

SEP M  
TOP  
ventes



# Cuisine Actuelle

2€  
90

AOÛT 2023  
N° 391

Cahier région  
**LA  
BRETAGNE**



LE GRAND GUIDE GOURMAND

**80**  
recettes  
spécial été

**DOSSIER  
GRILLADES  
& MARINADES**

**Des plats  
qui changent**

Salade de saumon  
au guacamole

**Street-food  
maison**

- Croques  
à partager
- Burgers
- Hot dogs

**Salades, terrines, verrines...**

**Nos idées  
rafraîchissantes**

10071203 - 085 32 64 00 508 41 09 00 05 43 6 15 3 1 6  
08 34 6 15 3 44 10 12 6 2 6 3 4 6 200 BATEAU 3 2 6 100 3 1 6  
MA 35 040 - TN 55 170 - ZONE CEA BATEAU 2000 04F - ZONE CEA ANTON 4200 04F  
ZONE CFP BATEAU 350 04F - ZONE CFP ANTON 190 04F

PM PRIMA MEDIA CPPAP

L 12900 - 391 - F - 2,90 € - RD





**NOUVEAU**

**PLUS  
FRAIS!**



**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*

PERFETTI VAN MELLE BENELUX B.V. - RCS 478 571 557 Paris

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# NOTRE SOMMAIRE d'août 2023

P.18



## 4 Index des recettes

### 6 Au marché

Le fenouil, les travers de porc, les moules et l'abricot, des recettes pour les savourer

### 14 Fiches recettes

Coriandre, persil, basilic, menthe : zoom sur les herbes aromatiques !

### 18 Passion apéro

Croques en stock

### 22 Les nouveautés du mois

## Dossiers

24 UN MENU  
100 % FRAÎCHEUR

56 SUR LE GRIL

### 48 Déjeuner à la carte

Au jardin, pour un repas estival

### 52 Le vin en questions

Rosés, ce qui fait leur différence ?

### 54 Questions cuisine

Les astuces de Marie

### 65 Manger sain

Décrypter les étiquettes des thés glacés

### 66 Guide produit

10 infos pour bien choisir la vanille

### 68 Banc d'essai

La rédaction a testé... le tarama

### 70 Les recettes de la rédaction

Envie de street-food

### 73 10 idées avec...

Du jambon cru

### 74 Leçon filmée

Pavlova du soleil

### 76 Rien ne se perd

18 recettes pour sublimer les petits restes

### 78 Hop hop hop

Scones aux amandes

P.24



P.56



P.78



P.35

## Cahier région

### 36 Recettes traditionnelles

### 38 Balade gourmande

24h à Vannes

### 40 Spécialité régionale :

les porcs blancs de la famille Bourvellec

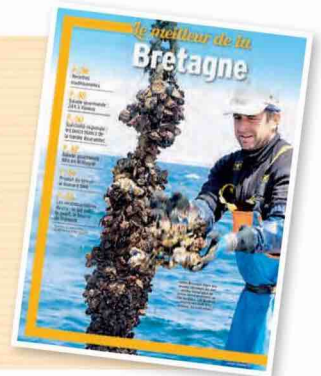
### 42 Balade gourmande :

48h en Bretagne

### 44 Produit du terroir :

le homard bleu

### 46 Les incontournables du cru



P.74



COUVERTURE NATIONALE : NEWS LIFE MEDIA/STOCKFOOD - COUVERTURE RÉGIONALE : PLOTON/SUCRÉ SÂLÉ

Au sein du magazine figure un encart. Abo : lettre hausse tarifs août 2023 jeté sur une sélection d'abonnés

ABONNEZ-VOUS VITE

À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P.69

• SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM @CUISINEACTUELLE • SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK FACEBOOK.COM/CUISINEACTUELLE



**Directrice Exécutive Prisma Media** : Pascale Socquet.  
**Directrice de la publication** : Claire Léost.

**RÉDACTION** 13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex.  
Tél. : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Directeur de la rédaction** : Julien Lamury Dessauvages. **Secrétaire de direction** : Christelle Florent (6746). **Direction de la création** : Fabien Lesage. **Rédactrice en chef déléguée** : Fabienne Garcia (6853). **Secrétariat** : Angélique Danigo (6813). **Rédacteur en chef technique** : Jean-François Brosset (5889). **Fabrication** : Yann Saunier (6859). **Courrier des lecteurs** : Bertrand Girard-Colomb (5826).

**RÉALISATION : COM'PRESSE**  
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60

**Rédactrice en chef** : Marie Gabet. **Direction artistique** : Stéphane Szamos. **Chef de studio** : Olivier Lemesle. **Secrétariat de la rédaction** : Julien Dantec, Gaëlle Combacon. **Service photo** : Carole Hiro, Quentin Huriez. **CuisineActuelle.FR** : Marie-Amélie Druessen (5396), coordinatrice web ; Marion Poirot (5791), rédactrice web ; Maëlle Aurioi (5033), rédactrice web ; Julie Landes-Ensuque (4650), community manager. **Comptabilité** : Laurence Tronchet (4558).

**PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION** Chief Transformation Officer, **Directeur exécutif PMS** : Philipp Schmidt (5188). **Directrice Exécutive Adjointe PMS** : Virginie Lubot (6448). **Directeur Exécutif Adjoint PMS** : Bastien Deleau (5030). **Directeur délégué** : Thierry Flamand (6426). **Brand Solutions Director** : Chrystelle Rousseaux (6456). **Équipe commerciale** : Fabrice Velber (6417), Sabri Meddouri (4942). **Directrice de projet** : Élodie Davrin (6443). **Planning managers** : Fabienne Bonami (6491) et Fabienne Dellac (6490). **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Demailly (5338). **Directeur marketing études et communication** : Charles Jouvin. **Directeur marketing client** : Laurent Grolée. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Responsable titre vente au numéro** : Jocelyne Marotel. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Global Marketing Manager** : Aurélie Jore. **Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes** : Sandrine Odin.

**ABONNEMENTS** Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9 • Tél. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel) • Abonnements et anciens numéros : prismashop.cuisineactuelle.fr - abonnement France pour 1 an (12 numéros) : 34,80 €.

**PHOTOCOPIERIE** Com'Presse.  
**IMPRIMERIE EN FRANCE** Maury-Imprimeur 45330 Le Malesherbois. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0%. Eutrophisation : Ptot : 0,004 kg/To de papier. ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2023 Prisma Media. Dépôt légal : février 2023. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

**PEFC**  
10-31-1282  
Certifié PEFC  
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.  
[pefc-france.org](http://pefc-france.org)

Rejoignez la communauté de **Cuisine Actuelle**



Facebook  
Instagram  
Pinterest

## Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

**POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT**

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : [prismashop.cuisineactuelle.fr](http://prismashop.cuisineactuelle.fr)

**POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS**

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624

Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 45 45.

DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 45 45

Par mail [lecteurs@cuisineactuelle.fr](mailto:lecteurs@cuisineactuelle.fr)

**ANCIENS NUMÉROS**

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.



# NOS RECETTES D'AÔÛT

## Entrées

|   |    |
|---|----|
| Carpaccio de bœuf à la tomate 31Cocktail de crevettes bollywood à la coriandre..... | 16 |
| Œufs mimosa au homard.....  | 45 |
| Œufs pochés à la crème d'herbes et au comté.....                                    | 16 |
| Pannacotta marbrée au cresson et à l'aneth.....                                     | 25 |
| Pizzettes gorgonzola-fenouil.....   | 7  |
| Salade croquante au prosciutto et à la feta.....                                    | 30 |
| Salade de homard et pêches jaunes.....  | 45 |
| Salade de saumon au guacamole.....  | 26 |
| Taloas jambon de Bayonne et brebis.....   | 19 |
| Tartare de noix de saint-jacques aux algues et au gingembre.....                    | 37 |
| Tartare de saumon pomme citron.....   | 32 |
| Tarte fine de courgette au cottage cheese.....                                      | 28 |
| Terrine de campagne.....  | 41 |
| Timbales tricolores.....  | 51 |

## Plats

|  |    |
|--|----|
| Agneau en croûte de thym et purée de pois à la menthe..... | 16 |
| Brochettes d'agneau au citron.....                         | 58 |
| Brochettes de bœuf mariné à la thaïe.....                  | 61 |
| Brochettes de porc au citron vert et au fenouil.....       | 63 |
| Burger au pulled porc.....                                 | 70 |
| Casse-croûte à Joseph.....                                 | 41 |
| Cassolette de penne aux petits légumes et basilic.....     | 16 |
| Cheesecake façon moussaka.....                             | 27 |
| Croques de dinde, gouda et crudités.....                   | 21 |
| Croques de légumes grillés à la feta.....                  | 18 |
| Croques tomate-mozzarella.....                             | 20 |
| Cuisse de poulet rôti et pommes de terre au chorizo.....   | 51 |

|   |    |
|---|----|
| Encornets farcis et légumes grillés à la plancha.....         | 62 |
| Épis de maïs grillés au beurre fumé pimenté.....              | 60 |
| Fish & chips.....   | 71 |
| Galette complète à l'andouille de Guéméné.....                | 36 |
| Homard au beurre de curry.....                                | 45 |
| Homard au whisky breton.....                                  | 45 |
| Hot dog aux oignons rouges.....                               | 72 |
| Lasagnes version traditionnelle.....                          | 65 |
| Mouclade au curry.....  | 11 |
| Moules au fenouil, baies roses et feuilles de citronnier..... | 11 |
| Patates douces fondantes garnies, sauce au yaourt.....        | 59 |
| Sandwich de homard.....                                       | 45 |
| Sauté de veau au fenouil.....                                 | 7  |
| Semoule complète arc-en-ciel.....                             | 32 |
| Taboulé d'orge fruité.....                                    | 32 |
| Travers de porc grillés et fondants aux épices cajun.....     | 9  |
| Trio de riz à l'asiatique.....                                | 32 |
| Yakitoris de poulet laqué.....                                | 57 |

## Desserts

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Far breton.....                      | 37 |
| Granité melon fraise verveine.....   | 24 |
| Pavlova du soleil.....               | 74 |
| Pêches pochées et glace vanille..... | 51 |
| Pêches rôties à la mélisse.....      | 64 |
| Scones aux amandes.....              | 78 |
| Soupe glacée de melon anisé.....     | 29 |
| Tarte noisetine aux abricots.....    | 13 |

## Et aussi...

|  |    |
|--|----|
| 18 recettes pour sublimer les petits restes..... | 76 |
| 10 idées avec... du jambon cru.....              | 73 |

## Carnet d'adresses

Auchan, en grandes surfaces - Bonneterre, en magasins bio - Casino, en grandes surfaces - Comtesse du Barry, en épiceries fines, sur le site et dans les boutiques de la marque - Dammann Frères, dans les boutiques de la marque, sur le site et en épiceries fines - Domaine Brazillier, chez les cavistes et au domaine - Domaine d'Éole, chez les cavistes et au domaine - Domaine de Montailant, chez les cavistes et au domaine - Éditions de La Martinière, en librairie - FuriFuri, en épicerie fine et sur le site de la marque - Herbalist, en grandes surfaces et sur le site de la marque - Les Niçois, en grandes surfaces - Mé-Mé, en grandes surfaces et sur le site de la marque - Mionetto, sur le site de mondovino - Monoprix, en grandes surfaces - Moulin de Valdonne, en grandes surfaces - Nemeco, en grandes surfaces - Petrossian, en épiceries fines, sur le site et dans les boutiques de la marque - Weber, en magasins d'électroménager



# CUISINEZ PLUS VERT

**antargaz**  
energies

## AVEC LA PETITE ELFI BIOPROPANE\*

\* Le biopropane est un gaz liquide produit à partir de sources renouvelables. Il représente 51% du volume de la charge de la bouteille Elfi Biopropane. Pour plus d'informations, [www.antargaz.fr](http://www.antargaz.fr)



ET EN  CHAQUE MOIS  
TENTEZ DE GAGNER

**1 000 €**  
**DE CARTES CADEAUX**  
PAR TIRAGE AU SORT\*\*



Scannez pour jouer

**antargaz.fr**

\*\* Jusqu'au 30 octobre 2023, jeu sans obligation d'achat. 10 gagnants de 100€ par mois. Voir conditions complètes du jeu sur [www.antargaz.fr/en-ce-moment](http://www.antargaz.fr/en-ce-moment).

L'ÉNERGIE EST NOTRE AVENIR, ÉCONOMISONS-LA !



# Au marché

avec la rédaction de  
**Cuisine Actuelle**

Une sélection de produits estivaux, spécial déjeuners et dîners en terrasse. Faites chauffer les braises et à vos salades composées !

TEXTES : SAMIA MRANI

## Légume

### Le fenouil, des feuilles au bulbe

On le consomme primeur dès le mois de juillet et on fond pour son croquant et sa saveur anisée doublée d'une pointe d'amertume.



PILIPPOTO / GETTY IMAGES

#### 1 Je l'achète

Sur les étals, je le choisis bien blanc, doté de tiges d'un vert éclatant avec une bonne odeur anisée. Je n'hésite pas à le prendre en main, le bulbe doit être ferme, faire la taille d'une balle de tennis et paraître dense. Si j'ai la chance d'en trouver des minis, je saute dessus. Simplement coupés en deux dans la longueur, ils complètent mon assortiment de bâtonnets de carotte et de concombre à tremper dans une petite sauce au fromage blanc à l'apéro.

#### 2 Je le prépare

Après l'avoir soigneusement lavé à l'eau, j'en détache les feuilles pour les faire sécher et les conserver : elles donneront un arôme anisé et citronné à mes préparations lorsque la saison du fenouil sera finie. Je détache le bulbe des tiges. Celles-ci sont comestibles, mais dures, donc je les réserve plutôt à mes bouillons. J'enlève les premières feuilles et n'utilise que celui-ci dont j'affectionne particulièrement le croquant. Cru et taillé finement, je l'arrose de jus de citron pour éviter l'oxydation. Il rejoint alors avec bonheur de la roquette, du concombre, de la coriandre, des segments de pamplemousse et des dés de mangue.

*L'astuce de Quentin*

J'en fais des pickles ! Sur une salade, une tartine de saumon fumé ou encore pour accompagner la charcuterie à l'apéritif, ils font toujours mouche. Moitié eau, moitié vinaigre de cidre, quelques grains de poivre et de moutarde, une pointe de sucre et de sel, on met le tout à bouillir avant de verser le mélange sur les morceaux de fenouil dans des bocaux stérilisés.



#### 3 Je le cuisine

Si cru, il fait toujours son petit effet, cuit, il titille les papilles tout en douceur avec sa texture ferme, mais délicate. À la vapeur, juste salé, poivré et avec un voile de cumin, il constitue une garniture aussi savoureuse que diététique pour des filets de bar à l'unilatéral... Mais ma préférence va à la cuisson braisée. Coupé en morceau, je le fais revenir dans une poêle avec une noix de beurre pour le faire colorer, j'ajoute un peu d'eau avant de le laisser mijoter à couvert. Résultat : une chair tendre et des notes caramélisées atténuant son côté anisé.





## Quels morceaux ?

Pour un sauté, vous pouvez opter pour du collier, du flanchet ou du tendon de veau. Mais n'hésitez pas à échanger avec votre boucher pour lui demander conseil.

TIMES / SUICRE SALE

## Sauté de veau au fenouil

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 1 H 20

• 800 g de sauté de veau • 1 beau fenouil (ou deux petits) avec ses sommités • 4 belles pommes de terre • 150 g de champignons de Paris • 15 g de beurre • 800 g de tomates pelées • 20 cl de coulis de tomates • 10 cl de vin blanc sec • 6 c. à soupe d'huile de colza • 1 cube de bouillon de volaille • Sel et poivre

**1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quatre dans la longueur.** Lavez et taillez le fenouil en tranches pas trop épaisses, réservez les sommités pour la fin.

**2. Nettoyez les champignons et coupez-les en quatre.** Faites-les sauter avec le beurre. Salez, poivrez et laissez mijoter pendant 10 minutes.

**3. Dans une marmite avec l'huile de colza,** faites bien colorer le sauté de veau de tous côtés en assaisonnant puis débarrassez. Déglacez le fond de la marmite avec le vin blanc.

**4. Versez les tomates pelées et le coulis de tomate.** Ajoutez les pommes de terre et le fenouil. Versez 50 cl d'eau, émiettez le cube de bouillon. Remplacez la viande puis couvrez et portez à ébullition.

**5. Baissez le feu et laissez mijoter 45 minutes.** Incorporez les champignons et finalisez la cuisson sans couvercle pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite.

**6. Ajoutez les sommités de fenouil** juste avant de servir, pour la décoration.



## Astuce de pousse...

Pour faire lever la pâte, placez-la dans le four préchauffé à 50 °C puis éteint et porte fermée.

WOLFGANG SCHARBT / LIVING AT HOME / PICTURE PRESS / SUNRAY PHOTO

## Pizzettes gorgonzola-fenouil

4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 15-20 MIN REPOS 1 H

• 1 petit fenouil et ses sommités • 2 tomates cerise cœur de pigeon • 1 petit oignon rouge • 350 g de gorgonzola crémeux • 15 cl de lait tiède • 250 g de farine de blé • 2 c. à soupe d'huile d'olive pimentée • 1 sachet de levure sèche de boulanger • Sel et poivre du moulin

**1. Préparez la pâte** en plaçant la farine et 1 pincée de sel dans le bol d'un robot muni d'un pétrin. Réhydratez la levure dans une partie du lait tiède et patientez 5 minutes puis fouettez.

**2. Versez la levure délayée dans le bol du robot** puis ajoutez le reste de lait. Pétrissez pendant 5 minutes jusqu'à la formation d'une boule de pâte souple et homogène. Placez-la dans un grand bol fariné et couvrez d'un linge. Laissez-la pousser 1 heure dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air.

**3. Lavez le fenouil et taillez-le finement en tranches** à la mandoline, en prenant garde à vos doigts, ou avec un bon couteau

éminceur. Coupez les tomates en deux. Pelez et émincez l'oignon en conservant les rouelles intactes. Salez-les.

**4. Préchauffez le four à 250 °C.** Divisez la pâte en quatre et réalisez des boudins, étalez-les en bandes pas trop fines et placez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

**5. Étalez le gorgonzola par-dessus.** Arrangez les tranches de fenouil, les rouelles d'oignon, ainsi que les tomates. Poivrez bien le tout et arrosez d'un filet d'huile des légumes.

**6. Enfournes 15-20 minutes,** jusqu'à ce que les pizzettes soient gratinées. À la sortie du four, décorez-les de pluches de fenouil.



## Les travers de porc rois du barbecue

Marinés, caramélisés, grillés... On raffole de ces morceaux croustillants à l'extérieur, fondants et juteux à l'intérieur, à déguster avec les doigts, évidemment !

### 1 Je les achète

Je prends garde à choisir une viande rosée couverte d'une couche de graisse d'un blanc nacré issu d'un porc de qualité, élevé en plein air de préférence. Les grandes pièces sont certes impressionnantes, mais peu pratiques à manipuler et à cuire uniformément, je demande donc à mon boucher de couper des morceaux comprenant trois côtes. Je lui précise bien d'enlever la membrane qui peut subsister sur la partie intérieure pour faciliter mes préparatifs.



### Travers ou ribs ?

Ribs aux États-Unis, côtes levées au Québec ou encore petites côtes en Belgique, tous ces termes relèvent du même morceau, la partie basse, située entre la 14<sup>e</sup> côte et le filet mignon. La présence des os et la fine couche de gras protègent la viande et en font un morceau particulièrement goûteux : la graisse, en fondant, s'insinue dans les fibres musculaires pour les rendre aussi savoureuses que moelleuses.

### 2 Je les prépare

Le maître mot : marinade ! Qu'on choisisse de les griller au barbecue ou de les cuire au four, c'est véritablement l'étape indispensable pour obtenir une viande bien parfumée en profondeur et caramélisée comme on l'aime. Le secret d'une bonne marinade est de conjuguer une matière grasse, un acide, un voire plusieurs aromates, qu'il s'agisse d'herbes ou d'épices, et un élément sucré. Cassonade, ketchup, sauce barbecue, le choix est vaste, mais j'avoue un penchant pour le miel, avec du romarin, de l'ail en poudre et de l'huile d'olive.

*Le conseil de Samia*

Je les propose le plus souvent avec des pommes de terre : des grenailles rôties ou en purée, tout fonctionne ! Pour équilibrer mon plat, j'ajoute des haricots verts croquants et des courgettes grillées, mais si j'ai envie d'étonner, je troque ces classiques contre une poêlée de fruits frais type ananas ou abricots caramélisés, associés à un riz pilaf pour combler les gros appétits.



### 3 Je les cuisine

Le barbecue est bien sûr tout indiqué, surtout en été. La cocotte peut aussi être une option, mais, pour moi, rien ne vaut une cuisson basse température au four. Dans ce cas, je fais mariner au moins 1 heure la viande dans un mélange de sauce soja, moutarde, sirop d'érable, gingembre haché et huile de sésame avant de la cuire de longues heures à 100 °C. Pour éviter que la chair ne se dessèche, j'enveloppe les travers de papier aluminium avant d'enfourner. Sur la fin, j'enlève cette protection et remonte les morceaux près de la résistance pour qu'ils grillent. Je sers saupoudré de ciboule et de graines de sésame : voyage en Asie garanti en quelques bouchées.



## Travers de porc grillés et fondants aux épices cajuns

4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 1 H 15

• 2,5 kg de travers de porc • 1 oignon  
• 1 botte de coriandre • 6 c. à soupe  
d'huile de pépins de raisin  
• 3 c. à soupe de mélange d'épices  
cajuns • 2 c. à soupe de sirop  
d'érable • 1 c. à soupe de grains  
de poivre • Gros sel

**1. Recoupez les travers de porc en morceaux de quatre côtes.** Placez-les dans une marmite d'eau froide avec du gros sel et les grains de poivre. Pelez et émincez l'oignon, ajoutez-le. Couvrez et portez à ébullition. Baissez légèrement le feu et laissez frémir 1 heure à mi-couvert.

**2. Égouttez les travers de porc** et laissez-les refroidir.

**3. Fouettez le mélange d'épices** avec l'huile et le sirop d'érable, massez-en les travers de porc.

**4. Faites chauffer un barbecue à charbon ou électrique.** Mettez à griller les travers quelques minutes en les retournant, jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés.

**5. Parsemez-les de feuilles de coriandre** et servez.

### Conseil boucherie

Optez plutôt pour des trains de côtes, assez courts et bien charnus.



# Poisson

## Les moules, à toutes les sauces

S'il est un coquillage qui évoque l'été, les vacances et le retour de plage, c'est bien évidemment la moule. Marinière, à la crème, ou même au chorizo, on se régale de sa saveur iodée, avec ou sans frites !

### 1 Je les achète

Le critère-phare est avant tout la fraîcheur, les moules s'achètent vivantes ou ne s'achètent pas. Idéalement, elles sont fermées, mais, en cas de doute, je les teste en les serrant entre le pouce et l'index : si elles ne se referment pas, je passe mon chemin. Je compte environ 700 g (1 litre) par personne si elles constituent mon plat principal et moitié moins pour une entrée.

### 2 Je les prépare

Pour commencer, je les passe à l'eau claire et froide, et élimine toutes celles qui sont fêlées, restent ouvertes ou flottent. Place au nettoyage en règle avec un brossage énergique pour débarrasser les coquilles des impuretés pouvant y être accrochées, mais sans laisser les moules tremper : elles y perdraient leur eau et donc une bonne partie de leur goût. J'en profite souvent pour en déguster quelques-unes crues avec un simple filet de citron, le reste est cuit immédiatement ou emballé dans un torchon humide direction le réfrigérateur pour trois jours maximum.

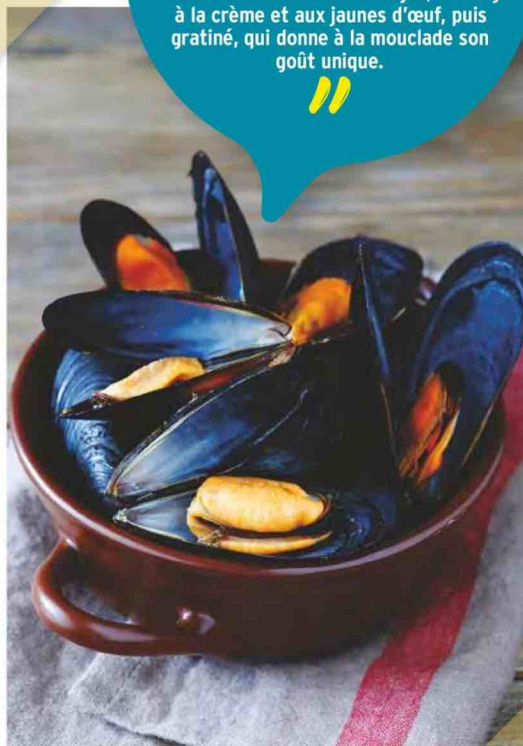
### De bouchot ou de cordes ?

Tout est une question d'élevage. Les premières grandissent accrochées à des piliers de bois en mer et alternent les périodes dans l'eau et en dehors, alors que les secondes sont constamment sous l'eau, maintenues par des cordes tendues. Résultat, la bouchot est petite et délicate, la cordée est très iodée et d'une taille plus importante, idéale pour un grand plat de moules farcies.

Le tour de main de Marie



En famille, nous aimons la mouclade charentaise. Je prolonge cette tradition en faisant revenir dans une cocotte de l'ail, du thym, du laurier, du persil et du pineau blanc avant d'y laisser s'ouvrir les moules. C'est ce jus, mélangé à la crème et aux jaunes d'œuf, puis gratiné, qui donne à la mouclade son goût unique.



OLGA AFANASIEVA / ADOBESTOCK

### 3 Je les cuisine

En marinière pour un plat express avec une noix de beurre, une échalote ciselée et une pointe de vin blanc. L'ensemble est chauffé dans une cocotte avant d'y ajouter les moules. Une fois ouvertes je les débarrasse et lie légèrement la sauce à la farine avant d'en arroser les moules et de les saupoudrer de persil. J'affectionne tout particulièrement les variantes légèrement crémeuses et celle au curry, mais l'une de mes recettes préférées reste la crème de moules safranées au chorizo. Je décoquille alors les moules cuites en marinière classique, j'allonge la sauce avec du fumet de poisson, du safran et de la crème avant d'ajouter les moules et de mixer finement. Je sers cette délicieuse crème chaude avec quelques dés de chorizo croustillants et quelques moules entières.





## Un peu de conversion

1 l de moules correspond à environ 700 g, c'est la portion qu'il faut compter pour un plat principal. Mais pour une entrée, vous pouvez prévoir 1/2 litre de moules par personne.

GREG COX - MEDIA24 / HOME / MAGAZINEFEATURES.CO.ZA / SUNRAY PHOTO

## Moules au fenouil, baies roses et feuilles de citronnier

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISON 20 MIN**

- 4 l de moules • 1 fenouil avec ses sommités • 4 feuilles de citronnier bio • 20 g de beurre • 15 cl de vin blanc • 1 c. à soupe de baies roses

**1. Lavez les moules à l'eau froide.** Brassez-les afin de les pousser à se refermer. Écartez alors celles qui restent ouvertes. Retirez la barbe et les coquillages parasites sur les coquilles à l'aide d'un petit couteau pointu.

**2. Pelez et ciselez le fenouil,** hachez ses sommités et réservez-les pour la fin. Pilez les baies roses rapidement au mortier.

**3. Faites rissoler le fenouil,** sans le faire colorer, dans une

cocotte avec le beurre, pendant 10-15 minutes. Ajoutez les feuilles de citronnier et déglacez avec le vin blanc. Faites réduire de moitié puis ajoutez les moules et les baies roses, mélangez bien.

**4. Couvrez puis remuez de temps en temps** afin qu'elles s'ouvrent toutes. À la fin, ajoutez les sommités de fenouil et mélangez bien.

**5. Servez bien chaud** et dégustez avec un peu de riz collant.



## La recette originelle

La mouclade charentaise est généralement parfumée de safran et de piment.

NICOLAS EDWIGE / SUGRE SALE

## Mouclade au curry

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISON 20-25 MIN**

- 2 l de moules de bouchot • 3 gousses d'ail • 1 échalote • 1 feuille de laurier • 2 jaunes d'œufs • 15 g de beurre • 40 cl de crème fraîche épaisse entière • 15 cl de vin blanc sec • 1 c. à soupe de curry en poudre • 1 pincée de piment fort • Sel et poivre

**1. Lavez les moules à l'eau froide.** Brassez-les afin de les pousser à se refermer. Écartez alors celles qui restent ouvertes. Retirez la barbe et les coquillages parasites sur les coquilles à l'aide d'un petit couteau pointu.

**2. Pelez et émincez l'échalote,** désolidarisez les rouelles. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre sur feu moyen sans coloration, pendant 5-8 minutes.

**3. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail.** Placez-le dans une cocotte avec le vin et le laurier, portez à ébullition. Ajoutez les moules, couvrez puis remuez de temps en temps afin qu'elles s'ouvrent toutes. Sortez-les

avec une écumoire. Faites réduire le jus des moules de moitié puis filtrez-le.

**4. Fouettez les jaunes d'œufs avec la crème,** le curry et le piment. Incorporez peu à peu de jus des moules tout en fouettant, afin d'obtenir une sauce onctueuse et fluide. Rectifiez l'assaisonnement.

**5. Préchauffez le gril du four.** Retirez une des deux coquilles des moules et rangez-les en rosace dans un grand plat type plat à paella. Répartissez l'échalote par-dessus. Nappez de sauce au curry et passez-les sous le gril pendant 3-5 minutes.

**6. Servez bien chaud** accompagné d'un riz rouge.



## L'abricot, gorgé de soleil !

À la rédac, on craque tous pour ces petites boules fendues, juteuses et si parfumées. On en est tellement fan qu'on le cuisine de l'entrée au dessert.

### 1 Je l'achète

Je me fie à mon toucher et mon odorat et je ne prête pas attention à sa couleur qui change selon sa variété. L'important est que la peau soit bien lisse et sans duvet prononcé. Sous les doigts, la chair doit sembler moelleuse et souple, mais rester ferme. L'odeur est également un bon indicateur, elle révèle tout le parfum que le fruit délivrera en bouche.

### 2 Je le prépare

Un simple passage à l'eau claire avant de les essuyer soigneusement et ils sont prêts à être dégustés tels quels ou en salade de fruits. Je les garde dans une partie fraîche de la cuisine, mais pas au réfrigérateur, qu'ils n'apprécient guère. S'ils sont abîmés, je ne les laisse pas se perdre et j'en fais de la confiture ! Coupés en quatre et dénoyautés, je les laisse macérer la veille avec la moitié de leur poids en sucre avant de les faire cuire accompagné d'un filet de jus de citron pendant environ 30 minutes. Quelques bocaux stérilisés et le tour est joué pour retrouver la saveur de l'été même en plein hiver.

### C'est bon pour moi !

Ce petit fruit pauvre en calories est riche de quantité de bonnes choses : potassium, phosphore, calcium, vitamines A, C et E. En consommer 100 g permettrait de couvrir près de 50 % des apports journaliers recommandés en bêta-carotène, un indispensable de la lutte contre le vieillissement cellulaire.

### 3 Je le cuisine

Rôti avec une pointe de miel et de romarin, il se prête à toutes les fantaisies. Je le glisse dans une salade de chèvre frais accompagné de noisettes, mais il peut aussi devenir un dessert en un clin d'œil grâce à une chantilly légèrement vanillée et quelques éclats de sablés bretons. En tarte, il séduit tout le monde, que ce soit en version pâte feuilletée, simplement saupoudré de sucre avec quelques noisettes de beurre, ou en amandine revisitée à la pistache. Son parfum s'associe merveilleusement aux plats sucrés-salés, je le joins donc à un filet mignon rôti au four ou encore dans la cocotte accueillant une souris d'agneau avec des amandes mondées pour un petit parfum d'Orient.

*La version express de Jérôme*

Pendant l'été, je profite du barbecue pour le faire griller directement dessus, coupé en deux et dénoyauté. Pour éviter qu'il n'accroche, je l'enrobe simplement d'un peu d'huile d'olive ou de coco selon ce que je compte en faire. J'y ajoute une cuillerée de burrata crémeuse et une petite tranche de jambon cru ou de magret fumé à l'apéro, alors que pour le dessert, je l'accompagne d'une boule de glace vanille et d'amandes effilées grillées.





## Décuplez les saveurs

Pensez à torréfier vos noisettes éparpillées dans une plaque, dans le four préchauffé à 150 °C pendant 15-20 minutes, avant de les mixer.



## Tarte noisettine aux abricots

6-8 PERSONNES  PRÉPARATION 20 MIN  CUISSON 35-40 MIN

• 1 douzaine de beaux abricots bien mûrs • 100 g de beurre mou • 2 œufs • 1 rouleau de pâte sablée • 100 g de noisettes entières décortiquées • 100 g de sucre semoule • 1 c. à soupe d'amaretto (ou de rhum ambré, selon vos préférences) • 1 c. à soupe de sucre glace

**1. Au batteur, travaillez le beurre avec le sucre** puis incorporez les œufs un par un. Ajoutez l'amaretto (ou le rhum).

**2. Mixez les noisettes en une fine mouture** et ajoutez-la à la préparation. Réservez au réfrigérateur.

**3. Préchauffez le four à 180 °C.** Déroulez la pâte sablée avec son papier et foncez le tout dans un moule à tarte. Piquez le fond.

**4. Lavez et coupez les abricots en deux** pour les dénoyauter, recoupez les oreillons en deux.

**5. Étalez la crème de noisettes sur la pâte.** Rangez-y les quartiers d'abricots en rosace. Enfournez 35-40 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée et croustillante.

**6. Laissez-la refroidir.** Saupoudrez-la de sucre glace avec un tamis. Dégustez avec un peu de crème fraîche épaisse si vous le désirez.



# 4 fiches marché

Spécial  
herbes fraîches

## La coriandre, la belle orientale

**A**vec ses feuilles plates et découpées d'un vert vif, elle rappelle le persil mais il suffit de plonger le nez dans le bouquet pour l'identifier immédiatement tant son odeur est caractéristique. Incontournable dans les cuisines orientale, asiatique et indienne, elle est le plus souvent utilisée fraîche pour parfumer les bouillons ou ciselée et parsemée sur les plats en fin de cuisson. Son goût puissant et sa saveur citronnée

divisent : avec la coriandre, pas de demi-mesure, elle est soit adorée soit honnie. À l'origine de sa détestation, une substance qu'elle contient en quantité : l'aldéhyde, un composant qu'on retrouve également dans le savon ! Un goût que le corps peut identifier comme non comestible, selon la présence ou non d'un certain gène, les détenteurs de celui-ci déclenchant une aversion pour cette herbe si savoureuse pour d'autres.

YANA BOIKO / GETTY IMAGES



## Le persil, incontournable de la gastronomie française

**C'**est sans doute l'une des herbes aromatiques les plus utilisées en France. Beurre maître d'hôtel, persillade, taboulé, les préparations traditionnelles en comportant sont innombrables. Pour un maximum de saveurs, on préfère opter pour du persil plat, souvent plus intense que le frisé, qui apporte de la mâche et de la texture. À l'achat, on choisit un bouquet d'un vert soutenu avec des tiges

assez rigides et des feuilles sans taches qui pourra être conservé plusieurs jours simplement en coupant le bout des tiges et en les plongeant dans un verre d'eau. Il se congèle aussi assez facilement à condition de surgeler les feuilles ciselées à plat avant de les transférer dans une boîte pour éviter les gros blocs compacts. Riche en fer, en vitamine K et C, on le consomme en jus pour faire le plein de nutriments et prendre soin de soi.

MATES / ADORSTOCK



## Le basilic, un brin d'Italie

**U**tilisé depuis l'antiquité, sa réputation diffère d'un pays à l'autre. Sacré au Népal, il est considéré comme une herbe de sorcière au Moyen Âge en France. Aujourd'hui, il évoque surtout les vacances, les beaux jours et, évidemment, l'Italie ! Avec une savoureuse salade de tomate mozzarella ou transformé en pesto pour accompagner des spaghettis fumants, il séduit grâce à sa saveur fraîche et légèrement poivrée. S'il

s'accorde à quantité de plats salés, il se marie aussi étonnamment bien à des desserts comme une tarte au citron, une soupe de fraise ou encore une salade de fruits. Pour préserver son goût, on évite de le cuire et on le préfère déchiré à la main plutôt que coupé au couteau. De nature fragile, mieux vaut le consommer rapidement après l'achat ou, à défaut, le conserver dans une boîte, enveloppé dans du papier absorbant.

BOZENA\_FILANKA / GETTY IMAGES



## La menthe, trésor du jardin

**P**oivrée, corse, douce ou encore sauvage, elle se décline en mille et une variétés avec néanmoins une constante : son parfum prononcé ultra frais. Une seule branche plongée dans une bouteille d'eau gardée au frais et cette dernière bénéficie de tous ses arômes. Très utilisée dans les boissons comme le fameux mojito, roi des cocktails de l'été, elle trouve aussi aisément sa place dans de multiples recettes,

et surtout dans les délices sucrés. Son goût mentholé vient contrebalancer le suave de l'ananas bien mûr, équilibrer l'intensité d'un chocolat noir puissant ou apporter du peps à un gaspacho de concombre. On l'achète de préférence bio, avec des tiges bien rigides et des feuilles d'un vert éclatant avant de la conserver tout simplement les pieds dans un verre d'eau en attendant d'en faire un traditionnel thé marocain bien sucré.

ZAKHAROVA\_NATALIA / GETTY IMAGES





### La coriandre

#### COCKTAIL DE CREVETTES BOLLYWOOD À LA CORIANDRE



BRETT STEVENS/CULTURA / PHOTONONSTOP

### Le persil

#### ŒUFS POCHÉS À LA CRÈME D'HERBES ET AU COMTÉ



VICKIE DE BEER/LOSE IT!/MAGAZINEFATURES.CO.ZA / PHOTONONSTOP

### Le basilic

#### CASSOLETTE DE PENNE AUX PETITS LÉGUMES ET BASILIC



MARIELLE GAULT/LES CUISINES / PHOTONONSTOP

### La menthe

#### AGNEAU EN CROÛTE DE THYM ET PURÉE DE POIS À LA MENTHE



BRETT STEVENS/CULTURA / PHOTONONSTOP



## Le persil

### ŒUFS POCHÉS À LA CRÈME D'HERBES ET AU COMTÉ

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 10 MIN**  
 **CUISSON 5 MIN**

- 1/2 botte de persil plat • 1/2 botte de ciboulette
- 3 brins d'origan frais • 6 gros œufs extra frais
- 40 cl de crème fleurette • 50 g de comté vieux
- 1 c. à soupe de moutarde forte • Sel et poivre
- **Fouettez la moutarde avec la crème**, salez et poivrez. Râpez le comté et incorporez-le dans la crème en plaçant le tout dans une grande casserole assez large.
- **Effeuillez et hachez le persil, ciselez la ciboulette.** Effeuillez l'origan et placez toutes les herbes dans la casserole en réservant un tiers de ciboulette pour la fin.
- **Portez à frémissement la crème.** Cassez les œufs et versez-les délicatement un à un dans la préparation bien chaude. Laissez-les pocher 2-3 minutes.
- **Lorsque le blanc a bien pris et que le jaune est encore tremblotant**, retirez du feu et parsemez du reste de ciboulette juste avant de servir.

#### Un service délicat

*Prélevez délicatement les œufs avec une écumoire et dressez-les chacun dans un ramequin. À l'aide d'une louche, nappez-les de sauce à la crème d'herbes.*

## La coriandre

### COCKTAIL DE CREVETTES BOLLYWOOD À LA CORIANDRE

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 25 MIN**  
 **CUISSON 5 MIN**

- 24 crevettes roses cuites • 1 pomme • 1 citron vert
- 1/2 oignon rouge • 2 branches de céleri • 1 botte de coriandre • 150 g de yaourt à la grecque • 20 cl de crème de coco • 3 c. à soupe de mayonnaise
- 3 c. à soupe de mélange apéritif indien et épicé
- 1 c. à soupe curry en poudre
- **Décortiquez les crevettes en conservant la queue.** Effeuillez la coriandre. Effilez et émincez le céleri, hachez les sommités. Lavez la pomme et taillez-la en bâtonnets. Pelez et émincez l'oignon.
- **Pressez le citron et citronnez la pomme.** Placez-la dans un saladier avec les crevettes et toutes les crudités. Ajoutez la moitié de la coriandre.
- **Fouettez le yaourt avec la mayonnaise et le curry.** Détendez avec le jus de citron. Versez sur la salade et mélangez bien. Dressez dans un plat.
- **Réchauffez la crème de coco** et nappez-en la salade. Servez parsemé de mélange apéritif et de coriandre.

#### Un mix maison ?

*Réalisez votre propre mélange apéritif avec des petits pois au wasabi, des amandes entières grillées, des arachides décortiquées, des soufflés apéritifs et des épices tandoori.*

## La menthe

### AGNEAU EN CROÛTE DE THYM ET PURÉE DE POIS À LA MENTHE

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**  
 **CUISSON 20 MIN**

- 4 petits carrés de 4 côtes d'agneau • 500 g de petits pois écosés • 1 botte de menthe • 1 botte de thym
- 3 gousses d'ail • 1 œuf • 50 g de parmesan râpé
- 25 g de beurre aux cristaux de sel
- 10-15 cl d'huile d'olive • 50 g de poudre d'amande
- 2 petits pains grillés complets • Sel et poivre
- **Préchauffez le four à 210 °C.** Travaillez le beurre au batteur pour obtenir une crème. Incorporez le parmesan, la poudre d'amande, l'œuf, le thym effeuillé et haché et les petits pains grillés réduits en poudre. Salez et poivrez. Vous devez obtenir une pâte souple qui se tient.
- **Assaisonnez les carrés d'agneau, disposez-les dans un plat à four et répartissez dessus la pâte au thym.** Enfournes pour 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et croustillante et que la viande soit rosée.
- **Plongez les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée pour 6 minutes puis égouttez-les.** Mixez-en un tiers avec la menthe effeuillée et l'ail pelé écrasé au presse-ail, tout en incorporant l'huile d'olive. Vous devez obtenir une purée lisse et fine, assaisonnez.
- **Dressez les carrés en croûte** avec les petits pois et la purée de pois à la menthe.

## Le basilic

### CASSOLETTE DE PENNE AUX PETITS LÉGUMES ET BASILIC

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 25 MIN**  
 **CUISSON 15 MIN**

- 250 g de fèves écosées • 250 g de petits pois écosés • 250 g de tomates cerise • 1 botte de basilic
- 60 g de grana padano râpé • 25 g de beurre aux cristaux de sel • 500 g de penne rigate • Sel et poivre
- **Plongez les petits pois et les fèves dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 5 minutes.** Égouttez-les et plongez les fèves dans un bain d'eau glacée afin de retirer aisément leur enveloppe si vous le désirez. Pour cela, pincez-les entre vos ongles de pouce et d'index.
- **Versez les pâtes dans une marmite d'eau bouillante salée** en suivant le temps de cuisson recommandé sur l'emballage pour un résultat al dente. Égouttez-les et replacez-les dans la marmite avec le beurre en morceaux, mélangez bien. Salez et poivrez.
- **Ajoutez les légumes verts dans la marmite** et mélangez bien. Taillez les tomates en quartiers et effeuillez le basilic, puis incorporez-les.
- **Dressez les pâtes dans des cassolettes** et saupoudrez de grana padano.

#### Calcul sur le marché...

*Pour obtenir 250 g de fèves ou de petits pois écosés, vous devez en compter environ 2,5 fois plus avec les cosse.*





# LES CROQ'

**UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !**

*Apéritif, entrée, pique-nique, snacking*



**Au rayon Fruits et Légumes**



# Croques en stock

Entre deux tranches de pain, le meilleur de la saison et beaucoup de gourmandise.

Pour 6 personnes

RECETTE ET STYLISME : VANESSA GAULT  
PHOTOS : BRUNO MARIELLE

## Croques de légumes grillés à la feta

 **PRÉPARATION : 25 MIN**

 **CUISON : 25 MIN**

• 1 aubergine • 1 petite courgette  
• 1 poivron jaune • 1 oignon  
• 2 branches de thym • 180 g de feta  
• 8 tranches de pain noir • 2 c. à soupe de caviar d'aubergines • 2 c. à soupe de sauce tomate • 1 c. à soupe de graines de sésame • 1 c. à café de paprika • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

**1. Épluchez l'oignon.** Lavez et essuyez les légumes. Épépinez le poivron. Coupez tous les légumes en tranches de 1 cm d'épaisseur. Incisez les tranches d'aubergine au couteau et badigeonnez-les d'eau au pinceau.

**2. Arrosez tous les légumes avec la moitié de l'huile d'olive,** parsemez de thym effeuillé et faites cuire à la plancha 6 à 8 minutes. Laissez-les tiédir, puis hachez-les grossièrement au couteau.

**3. Réservez les légumes dans un saladier.** Versez la sauce tomate et la moitié de la feta émiettée. Mélangez bien, saupoudrez de paprika, salez et poivrez. Préchauffez le four à 200 °C.

**4. Étalez le caviar d'aubergines sur 4 tranches de pain.** Déposez les légumes et fermez les croques avec les 4 tranches restantes. Coupez le reste de feta en lamelles et répartissez-les sur le dessus des croques. Arrosez d'huile d'olive, parsemez de sésame et poivrez. Enfourez pour 15 minutes.

### Côté dégustation

Servez tiède, accompagné du restant de caviar d'aubergines pour satisfaire les plus gourmands.





## Taloas jambon de Bayonne et brebis

 **PRÉPARATION : 30 MIN**

 **CUISSON : 8 MIN**

 **REPOS : 1 H**

- 4 tranches de jambon de Bayonne
- 60 g de fromage de brebis en lamelles
- 150 g de farine de maïs
- 75 g de farine de blé
- 80 g de poivrons à l'huile
- 1 c. à soupe de sauce pimentée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

**1. Préparez la pâte à taloa :** mélangez les deux farines dans un saladier. Ajoutez 15 cl d'eau chaude et l'huile d'olive, puis pétrissez à la main jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Filmez-la et laissez reposer 1 heure.

**2. Divisez la pâte en pâtons de 25-30 g.** Formez des boules à l'aide de vos mains, aplatissez-les et étalez-les finement au rouleau sur un plan de travail fariné.

**3. Faites cuire les galettes de maïs sur une plancha huilée** ou dans une poêle bien chaude 1 minute par face. Laissez-les refroidir. Égouttez les poivrons et hachez-les au couteau. Assaisonnez-les avec la sauce pimentée et poivrez.

**4. Garnissez les galettes de maïs** de lamelles de fromage de brebis, de jambon chiffonné et de poivrons hachés. Vous pouvez servir les taloas froids ou réchauffés à la poêle.

### Le saviez-vous ?

Le taloa fait partie de la tradition basque. Cette galette, cuite au feu de bois, remplace le sandwich dans les fêtes de village.



## Croques tomate- mozzarella à partager



**PRÉPARATION : 20 MIN**



**CUISSON : 20 MIN**

• 2 tomates • 2 poignées de roquette • 220 g de mozzarella  
• 30 g d'emmental râpé  
• 4 cl. à soupe de crème fraîche  
• 4 grandes tranches de pain aux céréales • 4 c. à soupe de pesto de basilic • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Égouttez la mozzarella et coupez-en la moitié en fines tranches.

**2. Posez 2 tranches de pain sur le plan de travail** et tartinez-les de pesto, puis garnissez-les de rondelles de tomate et de tranches de mozzarella.

**3. Ajoutez la roquette** et fermez les croques avec les 2 tranches de pain restantes.

**4. Mixez la crème fraîche** avec le reste de mozzarella et l'emmental râpé. Salez peu et poivrez.

**5. Étalez cette crème sur le dessus des croques.** Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 20 minutes.

### En supplément

Pour une version carnivore de ces croques, ajoutez entre la mozzarella et les tomates une tranche de pancetta, cette charcuterie italienne pleine de gourmandise.



LE COCKTAIL

### Jacqueline rose

Dans le verre de service, versez 1 cl de grenadine, 6 cl de vin rosé et 2 cl de limonade. Remuez et servez frais.

### Version végétarienne

Réalisez des croques sans viande en remplaçant le blanc de dinde par une belle cuillerée de purée de pois chiches.

## Croques de dinde, gouda et crudités

 **PRÉPARATION : 20 MIN**  **CUISSON : 2 MIN**

• 6 fines tranches de blanc de dinde • 1 carotte • 1 petite betterave crue • 1/2 citron (jus) • 1/3 de concombre  
• 6 feuilles de salade • 4 brins de coriandre • 6 tranches de gouda • 24 toasts apéritif nature • 2 c. à soupe de mayonnaise • 1 c. à café de moutarde • 1/2 c. à café de coriandre moulue • Sel et poivre

**1. Disposez les toasts sur une plaque de four** recouverte de papier cuisson et passez-les sous le grill 2 minutes en surveillant bien la cuisson. Réservez.

**2. Épluchez la carotte et la betterave.** Lavez et essuyez le morceau de concombre. Coupez-le en deux et ôtez les graines avec une cuillère à café. Râpez les crudités séparément.

**3. Pressez les râpés de betterave et de concombre** entre vos mains pour exprimer le maximum de jus. Placez les crudités dans un saladier.

**4. Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec la moutarde.** Saupoudrez de coriandre moulue, arrosez d'un filet de jus de citron, salez et poivrez. Versez la sauce sur

les crudités et ajoutez la coriandre fraîche ciselée.

**5. Déposez un morceau de salade sur la moitié des toasts.** Ajoutez les crudités, un morceau de gouda et une demi-tranche de dinde. Fermez les croques avec le reste des toasts, côté grillé vers le haut.



## ACTUALITÉS

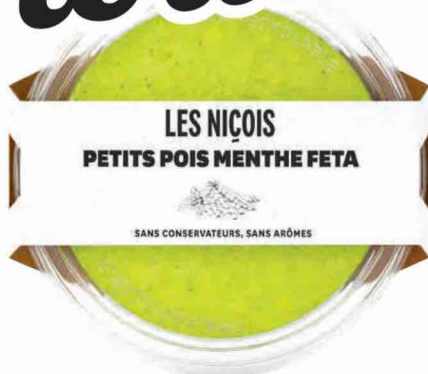
### À dévorer

« Givré » se dévore des yeux et met l'eau à la bouche. Emmanuel Ryon, meilleur ouvrier de France Glacier, signe ici 60 recettes de pâtisseries glacées des plus classiques aux plus originales. À découvrir l'asperge et fève de tonka, la vanille pop-corn ou l'abricot verveine. Mais aussi les recettes de bâtonnets gourmands, de granités rafraîchissants, de yaourts et de desserts glacés comme le semifreddo et le nougat glacé. À vos sorbetières, à vos turbines !

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



# C'est nouveau !



## Du nouveau à l'apéro

Qui mieux que des gars du Sud pour imaginer les meilleurs produits à l'heure de l'apéro ? Cet été, chez Les Niçois, les chips sont des carrés soufflés de pois chiches, parfumés au romarin ou au poivre noir ; les tartinables, une poivronnade au yaourt grec-romarin et une purée de petits pois et feta. C'est bon, sans additifs, conservateurs ou arômes artificiels. Le tout accompagné de José Garcia, enfin de son rosé éponyme !

Tuilles soufflées de pois chiches, 3,49 € (100 g), poivronnade et petits pois-menthe-feta, 3,99 € (180 g), rosé José Garcia, cuvée 2022, 9 € (75 cl), Les Niçois.



### Happy birthday

Bonnerterre fête ses 50 ans et se trouve plus que jamais, à l'heure de la crise climatique, en tête de gondoles. L'aventure commence à Rungis en 1973 quand Robert Bonnerterre, convaincu des effets néfastes de l'agriculture intensive, se tourne vers le bio. Aujourd'hui, la marque continue d'innover et lance des produits toujours aussi gourmands comme ce chocolat à pâtisser 80 % sans lécithines, sans arômes ajoutés ni conservateur, emballé sans aluminium.

Chocolat à pâtisser Noir Corsé 80 % de cacao, 5,39 € (180 g), Bonnerterre.



## Tendance sans alcool

Pas besoin de boire de l'alcool pour faire la fête ou passer un bon moment entre amis, c'est l'opinion d'un nombre croissant de personnes, notamment parmi les jeunes. Les sirops Valdonne élargissent leur gamme à des goûts destinés aux adultes qui peuvent se déguster seuls ou entrer dans la composition de cocktails sans alcool.

Sirops mocktails, mojito, spritz, caraïbes, 3,80 € (70 cl), Moulin de Valdonne.





## FURIKAKÉ, KÉSAKO ?

Composé d'algues et de graines de sésame, le furikaké est un condiment très apprécié par les Japonais qui s'avère être une excellente alternative au sel. Grâce au pouvoir salant des algues (en provenance de Bretagne), ce furikaké made in France se décline en plusieurs saveurs comme la tomate, le curry, le citron ou encore le piment. Ce qui permet à la fois de saler de façon saine et de relever le goût des plats.

Furikaké, 5,60 € (le sachet de 45 g), Furi Furi.

## BBO nomade

L'odeur de la viande grillée vous titille les narines ? Le barbecue Weber Go Anywhere est l'ustensile idéal qui se transporte partout grâce à ses petites dimensions et son poids léger (moins de 5 kg). Parfait pour quatre personnes, il fonctionne au charbon à bois. Sa grille en acier et ses deux clapets d'aération en aluminium assurent de bonnes performances de cuisson. En plus, il est facile à nettoyer, grâce à son bac à graisses et sa coupelle de récupération des cendres.

Barbecue Go Anywhere Black Charbon, 109,99 €, Weber.



## Rafraîchissant

Cette nouvelle saveur dans la gamme des infusions froides associe la fraîcheur d'une boisson d'été et le goût d'anis étoilé, de cannelle, de cardamome, de clous de girofle, de gingembre, les épices qui composent traditionnellement le chaï. Ces ingrédients procurent un goût prononcé, mais agréable. Un seul sachet suffit pour faire 1 litre de boisson. Sans théine.

Thé glacé Chaï, 7,50 € (la boîte de 6 sachets), Dammann Frères.



## Le «must have» de l'été

La couleur orange du cabas qu'arborent aussi les bouteilles qu'il transporte vous dit sûrement quelque chose... C'est celle de Mionetto, la célèbre marque italienne de prosecco, partenaire incontournable du cocktail star de l'été depuis quelques années : le spritz. À ce kit s'ajoute un petit vaporisateur que les barmen utilisent souvent pour « parfumer » leurs créations d'essence d'agrumes en vaporisant le fond des verres.

Kit comprenant le « It bag », 1 vaporisateur, 1 bouteille de Prosecco DOC Treviso Brut (75 cl) et 1 bouteille de Prosecco DOC Rosé (75 cl), 45 €, Mionetto.



ADRESSES EN PAGE INDEX - LES PRIX SONT INDICATIFS

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ



# Un menu 100 % fraîcheur

Ces carpaccios, granités et autres soupes froides vont vous régaler les jours de grosses chaleurs.



## Soignez la présentation.

Ajoutez des feuilles fraîches de verveine et 1 bille de melon en décoration dans vos verrines.

## Granité melon fraise verveine

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 15 MIN** **CUISSON 5 MIN** **REPOS 4 H**

• 300 g de fraises • 1 melon charentais • 2 branches de verveine fraîche • 50 g de sucre

**1. Portez à ébullition 15 cl d'eau avec le sucre et la verveine.** Lorsque vous obtenez un sirop, laissez-le complètement refroidir avant de le filtrer.

**2. Lavez et équeutez les fraises,** réservez 50 g des plus belles et mixez le reste avec la moitié du sirop.

Répartissez le jus dans un récipient plat pour obtenir une couche de 2 cm. Entreposez au congélateur pour 4 heures en grattant la surface avec une fourchette toutes les heures.

**3. Coupez le melon en quatre.** Épépinez-le. Prélevez et mixez

la chair avec le reste de sirop. Procédez de la même façon qu'avec les fraises et le reste de sirop.

**4. Taillez les fraises restantes en morceaux.** Mélangez-les aux 2 granités, puis répartissez dans 4 verres. Servez et dégustez sans attendre.



# Pannacotta marbrée au cresson et à l'aneth

4 PERSONNES  PRÉPARATION 20 MIN  CUISSON 5 MIN  REPOS 6 H

- 4 kumquats • 100 g de jeunes pousses de cresson • 1 botte d'aneth • 4 fleurs comestibles, type pensées
- 60 cl de crème liquide entière • 60 g de parmesan râpé • 6 g de gélatine (soit 3 feuilles)
- 3 c. à soupe d'huile de noix grillée • Sel et poivre

**1. Réhydratez la gélatine en feuilles** dans de l'eau froide. Lavez et essorez le cresson.

**2. Faites chauffer la crème dans une casserole** et incorporez la gélatine essorée en fouettant. Salez et poivrez bien, puis retirez du feu.

**3. Versez la moitié de la crème dans le bol d'un blender**, ajoutez le cresson, l'aneth effeuillé et le parmesan. Mixez.

**4. Mélangez l'huile de noix** dans l'autre moitié de crème. Répartissez les 2 préparations dans 4 ramequins. Versez-les en même temps, afin

de créer des marbrures. Laissez refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur pour au moins 6 heures.

**5. Décorez de fleurs comestibles** et de rondelles de kumquat, juste au moment de servir.

## Sans lactose ?

Remplacez la crème liquide entière par une boisson végétale de céréale (millet, avoine, épeautre) à la noixette, en veillant toujours à ce qu'elle soit exempte d'additifs.





### Le saviez-vous ?

Vous pouvez préparer des pickles avec la peau du concombre émincée (impérativement bio). Il suffit de faire mariner les lanières dans un mélange bouillant de vinaigre, eau, sucre et aromates.

## Salade de saumon au guacamole

**6 PERSONNES** **PRÉPARATION : 20 MIN** **CUISSON : 5 MINUTES** **REPOS : 10 MIN**

• 800 g de filet de saumon • 300 g de haricots verts • 1 concombre bio + 1/2 pour le service • 2 petites tomates fermes • 1 échalote • 4 brins de basilic thaï • 2 c. à soupe de graines de sésame

**Pour le guacamole :** • 2 avocats • 1 citron vert • 3 brins de coriandre fraîche • 2 pincées de piment

**Pour la sauce :** • 3 c. à soupe d'huile de colza • 2 c. à soupe d'huile de sésame • 3 c. à soupe de sauce nuoc-mâm • 2 c. à soupe de sucre roux ou de miel • 1 c. à soupe de jus de citron vert • 1 gousse d'ail

**1. Préparez la sauce :** pelez et hachez l'ail. Fouettez-le avec le reste des ingrédients et 2 c. à soupe d'eau.

**2. Torréifiez les graines de sésame 30 secondes dans une poêle à sec.** Coupez le filet de saumon en dés.

Mélangez-les avec les graines de sésame refroidies et la moitié de la sauce, réservez 10 minutes au frais.

**3. Préparez le guacamole :** zestez finement le citron et pressez le jus. Ciselez les feuilles de coriandre. Pelez

et dénoyotez les avocats. Écrasez la chair avec une fourchette, ajoutez le zeste et le jus du citron, la coriandre et le piment. Salez au goût.

**4. Coupez les tomates en quartiers,** épépinez-les et taillez-les en dés. Émincez le concombre, pelez le demi-concombre. Taillez la peau en fines lanières dans la longueur.

**5. Plongez les haricots verts** 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau fraîche

puis égouttez-les. Épluchez et hachez l'échalote. Effeuillez le basilic.

**6. Mélangez le tartare de saumon** avec les tranches de concombre, les haricots verts, l'échalote et les feuilles de basilic.

**7. Déposez des cuillerées de guacamole** dans les assiettes de service. Ajoutez la salade de saumon et arrosez du reste de sauce. Décorez de citronnelle, ciboule ou peau de concombre ciselé dans la longueur.



# Cheesecake façon moussaka

 **8 PERSONNES**  **PRÉPARATION 45 MIN**  **CUISSON 1 H 05**

● 800 g de bœuf haché ● 4 pommes de terre roses ● 1 grosse aubergine ● 1 oignon ● 1 grappe de tomates cerise  
● 3 gousses d'ail ● 1 bouquet de thym citronné ● 4 œufs ● 200 g de feta ● 150 g de fromage frais à tartiner  
● 125 g de pecorino râpé ● 10 g de beurre pour le moule ● 280 g de poivrons rouges entiers grillés et pelés en bocal  
● 60 g d'amandes entières décortiquées ● 1 c. à soupe de miel liquide de thym (facultatif) ● 1/2 c. à café de noix de muscade ● 10 cl d'huile d'olive ● Sel et poivre

**1. Pelez et ciselez l'oignon.** Faites-le revenir 5 minutes dans une sauteuse avec la moitié de l'huile et l'ail épluché et émincé. Hors du feu, ajoutez le bœuf haché et la noix de muscade. Salez et poivrez.

**2. Préchauffez le four à 180 °C.**

Taillez l'aubergine en petits cubes et éparpillez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Arrosez du reste d'huile. Assaisonnez, mélangez et enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit bien grillée.

**3. Incorporez les cubes d'aubergine, le thym effeuillé et les amandes** finement concassées dans le mélange au bœuf.

**4. Plongez les pommes de terre dans une marmite d'eau bouillante** pendant 25 minutes, puis égouttez-les une fois qu'elles sont bien tendres. Pelez-les, puis écrasez-les avec un presse-purée manuel.

**5. Mixez la feta avec le fromage frais, les œufs et le pecorino,** rectifiez l'assaisonnement. Incorporez-y la purée de pomme de terre.

**6. Tassez le mélange au bœuf encore cru** au fond d'un moule à charnières beurré et chemisé au fond d'un disque de papier cuisson. Ajoutez par-dessus la moitié de la préparation à la pomme de terre. Rangez-y les poivrons égouttés, puis tassez le reste de la préparation de pomme de terre par-dessus. Enfouissez pour 40 minutes. Laissez refroidir et placez pour 4 heures au réfrigérateur.

**7. Démoulez et servez bien frais** nappé d'un filet de miel et décoré de tomates cerise grappes.

## Le petit détail...

Vous pouvez inciser le dessous des tomates, en prenant soin de les laisser attacher en grappe. Plongez-les 10 secondes dans une eau bouillante salée pour les peler et les attendrir.





# Tarte fine de courgette au cottage cheese

**4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 25 MIN**  **CUISSON 20 MIN**

- 2 petites courgettes vertes • 2 petites courgettes jaunes • 1 branche de basilic nain • 300 g de cottage cheese
- 350 g de pâte feuilletée • 2 c. à soupe d'huile de sésame grillée • 1 c. à soupe d'amandes entières
- 1 c. à soupe de noisettes décortiquées • 1/2 c. à café de graines de coriandre • 1/2 c. à café de baies roses
- 1/2 c. à café de graines de fenouil • 1/2 c. à café de graines de sésame • Sel et poivre

## 1. Préchauffez le four à 210 °C.

Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée ou entre 2 feuilles de papier cuisson pour obtenir un rectangle de 3-5 mm d'épaisseur.

## 2. Disposez-la sur la plaque du four chemisée de papier cuisson.

Recouvrez-la d'une seconde feuille de papier cuisson et apposez une autre plaque de four. Enfourez pour 10 minutes, puis réduisez

la température à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

## 3. Laissez ensuite bien refroidir

le fond de tarte fine. Lavez et taillez les courgettes en fins rubans à la mandoline.

## 4. Préparez un dukkah express.

Concassez finement les amandes et les noisettes. Pilez au mortier les

graines de coriandre, de fenouil et les baies roses. Mélangez bien le tout.

## 5. Salez et poivrez le cottage cheese.

Tartinez-en le fond de pâte feuilletée. Saupoudrez d'un peu de dukkah;

## 6. Disposez joliment les rubans de courgette par-dessus.

Saupoudrez encore d'un peu de dukkah et parsemez de feuilles de basilic. Arrosez d'un filet d'huile de sésame grillée et dégustez bien frais.

## C'est quoi, un dukkah ?

C'est le nom que l'on donne à ce mélange de noix, graines et épices. Vous pouvez lui donner encore plus de goût en faisant torréfier vos fruits à coques sur la plaque du four 15 minutes à 150 °C. Ajoutez d'autres graines et complétez avec des épices moulues...





## Soupe glacée de melon anisé

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 15 MIN**

- 1 melon charentais • 1/2 fenouil avec ses sommités • 6 glaçons • 2 c. à soupe d'anisette
- 2 pincées de piment doux moulu • 1 pincée de graines d'anis • Sel

**1. Ouvrez le melon en deux,** épépinez-le et récupérez la chair à l'aide d'une cuillère. Mixez-la avec l'anisette et les glaçons, salez légèrement. Réservez au réfrigérateur.

**2. Lavez et taillez le fenouil en très fines lamelles** à l'aide d'une mandoline, en prenant garde à vos doigts. Hachez les sommités.

**3. Répartissez la soupe glacée** dans 6 verrines. Garnissez-les de lamelles

de fenouil. Pilez les graines d'anis au mortier, parsemez-en les soupes, et saupoudrez-les de piment doux.

**4. Décorez les verrines** avec les sommités de fenouil et servez bien frais en entrée.



## Salade croquante au prosciutto et à la feta

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**  **CUISSON 15 MIN**

• 8 tranches pas trop fines de prosciutto • 1 petit fenouil • 1/2 citron bio • 1 branche de basilic nain • 200 g de feta  
• 60 g de pignons de pin • 8 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra • Sel et poivre 5 baies

### 1. Préchauffez le four à 150 °C.

Éparpillez les pignons sur la plaque du four. Faites-les torréfier 15 minutes, puis laissez-les refroidir.

### 2. Retirez le gras du prosciutto

et taillez-le en lanières. Lavez et émincez le fenouil à la mandoline. Effeuillez le basilic et émiettez la feta.

### 3. Réunissez les ingrédients dans

un saladier. Râpez le zeste du citron et mélangez-le avec l'huile, salez, poivrez et versez cette sauce dans le saladier.

NICOLAS EDWIGE / SUICRÉ SALÉ

### Version sucré-salé

Remplacez le fenouil par des lamelles de pomme croquante et sucrée, arrosées d'un filet de jus de citron.







### Le bon morceau

Demandez à votre boucher de couper du carpaccio un peu épais dans de la bavette.

## Carpaccio de bœuf à la tomate

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**

- PRESSE-PARTENAIRE / SUCRÉ SÂLÉ
- 800 g de carpaccio de bœuf ● 250 g de tomates cerise allongées rouges, jaunes et orange ● 1 citron ● 1 gousse d'ail ● 1 bouquet de basilic ● 50 g de parmesan ● 4 c. à soupe d'huile d'olive ● 2 c. à soupe de vinaigre de vin ● Sel et poivre
- 1. Lavez et coupez les tomates en dés.** Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Mélangez-le avec les tomates en salant, poivrant et en ajoutant la moitié de l'huile d'olive et le vinaigre.
  - 2. Taillez des copeaux de parmesan** avec un Économe. Effeuillez le basilic.
  - 3. Répartissez le carpaccio** de bœuf dans 4 assiettes. Garnissez-les au centre de salade de tomate.
  - 4. Arrosez-les avec l'huile restante.** Assaisonnez. Dispersez les copeaux de parmesan et les feuilles de basilic. Ajoutez 1 ou 2 quartiers de citron et servez sans attendre.



# Tartare de saumon pomme citron

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 20 MIN**

- 3 pavés de saumon sans peau (env. 450 g) • 1 pomme granny-smith
- 1 citron vert bio • 1 citron jaune bio • 1/2 mangue • 1/2 botte de ciboulette
- 6 feuilles de basilic • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé • Sel et poivre

- Râpez le zeste des 2 citrons.** Pressez un demi-citron jaune et un demi-citron vert. Récupérez le jus.
- Pelez et taillez** la chair de la mangue en petits cubes.
- Coupez le saumon en très petits cubes.** Lavez la pomme et taillez-la en cubes avec sa peau, en contournant le

trognon. Citronnez la pomme avec un peu de jus de citron.

- Ciselez la ciboulette et hachez finement le basilic.** Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et ajoutez les huiles. Salez, poivrez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

## Transposez les saveurs

Remplacez le zeste et le jus du citron jaune par ceux d'une demi-orange. À la place du basilic, utilisez de l'estragon.

# 3 salades fraîcheur

**pour 4 personnes**

## 1 Taboulé d'orge fruité

Plongez 200 g d'**orge perlé** dans 2 litres de **bouillon de légumes** pendant 45 minutes, puis égouttez-le et laissez-le refroidir. Dans un grand saladier, mélangez 125 g de **myrtilles**, avec les feuilles hachées d'une botte d'**aneth**, d'une botte de **persil plat** et d'une botte de **menthe**. Ajoutez 50 g de **graines germées de radis** et 1 **oignon doux des Cévennes** pelé et ciselé. Arrosez de 8 c. à soupe d'**huile d'olive**, 4 c. à soupe d'**huile d'argan** et 4 c. à soupe de **jus de citron**, salez et poivrez.

## 2 Trio de riz à l'asiatique

Faites cuire 200 g de mélange de **3 riz** dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 15-20 minutes. Égouttez et ajoutez 1 c. à soupe d'**huile vierge de noix de coco**, laissez tiédir sur un grand plat. Râpez 1 **carotte** pelée par-dessus. Répartissez 1 **concombre** taillé à la mandoline et 1 **oignon botte** émincé. Nappez de 6 c. à soupe de **sauce hoisin**, parsemez d'une botte de **coriandre** effeuillée et de 4 c. à soupe de **noix de cajou** grillées à sec.

## 3 Semoule complète arc-en-ciel

Réhydratez 250 g de **semoule complète** dans un large plat, en la couvrant à niveau d'eau bouillante, salez. Couvrez et laissez reposer 5 minutes. Égrainez et ajoutez 1 **poivron vert**, 1 **poivron jaune**, 1 **poivron orange** et 1 **poivron rouge** épinés et taillés en petits cubes, puis 100 g de **jeunes pousses de betterave** et 1 **oignon rouge** pelé et ciselé. Versez 15 cl d'**huile d'olive** et 2 c. à soupe de **graines de courge**, salez et poivrez.



# MOWI®

# MOINS DE PLASTIQUE C'EST FANTASTIQUE :-

**-20%\***  
DE PLASTIQUE  
PAR BARQUETTE

À DÉGUSTER  
FROID OU CHAUD



## MOWI S'ENGAGE

Parce que nous avons à cœur de proposer des produits sains et respectueux de la planète, les emballages de notre gamme MOWI Traiteur font peaux neuves ! Avec **20% de plastique en moins**, MOWI permet la suppression de **1,7 tonnes** de plastique par an !

\*Réduction moyenne sur l'ensemble de la gamme MOWI Traiteur, par rapport aux précédents emballages. Mowi Boulogne, RCS : 393 394 844 - Boulogne-sur-Mer



EN DIRECT DE NOS  
ÉLEVÉS



**MOWI®**

ÉLEVEUR DE SAUMON DEPUIS 1964

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





CHEZ NOUS,  
L'APPÉTIT OUVRE  
À 10H00.

**CÔTÉ SAVEURS**

10h - 11h du lundi au dimanche

Toute la cuisine,  
tout près de chez vous.



ICI, ON PARLE D'ICI.



# *Le meilleur de la* **Bretagne**

**P. 36**

Recettes  
traditionnelles

**P. 38**

Balade gourmande :  
24h à Vannes

**P. 40**

Spécialité régionale :  
les porcs blancs de  
la famille Bourvellec

**P. 42**

Balade gourmande :  
48h en Bretagne


**P. 44**

Produit du terroir :  
le homard bleu

**P. 46**

Les incontournables  
du cru : le blé noir,  
le gwell, le beurre  
de Froment...

TEXTES ET PHOTOS :  
JEAN-PAUL FRÉTILLET



Julien Romagné élève des  
moules sauvages sur des  
cordes immergées en  
pleine mer à proximité de  
l'île de Groix. Les bivalves  
volumineux sont très  
charnus. Exceptionnels !



# La Bretagne par le menu



## Un fromage breton ?

Optez pour de la tomme de Dol ou du galet vert. À défaut, faites le choix du beaufort ou du comté, plus ou moins vieux selon vos préférences.

## Galette complète à l'andouille de Guémené

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 20 MIN** **REPOS 2 H** **CUISSON 20 MIN**

• 200 g d'andouille de Guémené • 2 branches de persil plat • 4 gros jaunes d'œufs extra frais • 250 g de fromage à pâte pressée Pour la pâte : • 2 œufs • 100 g de beurre • 250 g de farine de sarrasin • Sel

**1. Préparez la pâte à galette.** Faites un puits avec la farine dans une jatte.

**2. Fouettez les œufs avec 50 g de beurre fondu et salez.** Incorporez peu à peu 50 cl d'eau, tout en fouettant.

**3. Versez sur la farine tout en mélangeant.** Laissez reposer la pâte au frais pendant 2 heures.

**4. Râpez le fromage.** Tranchez l'andouille en fines rondelles. Effeuiliez et hachez le persil.

**5. Faites cuire les galettes.** Foulez bien la pâte avant de verser une louche dans une poêle à crêpe ou sur un billig électrique préalablement beurré. Parsemez la galette de

fromage râpé puis disposez un jaune d'œuf au centre et des rondelles d'andouille autour.

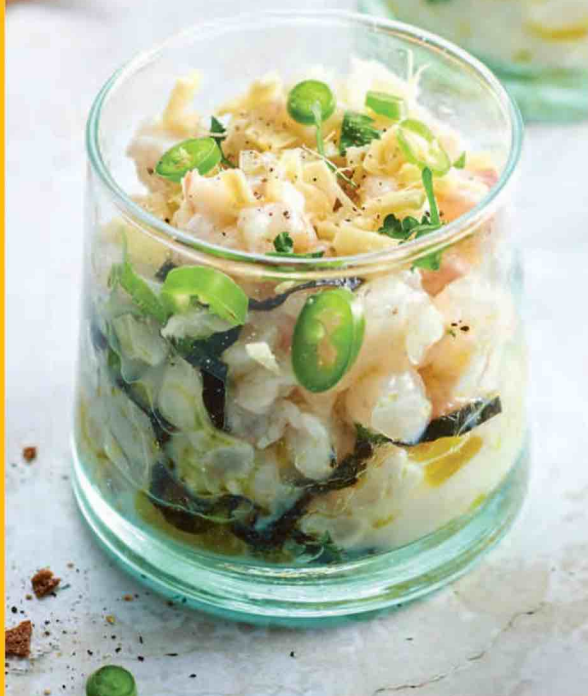
**6. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la galette soit bien dorée dessous.** Repliez les côtés de la galette pour former un carré et servez sans attendre, parsemé de persil.



### Le bon timing

Préparez ce tartare à l'avance, il n'en sera que meilleur car les saveurs auront le temps de créer une osmose entre elles. Réservez alors la préparation au réfrigérateur pendant deux heures puis mélangez-la bien avant de la dresser en verrines.

DES LANCES / SUCRÉ SALE



## Tartares de noix de saint-jacques aux algues et au gingembre

4 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN

• 500 g de noix de saint-jacques sans corail • 2 cm de racine de gingembre • 1 piment vert • 1 c. à soupe d'algue douce fraîche • 2 brins de persil plat • 2 c. à soupe d'huile de noix • 2 c. à soupe d'huile de colza • Sel et poivre

1. Rincez les noix de saint-jacques sous un filet d'eau froide et retirez le pied, attache de la coquille, avec l'éventuelle membrane environnante. Déposez-les sur du papier absorbant, tamponnez-les.
2. Taillez-les en petits cubes et placez-les dans un grand bol avec les deux huiles, salez et poivrez.
3. Taillez l'algue en filaments et émincez finement le piment. Ajoutez-les.
4. Pelez et râpez le gingembre, effeuillez et hachez le persil. Ajoutez-les et mélangez bien le tout.
5. Dressez dans des petites verrines et dégustez bien frais.

## Far breton

6-8 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN  
CUISON 1 H

• 1/2 l de lait entier • 10 g de beurre (pour le moule)  
• 3 œufs • 500 g de pruneaux • 125 g de farine • 125 g de sucre • 2 c. à soupe de rhum ambré • 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 170 °C. Fouettez les œufs avec le sucre et l'extrait de vanille jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent.
2. Ajoutez la farine en pluie et le sel tout en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez le lait et le rhum.
3. Beurrez un moule à gratin et répartissez les pruneaux dedans.
4. Versez l'appareil au lait entier par-dessus et enfournez pour 1 heure. Prolongez la cuisson de 10 minutes si nécessaire. Le far doit être doré sur le dessus.
5. À la sortie du four, laissez-le complètement refroidir avant de déguster.

### Deux écoles...

Il y a les adeptes d'une dégustation à température ambiante pour un rendu plus crémeux, et ceux qui préfèrent leur entremets plus ferme et bien frais. Dans ce cas, entreposez le far breton pendant 2 heures au réfrigérateur avant de le servir en parts.



CARNET / SUCRÉ SALE





## • 9 heures

### Une brioche des Têtes de meule

Au premier degré, l'appellation n'est pas flatteuse. Qui aurait envie d'être associé à une tête de meule, deux épais disques de granit superposés entre lesquels les grains de céréales sont écrasés pour en tirer de la farine ? Au second degré, elle renseigne bien sur le tempérament de la joyeuse équipe de cette coopérative boulangère. Au four, au pétrin ou à la caisse chacun leur tour, ils transforment la farine choisie auprès de moulins locaux en vraies prouesses boulangères. D'emblée, le nez et les yeux sont en émoi. La brioche au levain naturel est légère et moelleuse comme un coussin fourré de plumes, une jubilation pour les sens.

# 24h à Vannes

Derrière ses remparts,  
entre terre et mer,  
la cité des Vénètes regorge  
d'adresses gourmandes.  
Tour d'horizon.



## • 10 heures Du thé, du café... et des cookies

Camille et Marie se sont rencontrées à l'école hôtelière de Dinard. Elles s'entendent comme bretonnes en foire. Elles savent cuisiner (gâteaux, biscuits et petits plats pour le midi) et recevoir. Leur salon de thé Citron et Melon d'eau, installé au cœur de Vannes, est gai et lumineux et vit au rythme des chansons françaises d'hier et d'aujourd'hui.



## • 11 heures Un homard ou un lieu jaune

Dans cette ville où les beautés architecturales ne manquent pas, la halle aux poissons a du cachet avec sa verrière à charpente métallique. Le marché est l'épicentre de la gourmandise à Vannes, idéal pour les amoureux des produits de la mer. Sur trois rangées, les étals sont alignés et rivalisent de marchandises fraîchement sorties de l'océan. Quelques femmes vendent le poisson de leur mari pêcheur. Nadège Surzur, du bateau *Ma Brunette*, est l'une d'elles et son stand est l'une des escales prisées des lieux.

## • 12 heures Des fromages bretons

Les sinagots, les embarcations traditionnelles morbihannaises, voguent dans le Golfe. Mais le mot désigne aussi l'un des fromages bretons proposés à la Fromagerie de Kerouzine. Emmanuelle et Olivier tiennent cette crèmerie à la réputation ancrée avec une gentillesse naturelle. Ils ont à cœur de vous faire découvrir les productions bretonnes : le gouda de Bannalec, l'hermine (un palet au lait de chèvre), la tome de Rhuys (au lait cru de vache), le curé nantais ou le menez hom (qui est aussi l'un des points culminants bretons).







## • 13 heures Cuisine de marché

La jovialité de ce jeune couple de restaurateurs vaut tous les amuse-bouches apéritifs. Marine et Baptiste aiment recevoir, cela se voit, s'entend et se déguste. Il y a de la poésie dans les assiettes, elles sont colorées, minutieuses et très végétales. La cuisine de Baptiste est créative sans être emberlificotée. Elle régale et réconforte. Ce jour-là, le mulot fumé maison en entrée était comme de la soie. Et le service accompli par Marine embellit tout.

## • 15 heures Un chou comme un nuage

« Les nuages de Gege et non de Gégé ! » La pâtissière remet les accents à leur place. « Je m'appelle Geneviève et non Géraldine comme un journal local a pu l'écrire. » Dans la vitrine, les choux fraîchement fourrés sont turgescents et aguichants. Ils sont l'œuvre de cette femme énergique et sympathique qui les prépare « comme nos grands-mères ». Geneviève arrive de Paris, donc la fantaisie



n'est pas non plus absente. Ses choux au blé noir (avec un craquelin au sarrasin) sont délicats comme des nuages. Une recette à laquelle les grands-mères bretonnes n'auraient sans doute jamais pensé.

## • 17 heures Un carré de chocolat

La sobriété de la boutique d'Anne-Laure Hagneré tranche avec l'exubérance de ses tablettes de chocolat. De l'une à l'autre, on traverse les continents à la rencontre de saveurs d'une très grande variété : Brésil, Inde, Sao Tomé, Nicaragua (l'une de nos étapes préférées), Congo, Madagascar et Belize. La jeune



femme achète les fèves et les transforme en chocolat sans aucun ajout autre que le sucre (sauf pour le 100 % cacao). La chocolatière est radicale dans sa manière de faire et ses fabrications en portent la marque : elles sont très expressives.

## • 20 heures Un dîner surprise chez Bvañ

Le dessert a été un feu d'artifice. À l'énoncé des ingrédients – la truffe, le chocolat et le pruneau –, les sourcils étaient dressés en accents circonflexes. Mais les sens sont tombés sous le charme de cet échafaudage baroque. Tout le repas fut digne de cette acrobatie. Romain Le Cordroch, presque seul en cuisine, fait feu de toutes casseroles. Sous la carapace en granit, la sensibilité est en ébullition et les idées iconoclastes fusent dans des assiettes exécutées avec brio.



## • 14 heures Une escale épicée

La Cale aux épices est la petite sœur du magasin originel de Paimpol. Christophe Lemaire est le fondateur de ces petits comptoirs à l'âme exotique. Il a beaucoup voyagé et rempli son carnet d'adresses de producteurs. La riche collection de poivres en témoigne. Bruno Jarry tient la boutique de Vannes et il est l'auteur d'un beau livre sur les épices. Il sait partager cette passion avec une agréable humilité. Ce qui ouvre bien des perspectives en cuisine.





# Les porcs blancs

## de la famille Bourvellec

**Quand le cochon est de race rustique et bien élevé, il redonne du plaisir à table, comme dans cette ferme-auberge de Sarzeau.**

**L**e paysan breton sait y faire avec ses animaux, avec un mélange d'empathie et d'autorité naturelle. Cette ferme familiale n'est vraiment pas comme les autres.

### *Un cadre à admirer*

Les prairies ont pignon sur l'océan, et aux heures autorisées, le monde défile pour observer la famille qui soigne les cochons, traite les vaches et fabrique le fromage. Les vaches broutant l'herbe verte sont d'adorables petites bretonnes pie noir.

### *Des cochons rustiques*

Les cochons qui s'égaient dans la paille sont des porcs blancs de l'Ouest. Ils font plus envie que pitié.



Pour Gurvan, le bien-être animal est essentiel.



Le porc blanc de l'Ouest est une race bretonne et normande.



Ici, la viande de porc comporte une épaisse couche de gras.

« Quand j'étais petit, dans les fermes, il n'y avait que ces races rustiques, explique le paysan entré dans la cinquantaine. Puis les cochons "modernes" sont arrivés, plus musclés, et moins gras, gavés de soja américain et piqués aux antibiotiques. Et le rôti de porc est devenu de la

semelle insipide dans l'assiette. » Le visage de Gurvan s'assombrit, il tempête contre ce modèle productiviste dont il n'a jamais voulu. Chez lui, les cochons engraisent à leur rythme en mangeant des céréales bio et le petit-lait des vaches (sous-produit du fromage).

### *Une viande savoureuse*

La viande des porcs de cette ferme a une tout autre allure. Elle est ourlée d'un gras épais qui peut même effrayer les mangeurs qui la découvrent. Mais ceux qui prennent le risque de la goûter ne regrettent jamais leur audace. Les Bourvellec la servent au Pie noir café, l'auberge attenante à la ferme, où tout repas commence par un bouillon, comme autrefois.



## 2 recettes du Pie noir café à Sarzeau

### Le « casse-croûte à Joseph »

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**

 **CUISSON 50 MIN**

- 6 côtes de porc blanc de l'Ouest dans l'échine
- 6 pommes de terre à chair ferme • 1 œuf
- 350 g de crémeux de Rhuys (fromage frais fabriqué à la ferme) • 10 cl de lait de ferme • 100 g de farine de blé noir • 50 g de farine de froment • 1 pincée de Kari Gosse (le curry des Bretons) • Saindoux ou beurre • Gros sel
- Sel et poivre du moulin

**1.** Pelez les pommes de terre. Coupez-les en deux. Faites-les rôtir ou cuire en papillote dans la braise du barbecue.

**2.** Mélangez les deux farines dans un saladier avec 1 pincée de gros sel et le Kari Gosse. Creusez un puits, ajoutez l'œuf, 8 cl d'eau et le lait. Délayez sans former de grumeaux et incorporez le fromage.

**3.** Versez la pâte à la louche

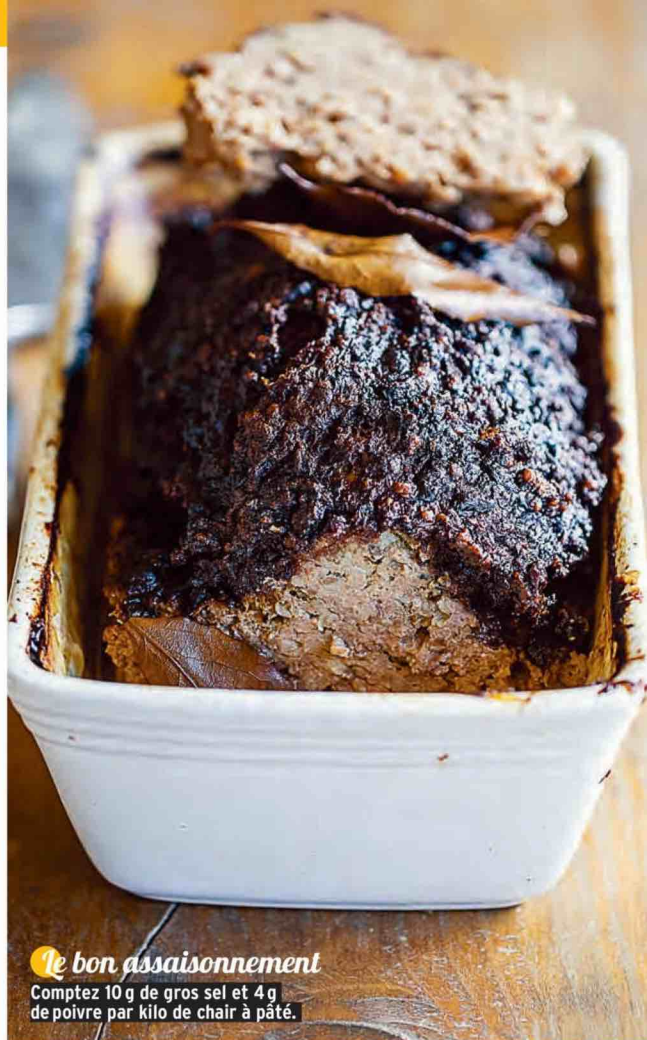
dans une poêle chaude avec un peu de saindoux ou de beurre. Faites cuire 2 minutes sur chaque face et retirez les galets quand ils sont bien dorés.

**4.** Faites cuire les côtes de porc sur la braise du barbecue pendant 10 minutes environ.

**5.** Dressez les côtes et les galets sur une planche en bois avec une salade verte. Poivrez au moulin et salez.

#### La juste cuisson

La viande de ce cochon rustique est juteuse et moelleuse, veillez à ne pas trop la cuire. Elle doit être presque rosée dans l'assiette.



#### Le bon assaisonnement

Comptez 10 g de gros sel et 4 g de poivre par kilo de chair à pâté.

### La terrine de campagne

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 30 MIN**

 **CUISSON 2 H 30**  **REPOS 24 À 48 H**

- 800 g d'épaule de porc blanc de l'Ouest • 400 g de poitrine de porc blanc de l'Ouest • 200 g de foie de porc
- 3 échalotes • 2 oignons • 1 c. à café de feuilles de thym frais • 1 c. à café de persil • Feuilles de laurier • 1 verre de lait • 2 œufs • 1 verre de vin blanc sec • Sel et poivre

**1.** Désossez l'épaule et la poitrine et passez-les au moulin. Hachez le foie. Épluchez et taillez finement les oignons et les échalotes.

**2.** Mélangez-les avec les viandes, le thym, le persil finement haché, le lait, le vin blanc et les œufs. Salez et poivrez au moulin.

**3.** Versez dans une terrine en terre. Tassez, déposez quelques feuilles de laurier

dessus et enfournez, au bain-marie, dans un four à 180 °C pour 2 h 30. Vérifiez la cuisson avec un thermomètre : la température à cœur doit être de 80 °C.

**4.** Laissez la terrine au réfrigérateur 24 à 48 heures avant de la déguster.

**5.** Servez avec des cornichons et des oignons au vinaigre.







Le golfe du Morbihan, source d'émerveillement, est aussi riche de rencontres culinaires.



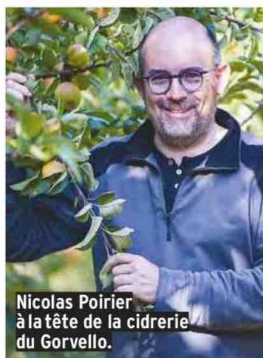
Nathalie Krone, paludière de la saline du marais de Lasné.

Du cidre, des moules, de la bière, des huîtres, du sel... et du gochtial sont au menu de ce voyage entre Sarzeau et l'île de Groix.

# 48 H EN BRETAGNE

## JOUR 1 De Sulniac à Sarzeau

**Sulniac.** Un verger de pommier est attaché à la distillerie du Gorvello dirigée par Nicolas Poirier. Ce dernier, au nom de famille prédestiné, transforme ses fruits biologiques en cidre, comme d'autres vignerons font des vins dits « nature ». Les variétés de pommes sont locales (et ancestrales) et les levures sont propres à la ferme. Si bien que ses cidres, monovariétaux ou fruits d'assemblage, ont le goût du terroir et surprennent par leur caractère.



Nicolas Poirier à la tête de la cidrerie du Gorvello.

Nicolas Poirier en distille certains dans un alambic et les fait vieillir dans des fûts en chêne pour obtenir de la Fine Bretagne (l'équivalent du Calvados chez les Normands). **Saint-Armel.** Sur la route vers Sarzeau, dans la presqu'île de Rhuys (rive sud du golfe du

Morbihan), le bourg est pittoresque et beaucoup de voyageurs font escale au Moulin à café, à la fois bistro et boulangerie. Une adresse qui fleurit bon la nostalgie et dont la spécialité est le gochtial (boulangé quatre fois par semaine et cuit dans le four à bois). Entre le pain et la brioche, sa recette est secrète, mais elle ne contient que de la farine, du beurre, du sucre, du lait et de la levure. Le mystère est donc dans le tour de main des boulangers. **L'île Tascon.** Proche de Saint-Armel, elle est accessible à pied à marée basse. Ainsi, on peut pêcher les coquillages sur la grève en allant faire son marché de légumes à la ferme de la famille de

Christian Le Menach, sur l'île. « Nos pommes de terre ont un goût particulier », assure-t-il. **Le marais de Lasné.** Sur rendez-vous pris à l'office de tourisme, Nathalie Krone fait visiter sa saline, refuge d'une incroyable variété d'oiseaux. Elle est paludière et récolte le sel à la main comme elle le faisait auparavant à Guérande. Le coucher de soleil sur la saline et l'île de Tascon est un spectacle inoubliable. **Sarzeau.** « C'est encore mieux chez nous », clament Yves Ansqer, François Leroy et Thierry Julia Magnien. Pas faux. Les trois ostréiculteurs sont associés à la pointe de Logeo. L'île aux





La distillerie du Gorvello, à Sulniac, produit cidre et Fine de Bretagne.

Moines, celles de Brannec, d'Arz et de Govihan, sans compter la pointe de Saint-Nicolas, flamboient dans le panorama. Si bien que les huîtres de leurs parcs que l'on déguste dans leur cabane, l'Équinoxe, ont le goût encore plus marin, surtout quand le vent décoiffe.



Huîtres de la cabane de l'Équinoxe à la pointe de Logeo.



À Lorient, Marine Nagy, du restaurant Le Poulpe (à gauche), et Marion Auffret, du traiteur Sea Sens, régalent les visiteurs.

## JOUR 2 De Lorient à Groix

**Lorient.** Trop de voyageurs ne font que passer par là, pour embarquer vers l'île de Groix. La ville, détruite pendant la guerre, est injustement mal-aimée. Les halles de Merville y sont posées comme une soucoupe volante (audace architecturale de la reconstruction). Le vendredi est l'un des jours pour y faire son marché. Marion Auffret et Mathieu Le Tirrand (Sea Sens) y vendent leurs produits traiteur de la mer (plats cuisinés et salaisons iodées). Le midi, dans leur atelier du vieux port, ils préparent un fish and chips d'anthologie (à emporter ou à déguster sur place). Un peu

plus loin, dans la même rue ourlée d'anciens bâtiments de la marine marchande, Le Poulpe est une cantine haute en couleur. Dans une ambiance populaire et bon enfant, sous la gouverne de Marine Nagy, l'équipe sert une cuisine de marché aux petits oignons. Face au port de plaisance, Nicolas Le Tirrand, le chef de Sources, propose une tout autre expédition, à un prix d'une grande sagesse, compte tenu du voyage gastronomique accompli. De la première bouchée (une alliance saisissante de crabe et de lilas) à la mignardise (un himalayesque cookie au sarrasin), les sens ont vu du pays. Ils sont même sur un nuage.

Nicolas Le Tirrand a un talent immense, et de surcroît, il a de l'humilité.

**L'île de Groix.** Depuis Lorient, une heure de bateau suffit pour accoster à Port-Tudy. À droite de la digue, en pleine mer, des bouées alignées sur plusieurs rangs délimitent le parc des moules de Julien Romagné. Les mollusques sont élevés sur les cordes brassées par l'océan. Plusieurs restaurants de l'île les cuisinent, simplement avec des frites maison chez Les Garçons du port, ou dans des recettes plus sophistiquées au Bistrot Bao, la table bistronomique de l'île où, ce soir-là, elles étaient en concurrence avec un ceviche au merlu très réussi. Groix est un confetti sur lequel Jean-Pierre Rennaud avec l'aide de Jean-Philippe Turlin cultive de l'orge. La céréale est à l'origine d'une bière locale, la bière de Groix, au caractère bien trempé. À goûter avant de repartir sur le continent.



Julien Romagné, mytiliculteur à Groix.



Retrouvez Cuisine Actuelle dans l'émission  
**Circuit Bleu**  
**Côté Saveurs**

francebleu.fr





# Le homard bleu de Bretagne

Pêché au casier au large des côtes bretonnes, le homard est plus abondant en été qu'à Noël. Il est donc aussi logiquement plus abordable sur les étals.



## Mieux le connaître

- **Un homard pas (seulement) breton.** Il a usurpé son adjectif d'origine. Car il n'est pas plus breton que normand ou écossais. Il est d'abord « bleu ». C'est le homard européen, celui que l'on pêche en France, dans les eaux irlandaises et britanniques et la mer du Nord.
- **Une pêche au casier.** Les pêcheurs le capturent avec des casiers jetés à la mer, dans lesquels ils glissent des appâts, des poissons morts dont le homard est friand. Ce crustacé est un paresseux. Il ne bouge que pour se nourrir. Il peut lézarder pendant des jours, vivant sur ses réserves, et il ne chasse pas. L'été, le homard est

plus actif, il est en mouvement pour se reproduire et il est donc plus facile de le capturer. C'est pourquoi il est plus abondant sur les étals, et à un prix plus intéressant. Mais les pêcheurs le chassent toute l'année, y compris à l'approche de Noël où les prix s'envolent.



## Bien le choisir

- **Vivant, toujours !** Chez le poissonnier, le homard doit être vivant, et donc gigoter quand on le titille. Interrogez le marchand : quand le crustacé a-t-il été pêché ? Sort-il d'un vivier ? Dans ce cas-là, la vigilance s'impose. Car un homard peut barboter des

semaines dans l'eau salée en vivant sur ses réserves ! Inerte et avachi sur l'étal, l'animal est déjà mort. On peut l'acheter à condition de négocier une solide ristourne avec le commerçant. Dès lors, il faudra le cuisiner sans attendre de retour du marché. Vivant, on peut le garder quelques heures au réfrigérateur.



## Bien le préparer

- **À l'eau.** La cuisson à l'eau de mer est idéale. Faute d'un océan à sa porte, on compte 30 g de gros sel marin par litre d'eau. Le homard vivant doit être plongé dans l'eau bouillante. On peut l'endormir

en le mettant au congélateur pendant une quinzaine de minutes. La reprise d'ébullition indique le départ de la cuisson, dont la durée dépend de la recette. Pour le homard servi sur un plateau de fruits de mer, il faut compter six minutes pour un sujet de 500 g. On ajoute une minute par tranche de 250 g. Un conseil : pour une reprise rapide de l'ébullition, faites-le cuire dans le plus petit contenant possible.

- **Grillé.** L'autre technique de cuisson, qui peut paraître un peu barbare, est de trancher le homard vivant dans la longueur, de le napper abondamment de beurre salé, de le poivrer, de l'agréments éventuellement d'épices, et de le cuire très rapidement sous le grill du four ou au barbecue.

- **Mijoté.** On peut aussi le couper en tronçons et le travailler à la cocotte comme un navarin, déglacé avec du cidre breton, accompagné de petits légumes d'été, et de bon beurre frais fondu au moment de servir. Si le homard est grainé, c'est-à-dire que sa queue est tapissée d'une épaisse couche d'œufs noirs, ne les jetez pas. Traitez-les avec du sel comme du caviar ou passez-les au four et broyez-les pour les utiliser comme un aromate.

## MÉMO

### JE CHOISIS

Mâle ou femelle ? Il n'y a aucune différence de goût. La femelle contient du corail, pas le mâle. À la cuisson, cette partie devient rouge et est délicieuse.

### JE PRÉPARE

Tout est dans la cuisson juste. La chair d'un homard trop cuit est caoutchouteuse !



## ► LA RECETTE ORIGINALE

*Recette de Romain Le Cordroch,  
restaurant Bvañ, à Vannes*

### Homard au beurre de curry

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 1 H**

 **CUISSON 50 MIN**  **REPOS 4 H**

• 300 g de chair de homard • 180 g de pommes de terre • 1 gros fenouil avec ses feuilles • 1 échalote • 2 œufs • 150 g de beurre • 20 g de ricotta • 1 c. à soupe de crème fraîche • 240 g de farine • 40 g de Maïzena • 20 cl de vin blanc sec • 18 cl de fumet • 1 c. à soupe de curry breton (Kari Gosse) • 1 graine de coriandre • 1 graine de fenouil • Huile d'olive • Vinaigre balsamique blanc • Sel et poivre

**1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée.** Écrasez-les à la fourchette. Versez-les dans un mixeur avec la farine, la Maïzena, 2 œufs et le fumet. Mixez et réservez au réfrigérateur 4 heures.

**2. Hachez le homard** avec la ricotta, les feuilles de fenouil ciselées et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez au frais.

**3. Taillez le fenouil en dés.** Faites-le confire à la cocotte dans 20 cl d'huile d'olive pendant 20 minutes avec le vinaigre, les graines de fenouil et de coriandre. Réservez.

**4. Ciselez l'échalote** et mettez-la dans une casserole avec le vin blanc. Portez à ébullition

et faites réduire des deux tiers. Baissez le feu, ajoutez la crème fraîche, puis incorporez le beurre. Ajoutez le curry breton. Réservez au chaud.

**5. Préparez les galets.** Versez sur un plan de travail fariné 2 cuillerées à soupe de pâte, placez au centre un peu de chair de homard. Couvrez avec de la pâte pour former le galet. Renouvelez l'opération. Plongez les galets dans le bain de friture à 170 °C pendant 2 minutes. Sortez-les quand ils sont bien colorés et posez-les sur un papier absorbant.

**6. Dressez le fenouil dans des assiettes creuses chaudes.** Ajoutez un galet au centre et le beurre blanc au curry autour.

## 4 mini recettes au homard

*Pour 4 personnes*

### 1 Sandwich de homard

• **Mélangez** 400 g de chair de homard, 4 c. à soupe de mayonnaise, 8 c. à soupe de céleri-rave râpé, 4 oignons nouveaux ciselés et 30 g de roquette. • **Faites tiédir** une baguette au four. • **Tranchez-la** dans la longueur et garnissez-la de homard. • **Refermez-la** et coupez-la en 4 sandwiches.

### 2 Salade de homard et pêches jaunes

• **Faites cuire un homard** de 500 g à l'eau salée. • **Décortiquez-le** et coupez la chair en gros morceaux. • **Dressez-la** sur un lit de feuilles de laitue dans 4 assiettes. • **Ajoutez la chair** de 4 pêches jaunes en tranches. • **Préparez une vinaigrette** avec de l'estragon et versez-la sur la salade.

### 3 Œufs mimosa au homard

• **Faites cuire 6 œufs durs** et égalez-les. • **Écrasez les jaunes** à la fourchette et incorporez-y 150 g de chair de homard, 3 c. à soupe de mayonnaise, du sel et de la ciboulette émincée. • **Remplissez** les blancs avec la préparation. • **Servez bien frais.**

### 4 Homard au whisky breton

• **Tranchez un homard femelle** de 600 g en deux. • **Prélevez le corail** et mélangez-le à 100 g de beurre mou, 50 g de chapelure et 3 c. à soupe de whisky breton. • **Tartinez** chaque moitié de homard avec cette préparation. • **Enfournez à 230 °C** pour 8 minutes. • **Cassez les pattes**, détachez-les du coffre et remettez-les au four 2 minutes.



**Dressage**

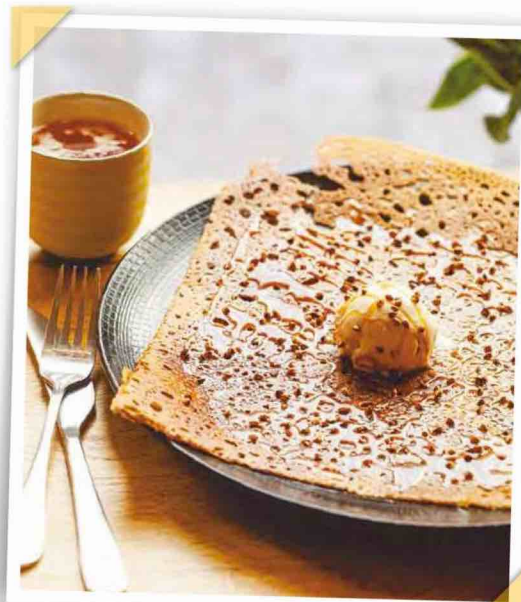
Au moment de servir, décorez les assiettes d'herbes fraîches ou de plumettes de fenouil.



## Le blé noir

Dans « Le Cheval d'Orgueil », son livre consacré aux paysans bigoudens, Pierre-Jakez Hélias ne le nomme jamais sarrasin. Il parle du blé « noir » et l'oppose au blé « blanc », celui avec lequel on boulange le pain. Tout sépare ces deux blés. Le sarrasin n'en est pas un au sens botanique du terme. Il appartient à la famille des polygonacées (et non des graminacées comme les céréales). Avec sa feuille en forme de cœur renversé, il ne monte pas en épi mais en graines au sommet d'une tige aussi rouge que la rhubarbe. Les Bretons

l'appelaient « la plante des 100 jours » : 3 mois entre le semis et la moisson. Les petites pyramides noires sont broyées entre deux meules de silex. Elles deviennent grises comme la cendre et sont l'ingrédient de la crêpe bretonne (que l'on nomme galette ailleurs pour la distinguer de la crêpe au froment). Le blé noir est aussi à la base du farz, un plat breton injustement méconnu. Une boule de pâte de sarrasin enfermée dans un filet est cuite dans le bouillon du pot-au-feu qui accompagne la viande et les légumes dans l'assiette.



# 12

C'est le nombre de boyaux enfilés à la main, les uns sur les autres, pour confectionner une andouille fumée dite de Guéméné.

## Le saviez-vous ?

Avant d'être à l'huile, la sardine bretonne était traitée au sel et pressée pour être expédiée par bateau jusqu'en Méditerranée. Après, elles furent conservées dans le beurre (en daube) dans des « boîtes » en fer-blanc, puis confite dans l'huile, après l'invention de l'appertisation. De Nantes à Douarnenez, de nombreuses conserveries longent la côte.



MARIA ZEMGALITE / ADOBESTOCK

**Le dico du coin**

**Manger comme une gouelle**  
se goinfrer.

**Yec'hed mat !**  
À la vôtre !

**Genoù krampouezh**  
Face de crêpe.

**Être dans le lagen**  
Avoir la gueule de bois.

**ON CRAQUE POUR...**



### Le gwell

C'est un yaourt au goût rustique, fabriqué avec le lait de Bretonnes Pie Noir et du levain fermier. Originaire du Finistère, il fut appelé le « gros lait » quand la langue française s'est imposée en Bretagne. Des éleveurs défendent l'appellation gwell et un projet d'AOP est en voie d'aboutir.



### Le beurre de Froment du Léon

D'un jaune chatoyant et d'une finesse aromatique exceptionnelle, ce beurre fermier n'est baratté qu'à la belle saison chez Stéphane Terlet. Le lait provient du troupeau de vaches Froment du Léon nourries aux prés. Vente à la ferme : Couleur Froment, Guéider, 22160 Maël-Pestivien.





# Retrouvez le plaisir du lait!



Pour bien démarrer la journée, le lait sans lactose<sup>(1)</sup> s'invite à la table du petit-déjeuner. Source de plaisir, il est facile à digérer, avec tous les bienfaits nutritionnels du lait.

## Se sentir bien dès le matin

Un bon café au lait et des tartines, un grand bol de chocolat chaud et des croissants, un muesli ultra-gourmand ou des fruits? Se faire plaisir au petit-déjeuner, c'est sans doute la meilleure façon d'attaquer la journée du bon pied. Et pour se sentir bien dès le matin, il y a le lait facile à digérer Matin Léger de Lactel! Parce que certaines personnes ont du mal à digérer le lactose naturellement présent dans le lait, Matin Léger de Lactel est un lait sans lactose qui permet de retrouver les plaisirs du lait sans les inconvénients.

**Tous les bienfaits du lait**  
Matin Léger de Lactel est un bon lait de vache avec tous les bienfaits nutritionnels du lait. Il est

naturellement riche en calcium, qui est nécessaire au maintien d'une ossature normale, et source de protéines, qui contribuent au maintien de la masse musculaire. À déguster chaud ou froid, il trouve également sa place dans toutes les cuisines pour préparer vos recettes.

## Un lait 100% français

Comme tous les laits Lactel<sup>(3)</sup>, Matin Léger est un lait 100% français, collecté à proximité des laiteries où il est mis en bouteille. Pour répondre aux envies de tous, Matin Léger de Lactel se décline dans une large gamme à retrouver au rayon lait!

**9/10**  
C'est le nombre de personnes qui déclarent mieux digérer **Matin Léger** que leur lait habituel<sup>(2)</sup>.



*Le saviez-vous?*  
**Lactel est la marque de lait préférée des Français<sup>(4)</sup>.**

*Délicieusement gourmands...*



**... et tout aussi faciles à digérer!**  
Réveillez vos petits-déjeuners avec Matin Léger Note de Coco ou Matin Léger Note d'Amande, pour un pur moment de plaisir.

Pour en  
savoir plus, flashez  
ce QR code.



(1) - 0,1 g/100 ml (2) Étude menée sur 1171 personnes déclarant avoir un problème de digestion du lait (source : campagne WOM The Insiders - juin 2019). (3) Commercialisés en France métropolitaine. (4) OpinionWay : étude réalisée du 12 au 13 juillet 2022 auprès d'un échantillon représentatif de 1 034 personnes de la population française de 18 ans et plus.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, la consommation de lait à teneur réduite en lactose contribue à diminuer les désagréments gastro-intestinaux causés par l'ingestion de lactose chez les personnes intolérantes au lactose.

LACTEL SNC, 21 des Touches, bd Arago, 53810 CHANGE - RCS LAVAL - SIREN 402751036



# Au jardin pour *un repas estival*

Du bleu pour rappeler  
les vacances, des fleurs  
de saison sur la terrasse  
et dans les vases...  
Le décor est planté.

PAR CAROLINE PACREAU

*Entrée*  
**Timbales  
tricolores**



## *Démoulage parfait*

Recouvrez le fond et les  
côtés des ramequins dans  
lesquels vous réaliserez  
les miniterrines de  
papier cuisson. Cela vous  
permettra de démouler  
les timbales sans accroc.



## Option économique

Vous pouvez réaliser cette recette avec un poulet entier, à cuire tel quel ou débité en morceaux (demandez à votre volailler). Dans le premier cas, comptez 30 minutes de cuisson supplémentaires.



### Plat

**Cuisses  
de poulet rôti et  
pommes de terre  
au chorizo**



**Dessert**  
**Pêches**  
**pochées et**  
**glace vanille**



**Saveurs**  
**en plus**

Faites infuser une belle gousse de vanille et quelques grains de poivre dans le sirop au moment de la cuisson pour lui donner du caractère et une touche d'originalité.





## Entrée

### Timbales tricolores

6 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN

CUISSON 40 MIN

REPOS 4 H

6 tranches de saumon fumé • 600 g de tomates  
 1 oignon • 2 gousses d'ail • Quelques brins de ciboulette • Quelques brins d'aneth • Quelques feuilles de menthe • 600 g de fromage frais • 3 feuilles de gélatine • 2 pincées de piment d'Espelette • Huile d'olive • Vinaigre balsamique • Sel et poivre

1. **Faites ramollir la gélatine** dans de l'eau froide.

2. **Lavez et épépinez les tomates.** Coupez-les en dés. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites revenir le tout dans une casserole avec 1 filet d'huile d'olive. Laissez compoter sur feu doux pendant 40 minutes. Salez et poivrez. Parfumez de piment d'Espelette. Ajoutez la gélatine égouttée coupée en petits morceaux et remuez bien. Ajoutez 4 brins de ciboulette, 2 brins d'aneth et 2 feuilles de menthe rincées et ciselées.

3. **Écrasez le fromage frais avec du sel et du poivre.** Coupez le saumon en dés.

4. **Répartissez la compotée de tomates dans des ramequins.** Ajoutez les dés de saumon et recouvrez de fromage frais. Placez 4 heures au réfrigérateur.

5. **Démoulez les timbales, entourez d'un filet d'huile et de vinaigre.** Décorez d'herbes et servez.

### Variante

Pour une version veggie, remplacez le saumon par des tranches de tomate crue.



## Plat

### Cuisses de poulet rôti et pommes de terre au chorizo

6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 40 MIN

6 hauts de cuisse de poulet • 150 g de chorizo • 800 g de pommes de terre primeur • 6 rondelles de citron • 3 gousses d'ail • 6 feuilles de laurier • 6 brins de romarin • Huile d'olive • Sel et poivre

1. **Déposez une feuille de laurier** et une rondelle de citron sur chaque haut de cuisse et ficellez l'ensemble.

2. **Lavez et séchez les pommes de terre.**

Répartissez-les avec les hauts de cuisse et les gousses d'ail non épluchées et légèrement écrasées sur une plaque de four. Arrosez d'un filet d'huile, salez.

3. **Allumez le four à 210 °C** et enfournez le plat à froid pendant 20 minutes.

Baissez le four à 180 °C, mettez le romarin sur les pommes de terre et ajoutez 20 minutes de cuisson. Arrosez de temps en temps.

4. **Épluchez le chorizo 10 minutes avant la fin de la cuisson** et coupez-le en petits dés. Faites-le dorer rapidement dans une poêle.

5. **Déposez le poulet et les pommes de terre dans un plat,** répartissez les dés de chorizo par-dessus, poivrez et servez bien chaud.

### Au choix

Vous pouvez varier les herbes, avec du thym ou de la sauge par exemple.



## Dessert

### Pêches pochées et glace vanille

6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 20 MIN

REPOS 2 H

6 pêches pas trop mûres • 375 g de crème fraîche • 45 cl de lait • 6 jaunes d'œufs • 100 g de sucre en poudre • 15 cl de sirop de framboise • 150 g d'amandes effilées • 1 gousse de vanille

1. **Préparez la glace.** Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec la gousse de vanille fendue en deux. Laissez infuser.

2. **Battez les jaunes d'œufs avec le sucre dans un bol** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait filtré encore chaud sur le mélange œufs-sucre, tout en fouettant. Versez le tout dans une casserole et faites chauffer à feu doux.

Mélangez en prenant soin de ne pas laisser bouillir.

3. **Lorsque la crème nappe la spatule, arrêtez la cuisson.** Incorporez la crème fraîche. Laissez refroidir et mettez 2 heures au congélateur dans une sorbetière.

4. **Portez le sirop de framboise et 15 cl d'eau à ébullition.** Plongez-y les pêches coupées en deux et dénoyautées. Faites-le pocher à feu doux pendant 6 minutes. Laissez refroidir dans le sirop. Faites griller les amandes à sec dans une poêle bien chaude.

5. **Accompagnez les pêches de glace et d'une belle cuillerée d'amandes.**

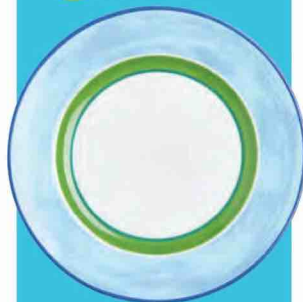
### Astuce

Pour stopper la cuisson de la crème anglaise, posez le fond de la casserole dans l'eau froide.

## L'astuce zen attitude

Quand vous établissez votre menu, pensez toujours à miser sur une à deux recettes prêtes à l'avance, pour éviter le coup de chauffe devant les fourneaux. Ici, les timbales peuvent être préparées la veille, et les pêches seront délicieuses pochées plusieurs heures avant le repas puis dégustées tièdes.

## Côté déco



On joue avec des matières naturelles (une nappe en lin, par exemple) et du bleu lumineux pour créer un décor qui sent bon les vacances en bord de mer. Assiette collection The New Summer, 7,99 €, H&M.

## Le bon plat

S'il ne fait pas encore partie de votre batterie de cuisine, offrez-vous un plat en grès. Particulièrement résistant à la chaleur (jusqu'à 290 °C) et aux chocs, ce matériau a aussi l'avantage de conserver longtemps les préparations au chaud après la cuisson.



# Rosés, ce qui fait leur différence ?

Notre expert vous répond



Il n'est ni blanc, ni rouge. Il n'est jamais le mélange de l'un et de l'autre (sauf en Champagne où le mariage est autorisé sous certaines conditions). Le rosé est vinifié avec des raisins noirs (cinsault, carignan, mourvèdre, pinot noir... et gamay). Les pigments et les précurseurs aromatiques sont cachés dans la peau. Ils migrent dans la pulpe et colorent le vin pendant la macération. Le temps de ces agapes va déterminer la couleur et la structure du rosé. Ensuite, le vigneron presse le raisin pour obtenir le jus qui entre en fermentation.

**Aves son infinité de nuances, le vin rosé est multiple mais toujours empreint de légèreté.**

PAR JEAN-PAUL FRÉTILLET

## Macération éclair

En Provence, et dans beaucoup de vignobles français, les rosés sont vinifiés presque comme des vins blancs. Après la vendange, la macération est éclair. Le pressage est presque direct. Le jus tiré est très pâle. Il donnera un vin léger, plutôt floral et sans grande complexité. L'ajout de levures fermentaires aromatiques dans le moût permet d'orienter le goût du vin. Voilà comment certains rosés exhalent le pamplemousse ou la fraise confite à l'excès. D'autres vigneronniers recherchent des arômes plus naturels, ceux du raisin et du terroir. Ils vont pratiquer des macérations plus longues, le temps que le terroir imprime sa marque dans le vin. Le rosé aura plus de complexité dans le verre. Il aura une teinte plus soutenue.

## Expériences de dégustation

D'autres rosés, plus rares, sont le fruit d'une vendange en rouge interrompue. Celle-ci est souvent pratiquée avec le pinot noir, un cépage rouge peu colorant. Le vigneron prélève une partie du jus dans la cuve où le raisin macère depuis quelques jours. Il pratique une saignée, d'où l'appellation de « rosé de saignée ». Le vin est très coloré et sa structure se rapproche d'un rouge. Il est plus charpenté, plus tannique tout en conservant une certaine légèreté. L'expérience de leur dégustation est plus intéressante aussi. Ils forment les rosés de table, des vins plus gastronomiques. Les rosés de macération courte sont des vins flatteurs et légers quand ils sont bien faits.



## Notre sélection

### Piuvré

Le pineau d'Aunis, cépage dont est tiré ce vin, engendre sa couleur rosée timide. Il lui donne, en revanche, un sacré caractère, à la fois épicé et fruité. Un rosé hors des sentiers battus pour l'apéritif et des grillades.

**Domaine Brésilier, coteaux du Vendômois, 8 €.**



### Fruité

Voilà un bel exemple de rosé de macération réussi, un oxymore en bouteille, léger et profond, désaltérant et expressif, avec la fougue du mistral et les parfums des Alpilles. Il est le rosé des grandes tablées amicales. **Domaine d'Eole, 2022, 14,50 €.**



### Nature

Légèrement perlant, ce rosé de saignée de pinot noir est surprenant, séducteur et ne ressemble à nul autre. Il s'apprécie à petites gorgées, pour ce qu'il est, ou alors avec un poisson cuisiné ou un fromage de chèvre. **Domaine de Montailant, Ceci n'est pas une bulle, 17,50 €.**



## Comment conserver un pétillant

Oubliez la queue de la petite cuillère enfoncée dans le goulot de la bouteille de vin pétillant ! Ce n'est d'aucune efficacité pour empêcher les bulles de s'échapper. Seul, un bouchon solidement hermétique permet de conserver presque intact le contenu d'une bouteille d'un vin effervescent entamée, et au frais.



## La « piscine », une bonne idée ?

La piscine consiste à noyer le vin blanc, rosé et parfois pétillant, avec des glaçons. On espère tempérer la montée de l'ivresse tout en renforçant le sentiment de se désaltérer. Il n'empêche, le vin est la première victime de ce choc frontal avec la glace. Un rosé, un blanc ou un rouge, tranquille ou avec bulles, s'apprécie à la bonne température, et certainement pas au seuil de zéro degré. En

revanche quand le vin est de piètre qualité, et n'a que l'argument de son taux alcoolique, le froid frappant est un pis-aller pour exciter les neurones, et simuler un plaisir, un peu comme avec la vodka que l'on sort du congélateur. Dès lors, le vin peut être agrémenté d'épices et d'arômes comme dans une sangria. La piscine devient alors un cocktail !

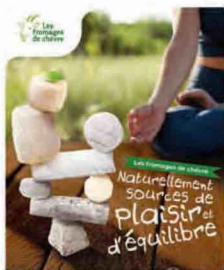


# Délices du mois

## Les fromages de chèvre

Naturellement sources de plaisir et d'équilibre, les fromages de chèvre vous régaler en plat principal. Leurs atouts nutritionnels vous permettent de faire le plein d'énergie. Alors, choisissez des fromages de chèvre frais ou affinés, associez-les à des légumineuses et de délicieux légumes de saison pour réenchanter votre pause déjeuner !

Découvrez toutes les recettes sur [fromagesdechèvre.com](http://fromagesdechèvre.com)



## Twist au Gruyère AOP



Faites croustiller vos apéritifs raffinés avec la dernière création de la marque Kambly, marque leader sur le segment des flûtes apéritives. Ces délicieuses torsades croustillantes sont élaborées à base de pâte feuilletée pur beurre et gruyère Suisse AOP. Notre procédé de fabrication permet d'obtenir une pâte intensément savoureuse et gourmande.

PMC\* : 2,39 € - 100 g  
Disponible en GMS.

## Les nouveaux bâtonnets panés HappyVore !



HappyVore sort ses bâtonnets panés 100% végétaux et gourmands aux saveurs de la mer. Une recette gourmande au bon goût de poisson enrobée d'une chapelure croquante à base de protéines de blé et de riz. Ces bâtonnets sont source de protéines, fabriqués en France et Nutriscore A pour ravir les papilles des petits et des grands !

À retrouver en magasin  
au rayon frais traiteur végétal.

## Festiz, mélanges de cacahuètes et noix nobles !

Vico, marque incontournable de l'apéritif, donne encore plus de goût aux moments de consommation avec deux nouveaux produits plein de croquant et de saveurs gourmandes : cacahuètes et noix de cajou saveur 5 baies et amandes et cacahuètes saveur tomate basilic. Une double cuisson pour plus de goût, sans huile ajoutée, sans conservateur ni colorant et fabriqué en France.

PMC\* : 2,49 € (saveurs 5 baies)  
2,29 € (saveur tomates basilic) - 120 g



## Kit de couverts réutilisables Bini

Dans les kits de couverts réutilisables Bini, il y a une fourchette qui pique vraiment, un couteau qui coupe parfaitement, des baguettes qui saisissent bien, une cuillère creuse pour de belles cuillerées, dans un petit étui léger, nomade et ingénieux. Fabriqués en France, avec une matière biosourcée, se lavent au lave-vaisselle. 7 coloris disponibles.

PMC\* : 5,90 €, en vente sur le site internet ou dans plus de 500 revendeurs en France. Plus d'informations sur [www.binikit.com](http://www.binikit.com) - Instagram : @bini\_kit

## Selles-sur-Cher, le fromage de chèvre de tous les plaisirs

Produit en Sologne, le Selles-sur-Cher est un fromage à pâte molle, au lait de chèvre entier qui se caractérise par sa forme de disque à bord biseautés et sa croûte naturellement cendrée. Fleuron de la gastronomie française, il se classe parmi les 3 premières AOP françaises au lait de chèvre grâce à son goût frais et parfumé.

Plus d'informations sur [www.aop-sellesurcher.com](http://www.aop-sellesurcher.com)



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé



# Les bonnes astuces de



**Marie**

**Notre journaliste culinaire** répond à vos questions et vous confie ses conseils malins pour tout réussir facilement en cuisine.

**Réponses à tout**

**“Comment remplir les verrines proprement ?”**

Chantal, Limoges

Cela dépend de la consistance plus ou moins épaisse de ce que vous voulez y mettre. Pour le liquide, il faut utiliser un entonnoir à piston, un ustensile très utile notamment pour la pâtisserie. Pour les préparations épaisses, on se sert d'un entonnoir à confiture, à large ouverture. À défaut d'ustensile, on tapisse le haut des verrines de film alimentaire pour éviter de les salir.



**“Le fromage râpé sur mes tartines chaudes a tendance à brûler sous le gril. Que faire ?”**

Samia, Grenoble

Mieux vaut que la température soit modérée – environ 180 °C – et surtout, il est indispensable d'utiliser du fromage au lait cru. Il fond facilement et gratine sans brûler, ce qui n'est pas le cas du fromage au lait pasteurisé.

**“Comment garder les burgers au chaud pendant qu'on prépare les autres ?”**

Dominique, Dreux

Si on les emballe et qu'on les met à four doux, ils ramollissent. Le plus simple est de placer tous les pains dans le four à 60 °C pendant qu'on fait cuire les steaks. Quand ils sont cuits, on les couvre de fromage en les laissant dans la poêle mais hors du feu, et on met un couvercle. On sort les pains du four, on les garnit et on ajoute les steaks. Tout est prêt en même temps.



**“Je n'arrive pas à couper les pommes de terre hasselback”**

Françoise, Libourne

L'astuce qui consiste à les poser entre deux baguettes pour ne pas trancher jusqu'au bout n'est en effet pas idéale. La bonne idée ? Poser les pommes de terre sur la goulotte d'une planche à découper, ou sur un petit plat apéro long et étroit. C'est bien plus stable et la découpe devient aussi rapide que facile.







## C'est économique



## La limonade maison

La recette est rapide et très simple. Je fais tiédir le jus de 2 citrons filtrés et mixés avec 100 g de sucre. Je laisse refroidir et j'ajoute 1 litre d'eau gazeuse. Pour une version cocktail, je remplace le citron par du pamplemousse rose, et l'eau par un mousseux de qualité.

## C'est meilleur

### Une farce moelleuse



Dans mes petits farcis, j'ajoute à la viande de base un quart d'effiloché de canard confit. La farce est bien moelleuse et le goût incroyable !

## C'EST PLUS FACILE

Pour faire sécher des pop cakes glacés au chocolat, je les pique dans un support que j'ai réalisé en pâte à modeler.

C'est stable et ça ne se déforme jamais. Entre deux usages, je l'emballe dans du film alimentaire et je le conserve dans un récipient hermétique.



## Ça marche

### Les œufs vapeur

Si comme moi vous n'aimez pas la puissante odeur des œufs durs, faites-les cuire à la vapeur (13 à 14 min selon le calibre). L'odeur est nettement atténuée.



## Mes petits trucs



### Poulet tendre

Pour que les cuisses et les blancs de volaille ne se dessèchent pas au barbecue, et sans les noyer de marinade grasse, je remplace l'huile par du kéfir.

J'ajoute herbes, zeste de citron, oignon haché, moutarde, miel... Et je laisse mariner 24 heures.

### Pas de gaspi

J'utilise les pelures d'oignon pour colorer un jus, en les ajoutant autour d'un rôti, ou en les faisant griller dans une poêle avec un filet d'huile, avant de déglacer.

### Cheesecake lisse

Pour éviter les craquelures qui sont peu esthétiques, je le fais cuire à basse température (pas plus de 120 °C) et je place dans le four un plat rempli d'eau, pour apporter de l'humidité. Puis je laisse le gâteau refroidir dans le four légèrement entrouvert.

### Melon mûr

Ce n'est pas une science exacte, mais certains critères permettent de mieux choisir. 1/ Acheter un melon du terroir. 2/ Opter pour le plus lourd. 3/ Observer de petites fissures autour du pédoncule. 4/ Éviter ceux qui sentent trop fort ou au contraire qui n'ont aucune odeur.



### Citron pressé

Pour extraire le jus d'un citron sans les pépins, piquez l'extrémité lisse d'un citron (côté opposé au pédoncule) avec une fourchette et pressez le fruit. Le jus coule tout seul.

### SOS beurre

Dans un gâteau, une pâte à tarte ou un cake sucré, la banane remplace très bien le beurre, à poids égal. On la mixe simplement avec une cuillerée de jus de citron.



7 Français

sur 10\*

ont cuisiné au barbecue  
durant l'été 2022.  
On remet le couvert ?

\*Enquête Weber et BVA,  
mars 2023

# Sur le gril

Légumes, viandes, fruits...

Une fois le barbecue allumé,  
si on en profitait pour y cuire  
tout le repas, de l'entrée  
au dessert ?



## Yakitoris de poulet laqué

 **4 PERSONNES**

 **PRÉPARATION 15 MIN**

 **CUISSON 10-15 MIN**

- 4 escalopes de poulet
- 1/2 citron • 1 gousse d'ail
- 2 brins de menthe • 6 c. à soupe de sauce tamari • 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 c. à soupe de graines de sésame grillé • 1 c. à soupe de miel de montagne

**1. Placez les escalopes de poulet entre deux feuilles de papier cuisson et frappez-les avec un rouleau à pâtisserie pour les aplanir et les affiner. Taillez de larges lanières.**

**2. Enfilez-les sur des petits pics en bambou, dans la longueur, en les piquant une fois dessus puis une fois dessous, en les serrant sur toute la longueur de la brochette.**

**3. Fouettez dans un bol le miel avec le jus du citron, la sauce tamari et l'huile de sésame. Effeuiliez et hachez la menthe. Pelez et râpez la gousse d'ail avec une microrâpe. Ajoutez-la ainsi que les graines de sésame.**

**4. Mettez les yakitoris à griller au barbecue en les badigeonnant fréquemment de la sauce de laquage à l'aide d'un pinceau.**

**5. Servez-les lorsqu'elles sont bien cuites à cœur et bien caramélisées.**

### Comme au Japon...

Ajoutez 1 c. à café de poivre sansho dans la marinade. Il apportera une saveur unique, à la fois piquante et citronnée.



Idée  
exotique

Ajoutez 1 c. à soupe d'épices de votre choix (cumin, curcuma, ras el-hanout, etc.) lorsque vous massez la viande avec l'huile d'olive.



## Brochettes d'agneau au citron

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 15 MIN** **CUISSON 10 MIN**

800 g d'épaule d'agneau désossée • 2 oignons cébettes • 1 oignon doux des Cévennes • 1 citron bio • 400 g de skyr • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

**1. Taillez l'épaule d'agneau en gros cubes.** Salez et poivrez-les et massez-les avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

**2. Pelez et coupez l'oignon en quartiers,** désolidarisez les couches. Enfilez les cubes d'agneau sur des pics

à brochettes en y alternant des morceaux d'oignon.

**3. Pelez et émincez finement les cébettes.** Râpez le zeste du citron et pressez la moitié de son jus. Mélangez le tout avec le skyr. Salez et poivrez. Versez le reste d'huile d'olive.

**4. Faites griller les brochettes de tous côtés** sur un barbecue au charbon ou électrique.

**5. Servez les brochettes** avec les quartiers de citron restants et la sauce au skyr en accompagnement.



# Patates douces fondantes garnies, sauce au yaourt

**6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 30 MIN**  **CUISSON 1 H**

• 6 petites patates douces • 1 avocat mûr à point • 1 petit oignon rouge • 1 petit piment vert doux • 1/2 citron bio • 125 g de tomates cerise rouges et jaunes • 10 g de roquette • 2 gousses d'ail • 3 brins d'origan frais • 2 brins d'aneth • 2 feuilles de blettes • 300 g de yaourt brassé nature • 1 c. à soupe de noix de cajou • 1 pincée de flocons de piment • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

## 1. Faites chauffer un barbecue

à **charbon équipé d'un couvercle**. Lavez soigneusement les patates douces et enveloppez-les dans du papier aluminium. Disposez-les sur une grille proche des braises bien blanchies. Fermez le couvercle et laissez-les cuire 45 minutes à 1 heure en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.

## 2. Préparez la garniture de blettes.

Séparez les feuilles des côtes. Émincez ces dernières et hachez grossièrement les feuilles. Faites sauter les côtes dans

une sauteuse avec l'huile pendant 10 minutes. Ajoutez un fond d'eau, salez et poivrez, couvrez. Laissez étuver sur feu moyen pendant 10 minutes. Ajoutez les feuilles et finalisez la cuisson sans couvercle. À la fin, ajoutez le zeste râpé du citron et déglacez d'un trait de citron pressé. Incorporez les noix de cajou concassées et préalablement grillées à sec dans une petite poêle.

**3. Pelez et taillez l'avocat en dés, citronnez et assaisonnez-les.** Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les

rouelles. Taillez les tomates en quartiers. Effeuillez l'origan et l'aneth, lavez et essorez la roquette, émincez le piment.

**4. Fouettez le yaourt avec l'ail pelé et écrasé au presse-ail et les flocons de piment.** Assaisonnez. Déballez et fendez les patates douces fondantes pour les ouvrir. Garnissez-les à souhait de farce aux blettes ou d'avocat, d'oignon et de roquette, ou encore de tomates, oignon, origan, aneth et piment vert. Nappez-les de sauce au yaourt et dégustez à la cuillère.

## Astuces papillotes

Ne séchez pas les patates douces avant de les envelopper, elles seront plus fondantes. Vous pouvez les recouvrir d'une feuille de papier cuisson avant de les enfermer hermétiquement dans de l'aluminium, pour éviter que ce dernier soit au contact direct des aliments...



*À la mode  
New Orléans...*

Remplacez le piment  
et le paprika par  
2 c. à soupe de mélange  
d'épices cajun.

## Épis de maïs grillés au beurre fumé pimenté

 **POUR 4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 10 MIN**  **CUISSON 1 H 10**

• 4 épis de maïs • 6 brins de cerfeuil • 25 g de beurre aux cristaux de sel • 1,5 l de bouillon de volaille ou de légumes  
• 1 c. à soupe de paprika fumé • 1 c. à café de piment d'Espelette en poudre

**1. Débarrassez les épis de leurs feuilles et du foin.** Portez le bouillon à ébullition et mettez-y à cuire les épis de maïs pendant 1 heure pour qu'ils soient bien tendres.

**2. Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il mollisse.** Travaillez-le à la fourchette en incorporant le paprika et le piment. Réservez-le à température ambiante.

**3. Égouttez les épis et séchez-les.** Mettez-les à griller sur un barbecue ou une plancha en les frottant de beurre. Servez-les parsemés de pluches de cerfeuil.



# Brochettes de bœuf mariné à la thaïe

4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

REPOS 1 H

CUISSON 10 MIN

• 800 g de bavette de bœuf • 1 petit piment rouge • 1 oignon rouge  
• 1 botte de coriandre • 3 gousses d'ail • 3 c. à soupe de sauce Worcestershire • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de miel  
• 1 c. à soupe de cacahuètes nature décortiquées • 1 c. à café de purée de piment • 3 c. à soupe d'huile d'arachide

**1. Coupez la viande en cubes et placez-la dans un grand plat.** Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Émincez le piment. Hachez la coriandre en gardant quelques feuilles. Ajoutez le tout à la viande.

**2. Fouettez le miel et la purée de piment** avec l'huile et les sauces Worcestershire et soja. Versez sur la viande et malaxez. Laissez reposer au moins 1 heure.

**3. Pelez l'oignon et coupez-le en huit.** Désolidarisez les couches. Enfilez la viande sur des pics à brochette en y insérant des pétales d'oignon.

**4. Faites griller les brochettes de tous côtés** sur un barbecue à charbon, à gaz ou électrique. Concassez finement les cacahuètes et effeuillez le reste de coriandre.

**5. Dressez les brochettes** dans un plat parsemées de cacahuètes et de coriandre.

## Pour une cuisson plancha réussie...

Pensez simplement à huiler correctement votre plancha avant d'y mettre à cuire vos brochettes.





### Enchaînement de cuisson

Vous pouvez cuire la farce des encornets à la plancha plutôt que de salir une poêle. Mais, entre chaque cuisson, pensez à nettoyer votre ustensile en le déglacant avec des glaçons.

## Encornets farcis et légumes grillés à la plancha

**6 PERSONNES** **PRÉPARATION 25 MIN** **CUISON 25-30 MIN**

- 6 petits encornets d'environ 10 cm • 4 tomates grappe • 2 courgettes • 2 aubergines longues • 1 poivron vert
- 1 poivron rouge • 1 oignon doux • 4 brins de persil • 3 gousses d'ail • 15 g de beurre • 1 pincée de piment doux moulu
- 20 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

**1. Nettoyez les encornets en retirant la plume centrale**, rincez-les et séchez-les. Retirez les yeux et le bec puis hachez le reste de la tête. Réserver les corps.

**2. Pelez et écrasez l'ail.** Coupez 1 tomate en cubes. Effeuiliez et hachez le persil. Faites revenir rapidement le hachis avec l'ail, la tomate et le persil dans une sauteuse avec le beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile. Salez et poivrez, ajoutez le piment.

**3. Farcissez les corps des encornets** avec la poêlée et maintenez le tout fermé avec un cure-dents en bois.

**4. Coupez les courgettes en rondelles et émincez les aubergines.** Épépinez les poivrons et taillez-les en lanières. Pelez l'oignon et émincez-le en fins quartiers. Coupez les tomates restantes de la même façon.

**5. Huilez généreusement une plancha** et mettez-y à griller sur feu vif les aubergines et les courgettes en

assaisonnant et en mélangeant souvent pendant 5-10 minutes. Ajoutez les poivrons et l'oignon, poursuivez la cuisson 5 minutes puis incorporez les tomates. Lorsque les légumes sont tous tendres, placez-les sur un côté de la plancha, remettez de l'huile et faites griller les encornets farcis sur les deux faces.

**6. Dressez les encornets farcis** sur un plat avec les légumes grillés et servez.



# Brochettes de porc au citron vert et au fenouil

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 15 MIN**  **CUISSON 10-15 MIN**

● 900 g d'échine de porc désossée ● 5 citrons verts ● 1 petit bulbe de fenouil ● 2 gousses d'ail ● 3 brins d'origan frais  
● 1 c. à soupe de graines de fenouil ● 4 c. à soupe d'huile d'olive ● Sel et poivre

**1. Lavez et taillez les citrons en 20 quartiers**, réservez-en 18 et pressez le jus des 2 quartiers restants dans un plat creux. Ajoutez l'huile d'olive et l'ail pelé et écrasé au presse-ail, ainsi que l'origan effeuillé.

**2. Taillez l'échine de porc en gros cubes** et placez-les dans la marinade. Ajoutez les graines de fenouil, salez et poivrez. Enrobez le porc de marinade.

**3. Pelez le fenouil** et taillez-le en fins quartiers.

**4. Enfilez les cubes de porc sur six pics à brochette** en les alternant avec des quartiers de citron et de fenouil.

**5. Faites cuire au barbecue** en les retournant régulièrement. Servez avec une salade de tomates.



## Origan frais ?

Il est très facile d'en faire pousser dans son jardin ou dans un petit herbier sur un balcon, mais vous pouvez le remplacer par 1 cuillerée à soupe d'origan séché.



## Pêches rôties à la mélisse

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 5 MIN**  **CUISSON 5 MIN**

• 4 pêches blanches • 4 brins de mélisse (ou à défaut de menthe) • 2 c. à soupe de miel de citronnier ou d'oranger  
• 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge

**1. Lavez les pêches** et ouvrez-les en deux en retirant le noyau.

**2. Effeuillez la mélisse.** Faites chauffer légèrement l'huile d'olive avec le miel pour obtenir un mélange homogène.

**3. Faites chauffer une poêle grill en fonte** rainurée sur le feu vif d'un barbecue.

**4. Mettez-y les pêches à griller** en les badigeonnant du mélange huile-miel avec un pinceau. Elles doivent être

bien marquées par le grill et caramélisées.

**5. Servez-les avec leur jus** et les feuilles de mélisse. Proposez une cuillerée de crème fraîche battue en accompagnement.

### *Pour un succulent chaud-froid*

Proposez ces pêches rôties bien chaudes avec une boule de glace (vanille, rhum-raisin, coco...) ou encore du sorbet (cassis, framboise, abricot...).

PHOTON / SUCRÉ SALÉ



# Décrypter les étiquettes

## Des thés glacés

Exit les sodas. On mise sur des infusions sans sucres ajoutés, très savoureuses et pleines de bienfaits.

PAR LAURENCE ZOMBKE

**395 millions de litres** de boissons au thé sont achetés chaque année en grandes surfaces\*. C'est moins que les colas (1,385 milliards de litres) ou les boissons aux fruits (857 millions).

\* Source : Nielsen CAM P4 2023.

**4,5 g de sucre**, c'est en moyenne ce que contiennent 100 ml de thé glacé, contre 7 g dans un cola. Certains sont même sans sucres ajoutés.

**1** C'est l'indice Siga des thés glacés à base de thé infusé sans sucres ajoutés. Il valorise un aliment non transformé et une option saine pour se désaltérer. \* Indice mesurant le niveau de transformation des aliments.



### Shopping gourmand



#### Succulent

Une vraie infusion de feuilles et fleurs bio, sans agents d'extraction ni autres sucres que celui des jus d'ananas et de raisin. Avec tous les bénéfices fonctionnels du thé vert antioxydant et du moringa vitaminé. **Thé vert moringa et jus d'ananas, 3,50 € (1 litre), Herbalist.**



#### Transparent

Faciles à transporter, ces élégantes bouteilles en PET (plastique recyclable) refermables laissent voir leurs mélanges de thé et de jus. Sans sucres ajoutés et sans arômes artificiels, elles contiennent, pour 100 ml, 5 g de sucre issu des jus. **Tao, 2,50 à 2,80 € (330 ml), Nemeco.**



#### Vitalisant

Sans sucres ajoutés, ces infusions bio sont fabriquées avec de la sève de bouleau ou d'érable, du thé vert matcha et du moût de raisin, et renferment de précieux oligoéléments et minéraux. **Thé vert Sève de bouleau Pêche blanche ou Sève d'érable Jus de citron, 2,50 € (330 ml) et 3,95 € (1 litre), Mé-Mé.**



### Bien les choisir

#### ● Privilégier les infusions

Les thés glacés peuvent être à base d'extrait de thé (de la poudre de thé lyophilisée) ou résulter de véritables infusions de feuilles. On valide cette deuxième option, plus naturelle. Et on choisit toujours un produit sans sucres ajoutés.

#### ● Éviter les faux jus de fruits

La majorité des thés glacés sont en réalité des mélanges de thé et de jus de fruits, en premier lieu la pêche, saveur la plus présente sur le marché français. Attention, ces boissons sont plus sucrées et plus caloriques que les infusions.

#### ● Varier les plantes

Au-delà des thés noir, vert ou blanc, contenant de la théine, d'autres plantes peuvent être utilisées, comme pour les infusions chaudes (verveine, hibiscus, maté...). Elles apportent des nutriments bénéfiques : polyphénols, vitamines, antioxydants...

#### ● Opter pour un produit équitable

À défaut de préciser l'origine géographique des plantes, beaucoup de thés glacés arborent des labels de commerce équitable, garantissant que les cultures ont été réalisées dans le respect de certains critères sociaux et environnementaux.



**1 Une fleur exotique.** La vanille est le fruit d'une orchidée tropicale, la *Vanilla planifolia* ou vanillier. Elle a la forme d'une gousse contenant de minuscules graines. Originaires du Mexique, la vanille est cultivée depuis le XIX<sup>e</sup> siècle à Madagascar (trois quarts de la production mondiale), sur l'île de la Réunion, en Indonésie et au Kerala (Inde).

# 10 infos pour bien choisir... la vanille

Elle a ce petit goût d'enfance qu'on adore. Et ses grandes qualités gustatives méritent la passion qu'on lui porte. À condition de bien distinguer le naturel de l'artificiel.

PAR LAURENCE ZOMBEK

**2 Près de deux ans de patience.** Dans la plupart des pays producteurs (sauf le Mexique), l'abeille melipona, nécessaire à la pollinisation, n'est pas présente. Les orchidées sont alors pollinisées à la main une à une selon une méthode mise au point en 1841 à la Réunion. Cueillies après huit à neuf mois de croissance, les gousses sont vertes, inodores et sans goût. Elles nécessitent des opérations d'échaudage, de séchage, de calibrage et d'affinage qui peuvent durer jusqu'à douze mois pour développer leur fameux arôme.

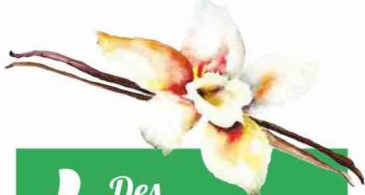


## 3 Une épice noble... et chère

Comme toutes les épices exotiques, la vanille était historiquement une denrée très précieuse. Le rendement est faible (minimum trois ans de culture après plantation avant d'obtenir des gousses, moins d'un kilo de gousses par plante, 20 g de vanilline par kilo de gousses). La demande croissante, les restrictions et les taxes à l'export à Madagascar ont fait exploser son prix ces dernières années. Selon l'origine et la qualité, celui-ci varie de 250 à 2500 dollars le kilo à l'export, avant la revente aux détaillants.







## 4 Des appellations protégées

Obtenu en 1964, l'AOP vanille bourbon s'applique à toutes les vanilles produites dans l'océan Indien. Et depuis août 2021, la vanille de l'île de la Réunion bénéficie d'une indication géographique protégée (IGP). Son cahier des charges stipule une présentation en gousses entières d'une taille minimale de 14 cm, transformées et non vidées de leurs graines. La durée minimale de maturation est de sept mois et ne peut excéder vingt-quatre mois. Enfin, la fermentation anaérobie (sous vide) est interdite (ce qui n'est pas le cas pour la vanille malgache).



## 7 Classification et qualité.

Il existe trois critères de qualité : la longueur des gousses, le taux de vanilline et le taux d'humidité résiduelle, entre 30 % et 38 % pour avoir des gousses souples, légèrement grasses. La classification établie par les professionnels va par qualité décroissante : vanille noire gourmet non fendue, vanille noire gourmet fendue, vanille TK non fendue, vanille TK fendue, vanille rouge de qualité Europe, vanille rouge de qualité US.

## 8

**Ne pas confondre extrait et arôme.** Tous deux se ressemblent comme deux gouttes d'eau, sauf que l'arôme est synthétique, obtenu par des procédés chimiques artificiels. Attention, cette vanilline « biotechnologique » ou « biofermentaire » n'interdit pas la mention « arôme naturel » sur l'emballage.

## 5 La vanille givrée de la Réunion

Produites naturellement à la Réunion, sur les pentes volcaniques de la côte est, les vanilles « givrées » sont des gousses entières de vanille sèches ou fraîches tellement riches en vanilline que leur surface se couvre naturellement de cristaux de vanilline au cours de la maturation aromatique.

## 9

### Conservation

*Comme toutes les épices sèches, la vanille se conserve dans un contenant hermétique en verre ou en métal, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.*

## 6 Sous différentes formes

- **Les gousses :** charnues, marron et rigides, elles ont l'arôme le plus puissant. On les fend pour récupérer leurs graines.
- **La poudre de vanille :** il s'agit souvent d'un mélange de graines - où se concentrent les arômes - et d'enveloppes séchées et broyées.
- **Le sucre vanillé :** très utilisé en pâtisserie, il est composé au minimum de 10 % de vanille, qui est mélangée à du saccharose.
- **L'extrait de vanille :** c'est une solution alcool-aqueuse ou à base de sucre dans laquelle a macéré la vanille. Préférez une concentration d'au moins 400 g/L. Quelques gouttes suffisent à parfumer une préparation.

## 10 Décoder les étiquettes

Seule la mention

« extrait naturel de vanille » garantit qu'il s'agit de véritable vanille. Attention aux autres mentions :

- « **Arôme naturel** » : il est obtenu à partir de produits naturels, mais pas forcément de la vanille.
- « **Arôme naturel de vanille** » : au moins 95 % de la partie aromatique doit provenir de vanille.
- « **Arôme naturel de vanille avec autres arômes naturels** » : 5 % minimum de l'arôme est issu de la vanille.







VINCENT L'HUILIER

**Fabienne Habarthur,**  
journaliste culinaire

# J'ai testé pour vous Les taramas

Ce produit est préparé avec des œufs de poisson fumés, de l'huile et de la crème. Une recette simple à laquelle viennent parfois s'ajouter d'autres ingrédients, dont certains à éviter.



## Consensuel

Avec 40 % d'œufs de cabillaud fumés, ce tarama est assez haut de gamme. Il affiche une teinte rose pâle et une consistance légèrement granuleuse. En bouche, il est doux et peu salé. Il n'a pas un goût de fumé ou d'iode trop prononcé.

**Le plus :** son goût léger.

**Le moins :** un aspect un peu industriel dans son pot en plastique.

Le délicieux Tarama Premium, 2,71 € (180 g), Casino Délices.

## Authentique

Ce tarama blanc, qui affiche plutôt une couleur jaune, est réalisé selon une recette grecque originale signée par la famille Petrossian depuis 1930. Il est préparé à partir d'œufs de cabillaud salés et fumés au bois de hêtre. Son goût est doux, peu salé. Sa texture est très dense avec de petits morceaux.

**Le plus :** sa liste d'ingrédients courte.

**Le moins :** son goût peu relevé qui peut paraître fade.

Tarama classique, 8 € (100 g), Petrossian.



## Notre coup de cœur Appétissant

Un tarama blanc, sans ajout de colorants, à la texture onctueuse, un peu granuleuse, avec de la matière. Son goût est bien iodé, avec une pointe d'acidité qui reste agréable. La marque garantit la qualité des œufs utilisés qui proviennent de cabillauds sauvages pêchés par de petits bateaux dans les eaux d'Islande.

**Le plus :** sa consistance aérienne.

**Le moins :** son goût salé, peut-être un peu trop.

Tarama aux œufs de cabillaud, 5,50 € (90 g), Comtesse du Barry.



## Bien le choisir

Privilégiez un tarama riche en œufs de poisson, à base d'huile de colza et peu salé. Méfiez-vous des produits à la couleur trop vive, qui implique la présence de colorants, et des additifs, comme les gélifiants et les acidifiants. Produit frais, le tarama a une date limite de consommation courte et contient bien souvent des conservateurs, dont certains sont à éviter, comme le benzoate de sodium (E211).



## Économique

Un tarama à la couleur soutenue, d'un rose très vif, à la texture à la fois ferme, gélatineuse et lisse. Il a un goût prononcé de produit de la mer, bien salé. Il se tartine facilement sur du pain grillé ou des blinis. Côté ingrédients, il contient colorants, acidifiants et conservateurs.

**Le plus :** son prix très attractif.

**Le moins :** son aspect industriel.

Tarama Aux œufs de cabillaud, 1,09 € (100 g), Auchan.

## Bon rapport qualité/prix

Un produit assez clair avec une saveur bien fumée et une texture légère qui rappelle celle d'une mousse. Son goût est bon, un peu salé mais peu iodé. On regrette la présence de conservateurs et d'acidifiants dans la liste des ingrédients et son contenant en plastique.

**Le plus :** son goût bien fumé.

**Le moins :** la présence de benzoate de sodium.

Tarama premium, 2,89 € (180 g), Monoprix Gourmet.





# ABONNEZ-VOUS À **Cuisine Actuelle**



**6 MOIS OFFERTS**  
soit 40% d'économie

**12 numéros + 6 hors-série par an**

## BULLETIN D'ABONNEMENT À **Cuisine Actuelle**

**OFFRE ANNUELLE<sup>(1)</sup>**  
12 numéros et 6 hors-série

**46€90**  
par an au lieu de 78€20

**6 MOIS OFFERTS**

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de ma part

@ JE RETROUVE MON OFFRE EN LIGNE

Directement sur :

[www.prismashop.fr/CGFSN391](http://www.prismashop.fr/CGFSN391)

PAR TÉLÉPHONE

0 808 809 063

Service gratuit  
+ prix appel

JE PEUX AUSSI PAYER PAR COURRIER POUR L'OFFRE ANNUELLE

1 Je renseigne mes coordonnées\* ☐ M<sup>me</sup> ☐ M.

Nom\* : .....

Prénom\* : .....

Adresse\* : .....

.....

CP\* : ..... Ville\* : .....

2 Je joins un chèque à l'ordre de **Cuisine Actuelle**. À renvoyer sous enveloppe affranchie à :  
**Cuisine Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9**

\*Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. À défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à [dp@prismamedia.com](mailto:dp@prismamedia.com). Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.



CGFSN391



# Envie de street-food

On craque pour l'un de ces plats emblématiques de la restauration rapide. Faits maison, ils sont encore meilleurs !

RECETTES, STYLISME : OLIVIER LEMESLE  
PHOTOS : THOMAS DURIQ



## Burger au pulled porc

4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN  
 REPOS 1 NUIT CUISSON 3 H

• 500 g de palette de porc • 2 oignons rouges • 1 orange (jus)  
• 2 gousses d'ail • 250 g de sauce barbecue • 4 pains à burger • 1 c. à soupe de paprika fumé

Pour le coleslaw : • 2 carottes • 1 citron • 1/4 de chou blanc  
• 1/4 de chou rouge • 3 c. à soupe de mayonnaise  
• 3 c. à soupe de yaourt grec • Sel et poivre

**1. Versez, la veille, la sauce barbecue dans un récipient.** Ajoutez le paprika, l'ail et les oignons épluchés et émincés, ainsi que le jus de l'orange. Badigeonnez la viande avec cette préparation et laissez mariner toute la nuit.

**2. Le lendemain, préchauffez votre four à 130 °C,** placez la viande dans une cocotte couverte et enfournez pour 3 heures. À mi-cuisson, retournez le morceau de viande. Une fois le temps

écoulé, retirez la viande du four et, à l'aide d'une fourchette, effilochez-la. Réservez.

**3. Épluchez et râpez les carottes,** émincez le chou rouge et le chou blanc. Placez le tout dans un récipient, ajoutez la mayonnaise, le yaourt grec et le jus du citron. Salez, poivrez, puis mélangez.

**4. Snackez 2 minutes les pains à burger** dans une poêle huilée. Ajoutez la viande et le coleslaw. Servez.

### Plus de saveur

Agrémentez vos burgers d'une tranche de cheddar et d'une pointe de moutarde à l'ancienne.



### Panure moelleuse

Réaliser une pâte à la bière comme aux Royaume-Uni, voilà le secret d'une panure qui gonfle instantanément quand on plonge le poisson dans l'huile. Le résultat est moelleux et aérien.

## Fish & chips

4 PERSONNES



PRÉPARATION 20 MIN



REPOS 2 H



CUISSON 20 MIN

• 2 filets de dos de cabillaud • 4 pommes de terre • 1 citron • 2 œufs  
• 200 g de farine • 30 cl de bière blonde • Huile de friture

Pour la sauce : • 1 citron (jus) • Quelques brins de ciboulette, de cerfeuil et de persil • 150 g de yaourt grec • 2 gros cornichons • Sel et poivre

**1. Séparez les jaunes des blancs d'œufs.** Versez dans un récipient la bière, ajoutez 190 g de farine, les jaunes d'œuf. Laissez reposer 2 heures à température ambiante.

**2. Coupez vos filets de cabillaud dans le sens de la longueur en 2 ou 3.** Passez-les de chaque côté dans la farine restante et réservez au frais.

**3. Ciselez les herbes et détaillez les cornichons en fines rondelles.** Placez le

tout dans un saladier, ajoutez le yaourt et le jus du citron. Salez et poivrez.

**4. Pelez les pommes de terre et coupez-les en forme de frites.** Faites-les frire dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réservez.

**5. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la pâte.** Trempez les filets de cabillaud dans la pâte et faites-les frire 5 minutes. Servez chaud avec les frites et la sauce.



**Version  
express**

Vous pouvez remplacer les oignons rouges revenus par une belle pincée d'oignons frits. À trouver au rayon épices des grandes et moyennes surfaces.

## Hot dog aux oignons rouges

 **4 PERSONNES**

 **PRÉPARATION 15 MIN**

 **CUISSON 25 MIN**

• 4 knacks de porc • 4 oignons rouges  
• 1 brin de persil • 30 g de pistaches  
émondées • 4 pains à hot dog • 2 c. à soupe  
de moutarde à l'ancienne • 2 c. à soupe de  
miel • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
• 1 c. à café de paprika fumé

**1. Mélangez la moutarde, le paprika et le miel dans un saladier. Réservez.**

**2. Faites revenir dans une poêle huilée les oignons préalablement ciselés.** Déglacez avec le vinaigre balsamique. Laissez cuire 15 à 20 minutes à feu doux en remuant régulièrement. Les oignons doivent compoter. Préchauffez le four à 150 °C.

**3. Plongez les knacks 3 minutes dans une eau frémissante.** Pendant ce temps, enfournez les pains à hot dog 3 minutes pour qu'ils se réchauffent et s'attendrissent.

**4. Ouvrez les pains, badigeonnez-les de la sauce moutarde miel.** Ajoutez la saucisse et les oignons. Concassez les pistaches et ciselez le persil. Parsemez-en les hot dogs.



# 10 idées avec...

## du jambon cru

On aime le déguster, on sait moins le cuisiner. Voici dix façons d'y remédier.

PAR FRANCE VINCENNES

Pour 4 à 6 personnes

### 1 Chips croustillantes

Taillez 6 tranches de **jambon cru** en lanières. Disposez-les sur la plaque du four entre deux feuilles de papier cuisson. Enfournez pour 15 minutes à 190 °C.

**Le plus** Dégustez avec un gaspacho.

### 2 Salade à la tomate rôtie

Fouettez la pulpe de 2 gousses d'**ail** avec 8 cl d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe d'**origan**, sel et **poivre**. Arrosez-en 6 branchettes de **tomates cerise**. Enfournez pour 30 minutes à 180 °C. Déposez 1 branchette de tomates dans chaque assiette avec 1 tranche de **jambon cru**, 1 c. à soupe de **burrata** et du **basilic**. Arrosez du reste d'huile à l'ail.

**Le plus** Profitez de la saison de l'ail frais !

### 3 Œufs brouillés

Faites fondre 15 g de **beurre** dans une casserole. Versez 8 **œufs** battus, 180 g de **jambon cru** haché, 1 c. à soupe de **parmesan** et 1 c. à soupe de **d'estragon**, du sel et du **poivre**. Mélangez 5 à 8 minutes à feu doux, les œufs doivent être encore crémeux.

**Le plus** Les gourmands ajouteront 15 g de **beurre salé** à la fin de la cuisson.

### 4 Roulés de poisson

Déposez 6 épais filets de **poisson salés** et poivrés sur 6 tranches de **jambon cru**, puis roulez et maintenez avec un cure-dent. Déposez les roulés dans un grand plat, ajoutez 1 kg de **haricots verts**, 3 **échalotes** grillées, le jus de 2 **oranges** et 30 g de dés de **beurre salé**. Enfournez pour 15 minutes à 180 °C.

**Le plus** Choisissez de jeunes haricots, qui n'ont pas besoin d'être effilés.

### 5 Minibrochettes de polenta

Détaillez 250 g de **polenta** cuite en cubes. Chauffez 20 g de **beurre** avec 5 feuilles de **sauge** ciselées dans une poêle, faites griller les cubes 5 minutes. Piquez-les sur des brochettes, en alternance avec de la chiffonade de **jambon cru** et des **tomates cerise**.

**Le plus** Servez avec un dip d'aubergine.

### Notre coup de

### 6 Une pizza antigaspi

Réalisez une pâte avec des restes de pain en passant au mixeur 300 g de **pain rassis** coupé en morceaux, 1/2 **verre d'eau**, 2 c. à soupe d'**huile d'olive**, quelques feuilles de **basilic** et du **sel**. Étalez cette pâte au fond de votre moule à tarte. Recouvrez de **sauce tomate**, agrémentez de quelques rondelles de **tomate fraîche** et de morceaux de **bûche de chèvre**. Enfournez pour environ 25 minutes à 180 °C. À la sortie du four, ajoutez des tranches de **jambon cru**, un peu de **basilic** et de **roquette** et des **pignons de pin** préalablement grillés à sec. Servez tiède.

**Le plus** Remplacez le chèvre par du gorgonzola.

— JONESKINDY / PHOTOUCUISINE

### 7 Chantilly charcutière

Portez à ébullition 25 cl de **crème entière**. Hors du feu, incorporez 4 tranches de **jambon cru** hachées. Laissez refroidir puis infuser 2 heures au frais. Filtrez la crème et montez-la en chantilly. Utilisez-la sur des bouchées apéritives.

**Le plus** On peut aussi ajouter la chantilly à une tartinade, pour lui donner plus de goût et aérer sa texture.

### 8 Gaufres feuilletées

Étalez 3 pâtes feuilletées. Saupoudrez la moitié de la surface avec 200 g de **fromage râpé**, du **persil** et du **poivre**. Couvrez de 8 fines tranches de **jambon cru**, puis rabattez la partie découverte sur la garniture. Réfrigérez 30 minutes. Coupez les bords arrondis et recoupez chaque pâte en deux pour obtenir 6 rectangles. Faites cuire dans un gaufrier.

**Le plus** Tartinez la pâte de pesto rosso, délicieux avec le jambon cru.

### 9 Bonbons au melon

Prélevez 18 billes dans la chair de 2 ou 3 **melons**. Taillez 18 carrés dans 8 tranches de **jambon cru**. Emballez une bille de melon et 1 feuille de **basilic** dans chaque carré. Tordez les extrémités et fixez-les avec des brins de **ciboulette** blanchis.

**Le plus** Le melon peut être remplacé par de la feta marinée ou, en saison, par des quartiers de figue fraîche.

### 10 Crostinis au bleu

Écrasez 150 g de **fromage bleu** avec 150 g de **fromage frais**. Versez dans une poêle à douille et déposez un cordon de crème au bleu sur 6 tranches de **pain grillé**. Ajoutez 1 tranche de **jambon cru** sur chacune, arrosez d'un filet d'**huile d'olive** et parsemez d'éclats de **noix**.

**Le plus** Choisissez un bon fromage de terroir, comme du bleu d'Auvergne ou du roquefort.





# Pavlova *du soleil*

Une meringue croustillante et des fruits de saison, voici la recette toute simple du succès.

RECETTE ET STYLISME : OLIVIER LEMESLE  
PHOTOS : THOMAS DURIO

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION 45 MIN**

 **CUISSON 2 H 30**

 **REPOS 2 H**



## *Il vous faut*

**Pour la meringue :** • 6 œufs • 200 g de sucre en poudre • 200 g de sucre glace

**Pour le coulis de mangue :** • 2 mangues bien mûres

**Pour la chantilly :** • 270 g de crème fleurette • 250 g de mascarpone • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à café de colorant orange

**Pour le décor :** • 500 g de pêches ou brugnons • Quelques feuilles de menthe





**1 Préchauffez le four à 100°C.**  
Pendant ce temps, séparez les jaunes des blancs d'œuf. Récupérez les blancs directement dans le bol du robot, réservez les jaunes pour une autre recette.



**2 Dans le bol de votre batteur, battez les blancs d'œuf** pour les monter en neige. Quand ils deviennent mousseux, ajoutez le sucre en poudre petit à petit, en pluie, sans arrêter le batteur.



**3 Quand les blancs sont bien fermes** (la meringue doit faire un bec sur le fouet), incorporez le sucre glace préalablement tamisé à l'aide d'une maryse, en prenant soin de ne pas casser les blancs.



**4 Sur une feuille de papier cuisson, disposez la meringue en cercle d'environ 24 cm.** Répartissez les blancs en neige de façon à créer un nid au centre du cercle. Enfouissez pour 2 h 30 de cuisson.



**5 Placez le bol de votre robot au congélateur (pour monter la chantilly).** Pendant ce temps, pelez les mangues, retirez les noyaux et coupez-les en morceaux grossiers. Mixez la chair au blender. Réservez.



**6 Récupérez le bol froid du robot.** Mélangez-y la crème, le mascarpone et le sucre vanillé. Montez le mélange en chantilly. Ajoutez le colorant, et mélangez partiellement de manière à créer des marbrures.



**7 Sortez la meringue du four.**  
Quand elle a refroidi (comptez environ 2 heures), déposez la chantilly au centre du nid, en prenant soin de ne pas trop la mélanger pour garder les veinures orangées.



**8 Lavez les fruits et découpez-les en fines lanières.** Déposez-les sur la chantilly. Ajoutez quelques pointes de coulis de mangue. Réservez au frais jusqu'au moment du service.

## Mon conseil

“ Au moment de servir, ajoutez sur la pavlova quelques feuilles de menthe pour la couleur et la fraîcheur. Proposez le reste du coulis de mangue à part, pour les plus gourmands. ”

**Marie Gabet,**  
journaliste culinaire.





# 18 recettes pour sublimer



## Avec 100 g de houmous

### JE PRÉPARE

• **Une nouvelle tartinade.** Faites cuire 300 g de carottes 10 minutes à l'eau bouillante. Coupez-les en rondelles et faites-les revenir 10 minutes avec 1 échalote hachée et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mixez les carottes avec 1 c. à soupe de coriandre ciselée, 1 c. à café de cumin, 1 c. à soupe de miel et 1 c. à soupe de sauce soja. Ajoutez le houmous, salez et poivrez.

• **Une salade de concombre.** Émincez 3 concombres fermes. Salez-les et faites-les dégorger 1 heure. Hachez 1 oignon vert, 1 gousse d'ail frais et 1 c. à café de câpres. Mélangez-les avec le houmous,

100 g de yaourt à la grecque, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre et de la ciboulette. Ajoutez les concombres. Servez très frais.

• **Une quiche à la roquette.** Plongez 500 g de roquette dans de l'eau bouillante salée 30 secondes et égouttez en pressant les feuilles. Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle avec 1 gousse d'ail hachée et 1 c. à soupe de concentré de tomate. Ajoutez la roquette, mélangez 3 minutes. Battez 3 œufs avec 200 g de ricotta et le houmous. Incorporez la roquette et 6 tomates séchées hachées. Versez sur un fond de pâte brisée préalablement piquée. Enfourez pour 35 minutes à 180°C.

## Avec un bol de gaspacho

### J'IMPROVISE

• **Une terrine en gelée.** Faites cuire 400 g de légumes coupés en dés (carottes, courgettes, brocolis, poivrons... selon vos restes) avec de l'ail et de l'échalote émincés. Laissez refroidir et ajoutez 10 feuilles de basilic ciselées. Mettre les légumes dans un moule à cake et tassez bien. Portez à ébullition 30 cl de gaspacho avec 1/2 c. à café d'agar-agar. Laissez frémir 2 minutes. Versez la préparation sur les légumes. Faites prendre 4 heures au réfrigérateur.

• **Un mocktail.** Mixez 40 cl de gaspacho avec 400 g de framboises. Filtré. Ajoutez le jus de 2 citrons verts, 4 c. à soupe de sirop de framboise et 50 cl de Schweppes. Servez avec de la glace pilée.

• **Une vinaigrette rafraîchissante.** Mixez 1 oignon blanc avec 20 cl de gaspacho. Ajoutez 10 cl d'huile d'olive, 2 c. à soupe de coriandre ciselée et 2 c. à soupe de vinaigre balsamique. Mélangez, laissez mariner 12 heures avant de filtrer.



## Avec 250 g de pâte à pizza



### JE CUISINE

• **Des sticks apéro.** Faites rissoler 6 tranches de chorizo 2 minutes à feu vif. Récupérez le gras rendu. Étalez 300 g de pâte à pizza en rectangle et badigeonnez-la d'huile de chorizo. Saupoudrez d'origan puis détaillez la pâte en lanières de 2 cm de large. Badigeonnez à nouveau d'huile puis tortillez les lanières. Enfourez pour 15 minutes à 200°C.

• **Des croissants margherita.** Étalez la pâte à pizza en cercle. Nappez-la de 15 cl de sauce tomate, saupoudrez de 150 g de mozzarella râpée. Parsemez de

basilic ciselé et ajoutez un filet d'huile d'olive. Coupez la pâte en parts et roulez-les, des bords vers le centre. Badigeonnez de jaune d'œuf et enfourez pour 20 minutes à 180°C.

• **Des panzerotti à la viande.** Mélangez 100 g de viande hachée cuite avec 100 g de mozzarella grossièrement hachée, 1 c. à soupe de pecorino râpé, 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Étalez finement la pâte à pizza, découpez 6 cercles de 12 cm. Déposez la farce sur la moitié de chaque cercle puis repliez en chausson et soudez les bords. Faites frire dans l'huile 4 minutes environ.



# les petits restes

Pour 4 personnes



## Avec 4 cookies

### JE RÉALISE

• **Des pop cakes glacés.** Mixez les cookies et ajoutez 30 à 50 g de mascarpone (selon la taille des cookies). Malaxez et formez des boulettes. Congelez-les pendant 15 minutes et piquez-les sur des bâtonnets. Trempez dans 100 g de chocolat fondu et parsemez de pralin. Laissez refroidir 15 minutes.

• **Des truffles à la pêche.** Cassez les cookies en morceaux. Coupez 5 pêches en dés. Répartissez 30 cl de crème liquide dans 6 verrines. Ajoutez les dés de pêche et les morceaux de cookies. Renouvelez l'opération. Terminez par un nuage de chantilly et des éclats de cookies.

RIEN  
NE SE  
PERD

• **Une pâte à crumble.** Mixez les cookies. Ajoutez 50 g de beurre mou coupé en dés et 30 g de poudre d'amande, mélangez du bout des doigts. Faites compoter 10 minutes 600 g de fruits rouges (fraises, framboises, mûres, myrtilles) avec le jus d'un citron et 4 gouttes d'extrait de vanille. Versez les fruits dans un plat et émiettez la pâte à crumble par-dessus. Enfouez pour 15 minutes à 190 °C.

MARIS KISELOV / ADOBESTOCK

## Avec 3 carottes un peu molles

### J'INVENTE

• **Un dip crémeux.** Coupez les carottes pelées en morceaux et mixez-les. Faites revenir 5 minutes avec 1 gousse d'ail hachée et un filet d'huile d'olive. Mixez les carottes avec 100 g de brousse, 1 c. à soupe de ciboulette, 1 c. à café de graines de cumin, 2 c. à soupe de jus d'orange. Salez, poivrez.

• **Un beurre surprenant.** Épluchez et taillez les carottes en rondelles. Faites-les cuire 10 minutes dans l'eau, égouttez. Écrasez en purée avec 150 g de beurre froid et 2 pincées de curry. Salez à la fleur de sel.

Laissez prendre au réfrigérateur. Il accompagnera des crostinis, des grillades...

• **Un cake au chèvre.** Pelez et râpez les carottes. Faites-les revenir 5 minutes dans de l'huile d'olive avec 100 g d'allumettes de lardon fumées, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée. Battez 3 œufs, ajoutez 160 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 15 cl de lait, 8 cl d'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez à la préparation 100 g de fromage de chèvre et 3 c. à soupe de persil ciselé. Versez dans un moule à cake graissé et enfouez pour 40 minutes à 180 °C.



FLOORTJE / GETTY IMAGES

## Avec 350 g de salade de fruits

### JE CONCOCTE

• **Une charlotte.** Tapissez le fond et les parois d'un moule à charlotte de biscuits à la cuillère trempés dans le jus de la salade. Montez en chantilly 200 g de mascarpone mélangé à 20 cl de crème entière et 2 c. à soupe de sucre glace. Alternez les couches de crème, de fruits égouttés et de biscuits. Réservez 4 heures dans le réfrigérateur. Décorez de fruits frais.

• **Des crèmes brûlées.** Portez à ébullition 35 cl de lait avec 35 cl de crème entière et 1 gousse de vanille. Fouettez 7 jaunes d'œufs

avec 50 g de sucre puis incorporez le lait et filtrez. Répartissez les fruits dans 6 ramequins. Couvrez avec l'appareil vanillé. Enfouez pour 1 h 30 au bain-marie, à 90 °C. Laissez refroidir. Saupoudrez de cassonade et brûlez avec un chalumeau de cuisine. Servez tiède.

• **Un clafoutis.** Battez 4 œufs avec 80 g de sucre et 40 g de poudre d'amande. Ajoutez 80 g de farine, 50 cl de crème liquide et 4 gouttes d'extrait d'amande amère. Versez les fruits dans un plat beurré et ajoutez l'appareil aux œufs. Enfouez pour 40 minutes à 170 °C.



EASTBURY / GETTY IMAGES





# Scones aux amandes

Une spécialité anglaise  
qui fait son effet au petit  
déjeuner ou au goûter.

Avec une confiture  
maison, c'est trop bon !



 **4 PERSONNES**  
 **PRÉPARATION 15 MIN**  
 **CUISSON 10 MIN**

- 75 g de beurre mou • 15 cl de lait
- 1 œuf + 1 jaune • 230 g de farine
- 80 g d'amandes entières
- 30 g de sucre en poudre
- 1 c. à café de levure chimique

**1. Préchauffez le four à 210 °C.**  
Concassez les amandes.

Mélangez la farine, la levure, les amandes et le sucre. Incorporez le beurre en mélangeant du bout des doigts.

**2. Ajoutez l'œuf battu et le lait.**  
Malaxez la pâte, formez une boule puis étalez-la sur un 1 cm sur un plan de travail fariné.

**3. Découpez des cercles à l'aide d'un emporte-pièce** et déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.

**4. Dorez-les au jaune d'œuf dilué** avec un peu d'eau et enfournez pour 10 minutes environ.

## Façon sandwich

Servez-les tièdes, coupés en deux  
dans l'épaisseur avec, entre les deux parties,  
une cuillerée de confiture ou de pâte à tartiner.

POUR VOIR  
LA VIDÉO





# NOUVEAU !

Natacha Calestrémé, auteure à succès,  
lance son magazine



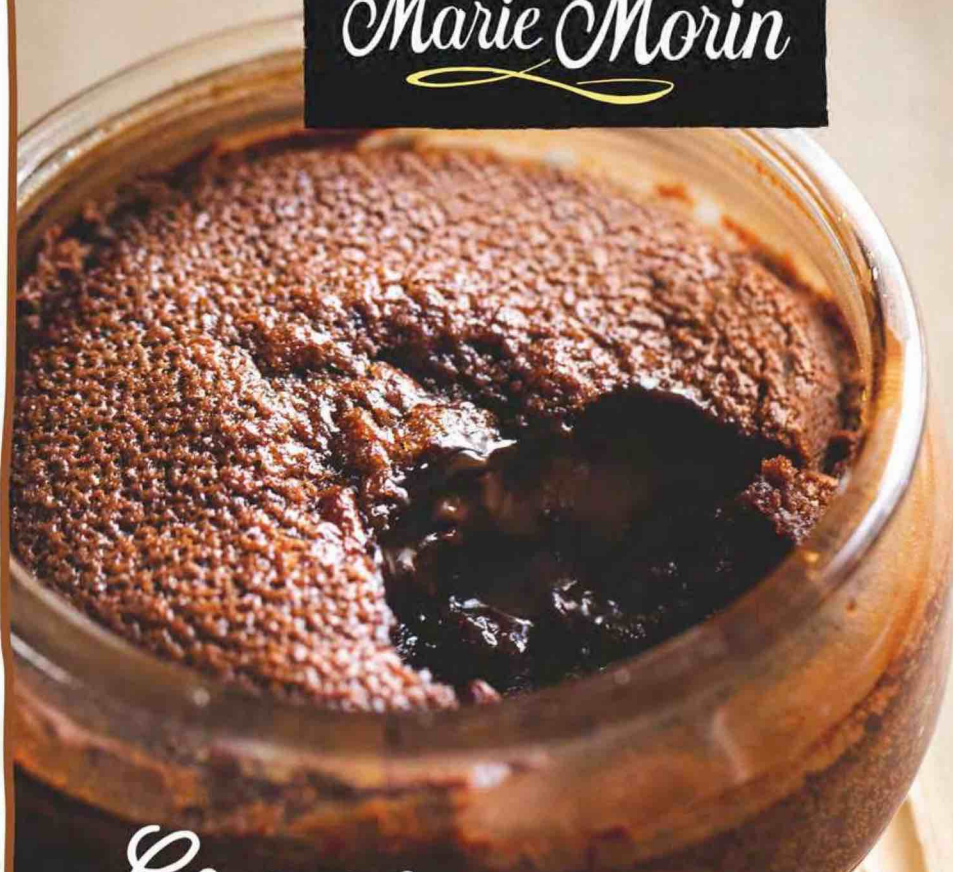
*Mieux dans votre vie avec Natacha Calestrémé*

ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX





Marie Morin



Comme  
à la Maison !

Des oeufs, du chocolat, du beurre,  
de la crème fraîche fermière, de la farine  
et du sucre. C'est tout !

Une recette gourmande préparée avec des ingrédients simples.

