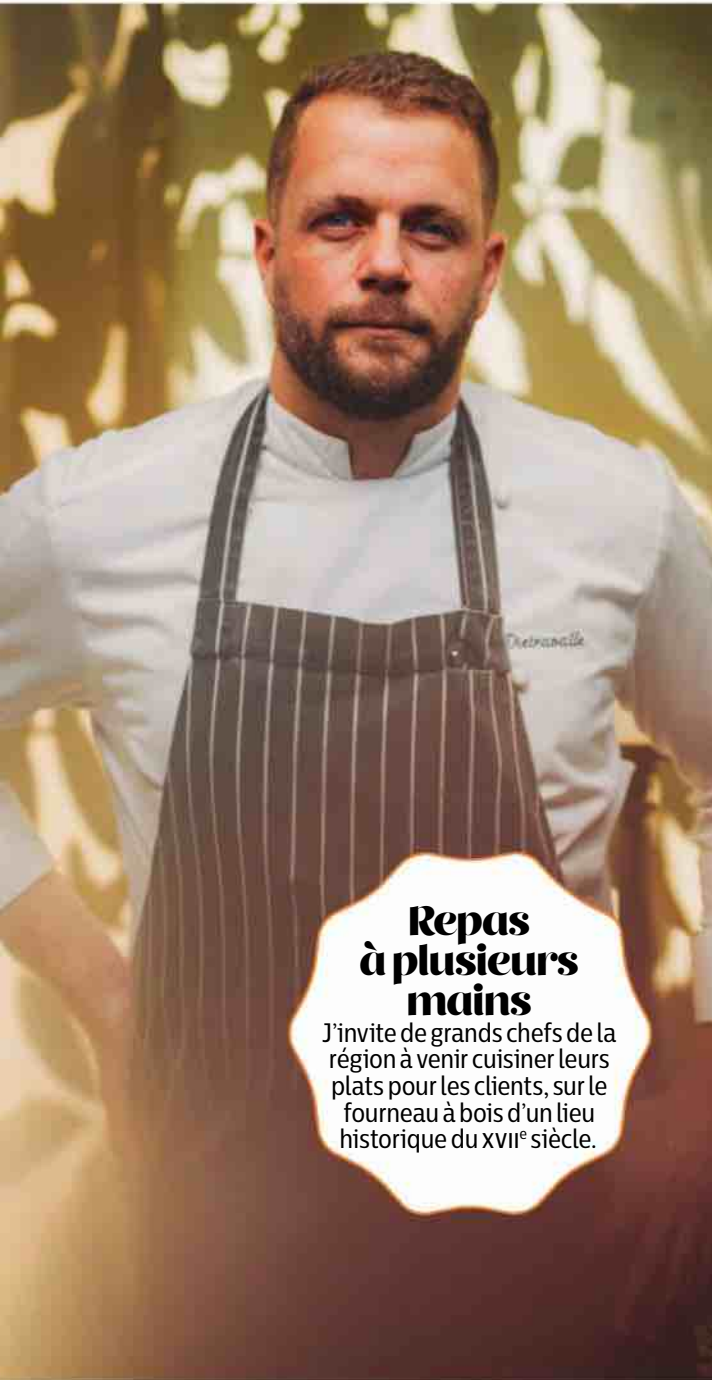
1. **Posez** un cercle à entremets sur un plat ou tapissez de film alimentaire un moule à gâteau de 20 cm (ou à charlotte de 18 cm de diamètre).
2. **Pressez** les framboises au tamis pour obtenir de la pulpe (si elles sont surgelées, faites-les décongeler au micro-ondes). Versez la purée dans une casserole et portez à frémissement.
3. **Trempez** la gélatine dans l'eau froide.
4. **Mélangez** dans un bol les jaunes d'œufs avec le sucre et l'amidon jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène et fluide.
5. **Laissez bouillir** la purée de framboise, puis versez-en un tiers sur les œufs et mélangez. Renversez ensuite cet appareil dans la casserole, puis portez à ébullition pendant 30 secondes environ, le temps que la crème épaississe.
6. **Pressez** la gélatine et incorporez-la à la crème. Mélangez et laissez tiédir. Incorporez ensuite la ricotta ou le mascarpone.
7. **Coupez** les biscuits à la cuillère en deux. Tapissez-en les parois du moule, face bombée vers l'extérieur et côté plat en dessous. Posez les biscuits restants sur le fond.
8. **Versez** la crème pâtissière. Réservez au frais au moins 5 heures.
9. **Démoulez**, puis décorez avec des framboises fraîches avant de servir.



C'est lui le chef

FLORENT PIETRAVALLE

En face du Palais des Papes, le chef multiétoilé de l'hôtel de La Mirande cultive l'authenticité d'une cuisine dédiée aux produits du soleil. Par Henri Yadan

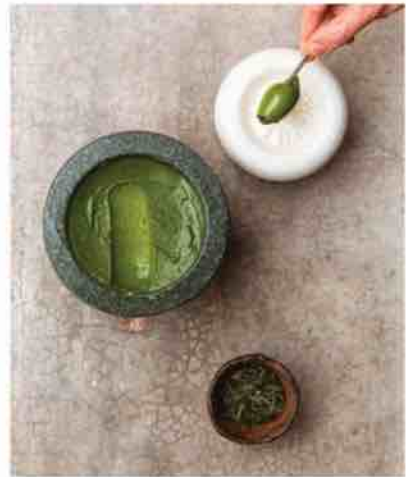


Repas à plusieurs mains

J'invite de grands chefs de la région à venir cuisiner leurs plats pour les clients, sur le fourneau à bois d'un lieu historique du XVII^e siècle.

SAVEURS PROVENÇALES ENSOLEILLÉES

On est en plein dans la fraîcheur ! Aubergines, fleurs de courgette, petits pois, fèves, c'est un moment que les cuisiniers adorent.



CUISINE DE TERROIR ET ENGAGÉE

Le Mirage est une taverne bar à vins où l'on peut déguster un gaspacho de tomate ou un carré de cochon rôti, entre deux spectacles du Festival d'Avignon.

« Comme des champignons »

Notre hôtel utilise sa cave en développant le compost des déchets pour cultiver des champignons de Paris et des pleurotes.



TRAVAILLER SUR UNE CUISINIÈRE À BOIS

Ça s'apprend ! On l'allume très tôt le matin pour le midi. Le fourneau donne un côté fumé et boisé aux aliments.

PHILIPPE MARTINEAU



DEVENEZ LECTEUR CONSEIL

Partagez-nous vos idées et participez à nos enquêtes



Rendez vous dès
maintenant sur le site
lecafedeslecteurs.com

Ou scannez ce QR Code
à l'aide de votre
Smartphone pour
y accéder directement.



Gourmand

GUEULETON

marmiton

Vitalfood

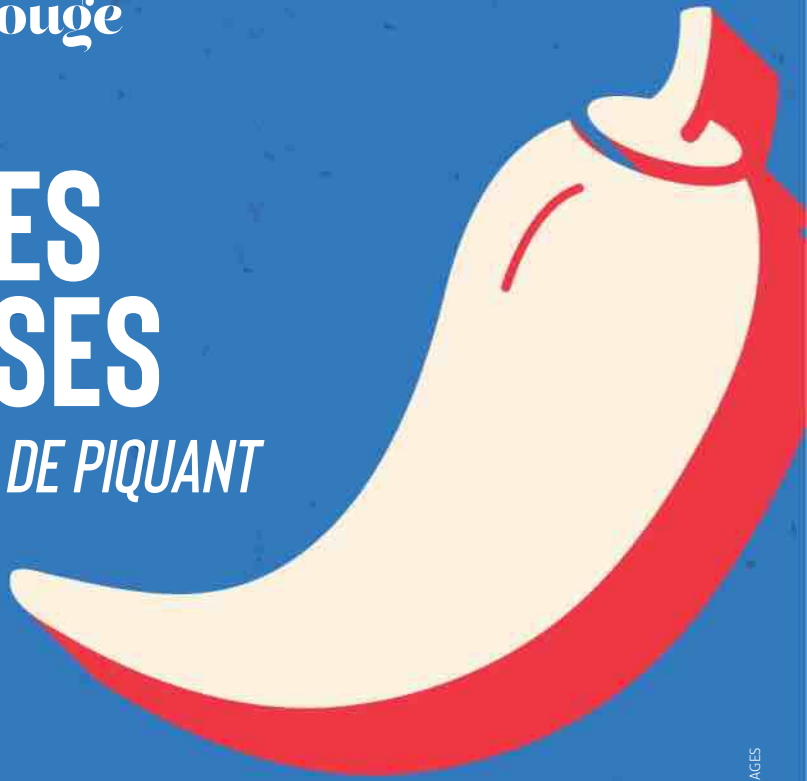
tânin

LES ÉPICES FRANÇAISES

NE MANQUENT PAS DE PIQUANT

Piment, curcuma, coriandre... si ces noms évoquent de prime abord des contrées lointaines et sont synonymes de voyage culinaire, nombre d'épices poussent pourtant sur notre territoire. Leur production est même en développement.

Par Marine Couturier



BGBLUE/GETTY IMAGES

Vue d'en haut, Paris affiche un panorama entre gris et bleu qui a inspiré nombre d'artistes. Dans cet océan de zinc, quelques notes colorées égayent par endroits le décor, comme sur le toit de l'opéra Bastille où des touches de mauve apparaissent à l'automne. C'est là, ainsi que sur une poignée d'autres toits de la capitale et de sa région, qu'Amela, Louise, Philippine et Bérangère du Bessey ont installé leurs safranières depuis 2018. « Nous habitons à Paris, mais nos racines sont à la campagne et la nature nous manquait. Quand la mairie de Paris a lancé un appel à projets pour développer l'agriculture urbaine, je me suis souvenue de ce safran que j'avais fait pousser sur mon balcon et qui s'était bien épanoui. Avec mes sœurs, nous nous sommes donc lancées », explique Amela, l'aînée. C'est ainsi que BienÉlevées est née, une ferme urbaine qui s'est aussi installée sur le toit du centre commercial de la Part-Dieu, à Lyon, depuis 2021. Dans la capitale française comme celle des Gaules, les bulbes viennent du Doubs et sont bio. Le safran des quatre sœurs ne peut, lui, pas prétendre à cette appellation, leurs plantations étant réalisées en hors-sol. « Cela n'empêche que notre safran est de très bonne qualité avec un goût très floral. Il est de catégorie 1, la meilleure, et nous sommes reconnues par le Collège culinaire de France. Quant à la pollution, le taux est très inférieur aux normes inquiétantes [seuils à partir desquels elle est considérée comme importante, NDLR], car pour les végétaux, elle vient

des sols, et nos fleurs ne restent dans tous les cas pas plus de vingt-quatre heures à l'air libre », annonce Amela du Bessey.

Encourager les producteurs locaux

À côté de Tours, l'entreprise Terre Exotique source depuis près de vingt-cinq ans les meilleurs épices, poivres et baies auprès de producteurs tout autour du monde... Mais pas que. Avec toujours la volonté de proposer des produits aux saveurs exceptionnelles, elle a, depuis un an, entamé une nouvelle démarche pour mettre en valeur les producteurs français d'épices grâce à la gamme Origine France. « Cela s'inscrit dans la continuité logique de notre travail puisque, au fil des rencontres, nous nous sommes rendu compte qu'il y avait également des épices formidables sur notre territoire, au-delà des biens connus sel de Guérande et piment d'Espelette. À notre échelle, nous sommes donc heureux de participer à mettre en lumière des producteurs locaux », se réjouit l'entreprise d'Indre-et-Loire. Si la gamme Origine France ne constitue qu'une petite partie de l'offre globale de Terre Exotique, elle compte tout de même une quinzaine de produits, dont une nouveauté distribuée depuis quelques semaines : le garum, un jus de poisson fait par un pêcheur du département. Origine France regroupe également du curcuma de Guadeloupe, de la coriandre provenant d'une ferme en Bourgogne-Franche-Comté ou encore du fenugrec de l'Yonne, ingrédient de base des

currys et des ras el-hanout. « Les productions en France sont limitées donc nous n'avons pas autant de stock que sur d'autres épices venues de l'étranger et cela se répercute sur les prix. Sur ce point, la gamme Origine France n'est pas concurrentielle, mais elle rencontre pourtant son succès, les consommateurs étant à la fois séduits par la démarche et curieux », analyse Terre Exotique. L'entreprise propose également d'autres produits partiellement made in France, à l'image de son curry breton composé d'un mélange d'épices du monde (curcuma, coriandre, cumin...) et d'algues, dont une partie est sourcée en Bretagne.

Les graines de moutarde se relocalisent

Autre spécialiste des épices, Roellinger a aussi développé une gamme baptisée Épices de France dans laquelle on retrouve également du curcuma guadeloupéen, du poivre de Sichuan cultivé dans le Sud-Ouest ou encore des graines de moutarde blanches provenant d'une coopérative de la région Occitanie. La moutarde 100 % française, c'est justement le choix fait par la maison Martin-Pouret qui lui a permis de

passer au travers de la pénurie de 2022. « Nous avons relancé, il y a une dizaine d'années, une filière de graines de moutarde en travaillant avec un agriculteur de Pithiviers dans le Loiret et en optant pour une culture responsable avec le moins de pesticides possible. La récolte catastrophique de 2021 au Canada ne nous a donc pas été préjudiciable, au contraire : nous avons écoulé, sur le premier semestre 2022, 220 000 pots de moutarde, soit autant que sur toute l'année précédente », résume Paul-Olivier Claudepierre, codirigeant de l'entreprise. À côté de la moutarde de Dijon, pas forcément préparée à partir de produits français, celle d'Orléans de Martin-Pouret contient donc des graines locales, mais aussi du sel de Guérande et du vinaigre d'Orléans. La demande n'ayant d'ailleurs pas diminué, l'entreprise développe sa filière : sept agriculteurs supplémentaires du Centre-Val de Loire l'ont rejoint pour pouvoir atteindre une production d'un million de pots à l'année. Et elle ne s'arrête pas là : à la rentrée, une nouvelle moutarde, aromatisée au poivre de l'île de Ré, sera disponible. La preuve que les épices françaises ont de beaux jours devant elles.

LE POINT SUR LE MADE IN FRANCE

En Europe, la mention de l'origine du produit est obligatoire quand il s'agit d'alimentaire. Pour les produits manufacturés, la mention « fabriqué en France » ne peut être apposée que si le produit tire une part significative de sa valeur d'une ou plusieurs étapes de fabrication localisées en France, et si sa dernière transformation substantielle a eu lieu en France. C'est pourquoi certains produits porteurs d'une indication « fabriqué en France », comme des mélanges d'épices, peuvent être composés de matières premières importées.

UN MARCHÉ TENDANCE

Le point avec Freddy Thiburce, cofondateur de Manger du sens

Le marché des épices est particulièrement dynamique, porté par des tendances telles que la végétalisation de l'alimentation ou les cuisines du monde, convertissant ainsi de nouveaux consommateurs, du chef en herbe jusqu'aux restaurateurs de cuisine exotique. Les épices et les aromates sont des matières organiques piquantes et odorantes qui sont utilisées en cuisine pour conserver ou assaisonner la nourriture. Elles proviennent d'écorces, de feuilles, de fruits, de fleurs, de bulbes ou de graines. Il en existe une multitude (poivre, cannelle, noix de muscade, cumin, piment...) et elles sont classées selon plusieurs catégories : les herbes aromatiques, les poivres, les mélanges d'épices et d'aromates et les épices. L'Inde fait figure de poids lourd sur ce marché en étant à la fois premier producteur et premier consommateur mondial. Dans le classement de la demande internationale, elle est suivie par l'Indonésie, elle aussi productrice-consommatrice, puis par l'Europe. Sur le marché européen, les Français sont en troisième place en matière de consommation, derrière les Allemands et les Belges. La demande française croît rapidement puisque la consommation a augmenté de 30 % entre 2009 et 2018. En France, la marque Ducros, filiale du géant américain McCormick, est le principal acteur sur le marché. À l'échelle de la planète, le marché des épices poursuit sa progression avec une croissance de plus de 4 % par an.

ABONNEZ-VOUS À **Gourmand**



vosre cadeau

LA BOUTEILLE ISOTHERME

OPTEZ POUR DES BOUTEILLES RÉUTILISABLES ISOTHERMES EN INOX AFIN D'EN FINIR AVEC LE PLASTIQUE !

Bouteille isotherme double paroi en acier inoxydable d'une contenance 0,50 L.
Plastique/Acier inoxydable.
Taille du produit : 24,4 cm



Soit 37% de remise par rapport au prix kiosque



Au prix exceptionnel de

3,50 €
par numéro
au lieu de 5,53€**
+
vosre cadeau

LES AVANTAGES DU PRÉLÈVEMENT

SIMPLE

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

ÉCONOMIQUE

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

SÛR

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

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

OUI, je m'abonne à Gourmand, je choisis ma formule, je recevrai en cadeau la bouteille isotherme :

M101 # D1526425

☐ FORMULE MENSUELLE* (1)

je règle par prélèvement **3,50 € / n°**
au lieu de 5,53€**.

Tarif garanti 6 mois, sans engagement !

Après 6 mois, je serai prélevé de 3,95€/n°.

☐ FORMULE ANNUELLE (2)

1 an - 13 n° pour **39,90 €** au lieu de 71,89€**.

Mon abonnement se renouvellera automatique à la date anniversaire sauf résiliation de ma part. Je remplis le mandat SEPA ci-dessous accompagné de mon RIB.

Ou je préfère régler par chèque à l'ordre de Gourmand.

Simple, rapide et 100% sécurisé, rendez-vous sur www.kiosquemag.com



MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Je remplis le mandat à l'aide de mon RIB pour compléter l'IBAN et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN:

Vous autorisez les Publications Grand Public à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions des Publications Grand Public.

Créancier: Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt - ICS: FR11ZZZ 444557

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

À

Date :

Signature obligatoire:

JE RENSEIGNE MES COORDONNÉES

Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

Code postal* : Ville* :

N° Tél. :

Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles.

Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs.

E-mail :

(1) Offre mensuelle : je peux résilier à tout moment sur simple appel ou par courrier au service client.
(2) Offre d'abonnement automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en 1 seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut, l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial.
** Prix kiosque, incluant les frais de port. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés résidant en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Visuels non contractuels. Vous pouvez acquiescer séparément chaque numéro de Gourmand au tarif de 4,99€. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1^{er} numéro de Gourmand. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits et services. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données personnelles qui sont inexacts, incomplètes, équivoques, périmés ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 20, 21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet, d'une décision fondée exclusivement sur le traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant une signature. A Gourmand - service abonnement - 59898 Lille Cedex 9. Pour toute question, contactez votre service client via le formulaire de contact www.serviceabonmag.fr



LE DOSSIER RECETTES

Nos tartes & quiches aux saveurs d'été



Quiche au poulet tandoori
et à la courgette

24



Tarte rustique
aux légumes d'été rôtis

31



35
Tarte sardines,
aubergine et tomate

Il y a comme un air de vacances qui flotte sur ce dossier recettes... Dans ce joli numéro ensoleillé, on fait la part belle aux légumes d'été, qui viennent de faire leur apparition sur les étals de nos marchés : courgettes, aubergines, poivrons, tomates (déjà bien présentes depuis quelques semaines)... Et rien de mieux que de les cuisiner en tartes ou en quiches que l'on aime tant manger au soleil, déclinables à l'infini, faciles et rapides à préparer, généreuses, conviviales... Il vous faut encore d'autres arguments pour vous convaincre ? En version rustique, juste en repliant les bords sur la garniture, en tatin ou avec une pâte brisée au fromage blanc, il n'y a pas de règles, tout est possible ! Craquez et craquez !

LES STARS DE LA SAISON



Le thym,
un peu de Provence
dans l'assiette



La courgette,
le légume
superstar de l'été



**Les pignons
de pin,**
la touche croquante
et délicate

ET AUSSI

- Tarte crumble à l'aubergine, au pesto et au chèvre frais
- Quiche feta, tomates confites et olives noires

Le dossier de couverture

VARIANTES

Remplacez le fromage râpé par du gouda et le curcuma par du cumin.

KEROUEDAN_SUCRE.SALE

QUICHE DE CAROTTES MULTICOLORES

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Réfrigération** 2 h **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍰🍰🍰

• 1 botte de carottes multicolores (environ 800 g)

Pour la pâte : • 1 œuf • 250 g de farine (+ pour le plan de travail) • 50 g de noisettes ou amandes concassées

• 4 cl d'huile d'olive vierge extra • 1 c. à café de sel

Pour l'appareil à quiche : • Herbes fraîches (pour la décoration) • 4 œufs • 50 cl de crème liquide entière

• 100 g de parmesan, pecorino ou emmental râpé • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à café de thym séché • Sel et poivre

1. Mélangez la farine avec le sel et l'huile d'olive. Incorporez l'œuf et mélangez, ajoutez 2 à 3 cuillerées d'eau froide si besoin. Travaillez la pâte afin qu'elle devienne souple et homogène, puis ajoutez les noisettes ou amandes concassées. Formez une boule aplatie et couvrez de papier film. Laissez reposer au frais pendant 2 heures.

2. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la à l'aide d'une fourchette.

3. Fouettez dans un saladier la crème, le parmesan,

les œufs, le curcuma, le thym, du sel et du poivre.

4. Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux. Cuisez-les à la vapeur 10 minutes en les gardant légèrement croquantes. Laissez tiédir.

5. Préchauffez le four à 180 °C.

6. Déroulez la pâte dans un moule.

7. Déposez les carottes sur le fond de tarte et recouvrez avec l'appareil à quiche. Enfouez pour 35 minutes.

8. Décorez d'herbes fraîches, découpez en parts et dégustez.

QUICHE PROVENÇALE

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 35 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 200 g de tomates cerise allongées • 1 petite courgette • 4 brins de thym • 3 œufs
• 30 cl de crème liquide • 150 g de feta • 1 pâte brisée • 1 c. à soupe de moutarde • Sel et poivre

1. **Préchauffez** le four à 180 °C.
2. **Lavez** les légumes. Éboutez la courgette et taillez-la en petits dés sans l'éplucher. Coupez les tomates en deux dans la longueur.
3. **Effeuillez** le thym. Coupez la feta en petits cubes.
4. **Déroulez** la pâte et foncez-en un moule à tarte. Piquez le fond de tarte avec une fourchette

et badigeonnez-le de moutarde.

5. **Fouettez** dans un saladier les œufs avec du sel, du poivre et la moitié du thym. Incorporez la crème en continuant à fouetter. Versez le mélange sur la pâte.

6. **Répartissez** par-dessus la feta, la courgette et les tomates. Saupoudrez du reste de thym.

7. **Enfournez** pour 35 minutes.

TARTE CROUSTILLANTE

La moutarde permet d'isoler la pâte de la préparation liquide et ainsi d'éviter qu'elle se détrempe.





ÉPICES À GOGO

Composées entre autres de paprika, cumin, graines de coriandre, gingembre, cardamome et cannelle, les épices tandoori sont principalement utilisées dans la cuisine indienne. Elles rehaussent à merveille la saveur du poulet.

PAYEN_SAVEURS_SUNRAY PHOTO

QUICHE AU POULET TANDOORI ET À LA COURGETTE

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

• 220 g de blancs de poulet • 1 petite courgette bio • ½ oignon rouge • 1 gousse d'ail • 6 brins de thym
• 3 œufs • 25 cl de crème liquide • 1 yaourt brassé • 3 c. à soupe rases d'épices tandoori • Sel et poivre

Pour la pâte : • 1 œuf • 100 g de beurre demi-sel (+ pour le moule) • 30 g de parmesan râpé

• 100 g de farine T65 (+ pour le plan de travail) • 100 g de farine T80 • 1 pincée de sel fin

1. Préparez la pâte : dans la cuve d'un robot ou dans un saladier, mélangez les farines, le sel, le parmesan râpé, l'œuf et le beurre coupé en dés. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop sèche. Formez une boule, filmez-la et réservez-la au réfrigérateur 1 heure.

2. Épluchez la gousse d'ail et écrasez-la à l'aide d'un presse-ail. Détaillez les blancs de poulet en lanières. Mélangez dans un récipient le yaourt avec l'ail, les morceaux de poulet et 2 cuillerées à soupe rases d'épices tandoori. Salez et poivrez. Mélangez bien, couvrez et réservez au réfrigérateur 1 heure.

3. Préchauffez le four à 170 °C.

4. Épluchez le demi-oignon et ciselez-le. Lavez

la courgette et séchez-la, puis détaillez-la en rondelles ou en demi-rondelles. Battez les œufs dans un bol, ajoutez la crème, 1 cuillerée à soupe rase d'épices tandoori et les feuilles de 3 brins de thym. Salez, poivrez et mélangez.

5. Étalez la pâte en un disque de 30 cm de diamètre, avec un rouleau à pâtisserie, sur le plan de travail fariné. Foncez un moule à tarte de 26 cm de diamètre préalablement beurré. Répartissez sur la tarte l'oignon, les morceaux de poulet rapidement égouttés et les rondelles de courgette. Couvrez avec la préparation à la crème, décorez avec le thym restant et enfournez pour 50 minutes.

TARTE AU THON ET À LA TOMATE

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍳🍴🍴

• 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 brins de persil plat • 350 g de pâte brisée • 30 g d'emmental râpé • 10 g de beurre (pour le moule) • 230 g de thon blanc au naturel égoutté • 20 cl de coulis de tomate • 2 filets d'anchois à l'huile • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à soupe de farine (pour le plan de travail) • Sel et poivre

1. Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le suer dans une sauteuse avec l'huile pendant 5 minutes. Incorporez l'ail pelé et écrasé au presse-ail et les anchois pilés au mortier pour obtenir une pâte. Ajoutez le concentré de tomate, puis versez le coulis. Salez et poivrez, puis faites réduire 5 minutes. Émiettez le thon dans la sauce, mélangez bien et, à la fin, ajoutez le persil plat effeuillé et haché.

2. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée,

sur 4 à 6 mm d'épaisseur. Foncez-en un moule à tarte beurré. Piquez le fond de pâte avec une fourchette. Placez une feuille de papier cuisson par-dessus et des poids. Précuisez à blanc pour 10 minutes, puis retirez les poids et le papier. Laissez cuire encore pendant 5 minutes.

4. Garnissez uniformément la pâte avec le thon à la tomate. Parsemez d'emmental râpé et enfournez de nouveau pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et le tout bien gratiné.

VARIANTE

Utilisez si vous le préférez une pâte feuilletée, pour un côté plus croustillant et gras en bouche. Dans ce cas, pas besoin de précuisson. Assurez-vous simplement de bien laisser refroidir la garniture avant de la déposer sur la pâte crue et d'enfourner.

Le dossier de couverture

QUICHE LÉGÈRE AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h 05 **Difficulté** 

Pour la pâte brisée au fromage blanc : • 120 g de fromage blanc (ou de yaourt ou de petit-suisse)

• 200 g de farine (+ pour le plan de travail) • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 pincées de sel

Pour la garniture : • 250 g de courgettes • 250 g d'aubergine • 1 poivron rouge • 2 gousses d'ail

• 5 brins de ciboulette • 5 feuilles de basilic • 4 œufs • 40 cl de crème liquide allégée à 12 %

• 50 g de parmesan râpé • Beurre pour le plat • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez et séchez les légumes. Détaillez les courgettes en rondelles fines à l'aide d'une mandoline. Coupez les aubergines également en rondelles, puis recoupez chaque rondelle en quatre. Épépinez et retirez les cloisons blanches du poivron, puis détaillez-le en fines lamelles. Épluchez les gousses d'ail et hachez-les finement.

2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse ou une grande poêle, à feu moyen, et faites-y revenir l'ail pendant 1 minute. Ajoutez le poivron et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez les courgettes et les aubergines et laissez cuire le tout pendant 20 minutes en remuant régulièrement (*les légumes doivent être fondants et commencer à dorer légèrement*).

3. Préparez, pendant ce temps, la pâte brisée au fromage blanc : mélangez tous les

ingrédients du bout des doigts en ajoutant 3 cuillerées à soupe d'eau. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène et souple.

4. Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné pour former un disque, puis foncez-en un moule à tarte beurré de 25 cm de diamètre et 5 cm de hauteur. Piquez le fond à la fourchette. Réservez.

5. Préchauffez le four à 180 °C.

6. Fouettez les œufs entiers, dans un grand bol, avec la crème liquide. Ajoutez le parmesan râpé ainsi que la ciboulette et le basilic préalablement ciselés, puis salez et poivrez.

7. Répartissez les légumes sur le fond de tarte et versez-y l'appareil précédent. Enfourez pour 40 minutes.



SOPHIE DUMONT

C'EST DE SAISON

Une belle recette de quiche pour profiter des légumes gorgés de soleil. Vous pouvez même ajouter quelques petites tomates cerise si vous le souhaitez, ainsi que des oignons rouges confits.



Ces deux recettes et photos sont extraites du livre « **Les Belles Tartes repas de Lolo Tambouille** », de **Lauren Ferrié**, éd. Larousse, 15,95 €.

SERVEZ AVEC...

Une petite salade de poivrons grillés à la grecque avec olives noires, feta, basilic et huile d'olive.

SOPHIE DUMONT

TARTE CRUMBLE À L'AUBERGINE, AU PESTO ET AU CHÈVRE FRAIS

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1h **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 1 pâte brisée • Beurre pour le moule

Pour la garniture : • 600 g d'aubergines (environ 2 aubergines) • 2 gousses d'ail • 3 œufs

• 200 g de chèvre frais • 2 c. à soupe de pesto verde • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Pour le crumble : • 60 g de beurre mou • 40 g de parmesan râpé • 100 g de farine

1. Préparez la garniture : épluchez l'ail et hachez-le, puis coupez les aubergines nettoyées en dés. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 25 à 30 minutes à feu doux (les aubergines doivent être fondantes.)

2. Foncez un moule à tarte beurré avec la pâte brisée et piquez le fond avec une fourchette. Répartissez dessus le mélange d'ail et d'aubergines.

3. Fouettez les œufs avec le chèvre frais.

Ajoutez le pesto, salez et poivrez, puis répartissez sur le fond de tarte.

4. Préchauffez le four à 180 °C.

5. Préparez le crumble : mélangez du bout des doigts tous les ingrédients jusqu'à obtenir de grosses miettes.

6. Répartissez ce crumble sur toute la surface de la tarte et enfournez pour 35 minutes.

Le dossier de couverture

PISSALADIÈRE

Pour 6 personnes

Préparation 25 min **Repos** 1 h 15

Cuisson 45 min **Difficulté** 🏠🏠🏠

Pour la pâte : • 13 g de levure de boulanger fraîche • 250 g de farine T65 (+ pour le plan de travail) • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 5 g de sucre • 5 g de sel

Pour la garniture : • 1 kg d'oignons • 1 petit bocal d'anchois à l'huile (70 g) • 1 poignée d'olives noires

1. Préparez la pâte : mettez dans la cuve d'un robot pâtissier muni d'un crochet la farine et le sucre, puis le sel d'un côté et la levure de boulanger émiettée de l'autre (*le sel et la levure ne doivent pas être en contact direct*). Commencez à pétrir à vitesse moyenne en ajoutant progressivement 15 cl d'eau tiède, puis l'huile d'olive. Comptez environ 10 minutes de pétrissage (*la pâte doit se décoller de la cuve*). Couvrez d'un linge puis laissez pousser dans un endroit tiède pendant 1 heure.

2. Préparez la garniture pendant ce temps : épluchez les oignons et émincez-les. Faites chauffer l'huile des anchois dans une poêle et ajoutez les oignons. Poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajoutez alors un demi-verre d'eau et laissez compoter pendant 20 minutes.

3. Préchauffez le four à 200 °C en position chaleur tournante.

4. Disposez la pâte sur le plan de travail fariné, dégazez-la avec le poing et étalez-la assez finement en rectangle. Déposez-la sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson et laissez lever encore 15 minutes.

5. Répartissez les oignons sur la pâte. Décorez d'olives et de filets d'anchois. Enfourez pour 25 minutes. Dégustez chaud, tiède ou froid.



PLATON, SUCRÉ SALE



FINI LES LARMES!

Pour couper vos oignons sans pleurer, utilisez un couteau bien aiguisé, ce qui va permettre de ne pas libérer trop de jus. Vous pouvez aussi les mettre au frais pour quelques minutes ou encore les passer sous un filet d'eau.

Le dossier de couverture



CORALIE FERRERA/TIMERY CHEMIN-LAROUSSE

Ces deux recettes et photos sont extraites du livre « 120 quiches, cakes et salades », éd. Larousse, 19,95 €.

LE CANTAL VIEUX

Avec sa belle croûte épaisse, il offre une saveur plus fruitée et prononcée que le cantal jeune ou entre-deux. Vous pouvez le remplacer par du salers ou du laguiole.

TARTE SOLEIL MOUTARDE, CANTAL, TOMATES ET THYM

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 🍳🍳🍳


- 6 brins de thym • 200 g de cantal vieux râpé • 2 pâtes feuilletées
- 100 g de caviar de tomate séchée • 6 c. à soupe de moutarde

1. **Préchauffez** le four à 190 °C.
2. **Déroulez** les pâtes feuilletées sur le plan de travail.
3. **Garnissez** la première pâte de moutarde, de cantal râpé et de thym.
4. **Étalez** sur la seconde pâte feuilletée le caviar de tomate, puis retournez-la sur la première en

pressant légèrement les bords. Transférez sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson.

5. **Placez** un verre au centre de la pâte. Coupez la pâte et sa garniture, du centre vers l'extérieur, en 4, puis en 8, en 16 et enfin en 32 bandelettes. Torsadez chaque bandelette.
6. **Enfournez** pour 25 minutes.

TARTE RUSTIQUE AUX LÉGUMES D'ÉTÉ RÔTIS

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 1 h **Difficulté** 

• 3 grosses tomates • 2 aubergines • 1 courgette • 2 oignons • Thym • 1 boule de mozzarella • 1 pâte brisée • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Déroulez la pâte brisée sur une plaque à pâtisserie garnie de papier cuisson.

3. Lavez les aubergines, la courgette et les tomates, épluchez les oignons, puis coupez le tout en morceaux. Mettez-les dans un plat et

arrosez-les d'huile d'olive. Parsemez de thym, salez et poivrez. Enfournez pour 30 minutes.

4. Détaillez la mozzarella égouttée en tranches.

5. Garnissez la pâte avec les légumes, répartissez la mozzarella et rabattez les bords pour obtenir une croûte épaisse. Enfournez pour 30 minutes.

À CROQUER

Avant cuisson, parsemez la pâte d'un mélange de graines : tournesol, lin ou courge, par exemple.

EMMANUELLE LEVESQUE_LAROUSSE



Le dossier de couverture



LE PETIT PLUS DE LOLO

Cette tarte peut également se réaliser sans pâte.

SOPHIE DUMONT

TARTE LÉGÈRE AUX COURGETTES ET À LA BURRATA

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 35 min **Difficulté** 🍳🍴🍴🍴

Pour la pâte : • 1 pâte brisée au fromage blanc (voir recette p. 26)

Pour la garniture : • 500 g de courgettes • 10 feuilles de basilic • 2 œufs • 5 cl de lait demi-écrémé ou écrémé • 1 boule de burrata • 250 g de ricotta • Beurre • Sel et poivre

1. Détaillez les courgettes lavées en rondelles fines à l'aide d'une mandoline. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes (à défaut, plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pour 10 minutes). Égouttez-les bien et réservez.

2. Chemisez un plat à tarte beurré avec la pâte brisée et piquez le fond à la fourchette.

3. Préchauffez le four à 180 °C.

4. Fouettez dans un cul-de-poule les œufs avec la

ricotta et le lait. Salez et poivrez. Ciselez 5 feuilles de basilic et ajoutez-les dans l'appareil.

5. Répartissez les courgettes sur le fond de tarte, puis recouvrez avec l'appareil à base de ricotta. Enfournez pour 25 minutes.

6. Détaillez la burrata en rondelles et ciselez les 5 dernières feuilles de basilic.

7. Laissez tiédir la tarte avant de déposer dessus la burrata et le basilic ciselé. Servez tiède ou froid.

TATIN DE POIVRONS

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min **Repos** 10 min **Difficulté** 

- 4 poivrons de couleurs différentes • 1 gousse d'ail • 30 g de parmesan râpé
- 1 pâte feuilletée (ou brisée) • 3 c. à soupe de tapenade verte ou noire

1. Préchauffez le four en position gril.

2. Coupez en deux les poivrons, épépinez-les et retirez les cloisons blanches. Aplatissez-les avec la main sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Enfouissez-les pour 15 minutes, ou jusqu'à ce que la peau noircisse et se boursoufle. Enfermez-les, à la sortie du four, dans une feuille de papier d'aluminium et laissez-les reposer 10 minutes. Retirez délicatement la peau et coupez chaque moitié de poivron en deux.

3. Baissez la température du four à 180 °C. Chemisez un moule à manqué de 24 cm de diamètre avec un disque de papier cuisson, ou utilisez un

moule à manqué en silicone. Répartissez les poivrons dans le fond en alternant les couleurs (on ne doit plus voir le fond du moule).

4. Étalez la tapenade sur les poivrons à l'aide d'une cuillère à soupe. Épluchez l'ail et hachez-le finement. Répartissez-le sur la tapenade.

5. Saupoudrez de parmesan râpé, puis recouvrez avec la pâte en prenant soin de bien faire rentrer les bords dans le moule. Piquez le dessus de la pâte en divers endroits avec une fourchette.

6. Enfouissez pour 25 minutes. Démoulez délicatement la tatin sur un plat de service.

VARIANTES

Vous pouvez parsemer la tatin, une fois démolée, de quelques pignons de pin torréfiés. Vous pouvez également remplacer le parmesan par un peu de chèvre frais émietté ou de feta, et la tapenade par du pesto.



Ces deux recettes et photosont extraites du livre « Les Belles Tartes repas de Lolo Tambouille », de Lauren Ferrié, éd. Larousse, 15,95 €.



OR NOIR GREC

Optez pour des olives noires de Kalamata, une variété violet foncé réputée pour son goût incomparable et sa chair ferme.

QUICHE FETA, TOMATES CONFITES ET OLIVES NOIRES

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍰👩🍳

• 3 œufs • 30 cl de fromage blanc ou de yaourt brassé de brebis • 200 g de feta • 1 pâte brisée
• 200 g de tomates confites • 40 g d'olives noires • 1 pincée d'origan • Sel et poivre

1. **Préchauffez** le four à 200 °C.
2. **Déroulez** la pâte brisée dans un moule à tarte de 25 cm garni de papier sulfurisé. Recouvrez-la de papier sulfurisé et de poids, puis enfournez-la à blanc pour 6 à 7 minutes sans qu'elle colore. Sortez le fond de tarte du four, retirez les poids et le papier sulfurisé.
3. **Fouettez** pendant ce temps le fromage blanc

- ou le yaourt avec les œufs. Détaillez les tomates confites en lamelles pas trop fines. Mélangez-les avec la feta et l'appareil précédent, salez et poivrez.
4. **Baissez** la température du four à 180 °C. Versez la préparation précédente dans le fond de tarte précuit.
 5. **Répartissez** les olives noires et l'origan, puis enfournez pour 25 minutes environ.

TARTE SARDINES, AUBERGINE ET TOMATE

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 1 aubergine • 2 tomates • Quelques feuilles de basilic • 1 pâte feuilletée • 1 boîte de sardines à l'huile • Huile d'olive

1. Préchauffez le four à 190 °C.

2. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie.

3. Coupez l'aubergine lavée en lamelles dans la longueur. Mettez-les à griller 5 minutes dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile d'olive en les retournant régulièrement pour éviter qu'elles

brûlent. Détaillez les tomates lavées en rondelles.

4. Répartissez les tomates et l'aubergine sur le fond de tarte.

5. Déposez les sardines égouttées en étoile sur le dessus. Enfouez pour 20 minutes. Parsemez de basilic ciselé à la sortie du four.

LA SARDINE, TRÉSOR DE BIENFAITS

Ce poisson gras riche en oméga 3 a des effets protecteurs sur le cœur et le cerveau. Il est riche en minéraux, en protéines (un allié pour les sportifs !) et affiche un bon taux de fer. Sa chair tendre et moelleuse est en plus succulente !



Ces deux recettes et photos sont extraites du livre « 120 quiches, cakes et salades », éd. Larousse, 19,95 €.

Le dossier de couverture

TARTE AUX ROULÉS DE COURGETTE

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍴🍰

• 3 courgettes • Quelques tiges de ciboulette • 3 œufs • 40 cl de crème liquide
• 100 g de beurre mou • 200 g de farine • Sel et poivre

1. Préparez la pâte : versez la farine dans un saladier et faites un puits au centre. Déposez dans le puits le beurre en morceaux et 1 cuillerée à café de sel. Mélangez du bout des doigts la farine et le beurre, en ajoutant 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau progressivement, pour amalgamer la pâte. Pétrissez jusqu'à ce qu'elle soit homogène et ne colle pas (*ajoutez un peu de farine si nécessaire*). Réservez au frais pendant la suite de la recette.

2. Lavez les courgettes et éboutez-les. Taillez des tagliatelles fines dans la longueur à l'aide d'une mandoline ou d'un Économe. Ciselez la ciboulette.

3. Fouettez les œufs dans un saladier en ajoutant la crème progressivement. Salez, poivrez, ajoutez la ciboulette et mélangez à nouveau.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte et foncez-en un moule à tarte préalablement graissé. Piquez le fond de tarte à la fourchette et versez la préparation à la crème.

5. Roulez les tagliatelles de courgette et disposez-les dans la tarte en les serrant bien pour que les rouleaux tiennent droit.

6. Enfournez pour 30 à 35 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.



LA TOUCHE GOURMANDE D'ÉMILIE
Étalez du pesto fait maison sur les tagliatelles de courgette avant la cuisson.

VIVA LA SOCCA!

Spécialité culinaire qui nous vient de Nice, cette galette fine et moelleuse est composée de farine de pois chiches. Elle est traditionnellement cuite sur une plaque en cuivre dans un four à bois.

CZERW. SAVEURS GREEN. SUNRAY PHOTO



TARTE SOCCA AU HOUMOUS ET AUX LÉGUMES GRILLÉS

Pour 4 personnes **Préparation** 1 h **Marinade** 30 min **Cuisson** 1 h **Difficulté**

• 2 petites courgettes • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 1 citron • 2 gousses d'ail • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'origan séché • ½ c. à café de paprika fumé • Sel et poivre

Pour le houmous : • 1 gousse d'ail pelée et dégermée • 250 g de pois chiches cuits • 60 g de tahini • 4 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la pâte : • 230 g de farine de pois chiches • 4 c. à soupe d'huile d'olive (+ un peu pour le moule)

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Enfourez les poivrons entiers sur une plaque tapissée de papier cuisson pour 45 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

3. Pelez l'ail et dégermez-le, écrasez-le à l'aide d'un presse-ail, puis mélangez-le dans un plat creux avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le paprika fumé, le jus et le zeste du citron.

4. Lavez les courgettes, éboutez-les et coupez-les en rondelles. Enrobez-les bien du mélange précédent et laissez mariner 30 minutes.

5. Sortez les poivrons du four, enfermez-les dans un sachet hermétique (*attention au jus chaud qui peut s'en échapper*), le temps qu'ils refroidissent. Augmentez la température du four au maximum.

6. Réalisez la pâte : dans un saladier, mélangez la

farine de pois chiches avec 40 cl d'eau, 1 cuillerée à café de sel et l'huile d'olive. Versez la préparation dans un moule à tarte ou à manqué de 25 à 30 cm préalablement huilé, et enfourez pour 7 minutes. Laissez ensuite la socca refroidir hors du four.

7. Faites cuire pendant ce temps les courgettes dans une grande poêle jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

8. Éliminez le pédoncule, les graines et la peau des poivrons, puis déposez-les dans un plat creux. Ajoutez l'huile d'olive restante, mélangez, salez et poivrez.

9. Préparez le houmous : mixez finement les pois chiches égouttés avec le tahini, la gousse d'ail et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

10. Étalez le houmous sur toute la surface de la socca. Répartissez dessus les courgettes et les poivrons. Parsemez d'origan et dégustez sans attendre.

L'ABRICOT ROUGE DU ROUSSILLON

TRÉSOR DU MIDI

Sa culture est aussi confidentielle que sa saveur extraordinaire.

Le rouge du Roussillon est le seul abricot à bénéficier
d'une AOP en France. Voici les secrets de ce petit trésor sucré.

Texte de Marine Couturier



Du soleil, du vent et ce qu'il faut de savoir-faire : depuis plus de dix siècles, l'abricot a trouvé un terroir de prédilection dans le vaste amphithéâtre naturel de la plaine du Roussillon, où les vergers bordent les routes à perte de vue. La saison de la récolte bat son plein et la tentation de s'arrêter cueillir l'une de ces douceurs emplies de sucre est forte. Ici, sa culture s'est développée au début du XIX^e siècle, les Pyrénées-Orientales étant le premier département producteur en France au début des années 1970. Pour ce fruit endémique, la consécration est venue en 2015 avec l'obtention de l'AOC abricots rouges du Roussillon, transformée l'année suivante en AOP. Depuis la bordure de la Méditerranée jusqu'aux contreforts du Canigou, à 450 mètres d'altitude, l'aire géographique de l'appellation regroupe 100 communes du département.

Du soleil et de la douceur

C'est dans celle de Clairà, au nord-est de Perpignan, que Henri Berga, fils et petit-fils de viticulteurs, a acheté il y a une trentaine d'années ses premiers vergers. Quelques années plus tard, son frère François ajoute deux hectares supplémentaires en lui laissant le soin de son exploitation – en prêtant main-forte dans les champs si nécessaire. Le Bougariu, du nom du ruisseau qui jouxte la propriété, est une petite EURL familiale de sept hectares d'abricotiers, dont deux répondent aux exigences de l'AOP. « L'emplacement est idéal, dans la plaine alluviale de la Salanque, à quelques kilomètres de la mer, où le risque de gel est plutôt faible. L'abricot a besoin d'ensoleillement et de la douceur de l'influence maritime pour se développer, sans trop d'eau. Mais cette année, le manque a vraiment été criant », se désole François

Berga. Au printemps, l'arrosage n'a été que de trente minutes tous les deux jours, au lieu des deux heures quotidiennes habituelles. Résultat : les fruits sont restés petits et ont davantage de mal à se vendre à la coopérative.

Quatre variétés dans l'AOP

Pour bénéficier de l'AOP, l'abricot rouge du Roussillon doit répondre à une charte bien précise. La variété fait partie de ces critères, quatre seulement pouvant bénéficier de l'appellation. L'historique est la rouge du Roussillon, qui représentait dans les années 1970 plus des deux tiers des surfaces cultivées dans les Pyrénées-Orientales. Malgré son bon goût très sucré avec sa pointe d'acidité, qui fait notamment des merveilles en confiture, cette variété a été un temps boudée par les consommateurs à cause de sa petite taille, son manque de croquant et de jus. L'Inra en a alors sélectionné trois autres à partir de cette première : Hélène du Roussillon, Royal Roussillon et Gâtérie. Toutes ont des typicités organoleptiques similaires et spécifiques : une couleur de fond orangée avec des ponctuations rouge vif, un calibre plutôt petit, des arômes intenses de fruits frais, une saveur sucrée et une texture souple. Sur leur exploitation en AOP, les frères Berga ont fait le choix de ne produire que des Hélène et des Royal, à parts égales : « Ces deux variétés ont l'avantage d'avoir des fruits d'un calibre un peu plus important, et comme elles ne mûrissent pas en même temps, cela nous permet d'étaler la récolte sur un bon mois », précise François.

Récolte et calibrage manuels

Depuis la mi-juin, la récolte a démarré au Bougariu. Tôt le matin, pour éviter les chaleurs écrasantes, les équipes de cueilleurs investissent les vergers, passant d'abricotier en abricotier

Du champ à l'assiette

« UNE BONNE CONFITURE EST AVANT TOUT RÉALISÉE À PARTIR DE FRUITS DE QUALITÉ »

pour surveiller avec attention la maturité des fruits et cueillir ceux qui le nécessitent, sous le regard de François Berga, qui participe aussi à l'effort collectif. « On commence par la variété Royal qui est la première à être prête. Les fruits les plus mûrs sont destinés à la vente directe sur l'exploitation, alors que ceux qui partent à la coopérative ont un degré de maturité moindre, car ils doivent pouvoir être gardés entre huit et dix jours. » En général, quatre passages sur chaque arbre

du verger sont nécessaires pour ramasser l'ensemble des fruits. Dans cette petite exploitation, le calibrage de ceux vendus sur place est ensuite fait à la main, dans les heures suivant la cueillette, les saisonniers ayant l'expérience du produit. L'essentiel de la production est cependant destiné à la coopérative et les abricots sont stockés dans une petite chambre froide en attendant leur départ vers l'intérieur des terres. Cette organisation n'est cependant pas automatique, les caprices du climat venant, certaines années, bouleverser l'organisation bien rodée des producteurs catalans, comme l'explique le copropriétaire du Bougariu : « L'année dernière, les fortes pluies du mois de mars et le gel du mois d'avril ont fait chuter la récolte. Elle a été si

petite que rien n'est parti à la coopérative et que tout a été pour la vente sur place. »

Une confiture royale

Dans quelques jours et jusqu'au 20 juillet environ, ce sera au tour de l'abricot Hélène d'être ramassé, légèrement plus pâle que le Royal. En attendant, les acheteurs, habitués et touristes de passage, sont déjà nombreux à faire un arrêt dans la petite cabane à deux pas des vergers pour repartir avec quelques abricots du Roussillon. Certains, venant de la région toulousaine et montpelliéraine, n'hésitent pas à faire plusieurs centaines de kilomètres pour s'en procurer et repartir avec le coffre rempli de jolies sphères orangées. « Beaucoup recherchent ce fruit pour le

DÉCLINAISONS EN CUISINE

Au Bougariu, on n'hésite pas à croquer dans un ou deux abricots ramassés directement dans l'arbre. Mais pour encore plus de gourmandise, on enfile son tablier pour suivre l'une des recettes de Mamy Gaby. Il y a bien sûr l'excellente confiture faite avec 3 kg d'abricots bien mûrs pour 2 kg de sucre cristal, mais, pour un peu plus de croustillant, on se lance dans une tarte aux abricots et amandes qui fait des merveilles en dessert. Pour varier du traditionnel clafoutis à la cerise, on opte pour une version aux abricots, terriblement fondante ! Si l'on souhaite un rapide retour en enfance, le gâteau au yaourt et abricots est tout indiqué, quand on n'hésite pas à se lancer dans un autre gâteau, mais au beurre salé celui-ci, si l'on dispose de gros abricots découpés en oreillons. Alors, quel est votre choix ?



THOMAS DURIOT

Le rouge du Roussillon est le produit star du domaine du Bougariu, cultivé depuis une trentaine d'années par Henri Berga.



CARTE D'IDENTITÉ



- RÉCOLTE DE MI-JUIN A FIN JUILLET
- RECONNU PAR UNE AOC EN 2015 ET UNE AOP EN 2016
- RICHE EN FIBRES, POTASSIUM, VITAMINE C ET BÊTACAROTÈNE
- 4 VARIÉTÉS : ROUGE DU ROUSSILLON, HÉLÉNA DU ROUSSILLON, ROYAL DU ROUSSILLON ET GÂTERIE

cuisiner en confiture, et il n'est pas nécessaire de se tourner pour cela vers les produits déclassés, même si on en propose. Il faut sortir de l'idée que ce type de transformation se fait avec les fruits qui risquent d'être gâchés. Une bonne confiture est avant tout réalisée à partir de fruits de qualité », plaide François Berga. L'homme sait de quoi il parle : avec sa femme, il réalise une quarantaine de kilos de confiture

par an pour leur consommation personnelle, mais aussi la famille et les amis. Leur préférence va à la variété Hélène, moins acide et plus douce que la Royal, mais le propriétaire de vergers l'assure, « tout cela n'est qu'une question de goût ». Quant aux fruits ayant été acheminés à la coopérative, une large partie est destinée à la transformation, car la commercialisation en produit frais sur le marché industriel reste

encore très confidentielle. Elle existe cependant, les producteurs de la jeune AOP mettant tout en œuvre pour que celle-ci soit présente sur la France entière. Les abricots se reconnaissent facilement grâce à la mention de l'AOP abricots rouges du Roussillon sur les barquettes et cageots, mais il faut faire vite : une fois passée la mi-juillet, il est presque déjà trop tard pour se procurer cette petite douceur.

Abonnez-vous vite!

+ de 65 recettes



40%
de réduction

6 MOIS - 6 NUMÉROS

19,90 €
SEULEMENT
AU LIEU DE 33,18

SEULEMENT!
AU LIEU DE ~~33,18€*~~

BULLETIN D'ABONNEMENT

M101 # D1526433

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

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

Mon abonnement se renouvellera automatique à la date anniversaire sauf résiliation de ma part. Je remplis le mandat SEPA ci-dessous accompagné de mon RIB.
Ou je préfère régler par chèque à l'ordre de Gourmand.

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Je remplis le mandat à l'aide de mon RIB pour compléter l'IBAN et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN:

☐ Vous autorisez les Publications Grand Public à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions des Publications Grand Public.

Créancier : les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt - ICS : FR 11 ZZZ 444557

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

A _____

Date : [] [] [] [] [] []

Signature
obligatoire :

Mes coordonnées

Simple, rapide et 100% sécurisé, rendez-vous sur www.kiosquemag.com



Nom*:

Prénom* : _____

Adresse* : _____

CD* : _____ Villa* : _____

email (en majuscules) : _____

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

(1) Offre d'abonnement automatique reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en 1 seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement.

***Prix de vente en kiosque, incluant les frais de port. Offre réservée à la France métropolitaine, offre valable 2 mois. Après**

engrègement de votre règlement, l'abonnement demeurera entre le 4 et 8 semaines selon le magazine choisi. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits et services, de suivi statistique, de location et de profilage. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données vous concernant. Vous disposez également, en vertu des articles 17 et 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit de suppression ou de la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 17 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition à ce que des données soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ce que nous ne fassions l'objet, d'une décision fondée exclusivement sur traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits peut être exercé librement par courrier électronique à l'adresse service.abonnement@gourmand.fr ou par voie postale en joignant une photocopie d'un document comportant une signature. Gourmand - Service Abonnement - 58989 Lille Cedex 9.



NOS RECETTES

du mois !



Soupe de petit épeautre
au pesto

50

À la fois bon marché et savoureuses, les côtes de porc sont indéniablement les meilleures alliées de vos grillades cet été. Pour les rendre plus tendres et goûteuses, on mise sur de délicieuses marinades : à l'huile d'olive, au ketchup et au miel ou encore au citron confit. On les aime poêlées et grillées, mais aussi panées et frites comme dans la recette du porc tonkatsu, qui fera voyager vos papilles au Japon.



Porc tonkatsu

61

NOS RECETTES DE CÔTES DE PORC

- Côte de porc marinée à l'huile d'olive de Corse 47
- Côte de porc grillée au citron confit et à la coriandre 52
- Côte de porc marinée au ketchup et au miel, purée et petits légumes 54
- Porc tonkatsu 61

NOS SUGGESTIONS DE MENUS

Pour inviter ses amis

- Cake aux abricots, au romarin et au roquefort 46
- Brochettes de saumon au pesto thaï 51
- Verrine de brousse à la fraise 55

Pour un menu original

- Tiramisu à la tomate 48
- Gnuds au parmesan 60
- Soupe de rhubarbe à la fraise 57

Pour faire plaisir aux enfants

- Linguines aux tomates cerise et au pesto rosso 51
- Gratin de gnocchis à la mozzarella 60
- Brochettes de fruits frais 52



Le produit du mois

Tout vient à point à qui sait attendre

Retirez-les de la poêle juste avant qu'elles soient complètement cuites et laissez-les reposer dans un plat couvert de papier aluminium quelques minutes. C'est ce temps de repos qui assurera leur tendreté et rehaussera leur goût.

DU ZINC À GOGO !

Cet oligoélément reconnu pour stimuler nos défenses immunitaires est présent en faible proportion dans notre organisme. Voilà une bonne raison d'en faire le plein : environ 150 g de côtes de porc permettraient de couvrir 50 % des besoins quotidiens d'un adulte.

ON LAISSE MARINER

Elles ont besoin d'une petite heure minimum pour absorber toutes les saveurs. Mais l'idéal reste de les faire macérer toute une nuit. Évitez le sel dans votre marinade, vous risqueriez de faire durcir votre viande.

UNE CROÛTE BIEN DORÉE

Faites d'abord cuire les côtes de porc à feu vif, 2 minutes de chaque côté, avant de réduire le feu et de poursuivre doucement la cuisson. Cela permet de conserver le jus pour qu'elles soient tendres à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur.

Les côtes de porc

Très appréciées des Français, ces pièces plutôt économiques du rayon boucherie sont peu caloriques et vraiment délicieuses. Grillées, rôties ou braisées, elles se cuisinent de mille façons et à toutes les sauces ! Par Manon Warnau

-2,5 %

C'est la baisse du cheptel porcin français entre 2021 et 2022.

2 144

C'est le poids, en milliers de TEC (tonne équivalent carcasse), de la viande de porc consommée en France en 2021.

Entre 170 et 200 g

C'est environ le poids d'une côte.



On choisit

Les côtes de porc désignent en réalité plusieurs parties du cochon. On y trouve les côtes premières, secondes, échine, filet ou carré. Leur chair doit être claire et légèrement rosée et le gras qui les entoure doit, quant à lui, être blanc et compact. Si vous préférez des morceaux plus tendres avec plus de chair que d'os, privilégiez les côtes filet. Si vous désirez davantage d'os, qui apportent plus de saveurs, optez pour le carré de côtes.



On conserve

Elles ne se gardent pas plus de deux jours au réfrigérateur dans leur emballage d'origine. Pour les préserver jusqu'à six mois, pensez à les congeler ! Au moment de les décongeler, ne le faites surtout pas à l'air libre. Placez-les au réfrigérateur pour plusieurs heures afin qu'elles recouvrent toutes leurs qualités gustatives.



On cuisine

Elles ne doivent pas être cuites directement après la sortie du réfrigérateur. Laissez-leur le temps de revenir à température ambiante. Ensuite, plusieurs recettes s'offrent à vous : marinées au miel et au vinaigre balsamique, à la moutarde, façon tex mex ou en version forestière avec quelques champignons. Différentes cuissons sont également possibles : à la poêle ou au four après les avoir fait rissoler, ou encore au barbecue. Plus la côte de porc est épaisse, plus la cuisson sera longue. Comptez environ 15 minutes pour 200 g de viande et assurez-vous qu'il y ait suffisamment de sauce ou de jus pendant toute la durée de la cuisson pour obtenir une viande tendre et savoureuse.

Les recettes du mois

ENTRÉE

CAKE AUX ABRICOTS, AU ROMARIN ET AU ROQUEFORT

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 1 h **Cuisson** 40 min

- 3 abricots De nos régions • 1 c. à soupe de romarin haché • 3 œufs • 150 g de roquefort
- 10 cl de lait • 10 g de beurre (pour le moule) • 150 g de farine (+ pour le moule)
- 50 g de poudre de noisette • 5 cl d'huile d'olive • 1 sachet de levure • Sel et poivre

1. Lavez les abricots, essuyez-les, ouvrez-les en deux et dénoyautez-les. Coupez-les en petits morceaux.

2. Coupez le roquefort en dés.

3. Battez les œufs dans un saladier avec le lait et l'huile d'olive. Ajoutez la farine, la poudre de noisette, la levure et le romarin haché, mélangez bien. Salez et poivrez.

4. Ajoutez les abricots et le roquefort puis mélangez.

5. Laissez reposer la pâte pendant 1 heure au frais.

6. Préchauffez le four à 180 °C. Versez la préparation dans un moule à cake légèrement beurré puis fariné. Enfournez pour 40 à 45 minutes. Démoulez à la sortie du four.



UE_SIPMAABRICOT_AVELIE ROCHE

VERSION MINI

Pour des cakes individuels, divisez le temps de cuisson par deux en surveillant bien.



ET POUR ACCOMPAGNER ?

Préparez des pommes de terre coupées en quartiers fins, assaisonnées d'huile d'olive, de sel et de paprika que vous cuirez au four, ou des légumes grillés à la poêle ou à la plancha.

PLAT

CÔTE DE PORC MARINÉE À L'HUILE D'OLIVE DE CORSE

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Marinade** 2 h **Cuisson** 15 min

• 4 côtes de porc

Pour la marinade : • 1 oignon émincé • 1 gousse d'ail pressée • 5 c. à soupe de miel

• 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • 3 c. à soupe d'huile d'olive de Corse Oliu di Corsica

AOP, récolte à l'ancienne • 1 c. à café de piment d'Espelette • Sel

1. Préparez la marinade : mélangez tous les ingrédients dans un bol.

2. Placez les côtes de porc dans une boîte hermétique, arrosez-les de la marinade. Fermez et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur. Égouttez ensuite la viande et réservez la marinade.

3. Saisissez la viande des deux côtés dans une poêle (ou au barbecue) puis faites cuire 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les côtes soient bien caramélisées. Réservez au chaud sur une assiette.

4. Faites réduire la marinade dans une casserole, à feu doux, pendant 5 à 10 minutes. Dégustez bien chaud.

Les recettes du mois



POIRE ET CACTUS POUR PRINCE DE BRETAGNE

AU GRIL !

Pour encore plus de croustillant, dégustez ce tiramisu à la tomate avec une tartine grillée à l'ail.

ENTRÉE

TIRAMISU À LA TOMATE

Pour 4 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 10 min **Réfrigération** 1 h 30

- 2 tomates charnues • 2 citrons verts bio (jus + zestes) • ½ tomate ananas d'antan Prince de Bretagne • ½ tomate green d'antan Prince de Bretagne • ½ tomate noire d'antan Prince de Bretagne
- Quelques tomates cerise Prince de Bretagne • 1 branche de basilic
- 20 cl de crème liquide à 30 % de matière grasse • 30 g de beurre
- 30 g de farine • 30 g de pistaches • 2 g d'agar-agar • Sel et poivre

1. Plongez les tomates charnues quelques minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Égouttez et enlevez le pédoncule et la peau avant de les laisser refroidir.

2. Mixez les tomates charnues avec quelques feuilles de basilic. Ajoutez le jus d'un demi-citron vert, salez et poivrez. Ajoutez l'agar-agar, mélangez et placez au réfrigérateur 1 heure.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez du bout des doigts, dans un saladier, la farine, le beurre et les pistaches réduites préalablement en poudre, jusqu'à obtention d'un mélange sableux. Étalez la préparation sur une feuille de papier cuisson, sur une plaque, et enfournez pour 10 minutes jusqu'à ce que le crumble brunisse. Sortez du four et laissez refroidir.

4. Lavez les tomates ananas, green et noire d'antan et coupez-les en dés. Placez-les dans un petit saladier puis ajoutez quelques feuilles de basilic ciselé et le jus d'un citron vert. Salez, poivrez, mélangez et réservez au frais.

5. Montez la crème en chantilly et ajoutez petit à petit le jus de tomates charnues. Mélangez délicatement et placez dans une poche à douille. Réservez au frais une demi-heure.

6. Placez dans le fond de 4 verrines une couche de crumble, ajoutez le mélange de dés de tomates d'antan puis une couche de mousse de tomates charnues à l'aide de la poche à douille. Saupoudrez de crumble, ajoutez 1 demi-tomate cerise, 1 feuille de basilic et du zeste de citron.



LA TOMATE, SUCRÉE ET PARFUMÉE

Star incontournable des tables d'été, elle sent bon le soleil et donne de la couleur à nos assiettes ! On adore la manger crue en salade, avec de la mozzarella ou du pesto mais aussi cuite en tarte Tatin. De la tomate green d'antan à la tétou de Vénus, Prince de Bretagne propose une belle gamme de plus de 30 variétés, cultivées par des maraîchers et cueillies à pleine maturité pour un goût optimal.

LA CHOISIR

Elle doit être bien rouge, lisse et ferme, sans aucune tache. Elle est plus ou moins charnue et juteuse selon les variétés. Fiez-vous à son odeur, qui doit être prononcée.

LA CONSERVER

Elle se garde à température ambiante pendant 3 à 4 jours à l'abri du soleil et de la chaleur, dans une corbeille à fruits par exemple, et non au réfrigérateur, afin de conserver ses qualités (saveur et parfum). Ne retirez pas son pédoncule, il garantit toute sa fraîcheur.

LA CUISINER

Elle se consomme crue, coupée en dés ou en rondelles, dans une salade ou un tartare, ou mixée dans un gaspacho. Pour l'apéritif, la tomate cocktail peut même être farcie de rillettes de poisson ou de fromage frais, par exemple. Si vous préférez la manger cuite, déclinez-la en tarte, sauce, tian ou encore farcie. Associez-la avec du basilic, de l'huile d'olive, des olives, des poivrons ou même des fraises ! Pour l'éplucher plus facilement, vous pouvez l'ébouillanter quelques secondes : la peau s'enlèvera toute seule.



LES MARAÎCHERS

**Derrière
chaque tomate,
il y a un maraîcher**

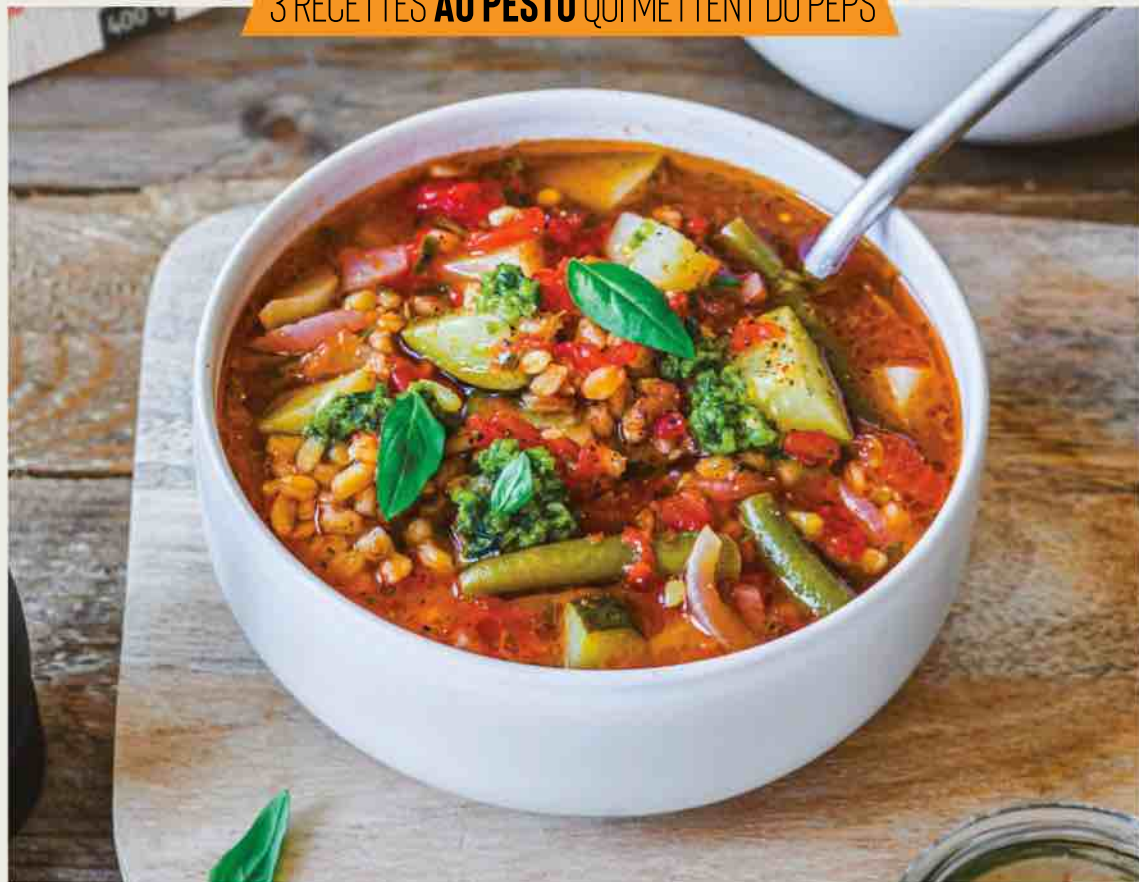


**NOUVELLE BARQUETTE
100 % RECYCLABLE !**

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

princedebretagne.com

3 RECETTES **AU PESTO** QUI METTENT DU PEPS



SABAROT

PESTO DE BASILIC

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

- 2 gousses d'ail • 1 gros bouquet de basilic • 60 g de parmesan
- 15 à 20 cl d'huile d'olive
- 60 g de pignons de pin
- Poivre

1. Pelez l'ail et dégermez-le. Lavez le basilic et effeuillez-le. Râpez le parmesan.

2. Mettez l'ail, le basilic, le parmesan et les pignons dans le bol d'un mixeur puis mixez, tout en incorporant l'huile d'olive en filet, jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement en poivre.

3. Servez le pesto avec des pâtes, sur une bruschetta ou dans une soupe.

PLAT

SOUPE DE PETIT ÉPEAUTRE AU PESTO DE BASILIC

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min

- 120 g de pommes de terre • 100 g de haricots verts
- 1 courgette • 1 oignon • 1,2 l de bouillon de légumes
- 400 g de pulpe de tomate • 130 g de petit épeautre du Velay 10 minutes Sabarot • 45 g de pesto de basilic • 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Épluchez l'oignon, émincez-le et faites-le revenir 5 minutes dans une casserole avec l'huile d'olive.

2. Lavez pendant ce temps la courgette, épluchez les pommes de terre puis coupez-les en cubes. Lavez les haricots verts, équeutez-les et coupez-les en 4 ou 5 morceaux.

3. Ajoutez les légumes dans la casserole avec l'oignon et faites-les revenir quelques instants, salez et poivrez. Incorporez la pulpe de tomate et le bouillon puis faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Ajoutez le petit épeautre cru et continuez la cuisson pendant 10 minutes.

4. Incorporez le pesto en fin de cuisson. Servez bien chaud.

PLAT

BROCHETTES DE SAUMON AU PESTO THAÏ

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min

Réfrigération 15 min **Cuisson** 10 min

• 600 g de filet de saumon (sans peau)

• Piment de Cayenne • Huile d'olive

Pour le pesto thaï : • 1 citron vert (jus) • 2 gousses d'ail

• 7 brins de basilic thaï • 7 brins de coriandre • 3 brins de menthe • 45 g de cacahuètes • 10 cl d'huile d'olive

1. Huilez le filet de saumon, massez-le avec le piment de Cayenne et filmez-le. Mettez-le au congélateur pour 15 minutes.

2. Préparez le pesto thaï : lavez les herbes, séchez-les et mixez-les avec les cacahuètes, l'ail pelé et dégermé et 1 cuillerée à soupe de jus de citron vert. Versez l'huile progressivement en filet jusqu'à obtenir la consistance d'un pesto.

3. Préparez le barbecue. Détaillez le filet de saumon en larges lanières. Piquez-les en longueur sur des brochettes. Faites cuire les brochettes 3 à 4 minutes de chaque côté sur des braises modérées.

4. Servez-les avec la sauce pesto thaï et du riz blanc.

THOMAS DUROU, COMPRESSE



PLAT

LINGUINES AUX TOMATES CERISE ET AU PESTO ROSSO

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min

• 2 barquettes de tomates cerise (500 g au total)

• 3 gousses d'ail • Quelques feuilles de basilic

• 100 g de parmesan • 500 g de linguines ou de spaghettis • 15 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

Pour le pesto rosso : • 2 gousses d'ail • 3 feuilles de basilic • 50 g de parmesan • 100 g de tomates séchées à l'huile • 30 g d'amandes entières • Sel

1. Rincez les tomates cerise, et faites-les fondre rapidement à la poêle avec la totalité de l'huile d'olive.

2. Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et écrasez-les grossièrement avec la paume. Détaillez le parmesan en fins copeaux ou râpez-le.

3. Faites cuire les pâtes, comme indiqué sur le paquet, dans un grand volume d'eau salée.

4. Préparez le pesto rosso : lavez les feuilles de basilic et séchez-les. Pelez l'ail et dégermez-le. Égouttez les tomates séchées en conservant l'huile. Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, sauf l'huile. Actionnez le mixeur et ajoutez 10 cl d'huile des tomates séchées en filet. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

5. Ajoutez l'ail dans la poêle quand les tomates sont presque fondues et laissez cuire 2 à 3 minutes. Réservez.

6. Égouttez les pâtes, et mélangez-les directement dans la poêle avec les tomates cerise, l'ail et le pesto rouge, puis saupoudrez de parmesan et décorez avec le basilic.

LUCHEZAR/GETTY IMAGES



Les recettes du mois



PIERRE-LOUISVIEL_INTERREV

PLAT

CÔTE DE PORC GRILLÉE AU CITRON CONFIT ET À LA CORIANDRE

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min

Marinade 4 h **Cuisson** 15 min

• 4 côtes secondes de porc • 200 g de mesclun
• 2 oignons rouges • Huile d'olive • Sel et poivre
Pour la marinade : • 2 gousses d'ail • ½ botte de coriandre • 10 cl d'huile d'olive • 1 citron confit • 1 c. à café de paprika • 1 c. à café de gingembre râpé • Sel

- 1. Préparez la marinade :** coupez le citron confit en petits morceaux. Lavez la coriandre, pelez les gousses d'ail puis hachez le tout. Mélangez-les dans un bol avec les épices, l'huile d'olive, le citron et 1 pincée de sel.
- 2. Mettez** les côtes de porc dans un plat, versez la marinade dessus, couvrez d'un film alimentaire et réservez 4 heures au frais.
- 3. Égouttez** les côtes, déposez-les dans un plat allant au four, en les entourant d'un peu de garniture de la marinade.
- 4. Préchauffez** le gril du four. Passez les côtes sous le gril 15 à 20 minutes en les retournant régulièrement.
- 5. Épluchez** les oignons rouges et émincez-les. Lavez et essorez le mesclun puis mélangez-le avec les oignons, salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive.
- 6. Servez** les côtes grillées avec la salade.

CITRONS CONFITS MAISON

Achetez des citrons jaunes non traités, à la peau fine. Brossez-les bien sous l'eau froide et séchez-les soigneusement. Faites une incision assez profonde dans le sens de la hauteur sur chaque citron, glissez-y 1 cuillerée de gros sel et refermez. Tassez-les dans un bocal et recouvrez d'eau salée. Conservez pendant un mois dans un endroit sec et obscur avant d'ouvrir.

Une envie express



BROCHETTES DE FRUITS FRAIS

Portez 25 cl de lait et 25 cl de crème à ébullition puis ajoutez 300 g de chocolat noir, hors du feu, coupé en morceaux, et mélangez jusqu'à obtenir une sauce bien lisse. Lavez 3 abricots, 2 pêches et 6 cerises puis dénoyautez-les. Coupez les abricots et les pêches en quartiers. Rincez 6 framboises, lavez et équeutez 6 fraises. Réalisez des brochettes en alternant les morceaux de fruits selon vos envies. Nappez de sauce au chocolat.

GRILLED CHEESE À LA BURRATA FUMÉE

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 40 min

• 700 g de tomates cerise • 8 poignées de pousses d'épinards • 1 oignon • 4 burratas fumées • 50 g de beurre
• 6 grandes tranches de pain • 160 g de cassonade • 10 cl de vinaigre de cidre • 4 c. à soupe d'huile d'olive + un filet • 2 c. à café de moutarde à l'ancienne • 2 pincées de piment d'Espelette • Sel et poivre

1. **Rincez** les tomates et les pousses d'épinards à l'eau claire. Coupez les tomates cerise en deux.
2. **Épluchez** l'oignon, émincez-le et faites-le revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.
3. **Ajoutez** les tomates, la cassonade, le vinaigre, la moutarde et le piment et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes. Salez, poivrez et réservez.
4. **Arrosez** les tranches de pain d'un léger filet d'huile d'olive. Coupez les burratas fumées en morceaux.
5. **Coupez** les tranches de pain en deux, de sorte à obtenir 12 demi-tranches. Tartinez-en quatre de la moitié du

chutney de tomate cerise, ajoutez une poignée de pousses d'épinards par tartine, ainsi que des morceaux de burrata fumée, couvrez d'une deuxième demi-tranche.

6. **Faites fondre** le beurre dans une poêle puis faites-y griller les grilled cheese 2 minutes de chaque côté. Débarrassez sur une assiette puis garnissez le dessus des sandwiches avec le reste de chutney de tomate cerise, de pousses d'épinards et de burrata fumée. Couvrez avec les demi-tranches de pain restantes. Remettez les grilled cheese dans la poêle, du côté du pain non grillé, et laissez dorer 2 minutes supplémentaires.

DU BON PAIN

Coupez des tranches assez épaisses dans un pain de préférence au levain, beaucoup plus digeste. Aux graines, c'est encore meilleur !

Les recettes du mois

PLAT

CÔTE DE PORC MARINÉE AU KETCHUP ET AU MIEL, PURÉE ET PETITS LÉGUMES

Pour 4 personnes **Préparation** 35 min **Marinade** 2 h **Cuisson** 30 min

• 4 côtes de porc

Pour la marinade : • 2 gousses d'ail écrasées • 10 cl de ketchup • 2 c. à soupe de sauce soja sucrée

• 1 c. à soupe de sauce Worcestershire • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la purée de pomme de terre : • 400 g de pommes de terre • 10 cl de lait

• 40 g de beurre • Noix de muscade • Sel et poivre

Pour les petits légumes : • 6 carottes • 2 pommes de terre • Bouillon de légumes • Huile d'olive

1. Préparez la marinade : mélangez tous les ingrédients dans un bol. Déposez les côtes de porc dans un grand plat et badigeonnez-les généreusement de la marinade, filmez puis laissez mariner au frais pendant 2 heures, en retournant la viande régulièrement.

2. Préparez la purée : lavez les pommes de terre et pelez-les. Essuyez-les puis coupez-les en petits dés. Déposez-les dans une casserole d'eau froide salée puis portez à ébullition. Laissez cuire 15 minutes environ à petits bouillons, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.

3. Préparez les petits légumes : épluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux grossiers. Faites revenir les légumes dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant quelques minutes, versez le bouillon de légumes à hauteur, couvrez

et laissez cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Réservez au chaud.

4. Égouttez les pommes de terre. Écrasez-les encore chaudes à l'aide d'un presse-purée. Mettez-les dans une casserole puis faites chauffer à nouveau. Montez la purée avec le beurre et le lait tiède, salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade. Réservez au chaud.

5. Égouttez la viande. Faites chauffer une grande poêle, puis faites-y dorer les côtes sur un côté quelques minutes. Retournez-les puis versez la marinade. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les deux côtés soient bien caramélisés. Débarrassez les côtes de porc sur une assiette. Faites réduire la marinade dans la poêle.

6. Servez les côtes de porc bien chaudes, accompagnées de la purée et des petits légumes. Nappez de la marinade.



THOMAS DURIOT



VARIANTE

Vous pouvez remplacer le bœuf haché par de la chair à saucisse.

SABINE ALPHONSINE POUR CANCOILLOTTE

PLAT

LASAGNES D'AUBERGINE À LA BOLOGNAISE ET À LA CANCOILLOTTE

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

• 4 aubergines • 2 pots de cancoillotte nature (500 g au total) • 4 c. à soupe d'huile d'olive (+ pour le plat)

Pour la bolognaise : • 500 g de bœuf haché • 1 oignon jaune • 2 gousses d'ail • Thym frais • 25 cl de tomates concassées • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de paprika fumé • 1 c. à soupe d'origan séché • Sel et poivre

1. Préparez la bolognaise : chauffez l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir le bœuf haché pendant 2 minutes. Ajoutez l'ail et l'oignon hachés finement et mélangez. Incorporez les tomates concassées, le paprika fumé, l'origan séché et quelques branches de thym frais. Salez et poivrez. Laissez cuire 5 minutes à feu doux.

2. Lavez les aubergines, retirez les extrémités et découpez-les en lamelles. Faites-les revenir rapidement dans une poêle avec l'huile (ajoutez-en si nécessaire car les aubergines absorbent beaucoup d'huile).

3. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un moule à gratin. Déposez une première couche d'aubergine au fond du moule, ajoutez ensuite la bolognaise, puis nappez de cancoillotte. Recommencez l'opération en terminant avec une couche de cancoillotte sur le dessus. Enfournuez pour 30 minutes. Décorez à la sortie du four de quelques brins de thym frais.

DESSERT

VERRINE DE BROUSSE À LA FRAISE

Pour 4 personnes **Préparation** 40 min **Réfrigération** 2 h

• 200 g de fraises • 1 citron jaune bio (zeste) • 1 citron vert (jus) • 1 branche de menthe • 1 branche de basilic • 2 œufs • 250 g de brousse • 105 g sucre

1. Clarifiez les œufs. Fouettez les jaunes avec 75 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajoutez la brousse et fouettez afin d'obtenir un mélange homogène. Ajoutez le zeste du citron jaune, mélangez.

2. Montez les blancs d'œufs en neige puis ajoutez-les délicatement au mélange précédent.

3. Répartissez la mousse dans 4 verrines et entreposez au frais pendant au moins 2 heures.

4. Lavez les fraises, retirez leur queue puis coupez-les en deux ou en quatre. Déposez-les dans un saladier.

5. Pressez le citron vert pour en extraire le jus puis versez-le sur les fraises. Lavez les herbes, séchez-les et ciselez-les finement. Ajoutez-les à la préparation.

6. Mélangez bien les fraises, ajoutez le restant de sucre, puis laissez au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.

7. Répartissez les fraises dans les verrines et servez bien frais.

3 SOUPES FROIDES POUR UN ÉTÉ RAFFRAÎCHISSANT

ENTRÉE

SOUPE GLACÉE DE COURGETTE AU CHÈVRE ET À LA MENTHE

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min

Cuisson 15 min **Réfrigération** 2 h

• 3 courgettes • 1 oignon • 1 branche de menthe fraîche • 2 crottins de chèvre secs • 1 cube de bouillon de légumes • 1 c. à soupe d'huile d'olive

1. **Mettez** de côté 4 feuilles de menthe.
2. **Lavez** les courgettes, retirez les extrémités puis taillez-les en tronçons (sans retirer la peau). Versez-les dans une casserole puis couvrez d'eau juste à hauteur.
3. **Ajoutez** le cube de bouillon puis l'oignon coupé en quartiers et le reste de menthe fraîche. Laissez cuire 15 à 20 minutes.
4. **Retirez** la menthe. Mixez, laissez refroidir à température ambiante puis placez au frais au moins 2 heures.
5. **Servez** très frais, décoré de très fines rondelles de fromage de chèvre bien sec, de quelques gouttes d'huile d'olive et d'un peu de menthe ciselée.



UE_SIPAMMELON_AMÉLIE ROCHE

ENTRÉE

SOUPE FROIDE DE MELON, DE CONCOMBRE ET DE GRAINES D'ANIS

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min

• 1 melon De nos régions (calibre moyen)
• 1 concombre • 1 citron bio • Quelques feuilles de menthe poivrée • 1 c. à soupe d'huile d'olive
• 1 c. à café de vinaigre balsamique • Quelques graines d'anis • Fleur de sel • Poivre

1. **Coupez** le melon en deux et retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Coupez-le en tranches et retirez la peau en glissant la lame d'un couteau entre la peau et la chair. Taillez les tranches de melon en morceaux. Réservez quelques dés pour la déco.
2. **Épluchez** le concombre et épépinez-le. Coupez-le en morceaux. Zestez le citron et extrayez son jus.
3. **Déposez** les morceaux de concombre et de melon dans un blender et mixez. Ajoutez les feuilles de menthe poivrée ciselées, le jus de citron, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Saupoudrez d'une pincée de fleur de sel et ajoutez quelques graines d'anis. Poivrez. Mixez à nouveau.
4. **Ajoutez** quelques dés de melon au moment de servir, une feuille de menthe poivrée et des zestes de citron. Accompagnez la soupe froide de tranches de coppa.



UE_MARIEFAM_INTERPEL_TANTALIAN

DESSERT

SOUPE DE RHUBARBE À LA FRAISE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min **Réfrigération** 2 h

• 400 g de rhubarbe • 150 g de fraises • 80 g de sucre • 3 biscuits roses de Reims

1. Lavez les tiges de la rhubarbe, épluchez-les en enlevant les plus gros fils puis taillez-les en petits tronçons. Déposez-les dans une casserole et couvrez d'eau jusqu'à deux fois le volume des tiges. Ajoutez le sucre puis laissez cuire 20 minutes.

2. Lavez les fraises, équeutez-les puis taillez-les

en fines tranches. Écrasez les biscuits dans un bol.

3. Mixez la soupe de rhubarbe au mixeur plongeant. Laissez refroidir puis conservez au frais jusqu'au service.

4. Servez la soupe de rhubarbe dans de petites coupelles et décorez-la de tranches de fraise et de miettes de biscuits de Reims.



LA TOUCHE D'ÉMILIE

Ajoutez quelques feuilles de verveine fraîche qui apportera un parfum subtil et citronné à cette soupe de rhubarbe et de fraise.

Les recettes du mois

APÉRITIF

PLANCHE FRAÎCHEUR

Pour 4 personnes **Préparation** 35 min

• 500 g de fromage frais • Sel et poivre

Pour les petites tomates fourrées : • 20 tomates cerise de différentes couleurs • 1 échalote ciselée • 1 gousse d'ail

• 10 branches de persil ciselé • 20 brins de ciboulette ciselée • 1 petite boîte de maquereaux au vin blanc • Baies roses

Pour les roulés multicolores : • 1 petite boîte d'œufs de saumon • 1 grande carotte • 1 courgette jaune

• ½ citron (zestes) • 1 c. à soupe de petits dés de poivron rouge

• 1 petit bouquet d'aneth frais ciselé • 250 g de fromage frais • 1 petite boîte de sardines au citron

1. Préparez les petites tomates fourrées : mélangez dans un bol 250 g de fromage frais, le maquereau, l'échalote, la gousse d'ail pressée au presse-ail, le persil, la ciboulette et les baies roses broyées avec du sel et du poivre.

2. Lavez les tomates cerise et coupez leur chapeau. Évidez chacune d'elles avec une cuillère parisienne, puis remplissez-les de la préparation fromagère précédente et remettez leur chapeau.

3. Préparez les roulés multicolores : mélangez dans un bol le reste de fromage frais, les sardines égouttées, les zestes de citron et l'aneth. Salez, poivrez et mélangez à nouveau.

4. Épluchez la carotte et lavez la courgette, puis coupez-les en lamelles à la mandoline. Posez 1 lamelle de chaque l'une sur l'autre, ajoutez 1 petite cuillerée de la préparation fromagère précédente sur l'une des extrémités et roulez. Maintenez avec un pic en bois. Terminez avec des œufs de saumon ou de petits morceaux de poivron et quelques pluches d'aneth.

À TARTINER

Présentez le reste de vos préparations fromagères dans de petits bocaux, elles sont excellentes sur une simple tranche de pain frais.



A. KEROUEDAN, CNIEL

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 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

Préparation : 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 !

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

Préparation : Couper en deux les 10 Minis Brioch'Burgers. Étaler 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 !

Les recettes du mois



L'ITALIE DANS L'ASSIETTE

Originaires de la région de Toscane, les gnudis sont des raviolis sans garniture, composés de ricotta, de parmesan et d'épinards. On les surnomme aussi « gnocchis » car ils sont cuits de la même manière, mais sont sans pommes de terre.

OLIVIERS&CO

PLAT

GNUDIS AU PARMESAN

Pour 4 personnes

Préparation 15 min **Cuisson** 10 min **Réfrigération** 1 h

• 300 g d'épinards frais • 2 gros œufs • 500 g de ricotta fraîche
• 100 g de parmesan râpé • 2 c. à soupe de farine (+ pour le façonnage) • 2 c. à soupe de chapelure • 4 pincées de muscade
• Huile Olive et basilic frais pressés Oliviers & Co • Mélange bruschetta Oliviers & Co • Mélange de poivres Oliviers & Co • Sel

1. Lavez et équeutez les épinards puis faites-les fondre dans une poêle pendant 3 à 4 minutes sans matière grasse. Laissez refroidir. Pressez-les entre vos mains pour extraire l'eau et hachez-les finement.
2. Versez les épinards dans un saladier, ajoutez la ricotta égouttée, 80 g de parmesan, la farine, les œufs, la chapelure, la muscade, du sel et mélangez le tout. Placez au frais pendant 30 minutes.
3. Disposez un peu de farine dans une assiette et façonnez des boules de la taille d'une grosse noix en les roulant dans la farine et en les plaçant au fur et à mesure sur une planche farinée. Couvrez d'un torchon et placez au frais pendant 30 minutes.
4. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée, plongez-y les gnudis et récupérez-les au fur et à mesure qu'ils remontent à la surface.
5. Déposez les gnudis dans un plat, arrosez-les d'huile d'olive au basilic, saupoudrez de parmesan puis de mélange bruschetta et de poivre.

Une envie express



GRATIN DE GNOCCHIS À LA MOZZARELLA

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse puis faites-y dorer 500 g de gnocchis frais sur toutes les faces. Réservez. Épluchez 1 oignon et émincez-le puis faites-le revenir dans la même poêle, en ajoutant un peu d'huile si nécessaire. Ajoutez 1 boîte de concassée de tomate, du sel et du poivre puis laissez mijoter pendant une dizaine de minutes. Préchauffez le four à 180 °C. Incorporez les gnocchis à la sauce puis laissez cuire encore 5 minutes. Versez le tout dans un plat allant au four puis répartissez 1 boule de mozzarella égouttée et coupée en tranches. Enfournez pour 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.

PORC TONKATSU

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

• 8 côtes de porc désossées • ¼ de chou blanc • ¼ de chou rouge • 2 œufs • 2 kg de Blanc de bœuf • 200 g de nouilles soba • 8 c. à soupe de chapelure croustillante ou de chapelure panko • 4 c. à soupe de farine • Sauce tonkatsu • Sel et poivre

1. Salez et poivrez la viande sur les 2 faces.

Faites de légères entailles dans les parties qui mêlent la chair et le gras de la viande.

2. Préparez trois assiettes creuses. Versez la farine dans la première, battez les œufs dans la deuxième et versez la chapelure dans la troisième.

3. Passez la viande dans la farine, ôtez l'excédent et passez-la dans les œufs battus, puis dans la panure.

4. Faites chauffer le Blanc de bœuf dans une grande sauteuse à 160 °C. Déposez les côtes

de porc dans la sauteuse et faites-les frire 10 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant une fois qu'elles sont bien dorées.

5. Détaillez de fines lamelles de chou rouge et blanc, mélangez-les. Faites cuire les nouilles soba selon les instructions du paquet.

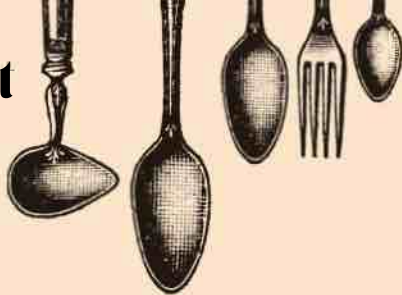
6. Répartissez les choux et les nouilles soba dans des assiettes creuses. Coupez le porc tonkatsu en tranches et déposez-les sur la garniture. Servez de suite avec la sauce tonkatsu.

LA SAUCE TONKATSU

C'est une sauce japonaise brune épaisse, indissociable du célèbre mets tonkatsu à base de porc pané et frit. Elle est réalisée avec de la sauce soja, de la sauce Worcestershire et du ketchup, entre autres.



Comme avant



CLAFOUTIS AUX CERISES

Pour 4 personnes

Préparation 15 min **Cuisson** 40 min

• 500 g de cerises • 4 œufs • 25 cl de lait entier • 25 g de beurre demi-sel (+ pour le moule) • 130 g de sucre de canne • 100 g d'amandes effilées • 50 g de farine • 20 g de poudre d'amande • 1 gousse de vanille

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Faites tiédir le lait et faites fondre le beurre dedans.

3. Fendez la gousse de vanille dans la longueur et grattez l'intérieur avec la pointe d'un couteau pour récupérer les graines. Fouettez les œufs entiers avec le sucre et les graines de vanille. Ajoutez en pluie la farine et la poudre d'amande puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez en filet le lait tiède et le beurre pour délayer le tout. Incorporez les amandes effilées (gardez-en pour le dessus du clafoutis).

4. Beurrez un moule. Lavez les cerises et équeutez-les. Placez-les dans le moule. Versez ensuite l'appareil à clafoutis. Saupoudrez des amandes effilées restantes et enfournez pour 35 à 40 minutes.



Quel vin choisir?

Pour faire écho à cette recette de grand-mère et son côté crémeux et fruité, vous pouvez opter pour un vin effervescent, rosé de préférence, comme un **crémant d'Alsace rosé**, qui apportera de la fraîcheur.





Un mot d'histoire

Ce dessert de notre enfance, qui s'apparente à un flan avec des cerises à l'intérieur, est originaire de la région du Limousin. Le nom de clafoutis fait débat : selon les uns, il viendrait du patois occitan « clafir » qui signifie « remplir », alors que selon d'autres, il remonterait au latin « clavum fingere », qui signifie « planter un clou », en référence aux cerises qui ont l'air d'avoir été plantées dans la pâte. La recette initiale se fait avec des cerises qui ont des noyaux, car ce sont eux qui confèrent ce goût si particulier et parfument davantage le gâteau !

Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

BE HAPPY

LE MAGAZINE QUI ME FAIT DU BIEN

46
activités
**SPÉCIAL
VACANCES**

Pour vous amuser
seule ou
entre amies

Méditation

Pour vous aider
à retrouver sérénité
et énergie



Jeux

Les 7 différences
Mots cachés
Mots croisés...

Accords toltèques

Vos guides
au quotidien

Astro

Les moments clés
de votre été !

Yoga

Testez les postures
de remise en forme

Numérologie

Découvrez
la signification
de votre nom

CAHIER CRÉATIF

JE DESSINE,
J'IMAGINE DES MOTIFS COLORÉS.
JE ME DÉTENDS AVEC LES MANDALAS À COLORIER...

LES INFOS **QUI NOUS FONT DU BIEN**

Un pêle-mêle de news pour prendre soin de soi et de la planète. Par Margot Dobrka

GOOD NEWS

DES ALTERNATIVES À LA VIANDE POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Face à la hausse du prix de la viande, de plus en plus de Français se tournent vers des alternatives végétales. Et c'est là que les préparations de Max de génie entrent en jeu, afin de répondre à ce besoin croissant. Les recettes ne nécessitent que trois ingrédients – de l'eau, de l'huile et des œufs – et reviennent à moins d'un euro par galette. Fabriquées avec des produits

soigneusement sélectionnés, 100 % français, sans soja ni OGM, ces préparations sont parfaites pour agrémenter vos burgers, salades et apéritifs sous forme de boulettes et de keftas. Ça change, ça stimule les papilles et ça ne coûte pas cher !

Préparations pour galettes veggie, 6,90 € (250 g), Max de génie, en magasins bio ou sur le site de la marque.



UN BARBECUE GÉANT 100 % VÉGÉTAL

HappyVore, la marque engagée dans la végétalisation de l'assiette des Français, a organisé un grand jeu-concours pour sa tournée estivale. Les cinq villes plébiscitées par les internautes (Nantes, Marseille, Bordeaux, Toulouse et Lille) auront bientôt l'honneur d'accueillir le food truck HappyVore dans leur centre-ville. Au programme : un barbecue végétal géant avec plus de 100 000 dégustations de produits végétaliens et une battle chipo contre merguez. Que vous soyez végétarien, végétalien ou simplement curieux de nouvelles saveurs, cette tournée sera l'occasion parfaite pour découvrir de nouveaux goûts.

Événements à suivre et informations sur le compte Instagram @happyvore

LES NOUVEAUTÉS



BUNSEN FOLIE

On pioche dans cette gamme de pains à burger pour préparer des casse-croûte, des pique-niques, des barbecues ou des apéros. Polyvalents et élaborés avec de la farine bio en version complète, aux graines, nature ou briochés, ces buns s'invitent à table pour faire durer la burger mania !

Burgers graines, complet, nature au sésame, brioché, à partir de 1,90 € (2 x 75 g), Biofournil.



SALADES NOMADES

Parce qu'en été, on a la bougeotte, il nous faut des snacks adaptés à ce rythme de vie. Cette nouvelle gamme de salades en conserve prêtes à déguster est parfaite pour les déjeuners sur le pouce ou les pique-niques. Composées de légumes, légumineuses et poissons, elles sont rassiantes pour manger vite, bien et sain.

Ma salade en conserve au thon, hareng et maquereau, 23,25 € (l'assortiment de 5 boîtes de 175 g), La Belle-Îloise.




APÉRO FRUITÉ

On succombe à ces mélanges irrésistibles de fruits secs, oléagineux et graines qui offrent une combinaison parfaite de textures moelleuses et croquantes. Un mariage de saveurs original, sans ajout de sel, pour transformer votre apéritif en un moment de bien-être gourmand. Avec leur Nutri-Score A ou B, aucune raison de se priver !

Mélange à déguster sans sel ajouté, environ 3 € (le sachet de 120 g), Casino.



QUELS COCKTAILS choisir cet été?



Si la bière n'a jamais été aussi à la mode, ce sont les cocktails qui reprennent le dessus avec l'arrivée de l'été. Mais leur consommation n'a vraiment rien d'anodin. Avec ou sans alcool, voici donc quelques conseils pour limiter les bombes caloriques.

Par Céline Roussel

La mixologie est aujourd'hui devenue un art. Aux côtés des grands classiques comme la margarita, le mojito ou encore le tequila sunrise, de nouvelles créations naissent chaque jour entre les mains des bartenders, tout autour de la planète. « Les familles d'ingrédients utilisés restent toutefois toujours les mêmes : les jus de fruits, les nectars, les sodas, les sirops, les sucres, les herbes et épices, l'eau, la glace et, bien sûr, l'alcool (spiritueux, apéritifs). La plupart des cocktails ne contiennent que trois ingrédients, mais cela peut aller jusqu'à cinq », explique ainsi Florian Thireau, directeur de la mixologie à l'hôtel Peninsula de Londres. Inutile de dire que la facture calorique peut donc s'avérer particulièrement salée à l'arrivée, ou plutôt... sucrée !

Cocktails alcoolisés : les plus caloriques

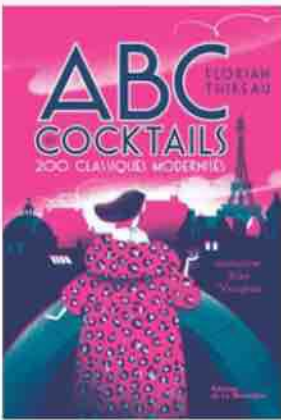
Pour réduire de façon significative l'apport calorique de ce type de boisson, il faut tout simplement éviter la présence d'alcool.

« Le calcul se fait rapidement : 100 ml de jus de fruits apportent 35 à 40 calories, et 100 ml de nectar, autour de 60 calories. En revanche, pour 100 ml de vodka, il faut compter 242 calories, ou encore 256 calories pour 100 ml de rhum », détaille la Dre Catherine Lacrosnière, médecin experte en nutrition. La présence d'alcools forts fait donc automatiquement basculer l'apport énergétique. Il ne faut bien sûr pas minimiser l'impact du taux d'alcool sur la santé. « Mais il n'est pas toujours facile de savoir si un cocktail est très alcoolisé ou pas, l'objectif des bartenders étant de trouver un équilibre entre tous les ingrédients », explique Florian Thireau. Le dry martini, le old fashioned et les cocktails « Tiki » seraient toutefois, selon lui, les plus alcoolisés.

À LIRE :

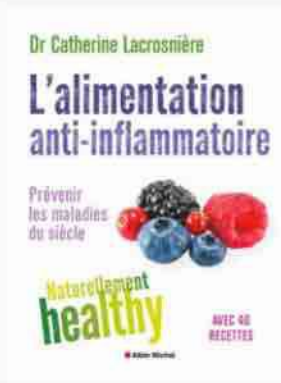
On se délecte de A à Z avec plus de 200 recettes de cocktails classiques ou modernisés qui constituent le répertoire d'aujourd'hui. Matériel, verrerie et techniques de réalisation sont mis en avant afin de devenir un vrai mixologue à la maison.

ABC des cocktails – 200 classiques modernisés, de Florian Thireau, Éditions de La Martinière, 25 €.



On comprend le lien entre nutrition et inflammation et on découvre l'impact des aliments ultratransformés et des toxiques divers. Avec 40 recettes et la liste des 99 aliments anti-inflammatoires.

L'alimentation anti-inflammatoire, de la Dre Catherine Lacrosnière, éd. Albin Michel, 13,90 €.



Que mettre dans son cocktail sans alcool ?

À partir du moment où l'on choisit un mocktail (ou cocktail sans alcool), très tendance ces dernières années, il est également possible de limiter les dégâts d'un point de vue nutritionnel. Parmi tous les ingrédients qui pourront être utilisés, il faudra surtout être vigilant sur la quantité de sucre (400 calories aux 100 g) et/ou de sirops ajoutés (255 calories aux 100 g). « Les jus de fruits, bien que très sucrés, apportent au moins un peu d'antioxydants et de vitamine C. Méfiance toutefois avec l'utilisation du jus de citron, dont l'acidité peut pousser à ajouter du sucre, et avec le jus d'ananas, vraiment très sucré (12 % de sucre) », conseille notre experte. Les purées de fruits sont avantageuses, car elles sont plus riches en fibres et vont donc ralentir de façon plus efficace l'absorption du sucre. Autres ingrédients malins, les boissons végétales comme le lait de coco, que l'on ajoute par exemple dans la piña colada ; elles sont caloriques, certes, mais elles ont l'avantage de ralentir de la même façon l'absorption des sucres, grâce à leurs graisses. Misez aussi sur les thés glacés maison.

Si on veut vraiment boire de l'alcool

Solution intermédiaire si l'on souhaite boire de l'alcool lors d'une occasion particulière : opter pour les cocktails à base de vin (sangria, spritz) et de champagne (mimosa), car leur degré d'alcool est moins élevé (12° en moyenne) que celui des alcools forts comme le rhum ou la vodka (40°). De même pour leur

valeur calorique, avec en moyenne 80 calories aux 100 ml. Si vous faites le choix d'un cocktail avec un alcool plus fort, mieux vaut le combiner à une purée de fruits, ou à un lait végétal, qui vont freiner l'absorption de l'alcool. « Il peut également être intéressant de limiter les ajouts de sucres, en utilisant exceptionnellement des sodas light (30 cal/100 ml de cola, 1 cal/100 ml de cola « light »). Enfin, on peut jouer sur le volume, en ajoutant plus de glace pilée », analyse la Dre Catherine Lacrosnière.

Long drink ou short drink ?

Quelle différence entre les deux ? Le short drink est servi dans un verre de moins de 12 cl, le long drink est égal ou supérieur à 12 cl. Mais que ce soit pour l'un ou l'autre, la quantité d'alcool reste sensiblement la même (soit 40 à 60 ml en moyenne, selon le livre de Florian Thireau). En toute logique, on aurait donc tendance à penser que le long drink est préférable, car l'alcool y est plus dilué, et se boit sur un temps plus long. Mais cela n'est pas forcément vrai pour notre expert en mixologie. « Les long drinks étant plus désaltérants, en général, ils peuvent se boire rapidement », note-t-il. Attention aussi à la contenance des verres. Si certains long drinks sont servis dans des verres de 19 cl (martini, gimlet, flûte) ou 20 cl (sour), d'autres sont servis dans de très grands verres de 33 cl (le highball et le rocks), voire 42 cl (certains verres à vin). Et avec une telle quantité, l'apport calorique peut être également beaucoup plus conséquent.

Source : Table nutritionnelle Ciqua

Nos experts : la Dre Catherine Lacrosnière, experte en nutrition, auteure de nombreux livres et du « Podcast nutrition de la Dre Catherine Lacrosnière » sur Spotify, et Florian Thireau, directeur de la mixologie au Peninsula de Londres.

5 cocktails

HYPOCALORIQUES



Le mimosa
champagne +
jus d'orange

73
calories
par verre



La margarita
tequila +
Cointreau +
jus de citron

139
calories
par verre



Le bloody mary
vodka + jus de
tomate + citron
+ Tabasco

123
calories
par verre



Le spritz
prosecco + Aperol +
eau gazeuse ou soda

120
calories
par verre



La caïpirinha
cachaça + citron vert
+ sucre de canne

150
calories
par verre

COMMENT RALENTIR L'IMPACT DE L'ALCOOL SUR L'ORGANISME ?

1. Ne jamais arriver à jeun à un apéritif.
2. Manger régulièrement au cours de l'apéritif.
3. Alternier l'alcool avec de l'eau ou des jus de fruits frais, si possible assez épais.

- LA MINUTE NUTRITION -

« LA DYSMORPHIE IMPACTE LES CHOIX ALIMENTAIRES »

Malgré la tendance « body acceptance », la minceur reste à la mode : deux tiers des femmes au poids normal veulent maigrir*. Plus encore, beaucoup ont une image de leur corps qui ne correspond pas à la réalité. Elles se voient en surpoids alors qu'elles ne le sont pas et font des choix alimentaires en conséquence. Notre expert, Charles Brumauld, diététicien, psychonutritionniste, analyse ce phénomène. Par Céline Roussel

EXPLIQUEZ-NOUS CE DÉCALAGE ENTRE LA PERCEPTION QUE L'ON A DE SON CORPS ET LA RÉALITÉ ?

Cela s'appelle le trouble dysmorphique du corps (« body dysmorphic disorder » ou BDD) : c'est la peur d'une dysmorphie corporelle, la peur d'un défaut. La personne va exacerber ce qu'elle imagine être un défaut de son corps, et essayer de trouver des solutions pour apaiser ce décalage entre le corps rêvé, sans ce défaut, et le corps qu'elle a. Le sport « pour brûler des calories » est choisi à des fins utilitaristes. Ce trouble impacte aussi les choix alimentaires. Dans une société de l'image, c'est logique de se préoccuper de son apparence, pour mieux s'intégrer et apprendre à s'apprécier. Mais dans ce trouble, on ne se voit plus d'un point de vue global, on focalise sur LE défaut.

EST-CE QUE CERTAINS FACTEURS FAVORISENT CE PHÉNOMÈNE ?

Oui, cela peut être lié au récit familial. Est-ce qu'on a été valorisé ou dévalorisé plutôt par rapport à notre physique qu'à d'autres qualités intrinsèques (humour, tendresse, générosité, persévérance...) ? Les expériences de vie stressantes/traumatisantes intenses peuvent fragiliser l'estime de soi et la perception de soi vis-à-vis des autres. Les



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

changements hormonaux, un peu surprenants pour les ados, peuvent aussi le favoriser. La pratique des filtres sur les réseaux sociaux abonde dans ce sens, puisque certains sont conçus pour lisser les traits du visage, donc les éventuels « défauts », qui ne sont que des caractéristiques, pourtant !

EST-CE QUE LES JEUNES SONT PAR CONSÉQUENT PLUS ENCLINS À DÉVELOPPER CE TROUBLE. ET DONC DES PROBLÈMES ALIMENTAIRES ?

Sur la question des filtres, les jeunes me semblent plus vulnérables, oui, parce que moins « outillés » pour y faire face. Certains se rendent bien compte de la supercherie, d'autres ont plus de mal à s'assurer au naturel. Mais le maquillage joue le même rôle, « corriger les imperfections », ne l'oublions pas !

LES FEMMES SÉRAIENT-ELLES ÉGALEMENT PLUS CONCERNÉES ?

Lorsqu'on voit les chiffres des troubles du comportement alimentaire [TCA, touchant plus

de 900 000 personnes en France, NDLR], c'est 9 fois sur 10 des femmes. On pourrait donc le croire, puisque, aujourd'hui encore, la société met une pression sur le corps des femmes et des filles en projetant et en valorisant sur nos rétines un certain type de morphologie : le stéréotype « en forme(s) ». Pour les filles, des jambes et une taille fines, une poitrine et des fessiers développés ; pour les garçons, plus de muscles, moins de graisses. Mais le BDD touche autant les femmes que les hommes !

EST-IL POSSIBLE DE SE RENDRE COMPTE SOI-MÊME QUE L'ON SOUFFRE DE CE TROUBLE ?

C'est difficile, car les personnes qui en souffrent sont convaincues qu'elles ont vraiment de graves défauts et imperfections. Elles se sentent honteuses, gênées et peuvent craindre d'être jugées négativement par les autres en raison de leurs symptômes. Mieux vaut consulter un professionnel de santé, un psychiatre ou un psychologue spécialisé sur ces questions.

* Deux tiers des femmes françaises au poids normal se trouvent trop grosses et voudraient perdre en moyenne 5 kg – Cahiers de l'OCHA, n° 10, 2004, P26-46

LA REINE DE L'ÉTÉ

Ode à la fraise !



Avec sa belle couleur rouge éclatante et son parfum enivrant, impossible de faire l'impasse sur ce fruit star des beaux jours. Qu'on l'aime nature ou légèrement sucré avec une pointe de jus de citron, on l'adore (surtout) quand il s'invite en pâtisserie. Cheese-cake, tarte, charlotte, tiramisu... Dans ce dossier recettes, on vous dévoile 9 desserts frais et onctueux dans lesquels on sublime la fraise. Si vous voulez jouer la carte de l'originalité, misez sur des associations de saveurs étonnantes avec, par exemple, du poivre ou du gingembre. Côté valeurs sûres, on opte pour de la menthe, de la vanille ou encore de la chantilly maison.

LES STARS DE LA SAISON



La menthe,
parfume délicatement nos desserts



La chantilly,
nuage de douceur sucrée



La noix de coco,
fruit exotique croquant et fondant

ET AUSSI

- Fraisier express
- Cheese-cake aux fraises et à la noix de coco

LA FRAISE

On craque pour cette belle de l'été au petit goût sucré, que l'on glisse facilement dans tous les desserts. On rougit de plaisir !

Par la rédaction

Label rouge

Quatre variétés sont éligibles au cahier des charges : la gariguette, la ciflorette, la charlotte et la Mariguette, dernière en date à avoir rejoint les rangs des fraises Label rouge.

BON POUR LA SANTÉ

Que de bienfaits pour cette petite douceur : riche en vitamines B et C, en calcium, en potassium, en fer et faible en calories ! En plus, elle prépare notre peau au bronzage grâce au bêta-carotène qu'elle contient.

Mademoiselle charlotte

C'est la variété préférée des enfants ! Sa chair est tendre et son goût très sucré se rapproche de celui de la fraise des bois. Son signe particulier ? Sa forme qui évoque un cœur.

PLEINE DE PEPS !

Si elle manque de goût, ajoutez un petit peu de sucre, un filet de jus de citron et quelques zestes, des herbes aromatiques (de la menthe, du basilic), voire un tour de moulin à poivre ou une pincée de piment d'Espelette pour réveiller son parfum enfoui.

FRUIT... D'AUTOMNE ?

C'est la star des beaux jours, mais, avec ses variétés remontantes comme la charlotte ou la Mara des bois, elle peut se déguster jusqu'au mois de septembre.

Tarte aux fraises et à la crème Chantilly

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 1 h **Cuisson** 20 min **Difficulté** 

Pour la pâte sablée : • 1 œuf • 125 g de beurre froid coupé en dés, mélangez jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Ajoutez le sucre, l'œuf battu, le lait et l'arôme vanille

Pour la chantilly : • 25 cl de crème fraîche entière 30 % MG • 50 g de sucre glace • 1 gousse de vanille

Pour la garniture : • 250 g de fraises • Feuilles de menthe fraîche • Fleurs comestibles

1. Préparez la pâte sablée : dans la cuve d'un robot, mettez la farine avec le beurre froid coupé en dés, mélangez jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Ajoutez le sucre, l'œuf battu, le lait et l'arôme vanille, puis mélangez bien pour obtenir une boule de pâte. Filmez et réservez 1 heure au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Mettez au réfrigérateur pour 30 minutes le fouet et le cul-de-poule qui serviront à la préparation de la chantilly.

4. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné, foncez-en un moule à tarte, piquez le fond avec une fourchette et faites cuire à blanc

pendant 20 minutes. Laissez refroidir.

5. Préparez la chantilly : fendez la gousse de vanille en deux et grattez l'intérieur avec un couteau. Mettez la crème fraîche dans le cul-de-poule avec les graines de vanille et fouettez pendant 1 minute à vitesse lente. Augmentez la vitesse et fouettez jusqu'à obtenir une consistance aérée et bien ferme, puis ajoutez le sucre glace.

6. Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux.

7. Étalez la chantilly sur le fond de tarte froid, puis décorez avec les fraises, les feuilles de menthe et quelques fleurs.



PLUS DE GOURMANDISE

Napez les fraises avec de la gelée de groseille tiède et placez au frais avant de déguster.

Charlotte glacée aux fraises et à la menthe

Pour 4 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 6 h **Difficulté** 🍰🍰🍰

• 500 g de fraises • 4 brins de menthe fraîche • 30 cl de crème fleurette

• 75 g de sucre • 12 biscuits à la cuillère • 4 g d'agar-agar

Pour le sirop : • 5 cl de jus d'orange • 50 g de sucre

1. Équeutez 400 g de fraises et lavez-les. Mixez-les en purée fine avec les feuilles de 3 brins de menthe.

2. Déposez dans une casserole un tiers de la purée de fraise avec l'agar-agar et le sucre. Portez à ébullition, mélangez vigoureusement pendant 1 minute sur le feu. Ajoutez le restant de la purée de fraise, mélangez et laissez refroidir.

3. Préparez le sirop : dans une casserole, portez à ébullition 5 cl d'eau, le jus d'orange et le sucre. Laissez refroidir.

4. Versez la crème fleurette dans le bol d'un robot et mettez-le pour 10 minutes au congélateur avec le fouet.

5. Trempez les biscuits un par un dans le sirop.

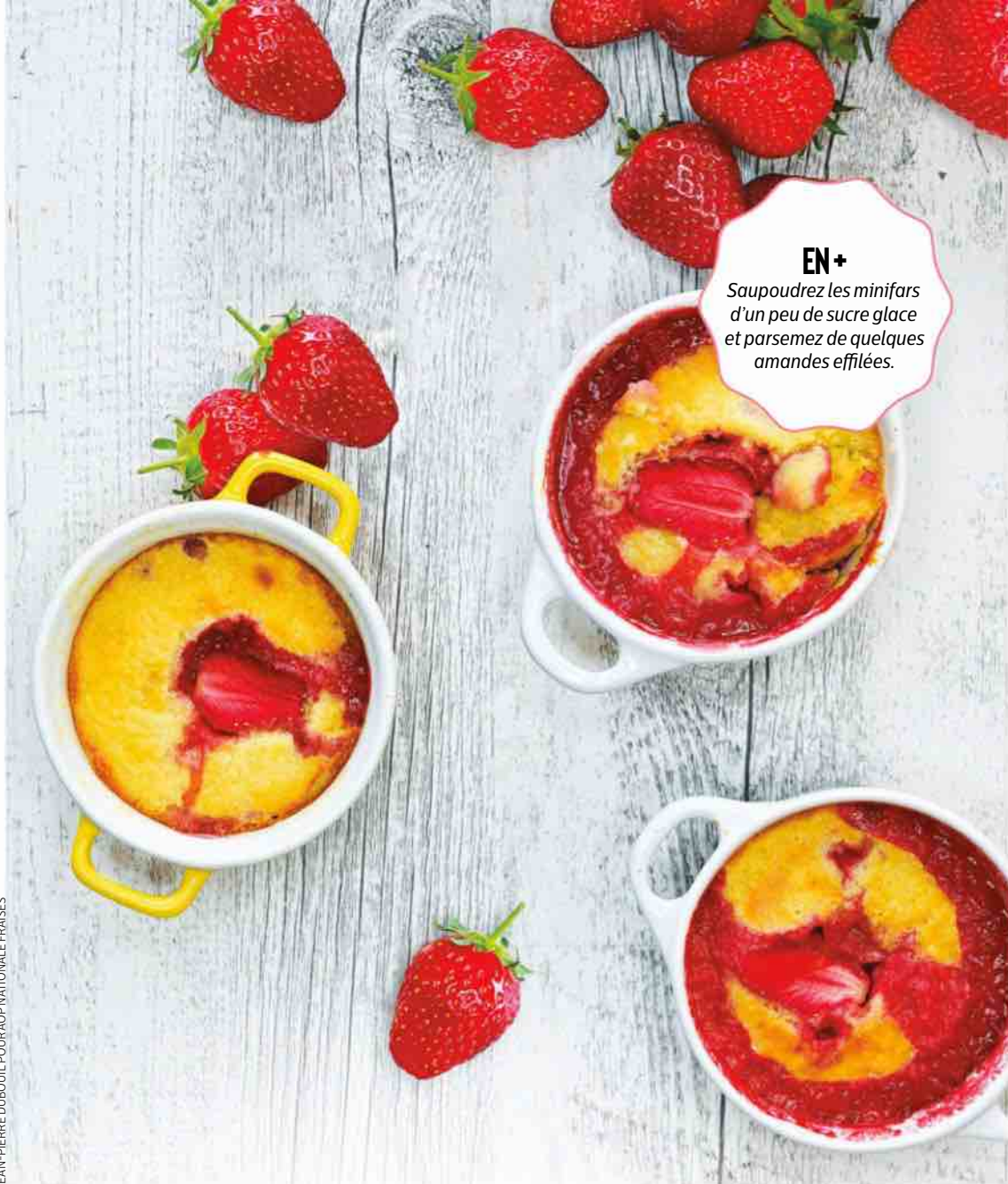
Placez-les debout contre les parois d'un moule à charlotte non cannelé ou d'un moule à soufflé de 20 cm de diamètre, éventuellement tapissé de film alimentaire.

6. Montez la crème, lorsqu'elle est très froide, en chantilly bien ferme au robot. Incorporez délicatement la purée de fraise à l'aide d'une spatule, en soulevant doucement la mousse.

7. Déposez la crème dans le fond du moule, lissez la surface. Couvrez le moule et réservez au moins 6 heures au réfrigérateur avant de démouler.

8. Servez la charlotte glacée parsemée des fraises restantes et de feuilles de menthe.



**EN+**

Saupoudrez les minifars d'un peu de sucre glace et parsemez de quelques amandes effilées.

Minifars aux fraises

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min **Difficulté**

• 250 g de fraises • 3 œufs • 120 g de beurre • 10 cl de lait • 120 g de farine
• 105 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C.
- 2. Fouettez** les œufs entiers avec 90 g de sucre, le sucre vanillé et la moitié du beurre préalablement fondu.
- 3. Incorporez** la farine, puis versez peu à peu le lait froid.
- 4. Lavez** les fraises, équeutez-les et découpez-les en quatre.
- 5. Faites fondre** 30 g de beurre avec le restant

de sucre dans une poêle, puis faites-y revenir les fraises rapidement pendant 1 à 2 minutes.

6. Beurrez 4 petits ramequins avec le restant du beurre. Répartissez-y les fraises, puis versez l'appareil par-dessus.

7. Enfourez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Dégustez tiède ou froid.

Fraisier

Pour 8 personnes **Préparation** 1 h

Cuisson 30 min **Difficulté** 

Pour les biscuits : • 6 œufs • 180 g de sucre semoule

• 150 g de farine • 40 g de fécule de maïs

Pour la crème : • 750 g de mascarpone

• 60 g de sucre glace

Pour le confit de fraise du Périgord IGP :

• 400 g de fraises du Périgord IGP

• 240 g de sucre à confiture (avec pectine)

Pour la finition : • 400 g de fraises du Périgord IGP

1. Préparez le confit de fraise : lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux. Mettez-les dans une casserole, portez à frémissement et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez le sucre, mélangez pour le faire fondre, puis comptez environ 5 minutes de cuisson à forte ébullition. Versez dans un plat et laissez refroidir.

2. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Préparez les biscuits : mettez les œufs et le sucre dans le bol d'un batteur et fouettez pendant 12 minutes pour obtenir un mélange gonflé et épais. Tamisez la farine et la fécule de maïs au-dessus du bol, puis incorporez-les délicatement à la spatule. Beurrez et farinez 2 moules ronds de 20 cm de diamètre, répartissez la préparation entre les moules, lissez le dessus et enfournez pour 20 minutes. Laissez légèrement tiédir avant de démouler les biscuits sur une grille. Laissez complètement refroidir.

4. Mélangez le mascarpone avec le sucre glace.

5. Coupez chaque biscuit en deux dans l'épaisseur à l'aide d'un couteau à pain.

6. Déposez un demi-biscuit sur un plat, étalez sur le dessus 2 cuillerées de confit de fraise, puis le quart du mascarpone. Ajoutez des fraises coupées en deux, puis recouvrez d'un deuxième disque de biscuit. Recommencez de la même façon jusqu'au dernier disque de biscuit. Disposez le mascarpone restant en dôme, ajoutez quelques traits de confit de fraise et finissez avec des fraises entières.



JULIE MECHAL POUR FRAISES DU PÉRIGORD IGP



PRÉPARATION À L'AVANCE

Vous pouvez préparer les biscuits et le confit de fraise la veille, et monter le gâteau quelques heures avant de le déguster, en le plaçant en attendant au réfrigérateur.

Choux à la crème aux fraises

Pour 8 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 

Pour la pâte à choux : • 3 œufs • 10 cl de lait • 90 g de beurre • 110 g de farine • 1 c. à café de sucre • Sel

Pour la garniture : • 200 g de fraises • 15 cl de crème liquide entière • 10 cl de crème fraîche

• 2 sachets de sucre vanillé • Sucre glace (pour la décoration)

1. Préparez la pâte à choux : dans une casserole, portez à ébullition le lait, 10 cl d'eau, le beurre coupé en morceaux, le sucre et ½ cuillerée à café de sel. Versez la farine en une seule fois, hors du feu, dès que le beurre est fondu. Remettez sur le feu et remuez énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'une boule se forme et qu'elle se décolle des parois de la casserole.

2. Mettez la pâte dans la cuve d'un robot. Incorporez 1 œuf à la pâte encore chaude, battez, puis incorporez les 2 autres œufs, l'un après l'autre. Versez la préparation dans une poche à douille étoilée.

3. Préchauffez le four à 200 °C.

4. Tapissez de papier cuisson une plaque allant au four. Dressez en quinconce des choux de

6 cm de diamètre. Baissez la température du four à 180 °C et faites cuire les choux pendant environ 18 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

5. Coupez les choux froids transversalement aux deux tiers de leur hauteur.

6. Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en petits dés. Réservez-en 100 g.

7. Fouettez la crème liquide en chantilly et ajoutez le sucre vanillé quand elle est bien montée.

8. Battez la crème fraîche au fouet, puis incorporez la crème Chantilly et les fraises.

9. Garnissez les choux de crème, apposez les morceaux de fraise restants sur le pourtour, puis refermez-les avec le chapeau. Saupoudrez de sucre glace et servez.



WOLFGANGSCHARDT_LIVINGAT HOME_SUNRAY PHOTO

TOUR DE MAIN

La pâte va gonfler au four, donc veillez à bien espacer les choux sur la plaque. Et n'ouvrez jamais la porte du four pendant la cuisson, cela les ferait tomber.



DÉCOUPE PARFAITE

Utilisez un long couteau à dents lorsque vous coupez votre génoise, pour ne pas vous retrouver avec un côté plus épais que l'autre.

Trifle aux fraises

Pour 8 personnes **Préparation** 1 h **Infusion** 30 min **Réfrigération** 1 h **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍴🍴🍴

1,5 kg de fraises • 20 petites meringues • 1 pot de confiture de fraise

Pour la génoise : • 1 citron vert bio • 1 cm de gingembre frais • 4 œufs • Beurre (pour le moule)

• 125 g de farine (+ un peu pour le moule) • 125 g de sucre • Sel

Pour la crème : • 3 jaunes d'œufs • 50 cl de lait entier • 20 cl de crème liquide entière froide

• 70 g de sucre • 60 g de farine • 1 c. à soupe rase de poivre de timut concassé

1. Préparez la crème : dans une casserole, faites chauffer le lait avec le poivre. Ôtez du feu, couvrez et laissez infuser 30 minutes. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine. Filtrez le lait, réchauffez-le et versez-le bouillant sur le mélange précèdent en fouettant. Versez le tout dans la casserole et faites épaissir sur feu doux, sans cesser de fouetter. Filmez au contact et réservez 1 heure au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Préparez la génoise : zestez le citron vert et pressez-le. Pelez le gingembre et râpez-le. Beurrez et farinez un moule à charnière de 20 à 22 cm de diamètre. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Ajoutez le sucre et continuez de battre. Réduisez la vitesse du batteur, versez les 4 jaunes en même temps, puis ajoutez la farine, le gingembre, le jus et un peu de zeste du citron. Battez quelques secondes pour que la préparation soit homogène.

4. Versez la pâte dans le moule, lissez la surface et faites cuire 20 minutes environ (la lame d'un couteau piquée à cœur doit ressortir sèche).

5. Laissez refroidir complètement la génoise avant de la démouler et de la couper dans l'épaisseur.

6. Montez la crème liquide bien froide en crème fouettée ferme. Incorporez-la délicatement à la crème au poivre avec une spatule. Filmez-la au contact et réservez au réfrigérateur.

7. Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux.

8. Montez le trifle : taillez les disques de génoise au diamètre de la coupe de service en verre à bord droit. Déposez un disque de génoise dans le fond de la coupe et étalez dessus une fine couche de confiture. Plaquez des demi-fraises contre la paroi. Disposez des morceaux de fraise sur la confiture, versez la moitié de la crème. Déposez le second disque de génoise, recouvrez de confiture, ajoutez des fraises et de la crème. Terminez par une couche de confiture et répartissez les meringues et les fraises restantes. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

LA TOUCHE SUCRÉE

CHAUD-FROID

Dégustez ce délicieux gratin de fraise avec une boule de glace vanille ou un sorbet fraise.

Gratin de fraise aux amandes

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

• 250 g de fraises • 3 œufs • 15 cl de lait entier • 1 boîte de lait concentré sucré (400 g environ)
• 50 g de poudre d'amande • 40 g de cassonade • 1 gousse de vanille • 1 poignée d'amandes effilées

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C.
- 2. Rincez** les fraises, équeutez-les et coupez-les en quatre. Fendez la gousse de vanille, puis grattez les graines avec le dos d'un couteau.
- 3. Fouettez** les œufs dans un saladier avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les graines de vanille et la poudre d'amande. Versez peu

à peu le lait concentré puis le lait tout en fouettant.

- 4. Versez** le mélange dans un plat à gratin. Ajoutez les trois quarts des fraises, puis parsemez d'amandes effilées.

5. Enfournez pour 25 à 30 minutes, en baissant la température à 150 °C à mi-cuisson.

- 6. Dégustez** tiède. Servez avec le reste des fraises.

Tiramisu aux gariguettes

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 4 h **Difficulté** 

• 600 g de gariguettes Prince de Bretagne • 1 c. à café de jus de citron • Quelques petites feuilles de menthe
• 5 œufs • 800 g de mascarpone • 1 paquet de biscuits à la cuillère • 7 c. à soupe de sucre en poudre • Sel

1. Équeutez la moitié des fraises, lavez-les et coupez-les en deux. Déposez-les dans un blender avec le jus de citron, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse (*si besoin vous pouvez passer le coulis au chinois*). Réservez pour le dressage.

2. Équeutez le restant des fraises, lavez-les. Découpez-en la moitié en quartiers puis en deux, soit en 8 morceaux. Détailliez le reste en deux et réservez-les pour le dressage.

3. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Blanchissez les jaunes avec le restant du sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange devienne moussueux et clair, puis incorporez le mascarpone jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

4. Déposez les blancs d'œufs dans un saladier bien frais. Montez-les en neige au batteur avec 1 pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Incorporez-les délicatement à la préparation précédente.

5. Dresser le tiramisu : déposez quelques cuillerées de la préparation au fond d'un plat, étalez avec une spatule en faisant un mouvement de vagues. Recouvrez de morceaux de fraise, de biscuits à la cuillère, ajoutez à nouveau de la crème de mascarpone par-dessus, puis les morceaux de fraise restants et de la crème de mascarpone. Terminez en versant le coulis de fraise, puis disposez les fraises détaillées en deux. Ajoutez quelques petites feuilles de menthe.

6. Réservez le plat au frais pendant 4 ou 5 heures minimum avant de servir.



LE CONSEIL D'ÉMILIE

Imbitez vos biscuits à la cuillère avec du coulis de fraise.

**LA TOUCHE DÉCO
D'OLIVIER**

*Recouvrez le cheese-cake
de copeaux de noix de coco
avant d'y déposer
les fraises et la menthe.*

Cheese-cake aux fraises et à la noix de coco

Pour 6 personnes **Préparation** 40 min **Réfrigération** 12 h **Difficulté** 🍰🍰🍰

• 400 g de fraises du Périgord IGP • 400 g de fromage frais (type Philadelphia) à température ambiante
• 15 cl de crème liquide entière bien froide • 10 cl de crème de coco bien froide • 30 g de beurre • 90 g de biscuits
sablés à la noix de coco • 60 g de sucre en poudre • 20 g de noix de coco déshydratée • 4 feuilles de gélatine

1. Mettez dans un mixeur les biscuits en les cassant grossièrement et la noix de coco déshydratée, puis réduisez-les en poudre. Ajoutez le beurre et mixez de nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.

2. Versez ce mélange dans le fond d'un moule à charnière d'environ 18 cm de diamètre et tassez bien avec le dos d'une cuillère à soupe. Mettez le moule au congélateur.

3. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

4. Lavez les fraises, équeutez-en 250 g puis coupez-les en petits morceaux.

5. Mélangez dans un saladier la crème liquide et la crème de coco, puis fouettez jusqu'à les monter en chantilly.

6. Fouettez dans un autre saladier le fromage frais et le sucre en poudre. Mettez 2 cuillerées à soupe de ce mélange dans un bol et faites chauffer au micro-ondes quelques secondes. Ajoutez-y la gélatine bien essorée et mélangez. Remettez dans le saladier avec le fromage frais et mélangez à nouveau. Incorporez alors délicatement la chantilly.

7. Versez la moitié de la crème dans le moule, répartissez par-dessus les fraises coupées en morceaux, puis couvrez avec le reste de la crème. Réservez au frais jusqu'au lendemain.

8. Décorez le cheese-cake, au moment de servir, avec le reste des fraises et, éventuellement, quelques feuilles de menthe.

- BIEN CHEZ MOI -

JUSQU'AU BOUT de la nuit

Saison préférée de l'année, entre farniente et longues journées à chiller, on aimerait que l'été ne se termine jamais. Pour être bien chez soi, quoi de mieux que de s'aménager un coin confortable en extérieur et d'étirer au maximum ces moments partagés jusqu'à tard dans la nuit ? Par Gwenaëlle Conraux



TOUT FEU, TOUT FLAMME P. 84

Pour faire durer les soirées estivales, misez sur les lampes extérieures et les braseros.

JARDIN PRIVÉ P. 86

Direction Saumur pour découvrir Jardin privé, une marque qui habille nos extérieurs.



ET AUSSI... P. 88

Nos trois livres coups de cœur pour savourer l'été.

UN DÎNER SOUS LES ÉTOILES

Voici une sélection de braseros et de luminaires extérieurs pour faire durer les belles soirées d'été. Par Gwenaëlle Conraux

ACCUMULATION

Accrochées un peu partout dans les arbres, ces baladeuses apportent une jolie ambiance dans le jardin.

Lampe baladeuse Sommarlänke, en polypropylène et plastique ABS, (10 x 13,5 cm), 7,99 €, Ikea.



Détournement

Ces nasses à poissons, typiques des pêcheurs méditerranéens, sont utilisées en suspension aussi bien en intérieur qu'en extérieur. En fibres de palmier, elles sont entièrement tressées à la main par des artisans tunisiens.

Suspension Oria, existe en différents modèles et tailles, à partir de 35 € (H. 22 cm, Ø 24 cm), Alinea.



CONTEMPORAIN

Avec ses lignes graphiques et son format carré, ce brasero est idéal pour les petits espaces. La surface de son foyer est revêtue de poudre lui permettant de résister à des températures élevées allant jusqu'à 600 °C.

Brasero carré en métal, 89,90 € (L. 45 cm, l. 45 cm, H. 43 cm), Outsunny.





Must have

Lampe, enceinte bluetooth et glacière, cet accessoire possède toutes les qualités pour devenir l'indispensable de vos soirées festives.

Seau à glace lumineux et musical Synergy, en plastique et aluminium brossé blanc, poignée en cuir, à partir de 149 € (H. 41 cm, Ø 24 cm, existe en 2 autres tailles), Keria.



PARABOLE

Que vous l'utilisiez pour vos grillades, pour vous réchauffer ou comme source lumineuse, ce brasero sera parfait, même en cas de vent grâce à l'inclinaison de sa vasque. **Brasero incliné sur disque, en fer, 109,95 € (Ø 50 cm, H. 32 cm), Gamm Vert.**



Épurée

Avec son autonomie de six heures, cette lampe solaire va vous accompagner toute la nuit.

Lampe solaire à poser Elgini, en verre et acier inoxydable, LED intégrée, 39,90 € (H. 40 cm), Blooma chez Brico Dépôt.



ROYAL

En alignant plusieurs lampadaires solaires en fil scoubidou le long de votre allée, vous ne pourrez que flatter vos invités avec cette haie d'honneur.

Lampadaire solaire Urban, en plastique tressé et métal, existe en différents coloris, 39,99 € (L. 22 cm, l. 22 cm, H. 68 cm), Gifi.



Solide

Ce brasero peut vraiment être qualifié de cheminée extérieure car la fonte qui le constitue a pour propriété d'emmagasiner la chaleur, puis de la restituer doucement et longtemps.

Brasero Pampa en fonte, à partir de 59,99 € (Ø 47,5 cm, H. 53 cm), Moorea chez La Foir'Fouille.

ESSENTIEL

Avec leurs accessoires (grille ou plaque de plancha), ces braseros se transforment en barbecues. Leur forme semi-circulaire est pratique pour pouvoir ajouter facilement du bois tout en continuant la cuisson.

Brasero Jack en acier, 199 € (Ø 60 cm, H. 25 cm); plancha en acier carbone, 69 € (Ø 62 cm); grille en Inox, 59 € (Ø 62 cm), Barbecuecook.

JARDIN PRIVÉ

HABILLE NOS EXTÉRIEURS

Peu connues du grand public, ses créations sont pourtant visibles partout depuis quinze ans. Visite de Jardin privé, le dernier fabricant français de parasols et de coussins d'extérieur. Par Gwenaëlle Conraux

L'histoire de Jardin privé débute il y a quinze ans, en 2008, lorsque Franck Rizzin, alors patron de Kiminter, une petite entreprise de négoce en mobilier de plastique, se voit proposer le rachat de Neyrat Peyronie, spécialiste de la fabrication de parasols et autres accessoires de décoration de jardin. L'entreprise installée à Allonnes, près de Saumur (Maine-et-Loire), depuis 1963, n'arrive plus à lutter contre la concurrence venue d'Asie. Les quarante derniers salariés sont menacés de perdre leur emploi. Franck Rizzin relève le défi et relance l'activité avec 36 salariés. Avec un seul objectif : faire du made in France en proposant des prix qui rivalisent avec ceux des fabricants implantés en Asie. La première année, l'entreprise réalise un chiffre d'affaires de 2,3 millions d'euros. Deux ans plus tard, elle s'approche de l'objectif visé avec 5,5 millions d'euros. Aujourd'hui, la société NP Créations,

à laquelle appartient la marque Jardin privé, prévoit d'atteindre 12 millions d'euros pour 2023 et emploie désormais une centaine de salariés.

Une production made in France

Pour éviter la saisonnalité de son activité, essentiellement estivale, l'entreprise mise sur la diversification et développe des productions complémentaires. Ainsi, NP Créations englobe l'univers du jardin avec Jardin privé, Edenia et Easy for Life ; la décoration intérieure avec O'CBO ; les animaux de compagnie avec P'tites Canailles. Sous ces différentes marques sont ainsi produits chaque année plus d'un million de coussins pour l'extérieur et l'intérieur, 62 000 parasols et près de 90 000 chaises longues et tabourets. Pour fabriquer en France à des prix équivalents ceux de l'Asie, l'entreprise mise sur la maîtrise de l'intégralité de sa chaîne de

production : de la création des motifs et des formes à leur réalisation, tout est conçu dans les 22 000 m² de l'usine d'Allonnes. Autre avantage concurrentiel : elle développe ses propres créations grâce à Marie-Christine Louis, la styliste chargée d'élaborer la collection plein air pour la France. « Nous éditons notre propre cahier de tendances, ce qui nous permet d'être très pointus et très justes dans nos propositions, que ce soit pour les jardineries haut de gamme ou les grandes surfaces », explique cette passionnée.

Des collections imaginées avec deux ans d'avance

Marie-Christine Louis a imaginé les collections de l'été 2023 pendant le confinement, soit deux ans à l'avance. « À cette époque, comme beaucoup, j'avais envie de voyages, de sérénité et de douceur de vivre », se souvient-elle. De ce ressenti sont nés les imprimés inspirés de Saint-Paul-de-Vence, un village d'artistes du sud de la France, de la région des Cinque Terre en Italie et aussi de la Polynésie, avec des palettes de couleurs autour de la terracotta, du rouge, du turquoise rappelant les villages du bord de la Méditerranée, et du vert olive. La styliste a également laissé libre cours à son envie de retrouver de la joie de vivre et de l'optimisme en proposant

une collection directement sortie des années 1960 et de l'époque « Salut les copains », avec des motifs psychédéliques, mêlant couleurs vives et courbes joyeuses. « C'était un thème très nouveau à cette époque, une tendance pointue et rigolote qui a un peu surpris, mais qui est complètement dans l'air du temps », explique Marie-Christine Louis.

Des inspirations au gré des couleurs

L'artiste a également conçu des collections plus graphiques, associant les codes des tribus africaines avec des motifs géométriques ou encore s'inspirant du bleu Klein avec des dessins en petites touches de peinture. Les motifs fleuris sont également à l'honneur avec des coloris doux, comme des verts tendres et des roses poudrés. Cette année, l'indémodable collection minimaliste est déclinée en six motifs monocouleurs et six unis. « Très simple, cette collection se veut accessible à tous, universelle, contemporaine, mais pas élitiste », détaille Marie-Christine Louis. Les collections sont réinventées chaque année. « Il faut que ça bouge ! » défend la styliste de Jardin privé. Si elle ne veut pas dévoiler la dizaine de tendances à venir de l'été prochain, la créatrice annonce l'arrivée de « la couleur joyeuse » avec un retour en force de la palette de fuchsias.



À dévorer des yeux

S'envoler pour l'Espagne à la découverte de sa riche gastronomie, déguster du bout des doigts des douceurs sucrées tout droit venues du pays du Soleil-Levant et fondre de plaisir pour des préparations glacées d'un Meilleur Ouvrier de France. Découvrez nos livres coups de cœur de l'été.

Par Émilie Jamgotchian

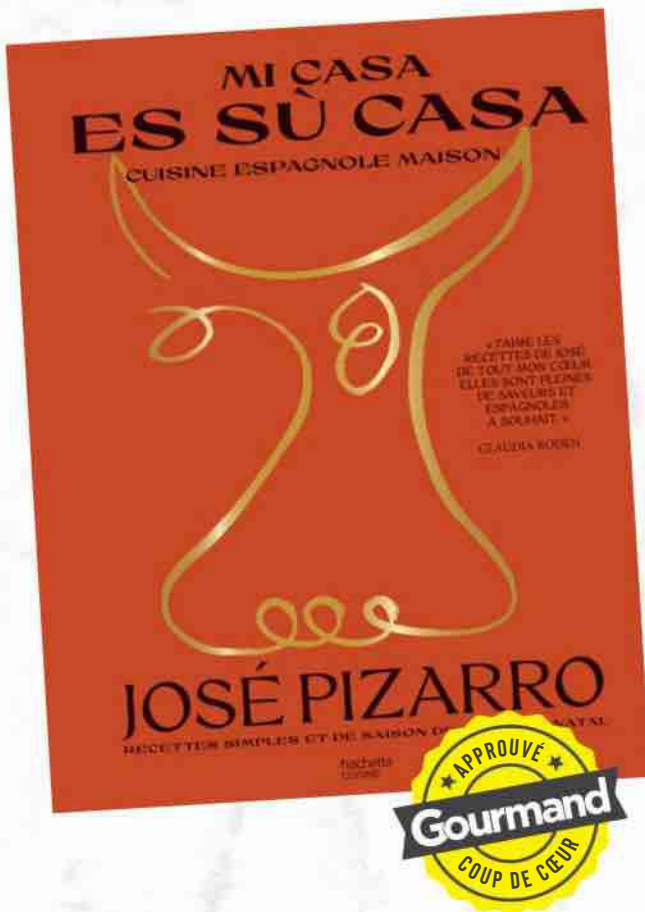
¡ Viva España!

La cuisine est avant tout une histoire de famille, de souvenirs et de partage. Et ce n'est pas José Pizarro qui dira le contraire, lui qui a grandi avec les saveurs et les odeurs de la cuisine de sa mère, en Espagne. « Les souvenirs sont les ingrédients essentiels de ma cuisine », confie-t-il. Passionné par son terroir, ce chef installé à Londres depuis 22 ans est considéré comme le parrain de la cuisine espagnole au Royaume-Uni. Il rend hommage à cet héritage précieux à travers un livre de 70 recettes de saison, réparties en quatre chapitres : légumes, poissons et fruits de mer, viandes, desserts. On y découvre une cuisine riche, sensible, chaleureuse et ensoleillée : morue poêlée au chorizo, palourdes à la sauce tomate épicée, côtelettes d'agneau grillées à la salade de courgette citronnée, técula-mécula (gâteau aux amandes et à la cannelle)... ¡ Olé !

« **Mi casa es sù casa** », de José Pizarro, éd. Hachette Cuisine, 30 €.

Les + : ce livre est une invitation à s'asseoir autour d'une belle table dans le jardin, entouré des gens que l'on aime. On y trouve une présentation pour chaque recette, révélatrice de l'identité forte de l'auteur. Les photos sont toutes plus appétissantes les unes et les autres et nous donnent l'irrésistible envie de nous mettre aux fourneaux ! Coup de cœur de la rédaction (et approuvé par notre super secrétaire de rédaction aux origines espagnoles).

Les - : le prix. Mais on le met volontiers dans ce très bel ouvrage qui ne rendra que plus riche notre bibliothèque.





Pour l'amour des glaces

Alerte coup de froid ! Le Meilleur Ouvrier de France glacier Emmanuel Ryon nous invite dans son univers givré. Dans son ouvrage dédié à la pâtisserie glacée, il nous fait part de sa passion pour les glaces et sorbets à travers des recettes accessibles et réalisables par tous, mais toujours avec sa petite touche de créativité. Il nous propose des parfums classiques, mais aussi des associations surprenantes, à l'image du sorbet pétales de rose, de la crème glacée petits pois basilic ou celle à l'ail noir de la Drôme. On y trouve aussi des gâteaux de voyage, des fruits givrés, des boissons ou encore des macarons. Il n'y a pas à dire, on fond de plaisir !

« Givré », d'Emmanuel Ryon,
Éditions de La Martinière, 39 €.

Les + : on est subjugué par les photographies très épurées, réalisées par Delphine Constantini, qui mettent bien en valeur les délicieuses réalisations d'Emmanuel Ryon. L'ouvrage sort des sentiers battus avec des créations originales qui permettent aux amateurs de pâtisserie d'explorer un peu plus cet univers glacé si peu connu.

Les - : la mise en forme des recettes est parfois très chargée. Si elles sont censées être accessibles à tous, il faut néanmoins être muni d'ustensiles spécifiques comme un thermomètre sonde ou une sorbetière.

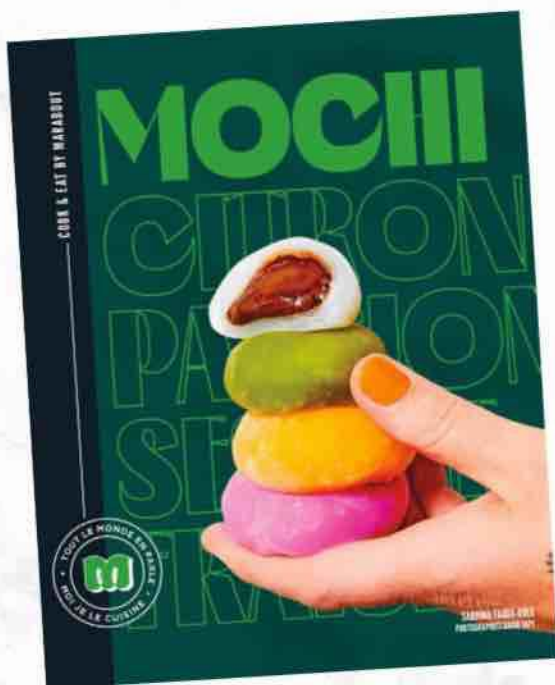
Douceurs nipponnes

C'est la tendance culinaire du moment qui ne passe pas inaperçue sur les réseaux sociaux... De quoi parle-t-on ? Des mochis, bien sûr ! Ces petites boules de pâte de riz gluant fourrées sont des incontournables de la gastronomie traditionnelle du Japon. Tout le monde en parle, Sabrina Fauda-Rôle les cuisine ! Elle propose dans son livre de découvrir tous leurs secrets de fabrication, pour ne plus les acheter, mais les préparer soi-même. Des garnitures typiques, comme la pâte de haricots rouges, aux classiques, comme le chocolat, la vanille ou le citron, en passant par les plus surprenantes, comme matcha coco ou encore matcha sésame noir, voilà une vingtaine de recettes pour apprendre à réaliser ce petit dessert asiatique moelleux et coloré.

« Mochi », de Sabrina Fauda-Rôle,
éd. Solar, 7,95 €.

Les + : son petit format, très pratique pour l'emporter partout, même en vacances. On valide les tutos illustrés pour apprendre à façonner ses mochis et à faire la pâte dans les règles de l'art. Les petites astuces qui sont distillées au fil du livre sont très utiles.

Les - : une mise en page et un stylisme photo très simples.



UNE PLANCHE APÉRO COMME AU BISTRO !

Les beaux jours arrivent et, avec eux, l'envie de lambiner sur la terrasse ou dans le jardin en fin de journée avec les copains ou la famille. Pour accompagner ce moment de convivialité, une seule solution : la planche ! Gourmande, variée, appétissante, facile à faire, c'est LA clé d'un apéro réussi.

Par Samia Mrani Alaoui



Photo tirée du livre « Planches, 50 compositions à partager », de Thomas Feller

NOS EXPERTS
THOMAS FELLER,
traiteur, consultant culinaire
et auteur de « Planches,
50 compositions à partager »

JÉRÉMY DAYES,
gérant du 17.45 de Nantes,
bar spécialisé dans
les planches apéro

« **T**apas » en Andalousie, « aperitivo » en Italie ou encore « pintxos » dans le Pays basque, l'apéritif est une institution chez nos voisins qui s'impose enfin chez nous, avec l'envol de la planche apéro. Celle-ci peut servir aussi bien de prémices au repas que d'alternative à ce dernier. Son succès s'explique par son côté passe-partout, d'après Jérémie Dayes, gérant d'un bar spécialisé à Nantes : « Ça se déguste entre amis, entre collègues, en famille, elle colle à toutes les situations. » Selon Thomas Feller, auteur d'un livre sur les planches, grignoter des petites gourmandises différentes au gré de ses envies et de son appétit est une invitation à la décontraction, qui fait tout le succès d'une soirée entre amis réussie. À condition de bien penser sa planche en amont !

On mise sur la diversité

Charcuteries et fromages, c'est le duo habituel qu'on trouve dans la plupart des bars et restaurants. Pour Jérémie Dayes, des classiques sont incontournables, comme le saucisson, l'ingrédient de base de tout apéritif français qui se respecte, une « tartinade type pâté ou terrine », un fromage à pâte dure (type comté), un autre à pâte molle (type saint-marcellin), des cornichons et « quelques crudités pour la ligne ». Inconvénient majeur de cette formule : le gras. L'option cochonnaïlle fromage constitue la solution de facilité, mais elle est loin d'être la seule quand il s'agit de préparer à domicile une planche qui servira d'apéritif ou même de dîner. Au-delà de l'aspect très riche, Thomas Feller reconnaît que cette composition peut s'avérer « lassante ». Place donc aux tartinades de légumes (poivrons, petits pois basilic, tomates séchées...), aux crudités taillées en bâtonnets ou en bouquets (carotte, concombre, radis...) et aux fruits frais en quartiers,

Secrets de Gourmand



SHOPPING

La Rolls-Royce de la planche apéro ! Inspirée des pelles de meunier, elle est fabriquée en bois de chêne français et est idéale pour 4 personnes. Elle est estampillée à la façon d'un millésime avec l'année de fabrication et la provenance du bois. **Pelle Midi, 58 € (48 x 18 x 2 cm, 800 g), Le Régal.**

À LIRE



En manque d'inspiration pour votre planche apéro ? Découvrez 50 combinaisons, salées ou sucrées, traditionnelles ou exotiques, généreuses ou légères, pour vos soirées en famille ou entre amis, mais aussi un goûter d'anniversaire ou encore un tête-à-tête en amoureux. **« Planches, 50 compositions à partager », de Thomas Feller, éd. Webedia Books, 21,90 €.**

parfaits pour contrebalancer le côté lourd d'un fromage tout en apportant une pointe de fraîcheur. Il faut trouver le bon équilibre et surtout « raconter une histoire ».

Du bon et surtout du beau

Qu'il s'agisse de s'appuyer sur une thématique, comme l'Italie, ou sur une couleur, l'essentiel est d'« imaginer la planche comme un buffet ». Le secret réside dans la diversification des volumes en cassant « les codes et les lignes ». Le traiteur et consultant culinaire conseille donc de laisser libre cours à son imagination et de créer des petites montagnes de chiffonnades de jambon, des fleurs de coppa et autre pliage inventif mettant en valeur les produits. Les fromages sont coupés dans des dimensions et des formes différentes, en prenant soin de faire des petites portions pour que chaque morceau puisse être dégusté en une seule bouchée. Et surtout, on accessoirise avec des petits pics pour confectionner des brochettes, des pots multicolores et des verrines aux formes originales pour les tartinades et chutneys. Pour finir, quelques légumes et fruits disposés aléatoirement, voire des fruits secs saupoudrés au dernier moment. L'important est de réaliser « quelque chose de beau et qui plaît à tout le monde ».

La qualité avant tout

Si préparer une planche aux multiples saveurs et textures est une des clés de sa réussite, une autre est de prêter une attention toute particulière aux produits.

Exit donc les charcuteries bon marché pour privilégier « l'artisanal en direct producteur autant que possible », pour Jérémie Dayes. Si cet approvisionnement est difficile à mettre en pratique, l'idéal est de se tourner vers des terrines et jambons achetés chez le boucher de quartier, de la cochonnaille de l'épicerie fine d'à côté et des fromages en provenance, si ce n'est de la ferme, au moins de la fromagerie locale. Côté légumes, on joue la carte des préparations à base de légumes de saison et du fait maison, ou achetées sur le marché voire chez le traiteur de quartier. En été, on mise sur la courgette, la tomate, l'aubergine, le poivron ou encore l'artichaut !

La carte de l'originalité

« Encore une planche ! » Oui, mais exit les classiques chiffonnades de jambon cru et dés de mimolette :

on sort des sentiers battus pour mettre le cap vers le grand Nord.

LA MAIN DANS LE POT DE CONFITURE

Chutney, compotée, confiture, ces touches sucrées s'accordent à merveille avec toute sorte de fromage et ont donc naturellement leur place sur une planche. Pour faire la part belle à la fantaisie, on oublie la griotte et la figue pour adopter de la confiture de poire, de mûre et même un chutney épicé à la mangue, par exemple.

Au programme : rollmops, tartare, petites tranches de poisson fumé et/ou mariné, rillettes, le tout accompagné de crudités, petites sauces citronnées, blinis et tranches de pain noir.

Pas tellement d'humeur marine ? Ces assortiments à l'apéritif se plient à toutes les envies, à condition de conserver une certaine cohérence. D'inspiration hispanique avec un esprit tapas, 100 % végétarienne, italienne en détournant des produits comme les conchigliones, ou encore inédite avec des associations surprenantes, à l'image d'une des préférées de Thomas Feller : « Melon, mozzarella, fenouil. » Il suffit simplement de respecter trois règles : que ce soit facile à grignoter, que ça tienne sur

une planche et, évidemment, que ça fasse plaisir. On ne s'interdit rien, même pas les bouchées chaudes tant qu'elles peuvent se réchauffer sans effort. En bref, « on repousse les limites de son imagination et de la créativité », conseille l'auteur, pour faire en sorte « que ça donne envie » et que chacun puisse se rassasier.

Ne pas rester sur sa faim

Pour Jérémy Dayes, il faut compter environ « 200 g par personne tout confondu pour un apéro dînatoire ». Pour une introduction au repas, mieux vaut être raisonnable et diviser ces quantités par deux. Dans un cas comme dans l'autre, les légumes doivent prendre le dessus et représenter au minimum 50 % des préparations, d'après Thomas Feller. Une bonne façon de laisser la culpabilité au placard ! Le salé n'est pas le seul à pouvoir prendre place sur ce contenant : le dessert et le goûter peuvent suivre le même modèle ! Le consultant culinaire ne s'en prive d'ailleurs pas et « déplace le concept de la planche vers le dessert ». On opte alors pour de petits et grands formats, des minifondants, « un grand sablé à casser au marteau »,

des verrines et, bien sûr, pléthore de fruits prédécoupés ou en quartiers (pêches, abricots, fraises...). Des sauces chocolatées, des éclats de meringue et des compotées de fruits en complément, et voilà de quoi faire une jolie planche colorée originale, idéale pour célébrer un anniversaire, sans le défi technique du beau gâteau de pâtissier !

Mettre la main à la pâte

« Quand vous faites vous-mêmes, vous avez déjà fait 90 % du travail », explique l'auteur qui prône le fait maison. Même si, d'un point de vue pratique, cela demande du temps, l'obstacle est aisément contournable en mixant les préparations toutes prêtes et les cuisinées à domicile. D'autant que les pains et la plupart des tartinables peuvent être amplement « préparés à l'avance pour profiter de ses invités et ne pas être coincé en cuisine ». Mais, le véritable secret d'une planche apéro réussie, c'est « d'y mettre du cœur et de l'amour », car elle est prétexte à un bon moment passé ensemble. « On est confortable, on grignote plein de bonnes choses, on est détendu, je n'ai besoin que de ça pour être heureux », conclut Thomas Feller.

Et on boit quoi ?

Du vin, évidemment, du rouge éventuellement, mais un blanc sec de préférence. Sa fraîcheur et sa pointe d'acidité balancent judicieusement le gras des divers jambons et produits fromagers, et fonctionne aussi avec les poissons gras fumés ou en carpaccio. Si, toutefois, la bonne bouteille n'est pas à l'ordre du jour, on privilégie des boissons peu sucrées pour éviter de masquer les saveurs de ces préparations. Sans alcool, place aux limonades maison et à des mocktails aux notes plutôt herbacées.



Pains et compagnie

Qui dit planche apéro dit nécessairement pain ! Pour l'accompagner, des baguettes coupées en fines tranches et des tartines de pain de campagne s'imposent, mais des versions aux fruits secs peuvent aussi trouver leur place. Autres options séduisantes : les crackers et gressins, craquants et parfaits pour plonger dans les dips. Aux herbes, au sésame et même au fromage, il serait dommage de se priver de ces alternatives aussi esthétiques que savoureuses.

En coulisses avec...

DANS LA CUISINE DE JÉRÉMY

À 31 ans, Jérémie n'arrête pas de cumuler les recettes gourmandes et les abonnés sur son compte Instagram @danslacuisinedejeremy. Avec plus de 100 000 abonnés, ce jeune cuisinier passionné par son métier a connu, par hasard, un succès incroyable sur les réseaux sociaux. Par Nicole Réal

COMMENT EST NÉE VOTRE PASSION POUR LA CUISINE ?

En classe de troisième, au collège, je devais choisir mon orientation professionnelle, et les premières émissions culinaires avec Cyril Lignac diffusées à la télévision m'ont alors donné l'idée d'opter pour un BEP cuisine. Dans ma famille, mon grand-père aimait bien passer derrière les fourneaux, et moi-même,

j'avais envie d'un métier où je pouvais créer quelque chose avec mes mains.

COMMENT VOTRE AVENTURE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX A-T-ELLE COMMENCÉ ?

Jusqu'au confinement, je travaillais dans la restauration. Pour un cuisinier passionné par son métier, il n'y a rien de pire que d'être privé de son job. Rester enfermé dans

mon appartement m'a donné envie de partager mes recettes avec des gens. Je ne connaissais rien aux réseaux sociaux, mais en postant régulièrement, le nombre d'abonnés a commencé à augmenter.

COMMENT VIVEZ-VOUS CE SUCCÈS ?

J'ai ouvert mon Instagram en toute innocence, juste pour m'occuper. Je n'avais aucune idée de son

fonctionnement, et ce succès inattendu m'a donné l'opportunité incroyable d'en faire mon métier. Être rémunéré par des marques que j'avais l'habitude d'utiliser régulièrement et rencontrer des personnes que je n'aurais jamais pu croiser est une chance inouïe.

COMMENT GÉREZ-VOUS LE CONTENU DE VOS DIFFÉRENTS COMPTES ?

Instagram et Facebook affichent le même contenu. En revanche, j'ai dans l'idée de fermer mon blog, car c'est vraiment un travail éditorial qui ne m'intéresse pas beaucoup. Lorsque je publie une recette, j'aime nouer un contact direct avec les internautes pour savoir tout de suite s'ils aiment ou pas en regardant leurs commentaires.

COMMENT CHOISISSEZ-VOUS LES RECETTES QUE VOUS POSTEZ ?

Tout dépend de mes envies du moment et évidemment de la saison, mais je teste et je goûte toujours chaque recette avant de la publier. Comme je n'aime pas le poisson, il n'y a quasiment aucun plat qui en contient. Avant tout, je choisis de cuisiner des ingrédients qui me plaisent, mais je tiens aussi compte du goût des abonnés. Pour imaginer un plat, je m'inspire des tendances sur les réseaux sociaux, des émissions télé ou des livres culinaires.



VOUS SOUVENEZ-VOUS DE CELLE QUI A ÉTÉ VOTRE PREMIER SUCCÈS ?

C'était une tarte à la rhubarbe publiée le 8 mai, jour de mon anniversaire, durant le premier confinement, en 2020. Comme il était impossible d'acheter un gâteau, j'avais préparé cette tarte dont la recette a été éditée sur la page Instagram d'un site culinaire qui, à l'époque, comptait 700 000 abonnés, ce qui a entraîné une belle visibilité sur mon compte.

QUELS SONT LES CRITÈRES POUR POSTER UNE RECETTE ?

Je ne proposais, au début, que du sucré avec des plats esthétiquement très élaborés, mais qui me demandaient énormément de temps, car on m'avait dit que ce compte était surtout visuel. Au fil du temps, je me suis aperçu que mes recettes étaient trop compliquées à reproduire pour des personnes qui, après une journée de travail, doivent cuisiner rapidement le dîner. Je les ai donc simplifiées avec des ingrédients que l'on peut acheter n'importe où. Je poste aussi du salé, qui est ce que je préfère cuisiner.

VOS RECETTES SONT-ELLES INSPIRÉES PAR LE TERROIR FRANÇAIS OU PAR LA CUISINE DU MONDE ?

Même si la gastronomie française m'intéresse, sans aucun doute par la cuisine du monde. En France, 2 restaurants sur 3 proposent aujourd'hui une cuisine de pays étrangers.

ADAPTEZ-VOUS CERTAINES DE VOS RECETTES ?

Je propose un peu de sans-lactose ou du végétarien. Mais en général, je poste des recettes qui me plaisent parce qu'elles sont gourmandes, donc je ne crois pas que l'on consulte ma page pour trouver des salades, par exemple.

OÙ ACHETEZ-VOUS VOS PRODUITS ?

J'adore aller au marché, le samedi matin, avec un arrêt incontournable chez le vendeur de produits italiens.

« POUR IMAGINER UN PLAT, JE M'INSPIRE DES TENDANCES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, DES ÉMISSIONS TÉLÉ OU DES LIVRES CULINAIRES. »



Comme je vis à Meaux, j'ai la chance de pouvoir me ravitailler chez les petits producteurs locaux.

QUELLE RECETTE VOTRE GRAND-PÈRE VOUS A-T-IL TRANSMISE ?

La tarte à la myrtille. Comme on habitait à Vierzon, on partait dans les alentours pour cueillir des myrtilles qu'on s'empressait, à notre retour, de préparer en tarte ou en pots de confiture.

QUEL EST VOTRE DESSERT PRÉFÉRÉ ?

Le tiramisu est à la fois celui que je préfère préparer et déguster. Bien imbiber son biscuit dans un coulis réalisé avec de bonnes fraises de saison juste mixé est tout simplement sublime !

L'index des recettes



Quiche au poulet tandoori
et à la courgette

24

SAUCES

Pesto de basilic 50

APÉRITIF

Planche fraîcheur 58

ENTRÉES

● Cake aux abricots, au romarin et au roquefort 46

● Soupe froide de melon, de concombre
et de graines d'anis 56

● Soupe glacée de courgette au chèvre
et à la menthe 56

● ● Tiramisu à la tomate 48

PLATS

Brochettes de kefta, sauce au yaourt
et ses accompagnements 8

Brochettes de saumon au pesto thaï 51

Côte de porc grillée au citron confit et à la coriandre 52

Côte de porc marinée à l'huile d'olive de Corse 47

Côte de porc marinée au ketchup
et au miel, purée et petits légumes 54

● Gnudis au parmesan 60

Gratin de gnocchis à la mozzarella 60

● Grilled cheese à la burrata fumée 53

Lasagnes d'aubergine à la bolognaise
et à la cancoillotte 55

Linguines aux tomates cerise et au pesto rosso 51



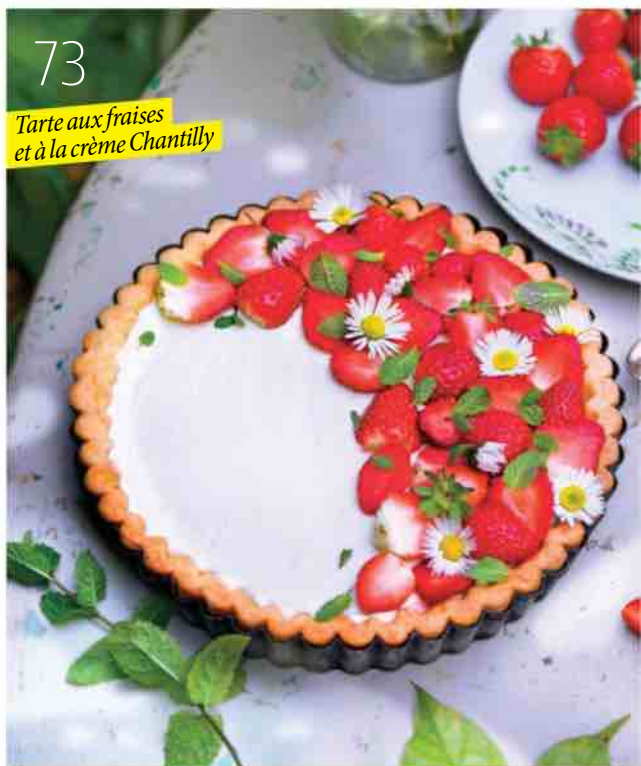
53

Grilled cheese
à la burrata fumée

Tarte soleil moutarde, cantal, tomates et thym	30
Tarte rustique aux légumes d'été rôtis	31
Tatin de poivrons	33

DESSERTS

Brochettes de billes de melon caramélisées	15
Charlotte à la framboise	15
Charlotte glacée aux fraises et à la menthe	74
Cheese-cake aux fraises et à la noix de coco	82
Choux à la crème aux fraises	78
Clafoutis aux cerises	62
Brochettes de fruits frais	52
Fraisier	76
Gratin de fraises aux amandes	80
Minifars aux fraises	75
Soupe de rhubarbe à la fraise	
et à la chapelure de biscuit de Reims	57
Tarte aux fraises et à la crème Chantilly	73
Tiramisu aux gariguettes	81
Trifle aux fraises	79
Verrine de brousse à la fraise	55



73

Tarte aux fraises
et à la crème Chantilly

Pissaladière	28
Porc tonkatsu	61
Quiche au poulet tandoori et à la courgette	24
Quiche de carottes multicolores	22
Quiche feta, tomates confites et olives noires	34
Quiche légère aux légumes d'été	26
Quiche provençale	23
Soupe de petit épeautre au pesto de basilic	50
Tarte au thon et à la tomate	25
Tarte aux roulés de courgette	36
Tarte crumble à l'aubergine, au pesto	
et au chèvre frais	27
Tarte légère aux courgettes et à la burrata	32
Tarte sardines, aubergine et tomate	35
Tarte socca au houmous et aux légumes grillés	37

- Sans gluten
- Végétarien
- Vegan
- Sans œufs
- Sans lactose

• NOS RECETTES ESTIVALES AU POISSON • LES MEILLEURS DESSERTS GLACÉS AUX FRUITS JAUNES • LA VRAIE RECETTE DE LA SALADE NIÇOISE

PROCHAIN
NUMERO

LE 25 JUILLET

Gourmand

est une publication
du Groupe Reworld Media



ÉDITEUR

LES PUBLICATIONS GRAND PUBLIC (PGP) - SAS
8 rue Barthélemy-Danjou
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00

Actionnaire : Président Reworld Media - SA
(RCS Nanterre 439 546 011)

Directeur de la publication : Gautier Normand

DIRECTION PGP

Directeur : Bertrand Clavières

Directrice des rédactions : Marie Vendittelli

Manager éditoriale : Élisabeth Venturini

RÉALISATION

COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort

Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr

Rédactrice en chef : Morgane Leclercq

Rédactrice en chef adjointe : Émilie Jamgotchian

Directeurs artistiques :

Olivier Lemesle, Thomas Durio

Gravure : Marie Deceuninck

Rédacteur-graphiste : Bastien Ribot

Secrétaires de rédaction : Christel Baridon,

Amélie Borgne, Nicolas Chrétien,

Gaëlle Combacon, Lita Doval, Marion Pires,

Charlène Torres, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro,

Quentin Huriez, Mathilde Loncle

PUBLICITÉ

Directrice exécutive régie :

Élodie Bretaudeau-Fontailles

Directrice de projet : Anne Pelras

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV

Directeur des ventes : Loïc Le Gallais

Directrice de la relation client

et du recouvrement : Pauline Faure

Directrice diffusion : Dorothee Rourre

Chefs de produit abonnement : Aurore Dehe

FABRICATION

Directeur des Opérations

Industrielles : Bruno Matillat

Chefs de fabrication : Nadine Chatry

et Hélène Bernardi

Photogravure : COM'Presse, Point 11

Impression : Maury Imprimeur,

45300 Manchecourt (France)

Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France

Logistique : Koba, Rantigny

GRUPE REWORLD MEDIA

Président : Pascal Chevalier

Directeur général : Gautier Normand

Directrice générale adjointe : Cécile Béziat

Directrice des opérations presse : Germain Perinet

Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez-vous

ou posez-nous vos questions :

Par Internet : Kiosquemag.com

ou via le formulaire de contact en ligne

Serviceabomag.fr

Par téléphone : 01 46 48 48 31.

Du lundi au samedi de 8 h à 20 h.

Par courrier : Service abonnements

Magazine « Gourmand », 59898 Lille

Cedex 9, 59898 Lille cedex 9

AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL

Origine du papier : Allemagne

Taux de fibres recyclées : 65 %

Certification : PEFC

Eutrophisation : 0,003 kg/t

Date de parution : 27 juin 2023

CPPAP : 0322 K 85643

ISSN : 1964-9924

Dépôt légal : à parution

Tarif abonnement 1 an - 13 numéros : 51,87 €



Carnet d'adresses

• Alinea : Alinea.com

• Aroma One :

Aroma-one.com

• Barbecue :

Barbecue.be/fr

• Biofourmil : Biofourmil.com

• Blooma : en vente sur

Bricodepot.fr

• Casino : Geantcasino.fr

• Charal : Charal.fr

• Croustipate :

Croustipate.com

• Delpyrat : Delpyrat.com

• Gamm vert : Gammvert.fr

• Gifi : Gifi.fr

• Happyvivre : Happyvivre.com

• Herta : Herta.fr

• Ikea : Ikea.com

• Keria : Keria.com

• La Belle-Île :

Labelleiloise.fr

• Le Temps des oliviers :

Huileetoliveenrac.fr

• Palais des thés :

Palaisdesthes.com

• Magnum :

Magnumicecream.com/fr

• Mama Shelter :

Fr.mamashelter.com

• Marie : Marie.fr

• Max de génie :

Maxdegenie.com

• Moorea : en vente sur

Lafoirouille.fr

• Piper-Heidsieck :

Piper-heidsieck.com/fr

• Outsunny :

en vente sur Aosom.fr



LE TRI
+ FACILE



NOUVEAU !

300 JEUX

FORCES 1 2 3 4

MOTS FLÉCHÉS
MOTS MÉLANGÉS

POINTS À RELIER

MOTS À CASER

MOTS CROISÉS

DIFFÉRENCES

MOTS CODÉS

TAKUZUS®

FUBUKIS®

SUDOKU

**SPÉCIAL
VACANCES**

DES HEURES DE DÉTENTE !

Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

Récolté plein sud Dégusté bien frais **sur une terrasse**



Credit photo : Zvarden@Vinsalsace



VA VINS
ALSACE
Tant de personnalité(s)

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