

HORS-
SÉRIE
À table!

marmiton



Nos 100 meilleures recettes POUR TOUS LES JOURS

Et aussi...

C'est vraiment périmé ?

Mémo antigaspi pour ne surtout pas jeter ce qu'on peut encore manger

Je fais mes courses

Fini la corvée : nos astuces pour gagner du temps... et de l'argent !

Rien ne se perd !

Pain rassis, épluchures et fanes de légumes... Ces recettes que vous allez adorer

Y'A DU MONDE
À LA MAISON22 idées
express
à préparer
à l'avance

Gratin
de conchiglionis
farci à la ricotta
et aux épinards



AVEC CARRÉS FUTÉS, RÉINVENTEZ VOS PLATS !

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



Préparation : 10 min.

Cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

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



TAGLIATELLES SAUCE AUX POIREAUX

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

-10%
DE RÉDUCTION**

avec le code
MARMITON10
sur carresfutes.fr

*contient des sucres naturellement présents dans les légumes

** valable jusqu'au 31/12/2023 sur votre 1ère commande sur carresfutes.fr





T'as de bonnes idées, tu sais ?

Métro (ou auto), boulot, dodo... C'est reparti pour le rythme effréné de la rentrée ! Et chaque soir, c'est la même question qui revient : qu'est-ce qu'on mange ?

On a tous tendance à aller au plus simple, par manque d'inspiration et aussi, souvent, de temps. Et puisque nous consommons moins de viande et de poisson et que nous faisons attention à notre budget courses, nous avons mijoté ce nouveau hors-série Marmiton pour répondre à vos préoccupations, votre emploi du temps et vos envies de gourmandise.

Pour changer de la traditionnelle quiche lorraine, des poêlées ou encore des purées, découvrez nos 100 meilleures recettes rapides, faciles et économiques pour varier vos dîners de la semaine. Laissez-vous inspirer par notre dossier spécial légumes : de quoi se régaler avec des choux de Bruxelles, du brocoli, des endives ou encore des navets.

Vous souhaiteriez pouvoir décliner vos petites madeleines de Proust à l'infini ? Qu'à cela ne tienne : rendez-vous en p. 82 pour découvrir les sept ingrédients du placard qui donneront du peps à vos plats habituels.

Vous aimez recevoir ? Ne manquez pas notre dossier spécial avec 23 idées de recettes à préparer à l'avance. Et puisque rien ne se perd et que tout (ou presque !) peut se cuisiner, découvrez notre dossier pour cuisiner le pain rassis, les épluchures ou encore les fanes de légumes. Gageons que votre quotidien n'aura plus jamais la même saveur !

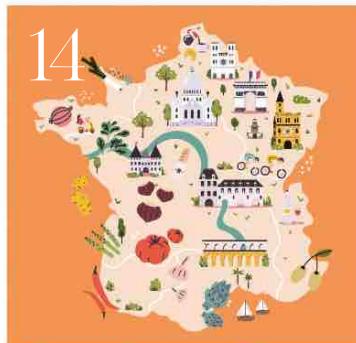
Bon appétit !


—
Laurine
Rédactrice en chef



sommaire

HORS-
SÉRIE
À table !



3
6
10
12
14
16
18

Édito
News gourmandes
News shopping
Un festin végétal
On file au marché
La pleine saison
Les étals de nos régions
Tour de France
Shopping et ustensiles
Râpez, découpez, tranchez...
On s'organise
Gagner du temps et de l'argent,
c'est pas si compliqué!

22
24
40
42
56
58

LES LÉGUMES MAL AIMÉS

On les adopte
Le top 10 des légumes
que vous allez enfin adorer !
Nos recettes

ANTIGASPI

On file en cuisine
Rien ne se perd, tout se mijote
Nos recettes
Le placard antigaspi
C'est encore bon ?
Menu malin
1 aliment, 3 plats

Le placard
antigaspi :
c'est encore bon ?

APÉROS IMPROVISÉS

60 **On file en cuisine**

Congeler, décongeler... c'est prêt !

62 **Nos recettes**

ANTIROUTINE

82 **Le placard qui change tout**

7 ingrédients pour donner du peps
à vos recettes du quotidien

84 **Nos recettes**

DESSERTS ANTIGASPI

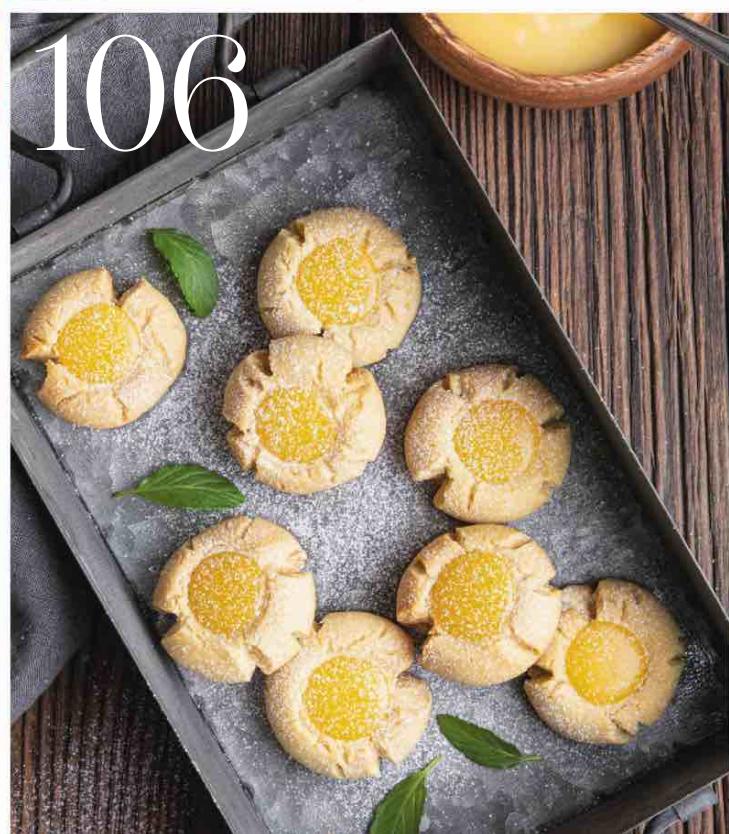
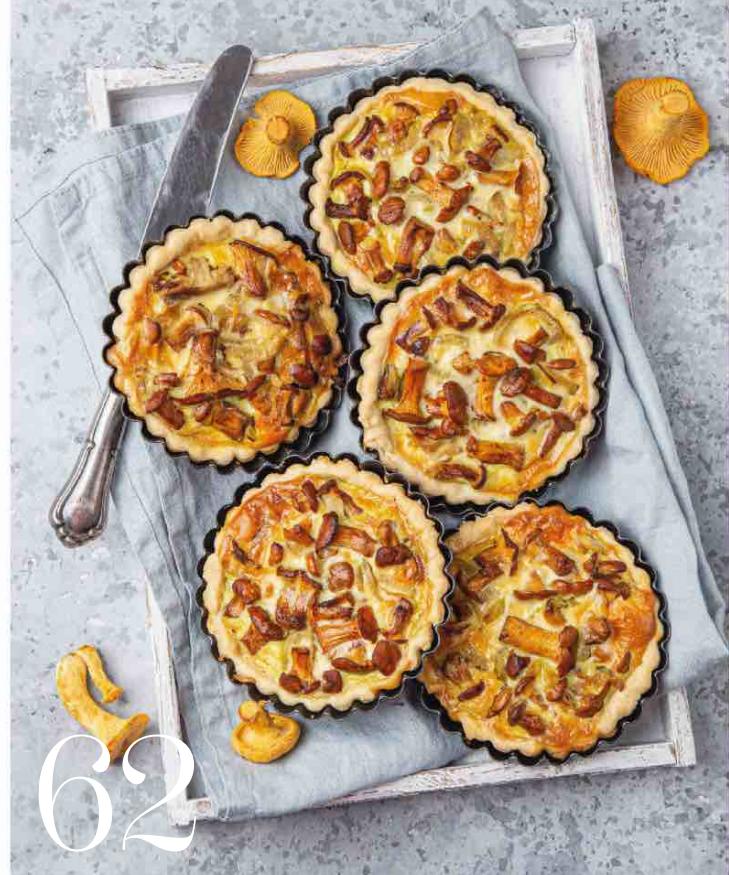
102 Épluchures, trognons, blancs
d'œufs, brioches rassies :
j'en fais quoi ?

104 **News shopping**

On s'occupe des fruits !

106 **Nos recettes**

128 La table des recettes



ALERTE au gaspillage !

Chaque année, en France, près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable finissent à la poubelle selon une étude de l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie). Un Français jette en moyenne 20 kg d'aliments en une seule année dont 7 kg encore emballés, l'équivalent de 20 € de denrées par semaine.



Too Good *So Young*

Les Français se sentent concernés par le gaspillage alimentaire. En 2022, Too Good To Go – une application qui permet de récupérer les invendus des commerçants – a enregistré près de 70 millions d'inscrits dont 14 millions en France. Près de 38 % des Français utilisent des applis antigaspillages et félicitations aux jeunes générations (entre 18 et 24 ans) qui représentent plus de 61 % des utilisateurs.

LA FRANCE, UNE BONNE ÉLÈVE

Premier pays au monde à avoir érigé une loi pour lutter contre le gaspillage alimentaire en 2016, la France vient de créer un label antigaspi pour valoriser les meilleures initiatives prises par les professionnels. Ce logo peut arborer 1, 2 ou 3 étoiles selon le niveau atteint dans cette lutte.



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

UNE SECONDE VIE POUR LES FRUITS

Toutes les idées sont bonnes à prendre. L'association Havre de vers récolte 250 kg de nourriture invendue chaque semaine dans les commerces de la ville. Les fruits sont d'abord déshydratés dans un four à 42 °C pendant plus de quarante heures avant d'être revendus sous forme de fruits secs en épicerie.



Il n'est pas *perdu*

Après un an de travail, Benoît Castel a développé le « pain d'hier et de demain » : une nouvelle recette créée à partir de pains invendus. Après les avoir torréfiés au four puis transformés en chapelure, il incorpore de la farine bio et du levain pour obtenir une mie à la croûte épaisse, caramélisée et une mie moelleuse à souhait.

BIENTÔT LE COMPOSTAGE

À partir du 1^{er} janvier 2024, tous les foyers français devront disposer d'une solution pour trier leurs déchets biodégradables. Cela passe par la mise en place de composteurs individuels chez soi ou collectifs dans les quartiers. C'est aux collectivités territoriales de trouver le moyen de tri idéal afin de réduire la production de gaz à effet de serre due au recyclage des biodéchets.



NOS APPLIS ANTIGASPI



Je donne !

Ce réseau de garde-manger, disponible partout en France, propose des paniers-repas gratuits composés des restes de cantines collectives (restauration scolaire, Ehpad, établissement de santé...). Vous aussi, devenez acteur de la lutte contre le gaspillage, et donnez vos surplus de courses, en cherchant les points de collectes proches de chez vous.

HopHopFood, disponible sur Appstore, Android et sur Hophopfood.org



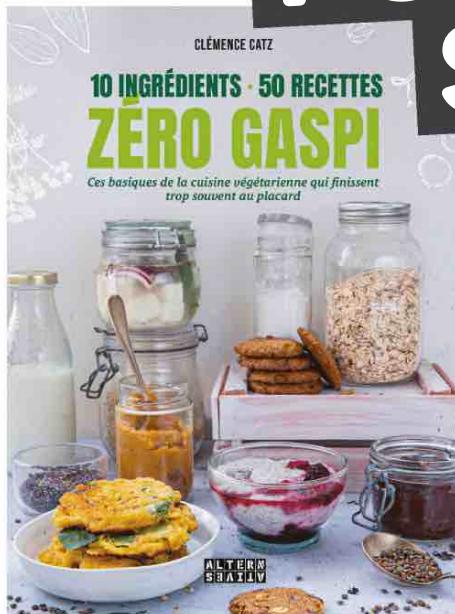
Des courses à prix cassés

Des légumes déformés, des produits à délai de consommation court ou des conserves cabossées,

Nous anti-gaspi les récupère et les propose à la vente, et jusqu'à 50 % moins chers, dans leurs épiceries implantées partout en France.

Nous anti-gaspi, disponible sur Appstore, Android et sur Nousantigaspi.com

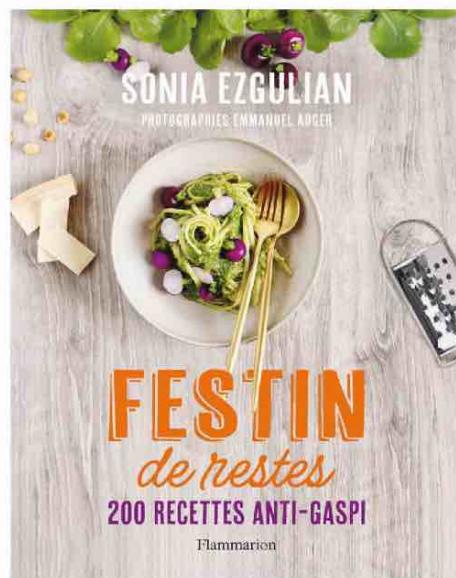
3 LIVRES POUR DES REPAS SANS RESTES



CUISINE VÉGÉ SANS DÉCHETS

Passer à la cuisine végétarienne, c'est disposer de nouveaux produits qui peuvent végéter dans les placards. L'auteure dresse la liste des dix indispensables à avoir dans sa cuisine, leurs avantages nutritionnels, et propose des astuces pour les utiliser et les décliner en 50 savoureuses recettes.

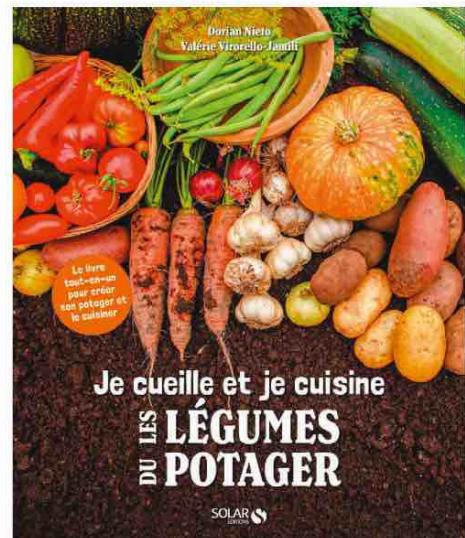
«10 ingrédients, 50 recettes, zéro gaspi», de Clémence Catz, éd. Alternatives, 16 €.



RIEN NE SE PERD, TOUT SE TRANSFORME

Ici, pas de liste de courses à rallonge, il vous suffit de regarder ce qu'il traîne dans votre frigo, comme les restes de repas, une demi-tomate ou même des trognons de pomme, pour cuisiner. Sonia Ezgulian partage 200 idées qui vous faciliteront le quotidien.

«Festin de restes», de Sonia Ezgulian, éd. Flammarion, 24,99 €.



DU CHAMP À L'ASSIETTE

Quel est le meilleur moyen pour préparer de bons petits plats économiques et sans gâchis ? Cultiver et cuisiner les produits de son potager au fil de saison. Après avoir lu les conseils et astuces jardinages pour 40 variétés, sublmez-les avec 60 recettes.

«Je cueille et je cuisine les légumes du potager», de Dorian Nieto et Valérie Virorello-Jamili, Solar Éditions, 21,90 €.



Brioche' Burger Paprika Sésame Noir

La Fournée Dorée innove !



La recette gourmande : Brioch' Burgers Paprika au poulet épice

Couper les escalopes de poulet en émincés. Arroser d'huile d'olive et du jus de citron. Ajouter le paprika et le piment doux. Laisser mariner 15 min puis poêler.

Épépiner, émincer les poivrons et les faire sauter dans cette même poêle. Mélanger la crème fraîche, la mayonnaise, le piment doux, assaisonner. Émincer l'échalote et l'intégrer à la sauce. Toaster les Brioch' Burgers Paprika Sésame Noir. Tartiner les bases et les chapeaux des Brioch' Burgers de sauce. Recouvrir de fondue de poivron et y déposer les lamelles de poulet. Ajouter une feuille de salade et refermer le Brioch' Burger Paprika Sésame Noir. Servir aussitôt !

Astuce : Pour rendre la recette encore plus gourmande, ajouter une tranche de cheddar et passer le tout sous le gril avant de le refermer.

4 pers. Préparation : 15 min.
Cuisson : 10 min. Facile

Ingédients :

4 Brioch' Burgers Paprika Sésame Noir La Fournée Dorée, Quelques feuilles de salade, 2 escalopes de poulet, 2 poivrons (rouge et jaune), 4 c. à soupe de crème fraîche, 4 c. à soupe de mayonnaise maison, 1 échalote, 1 c. à café de piment doux, 2 c. à café de paprika, 1 jus de citron, Huile d'olive, Sel et poivre



La gamme déjà très fournie de pains burgers proposée par La Fournée Dorée s'enrichit désormais d'une nouvelle saveur inédite : les Brioch' Burgers Paprika Sésame Noir. Toujours aussi moelleux et briochés, ils arrivent à point nommé pour pimenter vos soirées.

Enfin de la nouveauté dans les pains burgers ! Grâce à ses généreux Brioch' Burgers Paprika Sésame Noir lancés depuis tout début avril, La Fournée Dorée vient pimenter vos soirées avec une saveur inédite.

Imaginez plutôt. Le sésame noir colore les chapeaux de ces Brioch' Burgers et suscite un appétissant effet croustillant en bouche. De son côté, le paprika vient apporter une touche très légèrement épicée, donnant en plus à la mie une jolie couleur orangée. Le tout est relevé par une note subtile et fruitée de piment jalapeño, qui saura préserver et mettre en valeur les ingrédients de vos burgers.

Gourmands par excellence avec leur texture briochée et moelleuse à souhait, ces nouveaux Brioch' Burgers Paprika Sésame Noir sont concoctés avec des œufs frais, sans conservateur, sans huile de palme et sans additif.

Cette année, prévenez votre famille et vos amis : vos burgers faits maison vont avoir du goût !



Brioch' Burgers : à chacun sa saveur !

Ne cherchez plus : seule La Fournée Dorée propose une gamme de pains burgers aussi variée. En plus de ses tout nouveaux Brioch' Burgers Paprika Sésame Noir, vous avez le choix entre ses Brioch' Burgers Nature, Sésame, Céréales et Gourmet, tous fabriqués en France et sans huile de palme. Si leur goût est bien sûr différent, chacun possède cette fameuse texture briochée ultra-moelleuse unique à La Fournée Dorée !

Un festin végétal

C'est la fin des haricots ! Même si le soleil est toujours de la partie, la plupart des légumes sont déjà en pot. Version tartinable, dip, houmous, gazpacho, chips ou conserve... voici une sélection de délices pour prolonger l'été. Par Margot Dobrská

1 **Les chips qui donnent la patate !** Un mélange de panais, carotte, betterave et patate douce pour pimper votre apéritif. **Chips de légumes bio, 2,99 € (le sachet de 100 g), Picard.**

2 **La Méditerranée dans l'assiette.** Les meilleurs antipasti pour savourer la dolce vita. Tomates séchées, poivrons grillés, crème d'olives vertes, à partir de 8,90 € (le pot de 300 g), Felicina.

3 **Une recette solaire.** Poivronnade version dip parfaite pour twister vos bruschettas et agrémenter vos vinaigrettes. **Poivronnade yaourt grec et romarin, 3,99 € (la barquette de 180 g), Les Niçois.**

4 **Houmous made in France.** Originale, cette purée de pois chiches aux arômes de citron confit. À dipper, à tartiner, pour agrémenter une salade... tout est possible ! **Houmous au citron confit bio, 4,25 € (le pot de 200 g), Le Temps des Oliviers.**

5 **Double plaisir.** Préparation à base de tomates pelées concassées et séchées qui se prête à toutes les sauces. **Antipasti aux 2 tomates, 5,90 € (le pot de 100 g), Comtesse du Barry.**

6 **Muy caliente !** Un gazpacho assaisonné d'une touche de piment, voilà qui réveille les papilles. On n'aime pas... on adore ! **Gaspacho Picante, 2,95 € (1 litre), La Potagère.**

Je m'abonne à  marmiton



Abonnez-vous vite !

Complétez le formulaire et le retourner sous enveloppe affranchie à :
Service abonnements Marmiton - 59898 Lille Cedex 9

1. Je choisis mon offre d'abonnement :

■ L'OFFRE LIBERTÉ (1)

2,40€/mois au lieu de 3,58€*
6 numéros par an + 3 hors-séries

Je remplis le mandat SEPA
ci-contre accompagné de mon RIB

-32%

2. Je valide mon règlement :

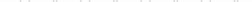
M131 # D1537448

Je complète l'iban ci-dessous à l'aide de mon **Relevé d'Identité Bancaire (R.I.B)** à joindre.

Tarif garanti 1 an minimum. Vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Créditeur : Marmiton - 1 quai du Point du Jour 92100 Boulogne Billancourt - France - Identifiant du créancier : FR 38 ZZZ 641854.

3. Il complète les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement :

Adresse postale** :

TÉL (cartable de préférence)  (Facultatif, à SMS au cas de nécessité ou de dépannage)

(Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse e-mail est nécessaire à la gestion de votre abonnement et à la réception de nos offres promotionnelles.)

(1) Offre sans engagement : vous pouvez résilier à tout moment en contactant votre service client. *Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (38,95€) et de

Je date et je signe obligatoirement :

Signature (obligatoire) :

PLUS RAPIDE ET 100% SÉCURISÉ.

je préfère régler par CB
sur la boutique de Marmiton
www.kiosquemag.com



SCANNEZ-MOI !

fréais de port, 7,83€). **à remplir obligatoirement. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable 2 mois. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Le(s) produit(s) vous seront adressés dans un délai de 4 semaines après réception de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Le coût du renvoi des(s) produit(s) est à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazine. Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media Magazines-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand 92220 Bagneux cedex, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemaa.com.

—La— pleine saison

Avec des gondoles débordantes de fruits et légumes toute l'année, pas facile d'identifier les produits de saison. Pourtant, ils sont généralement plus savoureux, bien meilleurs pour la planète et pour le porte-monnaie ! Faites le bon choix... Par Didier Lalbenque

SEPTEMBRE

Fruits

Amande
Ananas
Banane
Cassis
Citron
Citron vert
Figue
Framboise
Fruit de la Passion
Groseille
Melon
Mûre
Myrtille
Noisette
Poire
Pomme
Prune
Raisin

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Cardon
Carotte
Céleri branche
Chou
Concombre
Courgette
Cresson
Épinard
Fenouil
Haricot blanc
Haricot vert
Laitue
Maïs
Oignon
Oseille
Patate douce
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Tomate

OCTOBRE

Fruits

Amande
Ananas
Avocat
Banane
Châtaigne
Citron
Citron vert
Coing
Figue
Fruit de la Passion
Kaki
Noisette
Noix
Poire
Pomme
Prune
Raisin

Légumes

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Cardon
Carotte
Céleri branche
Céleri-rave
Champignon de Paris
Chicorée
Chou
Cresson
Crosne
Endive
Épinard
Fenouil
Haricot blanc
Mâche
Maïs
Navet
Oignon
Oseille
Patate douce
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Rutabaga
Salsifis

NOVEMBRE

Fruits

Ananas
Avocat
Banane
Citron
Citron vert
Clémentine
Fruit de la Passion
Grenade
Kaki
Kiwi
Litchi
Mandarine
Noisette
Noix
Noix de coco
Papaye
Poire
Pomme

Légumes

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Cardon
Carotte
Céleri branche
Céleri-rave
Champignon de Paris
Chicorée
Chou
Crosne
Endive
Épinard
Fenouil
Mâche
Navet
Oignon
Patate douce
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Rutabaga
Salsifis
Topinambour

Tour de France

Connaissez-vous les légumes de votre région ?

Tous les coins de France, ou presque, sont le berceau d'une spécialité. À l'instar du bien connu coco de Paimpol ou de la lentille verte du Puy, de nombreux légumes ont leur AOP, IGP ou Label rouge. En voiture pour un tour d'horizon. Par Laurie Fourcade



1 LE POIREAU DE CRÉANCES

Dans la Manche, et en particulier à Créances, la culture du poireau ne date pas d'hier ! Elle remonte même au XIII^e siècle, époque à laquelle l'exploitation maraîchère était déjà très importante. Ce poireau de grande taille, dont le blanc doit mesurer au minimum une vingtaine de centimètres, est particulièrement doux et tendre, légèrement sucré. Il bénéficie d'une IGP.

2 LA CAROTTE DES SABLES DE CRÉANCES

Un orange soutenu, une saveur douce, une petite pointe de sucre... telle est la carotte de Créances. C'est sur les terres sableuses et fertiles de la Normandie, amendées d'algues marines comme engrais, que cette carotte est née au début du XIX^e siècle. Elle est le premier légume à avoir obtenu un Label rouge en 1967.

3 L'OIGNON DE ROSCOFF

Issu d'une graine rapportée du Portugal par un moine, dans la région de Roscoff, au milieu du XVII^e siècle, cet oignon se caractérise par sa couleur rosée, ses qualités gustatives et son incroyable conservation. Il a obtenu une AOC en 2009 et une AOP en 2013.

4 LA MÂCHE NANTAISE

Avec pas moins de 30 000 tonnes par an, 85 % de la production nationale de mâche vient de la région de Nantes. Le climat doux et le sol sableux de la Loire permettent une culture unique de cette salade la rendant particulièrement savoureuse. La mâche nantaise bénéficie d'une IGP.



5 LE MARRON DU PÉRIGORD LIMOUSIN

Bien qu'il soit un fruit, le marron se consomme majoritairement en accompagnement de viande en période de fête. Dans le Limousin, d'où il est originaire, il entre même dans la composition de farce ou dans le traditionnel boudin. Distingués d'un Label rouge depuis 2015, les marrons du

Périgord Limousin ont un calibre supérieur à 3,1cm... de beaux spécimens donc!

6 L'ASPERGE DES SABLES DES LANDES

Beaucoup de douceur, une pointe d'amertume, et une tendreté inégalée... L'asperge des Sables des Landes pousse à l'abri soleil, ce qui lui donne sa belle couleur blanc nacré. Elle détient son IGP depuis 2005.

7 LA POMME DE TERRE DE L'ÎLE DE RÉ

Reconnaissable à sa peau fine et à sa petite taille, cette pomme de terre est produite sur l'île de Ré depuis le XVIII^e siècle. Légèrement sucrée, à la chair ferme, elle bénéficie d'une AOP depuis 1998.

Récoltées sur une période très courte, généralement de fin avril à fin juin, elles sont expédiées le jour même du ramassage, assurant ainsi la fraîcheur du produit.

8 L'AIL ROSE DE LAUTREC

L'ail rose apparaît à Lautrec, dans le Tarn, au Moyen Âge. Seul ail à bénéficier du Label rouge, il est sucré et a une saveur douce, ce qui permet de le consommer cru, sans agresser le palais. Il se conserve plusieurs mois dans un endroit sec et aéré. Il est certifié IGP depuis 1996.

9 LA TOMATE DE MARMANCE

Cultivée en pleine terre, au cœur du Sud-Ouest, la tomate de Marmande est née au XIX^e siècle. Celle qui est en réalité un fruit pèse environ 240 g. Elle est charnue, juteuse, sucrée et parfumée. Un régal à consommer crue, avec une pointe de sel. Elle a décroché son Label rouge en mai 2023.

10 LE PIMENT D'ESPELETTE

C'est autour de 1650 que les premières traces de piment apparaissent à Espelette. Utilisée d'abord à la place du poivre, excessivement cher à l'époque, l'épice servait aussi à la conservation des viandes et des charcuteries comme le jambon. C'est la variété Gorria, uniquement semence fermière, qui a donné naissance au piment d'Espelette, obtenant une AOC en 2000 et une AOP en 2008.

11 L'ARTICHAUT DU ROUSSILLON

Légume ou fleur ? Les deux, mon général ! Si l'artichaut est un légume, ce que nous consommons est sa fleur. Produit dans le département des Pyrénées-Orientales, l'artichaut du Roussillon a une chair délicate, douce, avec un léger petit goût sucré. Il obtient son IGP en 2015.

12 L'OLIVE DE NICE

Exclusivement issue de la variété Cailletier, l'olive de Nice a une chair fine, délicate, et un fruité incomparable après seulement trois mois de salaison. De petit calibre, allant du vert jaunâtre au noir violacé, elle dévoile des arômes presque de fruits confits. Parfaite à l'apéritif, elle a été récompensée d'une AOP en 2001.

Râpez, découpez, tranchez...

De la râpe au blender en passant par les couteaux tranchants, notre sélection d'indispensables pour une cuisine délicieusement créative. Par Margot Dobrska





5



6



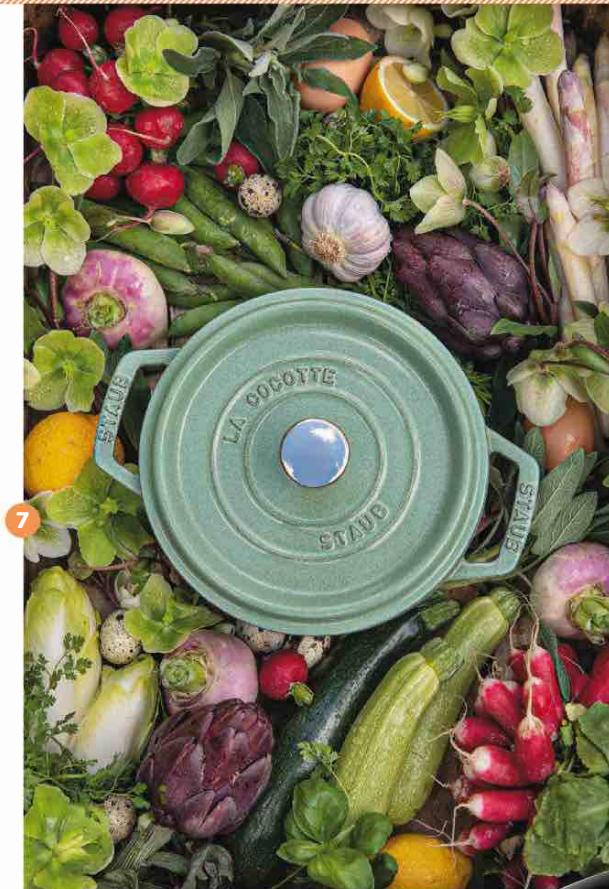
8



9



10



7



11



12

1 Multifonction. Cet appareil mixe, cuit et maintient au chaud vos soupes et veloutés, mais s'utilise aussi pour cuire du riz ou des œufs. **Blender chauffant 2,5l, 149,99 €, Mathon.** **2 Les trois mousquetaires.** Un trio indispensable pour couper, trancher, émincer, ciseler ou éplucher... Aucun aliment ne leur résiste. **Bloc Basik 3 couteaux, 19,99 €, Zôdio.** **3 Qui a du cran.** Un éplucheur-rasoir doté d'une lame microdentée pour réaliser des julennes de légumes. **Éplucheur T-Duo bois rouge, 12,90 €, Opinel.** **4 Cuisson maîtrisée.** À mi-chemin entre la cocotte et le wok, la sauteuse est parfaite pour une cuisson à point. **Sauteuse Mandora, 82,90 € (24 cm), Sitram.** **5 Coupe créative.** Un outil incontournable pour varier vos recettes de légumes version tian, carpaccio, chips ou spaghetti. **Taille-légume triple, 18,99 €, Ibili, disponible chez Mathon.** **6 Quel peps!** Parfaite pour apporter une touche finale à vos plats, en ajoutant un zeste d'agrumes, des fruits secs, des épices, ou râper du parmesan. **Râpe fine zesteur Guillouard, 20 €, Nogent.** **7 Ça roule, ma poule!** Elle se pare d'une nouvelle teinte élégante pour célébrer les 45 ans des cocottes chez Staub. **Cocotte en fonte, couleur sauge, 249 € (20 cm), Staub, disponible chez Zwilling.** **8 Nomade.** Ce minihachoir fonctionne également sans fil pour préparer vos crudités, sauces et vinaigrettes, partout où vous êtes. **Hachoir sans fil, 149 €, KitchenAid.** **9 Polyvalente.** Un grand classique à quatre faces pour râper, trancher, émincer et gratter. **Râpe en acier inoxydable Idealisk, 4,99 €, Ikea.** **10 Support de choix.** Un set de planches accompagné d'un support pour une utilisation hygiénique et fonctionnelle. **Ensemble de planches à découper Choptima, 69,95 €, Rosti.** **11 Malin.** Ce presse-purée est doté d'une tête de pressage pliable pour un rangement optimisé. **Presse-purée Bi-Komfort, 7 €, Gers Équipement.** **12 Travail d'expert.** Une découpe parfaite de tranches fines, sans réglages préalables, pour vos gratins, salades ou pour réaliser des chips de légumes. **Mandoline, 24,95 €, Microplane, chez La Redoute et Mathon.**

Gagner du temps et de l'argent, *c'est pas si compliqué !*

Les courses peuvent très vite devenir une corvée, et creuser un trou dans le budget en période d'inflation. Mais avec un peu d'organisation et quelques astuces pour acheter des produits frais, on économise facilement du temps, de l'énergie et de l'argent.

Par Laurence Lemaire



LA LISTE, IL N'Y A QUE ÇA DE VRAI !

Faire les courses, oublier quelque chose, retourner au magasin... Quel stress ! Des astuces très simples permettent pourtant de gagner quelques minutes, mais aussi de maîtriser son portefeuille. En premier lieu, on fait une liste. Oui, oui, c'est tout bête, mais on zappe trop souvent cette étape. Dommage, parce que c'est LA base pour ne pas s'éparpiller, quel que soit le lieu où l'on s'approvisionne. L'idéal est de planifier les repas à venir. Cela peut sembler rébarbatif, mais c'est tellement libérateur quand le pli est pris ! On fait aussi le tour de ce que l'on a en stock, et l'on note exactement ce dont on a besoin et dans quelles quantités. La liste est le meilleur moyen de ne pas errer entre les étals, à se demander ce que l'on va prendre, à se faire happer par les promesses de promos pour finalement acheter trop ou pas assez et devoir revenir au supermarché... à condition de ne pas oublier la fameuse liste à la maison !

LE PRIX SE JUGE AU KILO

Hypermarché, primeur de quartier, marché local, e-shop, producteur en direct : partout et toujours, le seul prix qui compte est le prix au kilo ! On aime tous avoir le sentiment de faire de bonnes affaires, et les grandes surfaces le savent bien, qui nous étouffent d'au-baines à saisir. Elles ne sont ni systématiquement trompeuses ni à prendre pour argent comptant : si au-baine il y a, c'est au kilo qu'on la voit. Les conditionnements « petits prix » (ah ! ces barquettes de tomates cerise toutes mignonnes à 99 centimes) peuvent donner l'illusion de la bonne affaire, mais le prix au kilo

LES LÉGUMES SECS AUSSI

Les légumineuses en conserve, ça dépanne, mais c'est lourd et ça prend de la place... Et ces sachets plastique de pignons que l'on n'arrête pas d'acheter puis d'oublier, ces graines de lin que l'on n'a utilisées qu'une fois... Pour s'affranchir des conditionnements qui ne collent pas à nos besoins, la solution, c'est le vrac. On achète ce que l'on veut, pour une recette ou pour ce que l'on utilise souvent, on conserve en bocal à portée de vue (en plus c'est joli), et on peut congeler. Précuits les légumes secs qui demandent du temps de trempage et de cuisson, comme les pois chiches. Pour trouver les rayons de vrac en France : Consommervrac.fr



Internet en renfort

RETOUR DE MARCHÉ

Les marchés en France, le calendrier des saisons, la recherche de produit... : Jours-de-marche.fr

LES BONS PLANS DES INVENDUS

Me faire livrer des paniers bio de fruits et légumes français : Benebono.fr

Réserver des lots d'invendus chez les commerçants de mon quartier :

Wearephenix.com et Toogoodtogo.com

chacun proposant, en bonus, un livre de recettes antigaspi à télécharger gratuitement. Géolocaliser les magasins où trouver un rayon Zéro Gâchis : Zero-gachis.com

Des produits sauvés du rebut à acheter en magasin, en click and collect, ou à me faire livrer : Nousantigaspi.com

Pour ne pas gaspiller, je peux aussi donner au lieu de jeter : Hophopfood.org

JE ZAPPE LES INTERMÉDIAIRES

Acheter mes fruits et légumes aux petits producteurs autour de chez moi : Directpotager.fr

Mutualiser mes achats alimentaires auprès des producteurs locaux : Cagette.net

Acheter en circuit court par département ou par produit : Locavor.fr

Achat et vente de surplus de récolte du jardin de particulier à particulier : Leafapp.fr

Plus d'infos sur les plates-formes alimentaires : Economie.gouv.fr/plateformes-responsables

PAS BESOIN DE REFAIRE DES COURSES !

Je cuisine à partir de ce que j'ai déjà à la maison, ou le nouvel art d'accompagner les restes : Frigomagic.com et Kitchenpalapp.com

du vrac de l'étal d'à côté peut être moins élevé. Acheter en vrac est justement une autre façon de maîtriser son budget, car non seulement ces « petits prix » n'en sont pas toujours, mais on n'a pas forcément besoin de 3 kg de haricots verts, 2 kg d'aubergines et 1 kg d'endives... Et d'ailleurs, est-ce bien leur pleine saison ?

LES PRODUITS DE SAISON AU MARCHÉ

Acheter en fonction de la saison est souvent plus économique, à condition de comparer ce qui peut l'être : un légume cultivé localement et issu de l'agriculture biologique ou raisonnée sera rarement moins cher qu'un légume bas de gamme produit plus loin, en grosses quantités, par une main-d'œuvre peu payée et à grand renfort de pesticides, même s'il est vendu hors saison. Pour trouver les légumes du moment à bon marché... rendez-vous au marché ! Leur rapport qualité/prix y est plus favorable qu'en grande surface, à plus forte raison si le maraîcher vend lui-même sa production. On peut aussi souvent négocier, surtout en fin de matinée quand le vendeur doit remballer. Les primeurs de quartier accordent également des réductions sur leurs légumes un peu abîmés, ou juste avant la fermeture du magasin. Côté hyper, on fera un tour dans les rayons de plus en plus répandus des « fruits et légumes moches » qui font l'objet d'un rabais en raison d'un aspect inhabituel (trop petits, trop gros, biseornus, etc.).



Ça conserve !

Celot bien mûr obtenu pour pas cher ou ces cageottes entières embarquées en fin de marché ne seront plus une bonne affaire si vous en jetez la moitié. Un petit tour en cuisine et c'est réglé : congélation, batch cooking et bocaux sont les amis de vos économies. Bon nombre de légumes (poireaux, chou-fleurs, carottes, courgettes, aubergines, haricots...) peuvent être directement congelés, crus ou blanchis puis bien épongés et coupés en morceaux,

ou se font en pickles et seront prêts à l'emploi pendant des mois. Vous avez aussi tout intérêt à préparer de bons petits plats qui vous épargneront du temps en cuisine les soirs de semaine ou de flemme. Sautes, soupes, purées, ratatouilles, currys, sautés, plats mijotés ou risottos peuvent être mis en bocal ou au congélateur, lequel accueillera aussi quiches, cakes, tians et gratins, que l'on n'aura plus qu'à réchauffer pour se régaler.

ACHETER EN LIGNE OU SUR APPLI

Certaines enseignes ont fait de ce type de vente leur cœur de métier. C'est le cas de Nous anti-gaspi, chez qui l'on peut faire ses courses directement, dans l'une des épiceries du réseau mais aussi via l'e-shop, en click and collect ou en livraison à domicile. On gagne ainsi à la fois de l'argent et du temps. Dans le même esprit antigaspi à prix réduit, un site Web comme Bene Bono propose des paniers de produits bio et français moins chers, car sauvés du rebut, tandis que des applis comme Phenix, Too Good To Go ou Zéro Gâchis géolocalisent les magasins autour de l'utilisateur, qui peut aller chercher des lots bradés car en passe d'être jetés. Internet rend également accessible l'achat direct auprès de producteurs même si l'on ne vit pas à la campagne : avec l'appli Leaf qui nous met en relation avec des particuliers qui vendent le surplus de leur potager, ou grâce à des plateformes regroupant plusieurs cultivateurs, comme Kelbongoo, via laquelle des producteurs piétons écoulent leurs produits dans les quartiers populaires de Paris et de Seine-Saint-Denis, ou La Ruche qui dit Oui ! (dans toute la France), mais surtout Direct Potager, un site d'échanges où jardiniers et professionnels vendent en circuit-court.

L'art de la cueillette

La vente directe sous forme de cueillette en libre-service est la baguette magique qui transforme les courses en meilleur moment de la semaine, surtout avec les enfants. Les produits ne sont pas forcément labellisés bio, mais majoritairement raisonnés et d'un excellent rapport qualité/prix.

À l'opposé du piétinement infernal derrière un chariot, ramasser les légumes à l'endroit où ils poussent, c'est découvrir ou redécouvrir le contact avec la terre. C'est on ne peut plus frais et de saison, ludique et éducatif. À faire absolument.

Présentes dans toute la France, les cueillettes sont peu fédérées, mais bien référencées sur Internet : pour en trouver une, essayez le réseau Chapeau de paille (Chapeaudepaille.fr), ou tapez dans votre moteur de recherche : « où ramasser en », suivi du nom de votre région ou de votre ville, résultats garantis.

LE TEMPS C'EST DE L'ARGENT

Des courses bien menées commencent par la liste et se terminent à la maison, puisque économiser, c'est aussi ne pas gaspiller. Une fois de retour, on ne laisse pas les légumes traîner dans leur sac, on les déballe et on ne les place pas tous au réfrigérateur : certains s'en passent, d'autres y trépassent. Sous l'effet du froid ou de l'humidité, les patates douces durcissent, tandis qu'aubergines, courgettes ou concombres ramollissent.

On les stocke donc à l'air libre dans un endroit sec, frais et sombre, de même que les pommes de terre, cucurbitacées, carottes de garde, oignons ou têtes d'ail. Le bac à légumes sera réservé aux salades, endives, haricots verts, champignons, choux, poireaux, fenouil, carottes à fanes, ou branches de céleri, si possible séparés dans des torchons, sacs non hermétiques ou contenants microaérés : les légumes doivent pouvoir respirer sous peine de macérer. Frigo, garde-manger ou cellier, compartimentez au maximum selon la place dont vous disposez, dans des cagettes, sacs en tissu, filets ou paniers suspendus. Là encore les applis antigaspi peuvent vous guider, et avec l'argent et le temps économisés, vous pourrez aller faire bien d'autres choses que des courses.



Le top 10 des légumes mal aimés... que vous allez enfin adorer !

Parce qu'ils ne sont pas jolis, que leur saveur est forte ou que leurs fibres malmènent nos intestins, certains légumes sont boudés. Pourtant, bien cuisinés, ils se révèlent délicieux et parfaitement digestes !

Démonstrations. Par Émilie Godineau



LA BETTERAVE

Les adeptes de la « healthy food » l'ont remise au goût du jour pour ses antioxydants. La belle se glisse dans le houmous pour l'alléger et dans les brownies à la place du sucre et du beurre. Plus classiques mais aussi gourmandes, les verrines de betterave, feta et ciboulette. Crue, elle est croquante et plus rustique. À essayer : un carpaccio de chioggia taillée à la mandoline, avec de l'huile de noisette et du parmesan.

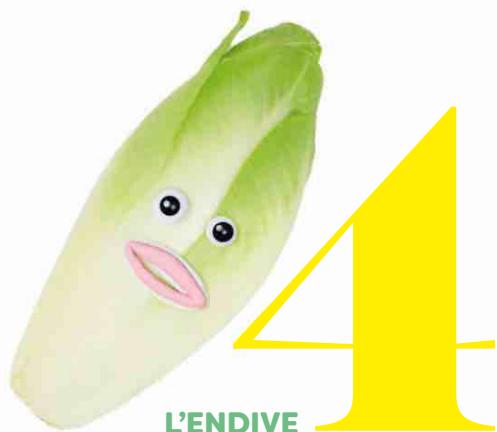


LE BROCOLI

Ce joli chou italien se déguste plutôt al dente, un peu croquant sous la dent. Coupé finement, on peut le faire sauter au wok avec poivrons, champignons, carottes, sauce soja et graines de sésame. Mixé cru par à-coups pour obtenir une semoule, il sert de base à un taboulé sans gluten. On pense aussi à lui pour un jus « healthy » réalisé à l'extracteur avec de la pomme, du citron et de la menthe.

LE CHOU DE BRUXELLES

Celui de la cantine, fort en goût, a laissé de mauvais souvenirs... Pour se réconcilier avec lui, il faut d'abord bien le choisir : plus il est jeune et petit, plus son goût est délicat. Et il ne faut pas trop le cuire : 5 minutes à la vapeur ou à la poêle suffisent. Il est fameux en poêlée avec des châtaignes et des lardons, dans un curry de légumes avec des pois chiches, ou cru et émincé à la mandoline dans une salade avec de la poire et du gouda.



L'ENDIVE

Pour atténuer son goût amer, le meilleur moyen est de la cuire en sucré-salé, dans une salade d'endive avec des lamelles de poire, des raisins secs, du roquefort et des noix.

On peut la faire braiser avec une cuillerée de miel ou essayer la tatin d'endive caramélisée. Bien aussi, le velouté d'endive adouci avec une pomme ou, pour une touche d'exotisme, du lait de coco.

LE NAVET

Ce légume racine a une saveur marquée un peu amère. Les petits sont moins forts et on peut les glacer : faites-les revenir avec du beurre, du sucre et un fond d'eau. Le navet boule d'or, plus doux, peut être dégusté en carpaccio arrosé d'huile de noix et de vinaigre balsamique, les plus gros garnis d'une farce (par exemple, poulet, champignons, persil). À essayer aussi, les rösti moitié navet, moitié pomme de terre.



L'OIGNON

Quand il est cru, il est fort en goût et incommode les intestins fragiles. Pour une salade, on privilégie l'oignon rouge, plus doux. Sinon, on le cuit avec du sucre pour le dompter : tatin d'oignon caramélisé, chutney d'oignon au miel, petits oignons glacés. Le fromage est aussi un bon compagnon. Pour que les enfants l'apprécient : soupe à l'oignon gratinée, tarte à l'oignon et au chèvre, oignon farci (riz, jambon, emmental).



LE TOPINAMBOUR

Ce tubercule biscornu fait partie des légumes oubliés après la Seconde Guerre mondiale. Il offre pourtant une saveur subtile et douce qui évoque celle de l'artichaut. Pour l'apprécier, on le prépare en velouté, avec de la crème et du curry. Coupé en rondelles, on le fait revenir une dizaine de minutes dans du beurre, on déglace au vin blanc et on parsème de noisettes concassées. À essayer aussi, les frites de topinambour au four avec huile d'olive, ail et paprika.

LE POIVRON

Le poivron cru n'est pas tendre avec les intestins. Alors, on le cuisine !

Grillé ou cuit à l'eau pendant une vingtaine de minutes, on le pèle et on le fait mariner avec de l'huile d'olive, de l'ail et des herbes de Provence. Il peut aussi être farci avec du quinoa, du bacon et des pignons de pin, garnir une ratatouille, une pizza, une tortilla. Vertes, jaunes ou rouges, ses lanières font de l'effet dans une terrine de fromage frais.



LE CHOU-FLEUR

On le prépare de bien des façons, mais la dernière tendance est de le rôtir au four avec de l'huile d'olive et des épices : il est alors tendre, très savoureux et il garde de la tenue. Mixé, il remplace la semoule dans un taboulé ou sert à confectionner une pâte à pizza sans gluten (mélangé à de l'œuf et du fromage). Cuit et écrasé avec des œufs, de la farine et de l'emmental, on en fait des galettes qui plaisent aux enfants.

LES ÉPINARDS

La vue d'un paquet de feuilles vertes cuites à l'eau n'est pas très attrayante. Pour rendre les épinards plus sexy, il faut les glisser dans des recettes gourmandes, dans une quiche avec du chèvre et des noisettes, dans des galettes végétariennes avec des œufs, du quinoa et du parmesan, ou dans des feuilles de brick avec du fromage blanc et du thon. Les jeunes pousses sont délicieuses en salade avec de la feta et des graines de grenade.



La
recette
de
couv



Gratin de conchiglionis farcis à la ricotta et aux épinards

30 MIN
Préparation

30 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

Pour la sauce tomate : 1 oignon / 1 gousse d'ail / 1/2 c. à café de thym / 700 g de pulpe de tomate / 1 c. à soupe de concentré de tomate / 1 morceau de sucre / Huile d'olive / Sel et poivre

Pour les conchiglionis : 500 g de jeunes pousses d'épinards frais / 1 gousse d'ail / 2 œufs / 350 g de ricotta / 120 g de parmesan / 350 g de conchiglionis / Huile d'olive / Sel et poivre

1 Préparez la sauce tomate.
Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Faites chauffer un bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon et laissez cuire 2 minutes sans coloration. Ajoutez ensuite, l'ail, la pulpe de tomate, le concentré, le sucre, le thym. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant le reste de la préparation en versant un peu d'eau si nécessaire.

2 Préparez les pâtes. Plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée et faites cuire le temps indiqué sur l'emballage pour une cuisson al dente. Rafraîchissez sous l'eau froide et laissez égoutter.

3 Préparez ensuite la farce. Lavez soigneusement et séchez les épinards. Faites chauffer un filet d'huile dans une grande casserole. Ajoutez les épinards et faites-les tomber. Salez, poivrez et laissez tiédir. Pelez et hachez l'ail. Râpez le parmesan. Dans un saladier, mélangez la ricotta, la moitié du parmesan, les œufs, l'ail, les épinards. Salez et poivrez.

4 Préchauffez le four à 200 °C. Versez la sauce tomate dans un plat à gratin. Farcissez les conchiglionis, déposez-les sur la sauce tomate, parsemez du reste de parmesan et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 15 minutes. À table !

Quiche sans pâte, jambon, brocoli

15 MIN
Préparation

15 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

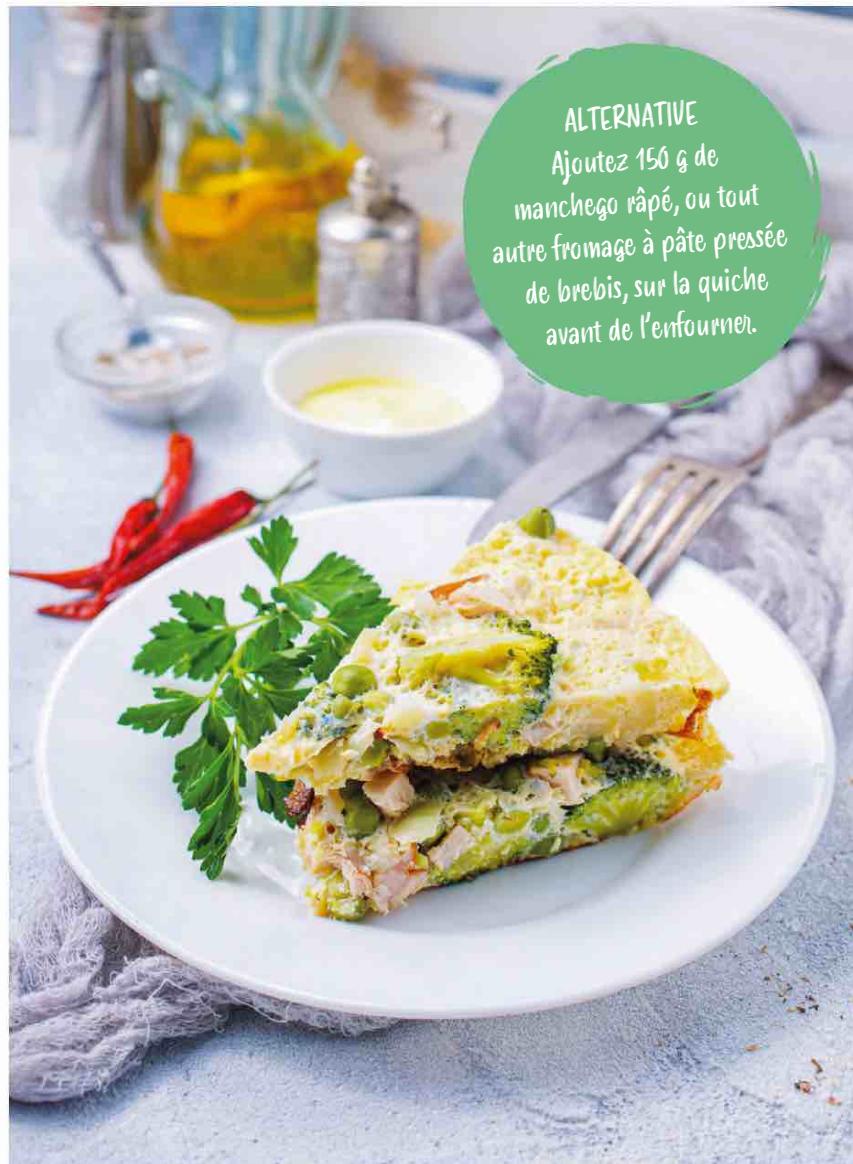
1 talon de jambon de **200 g** / 1 tête de brocoli
1 tasse de petits pois surgelés / 1 piment rouge doux
8 œufs / 15 g de beurre / 10 cl de lait / Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Coupez la tête de brocoli en fleurettes et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec les petits pois. Laissez cuire pendant 5 minutes à la reprise de l'ébullition. Égouttez-les. Émincez finement le piment.

2 **Préparez la garniture.** Taillez le talon de jambon en cubes. Fouettez les œufs

avec le lait, salez et poivrez. Préchauffez le four à 250 °C.

3 **Procédez à la cuisson.** Dans une poêle compatible avec le four, faites revenir le piment émincé dans le beurre. Répartissez-le bien dans la poêle avant de ranger les légumes et le jambon par-dessus. Versez l'appareil à quiche. Enfournez pour 10 minutes. Servez avec une salade verte.



Boulettes d'épinards, ricotta et passata de tomate

30 MIN
Préparation

25 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

800 g d'épinards / 100 g de tomates cerise
3 gousses d'ail / 1 branche de thym
2 brins de basilic / 1 œuf / 400 g de ricotta
300 g de passata ou de coulis de tomate
3 c. à soupe de chapelure
2 c. à soupe de farine / 1 c. à café de sucre
1 c. à café de vinaigre balsamique
Huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les épinards.** Lavez et équeutez-les. Dans une grande casserole, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, ajoutez les épinards. Salez, couvrez et laissez cuire quelques minutes. Versez les épinards dans une passoire et pressez-les pour faire sortir toute l'eau.

2 **Préparez les boulettes.** Dans le bol du mixeur, mettez les épinards, 2 gousses d'ail, l'œuf, la ricotta, la chapelure, salez, poivrez, et mixez. Formez des boulettes, roulez-les rapidement dans la farine et réservez au frais.

3 **Préparez la sauce.** Dans une casserole, versez un peu d'huile d'olive, puis ajoutez la passata, 1 gousse d'ail écrasée, le thym, le sucre, salez et poivrez. Faites mijoter pendant 15 minutes à feu doux. Ajoutez les tomates cerise, le vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson 5 minutes. Pendant ce temps, faites dorer les boulettes dans un peu d'huile d'olive.

4 **Dressez.** Versez un peu de passata dans 4 assiettes creuses, répartissez les boulettes, parsemez de feuilles de basilic et servez aussitôt.

Pâtes au pesto, brocoli et saumon

25 MIN | **15 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

500 g de pavé de saumon sans peau
1 tête de brocoli / 1 gousse d'ail
1 citron vert / 1 gros bouquet de basilic
125 g de grana padano
500 g de penne rigate
80 g de pignons de pin
20 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez le pesto.** Faites griller les pignons dans une poêle à sec sur feu doux sans cesser de remuer. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Mixez la moitié de la botte de basilic effeuillée avec 50 g de grana padano râpé, l'ail et 40 g de pignons. Mixez tout en incorporant 10 à 15 cl d'huile d'olive, pour obtenir un pesto crémeux.

2 **Passez à la cuisson à l'eau.** Coupez le brocoli en fleurettes. Plongez les pâtes dans une grande marmite d'eau bouillante salée et suivez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage pour une cuisson al dente. Lorsqu'il reste 7 minutes, ajoutez le brocoli dans la marmite et terminez la cuisson de l'ensemble. Égouttez le tout.

3 **Faites griller le saumon.** Salez et poivrez le pavé et placez-le dans une poêle bien chaude avec le reste d'huile d'olive. Laissez-le croûter sur chaque face puis retirez du feu.

4 **Finalisez.** Placez les pâtes et le brocoli dans un saladier. Ajoutez autant de pesto que nécessaire pour bien enrober le tout. Ajoutez le reste de feuilles de basilic et le saumon coupé en morceaux. Parsemez du reste de pignons et du reste du grana padano râpé à la grosse râpe. Proposez des quartiers de citron vert à part.



ASTUCE

Pour une version salade froide, égouttez les pâtes et le brocoli et rincez le tout à l'eau fraîche. Poursuivez alors la recette.



Risotto aux champignons et oignons

25 MIN | **30 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

300 g de champignons de Paris / **2** oignons / **2** échalotes
1 gousse d'ail / Persil / **15 cl** de crème fraîche
50 g de parmesan fraîchement râpé + quelques copeaux
1 noix de beurre / **250 g** de riz spécial risotto
10 cl de vin blanc / **2** cubes de bouillon de volaille
2 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

1 Préparez les champignons.

Coupez les champignons en morceaux. Pelez et émincez l'ail. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail 2 minutes. Ajoutez les champignons et laissez-les cuire quelques minutes à feu doux. Salez, poivrez et ajoutez un peu de persil ciselé.

2 Débutez la cuisson du riz.

Dans une casserole, faites bouillir 1 l d'eau avec les cubes de bouillon de volaille. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les échalotes et les oignons émincés pendant 3 minutes.

Ajoutez le riz à risotto et laissez-le cuire à feu doux tout en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit un peu translucide.

3 Faites cuire le risotto. Ajoutez 10 cl de vin blanc dans la sauteuse. Lorsqu'il est absorbé par le riz, ajoutez 1 louche de bouillon, puis mélangez. Laissez mijoter jusqu'à ce que le bouillon ait été bien absorbé, ajoutez 1 nouvelle louche, et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon.

4 Terminez le risotto. Quand le riz est cuit, ajoutez le parmesan râpé et les champignons. Parsemez de copeaux de parmesan.

Poulet basquaise

25 MIN | **1H** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

4 cuisses de poulet fermier recoupées en deux
2 poivrons rouges / **2** oignons
1 poivron jaune / 1 poivron vert
3 gousses d'ail / **1 bouquet** de thym
1 petit bouquet de basilic / **3 feuilles** de laurier
400 g de tomates concassées
20 cl d'huile d'olive / **15 cl** de vin blanc sec
½ c. à café de piment d'Espélette
Sel et poivre

1 Préparez la viande. Salez et poivrez les cuisses de poulet et faites-les colorer sur toutes les faces dans une cocotte avec 10 cl d'huile d'olive. Réservez-les.

2 Préparez la garniture. Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans la même cocotte avec le reste d'huile. Salez et poivrez. Ajoutez le bouquet de thym, le laurier et l'ail pelé et haché. Incorporez les poivrons épépinés et coupés en lanières. Faites cuire le tout pendant 15 minutes. Ajoutez le piment et déglacez avec le vin, faites réduire.

3 Finalisez la recette. Ajoutez les tomates concassées et replacez la viande. Couvrez et portez à frémissement. Laissez mijoter pendant 45 minutes.

4 Servez. Ajoutez en fin de cuisson le basilic effeuillé et dégustez avec du riz basmati par exemple.



CONSEIL

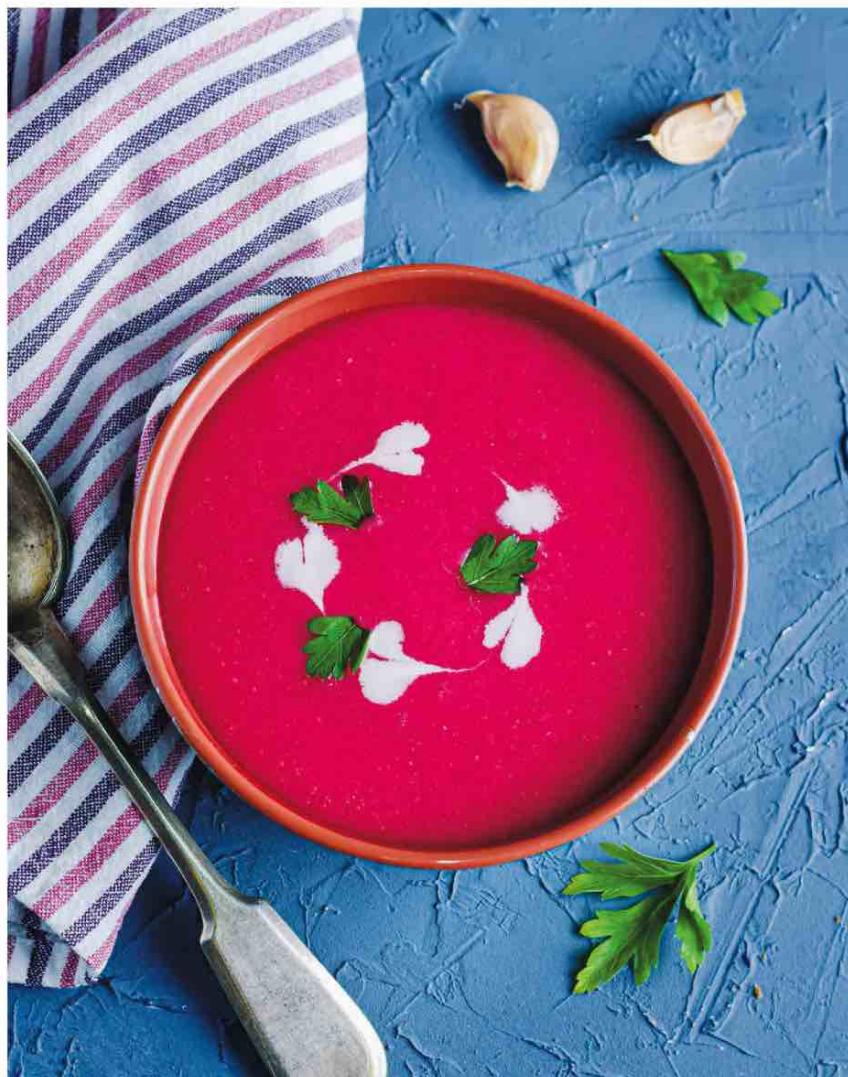
Pour une saveur plus marquée, faites flamber les cuisses de poulet avec 10 cl de cognac et ajoutez 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate, juste avant d'incorporer les tomates concassées.

Nuggets de chou-fleur et carotte

15 MIN | **40 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

400 g de chou-fleur / **100 g** de carottes
1 oignon / Persil
1 œuf / **50 g** de parmesan râpé
50 g de chapelure / **1c. à café** de curry
1 pincée de noix de muscade / Sel et poivre

- 1** **Préparez les légumes.** Épluchez et émincez l'oignon. Détaillez les fleurettes de chou-fleur. Épluchez et coupez les carottes en morceaux. Lavez les légumes et blanchissez-les 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez et mixez.
- 2** **Préparez les nuggets.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez les légumes mixés, l'oignon, le parmesan, l'œuf, les épices et le persil ciselé. Salez, poivrez. Mélangez bien. Formez les nuggets à la main puis enrobez-les de chapelure.
- 3** **Faites cuire les nuggets.** Déposez les croquettes sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 20 minutes. Retournez les nuggets et poursuivez la cuisson 10 minutes.



Soupe de betterave et gingembre

10 MIN | **1H10** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

800 g de betterave crue / 2 échalotes
1 gousse d'ail / **5 cm** de racine de
gingembre frais / **4 feuilles** de persil
4 c. à soupe de yaourt grec à la noix de coco
1 noix de beurre
1 l de bouillon de légumes / Sel

- 1** **Préparez les légumes.** Pelez les betteraves et coupez-les grossièrement. Épluchez et émincez le gingembre, l'ail et les échalotes. Faites fondre une noix de beurre dans un faitout et faites-les revenir. Ajoutez les betteraves, mélangez. Laissez cuire 10 minutes à couvert.
- 2** **Achevez la préparation.** Versez le bouillon dans le faitout et

portez à ébullition. Laissez cuire 1 heure à feu doux. Mixez la préparation jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Salez à convenance et mélangez.

- 3** **Servez.** Remplissez les bols et déposez 1 cuillerée de yaourt de coco dans chacun. Avec un cure-dent, formez des coeurs. Ciselez le persil sur le dessus et dégustez.

Poêlée campagnarde

30 MIN | **35 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

2 tranches de lard fumé
400 g de pommes de terre
pour cuisson rissolée
300 g de choux de Bruxelles
300 g de haricots verts
4 champignons de Paris moyens
1 oignon / 1 noix de beurre
2 tranches de pain de campagne rassis
Huile d'olive
Sel et poivre

1 Faites cuire les haricots verts
15 minutes dans une casserole
d'eau bouillante salée. Dès la fin
de la cuisson, plongez-les dans l'eau
glacée et égouttez-les bien. Réservez.

2 Faites cuire les choux de Bruxelles
10 minutes dans une casserole d'eau
bouillante salée. Passez-les sous l'eau
froide et égouttez-les bien. Réservez.

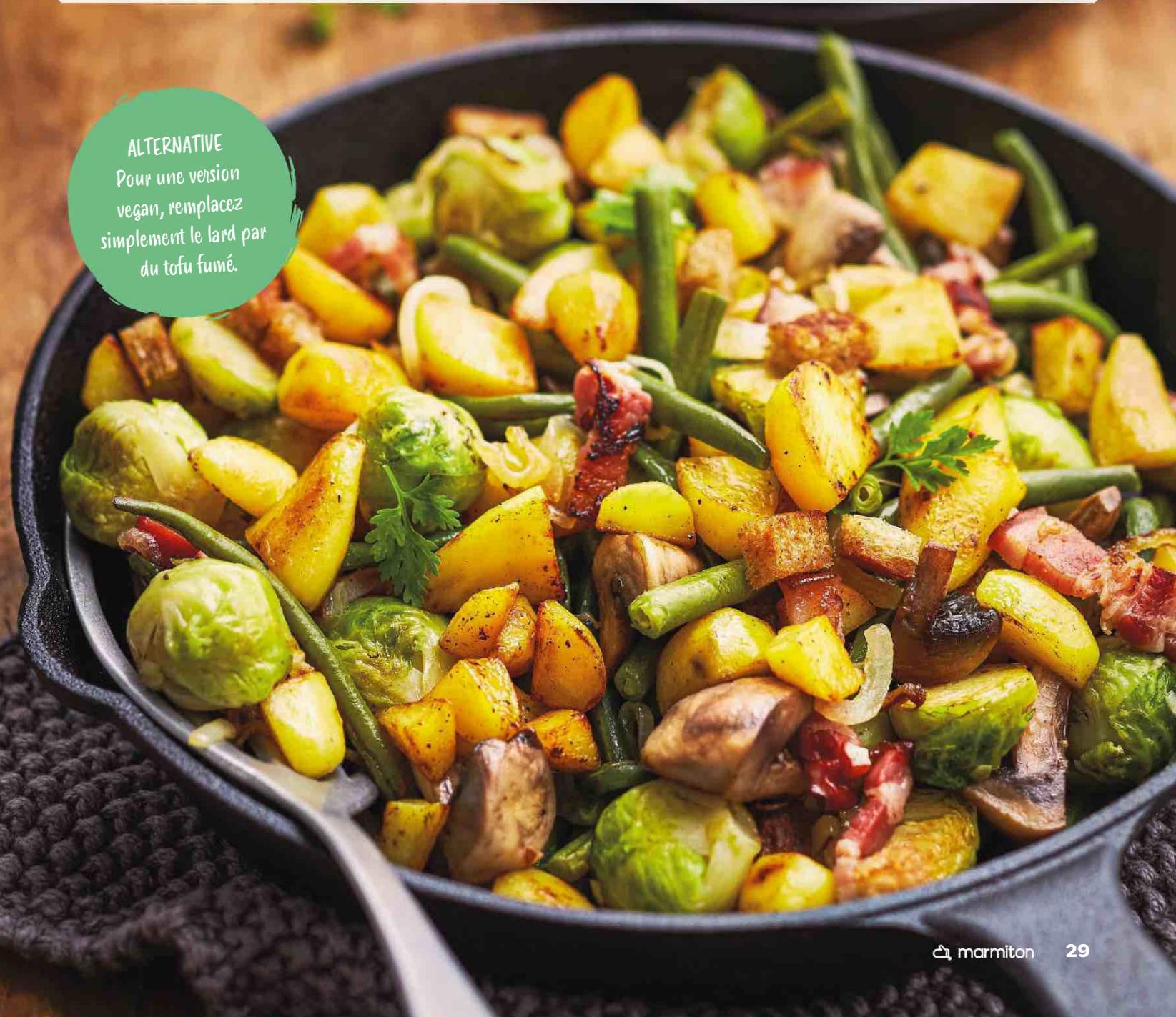
3 Épluchez et ciselez l'oignon.
Rincez et essuyez les champignons.
Coupez-les en quatre. Épluchez
les pommes de terre et coupez-les
en cubes. Lavez-les et séchez-les
bien dans un linge propre. Coupez
les tranches de lard en petits
morceaux. Taillez les tranches de
pain de campagne rassis en dés.

4 Faites revenir pendant 5 minutes
les lardons et l'oignon dans une
poêle avec un peu d'huile. Ajoutez les
cubes de pommes de terre, et faites
cuire à feu vif pendant 5 minutes
en remuant de temps en temps.

5 Ajoutez les champignons, les
haricots verts et les choux de
Bruxelles, poursuivez la cuisson
à feu doux, à couvert, 10 minutes,
jusqu'à ce que les pommes de terre
soient bien tendres et bien dorées.

6 Faites revenir le beurre dans une
autre poêle. Ajoutez les dés de
pain en les enrobant avec le beurre
jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Poivrez la poêlée et déposez les
croûtons juste avant de servir.

ALTERNATIVE
Pour une version
vegan, remplacez
simplement le lard par
du tofu fumé.



Crumble de betteraves multicolores aux noisettes

35 MIN | **1H**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

1 petite betterave jaune
1 petite betterave chioggia
1 petite betterave blanche

2 brins de thym

3 œufs / 50 cl de lait entier
150 g de parmesan fraîchement râpé
125 g de beurre à température ambiante (+ pour le moule)

2 c. à soupe de ricotta

150 g de farine

50 g de noisettes hachées

Pour la salade:

1 citron bio (ou 3 limequats bio)

2 poignées de jeunes pousses (mesclun et oxalis, par exemple)

2 brins de menthe fraîche

Quelques fleurs comestibles

3 c. à soupe d'huile de noisette

Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Pelez les betteraves, rincez-les, coupez-les en tranches fines. Disposez-les dans un plat à four beurré.

2 Préparez l'appareil. Fouettez les œufs, le lait et la ricotta dans un saladier. Salez et poivrez. Répartissez ce mélange dans le plat à four à l'aide d'une louche.

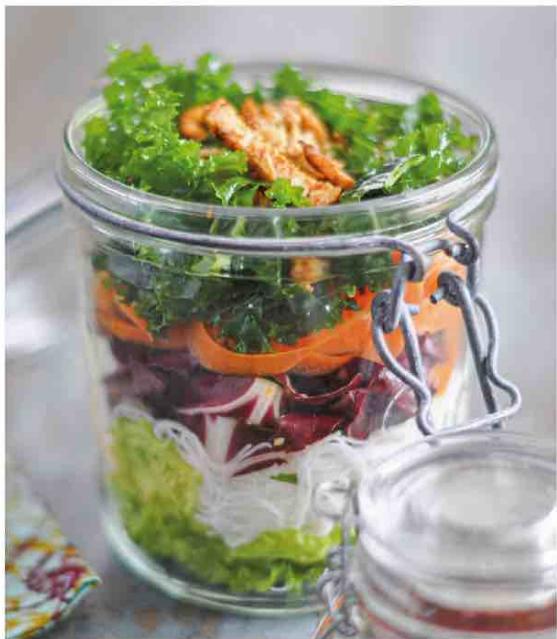
3 Préparez le crumble. Dans un saladier, mélangez le beurre coupé en morceaux, la farine, le parmesan et les noisettes. Ajoutez la moitié du thym effeuillé. Mélangez avec les doigts, la texture doit être sablonneuse.

4 Cuissez le crumble. Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez le crumble sur les tranches de betterave. Enfournez pour 1 heure.

5 Préparez la salade. Prélevez le zeste du citron (ou des limequats) et pressez le fruit. Dans un bol, mélangez le jus et le zeste finement râpé. Ajoutez l'huile de noisette, du sel et du poivre. Mélangez délicatement avec le mesclun et la menthe effeuillée. Décorez de quelques fleurs comestibles.

6 Servez le crumble parsemé de thym frais avec la salade d'herbes citronnée.





Salade complète à emporter

20 MIN | **10 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 2 personnes

1 filet de poulet fermier (env. 200 g)
1 carotte / 1 oignon rouge / 1 gousse d'ail
4 feuilles de salade verte / 2 feuilles de chou kale
Quelques feuilles de chicorée rouge ou d'endive
Quelques feuilles de menthe
100 g de nouilles de riz cuites
1 c. à soupe de cacahuètes grillées salées
1 c. à soupe d'huile d'olive / Épices à tandoori
Pour la vinaigrette: 2 c. à soupe d'huile de colza
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à café d'huile de sésame grillé / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez les légumes, épluchez-les (enlevez la nervure centrale du chou kale) et taillez-les selon votre préférence (la carotte en tagliatelles, la chicorée et le chou kale en fine chiffonnade, l'oignon en rondelles...). Hachez l'ail. Coupez le poulet en lanières. Dans une poêle, faites revenir l'ail haché avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les lanières de poulet. Saupoudrez-les d'épices à tandoori. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 10 minutes.

2 **Préparez la vinaigrette.** Dans un bol, mélangez les ingrédients en commençant par le sel et le poivre, puis le vinaigre et enfin les huiles.

3 **Assemblez.** Déposez la salade, puis les nouilles de riz, dans deux bocaux à couvercle. Répartissez ensuite harmonieusement les légumes et le poulet, parsemez de menthe ciselée et de cacahuètes écrasées. Au dernier moment, versez un peu de vinaigrette dans chaque bocal. Mélangez bien et dégustez.

Tian de légumes

25 MIN | **50 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

3 courgettes vertes / 3 oignons / 3 tomates / 2 aubergines
2 courgettes jaunes / 2 gros poivrons verts
3 petits poivrons rouges / 1 bouquet de thym citron
250 g d'olives noires / 12 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

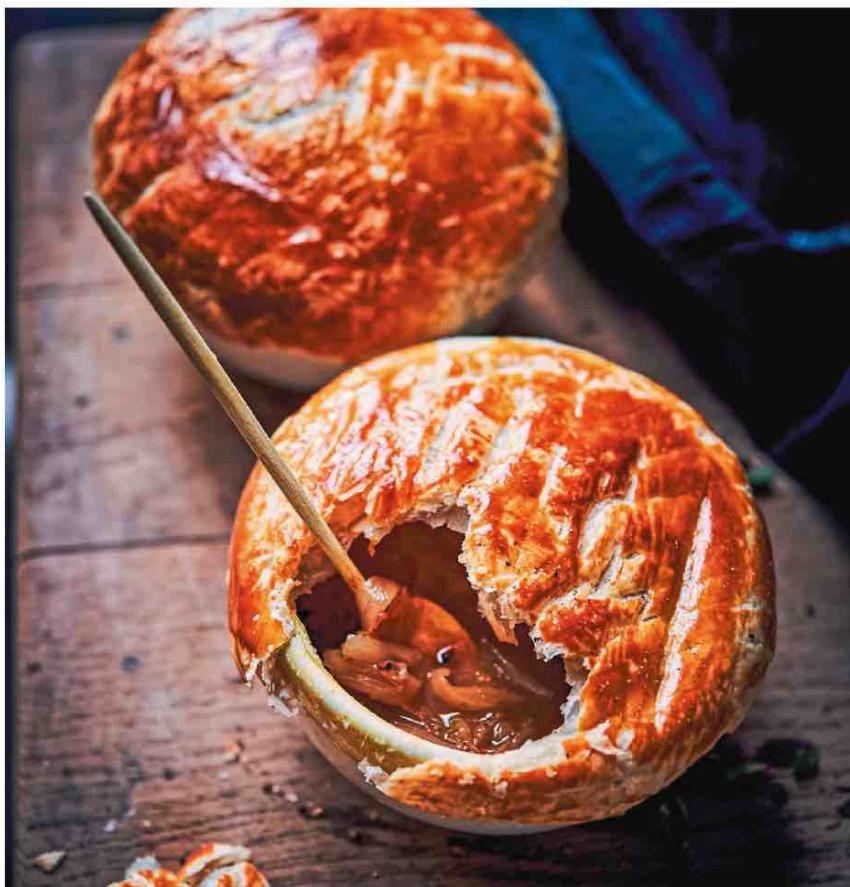
1 **Préchauffez le four à 190 °C.** Coupez les courgettes, les aubergines, les tomates en fines rondelles. Épépinez et coupez les poivrons en tranches. Pelez et émincez les oignons.

2 **Disposez dans le plat,** en alternant, 1 tranche de courgette verte, 1 anneau de poivron rouge, 1 tranche d'aubergine, 1 rondelle d'oignon, 1 tranche de courgette jaune, 1 anneau de poivron vert, 1 tranche

d'aubergine, 1 rondelle d'oignon, 1 tranche de tomate, 1 tranche de courgette jaune. Recommencez en disposant chaque groupe de légumes en quinconce pour un effet esthétique.

3 **Intercalez les olives,** puis arrosez de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Parsemez de thym effeuillé. Couvrez le plat de papier sulfurisé beurré et enfournez pour 30 minutes. Retirez le papier et poursuivez la cuisson 20 minutes.





Soupe à l'oignon en croûte

20 MIN | **1H35** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

800 g d'oignons / 2 gousses d'ail / 1 jaune d'œuf
350 g de pâte feuilletée / 25 g de beurre
2 l de bouillon de bœuf / 10 cl de madère / 5 cl de cognac
2 c. à soupe d'huile de colza / 1 c. à soupe de farine (pour le plan de travail)
½ c. à café de piment doux moulu / Sel et poivre

1 Préparez la soupe. Pelez et émincez les oignons. Faites-les suer pendant 15 minutes dans un faitout avec le beurre et l'huile. Ajoutez l'ail pelé et haché, salez, poivrez. Lorsqu'ils sont translucides, versez le cognac et flambez. Versez le madère et faites réduire. Saupoudrez de piment. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes. Retirez le couvercle et faites cuire encore 20 minutes. Laissez refroidir complètement.

2 Préparez la croûte. Sur une surface farinée, étalez la pâte pour obtenir une abaisse de 8 mm

d'épaisseur. Détaillez-en 4 disques un peu plus larges que l'ouverture de vos bols à four. Fouettez le jaune d'œuf dans un ramequin avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide.

3 Assemblez le tout. Remplissez 4 bols à four aux trois quarts avec la soupe froide. Disposez un disque de pâte par-dessus en le faisant bien adhérer au bol. Placez les bols sur la plaque du four et badigeonnez la pâte de jaune d'œuf avec un pinceau.

4 Finalisez. Préchauffez le four à 200 °C. Enfournez pour 40 minutes environ, jusqu'à ce que les croûtes feuilletées soient bien dorées et gonflées.

Pot-au-feu

30 MIN | **3H15** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

1,2 kg de viande de bœuf à braiser (paleron, macreuse, gîte...)
2 os à moelle / 6 pommes de terre
4 carottes / 4 navets / 2 poireaux
1 oignon / 1 bouquet garni
3 l de bouillon de bœuf
2 clous de girofle / Sel et poivre

1 Préparez la viande. Placez la viande coupée en gros morceaux dans une marmite et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition puis rincez le tout et égouttez.

2 Préparez les légumes. Pelez les carottes et les navets et coupez-les en deux. Parez les poireaux et coupez-les en tronçons. Pelez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Pelez les pommes de terre.

3 Passez à la cuisson. Placez tous les légumes avec le bouquet garni dans une cocotte. Ajoutez les os à moelle avec la viande. Versez le bouillon, salez et poivrez. Fermez la cocotte et mettez-la sur feu vif. Dès l'ébullition, laissez le feu et comptez 3 heures de cuisson.

4 Servez. Dressez le tout dans un grand plat et dégustez avec de la moutarde.





Endive au jambon

20 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

4 tranches de jambon blanc
4 endives / **2 brins** de persil
150 g de comté / **50 g** de beurre
25 cl de lait / **50 g** de farine
50 cl de bouillon de volaille
Sel et poivre

1 Préparez les endives. Retirez les éventuelles feuilles externes abîmées et placez les endives dans une cocotte avec le bouillon. Couvrez et portez à ébullition. Laissez-les cuire pendant 25 minutes. Sortez-les avec une écumoire.

2 Préparez la sauce béchamel. Dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine en fouettant. Délayez le roux obtenu en incorporant au fur et à mesure le lait. Versez ensuite petit à petit du bouillon de volaille ayant servi à la cuisson des endives, jusqu'à

obtenir une sauce fluide mais nappant bien la cuillère. Salez et poivrez, puis incorporez la moitié du comté râpé.

3 Procédez au montage. Retirez la couenne du jambon et enroulez chaque endive dans 1 tranche de jambon. Rangez-les bien serrées dans un plat à gratin et couvrez-les de sauce. Parsemez du reste de comté râpé.

4 Faites gratiner. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que les endives soient tendres, la sauce plus concentrée, et le dessus bien doré. Parsemez de persil haché et servez.

Gratin de macaronis aux choux de Bruxelles et parmesan

30 MIN | **30 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

500 g de choux de Bruxelles
2 jaunes d'œufs
20 cl de crème liquide
60 g de parmesan
10 g de beurre
300 g de macaronis
1 cube de bouillon de légumes / Sel et poivre

1 Coupez le pied des choux de Bruxelles et enlevez les feuilles abîmées. Incisez la base des choux en forme de croix, sur une profondeur d'1 à 2 millimètres. Lavez-les bien, puis blanchissez-les 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, puis faites-les cuire une seconde fois à l'eau bouillante salée additionnée du cube de bouillon pendant 15 minutes. Égouttez-les, puis plongez-les aussitôt dans un bain d'eau glacée.

2 Faites cuire, pendant ce temps, les macaronis, en suivant le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson. Râpez le parmesan.

3 Remettez les pâtes dans la casserole, ajoutez les jaunes d'œufs, la crème et la moitié du parmesan. Poivrez et mélangez. Ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes afin d'obtenir une sauce bien liée.

4 Préchauffez le gril du four. Mettez les pâtes dans un plat à gratin beurré. Ajoutez les choux de Bruxelles en les enfonçant légèrement. Parsemez de parmesan. Enfournez pour 10 minutes. Servez bien gratiné.



Crème de chou-fleur et champignons

20 MIN | **50 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

500 g de champignons de Paris
1 chou-fleur / 1 échalote
2 c. à soupe de crème fraîche
2 cubes de bouillon de volaille
(ou 2 glaçons de bouillon maison)
Huile d'olive / Poivre du moulin

- 1 Préparez les légumes.** Diluez les cubes de bouillon dans 1,5 l d'eau et faites bouillir. Détachez les fleurettes du chou-fleur et nettoyez-les. Plongez-les dans le bouillon et laissez cuire environ 40 minutes. Épluchez et émincez l'échalote. Faites-la revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez 300 g de champignons et la crème, laissez réduire puis éteignez le feu.
- 2 Mixez le velouté.** Déposez les fleurettes fondantes et quelques centilitres de bouillon dans un blender. Mixez et ajoutez du liquide selon la consistance désirée. Poivrez, ajoutez les champignons à la crème et mixez à nouveau.
- 3 Dressez.** Faites rendre leur eau aux champignons restants dans une poêle bien chaude. Versez le velouté dans 4 bols et déposez dessus quelques champignons. Donnez 1 ou 2 tours de moulin à poivre et finissez par 1 filet d'huile d'olive. Dégustez.



Poivron farci au risotto

20 MIN | **35 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

4 poivrons rouges / 1 oignon / 5 brins de basilic / 75 g de grana padano
2 c. à soupe de crème épaisse / 200 g de riz arborio (riz rond)
10 cl de vin blanc sec / 1 cube de bouillon / 1 filet d'huile d'olive
Sel et poivre

- 1 Préparez les poivrons.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les chapeaux des poivrons et gardez-les. Évidez l'intérieur en vous aidant d'une petite cuillère. Disposez les poivrons vides avec les chapeaux dans un plat allant au four. Arrosez-les d'huile d'olive. Enfournez pour 35 minutes.
- 2 Préparez le bouillon du risotto.** Pendant la cuisson des poivrons, faites chauffer 80 cl d'eau avec le cube de bouillon. Pelez et émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le riz et le vin blanc. Mélangez en laissant cuire quelques minutes.
- 3 Faites cuire le risotto.** Versez au fur et à mesure des louches de bouillon sur le riz, en mélangeant jusqu'à ce qu'il l'ait presque absorbé. Renouvez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. Coupez le feu, ajoutez le grana padano râpé, la crème et le basilic effeuillé et ciselé. Salez, poivrez puis mélangez, et couvrez 5 minutes.
- 4 Farcissez les poivrons.** Une fois les poivrons cuits, garnissez-les du risotto et servez aussitôt.

Pasta façon chili con carne

25 MIN | **1H10** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

300 g de bœuf haché / **1 gros oignon**
1 petit poivron rouge / **1 gousse d'ail**
Quelques brins de persil
120 g de gruyère / **500 g** de pâtes
1 boîte de pulpe de tomate en conserve
1 petite boîte de haricots rouges en conserve
(**250 g**) / **4 c. à soupe** d'huile d'olive
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de chili en poudre / Sel et poivre

- Réalisez le chili.** Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Épépinez le poivron et hachez-le. Faites chauffer l'huile dans une cocotte puis mettez l'oignon et l'ail à revenir quelques minutes. Ajoutez le bœuf haché émietté et faites cuire 5 minutes sur feu vif en écrasant la viande à la fourchette. Ajoutez la pulpe de tomate, le poivron et les épices. Salez, poivrez. Mélangez et faites cuire 45 minutes à couvert sur feu doux. Rincez les haricots et égouttez-les. Ajoutez-les au chili con carne puis continuez la cuisson 10 minutes à découvert.
- Préparez les pâtes.** Pendant la cuisson du chili, faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez-les.
- Finalisez le plat.** Allumez le gril du four. Mélangez les pâtes avec le chili. Déposez le tout dans un plat à four. Détaillez le gruyère en lamelles par-dessus. Enfournez et faites gratiner le fromage pour 10 minutes, avant de servir, décoré de feuilles de persil.



Gratin de courgette, jambon, fromage et haricots rouges

25 MIN | **35 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

1 tranche épaisse de jambon / **3 courgettes** / **3 tomates**
1 poivron rouge / **6 œufs** / **20 cl** de crème liquide
85 g de gruyère râpé / **1 noix** de beurre
1 petite boîte de haricots rouges en conserve (**250 g**)
3 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

- Préparez les ingrédients de la recette.** Lavez les légumes. Coupez les courgettes en rondelles. Épépinez le poivron et coupez-le en cubes. Coupez les tomates en cubes. Coupez également le jambon en cubes. Égouttez et rincez les haricots rouges. Salez et poivrez. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement et doucement.
- Finalisez la préparation et la cuisson.** Préchauffez le four à 240 °C. Battez la crème et les œufs dans un saladier, salez, poivrez, ajoutez le gruyère râpé et mélangez. Beurrez un plat à gratin et déposez-y les légumes, le jambon et les haricots rouges. Versez la préparation aux œufs par-dessus et enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré. Servez dès la sortie du four.
- Réalisez la précuision.** Dans une cocotte, faites revenir dans l'huile d'olive les cubes de poivron à feu vif en remuant. Ajoutez les rondelles de courgette et mélangez. Réduisez le feu, ajoutez les cubes de tomate.

Velouté de topinambour

25 MIN | **35 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

500 g de topinambours
1 pomme de terre
4 brins de ciboulette
20 cl de crème liquide bio
100 g de ricotta / 4 crackers de riz soufflé
3 olives noires dénoyautées
3 olives vertes dénoyautées
2 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

- 1 Épluchez les topinambours et la pomme de terre, et coupez-les en morceaux.
- 2 Versez l'huile d'olive dans un faitout, faites-la chauffer et ajoutez les topinambours et la pomme de terre. Faites-les revenir 5 minutes tout en remuant régulièrement. Couvrez-les d'eau, salez et faites-les cuire pendant 30 minutes.
- 3 Mixez les topinambours et la pomme de terre en plusieurs fois avec un peu de

jus de cuisson, ajoutez la crème liquide puis, éventuellement, de l'eau de cuisson en fonction de la consistance souhaitée.

- 4 Versez la ricotta dans un bol. Hachez finement les olives et ajoutez-les à la ricotta. Salez et poivrez. Servez le velouté de topinambour dans des assiettes creuses. Déposez au centre de chacune une quenelle de ricotta et parsemez l'ensemble de crackers concassés et de ciboulette hachée.



Parmentier de canard aux topinambours

20 MIN

Préparation

1 H 10

Cuisson

POUR 6 personnes

6 cuisses de canard confites
400 g de topinambours
400 g de pommes de terre à purée
4 brins de persil plat
30 g de beurre
25 g de parmesan râpé
1 c. à café de 4 épices
Sel et poivre

1 Préparez le canard. Préchauffez le four à 180 °C. Placez les cuisses de canard dans un plat en disposant la peau sur le dessus. Enfournez pour 20 minutes puis retirez la peau et désossez les cuisses. Effilez la viande dans le plat. Effeuillez le persil, hachez-le et ajoutez-le dans le plat, ainsi que les épices. Mélangez et réalisez une couche uniforme de la préparation.

2 Préparez les légumes. Pelez les topinambours et coupez-les en cubes. Pelez les pommes de terre. Plongez le tout dans un faitout d'eau froide salée et portez à ébullition 30 minutes. Égouttez et écrasez au presse-purée manuel en incorporant 20 g de beurre. Salez et poivrez.

3 Assemblez. Préchauffez le four à 180 °C. Tassez la purée sur la viande. Badigeonnez avec un pinceau la purée de beurre fondu. Saupoudrez de parmesan et enfournez pour 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servez.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le canard par le reste d'un poulet rôti.





Poêlée de châtaigne aux choux de Bruxelles

20 MIN | **40 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

600 g de choux de Bruxelles / **200 g** de châtaignes
3 champignons de Paris / 1 gousse d'ail / 3 brins de persil plat
20 g de beurre / Sel et poivre

1 Cuisez les châtaignes. Avec un couteau, incisez l'écorce des châtaignes et plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 25 minutes. Laissez-les un peu refroidir, puis épluchez-les.

2 Préparez les choux. Coupez le trognon des choux, enlevez les feuilles flétries, puis rincez-les à l'eau claire. Faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante 5 minutes. Coupez-les en deux et réservez-les dans un saladier rempli d'eau glacée.

3 Préparez la poêlée. Pelez et taillez les champignons en lamelles. Rincez, séchez et ciselez le persil. Pelez et émincez la gousse d'ail. Dans une grande poêle, faites chauffer le beurre et faites-y dorer les lamelles de champignons 5 minutes avec l'ail et le persil. Réservez jusqu'au moment du repas.

4 Réchauffez les champignons dans une poêle légèrement beurrée. Poivrez, ajoutez les choux de Bruxelles et les châtaignes et prolongez la cuisson 5 minutes.

Rolls au poulet et épinards

15 MIN | **10 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

150 g de blanc de poulet cuit (ou les restes d'un poulet rôti)

200 g d'épinards frais

4 œufs

2 c. à soupe d'huile d'olive

Baies roses

Sel et poivre

1 Battez les œufs en omelette et mettez-les à cuire dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Posez l'omelette entière sur une assiette. Lavez les feuilles d'épinards, ôtez si nécessaire la nervure centrale. Coupez les feuilles en morceaux puis mettez-les à cuire pendant 1 à 2 minutes dans une poêle chaude.

2 Mélangez les épinards et le poulet émincé, et déposez sur l'omelette. Ajoutez quelques baies roses. Roulez l'omelette sur elle-même et découpez des tronçons de 2 cm d'épaisseur. Placez chaque roll, bien serré, dans un récipient adapté et conservez au frais avant de déguster.



Rien ne se perd tout se cuisine

Parce qu'on ignore que l'on peut les manger, que l'on a l'habitude de les éliminer, qu'elles sont abîmées et peu appétissantes, de précieuses parties comestibles de nos chers légumes finissent à la poubelle. Contre le gaspillage, pour la santé et pour le plaisir, n'en jetez plus ! Par Laurence Lemaire



Selon les estimations de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), 33 % du gaspillage alimentaire annuel en France (30 kg par personne, soit 10 millions de tonnes) est produit en phase de consommation. Nos légumes flétris, morceaux de pain rassis et autres chutes peuvent pourtant être consommés sous forme de soupes, beignets, cakes, chips, poêlées... Les recettes ne manquent pas pour cuisiner ces parties délaissées, lutter contre le gâchis et surtout se régaler.



Soigner sa peau

Les épluchures concentrent les nutriments (en étant la peau, on en préleve jusqu'à 25 %), mais aussi les pesticides. Pour les consommer, les produits bio, même s'ils ne sont pas parfaits, sont donc vivement conseillés. Dans tous les cas, rincez-les soigneusement sous l'eau tiède (froide, elle ne dilue pas assez les pesticides) ou brossez-les, puis séchez-les avec un torchon propre.

La famille bouillons, soupes et purées

Les bouillons et soupes, c'est le zéro déchet par excellence. On y valorise absolument tout : peau (y compris celle des alliées), parties flétries ou dures, feuilles, pieds et trognons (champignons, salades, choux...), tiges des herbes, etc. En bouillon, faites-les sauter avec de l'ail, de l'oignon et de l'huile d'olive ; couvrez d'eau, ajoutez des épices, laissez réduire de moitié, puis filtrer et salez. Il se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur, mais le mieux est d'en faire des glaçons prêts à l'emploi (par exemple pour cuire des pieds de champignons, à mixer avec de la crème pour un velouté express). En soupe, on peut incorporer des restes de légumes cuisinés, même en sauce ; laissez cuire jusqu'à ce que tout soit bien tendre, en ajoutant de l'eau s'il le faut, puis mixez puissamment, en épaisissant au besoin avec du pain rassis. En accompagnement, un chou-fleur ou un brocoli fatigué, cuit vapeur en entier, puis mixé avec citron, yaourt, coriandre et épices, donne de super dips apéro. Les fanes de carottes mixées avec ail, pignons ou amandes, parmesan et huile d'olive remplacent parfaitement le basilic pour faire un pesto.

La famille chips et tartes salées

Toutes vos épluchures peuvent remplacer les légumes courants de vos recettes habituelles de quiches, cakes ou muffins salés, et vous pouvez les utiliser pour vos garnitures. Elles s'intègrent aussi à une frittata, émincées puis revenues quelques instants, avant d'y incorporer les œufs battus avec du fromage râpé, puis de passer la poêle au four. Quant à celles que l'on pèle en rubans (carottes, courgettes, betterave, navets, panais...), elles sont les reines des chips : malaxez-les avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et des épices. Étalez-les sur une plaque et enfournez pour 10 à 15 minutes, en surveillant la cuisson (profitez-en pour faire de même avec les graines récupérées d'un potimarron). Il vous reste des légumes dépareillés que vous trouvez un peu gâtés ? Mélangez-les dans un plat à four, arrosez d'huile et d'épices et éventuellement de miel pour un effet caramélisé, enfournez pour les faire rôtir et légèrement compoter. Vous pouvez aussi les disposer en petits tas sur une plaque de four recouverte de papier cuisson : assaisonnez selon votre inspiration, puis couvrez-les de rectangles de pâte feuilletée avant d'enfourner. Retournez à la sortie du four, et vous obtenez en un tour de main d'adorables minitartes salées.



La famille poêlées et fritures

Avec les tiges de brocoli et les feuilles de chou-fleur, les fanes de carotte sont l'exemple type de ce qui ne devrait jamais être jeté et que l'on élimine pourtant bien souvent. Si elles s'intègrent à une multitude de recettes en plus des soupes, elles se mangent aussi telles quelles. En poêlées, tiges de brocoli et feuilles de chou-fleur sont délicieuses avec de la sauce soja, du gingembre et de l'ail, comme du chou chinois, et les fanes relèvent de leur saveur herbacée un sauté de légumes variés. Elles font aussi de délicieuses tempuras, plongées dans un mélange de farine et eau gazeuse, puis passées dans la farine avant d'être frites. Les falafels, boulettes ou galettes de légumes à poêler, sont aussi un excellent moyen de valoriser les épluchures, finement hachées puis mélangées à de la farine, des légumineuses, des œufs et des épices. Et si vous avez un reste de purée, faites-en de la pâte à gnocchis avec un œuf, du sel, du poivre et de la farine : 3 minutes dans l'eau bouillante salée, puis quelques instants à la poêle, et c'est prêt.

On ne jette jamais le pain rassis !

C'est le b.a.-ba de l'antigaspi. Déséché quelques minutes au four à 100 °C, le pain se réduit en chapelure maison que l'on peut aussi mixer avec du beurre de cacahuète et du sucre, à saupoudrer sur vos yaourts. En cubes, mélangé avec de l'huile d'olive, du sel et des épices, il donne de très bons croûtons après une dizaine de minutes au four à 200 °C. Trempé dans un mélange lait, œufs battus et sucre, puis poêlé avec un peu de beurre, il se transforme en gourmandise totale, le mal nommé pain perdu !





TOUR DE MAIN

Si votre purée avait déjà été agrémentée de beurre, alors n'en rajoutez pas. Mais s'il s'agit de chair de pomme de terre juste cuite, incorporez 10 g.

Knödels au pain à la sauce-tomate

20 MIN
Préparation

30 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

250 g de purée de pommes de terre / 1 petit piment rouge doux
2 gousses d'ail / 2 branches de persil plat / 2 œufs
20 g de beurre / 75 g de restes de pain / 50 cl de coulis de tomate
25 g de semoule fine de blé dur / 4 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Malaxez la purée avec la semoule et mixez le pain, déchiré en morceaux grossiers, avec les œufs. Mélangez l'ensemble. Vous devez obtenir une pâte malleable qui se tient bien. Si besoin, ajoutez de la semoule.

2 **Façonnez les knödels.** Prélevez des petites boules de pâte avec vos doigts mouillés et roulez-les en formant des sortes de très petites pommes de terre. Disposez-les en une couche sur un plat chemisé de papier cuisson.

3 **Réalisez la sauce.** Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Épépinez et taillez très finement le piment. Faites revenir le tout

dans une casserole avec l'huile pendant 3 minutes, puis versez le coulis, salez, poivrez et laissez réduire 5 minutes. Effeuillez et hachez le persil, réservez-le.

4 **Lancez la cuisson.** Portez à ébullition un grand volume d'eau salée dans un faitout. Plongez-y les knödels par dizaine. Lorsqu'ils remontent à la surface, récupérez-les avec une écumeoire et faites-les revenir aussitôt avec le beurre dans une sauteuse bien chaude.

5 **Finalisez.** Répartissez la sauce dans 4 petits bols et garnissez de knödels. Parsemez de persil et donnez un tour de moulin à poivre.

Crème brûlée aux restes de légumes

20 MIN
Préparation

35 MIN
Cuisson

2h
Repos

POUR
4 personnes

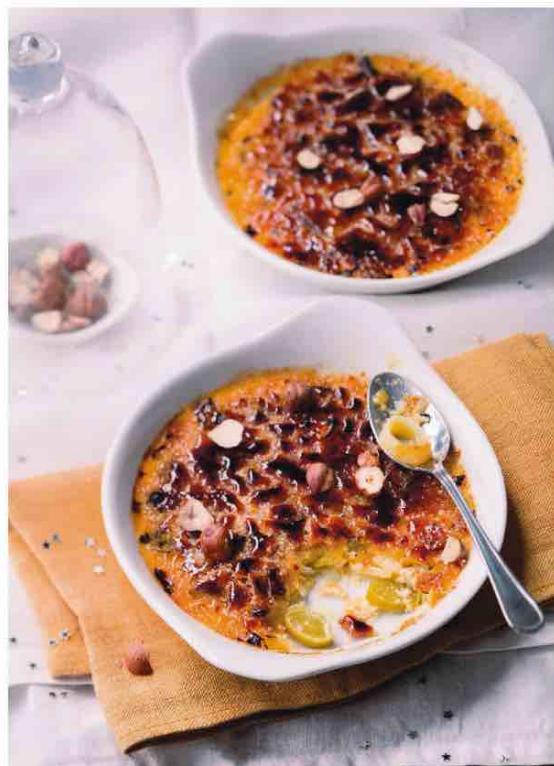
1 vert de poireau bio
Les épluchures de 4 carottes bio
Les épluchures de 2 navets bio
6 jaunes d'œufs / 40 cl de crème entière
10 g de beurre / 25 g de noisettes
4 c. à soupe de cassonade / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Émincez finement le vert de poireau, lavez les épluchures puis hachez-les. Plongez le poireau 15 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, ajoutez les épluchures et laissez cuire 5 minutes. Égouttez bien, puis replacez les légumes dans la casserole avec le beurre, salez, poivrez. Faites revenir pendant 5 minutes.

2 **Préparez l'appareil.** Fouettez les 6 jaunes d'œufs avec la crème, puis assaisonnez.

3 **Assemblez.** Préchauffez le four à 150 °C. Répartissez les légumes dans 4 ramequins à crème brûlée. Versez l'appareil par-dessus et enfournez pour 10 à 15 minutes. À la sortie du four, laissez refroidir complètement puis entreposez au réfrigérateur pendant 2 heures.

4 **Finalisez.** Saupoudrez les crèmes de cassonade et passez la flamme d'un chalumeau pour les faire caraméliser, ou enfournez pour 3 à 5 minutes sous le gril du four. Parsemez de noisettes concassées et servez.



Cake antigaspi

20 MIN | 45 MIN | POUR
Préparation | Cuisson | 8 personnes

100 g de talon de charcuterie

Les parures de 3 courgettes

Les tiges d' $\frac{1}{2}$ botte de persil plat

Les épluchures de 2 oignons botte

Le zeste râpé d' $\frac{1}{2}$ citron bio

3 œufs

150 g de talon de fromage à pâte dure

100 g de yaourt ou de fromage blanc

180 g de farines mélangées au choix

10 cl d'huile d'olive (+ pour le moule)

$\frac{1}{2}$ sachet de poudre à lever

1 c. à soupe de graines de courge

Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Taillez finement les parures de courgettes et pelures d'oignon botte, ciselez les tiges de persil. Râpez le fromage et émincez la charcuterie.

2 Préparez la pâte. Fouettez les œufs avec le yaourt ou le fromage blanc en incorporant l'huile, salez et poivrez. Ajoutez le zeste de citron, le fromage, les farines et la levure. Incorporez enfin les légumes et la charcuterie.

3 Préparez la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un moule à cake et versez la pâte dedans, parsemez de graines de courge et enfournez pour 45 à 50 minutes. Laissez complètement refroidir à la sortie du four.

4 Dressez. Coupez en tranches et dégustez tiédi ou à température ambiante.

VARIANTE

Avec cette base de pâte à cake, vous avez toute liberté d'intégrer les ingrédients que vous avez sous la main : restes de légumes, de fromages, de poissons fumés, etc.





Dip dahl et ses crudités

15 MIN

POUR

Préparation | 6 personnes

1 petit chou-fleur violet
250 g de dahl de lentilles jaunes ou corail
1 botte de mini carottes / 1 botte de radis
½ citron bio / 2 branches de céleri
1 belle gousse d'ail
2 c. à soupe de graines de grenade
2 c. à soupe d'huile de noisette grillée
3 c. à soupe de purée d'amande blanche / Sel et poivre

1 Préparez le dip. Mixez le dahl avec un peu de purée d'amande blanche, l'ail pelé et écrasé au presse-ail, et le zeste du citron. Rectifiez la consistance en ajoutant si besoin un peu de jus de citron ou, au contraire, un peu plus de purée d'amande. Salez et poivrez.

2 Finalisez. Dressez le dahl dans un large bol, arrosez-le d'huile de noisette, puis saupoudrez de graines de grenade.

3 Préparez les crudités. Lavez et taillez selon vos préférences tous les légumes afin de les présenter joliment autour du dahl. Dégustez le dip en y trempant tous les légumes.

VARIANTE

Nous n'ajoutons pas d'épices car le dahl est une préparation déjà bien élaborée. Toutefois, vous pouvez mettre un peu de curcuma moulu pour rehausser la couleur du dip.



ASTUCE
N'hésitez pas
à transposer cette recette
avec d'autres restes et parures
de légumes (fanes de carotte,
feuilles de persil, tiges
d'oignon botte).

Omelette fourzitou

15 MIN
Préparation

15 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

La première couche d'**1** oignon
Les feuilles d'**1 branche** de céleri
Les fanes de **2** navets / **3** gros œufs
200 g de feta ou autre fromage frais
(ricotta, brousse...) / **1** yaourt nature
10 cl de lait **1** / **5 g** de beurre
1c. à soupe de gingembre mariné
1c. à café de paprika
Sel et poivre du moulin

1 **Préparez les ingrédients.**
Émincez l'oignon, le céleri et les fanes de navets. Taillez la feta en cubes.

2 **Préparez l'appareil.**
Fouettez les œufs avec le yaourt, puis versez le lait, salez et poivrez.

3 **Procédez à la cuisson.**
Faites revenir dans une sauteuse, avec le beurre, l'oignon et les fanes de

navets pendant 5 minutes en assaisonnant. Versez l'appareil aux œufs puis dispersez les feuilles de céleri et le gingembre mariné. Sans tarder, épargillez la feta par-dessus, saupoudrez de paprika et laissez bien dorer l'omelette dessous.

4 **Dressez.** Donnez un dernier tour de moulin à poivre et dégustez.

Quiche aux fanes de chou-rave

30 MIN
Préparation | **45 MIN**
Cuisson

30 MIN | **POUR**
Repos | 8 personnes

150 g de talon de bacon ou de pancetta
Les fanes de **3** choux-raves / **4** œufs
40 cl de crème fleurette
250 g de Gruyère suisse
90 g de beurre (+ pour le moule)
190 g de farine / **1 pincée** de noix de muscade / Sel et poivre

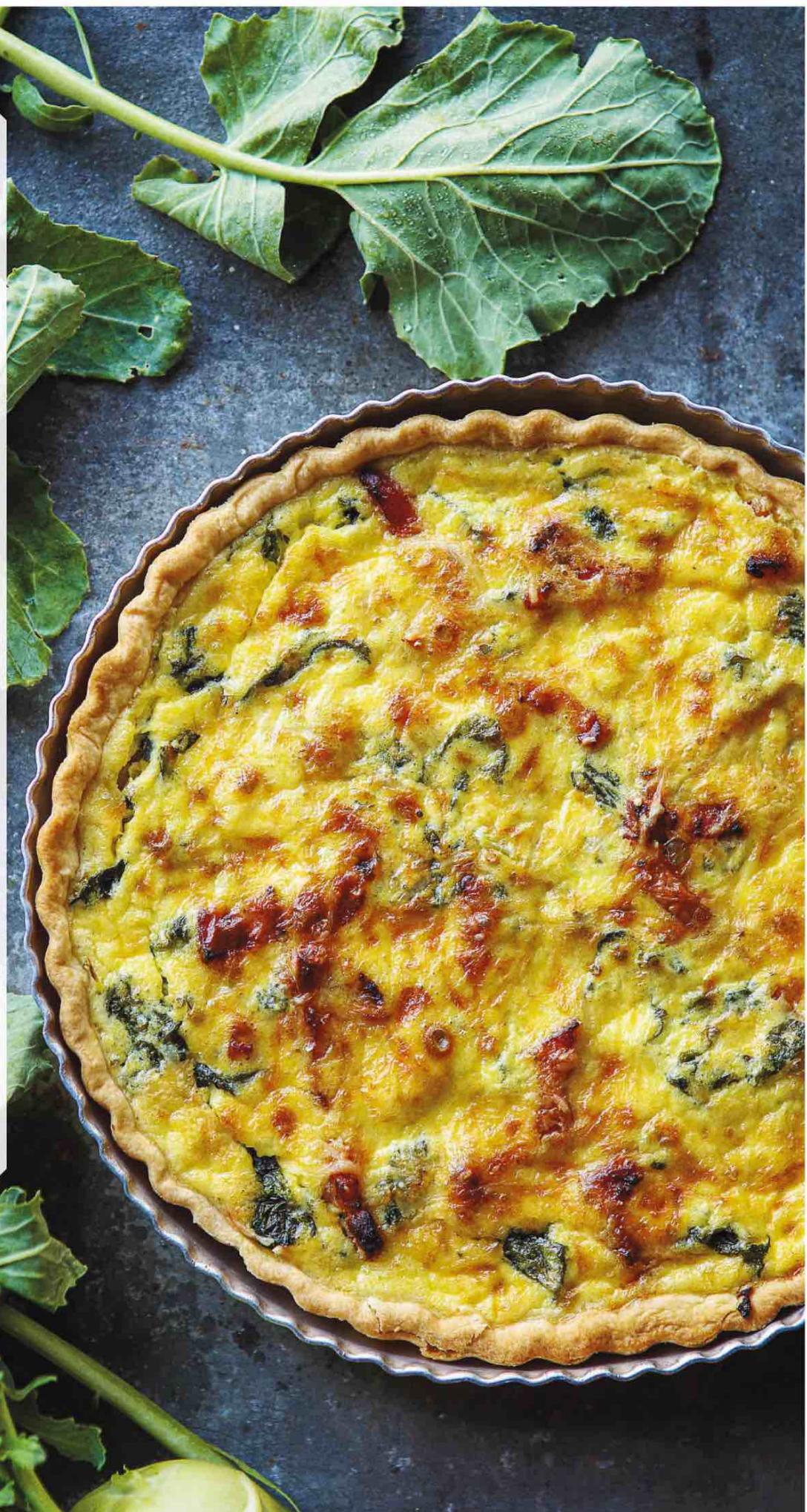
1 **Préparez la pâte.** Travaillez le beurre en parcelles avec la farine jusqu'à obtenir un sablage. Incorporez 5 cl d'eau et pétrissez jusqu'à la formation d'une boule de pâte homogène. Enveloppez-la et entreposez-la 30 minutes au réfrigérateur.

2 **Préparez la garniture.** Plongez les fanes dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez-les et hachez-les sommairement. Taillez le talon de charcuterie en lardons et faites-les griller à sec dans une poêle.

3 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec la crème et la noix de muscade, salez et poivrez. Râpez le fromage et ajoutez-le.

4 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur une surface farinée et foncez le disque dans un plat à tarte beurré en égalisant bien les bords. Piquez le fond avec une fourchette. Répartissez les lardons et les fanes puis versez l'appareil aux œufs.

5 **Finalisez.** Enfournez pour 35 à 45 minutes. Dégustez chaud ou tiède.





VARIANTE
Réservez les tiges de persil et faites-les cuire avec les pieds de brocolis. Vous pouvez peeler le pied de brocoli avec un Économise afin de retirer les fibres plus difficiles à digérer...



Crème de pieds de brocolis

10 MIN | **10 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

2 pieds de brocolis / 3 tiges de persil plat

25 cl de crème liquide entière

1 cube de bouillon de volaille ou de légumes

1 c. à café de curry en poudre / Sel et poivre

1 Préparez les légumes.

Coupez les pieds de brocolis en petits morceaux. Eeffeuillez et ciselez le persil.

2 Lancez la cuisson.

Portez 1 l d'eau à ébullition dans une grande casserole avec le cube de bouillon. Plongez-y les pieds de brocolis et laissez cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3 Finalisez.

Récupérez-les avec une écumoire et mixez-les avec les trois quarts de la crème. Ajoutez du bouillon de cuisson pour obtenir une texture fluide et légère, salez et poivrez. Dressez dans 4 bols et nappez du reste de crème.

4 Servez.

Saupoudrez de curry, parsemez de persil et dégustez.



ASTUCE

Réalisez ces galettes exclusivement à partir d'épluchures de pommes de terre bio, préalablement bien lavées, et d'un vert de poireau très finement émincé.

Galettes de pommes de terre aux fanes de radis

20 MIN | 15 MIN
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

300 g de pommes de terre bio
Les fanes d' $\frac{1}{2}$ botte de radis
1 œuf
30 cl d'huile de pépins de raisin
2 c. à soupe de farine
Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients.

Lavez bien les pommes de terre et râpez-les, avec la peau, dans un robot éminceur. Placez-les dans une passoire. Pressez-les par poignée entre vos mains au-dessus de l'évier afin d'en extraire l'eau amidonnée. Lavez et essorez les fanes de radis puis hachez-les dans un hachoir à herbes.

2 Préparez l'appareil.

Mélangez les légumes dans un grand saladier. Incorporez l'œuf battu, la farine et 2 cuillerées à soupe d'huile, puis salez et poivrez.

3 Lancez la cuisson. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle de manière à avoir une couche de 3 à 5 mm. Déposez-y des tas de la préparation à l'aide de deux fourchettes et tassez-les en galettes. Faites-les bien dorer sur les deux faces sur feu moyen. Elles doivent être croustillantes à l'extérieur et moelleuses à cœur.

4 Finalisez. Déposez les galettes sur du papier absorbant et dégustez-les bien chaudes.



ASTUCE

Préparez un bouillon de poulet rôti en plaçant la carcasse, les petits cartilages et la peau dans un faitout. Couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez cuire 1 h 30 à 2 heures, jusqu'à obtenir un bouillon concentré.

Poulet rôti et pommes de terre du dimanche restructurés

10 MIN | 5 MIN
Préparation | Cuisson | POUR
4 personnes

500 à 600 g de restes de poulet rôti / 400 g de pommes de terre cuites
4 brins de coriandre / 40 cl de crème fraîche épaisse entière
1 cube de bouillon de volaille / 2 c. à soupe de graines de courge
2 c. à soupe de graines de tournesol / 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
1 c. à soupe de graines de sésame / Sel et poivre du moulin

1 Préparez la crème de pomme de terre.

Pelez les pommes de terre et écrasez-les avec un presse-purée manuel. Faites chauffer la crème et émiettez le cube de bouillon dedans. Incorporez la purée de pomme de terre dans la crème en continuant d'écraser le tout au presse-purée jusqu'à obtenir une crème veloutée. Si besoin, délayez avec un peu d'eau. Salez et poivrez.

2 Préparez le poulet. Décortiquez le poulet en enlevant tous les petits os, la peau et en effilochant la chair.

3 Préparez le reste de la garniture. Faites griller toutes les graines ensemble dans une poêle avec l'huile. Effeuillez la coriandre.

4 Assemblez. Répartissez la crème de pommes de terre dans 4 assiettes creuses et garnissez de graines grillées, de poulet rôti effiloché et de coriandre.



Quiche pomme, poireau, chèvre et noisettes

20 MIN | **45 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

1 pomme / 2 ou 3 verts de poireau / 4 brins de thym
3 œufs / 400 g de bûche de fromage de chèvre
400 g de pâte feuilletée / 20 cl de lait
10 g de beurre / 40 g de noisettes entières décortiquées
2 c. à soupe de farine / Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients.

Émincez les verts de poireau. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes puis égouttez-les. Lavez et taillez la pomme en lamelles en contournant le trognon. Coupez la bûche de chèvre en fines tranches. Concassez les noisettes en gros éclats.

2 Préparez la pâte. Abaissez-la au rouleau en un rectangle sur une surface farinée. Beurrez un moule à tarte rectangulaire et foncez la pâte dedans, piquez

le fond avec une fourchette. Préchauffez le four à 210 °C.

3 Préparez l'appareil. Fouettez les œufs avec le lait, salez et poivrez.

4 Finalisez. Arrangez le poireau, le fromage de chèvre et les lamelles de pomme sur la pâte. Versez l'appareil aux œufs par-dessus, effeuillez le thym et dispersez les noisettes. Enfournez pour 10 minutes puis baissez la température à 180 °C et finalisez la cuisson pendant 20 à 25 minutes. Dégustez chaud ou tiède.

Chips de pelures de pomme de terre

10 MIN | **10 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

Les pelures de **4 grosses pommes de terre bio**
1 bain d'huile de friture / Sel

1 Préparez les ingrédients. Lavez soigneusement les pelures de pomme de terre et séchez-les bien.

2 Passez à la cuisson. Préchauffez le bain d'huile de friture à 180 °C. Plongez-y les pelures de pomme de terre en deux ou trois fois. Laissez-les bien dorer pendant 3 à 5 minutes. Sortez-les et déposez-les sur du papier absorbant.

3 Finalisez. Salez les chips de pelures et dégustez-les bien chaudes.





LE SAVIEZ-VOUS ?

La sauce tamari est une sauce soja très concentrée. Vous la trouverez au rayon épicerie asiatique des grandes surfaces ou en magasin bio.

Tempura de fanes de carotte

15 MIN | **15 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4-6 personnes

Les fanes d'**1 botte** de carottes
5 cl de jus de citron vert / **1 œuf**
10 cl de sauce soja sucrée
90 g de farine / **30 g** de féculle de maïs
2 c. à soupe d'huile de sésame grillée
1 c. à soupe de sauce tamari
1 c. à café de Tabasco
1 c. à café de graines de sésame
1 bain d'huile de friture / **3 glaçons**

1 **Préparez les fanes.**

Lavez et essorez-les, puis coupez-les en tronçons.

2 **Préparez la sauce.** Mélangez dans un bol la sauce soja sucrée, le jus de citron vert, le Tabasco et l'huile de sésame avec les graines. Préchauffez le bain d'huile de friture à 180 °C.

3 **Préparez la pâte.** Dans un saladier, mélangez la farine et la féculle. Fouettez l'œuf avec 20 cl d'eau bien glacée jusqu'à obtenir un mélange léger et mousseux,

ajoutez la sauce tamari. Versez sur le mélange farine et féculle tout en fouettant. Ajoutez les glaçons pour conserver la pâte très fraîche.

4 **Faites frire.** Trempez les fanes de carottes dans la pâte pour les enrober et plongez-les directement dans le bain de friture. Laissez frire 2 à 4 minutes en surveillant la coloration. Sortez les beignets avec une écumoire lorsqu'ils sont bien croustillants. Déposez-les sur du papier absorbant et dégustez-les bien chauds avec la sauce.

Oignons farcis aux restes de viande

20 MIN | 40 MIN
Préparation | Cuisson

POUR 10 personnes

250 g de restes de viande cuite
(bœuf, agneau, veau, porc,
volaille, rôtis ou braisés)

5 oignons

1 belle gousse d'ail

6 brins de sarriette

150 g de fromage frais à tartiner
50 g de parmesan râpé

3 biscuits

6 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Préparez les oignons. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et coupez les oignons en deux. Placez-les dans un plat à four et arrosez-les d'huile. Salez et poivrez, puis effeuillez la sarriette par-dessus. Enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

2 Préparez la farce. Coupez la viande en petits morceaux et mixez-la, ou effilochez-la, selon le type de morceaux choisis. Ajoutez le fromage frais, le parmesan, les biscuits brisés en petits éclats et l'ail pelé et écrasé au presse-ail. Malaxez la farce.

3 Assemblez. Creusez délicatement les oignons à l'aide d'une cuillère parisienne, farcissez-les avec la préparation et enfournez de nouveau pour 10 à 15 minutes.



ASTUCE

Utilisez une huile pimentée pour un résultat relevé. Vous pouvez aussi napper les oignons d'un filet de miel juste avant d'enfourner afin d'obtenir une belle caramélation.

TOUR DE MAIN
Selon le pain utilisé (pain aéré, ou bien dense façon pumpernickel), vous devrez ajuster la texture de votre pâte en ajoutant plus ou moins d'huile d'olive et de parmesan râpé.



Pizza antigaspi

20 MIN | **10 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

6 tranches de prosciutto / 1 tomate
20 g de roquette / 4 brins de basilic

1 œuf / 1 scamorza

50 g de parmesan

300 g de pain de seigle rassis

10 cl d'huile d'olive

3 c. à soupe de coulis de tomate

1 c. à soupe de pignons de pin

1 c. à café d'origan / Sel et poivre

1 Préparez la pâte. Coupez le pain en morceaux et mixez-le finement avec le parmesan et l'œuf. Renversez la préparation sur un plan de travail. Ajoutez peu à peu l'huile tout en pétrissant jusqu'à la formation d'une pâte malléable.

2 Préparez la garniture. Coupez la tomate en très fines rondelles. Eeffeuillez le basilic. Coupez la scamorza en petits cubes.

3 Assemblez. Préchauffez le four

à 250 °C. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson au rouleau. Retirez la feuille supérieure et transférez la pâte sur une plaque à four. Nappez de coulis de tomate, saupoudrez d'origan, salez et poivrez. Déposez la tomate et la scamorza puis parsemez de pignons. Enfournez pour 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante et dorée.

4 Finalisez. À la sortie du four, ajoutez le prosciutto en chiffonnade, la roquette et le basilic. Découpez en parts et dégustez.



Gratin de pain au jambon

15 MIN | **30 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

200 g de jambon blanc
en tranches épaisses
Quelques brins de ciboulette
3 œufs / 20 cl de lait
150 g de cheddar râpé
1 noix de beurre
8 tranches de pain de campagne
rassis / Sel et poivre

1 Préparez le pain.
Coupez les tranches de pain en cubes et placez-les dans un moule rectangulaire préalablement beurré.

2 Réalisez l'appareil.
Dans un bol, battez les œufs puis ajoutez-y le lait, du sel, du poivre et la ciboulette ciselée.

3 Finalisez la préparation. Détaillez le jambon en cubes et répartissez-les sur le pain. Versez l'appareil par-dessus et parsemez de cheddar râpé.

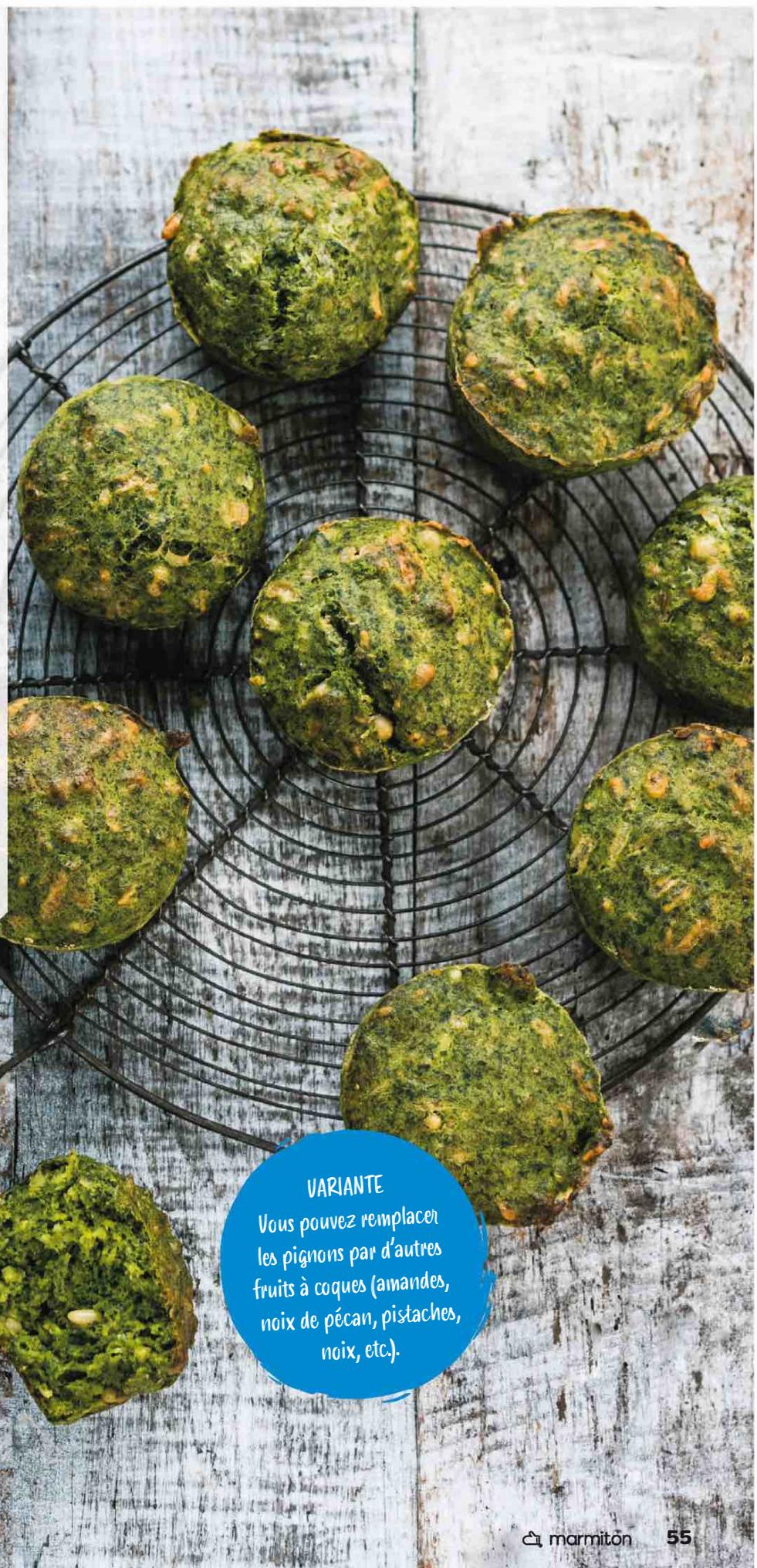
4 Faites cuire.
Préchauffez le four à 180 °C et enfournez pour 30 minutes. Servez bien chaud.

Muffins aux épinards

15 MIN | **20 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 8 pièces

100 g d'épinards cuits (ou de blettes)
Les tiges d'**1 botte** de coriandre
1c. à soupe d'oseille hachée
surgelée / **3 œufs**
100 g de beurre (+ pour les moules)
180 g de farines mélangées
10 cl d'huile d'olive
60 g de pignons de pin
½ sachet de levure chimique
Sel et poivre

- 1 Préparez les ingrédients.** Ciselez les tiges de coriandre qui se mixent mal. Faites fondre le beurre.
- 2 Préparez la pâte.** Placez le beurre avec les épinards et l'oseille dans le bol d'un robot mixeur. Ajoutez les œufs et l'huile et mixez finement.
- 3 Poursuivez.** Versez la préparation dans un saladier et ajoutez les farines mélangées avec la levure en fouettant. Incorporez à la spatule la coriandre, les pignons, salez et poivrez.
- 4 Faites cuire.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez 8 empreintes d'une plaque à muffins et répartissez la pâte dedans. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien cuits à cœur, mais encore moelleux.
- 5 Servez.** Laissez tiédir ou complètement refroidir avant de déguster.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer les pignons par d'autres fruits à coques (amandes, noix de pécan, pistaches, noix, etc.).

C'est encore bon ?

Entre la DLC (date limite de consommation) d'un aliment à ne pas dépasser et la DDM (date de durabilité minimale) qui autorise sa consommation malgré une baisse de ses qualités gustative et nutritive, il est difficile de s'y retrouver. On vous aide à faire le tri dans vos placards pour éviter le gaspillage alimentaire. Par Didier Lalbenque



Quelques exceptions

Il est encore possible de consommer un œuf 28 jours après sa ponte, sa date de consommation recommandée (DCR). Mais avant, contrôlez sa fraîcheur en le plongeant dans un grand verre d'eau : s'il flotte, il faut le jeter. Quant aux yaourts, dont la DLC est fixée à 30 jours après fabrication, ils peuvent être mangés deux à trois semaines après la date. Il vous suffit de vérifier l'état général du produit, son odeur et sa texture.



Avec une DLC

On ne dépasse pas la date indiquée pour :

- ⚠ La viande
- ⚠ Le poisson
- ⚠ La charcuterie
- ⚠ Les plats cuisinés réfrigérés
- ⚠ **Certains produits laitiers :** yaourt, lait fermenté, fromage frais, crème fraîche, dessert lacté...
- ⚠ Les œufs (voir ci-contre)
- ⚠ Le jus de fruits frais
- ⚠ La salade en sachet



Les 3 détails à contrôler

Si vous souhaitez consommer une denrée avec une DDM dépassée, assurez-vous que l'emballage n'est pas endommagé. L'aliment doit avoir un bel aspect avec une couleur normale ainsi qu'une bonne odeur.

En cas de doute, on le jette à la poubelle.

Avec une DDM

On peut dépasser la date avec précaution

	Durabilité du produit (à titre indicatif)
Boisson alcoolisée	Plusieurs années
Boîte de conserve	Plusieurs années
Bonbon	Plusieurs années
Bouillon	Plusieurs mois
Café	Plusieurs années
Chocolat	Plusieurs années
Compote	Plusieurs mois
Confiture	Plusieurs années
Épices	Plusieurs années
Farine	Plusieurs mois
Fécule de maïs	Plusieurs années
Gâteau sec	Plusieurs mois
Huile	Plusieurs mois
Jus de fruits	Plusieurs mois
Légumes secs	Plusieurs années
Légumineuses	Plusieurs années
Maïs à pop corn	Plusieurs années
Miel	Plusieurs années
Pâtes	Plusieurs années
Pâte à tartiner	Plusieurs mois
Produits lyophilisés	Plusieurs années
Produits stérilisés	Plusieurs années
Riz	Plusieurs années
Sauce	Plusieurs mois
Saucisson sec	Plusieurs semaines
Sel	Plusieurs années
Semoule	Plusieurs années
Sirop	Plusieurs années
Sucre	Plusieurs années
Vinaigre	Plusieurs années

1 aliment 3 plats



Le brocoli

Gaufres au brocoli

10 MIN Préparation

15 MIN Cuisson

POUR 4 personnes

Coupez 180 g de tiges de brocoli en très petits dés. Cassez 4 œufs dans un saladier. Fouettez-les avec 2 cuillerées à soupe de crème fraîche puis incorporez 100 g de farine, 1 cuillerée à café de bicarbonate et 1 cuillerée à café de curcuma. Ajoutez les dés de brocoli et mélangez. Salez, poivrez. Faites chauffer le gaufrier et faites cuire par fournées. Vous pouvez congeler les gaufres supplémentaires et les réchauffer à four doux.

Taboulé de brocoli

10 MIN Préparation

POUR 4 personnes

Coupez 150 g de brocoli en morceaux et mixez-le. Coupez 2 tomates en dés et émincez un oignon. Ajoutez le tout à la semoule de brocoli avec de la coriandre ciselée et des brins de persil, le jus d'un demi-citron, sel et poivre.

Faites le plein d'idée en déclinant vos légumes de saison en trois savoureuses recettes.

Au menu : brocoli, carotte et épinard.

Par Didier Lalbenque

Petits roulés au brocoli

15 MIN Préparation 15 MIN Cuisson

POUR 4 personnes

Coupez 300 g de fleurettes de brocoli et ébouillantez-les 3 minutes. Pelez et dégermez 2 gousses d'ail. Mixez les fleurettes avec l'huile d'olive. Ajoutez l'ail. Mixez à nouveau pour obtenir un pesto de brocoli. Coupez 100 g de fleurettes de brocoli en petits morceaux. Étalez une pâte feuillettée, tartinez-la de pesto. Répartissez 1 cuillerée à soupe de pignons de pin, puis les morceaux de brocoli. Roulez la pâte en serrant bien. Coupez le rouleau en tronçons réguliers. Déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Fouettez 1 œuf et badigeonnez-en les roulés, enfournez pour 8 à 10 minutes à 180 °C.

Les épinards

Quinoa aux pois chiches et aux épinards

10 MIN Préparation
15 MIN Cuisson
POUR 4 personnes

Plongez 125 g de quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée 12 minutes. Égouttez-le et remettez-le dans la casserole avec 400 g de pois chiches égouttés. Mélangez bien, couvrez. Lavez et essorez 100 g de jeunes pousses d'épinards. Concassez grossièrement 60 g de noix. Dans un saladier, fouettez 6 cuillerées à soupe d'huile de noisette et 4 cuillerées à soupe de vinaigre doux. Salez et poivrez. Ajoutez le quinoa aux pois chiches, mélangez. Incorporez les épinards, les noix et 200 g de ricotta émiettée. Mélangez et servez.

Club sur le green

10 MIN Préparation
10 MIN Cuisson
POUR 4 personnes

Plongez 1 œuf dans une casserole d'eau bouillante durant 9 minutes, puis placez-le dans de l'eau froide. Faites griller 8 tranches de pain nordique aux graines. Mixez 8 cuillerées à soupe de houmous avec 4 brins de basilic effeuillé. Lavez et essorez 1 grosse poignée d'épinards. Pelez et coupez en lamelles un avocat, citronnez-le, salez et poivrez. Pelez un concombre et taillez-le en rubans. Coupez 50 g de feta en cubes. Écalez l'œuf et coupez-le en rondelles. Tartinez les tranches de pain de houmous vert et répartissez les ingrédients sur quatre tranches. Refermez-les avec les quatre autres, et coupez les sandwichs en diagonale.

Pappardelles aux girolles, épinards et noix

10 MIN Préparation
20 MIN Cuisson
POUR 4 personnes

Faites suer 400 g de girolles dans une sauteuse avec un peu de beurre durant 8 minutes. Salez et poivrez. Versez 20 cl de crème liquide entière et ajoutez une cuillerée à café de mélange 4 épices. Faites réduire de moitié puis ajoutez 100 g de jeunes pousses d'épinards lavés et essorés. Laissez-les fondre 2 minutes en remuant. Plongez 500 g de pappardelles dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant les indications sur le paquet. Égouttez-les. Replacez les pâtes dans la marmite et versez la sauce. Incorporez 40 g de noix grossièrement concassées. Mélangez et servez. Vous pouvez proposer quelques copeaux de parmesan.

La carotte

Curry de poulet

20 MIN Préparation
25 MIN Cuisson
POUR 4 personnes

Taillez 800 g de blanc de poulet en morceaux. Coupez en rondelles 4 carottes épluchées. Faites dorer la viande dans une cocotte avec un peu d'huile, sur feu vif. Ajoutez 2 gousses d'ail et 1 oignon pelés et hachés. Laissez suer 5 minutes sur feu modéré, saupoudrez d'1 cuillerée à soupe de curry et d'1 cuillerée à soupe de farine. Mélangez bien, salez et poivrez. Versez 50 cl de bouillon de volaille, les carottes, 10 cl de crème de coco et du thym. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu doux, puis ajoutez le jus d'un citron.

Falafels carotte coco

10 MIN Préparation
15 MIN Cuisson
POUR 4 personnes

Pelez et râpez une carotte. Ajoutez 400 g de pois chiches cuits, un jaune d'œuf et mixez. Déposez le tout dans un saladier, avec 75 g de noix de coco râpée, salez et poivrez. Placez au congélateur. Hachez 1 bouquet de coriandre. Mélangez avec 400 g de skyr, 1 gousse d'ail pelé et pressé, salez et poivrez. Mettez dans un bol, arrosez de 2 cuillerées à soupe d'huile de noisette. Préchauffez le bain de friture à 180 °C. Avec l'appareil à falafels, façonnez des boules et roulez-les dans la chapelure. Plongez-les 4 par 4 dans l'huile 3 minutes. Égouttez et déposez-les sur du papier absorbant. Servez avec la sauce au skyr et des quartiers de citron.

Mijoté de poisson

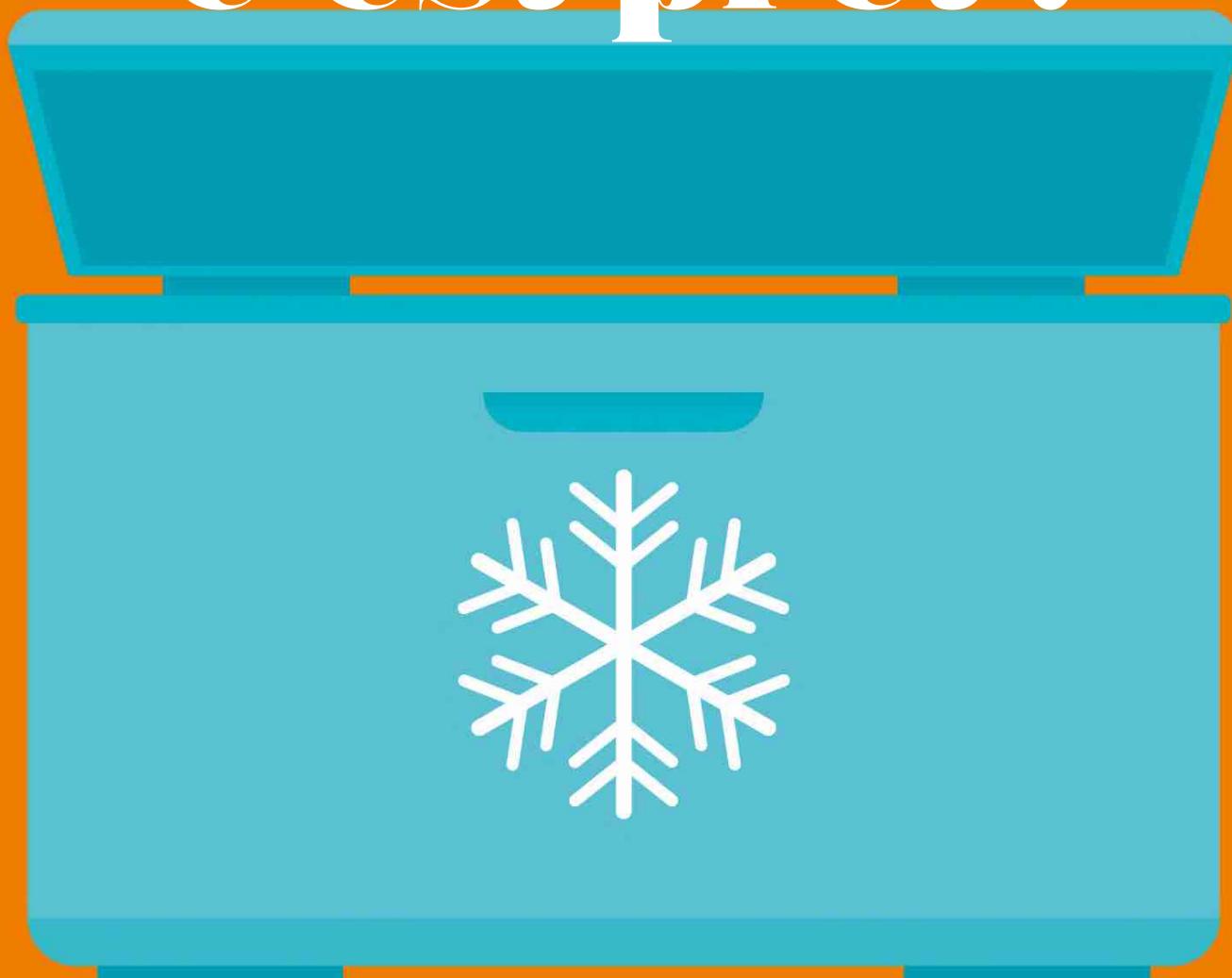
20 MIN Préparation
40 MIN Cuisson
POUR 4 personnes

Épluchez et coupez en rondelles 2 carottes. Épépinez 1 poivron et coupez-le en petits cubes. Coupez 1 kg de poisson en gros dés. Pelez et coupez 800 g de pommes de terre en gros cubes. Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, faites-y revenir le poivron, les pommes de terre et les carottes à feu moyen environ 10 minutes. Ajoutez du persil, 1 cuillerée à soupe de cumin, du thym, du laurier, un cube de bouillon et 50 cl d'eau. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 20 minutes à couvert. Ajoutez le poisson, 10 tomates cerise et 200 g de petit pois surgelés, et prolongez la cuisson 10 minutes. Servez chaud.



Apéros improvisés

Congeler,
décongeler...
c'est prêt !





Habitude bien ancrée, prendre l'apéritif, c'est vivre un vrai moment de convivialité. En amoureux, en famille, entre amis, qu'il soit organisé ou improvisé, si l'apéro se joue à domicile, mieux vaut avoir de quoi grignoter. Avec un peu d'organisation, anticiper certaines recettes est un jeu d'enfant. Démonstration.

Par Laurie Fourcade

S'il est un moment dont on ne pourrait se passer, c'est bien celui de l'apéritif ! Selon une récente étude*, pour 90 % des Français qui en organisent chez eux, c'est même une habitude et un bon moyen de réunir ses proches. Et 32 % d'entre nous affirment même organiser des apéros à domicile au moins une fois par semaine. Qu'il soit prévu ou improvisé, c'est aussi l'occasion de grignoter et de faire plaisir à ses invités. Biscuits, crackers, tuiles, cacahuètes, noix de cajou... Toutes ces petites choses à croquer sont considérées comme incontournables pour 97 % d'entre nous. Pourtant, on le sait, ces accompagnements sont souvent très (trop !) salés. À consommer avec modération, donc, au profit de recettes maison faciles, rapides à préparer et gourmandes à souhait. On les prépare en avance quand on a quelques minutes devant soi, on les conserve au congélateur et il n'y a plus qu'à les décongeler au moment où débarquent les invités.



LES CAKES ET TARTES, FACILES À PARTAGER

Rien de mieux que les cakes et les tartes pour varier les saveurs et plaire au plus grand nombre. Avec de la charcuterie (le classique jambon-olive a toujours du succès), du poisson (thon ou saumon avec des fines herbes) ou encore en version végétarienne avec des légumes et du fromage, ils se congèlent toujours de la même façon. Une fois cuits, laissez-les refroidir complètement. Démoulez-les et emballez-les dans un film alimentaire ou dans un sac de congélation en veillant à en évacuer l'air. Placez-les ensuite à plat dans le congélateur, et vous pourrez les conserver deux à trois mois. À l'heure de l'apéro, vous n'aurez plus qu'à les sortir du congélateur, retirer le film alimentaire et les placer sur la grille du four, à 120 °C maximum, pour 10 à 15 minutes.

LES MUFFINS ET ROULÉS, VIVE LES PORTIONS INDIVIDUELLES

Pour éviter le gaspillage des tranches de cake ou parts de tarte qui restent après le départ des invités, misez sur les portions individuelles. Pratiques, vous n'aurez qu'à en décongeler le bon nombre le jour J. Les muffins salés se congèlent comme les cakes : dans un film alimentaire dès qu'ils sont froids, et direction le congélateur pour trois mois maximum. Les roulés à base de pâte à pizza ou de pâte feuilletée se préparent à l'avance : étalez la pâte, répartissez la garniture, roulez, portionnez, congelez dans une boîte hermétique. Le jour de l'apéritif, vous n'aurez plus qu'à les enfourner pour 15 à 20 minutes à 180 °C.

LES DIPS ET LES VERRINES

Les dips de légumes (brocolis, betterave, poivrons, avocat, etc.) et les tartinables (de pois chiches, par exemple) se congèlent très bien. Préparez-les et laissez-les refroidir. Pour les dips de légumes, versez vos préparations dans des bacs à glaçons que vous placerez au congélateur pour trois mois maximum. Vous n'aurez ensuite qu'à décongeler, à température ambiante, la quantité nécessaire au nombre de personnes qui partageront votre apéritif. Préférez une petite boîte hermétique pour le houmous que vous recouvrirez d'un peu d'huile d'olive pour éviter que la surface sèche. Fermez la boîte et conservez-la au congélateur deux mois maximum.

*Étude 2022 pour le Syndicat des apéritifs à croquer / L'ObSoCo.



ASTUCE

Réalisez ces frittatas en utilisant des restes : poulet rôti effiloché, légumes verts cuits à l'eau ou poêlée de légumes, morceaux de fromages mélangés...

Tartelettes aux girolles

20 MIN | **45 MIN**
Préparation | Cuisson

30 MIN | **POUR**
Repos | 6 personnes

400 g de girolles / **1 oignon**
4 œufs / **20 cl** de crème liquide
entière / **15 g** de beurre
5 cl de vermouth blanc
Sel et poivre

Pour la pâte:

90 g de beurre (+ pour les moules)
190 g de farine / Sel

1 Préparez la pâte. Travaillez le beurre en parcelles avec la farine et 1 pincée de sel jusqu'à obtenir un sablage. Versez 5 cl d'eau froide tout en pétrissant jusqu'à l'obtention d'une boule homogène. Enveloppez-la d'un film alimentaire et entreposez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2 Préparez les légumes. Lavez les girolles et retirez si besoin le bout du pied, recoupez-les si nécessaire. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec le beurre pendant 10-15 minutes, salez et poivrez. Déglaçez avec le vermouth, puis faites bien réduire. Laissez complètement refroidir.

3 Réalisez l'appareil aux œufs. Fouettez les œufs avec la crème, salez et poivrez.

4 Préparez la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez 6 moules à tartelette. Étalez la pâte au rouleau, découpez-en 6 disques et foncez-en les moules. Laissez déborder la pâte et coupez-la sur la tranche des moules. Piquez le fond avec une fourchette.

5 Finalisez. Répartissez la garniture sur les fonds de pâte et versez l'appareil aux œufs. Enfournez pour 35-40 minutes ou jusqu'à ce que les tartelettes soient bien dorées. Laissez refroidir avant de congeler.

Petites frittatas à la mexicaine

15 MIN | **20 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 8 personnes

16 fines rondelles de chorizo piquant / **1** oignon botte
4 brins de persil plat / **8** œufs / **350 g** de tomme de brebis de montagne
10 cl de lait / **150 g** de piments jalapeños en bocal
2 c. à soupe de farine / **1 c. à café** de cumin moulu
½ c. à soupe d'huile vierge de noix de coco / Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Pelez et émincez l'oignon botte. Eeffeuillez et ciselez le persil. Égouttez les piments jalapeños. Râpez le fromage avec une grosse râpe.

2 Préparez l'appareil. Fouettez les œufs avec la farine, puis versez le lait, ajoutez le cumin et le persil, salez et poivrez. Incorporez le fromage râpé.

3 Assemblez et congelez. Huilez les 8 encoches d'une plaque à

muffin. Disposez le long des parois 2 fines rondelles de chorizo, puis repartissez en alternant les couches les oignons, les piments et la pâte. Entreposez au congélateur à cru.

4 Faites cuire. Préchauffez le four à 180 °C et enfournez décongelé pour 20 minutes ou encore congelé pour 30-35 minutes, jusqu'à ce que les frittatas soient bien dorées sur le dessus. Laissez tiédir avant de démouler.

TOUR DE MAIN

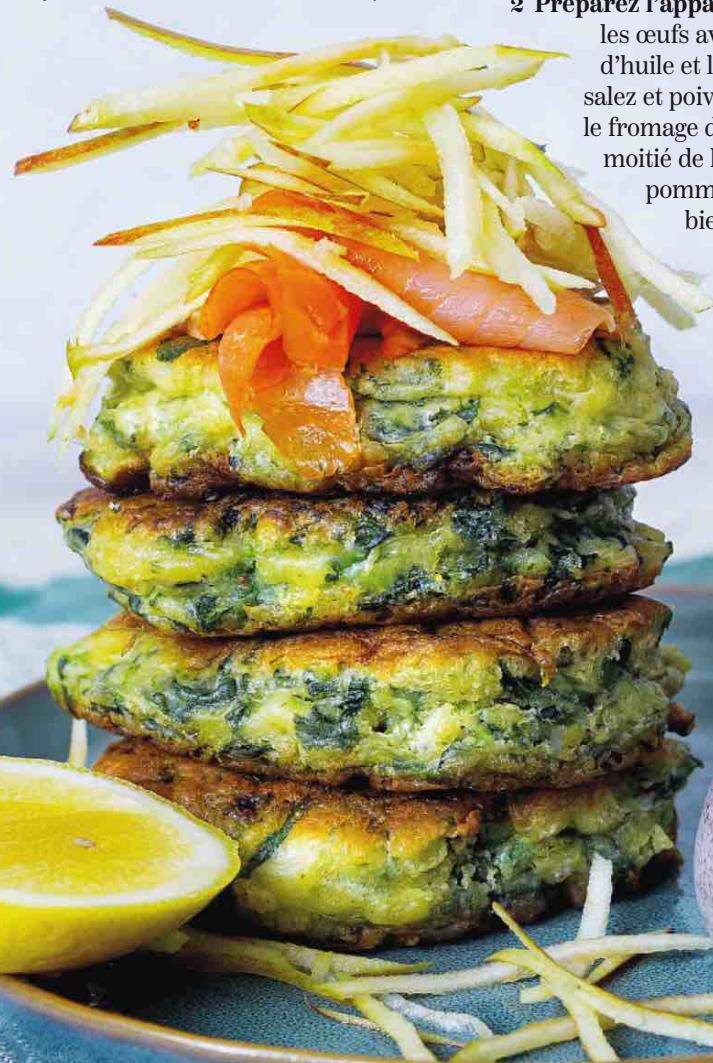
Les champignons sont cuits au moment où ils ont bien sué, c'est-à-dire quand ils ont rejeté toute leur eau de végétation.



Galettes d'épinards et de fromage de chèvre à la pomme, à la truite fumée et au tarama

20 MIN | **30 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

6 tranches de truite fumée
2c. à soupe de tarama au naturel
100 g de jeunes pousses d'épinards
1 pomme rouge / **1/4** de citron
2 œufs / **10 cl** de lait de chèvre
2 crottins de Chavignol
15 cl d'huile de colza
1c. à soupe de féculle de maïs / Sel et poivre



1 **Préparez les ingrédients.** Rincez les épinards et égouttez-les. Faites-les tomber rapidement dans une sauteuse pour les faire juste fondre et placez-les dans un chinois fin. Taillez les crottins de Chavignol en petits cubes. Lavez et taillez la pomme en julienne avec une mandoline crantée en contournant le trognon. Citronnez-la.

2 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec la féculle, 5 cl d'huile et le lait de chèvre, salez et poivrez. Incorporez le fromage de chèvre, la moitié de la julienne de pomme et les épinards bien égouttés en les désolidarisant.

3 **Procédez à la cuisson.** Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle. Déposez des petits tas d'appareil en vous aidant si besoin d'un emporte-pièce afin d'obtenir des palets identiques d'environ 1 cm d'épaisseur. Faites-les cuire sur les deux faces en les retournant avec une spatule. Laissez refroidir complètement avant de les congeler.

4 **Décongelez et finalisez.** Passez-les au four à 160 °C pendant 20 minutes. Disposez un peu de truite fumée sur chaque galette et garnissez-les du reste de julienne de pomme. Dégustez avec du tarama.

ASTUCE

Pressez bien les épinards avant de les ajouter dans la pâte afin d'en extraire toute l'eau. Vous pouvez aussi les faire tomber en les plaçant au micro-ondes dans un contenant adapté et fermé avec du film alimentaire, alors qu'ils sont encore mouillés (sans les égoutter au préalable).



Crème de poivron et condiment vinaigré

15 MIN | **POUR**
Préparation | 4-6 personnes

3 gros poivrons rouges / **1** poivron rouge corne de bœuf
½ concombre / **4** tomates grappe / **1 petit** oignon rouge
2 gousses d'ail / **4 brins** de basilic à grosses feuilles
50 g de parmesan râpé / **2** biscuits
6 c. à soupe de vinaigre doux au miel / **4 c. à soupe** d'huile d'olive vierge extra / **2 pincées** de piment moulu
1 c. à café de paprika fumé / **12** glaçons / Sel et poivre

- Taillez les légumes.** Épépinez les poivrons rouges et le poivron à corne de bœuf. Coupez ce dernier en très petits dés et placez-les dans un grand bol. Coupez le reste en morceaux grossiers. Pelez les tomates avec un économie à tomate. Épépinez-les et concassez leur chair. Ajoutez la chair d'une tomate dans le grand bol. Pelez et ciselez l'oignon, ajoutez-le dans le bol, ainsi que le concombre lavé et taillé en très petits dés.
- Finalisez le condiment.** Ajoutez l'huile et le vinaigre dans le bol, salez et poivrez. Réservez au frais.
- Préparez les crèmes.** Dans le bol d'un mixeur, réunissez l'ail pelé et écrasé au presse-ail, les poivrons, le reste de chair de tomate, les glaçons, les biscuits et le parmesan. Mixez finement jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Rectifiez la consistance en ajoutant si besoin un peu d'eau, salez, poivrez et incorporez le paprika et le piment. Congelez.
- Décongelez et finalisez.** Laissez les crèmes et le condiment décongeler au frais pendant 4 heures. Répartissez la crème de poivron dans 4 à 6 verrines. Incorporez le basilic effeuillé et haché dans le condiment vinaigré.

Gaufres à la patate douce

15 MIN | **30 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

300 g de patate douce
6 brins de basilic nain / **1** jaune d'œuf
12 cl de lait / **30 g** de comté / **60 g** de farine
2 c. à soupe d'huile d'olive (+ pour la cuisson)
1 pincée de noix de muscade râpée
Sel et poivre

- Préparez les ingrédients.** Pelez les patates douces et râpez-les. Râpez le comté. Effeuillez le basilic.
- Préparez l'appareil.** Fouettez le jaune d'œuf avec le lait, la farine, l'huile et la noix de muscade. Assaisonnez et incorporez le comté ainsi que le basilic. Ajoutez la patate douce râpée et mélangez bien.
- Faites cuire.** Huilez les plaques d'un gaufrier. Déposez 1 cuillerée d'appareil sur les plaques bien chaudes et refermez le gaufrier. Laissez cuire 3-5 minutes, jusqu'à ce que les gaufres soient bien croustillantes et dorées.
- Finalisez.** Laissez-les complètement refroidir avant de les congeler. Vous pourrez alors les passer décongelées quelques minutes au four (15-20 minutes à 150 °C) pour les rendre croustillantes à nouveau.



ASTUCE

Réalisez cette recette avec des pommes de terre, mais dans ce cas, pensez à presser la chair râpée entre vos mains pour en extraire le jus...



Gâteau roulé aux épinards, au saumon et à l'aneth

30 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **30 MIN** Repos | **POUR** 8 personnes

8 tranches de saumon fumé / **100 g** de jeunes pousses d'épinards
1 citron bio / **½ bouquet** d'aneth / **3 œufs** / **250 g** de mascarpone
10 g de beurre (+ pour le moule) / **120 g** de farine / **½ sachet** de levure chimique
1c. à soupe de miel d'acacia / Sel et poivre **5 baies**

1 Préparez les ingrédients. Rincez et essorez soigneusement les épinards et l'aneth. Essuyez-les délicatement dans un linge propre. Eeffeuillez l'aneth. Pressez le citron et prélevez le zeste.

2 Préparez la pâte. Faites fondre le beurre. Séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Dans un autre récipient, fouettez les jaunes et le miel avec les fouets propres du batteur jusqu'à ce qu'ils moussent. Tamisez la farine avec la levure. Ajoutez-les dans les jaunes en les incorporant délicatement à l'aide d'une spatule. Incorporez enfin les blancs en soulevant bien la préparation.

3 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 200 °C. À l'aide d'un pinceau, beurrez un moule en silicone pour biscuit roulé et disposez-le sur une plaque à four. Rangez-y de belles feuilles d'épinards en plaçant le côté nervuré vers vous sur une seule couche. Versez la pâte par-dessus, tapotez la plaque

pour faire sortir les bulles d'air et enfournez pour 7-8 minutes jusqu'à ce que le biscuit soit bien cuit. À la sortie du four, renversez la plaque en silicone sur un linge humide disposé sur le plan de travail. Patientez 5 minutes, puis décollez le moule en silicone. Roulez sans attendre le biscuit sur lui-même avec le linge afin de lui donner sa forme finale. Laissez refroidir 30 minutes.

4 Procédez au montage. Déroulez le biscuit délicatement. Tartinez-le de mascarpone préalablement fouetté avec du sel et du poivre, le zeste de citron et un trait de jus de citron. Rangez-y les tranches de saumon, puis disposez l'aneth effeuillé et le reste des feuilles d'épinards. Roulez le biscuit bien serré dans le linge et entreposez-le au congélateur.

5 Décongelez et finalisez. Déballez le biscuit roulé décongelé sur un plat et coupez les extrémités pour obtenir des entames nettes. Coupez-en des tranches et servez.

Flan aux légumes verts et à la mozzarella

20 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson

POUR 8-12 personnes

2 courgettes / **4 oignons botte**
300 g de petits pois
50 g de jeunes pousses au choix
1 piment rouge doux
8 œufs / **50 cl** de lait
400 g de mozzarella di bufala
50 g de parmesan
15 cl d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre de vin
Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Lavez, ébouchez et taillez les courgettes en fines tranches d'environ 2 mm d'épaisseur à la mandoline. Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les griller au gril électrique sur les deux faces ou sur une poêle en fonte sur feu vif. Pelez et émincez les bulbes d'oignon botte. Taillez les tiges en tronçons et plongez-les avec les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes, égouttez-les. Épépinez et taillez le piment en brunoise.

2 Préparez l'appareil. Fouettez les œufs avec le lait et le parmesan, salez, poivrez et incorporez le piment. Égouttez et taillez la mozzarella en tranches fines.

3 Lancez la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez un grand moule à gratin de papier cuisson. Rangez au fond la moitié de la mozzarella. Réservez une poignée de légumes, disposez le reste en couches successives, puis versez l'appareil aux œufs et déposez le reste de mozzarella par-dessus. Enfournez pour 20-25 minutes. Laissez complètement refroidir avant d'entreposer au congélateur.

4 Décongelez et finalisez. Fouettez le vinaigre avec 4 cuillerées à soupe d'huile, salez et poivrez. Rincez et essorez les pousses. Éparpillez-les sur le flan avec le reste de légumes et arrosez de vinaigrette.

ASTUCE
Le taillage en
brunoise consiste
à découper dans
un premier temps
en julienne, puis
à émincer celle-ci
afin d'obtenir de
très petits dés.



Muffins à l'italienne épinards, menthe, burrata, feta (sans gluten)

20 MIN | **20 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

100 g de jeunes pousses d'épinards
3 brins de menthe
2 blancs d'œufs
200 g de feta
125 g de burrata
75 g de féculle de maïs
25 g de farine de riz complète
½ sachet de poudre à lever
½ c. à café de bicarbonate de sodium
40 g d'huile d'olive
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Rincez et essorez les épinards. Eeffeuillez et hachez finement la menthe. Égouttez et mixez la burrata. Taillez la feta en petits cubes.

2 **Préparez la pâte.** Mélangez la farine, la féculle, la levure et le bicarbonate. Ajoutez l'huile, la burrata mixée et les blancs d'œufs. Salez, poivrez et incorporez les épinards, la menthe et la feta avec une spatule.

3 **Lancez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Remplissez 6 caissettes en papier disposées dans les encoches d'une plaque à muffin. Enfournez pour 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient bien gonflés et dorés. Laissez refroidir avant de congeler.

4 **Servez.** Faites décongeler plusieurs heures, puis dégustez-les froids ou légèrement réchauffés au four.



TOUR DE MAIN

Pour hacher efficacement les feuilles d'herbes telles que la menthe ou le basilic, superposez-les et roulez-les en cigarette avant d'émincer finement le petit rouleau avec un bon couteau éminceur.



Escargots au pesto de persil, basilic et noix

20 MIN | **25 MIN**
Préparation | Cuisson

30 MIN | **POUR**
Repos | 8 personnes

2 gousses d'ail / 1 bouquet de persil plat
1 bouquet de basilic / 1 jaune d'œuf
400 g de pâte feuilletée
50 g de pecorino pepato
15 cl d'huile de noix / 2 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de cerneaux de noix
1 c. à soupe de graines de sésame

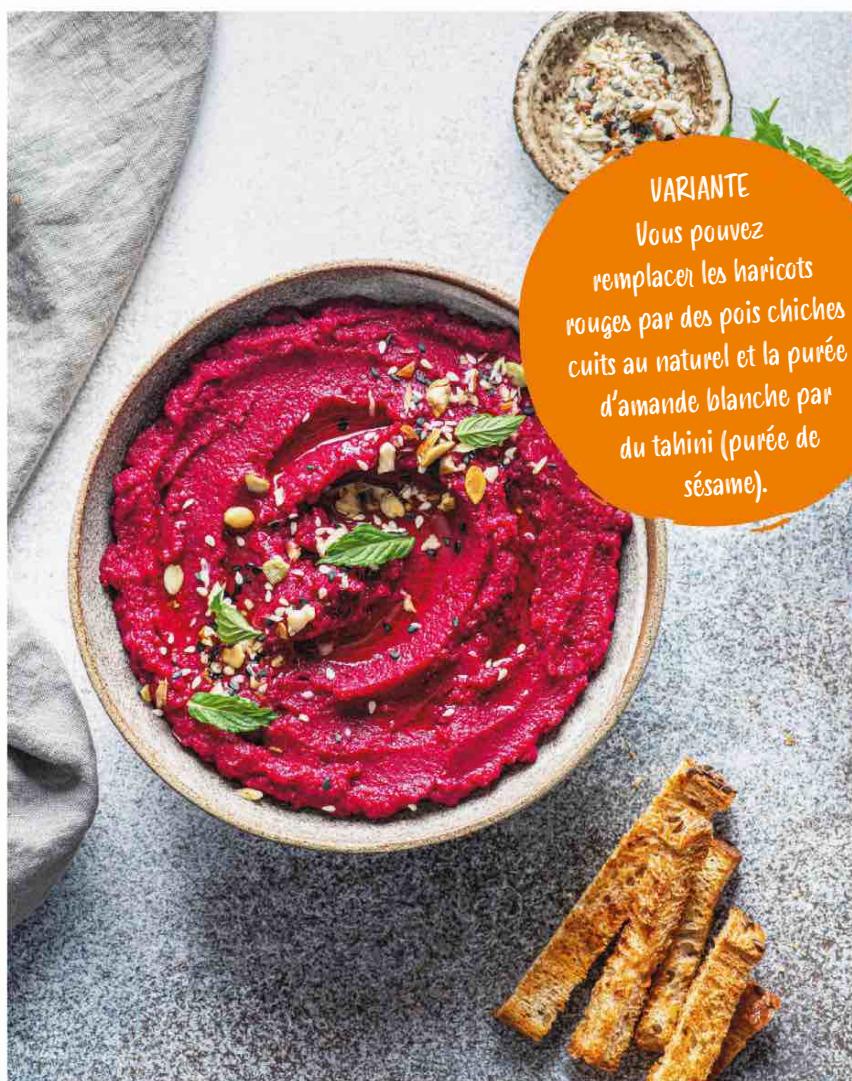
- 1 Préparez le pesto.** Efeuillez le persil et le basilic. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Râpez le pecorino. Mixez le tout avec les noix et les graines de sésame, en ajoutant l'huile en filet.
- 2 Préparez la pâte.** Abaissez la pâte feuilletée au rouleau sur une surface farinée pour former un rectangle de 5 mm d'épaisseur.
- 3 Assemblez.** Tartinez le rectangle de pâte de pesto et roulez-le sur lui-même en partant d'un des deux côtés les plus longs pour rejoindre l'autre. Entreposez au réfrigérateur pendant 30 minutes. Détaillez des tranches épaisses dans la pâte roulée pour obtenir au moins 8 beaux escargots. Congelez.
- 4 Lancez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez les escargots à plat sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en les escargots avec un pinceau. Enfournez pour 25-30 minutes jusqu'à ce que les escargots soient bien gonflés et bien dorés.

Houmous de betterave et de haricots rouges

10 MIN | **POUR**
Préparation | 4-6 personnes

2 betteraves rouges cuites / ½ citron / 3 gousses d'ail
1 brin de menthe / 150 g de haricots rouges cuits au naturel
3 c. à soupe d'huile de sésame grillé
1 c. à soupe de purée d'amande blanche / 1 c. à soupe de graines mélangées (lin, tournesol, sésame, nigelle) / Sel et poivre

- 1 Préparez les légumes.** Coupez les betteraves en cubes. Pressez le citron. Pelez et écrasez les gousses d'ail au presse-ail. Égouttez les haricots rouges.
- 2 Préparez le houmous.** Mixez tous les ingrédients précédents avec la purée d'amande, 2 cuillerées d'huile de sésame, du sel et du poivre.
- 3 Congelez.** Placez le houmous dans une boîte hermétique et entreposez-le au congélateur.
- 4 Décongelez et servez.** Laissez-le décongeler pendant 12 heures au réfrigérateur. Dressez-le dans un bol. Arrosez-le du reste d'huile de sésame. Parsemez de graines et de feuilles de menthe. Dégustez avec des bâtonnets de pain grillé ou des gressins, mais aussi des radis ou des bâtonnets de carottes.





Muffins soleil levant aux épinards, tofu et soja (sans lactose)

20 MIN | **20 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 8 personnes

200 g de jeunes pousses d'épinards / **80 g** de pousses de haricots mungo
3 œufs / **200 g** de tofu ferme / **10 cl** de boisson de soja nature
100 g de farine de blé / **80 g** de farine de riz complète
½ sachet de poudre à lever / **5 cl** de sauce soja sucrée
5 cl de sauce tamari / **5 cl** d'huile de sésame grillée
50 g d'huile vierge de noix de coco

1 Préparez les ingrédients. Rincez et faites tomber les épinards encore mouillés dans une sauteuse ou au micro-ondes pendant 2-3 minutes, égouttez-les. Taillez le tofu en petits cubes réguliers et faites-les mariner avec la sauce soja sucrée.

2 Préparez la pâte. Mélangez les farines avec la levure. Fouettez dans un autre récipient les œufs avec les huiles fondues, la sauce tamari et la boisson de soja. Incorporez-y le mélange sec en fouettant. Ajoutez enfin les épinards en les désolidarisant et le tofu mariné

en conservant quelques cubes pour la finition, mélangez avec une spatule.

3 Lancez la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Remplissez 8 caissettes en papier disposées dans les encoches d'une plaque à muffin. Placez les cubes de tofu réservés sur le dessus en les enfonçant légèrement. Enfournez pour 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient bien gonflés et dorés. Laissez refroidir avant de congeler.

4 Servez. Faites décongeler plusieurs heures, puis dégustez-les froids ou légèrement réchauffés au four.

Dip à l'avocat et au brocoli, tuiles épicées aux graines

20 MIN | **40 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 8 personnes

1 avocat mûr à point
125 g de fleurettes de brocoli
½ citron jaune bio
2 blancs d'œufs
50 g de farine
5 cl d'huile d'olive
1c. à soupe de pistaches nature décortiquées
1c. à soupe de paprika fumé
1c. à soupe de millet
1c. à soupe de graines de tournesol
1c. à café de graines de lin brun
1c. à café de kacha
Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Plongez les fleurettes de brocoli 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Pressez le citron et prélevez le zeste. Pelez et dénoyautez l'avocat.

2 Préparez le dip. Mixez le brocoli avec l'avocat, le zeste et le jus de citron, salez et poivrez. Placez dans un contenant hermétique et entreposez au congélateur.

3 Décongelez. Une fois décongelé, dressez dans des verrines et surmontez-les de pistaches concassées.

4 Préparez les tuiles. Mixez les blancs d'œufs avec la farine, l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre. Préchauffez le four à 180 °C. Déposez, en deux fois, 24 petits tas de pâte sur une feuille de papier cuisson placée sur une plaque à four. Mélangez toutes les graines et parsemez-les sur les tuiles crues. Faites cuire chaque plaque 13 minutes. Laissez refroidir, puis décollez-les délicatement et réservez-les.

5 Servez. Dégustez le dip avec les tuiles épicées aux graines.



ASTUCE

Préparez ce dip lorsqu'il vous reste du brocoli cuit à l'eau. N'hésitez pas à ajouter quelques herbes fraîches.



Bouchées de fromage frais noix, cranberries et livèche

10 MIN | **POUR**
Préparation | 8 personnes

300 g de fromage de chèvre frais

12 feuilles de livèche

125 g de cerneaux de noix

60 g de cranberries séchées

1 Préparez les ingrédients.

Concassez finement les cerneaux de noix ou mixez-les grossièrement dans un petit hachoir. Hachez finement les feuilles de livèche. Concassez sommairement les cranberries.

2 Préparez les bouchées.

Façonnez des boulettes de fromage frais entre vos doigts humidifiés pour obtenir des boules de la taille de grosses noix.

3 Finalisez.

Éparpillez un mélange de noix, de cranberries et de livèche sur une feuille de papier cuisson. Roulez les boulettes dessus pour les paner. Répétez l'opération au fur et à mesure.

4 Congelez.

Placez les bouchées dans une boîte hermétique et entreposez au congélateur.

5 Servez.

Laissez-les décongeler plusieurs heures au réfrigérateur et dressez sur un plat de service.

VARIANTE

La livèche est une herbe aromatique très proche du céleri, vous pouvez donc sans problème remplacer ses feuilles par celles du céleri-branche.



SUCRÉ-SALÉ

Pour une version plus originale encore, remplacez les tomates séchées par des pruneaux.

Cake à la tomate séchée et au basilic

20 MIN | **45 MIN**
Préparation | Cuisson | **POUR**
6 personnes

1 bouquet de basilic / **4 œufs**
15 cl de lait / **100 g** de comté râpé
2 c. à soupe de ricotta / **1 noix** de beurre
250 g de farine / **15** tomates séchées
4 c. à soupe d'huile d'olive / **1 sachet**
de levure chimique / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Coupez les tomates séchées en petits morceaux. Efeuillez le basilic.

2 **Réalisez la pâte.** Mélangez la farine avec la levure, du sel et du poivre. Ajoutez les œufs, l'huile d'olive, la ricotta et le lait. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène,

puis incorporez le basilic, le comté râpé et les tomates.

3 **Finalisez le cake.** Préchauffez votre four à 180 °C. Versez dans un moule à cake beurré. Enfournez pour 45 minutes. Congelez.

4 **Servez.** Faites décongeler, puis dégustez froid ou légèrement réchauffé au four.

Tarte du soleil au pesto de petits pois et ricotta

20 MIN | **50 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 10 personnes

300 g de petits pois à écosser
3 gousses d'ail / **4 brins** de menthe
 1 rouleau de pâte feuilletée
100 g de ricotta
50 g de parmesan râpé / **3 c. à soupe** de lait
10 cl d'huile d'olive vierge
 Sel et poivre

- 1 Préparez le pesto.** Écossez les petits pois et plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Eeffeuillez la menthe. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Mixez le tout avec le parmesan, la ricotta et l'huile. Salez et poivrez.
- 2 Préparez la pâte.** Déroulez la pâte avec son papier sur une plaque à four. Disposez un bol au centre. Découpez 12 rayons en partant du bol.
- 3 Assemblez.** Préchauffez le four à 200 °C. Tartinez les bandes de pâte ainsi obtenues de pesto de petits pois. Entortillez-les sur elles-mêmes. Retirez le bol.
- 4 Finalisez.** À l'aide d'un pinceau, tamponnez la pâte feuilletée de lait. Enfournez 30-40 minutes en surveillant bien la coloration. Sortez du four, puis entreposez au congélateur une fois la tarte complètement refroidie.
- 5 Servez.** Laissez décongeler la tarte plusieurs heures à température ambiante et passez-la légèrement au four au moment de servir (15-20 minutes à 130 °C).



Miniquiches

15 MIN | **45 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

100 g de fuseau lorrain / **100 g** de lardons
 Quelques brins de ciboulette / **4 œufs** / **1 pâte brisée**
20 cl de crème fraîche / **20 cl** de lait / Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.** Prélevez des cercles de pâte brisée. Foncez-en des moules à minitartelette. Piquez le fond à la fourchette et enfournez pour 10 minutes.
- 2 Préparez l'appareil.** Mélangez les œufs, la crème et le lait dans un saladier, fouettez le tout. Salez peu, poivrez.
- 3 Coupez le fuseau lorrain en** petits morceaux, ajoutez-les dans le saladier. Incorporez les lardons et la ciboulette ciselée.
- 4 Passez la température du four à 200 °C.** Versez l'appareil sur les fonds de pâte et enfournez pour 35 minutes. Congelez.
- 5 Finalisez.** Laissez décongeler les quiches plusieurs heures à température ambiante et passez-les légèrement au four.



Roulés bacon et tomate

10 MIN | **25 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

4 tranches de bacon
1 échalote / 1 jaune d'œuf
1 pâte feuilletée carrée
2 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à soupe d'origan séché
Graines de sésame

- 1 Garnissez la pâte.** Abaissez la pâte sur le plan de travail, puis tartinez-la de concentré de tomate. Parsemez d'origan. Émincez l'échalote et mélangez-la avec le bacon coupé en morceaux. Couvrez la pâte feuilletée de bacon et d'échalote, et roulez-la sur elle-même. Badigeonnez du jaune d'œuf, puis tranchez le boudin en roulés. Congelez.
- 2 Faites cuire les roulés.** Préchauffez le four à 180 °C. Déposez les roulés sur une plaque de cuisson et saupoudrez de graines de sésame. Enfournez pour 25 minutes.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le concentré de tomate par du pesto de basilic ou de la crème fraîche mélangée à une belle pincée de curry.



Cigares d'agneau feuilletés à la grecque

25 MIN | **20 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

300 g d'agneau haché
1 citron bio / 1 oignon / 1 gousse d'ail
1 bouquet de menthe
300 g de yaourt à la grecque
5 feuilles de pâte filo
1c. à soupe de pignons de pin
1c. à café de muscade
1c. à café d'origan séché
1/2 c. à café de cannelle
1/2 c. à soupe de miel
Huile d'olive / Sel

- Faites griller la viande.** Pelez puis émincez l'oignon. Dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile, faites-le revenir à feu moyen. Augmentez la flamme et ajoutez la viande en la mélangeant bien pour l'émietter.
- Assaisonnez le plat.** Ajoutez le miel, l'origan, la cannelle, la muscade, les pignons de pin et du sel, puis faites colorer 5 minutes en remuant. Laissez tiédir, puis ciselez dessus quelques feuilles de menthe.
- Formez les cigares.** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les feuilles de pâte en trois dans la largeur. Badigeonnez d'huile chaque morceau. Répartissez la préparation à l'agneau en bas des feuilles, en laissant 1 cm de marge sur les côtés. Rabattez les bords sur la garniture, puis roulez en cigares.
- Faites-les cuire.** Déposez les cigares sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez d'huile le dessus, puis enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir avant de congeler.
- Finalisez.** Lavez, zestez et pressez le citron. Pelez puis écrasez l'ail. Réunissez le tout dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'huile et 1 grosse pincée de sel. Ajoutez le yaourt et mélangez. Ciselez le reste des feuilles de menthe, puis incorporez-les. Servez cette sauce avec les cigares décongelés.



ASTUCE

Pour une version plus relevée, étalez un peu de moutarde sur la pâte feuilletée avant de la tartiner de coulis de tomate.

Feuilleté au thon, à la sauce-tomate et à la mozzarella

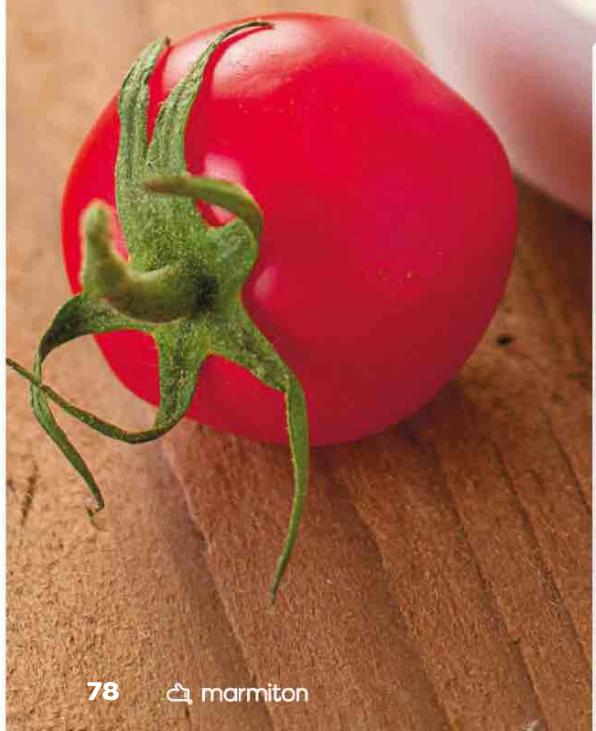
10 MIN | **20 MIN**
Préparation | Cuisson | **POUR**
4 personnes

1 oignon émincé / 1 jaune d'œuf / 1 pâte feuilletée
125 g de mozzarella / 240 g de thon égoutté émietté
6 c. à soupe de coulis de tomate nature / Graines de pavot

- Étalez la pâte.** Préchauffez le four à 200 °C. Abaissez la pâte feuilletée. En haut et en bas du cercle, coupez des bandelettes régulières sur 5 cm.
- Préparez la garniture.** Tartinez de coulis de tomate le rectangle de pâte resté intact. Déposez l'oignon, le thon émietté et la mozzarella émincée sur la sauce.
- Tressez.** Rabattez les extrémités du rectangle avant de rabattre chaque bande en quinconce. Badigeonnez de jaune d'œuf, parsemez de graines de pavot et enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de congeler.
- Finalisez.** Laissez décongeler quelques heures à température ambiante et passez légèrement au four.

ASTUCE

Incorporez à la pâte les herbes fines de votre choix (origan, menthe, ciboulette...). Puisqu'elles vont cuire, vous pouvez parfaitement opter pour des herbes séchées.



Muffins aux tomates cerise et au fromage frais

20 MIN | 20 MIN | POUR
Préparation | Cuisson | 4 personnes

250 g de tomates cerise / 2 œufs / 150 g de fromage frais (type chèvre)
1 yaourt / 250 g de farine
10 cl d'huile d'olive / ½ sachet de levure chimique / Sel

1 Préparez les ingrédients.

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les tomates cerise, puis coupez-les en deux. Mélangez la farine et la levure. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Dans un autre saladier, cassez les œufs, puis versez le yaourt, le fromage frais et l'huile d'olive. Ajoutez les tomates. Mélangez, puis versez sur la farine et la levure. Mélangez à nouveau grossièrement.

2 Faites cuire les muffins. Versez dans des moules à muffins en remplissant aux trois quarts.

Enfournez pour 20 minutes, laissez refroidir avant de congeler.

3 Finalisez. Laissez les muffins décongeler. Déposez-les sur un plateau avant de servir pour un apéro dinatoire ou à l'assiette, en version plat, en les accompagnant d'une salade.

Croquetas au lard

25 MIN
Préparation

15 MIN
Cuisson

POUR
10 croquetas

1 tranche de lard / 1 œuf + 1 jaune / 60 cl de lait
50 g de parmesan / 40 g de beurre / 60 g de farine
2 c. à soupe de chapelure / 1 c. à café de muscade râpée
Huile de friture / Sel et poivre

1 Faites cuire le lard. Détaillez des lardons dans la tranche de lard et faites-les dorer à sec dans une poêle. Réservez.

2 Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Ajoutez 40 g de farine en remuant. Versez ensuite le lait, puis mélangez bien jusqu'à ce que la béchamel commence à épaissir. Ajoutez la muscade, du sel et du poivre. Poursuivez la cuisson 2 minutes, puis ajoutez le parmesan. Laissez la béchamel sur feu moyen tout en remuant pour qu'elle épaississe, jusqu'à obtenir une texture de purée. Incorporez les lardons et mélangez. Laissez refroidir entièrement.

3 Formez les croquetas.

Préparez un récipient de chapelure, un deuxième avec le reste de farine et un troisième d'œuf et jaune d'œuf battus. À l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez de la béchamel, formez une boule, puis passez-la successivement dans la farine, dans l'œuf et dans la chapelure. Congelez les croquetas.

4 Finalisez. Laissez les croquetas décongeler à température ambiante. Chauffez l'huile de friture dans une friteuse ou une casserole. Plongez-y les boulettes 2 à 3 minutes, puis placez-les sur un papier absorbant avant de servir.





VARIANTE
Remplacez les pignons par quelques noix et l'huile d'olive par de l'huile de noix.

Caviar d'aubergine et de tomate séchée

20 MIN | **1H**
Préparation | Cuisson

2H | **POUR**
Repos | 4 personnes

1 belle aubergine
2 gousses d'ail
1 petit bouquet de basilic
12 tomates séchées à l'huile
Quelques tartines de pain
10 cl d'huile d'olive
1c. à soupe de pignons de pin
Sel et poivre

1 Préparez l'aubergine.

Préchauffez le four à 200 °C. Roulez l'aubergine sur le plan de travail en l'écrasant pour briser sa chair à l'intérieur. Badigeonnez-la d'huile. Enveloppez-la dans 2 feuilles de papier cuisson (assez grandes) et faites-les tenir à l'aide de pics en bois pour bien fermer la papillote. Enfournez pour 1 heure en la retournant à mi-cuisson.

2 Préparez le caviar.

Déballez l'aubergine et mixez-la sans son pédoncule avec les tomates séchées égouttées et les pignons de pin. Ajoutez l'ail pelé et écrasé à l'aide d'un presse-ail. Salez, poivrez et incorporez suffisamment d'huile pour obtenir un caviar crémeux et onctueux. Congelez.

3 Servez.

Laissez le caviar décongeler au frais quelques heures et servez-le sur des tartines de pain avec des feuilles de basilic.

ASTUCE

À la place du pecorino, vous pouvez utiliser de la brousse additionnée d'une pointe de miel liquide. Cela apportera un peu de liant à la garniture.



Roulés à la tomate séchée

20 MIN | **25 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

1 petite courgette / 1 gousse d'ail / 2 brins de romarin
350 g de pâte brisée / 50 g de pecorino râpé / 50 g de feta
12 tomates séchées à l'huile / 2 c. à soupe de farine

1 Préparez la préparation de tomate.

Égouttez les tomates séchées. Mixez-en la moitié avec la gousse d'ail pelée puis écrasée au presse-ail et la moitié du pecorino râpé. Ajoutez un peu d'huile des tomates séchées pour obtenir une pâte lisse.

2 Découpez les roulés.

Étalez la pâte brisée sur une surface farinée et découpez des bandes de 5 cm de largeur.

3 Farcissez les roulés.

Étalez la préparation de tomate sur les bandes de pâte brisée.

Lavez et taillez la courgette en fines rondelles à l'aide d'une mandoline, et rangez-les sur la pâte. Répartissez-y des morceaux de tomates séchées et émiettez la feta par-dessus. Ajoutez le romarin effeuillé et parsemez du reste de pecorino.

4 Formez les roulés.

Enroulez les bandes sur elles-mêmes, rangez-les à plat puis congelez-les.

5 Finalisez.

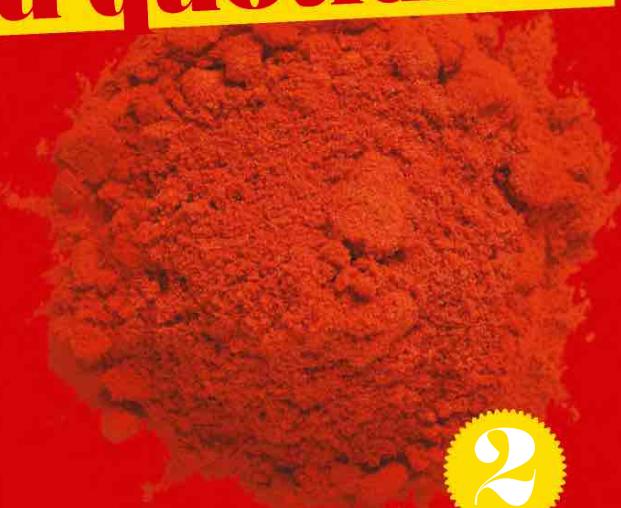
Enfournez pour 25 à 30 minutes à 180 °C. Laissez refroidir avant de servir.

7 ingrédients pour donner du peps à vos recettes du quotidien

Nous avons tous nos petits rituels. Ces recettes qu'on fait vite fait, bien fait, et qui mettent tout le monde d'accord. Pour varier les plaisirs, et ne surtout pas se lasser, ces ingrédients rendront plus savoureux encore le contenu de vos assiettes.

Par Églantine Bourgueil

LA SAUCE SOJA Elle ne sert pas uniquement à assaisonner vos sushis! Qu'on la préfère sucrée ou salée, elle apporte une petite touche d'exotisme à une vinaigrette ou à une marinade. Pour la vinaigrette, remplacez simplement le vinaigre par la sauce soja, mélangez avec de l'huile d'olive, un peu de moutarde, éventuellement de l'échalote hachée, et le tour est joué ! Dans une marinade, elle s'utilise à la place du citron, par exemple. Mélangez-la avec un peu d'huile d'olive, du miel et des aromates... Un régal pour viandes, poissons et légumes.



LE PAPRIKA

Avec de bonnes épices bien dosées, une recette peut changer du tout au tout. Le paprika, par exemple, va avec tout. Une cuillerée à soupe à saupoudrer sur du poisson-vapeur ou en papillote, sur de la viande grillée, sur une poêlée de légumes ou même sur un risotto.

DES POIVRONS EN BOCAL

La douceur du poivron et l'acidité du vinaigre relèveront le goût d'une simple omelette, recette du placard par excellence. Coupez-les en lanières et ajoutez-les dans un cake au fromage, dans des pâtes au poulet ou au thon.



**4**

LA SAUCE TOMATE

Voilà un basique à toujours avoir dans son placard. Si on l'utilise volontiers comme base pour les pâtes à la bolognaise, la sauce tomate fait des merveilles dans un cake ou dans une pâte à tarte. Deux cuillerées à soupe suffisent pour donner un petit goût agréable. Pensez aussi à la mélanger dans un peu de crème fraîche pour agrémenter des blancs de poulet ou des crevettes sautées.

LE SIROP D'ÉRABLE

Excellent substitut au sucre raffiné, il possède trois fois moins de calories que ce dernier. Si on l'apprécie tout simplement dans un yaourt, sachez qu'il fait des merveilles à la place du sucre dans les pâtes à gâteau. Côté salé, versez-en sur des légumes à rôtir (patate douce, pomme de terre, potimarron...) et enfournez-les pour une vingtaine de minutes. Magique ! Vous pouvez également en ajouter un filet dans des légumes sautés à la poêle.

**6**

En version végétarienne

Pour s'adapter aux habitudes alimentaires et aux goûts de chacun, remplacez les protéines animales par des légumineuses. Par exemple, des lentilles vertes, des lentilles corail, des pois chiches ou des haricots rouges prendront la place de la viande hachée dans des pâtes bolognaises ou dans un hachis parmentier. Malin et vraiment délicieux !



LE BEURRE DE CACAHUÈTE

L'avantage avec cette pâte à tartiner, c'est que l'on peut en mettre aussi bien dans un plat que dans un dessert. Son goût sucré-salé rappelle les saveurs asiatiques des filets de poulet poêlés, des nouilles sautées aux légumes. Elle s'accorde d'ailleurs très bien avec de la sauce soja ou du sirop d'érable. Côté sucré, on l'adore dans des cookies ou dans des brownies (diminuez alors la quantité de beurre d'un tiers).

LE LAIT DE COCO

Son utilisation est la même que la crème fraîche. Cette touche d'exotisme sera donc idéale à déguster dans un mijoté, dans un plat en sauce, comme un poulet sauté ou une poêlée de légumes, ou en filet dans une soupe. Pour les becs sucrés, vous pouvez en verser dans un riz au lait ou dans un chocolat chaud. C'est également une excellente alternative aux crèmes à base de lactose, pour les intolérants ou les véganes.

**7**



ASTUCE

Ajoutez un peu de sauce pimentée et proposez une bonne louche de crème fraîche épaisse pour apporter une texture crémeuse.

Chili sin carne

15 MIN | Préparation | **25 MIN** | Cuisson | **POUR** | **4 personnes**

1oignon / 1citron vert / 50g de mâche / 800g de tomates concassées en boîte / 250g de haricots rouges en boîte / 150g de lentilles corail 150g de rondelles de piment jalapeños en bocal / 140g de maïs en boîte 1paquet de tacos ou chips de maïs / 4c.à soupe d'huile d'olive 1c.à soupe de cumin moulu / 1c.à soupe de coriandre moulu 1c.à soupe de paprika fumé / 1cube de bouillon de légumes / Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Pelez et ciselez l'oignon. Rincez et essorez la mâche. Coupez le citron en quartiers.

2 Lancez la cuisson. Faites revenir l'oignon dans un faitout avec l'huile pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez les lentilles, les tomates concassées, les épices, le cube de bouillon émietté, salez et poivrez et versez 1 l d'eau.

3 Faites mijoter. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter sans couvercle

15 minutes. Incorporez les haricots rouges et finalisez la cuisson pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien tendre et que la sauce soit bien concentrée.

4 Finalisez. Incorporez le maïs et les piments égouttés, rectifiez l'assaisonnement si besoin.

5 Dressez. Servez dans de grands bols, garnissez de mâche et de tacos. Dégustez avec un trait de jus de citron vert.

Bouillon de lentilles parfumé au curry

15 MIN | Préparation | **30 MIN** | Cuisson

POUR 6 personnes

2 carottes / 1oignon / 3brins de persil plat 400g de tomates pelées entières en boîte 250g de lentilles corail 2c.à soupe de graines de chanvre 1c.à soupe de graines de nigelle 1c.à soupe de curry en poudre 1c.à soupe d'huile vierge de noix de coco 2 cubes de bouillon de légumes Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Pelez et ciselez l'oignon. Pelez les carottes et coupez-les en demi-rondelles.

2 Lancez la cuisson. Faites revenir l'oignon dans un faitout avec l'huile pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez les carottes, le curry et les cubes de bouillon, ainsi que 1,5 l d'eau et les tomates pelées coupées en deux.

3 Faites mijoter. Couvrez, portez à ébullition puis versez les lentilles et laissez mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien tendre.

4 Finalisez. Salez, poivrez et incorporez le persil effeuillé et la nigelle.

5 Dressez. Servez dans de grands bols puis parsemez de graines de chanvre.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La nigelle est aussi appelée « cumin noir ». Ces petites graines au parfum capiteux sont souvent saupoudrées sur les pains orientaux. Vous les trouverez en épiceries exotiques.



ASTUCE

Optez pour des condiments de qualité, regardez bien leurs compositions en écartant les additifs.

Pintade grillée au romarin, potimarron rôti, olives de Kalamata, citron confit et câpres

20 MIN | **40 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

4 suprêmes de pintade
1 potimarron
2 branches de romarin
2 brins d'origan
12 cl d'huile de pépins de raisin
9 cl d'huile d'olive
1 citron confit au sel
12 olives de Kalamata
12 fleurs de câpres au vinaigre
Sel et poivre

1 **Préparez le potimarron.** Préchauffez le four à 200 °C. Lavez le potimarron et coupez-le en fines tranches en l'épépinant. Éparpillez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Arrosez d'huile de pépins de raisin, salez, poivrez et effeuillez le romarin par-dessus. Enfournez pour 25 à 30 minutes.

2 **Préparez les condiments.** Taillez le citron confit en fine julienne. Égouttez les olives et les câpres. Effeuillez l'origan.

3 **Préparez les suprêmes.** Saisissez les suprêmes côté peau dans une poêle avec l'huile d'olive, salez, poivrez. Retournez-les lorsqu'ils sont bien dorés et faites colorer l'autre face. Finalisez la cuisson à couvert pendant 5 minutes sur feu moyen.

4 **Dressez.** Servez les suprêmes taillés en tranches avec le potimarron rôti, parsemez d'origan. Agrémentez des condiments et dégustez.



Poireaux à la vinaigrette moutarde, cornichon

15 MIN
Préparation | **20 MIN**
Cuisson | **POUR**
2-4 personnes

2 blancs de poireaux / 2 brins d'estragon
2 brins de persil plat / 2 brins de cerfeuil / 1 œuf
4 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à soupe d'huile de noix
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de moutarde forte
1 cornichon malossol au vinaigre
6 cerneaux de noix
Sel et poivre 5 baies du moulin

1 **Préparez les poireaux.** Pelez-les et plongez-les 20 minutes dans un faitout d'eau bouillante salée. Égouttez-les en les sortant avec une écumoire et laissez-les refroidir. Profitez de cette eau de cuisson pour y faire cuire l'œuf dur pendant 10 minutes. À la fin de la cuisson, laissez-le refroidir dans un bain d'eau glacée.

2 **Préparez la vinaigrette.** Écalez l'œuf et ouvrez-le en deux.

Récupérez le jaune et écrasez-le avec la moutarde dans un bol. Incorporez les huiles et le vinaigre. Hachez le blanc d'œuf et taillez le cornichon en très petits dés. Ajoutez-les à la vinaigrette avec les herbes hachées. Salez et poivrez.

3 **Finalisez et dressez.** Coupez les poireaux en quatre dans la longueur et disposez-les sur un plat, nappez-les de vinaigrette et parsemez-les de noix concassées.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cornichons malossol à la Russe sont de gros cornichons bien tendres à la saveur douce. Ils sont parfaits pour intégrer des sandwichs, taillés en grosses tranches, ou comme ici en petits cubes pour agrémenter une vinaigrette. Vous pouvez les trouver entiers ou déjà coupés en tranches.

ASTUCE

Pour gagner du temps, vous pouvez faire cuire les poireaux avec les pâtes et égoutter le tout ensemble.



Spaghettis à la crème de pesto, poireau et mélange forestier

10 MIN
Préparation | **30 MIN**
Cuisson

POUR 4 personnes

2 blancs de poireaux
1 tasse de petits pois surgelés
Feuilles de basilic (facultatif)
125 g de parmesan
125 g de ricotta / 20 g de beurre
500 g de spaghetti semi-complets
1 bocal de champignons mélangés (env. 200 g)
100 g de pesto alla genovese en bocal
Sel et poivre

1 Préparez la garniture. Pelez les poireaux et coupez-les en tronçons, plongez-les 10 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Sortez-les avec une écumoire en conservant la marmite pleine d'eau. Plongez-y les petits pois 5 minutes et sortez-les également à l'écumoire. Égouttez les champignons.

2 Préparez la crème de pesto. Râpez le parmesan. Mixez les petits pois avec le pesto, la ricotta et 2 cuillerées à soupe de parmesan râpé. Incorporez un peu d'eau de cuisson de la marmite pour obtenir une crème souple, fluide et onctueuse. Salez et poivrez.

3 Préparez les pâtes. Plongez les spaghetti dans la marmite d'eau bouillante salée reportée à ébullition, suivez le temps de cuisson recommandé sur l'emballage. Égouttez-les.

4 Finalisez la garniture. Faites revenir les champignons dans la marmite avec le beurre crépitant pendant 5 minutes. Incorporez-y les pâtes et la moitié de la crème de pesto. Mélangez bien.

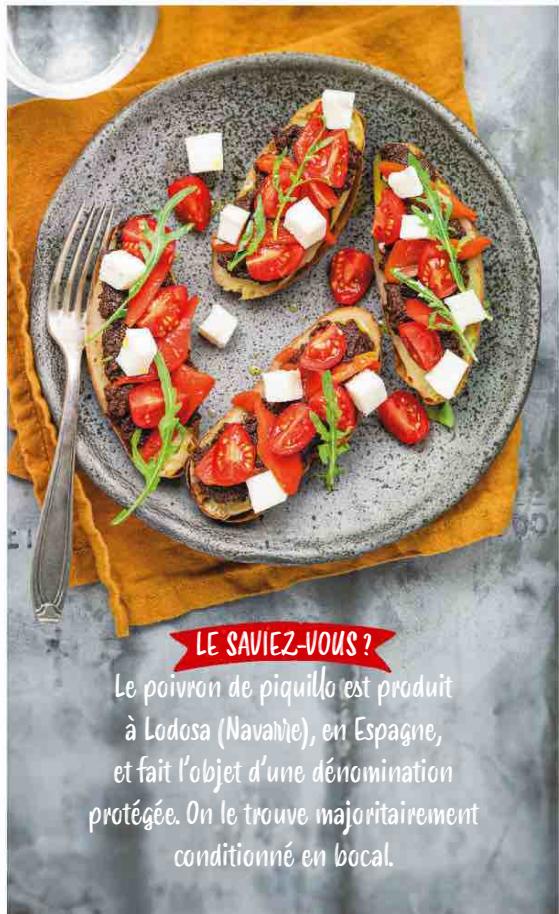
5 Dressez. Répartissez les spaghetti aux champignons dans quatre assiettes. Ajoutez les poireaux, du parmesan râpé et un peu plus de crème de pesto. Servez en décorant de feuilles de basilic frais si vous le désirez.

Croque de terre, tapenade, tomate, piquillo, mozza

10 MIN | **10 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

2 pommes de terre moyennes allongées
4 tomates cerise / 1 pincée de roquette
125 g de mozzarella / 4 c. à soupe de
tapenade noire / 2 c. à soupe d'huile d'olive
vierge extra / 2 piquillos en bocal / Sel

- 1 Préparez les bases.** Coupez les pommes de terre en deux dans la longueur et plongez-les 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont bien tendres, égouttez-les.
- 2 Préparez la garniture.** Égouttez les piquillos et coupez-les en morceaux biseautés. Coupez les tomates en quatre. Égouttez et taillez la mozzarella en cubes.
- 3 Procédez au montage.** Tartinez les pommes de terre de tapenade. Garnissez-les de piquillos et de tomates, ajoutez la mozzarella et parsemez de roquette. Arrosez d'un trait d'huile d'olive vierge extra et dégustez avec les doigts.



Risotto aux trois tomates

10 MIN | **30 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

8 tomates cocktail / 2 gousses d'ail / 1 botte de thym
125 g de parmesan / 1,5 l de bouillon de légumes
350 g de riz arborio ou carnaroli / 8 tomates séchées à l'huile
8 fleurs de câpres au vinaigre / 10 cl de vermouth blanc
8 c. à soupe d'huile d'olive / 2 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à café de harissa / Sel et poivre

- 1 Préparez les ingrédients.** Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Taillez 50 g environ de parmesan en copeaux et râpez le reste. Égouttez les tomates séchées et taillez-les en dés. Égouttez les câpres.
- 2 Lancez la cuisson.** Portez le bouillon à frémissement. Faites revenir 1 minute l'ail dans une sauteuse avec la moitié de l'huile. Ajoutez le riz et déglacez avec le vermouth. Faites réduire puis commencez à incorporer des louches de bouillon en remuant au fur et à mesure. Continuez d'intégrer du bouillon petit à petit pendant 25 minutes.

À mi-cuisson, incorporez la moitié du parmesan râpé, la harissa et le concentré de tomate puis intégrez encore du bouillon. Salez, poivrez.

- 3 Finalisez la cuisson.** Ajoutez les dés de tomates séchées et le thym effeuillé. Incorporez le reste de parmesan lorsque le riz est bien tendre. Faites revenir les tomates cocktail entières dans une petite poêle avec le reste d'huile pendant 5 minutes à couvert.

- 4 Dressez.** Servez le risotto garni de câpres et de tomates juste craquelées. Ajoutez quelques copeaux de parmesan et dégustez aussitôt.



ASTUCE

Faites griller votre paquet entier d'amandes effilées et laissez-les refroidir avant de les conserver dans un bocal à vis dans votre placard. Ainsi, vous aurez sous la main des amandes grillées toutes prêtes !

Velouté de carotte, coco, amandes grillées

20 MIN | 20 MIN | POUR
Préparation | Cuisson | 4 personnes

800 g de carottes / 40 cl de crème de coco / 60 g d'amandes effilées / 4 c. à soupe d'huile d'amande / 1 cube de court-bouillon
Sel de céleri / Poivre du moulin

1 Préparez les amandes. Préchauffez le four à 150 °C. Faites griller les amandes sur une plaque à four chemisée de papier cuisson 15 minutes.

2 Lancez la soupe. Pelez et coupez les carottes en morceaux. Placez-les dans une casserole d'eau froide. Ajoutez le cube de court-bouillon émietté, couvrez et portez à ébullition. Comptez 20 minutes de cuisson.

3 Finalisez la soupe. Sortez les carottes avec une écumoire et placez-les

dans la cuve d'un robot mixeur. Ajoutez la crème de coco et mixez en ajoutant si besoin du bouillon de cuisson pour obtenir un velouté onctueux. Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel de céleri et donnez un tour de moulin à poivre.

4 Servez. Versez dans des bols et garnissez d'amandes effilées grillées. Ajoutez un filet d'huile d'amande et dégustez en proposant le complément d'amandes à part.

Gratin d'endives, purée à la moutarde

30 MIN | 1H
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

800 g de pommes de terre
5 endives / 1 salade feuille de chêne
1 œuf / 40 cl de lait
250 g de comté / 60 g de beurre
60 g de cerneaux de noix
40 g de farine
8 c. à soupe d'huile de noix
2 c. à soupe de moutarde en grains
2 c. à soupe de vinaigre de noix
1 cube de bouillon de volaille
Sel et poivre

1 Préparez les endives. Placez-les dans une grande sauteuse, versez 50 cl d'eau et émiettez le bouillon. Couvrez et laissez cuire à l'étuvée pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres, en les retournant à mi-cuisson. Retirez-les du bouillon avec une écumoire pour bien les égoutter en conservant celui-ci. Râpez le comté.

2 Préparez la purée. En parallèle, pelez les pommes de terre et plongez-les 20 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Écrasez-les au presse-purée avec 20 g de beurre et l'œuf. Ajoutez la moutarde en grains.

3 Préparez la sauce Béchamel. Faites fondre 40 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine en fouettant. Délayez en ajoutant le lait petit à petit, toujours en fouettant. Une fois le lait intégré totalement, continuez en ajoutant juste assez de bouillon pour obtenir une sauce onctueuse. Incorporez la moitié du comté. Salez et poivrez.

4 Procédez au montage. Préchauffez le four à 180 °C. Placez les endives dans un plat à gratin. Versez la sauce Béchamel. Parsemez du reste du comté râpé et enfournez pour 30 minutes.

5 Préparez la salade. Fouettez l'huile avec le vinaigre, salez et poivrez. Mélangez avec la salade et les cerneaux de noix.



ASTUCE

Optez pour un comté de 24 mois d'affinage afin d'obtenir une saveur très marquée ou pour un jeune comté fruité pour un résultat plus doux.



Marmite hawaïenne aux écrevisses et à l'ananas

20 MIN | 30 MIN | POUR
Préparation | Cuisson | 4 personnes

200 g de queues d'écrevisses décortiquées

1 blanc de poireau / 1 oignon / 1 branche de céleri

4 brins de persil plat / 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse entière

1 boîte d'ananas au sirop (env. 345 g égoutté) / 250 g de riz thaï

2 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco / 1 c. à café de piment moulu

1 cube de court-bouillon / Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Pelez et émincez grossièrement le poireau. Émincez finement le céleri. Pelez et ciselez l'oignon. Égouttez l'ananas, en conservant le sirop, et coupez-le en petits morceaux.

2 Lancez la cuisson. Dans un faitout avec la moitié de l'huile de noix de coco, faites suer l'oignon, le céleri et le poireau pendant 5 minutes, salez et poivrez. Versez un fond d'eau et le sirop d'ananas, émiettez le cube de bouillon et ajoutez le piment,

couvrez. Portez à ébullition, laissez étuver pendant 20 minutes.

3 Finalisez. Faites cuire le riz dans un cuiseur à riz en ajoutant le reste d'huile dans l'appareil avec la quantité d'eau recommandée. Eeffeuillez et hachez le persil, incorporez-le dans la marmite ainsi que les queues d'écrevisses, la crème et les morceaux d'ananas. Portez à ébullition et faites réduire la sauce pendant 5 minutes.

4 Servez. Rectifiez l'assaisonnement de la marmite puis dégustez-la avec le riz.



ASTUCE

Pour une saveur plus exotique encore, déglacez les légumes, après les avoir fait suer, avec 10 cl de rhum blanc puis faites flamber.



VARIANTE

Vous pouvez opter pour des vermicelles de patate douce qui sont translucides et se cuisent environ 5 à 7 minutes. Incorporez-les alors au même moment que les pousses de soja.

Ragoût de poisson et légumes au curry doux

20 MIN | **30 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

800 g de dos de poisson blanc
2 carottes / **2** blancs de poireaux
1 bouquet d'aneth
40 cl de lait de coco / **240 g** de riz basmati
2 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco
1 c. à soupe de graines de fenouil
1 c. à soupe de poudre de curry
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez et émincez grossièrement les poireaux. Pelez les carottes, coupez-les en deux tronçons puis taillez-les en rubans à l'aide d'une mandoline. Coupez le poisson en très gros cubes.

2 **Lancez la cuisson.** Dans un faitout avec la moitié d'huile de noix de coco, faites suer les poireaux pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Versez un fond d'eau et couvrez. Portez à ébullition, laissez-les étuver pendant 10 à 15 minutes pour les attendrir.

3 **Poursuivez la cuisson.** Ajoutez le curry, les graines de fenouil, les rubans de carottes et versez le lait de coco. Salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes.

4 **Finalisez.** Faites cuire le riz dans un cuiseur à riz en ajoutant le reste d'huile dans l'appareil avec la quantité d'eau recommandée. Mettez les morceaux de poisson dans la sauce, incorporez l'aneth effeuillé. Laissez pocher le tout 5 à 10 minutes sans couvercle en surveillant la cuisson.

5 **Servez.** Dégustez le ragoût avec le riz.

Bouillon thaï de poulet à la citronnelle

15 MIN | **20 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

4 belles escalopes de poulet fermier / **700 g** de courgettes
1 bouquet de basilic thaï / **80 cl** de lait de coco
300 g de pousses de soja / **120 g** de vermicelles de riz
2 poignées de noix de cajou grillées à sec / **1 bâton**
de citronnelle/ **2 cubes** de bouillon de volaille
1 c. à soupe d'huile de noix de coco vierge
1 c. à soupe de curcuma en poudre / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Coupez la citronnelle en tronçons puis en deux dans la longueur. Coupez les courgettes en bâtonnets. Taillez le poulet en gros cubes. Effeuillez le basilic. Concassez les noix de cajou.

2 **Lancez la cuisson.** Dans un wok, faites revenir la citronnelle avec l'huile pendant 2 minutes, ajoutez le poulet et faites-le bien colorer de tous côtés pendant 5 minutes, salez et poivrez. Réservez-le et écartez la citronnelle.

3 **Poursuivez la cuisson.** Ajoutez les bâtonnets de courgette dans

le wok et faites-les suer pendant 5 minutes. Versez 50 cl d'eau et les cubes de bouillon ainsi que le lait de coco. Portez à ébullition puis ajoutez les pousses de soja et le curcuma. Comptez 5 à 6 minutes de cuisson. Ajoutez ensuite les vermicelles de riz et les feuilles de basilic. Faites cuire et réduire pendant 3 minutes avant de répartir le bouillon dans 4 grands bols ou assiettes creuses.

4 **Finalisez.** Ajoutez le poulet grillé puis parsemez de noix de cajou, dégustez bien chaud.





VARIANTE

Remplacez le bœuf par du poulet haché menu au couteau, le gouda par du cheddar, et ajoutez 1 poivron rouge coupé en petits cubes en même temps que les tomates.

30 MIN | **1H15** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

600 g de viande de bœuf hachée
1 oignon / 2 brins de persil plat
50 cl de lait / **200 g** de feuilles sèches de pâte à lasagnes / **125 g** de gouda vieux
30 g de beurre
400 g de concassé de tomate
30 g de farine / **20 cl** de coulis de tomate
10 cl de vin blanc sec
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de baies roses / Sel et poivre

Lasagnes classiques

1 Préparez la sauce à la viande. Faites revenir l'oignon pelé et émincé pendant 5 minutes dans un faitout avec l'huile. Ajoutez la viande de bœuf hachée. Salez, poivrez et mélangez bien pour la faire colorer. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire. Incorporez les tomates concassées et le coulis, salez et poivrez. Laissez mijoter à mi-couvert à feu doux pendant 15 minutes. À la fin, ajoutez le persil plat effeuillé et haché.

2 Préparez la Béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine en

pluie. Détendez le roux obtenu avec le lait en le versant peu à peu, toujours en fouettant. Salez et poivrez et incorporez les baies roses pilées au mortier.

3 Procédez au montage. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un plat à gratin, alternez des couches de pâte, de sauce tomate et de Béchamel, en terminant par la Béchamel. Enfournez pour 30 minutes.

4 Finalisez. Parsemez les lasagnes de gouda râpé. Terminez la cuisson pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

Crème de maïs, pomme de terre, épinards, bacon

20 MIN | **25 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

250 g de bacon
2 grosses pommes de terre
à chair farineuse
2 oignons blancs / 80 g d'épinards
150 g de mascarpone
1 boîte de maïs (env. 285 g)
1 cube de bouillon de volaille
Sel et poivre

1 **Préparez la base.** Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Placez-les dans une grande casserole et couvrez d'eau froide juste à niveau. Émiettez le cube de bouillon, couvrez et portez à ébullition. Laissez cuire 10 minutes.

2 **Poursuivez la cuisson.** Égouttez le maïs en conservant le jus et incorporez-en la moitié dans la casserole avec le jus. Faites cuire encore 10 minutes mais sans couvercle.

3 **Préparez la garniture.** Pendant ce temps, taillez le bacon en fins lardons et faites-les griller à sec dans une poêle. Émincez les oignons. Lavez, retirez les côtes des épinards et essorez-les.

4 **Mixez.** Sortez un quart des pommes de terre avec une écumoire et réservez-les. Transférez tout le reste avec l'écumoire dans la cuve d'un mixeur et mixez finement avec le mascarpone. Salez, poivrez et rajoutez juste assez de bouillon de cuisson pour obtenir une crème lisse et fluide.

5 **Finalisez.** Faites chauffer la soupe crémeuse en y incorporant les épinards et le reste de grains de maïs.

6 **Servez.** Répartissez la soupe dans 4 bols. Garnissez des cubes de pomme de terre réservés recoupés en petits morceaux, d'oignons émincés et de bacon grillé.

ASTUCE

Pour encore plus de gourmandise, ajoutez au dernier moment sur la crème de maïs un peu de cheddar rouge râpé.



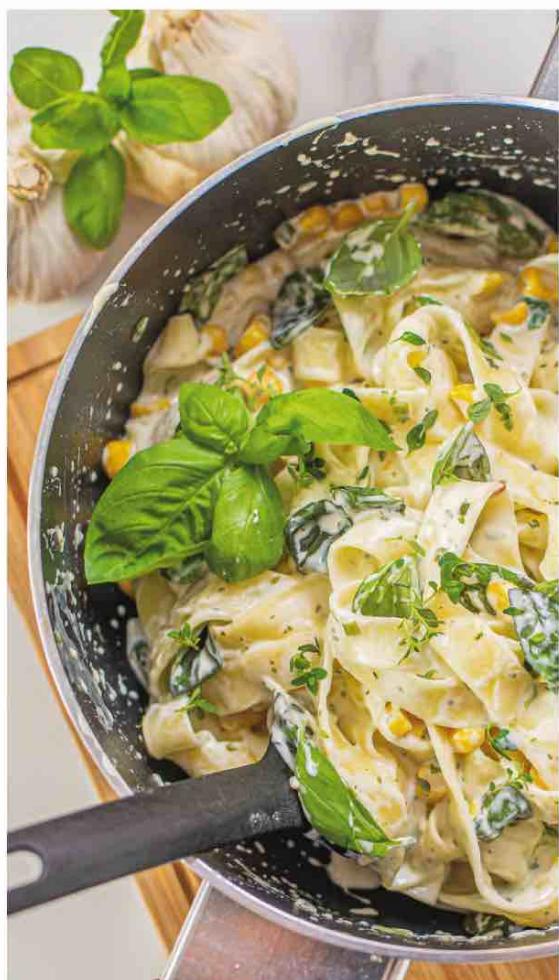
One pot pasta aux herbes

10 MIN | **15 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

4 gousses d'ail / 1 botte de thym citron
1 botte de basilic / 1 botte de ciboulette / 250 g de mascarpone
1,5 l de bouillon de volaille ou légumes
500 g de nids de tagliatelles aux œufs
1 boîte de maïs (300 g) / Sel et poivre

- 1 Préparez votre pot.** Mettez dans une grande casserole le maïs égoutté, les nids de tagliatelles et les gousses d'ail pelées et écrasées au presse-ail. Ajoutez la ciboulette ciselée, le thym citron effeuillé et versez le bouillon. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 12 minutes.
- 2 Terminez la cuisson.** Ajoutez le mascarpone, poivrez bien, mélangez et couvrez de nouveau. Terminez la cuisson pendant 3 minutes.
- 3 Finalisez le pot.** Ajoutez le basilic effeuillé, rectifiez l'assaisonnement en poivre et salez si besoin, mélangez bien et servez.



Spaghettis de courgette à la bolognaise

20 MIN | **10 MIN**
Préparation | Cuisson | **POUR**
4 personnes

400 g de viande de bœuf hachée / 4 courgettes
2 tomates / 2 gousses d'ail / 1 petit bouquet de persil
2 c. à soupe de parmesan râpé
200 g de coulis de tomate
2 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

- 1 Préparez la sauce.** Dans une poêle bien chaude, faites revenir l'ail haché avec l'huile d'olive. Ajoutez la viande. Faites cuire 5 minutes puis versez le coulis de tomate. Parsemez de la moitié du bouquet de persil effeuillé et haché. Ajoutez les tomates coupées en dés et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez.
- 2 Réalisez les spaghettis.** Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Lavez les courgettes et émincez-les en spaghettis avec un spiralizer ou un Économie. Plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante. Égouttez-les.
- 3 Servez.** Déposez les spaghettis dans un plat. Ajoutez la sauce, parsemez de persil haché et de parmesan.

Curry de dinde

20 MIN | **25 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

1kg de filet de dinde / **6** carottes
1 oignon / **1** citron (jus) / **2** gousses d'ail
2 brins de thym / **20 g** de beurre
50 cl de bouillon de volaille
10 cl de crème de coco
1c. à soupe de curry en poudre
1c. à soupe d'huile végétale
1c. à soupe de farine / Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients.

Découpez le filet de dinde en morceaux. Pelez l'oignon et les gousses d'ail, puis hachez-les finement. Épluchez les carottes et détaillez-les en rondelles.

2 Commencez la cuisson. Faites chauffer dans une cocotte l'huile avec le beurre, puis faites-y dorer les morceaux de viande de tous les côtés, sur feu vif pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite l'ail et l'oignon hachés. Laissez suer

5 minutes sur feu modéré, puis saupoudrez de la moitié du curry et de farine. Mélangez pour bien enrober, salez et poivrez.

3 Finalisez le curry. Versez le bouillon de volaille dans la cocotte, puis ajoutez les rondelles de carotte, la crème de coco, le thym et le restant de curry. Mélangez, portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu doux. Ajoutez le jus de citron, mélangez et servez.





Soupe de courgette au fromage frais

15 MIN | 30 MIN
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

700 g de courgettes

1 pomme de terre

2 gousses d'ail

5 portions de fromage frais

1 cube de bouillon de légumes

1 Préparez les ingrédients. Lavez les courgettes et la pomme de terre et pelez-les. Coupez-les en morceaux. Pelez et écrasez les gousses d'ail.

2 Mettez à cuire. Versez 1 l d'eau dans une casserole puis ajoutez le cube de bouillon, les gousses d'ail écrasées, les courgettes et la pomme de terre coupées en morceaux. Laissez cuire à petits bouillons pendant 30 minutes. Les courgettes et la pomme de terre doivent être tendres. Ajoutez le fromage frais et mixez. Dégustez chaud avec, par exemple, des toasts pesto feta.



15 MIN | **55 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

1 oignon jaune / 2 gousses d'ail
180 g de lentilles vertes
1 petite boîte de concentré de tomate
3 c. à soupe de levure maltée (ou chapelure)
2 c. à soupe de raz-el-hanout
1 c. à soupe de sauce soja
Pour la sauce: 3 oignons rouges
1 c. à café de thym / 1 c. à café de romarin
400 g de coulis de tomate
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de curry

Boulettes de lentilles

1 Préparez les lentilles. Faites-les cuire 25 minutes dans 3 fois leur volume d'eau. Rincez, égouttez et réservez. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail.

2 Assaisonnez. Mixez les lentilles, l'oignon, l'ail, le raz-el-hanout, la sauce soja, la levure maltée et le concentré de tomate. Salez et poivrez à votre convenance, mélangez et réservez.

3 Faites cuire les boulettes. Préchauffez le four à 180 °C. Formez des boulettes avec la

préparation aux lentilles. Déposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez pour 30 minutes.

4 Préparez la sauce. Épluchez et émincez les oignons rouges. Faites-les revenir dans une poêle huilée. Faites-les suer 5 minutes. Ajoutez le coulis de tomate et le curry, laissez mijoter pendant que les boulettes cuisent.

5 Assemblez le tout. Ajoutez les herbes dans la sauce puis versez-y les boulettes sorties du four. Éteignez le feu, remuez pour les enrober. Servez avec du riz basmati.



Salade aux crevettes

15 MIN | **7 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

600 g de crevettes cuites
500 g de tomates cerise
200 g de salade mélangée
1 bouquet de basilic frais
1c. à soupe de gingembre frais haché / **2 œufs**
2 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à soupe d'huile de colza
1c. à soupe de sauce soja
1c. à soupe de grains de sésame
2 c. à café de miel
1c. à café de vinaigre de riz

1 **Préparez les œufs.** Faites-les cuire 7 minutes dans l'eau bouillante. Rincez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir avant de les écaler.

2 **Préparez la garniture.** Épluchez les crevettes. Lavez et essorez la salade. Nettoyez les tomates et coupez-les en deux. Rincez et séchez le basilic. Réservez le tout.

3 **Mélangez la vinaigrette.**

Dans un bol, versez les huiles, la sauce soja et le vinaigre de riz. Remuez énergiquement. Ajoutez le miel et mélangez avant d'insérer le gingembre haché.

4 **Assemblez le plat.** Mélangez les crudités, le basilic, les crevettes et les œufs durs en morceaux. Remuez la vinaigrette délicatement et assaisonnez chaque portion de salade d'1 à 2 cuillerées à soupe. Parsemez de sésame.



Riz aux légumes rôtis, tofu, pois chiches caramélisés

25 MIN | **30 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR
4 personnes

2 carottes / **1** fenouil / **1** poivron rouge / **1** oignon rouge
2 oignons cébettes / **25 g** de jeunes pousses d'épinards
2 c. à soupe d'oseille hachée surgelée / **200 g** de tofu ferme
250 g de pois chiches au naturel en bocal / **250 g** de riz basmati
2 c. à soupe de miel / **½ pot** de pesto / **10 cl** d'huile de pépins de raisin
10 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Préchauffez le four à 200 °C. Épépinez le poivron et coupez-le en lanières. Coupez le fenouil en morceaux, pelez les carottes et taillez-les en frites. Pelez l'oignon rouge et coupez-le en quartiers. Pelez et émincez les oignons cébettes. Éparpillez les carottes, le fenouil et l'oignon rouge sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Arrosez d'huile de pépins de raisin, salez, poivrez. Enfournez pour 20 minutes. À mi-cuisson, incorporez le poivron et finalisez la cuisson pendant 10 minutes.

2 **Préparez le condiment.** Mixez le pesto avec les épinards rincés, l'oseille

décongelée, tout en incorporant de l'huile d'olive. Salez et poivrez.

3 **Préparez le riz.** Faites cuire le riz et incorporez un peu de pesto pour le teinter de vert.

4 **Préparez le tofu et les pois chiches.** Coupez le tofu en cubes et faites-les colorer avec les pois chiches égouttés dans une poêle avec le reste d'huile d'olive. Nappez de miel, faites caraméliser.

5 **Dressez.** Répartissez dans 4 assiettes le riz vert, les légumes rôtis. Garnissez de tofu et de pois chiches. Ajoutez des touches de pesto et parsemez d'oignon cébettes émincé.

**Épluchures, trognons,
blanches d'œufs,
brioches rassies...**

j'en fais quoi ?

**Tarte Tatin, tarte aux
pommes, mousse au
chocolat, confiture...**

**nombreuses sont
les recettes sucrées
à laisser des déchets.
Ne les jetez plus ! Il est
facile de les valoriser en
idées gourmandes.**

Par Laurie Fourcade





VIVE LES ÉPLUCHURES !

« Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours », dit le dicton anglais. Si ce n'est pas tout à fait vrai (ça se saurait !), il n'en reste pas moins que les pommes, du moment qu'elles sont non traitées, sont excellentes pour la santé, y compris la peau. Riches en pectine (un glucide végétal), elles ont une action bénéfique sur le taux de cholestérol et la glycémie. C'est cette même substance qui a un rôle essentiel dans la réalisation de confitures, notamment. En effet, la pectine a le pouvoir de gélifier et d'épaissir les préparations. Gardez donc vos épluchures pour les confitures maison, comptez 100 g de peau de pomme pour 100 g de fruits comme les groseilles, fraises, framboises... ou préparez une gelée de pomme en faisant cuire pendant 1 heure 500 g d'épluchures avec 500 g de sucre de canne, le jus d'un demi-citron et 1 litre d'eau. Autre astuce pour transformer vos pelures de pommes : les chips ! À déguster sur un yaourt au petit déjeuner ou à grignoter pour un en-cas sain, elles sont très simples à réaliser. Déposez les épluchures dans une boîte hermétique. Ajoutez un peu de sucre en poudre, de la cannelle moulue. Refermez, mélangez et déposez sur la plaque du four **recouverte de papier cuisson**. Faites cuire 20 minutes à 150 °C, laissez refroidir et remettez-les dans leur boîte hermétique. Orange, pamplemousse, citron... ne jetez pas leurs peaux ! Râpez les zestes et faites-les sécher à l'air avant de les conserver dans un bocal hermétique. Parfait pour **parfumer** les salades, les vinaigrettes ou même un risotto. Vous **pouvez** aussi tailler la peau en lanières et les laisser confire dans un mélange d'eau et de sucre. Indispensable à la **préparation** de confiseries comme les citronnettes ou les orangettes.

JUSQU'AU TROGNON

Savez-vous que les trognons ont tout bon ? Qu'ils soient de pomme ou de poire, ils peuvent servir à la confection de gelées au même titre que la peau. Pour cela, c'est très simple, mettez les trognons dans une casserole, couvrez d'eau, ajoutez le jus d'un citron, l'épice de votre choix (un peu de cannelle moulue ou en bâton, une gousse de **vanille**,

des étoiles de badiane, des graines d'anis...), portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure. Passez le tout au chinois, récupérez le jus obtenu, ajoutez 700 g de sucre par litre de jus et faites cuire de nouveau à feu doux pendant 30 minutes. Mettez en pot, laissez refroidir... c'est magique !

LES BLANCS D'ŒUFS : N'EN JETEZ PLUS !

NOMBREUSES sont les recettes à ne nécessiter que les jaunes d'œufs. Mayonnaise, cannelés, crème à l'orange ou au citron, crème pâtissière ou encore carbonara... on peut vite se retrouver avec des blancs d'œufs sur les bras (ou presque !) S'ils se congèlent très facilement (en portions, dans un bac à glaçons, par exemple, pendant trois mois), ils peuvent aussi servir à la préparation de délicieux desserts : meringue, pavlova aux fruits, mousse au chocolat, rocher coco ou financier... Bref, des idées gourmandes et franchement antigaspi !

LA BRIOCHE RASSIE... ON DIT OUI !

Des restes de brioches ou de pains au lait encombrent vos placards ? Enfilez votre tablier et transformez-les en brioche perdue. Trempez-les dans un peu de lait, puis dans un mélange œuf battu et sucre, un petit aller-retour dans une poêle beurrée et c'est le régal assuré ! À servir tiède, avec des fruits de saison, c'est encore meilleur. Autre astuce, préparez un pudding aux fruits et pépites de chocolat. Pour cela, trempez la brioche ou les pains au lait dans du lait, écrasez à la fourchette, ajoutez un mélange d'œuf et de sucre, des morceaux de fruits (pomme, poire, fruits rouges **fraîs ou surgelés selon la saison...**), versez le tout dans un moule préalablement beurré et enfournez pour 45 minutes à 180 °C.



On s'occupe des fruits !

Découpez, épluchez, tranchez... Profitez du meilleur des fruits avec notre sélection d'ustensiles malins. Par Margot Dobrská



➊ **Elle fait battre mon cœur.** Cette cuillère permet de tailler des petits coeurs dans la chair des fruits. **Cuillère d'amour, 17,30 €, Deglon.**
➋ **Pour les petits chefs.** Grâce à sa forme ergonomique et son anneau qui sécurise l'index, l'épluchage devient un jeu d'enfants. **Éplucheur Le petit chef, adapté aux enfants, 11,99 €, Opinel.**

➌ **Efficace.** Ultra pratique pour vos tartes aux pommes, il découpe 12 quartiers en un seul geste. **Coupe pommes et poires, 5,99 €, Mathon.**

➍ **Le temps des confitures.** Tout un ensemble d'ustensiles pour préparer les fruits avant de les mettre dans un pot. **Dénoyauteur, couteaux d'office, éplucheur, planche à découper en bois, bassine à confitures, collection Cuisine authentique, à partir de 6,95 €, Gers Équipement, disponible dans les GMS.**

➎ **Jus version slow life.** Pour des jus de fruits gorgés de bienfaits, rien ne vaut une extraction lente. **Extracteur de jus pressage lent, 349 €, Hurom.**

➏ **Pastèque facile.** Il taille la pulpe des pastèques et des melons en gros bâtonnets (en une passe) ou en cubes (en deux passes) pour les découper sans aucune difficulté. **Coupe pastèque melon, 14,99 €, Zôdio.**



DÉCLINAISONS
Remplacez le calvados par du Grand Marnier et ajoutez le zeste râpé d'1 orange bio dans l'appareil à clafoutis. Saupoudrez-le d'amandes effilées avant d'enfourner.



Clafoutis pomme amande

15 MIN | **1H15**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

4 pommes croquantes et sucrées
3 œufs / 50 cl de lait entier
20 g de beurre / 125 g de sucre
100 g de poudre d'amande
25 g de farine / 5 cl de calvados
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe de sucre glace
1 pincée de sel

1 Préparez les pommes. Pelez les pommes et coupez-les en quartiers, retirez le trognon et recoupez les quartiers en deux. Faites-les sauter dans une poêle avec le beurre et le sucre vanillé. Versez le calvados et flambez. Faites réduire et légèrement caraméliser. Versez le tout dans un moule à gratin.

2 Préparez l'appareil. Préchauffez le four à 170 °C.

Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Ajoutez la poudre d'amande, la farine et le sel tout en fouettant. Incorporez le lait entier.

3 Assemblez et enfournez. Versez l'appareil à clafoutis sur les pommes et enfournez pour 1 heure. Laissez-le tiédir avant de le déguster saupoudré d'un peu de sucre glace.

Tarte aux pommes traditionnelle

15 MIN | **25 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

6 pommes
1 rouleau de pâte brisée
4 c. à soupe de compote de pomme sans sucre ajouté

1 Faites précuire la pâte.

Préchauffez le four à 180 °C. Foncez la pâte brisée dans un moule à tarte chemisé de papier cuisson. Piquez-la avec une fourchette. Lestez de haricots secs et enfournez pour 10 minutes afin de cuire à blanc. Ôtez les haricots et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

2 Préparez les pommes.

Pendant ce temps, lavez et épluchez les pommes puis coupez-les en fines lamelles, idéalement à l'aide d'une mandoline. Réservez-les.

3 Montez la tarte. Tartinez la pâte précuise de compote de pomme, puis déposez les lamelles de fruits par-dessus. Enfournez à nouveau pour 10 minutes. Laissez refroidir et servez tiède ou froid.

ASTUCE

Badigeonnez la tarte d'un peu de confiture d'abricot, à l'aide d'un pinceau de cuisine, 5 minutes avant la fin de la cuisson. Cela va lui donner une jolie couleur et de la brillance.



ASTUCE

Pour faire griller les amandes effilées, éparsillez-les sur une plaque à four et faites-les torréfier 15 minutes à 150 °C.



Gâteau roulé à la confiture d'abricot

25 MIN | **10 MIN**
Préparation | Cuisson

30 MIN | **2H**
Repos | Réfrigération

POUR 6 personnes

3 œufs / **25 g** de beurre doux
250 g de confiture d'abricot
120 g de farine

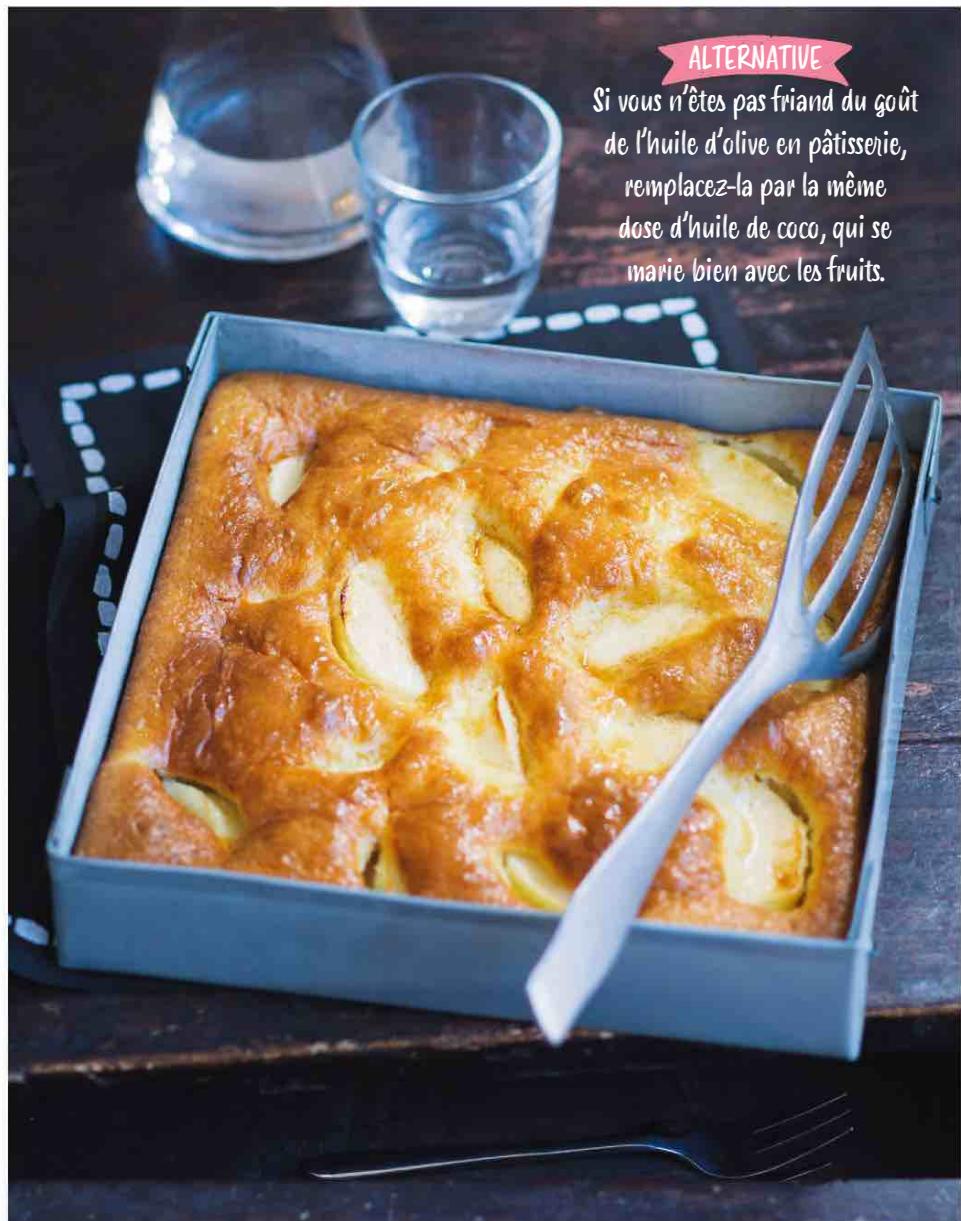
75 g d'amandes effilées grillées
6 c. à soupe de miel d'acacia
½ sachet de levure chimique

1 **Préparez le biscuit.** Fouettez les œufs entiers au batteur avec le miel, idéalement avec un robot pâtissier, pendant au moins 5 minutes jusqu'à ce qu'ils blanchissent puis moussent pour finalement épaissir et doubler de volume. Mélangez la farine et la levure puis tamisez-les au-dessus des œufs mousseux. Incorporez délicatement à la spatule afin de ne pas faire retomber l'appareil.

2 **Faites cuire le biscuit.** Préchauffez le four à 200 °C. Chemisez de papier cuisson une plaque à four de 25 x 30 cm ou équivalent. Beurrez généreusement le papier de beurre fondu à l'aide d'un pinceau, puis versez la pâte dessus de manière à obtenir un rectangle de 8 mm d'épaisseur environ. Enfournez pour 7 minutes.

3 **Préparez la garniture.** Dès la sortie du four, renversez le biscuit sur un linge propre et humide disposé bien à plat sur le plan de travail. Décollez délicatement la feuille du biscuit qui était en dessous lors de la cuisson et roulez le biscuit sur lui-même en y intégrant le tissu. Laissez-le refroidir pendant 30 minutes. Déroulez-le délicatement et étalez 200 g de confiture à l'aide d'une spatule. Roulez-le de nouveau sur lui-même en le serrant bien dans le tissu. Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

4 **Finalisez le biscuit.** Égalisez les extrémités du biscuit roulé. Nappez-le de confiture d'abricot et recouvrez-le d'amandes effilées grillées.



ALTERNATIVE

Si vous n'êtes pas friand du goût de l'huile d'olive en pâtisserie, remplacez-la par la même dose d'huile de coco, qui se marie bien avec les fruits.

Gâteau au yaourt version fruitée

15 MIN | **45 MIN**
Préparation | Cuisson | **POUR**
Cuisson | **6 personnes**

3 poires / **1 banane** bien mûre / **3 cm** de gingembre frais
3 œufs / **1 pot** de yaourt nature / **10 g** de beurre (pour le moule)

2 pots de sucre / **3 pots** de farine / **½ pot** d'huile d'olive
1 sachet de sucre vanillé / **½ sachet** de levure chimique / **1 pincée** de sel

1 **Préparez l'appareil.** Versez dans un saladier le yaourt, les sucres, les œufs, la farine, la levure, le sel, la banane mixée et l'huile. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à manqué.

2 **Préparez le gingembre et les poires.** Pelez et râpez le gingembre. Épluchez puis épépinez les poires, et détailliez

la chair en cubes. Incorporez le tout dans la pâte à l'aide d'une spatule.

3 **Passez à la cuisson.** Versez la pâte dans le moule puis enfournez pour 45 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Laissez-le refroidir avant de déguster ou de l'entreposer au réfrigérateur.



ASTUCE

Pour conserver votre banana bread plusieurs jours et garantir son moelleux, enveloppez-le dans un torchon propre et placez-le dans une boîte hermétique.

Banana bread

15 MIN

Préparation

30 MIN

Cuisson

POUR

6 personnes

4 bananes bien mûres
+1 banane mûre à point / 2 œufs
100 g de beurre / 5 cl de lait
150 g de farine / 80 g de poudre de noisette
50 g de cerneaux de noix
50 g de pépites de chocolat noir
1 sachet de levure chimique
1 c. à café de cannelle en poudre

1 Préparez l'appareil.

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la poudre de noisette, les pépites de chocolat et la cannelle. Ajoutez le beurre fondu, le lait, les œufs, les noix concassées et les 4 bananes bien mûres

écrasées en purée. Versez dans un moule beurré.

2 Préparez la cuisson.

Coupez la dernière banane dans le sens de la longueur, et déposez les 2 morceaux sur le dessus du cake. Enfournez pour 30 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.

Tarte aux noix

30 MIN | **1H**
Préparation | Cuisson

POUR 8 personnes

6 œufs / **10 cl** de crème liquide entière
75 g de beurre demi-sel
1 rouleau de pâte sablée
300 g de sucre de canne blond
100 g de cerneaux de noix de pécan
100 g de cerneaux de noix
25 g de pistaches nature décortiquées
25 g de noisettes décortiquées
20 cl de sirop d'érable
5 cl de Baileys (facultatif)

1 **Toastez les fruits à coque.** Préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez les noix, les noix de pécan, les noisettes et les pistaches sur la plaque du four, sans les mélanger. Enfournez pour 20 minutes.

2 **Précisez la pâte.** Augmentez le four à 180 °C. Placez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson, sur 1 cm d'épaisseur. Foncez-en un moule à manqué, avec sa feuille de papier inférieure. Piquez le fond de pâte avec une fourchette. Replacez l'autre feuille de papier cuisson par-dessus et des poids. Enfournez à blanc pour 10 minutes, puis retirez les poids et le papier. Prolongez la cuisson pendant 15 minutes.

3 **Préparez la garniture.** Faites fondre, dans une casserole sur feu doux, le

sucre avec le sirop d'érable et le beurre en morceaux. Portez à ébullition. Par ailleurs, fouettez la crème et les œufs dans un saladier. Vous pouvez ajouter le Baileys si vous le souhaitez. Versez le sirop sur l'appareil aux œufs.

4 **Assemblez.** Réservez quelques cerneaux de noix et de noix de pécan, concassez grossièrement le reste et répartissez-le sur le fond de pâte. Versez deux tiers de l'appareil sucré par-dessus. Mélangez les deux types de cerneaux de noix réservés avec les pistaches et les noisettes dans le reste d'appareil sucré puis ajoutez-le sur la tarte. Arrangez ces fruits à coques entiers sur le pourtour et enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.





DÉCLINAISON

Vous pouvez aussi préparer ces biscuits avec une crème à l'orange relevée basilic.

Sablés au citron

20 MIN

Préparation

50 MIN

Cuisson

2H

Réfrigération

POUR

20 pièces

1 citron bio (zeste)

250 g de beurre mou

165 g de farine de blé

165 g de farine de riz

100 g de sucre semoule

Pour la crème au citron :

12 cl de jus de citron (soit environ 2 citrons ½)

3 œufs / 25 g de beurre doux

120 g de sucre semoule

1 Préparez la crème au citron.

Mettez dans une casserole le jus de citron, les œufs, le sucre et le beurre en petits morceaux. Fouettez sans cesse sur feu vif en balayant toute la surface de la casserole. La consistance va peu à peu s'épaissir et se transformer au bout de quelques minutes en une crème homogène. Stoppez la cuisson et passez la préparation au chinois au-dessus d'un contenant froid en vous aidant d'une maryse. Laissez refroidir complètement avant de couvrir et d'entreposer au moins 2 heures au réfrigérateur.

2 Préparez les sablés. Fouettez le beurre avec le sucre et le zeste râpé du citron jusqu'à obtenir une crème. Incorporez les farines et mélangez bien. Placez la pâte 1 heure au réfrigérateur.

3 Faites cuire les sablés. Préchauffez le four à 150 °C. Divisez la pâte en deux pâtons égaux. Prélevez 10 boules dans l'un d'eux et roulez-les entre vos paumes. Aplatissez-les légèrement en leur centre, pour former un petit creux, sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 45 minutes. Recommencez l'opération avec l'autre pâton.

4 Finalisez. Déposez un peu de crème au citron au cœur de chaque sablé refroidi.



Tartelette au citron meringuée

35 MIN

Préparation

20 MIN

Cuisson

1H

Réfrigération

POUR

6 personnes

3 citrons bio / 4 œufs / 3 blancs d'œufs / 175 g de beurre

375 g de sucre / 250 g de farine

1 c. à soupe de féculle de pomme de terre / 1 pincée de sel

1 Préparez la pâte sablée. Coupez 125 g de beurre en petits morceaux et laissez-les ramollir à température ambiante. Dans un saladier, battez 1 œuf avec 100 g de sucre et le sel. Ajoutez la farine et pétrissez. Ajoutez le beurre mou et malaxez jusqu'à obtenir une texture homogène. Formez 1 boule, filmez-la et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

2 Faites cuire la pâte. Préchauffez le four à 180 °C. Sortez la pâte du réfrigérateur et abaissez-la sur un plan de travail. Détaillez six cercles de pâte plus larges que vos moules et foncez-en des moules à tartelette. Enfournez pour 15 minutes en recouvrant de papier cuisson et de billes d'argile, puis réservez.

3 Réalisez la crème au citron. Zestez 1 citron et mélangez avec 125 g de sucre. Pressez les autres citrons pour en extraire le jus, puis versez-le dans une casserole et faites cuire à feu doux. Ajoutez le mélange zeste sucre, les 3 œufs restants et la féculle en mélangeant bien au fouet. Dès que le mélange épaissit, incorporez les 50 g de beurre restant. Continuez à fouetter. Laissez refroidir et garnissez le fond de tarte. Réservez au frais.

4 Réalisez la meringue. Montez les 3 blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez 150 g de sucre et continuez à battre à pleine vitesse pendant 5 minutes. Garnissez-en le dessus des tartes à l'aide d'une poche à douille et passez au gril 5 minutes.



Pêche grillée et glace à la vanille

20 MIN
Préparation

8 MIN
Cuisson

4 H
Congélation

POUR
4 personnes

4 pêches / 4 jaunes d'œufs
30 cl de crème liquide / 20 cl de lait
10 g de beurre / 60 g de xylitol sans cuisson
2 c. à soupe de miel / 1 gousse de vanille
1 c. à soupe bombée de féculle de maïs
3 pincées de cannelle moulue

1 **Préparez la crème.** Délaisez la féculle dans 10 cl de lait. Versez dans une casserole avec le lait restant, la crème liquide et la gousse de vanille fendue et grattée. Portez à ébullition en mélangeant, laissez frémir 5 minutes, puis couvrez et laissez refroidir.

2 **Finalisez la crème.** Fouettez les jaunes d'œufs avec le xylitol. Versez dans la crème froide. Retirez la gousse de vanille et mixez. Transvasez dans un bac hermétique et faites prendre pendant 4 heures au congélateur.

3 **Préparez les pêches.** Coupez-les en deux et dénoyautez-les. Faites fondre le beurre dans une poêle et déposez les demi-pêches, côté chair au-dessous. Grillez-les 2 minutes puis retournez-les et poursuivez la cuisson 1 minute.

4 **Servez.** Disposez 1 boule de glace sur chaque demi-fruit. Arrosez d'un filet de miel et saupoudrez de cannelle. Dégustez aussitôt.

Semifreddo groseilles, mûres et framboises

20 MIN

Préparation

6 H

Congélation

POUR

6 personnes

200 g de groseilles égrainées + quelques grappes pour la décoration

100 g de mûres / 100 g de framboises / 2 c. à soupe de jus de citron

400 g de mascarpone / 120 g de sucre de coco

3 c. à soupe de noix de coco râpée / 4 gouttes d'extrait de vanille

1 Préparez la purée de fruits.

Mixez les groseilles avec les mûres et les framboises. Ajoutez 100 g de mascarpone et la moitié du sucre de coco. Versez la purée de fruits dans le fond d'un moule, puis faites prendre 2 heures au congélateur.

2 Préparez la glace.

Mélangez le reste de mascarpone avec la noix

de coco, le sucre de coco restant, le jus de citron et l'extrait de vanille. Répartissez la préparation sur la purée de fruits. Placez au congélateur pour 4 heures.

3 Finalisez.

Laissez 15 minutes à température ambiante avant de démolir. Saupoudrez de noix de coco râpée et accombez de fruits frais.



ASTUCE

Pour plus de goût et pour réduire l'apport de sucre de coco, vous pouvez ajouter la chair d'une ou deux pêches bien sucrées.





Crème citron vert, framboise et crumble amande

25 MIN | **1H15**
Préparation | Cuisson

2H | **POUR**
Repos | **4 personnes**

2 citrons verts bio
2 barquettes de framboises
6 jaunes d'œufs
25 cl de crème liquide
25 cl de lait
80 g de sucre / 1 gousse de vanille
Pour le crumble:
80 g de beurre demi-sel
100 g de féculle de maïs
50 g de sucre roux
50 g de poudre d'amande

1 Préparez le crumble. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez du bout des doigts les ingrédients secs avec le beurre mou puis étalez la pâte grossièrement sur une plaque. Enfournez pour 30 minutes jusqu'à ce que le crumble soit sec et croustillant. Cassez-le en morceaux et réservez-le.

2 Préparez la crème citron vert. Portez le lait et la crème à ébullition, ajoutez le zeste d'un citron vert et la gousse de vanille fendue en deux. Mélangez ensuite les jaunes d'œufs et le sucre puis délayez avec le lait tiède. Laissez reposer 2 heures.

3 Finalisez. Préchauffez le four à 90 °C. Versez la crème de citron dans des moules en couches d'environ 1 cm. Enfournez pour 45 minutes puis laissez refroidir. Avant de servir, parsemez de framboises, du zeste du deuxième citron et de crumble émietté.



Banana split

25 MIN | **5 MIN**
Préparation | Cuisson | **5H** | **POUR**
Congélation | **4 personnes**

7 bananes / 1c. à soupe de jus de citron
4 jaunes d'œufs / 25 cl de crème liquide
20 cl de lait / 60 g de xylitol avec cuisson
1 gousse de vanille / 1c. à soupe bombée de féculle de maïs
Pour servir: **100 g de fraises / 50 g de myrtilles**
50 g de chocolat noir (sans sucre)

1 Préparez l'appareil. Fouettez les jaunes d'œufs avec le xylitol et la féculle. Chauffez le lait et la crème avec la gousse de vanille fendue grattée. Lorsque le liquide frémit, versez-le sur les jaunes en battant vivement. Faites chauffer le mélange jusqu'à léger épaississement. Laissez refroidir puis ôtez la gousse de vanille.

2 Préparez la glace. Pelez 3 bananes et coupez-les en tronçons, mettez-les dans

le bol du blender avec la crème vanillée refroidie et le jus de citron. Mixez. Versez la préparation dans un bac hermétique et placez-le 5 heures au congélateur.

3 Dressez. Râpez le chocolat. Coupez les fraises et les myrtilles en deux. Pelez les bananes restantes et coupez-les en deux. Déposez les demi-bananes dans les assiettes de service, ajoutez de la glace à la banane, des fruits frais et du chocolat râpé. Dégustez sans attendre.



VARIANTE

Twistez ce crumble en remplaçant la farine blanche par 50 g de spéculoos réduits en poudre.

Crumble de cerise au thym

20 MIN | **30 MIN**
Préparation Cuisson

POUR 2 personnes

350 g de cerises
3 branches de thym
50 g de beurre
50 g de farine complète
50 g de farine blanche
25 g de sucre

1 Préparez les cerises.

Lavez et dénoyautez les cerises, puis mettez-les dans un récipient. Ajoutez le thym effeuillé et mélangez. Répartissez le tout dans un petit plat à gratin.

2 Préparez le crumble.

Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez

les farines, le beurre mou en morceaux et le sucre dans un saladier. Émiettez du bout des doigts jusqu'à obtenir une préparation sableuse. Déposez-la sur les cerises.

3 Finalisez.

Enfournez pour 30 minutes. Servez tiède ou froid.

Muffin cœur de lemon curd

30 MIN | **30 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 8 personnes

Pour les muffins :

1 citron jaune bio
3 œufs / 150 g de beurre
(+ 10 g pour les moules)
15 cl de lait / 300 g de farine
150 g de sucre

1 petit pot de lemon curd
1 sachet de levure

Pour la meringue italienne :

2 blancs d'œufs à température ambiante
125 g de sucre

1 Préparez la pâte à muffins. Préchauffez le four à 180 °C. Faites ramollir, dans une petite casserole, le beurre en parcelles à feu très doux. Réservez. Mélangez dans un saladier, la farine, le sucre et la levure. Ajoutez le beurre, le lait, les œufs puis le zeste du citron et mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

2 Montez les muffins. Beurrez huit moules à muffins. Déposez dans chacun 1 cuillerée à soupe de pâte. Recouvrez d'une cuillerée à café et demi de lemon curd et terminez par 1 cuillerée à soupe de pâte. Enfournez pour 25 minutes.

3 Préparez la meringue italienne.
Faites chauffer le sucre avec 5 cl d'eau

dans une casserole et placez-y un thermomètre. Battez à vitesse moyenne les blancs d'œufs, puis augmentez progressivement la vitesse pour qu'ils deviennent bien volumineux et fermes. Lorsque le sirop atteint 118 °C, retirez-le du feu et versez-le en filet sur les blancs d'œufs battus à pleine vitesse. Fouettez jusqu'à ce que la meringue refroidisse. Remplissez-en une poche à douille.

4 Finalisez les muffins. Sortez les muffins du four, laissez-les refroidir et démoulez-les. Ajoutez la meringue italienne sur le dessus. Passez un coup de chalumeau.



Gâteau aux marrons et aux poires

15 MIN | **45 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

4 petites poires
3 œufs / 15g de beurre
200g de compote de pomme
150g de crème de marron
150g de farine
80g de sucre roux ou complet
20g de cacao en poudre
½ sachet de levure

- 1 **Préparez l'appareil.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez la farine et la levure dans un grand bol puis mélangez. Battez, dans un autre récipient, les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Versez la compote de pomme ainsi que la crème de marron et le cacao. Mélangez à nouveau.
- 2 **Remplissez le moule.** Beurrez et farinez un moule à cake puis versez la pâte dedans.
- 3 **Finalisez.** Lavez les poires et disposez-les entières dans la pâte en les enfonçant délicatement. Enfournez pour 45 minutes.



ASTUCE

Pour encore plus de gourmandise, réalisez un nappage avec du chocolat et de la crème liquide fondus.



Tarte amandine aux poires

25 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

5 poires / 2 œufs
100 g de beurre mou
1 rouleau de pâte sablée
120 g d'amandes blanches décortiquées
100 g de sucre en poudre
4 c. à soupe d'amandes effilées
1 c. à café d'arôme d'amande amère

1 Préparez l'appareil. Mixez les amandes blanches en poudre fine. Dans le bol d'un robot, fouettez le beurre mou avec le sucre, puis ajoutez les œufs. Mélangez pendant 5 minutes. Ajoutez la poudre d'amande et l'arôme d'amande amère, puis mélangez de nouveau.

2 Préparez les poires. Épluchez les poires, coupez-les en deux, épépinez-les, puis coupez-les

en tranches en prenant soin de garder leur forme initiale.

3 Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte dans un moule à tarte, puis versez la crème amandine dans le fond. Répartissez les poires sur la crème, parsemez d'amandes effilées et enfournez pour 35 minutes. Laissez refroidir et dégustez froid ou tiède.

Fondant chocolat, poire et pistache

10 MIN | **35 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

2 poires mûres à point / 2 œufs
10 cl de crème liquide entière
50 g de beurre
125 g de sucre semoule
100 g de chocolat noir pâtissier
75 g de farine
40 g de pistaches nature décortiquées
20 g de poudre de cacao amer

- 1 Préparez les poires.** Pelez les poires et coupez-les en quatre, retirez les trognons.
- 2 Préparez la pâte.** Faites fondre le chocolat en morceaux dans une casserole avec le beurre et la crème. Ajoutez les œufs battus avec le sucre, le cacao et la farine, puis 30 g de pistaches mixées en poudre.
- 3 Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 170 °C. Répartissez la pâte dans 4 moules à gratin individuels et disposez les quartiers de poire au centre. Enfournez pour 35 minutes en surveillant bien la cuisson.
- 4 Finalisez.** À la sortie du four, laissez complètement refroidir avant de parsemer du reste de pistaches mixées en poudre grossière.



Gâteau chocolat banane

15 MIN | **1H**
Préparation | Cuisson

POUR
6 personnes

2 bananes bien mûres / 2 œufs / 170 g de beurre (+ pour le moule)
170 g de chocolat au lait / 110 g de farine de riz
100 g de sucre complet rapadura / 70 g de noisettes décortiquées
1 trait de rhum ambré / 1 pincée de sel

- 1 Préparez la base.** Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre avec le beurre dans une casserole.
- 2 Élaborez la pâte.** Pelez 1 banane et mixez-la avec les œufs, le sucre complet, le rhum et le sel puis ajoutez le tout au mélange précédent. Transférez dans un saladier et incorporez la farine et les noisettes entières.
- 3 Faites cuire.** Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez un moule à gratin et versez-y la pâte. Pelez la banane restante et coupez-la en rondelles. Disposez-les sur la pâte. Enfournez pour 1 heure.
- 4 Servez.** Laissez complètement refroidir avant de couper en parts et de déguster.

Tarte aux fraises

30 MIN | **30 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

750 g de fraises / Feuilles de menthe

Pour la pâte sablée:

**1 œuf / 125 g de beurre mou
150 g de farine / 80 g de sucre
1 pincée de sel**

Pour la crème pâtissière:

**4 jaunes d'œuf / 50 cl de lait
100 g de sucre / 60 g de farine
1 gousse de vanille / 1 pincée de sel**

1 Préparez la pâte sablée. Battez l'œuf, le sucre et le sel dans un saladier. Ajoutez la farine et travaillez la pâte du bout des doigts. Ajoutez le beurre mou et continuez de travailler la pâte. Formez une boule et réservez au frais.

2 Préparez la crème pâtissière. Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée dans une casserole, ajoutez le sel. Dans un saladier, travaillez le sucre et les jaunes d'œufs. Quand le mélange a blanchi, incorporez la farine puis le lait bouillant (sans la gousse de vanille). Versez le tout dans

une casserole et faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réservez dans un saladier.

3 Préparez le fond de tarte. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné puis garnissez-en un moule à tarte. Couvrez la pâte d'une feuille de papier cuisson et lestez de légumes secs. Enfournez pour 15 minutes

4 Dressez la tarte. Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en quatre. Étalez la crème pâtissière sur la pâte refroidie puis ajoutez les fraises. Parsemez de feuilles de menthe au moment de servir.





VARIANTE

Originellement, les crêpes Suzette sont flambées au Grand Marnier. Si vous préférez opter pour cette liqueur, faites revenir les crêpes dans le beurre en les saupoudrant d'un voile de sucre vanillé. Le Grand Marnier étant un alcool plus sec.

Crêpes Suzette

20 MIN | **20 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 8 pièces

1 orange bio / 1 orange à jus
3 œufs / 50 cl de lait entier
25 g de beurre
120 g de farine
12 cl de Cointreau
4 c. à soupe d'huile de tournesol pour la cuisson
2 c. à soupe de miel d'oranger
1 pincée de sel fin

1 **Préparez la pâte.** Fouettez les œufs avec le sel puis versez sur la farine placée dans une jatte. Battez le tout puis versez peu à peu le lait tout en fouettant.

2 **Préparez le sirop.** Prélevez le zeste de l'orange bio. Pressez les deux oranges pour en extraire le jus. Filtrez-le au chinois et versez-le dans une casserole avec le zeste, le miel. Portez à ébullition puis faites réduire de moitié et réservez.

3 **Réalisez les crêpes.** Faites chauffer une poêle à crêpes huilée sur feu vif puis versez une louche de pâte et répartissez-la dans la poêle. Lorsque la crêpe est bien cuite dessous, retournez-la et finalisez la cuisson. Débarrassez-la dans un plat. Recommencez l'opération en essuyant la poêle avec un papier absorbant avant d'y remettre un peu d'huile.

4 **Finalisez les crêpes.** Pliez les crêpes en quatre en éventail. Déposez une noix de beurre dans la poêle puis mettez à griller deux crêpes pliées. Lorsqu'elles sont bien beurrées, versez 2 cuillerées à soupe de Cointreau et flambez. Nappez-les de sirop et arrosez-les constamment. Une fois caramélisées, dressez-les dans des assiettes. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Dégustez les crêpes bien chaudes.



Far breton

10 MIN | **30 MIN** | **1H 30**
Préparation | Cuisson | Repos | **POUR**
6 personnes

4 œufs / 75 cl de lait entier / 20 g de beurre / 210 g de farine
90 g de sucre / 20 pruneaux / 1 sachet de sucre vanillé / 1 c. à soupe de rhum

1 **Préparez l'appareil.** Mélangez dans un saladier le lait, 200 g de farine, le sucre, le sucre vanillé, le rhum et les œufs, jusqu'à obtenir une consistance lisse. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 1 heure.

2 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un moule

à manqué et versez-y la préparation.

3 **Préparez les pruneaux.** Farinez légèrement les pruneaux et disposez-les sur la préparation. Enfournez pour 30 minutes.

4 **Laissez reposer.** Éteignez le four en fin de cuisson, et n'ouvrez pas la porte. Laissez-y reposer le far pendant 30 minutes avant de le sortir.



Le Douro gourmand

avec  marmiton

Du 3 au 10 novembre 2023

Embarquez avec Marmiton sur le Douro :

- **8 jours** pour découvrir la **beauté exceptionnelle et le patrimoine gastronomique** du Portugal sans oublier l'éblouissante **Salamanque** en Espagne...
- Des **dégustations régionales** : plats portugais, porto, tapas
- Un **navire 5*** de moins de 100 cabines, le MS Miguel Torga avec un **encadrement francophone**.
- Un programme de **6 excursions inclus** pour explorer les richesses de ce pays et ses saveurs : vignes en terrasse, quintas...
- Un **tarif spécial lecteurs tout inclus** au départ de **Paris** à partir de **1579€/pers** : transports de et vers Paris, pension complète avec boissons à bord, excursions et programme Marmiton inclus.

Avec la présence exceptionnelle
de **Claire Debrulle**, directrice
des contenus chez Marmiton



Téléchargez la documentation sur www.voyages-lecteurs.fr/marmiton ou

Informations & réservations **01 41 33 56 56** en précisant **MARMITON** du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 12h

OU Demandez votre brochure sans engagement en retournant ce coupon à : MARMITON - Le Douro avec Marmiton - 59898 Lille Cedex 09

M086 # L1554575

Code article : 702001

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* : Tél. :

Pour bénéficier des offres de Marmiton et de ses partenaires, email.....

Avez-vous déjà effectué une croisière ou un voyage OUI NON

* A renseigner obligatoirement pour traiter votre demande.

Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Rework Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi de la brochure et les offres relatives aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de CroisiEurope au dos du bulletin de réservation joint à la brochure. Les données personnelles sont conservées jusqu'à votre demande de suppression. Conformément à la loi Informatique et Libertés n°78-17 modifiée, vous disposez notamment des droits d'accès, rectification, effacement, limitation de vos données. Vous pouvez, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement de vos données. Pour en savoir plus, veuillez consulter notre Politique de confidentialité. Pour exercer vos droits, écrivez à : Rework Media France - DPD Service juridique, 40 Avenue Aristide Briand 92220 BAGNEUX ou par mail : dpd@reworkmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Crédits Photo : Shutterstock, Laurens Lindhout, CroisiEurope.



LE BROCOLI BIMI : UN LÉGUME TENDRE AU DÉLICAT GOÛT DE NOISETTE

Soigneusement cultivé et cueilli à la main, il est prêt à l'emploi et ne nécessite aucune préparation. De la tige aux fleurettes, il est 100 % comestible. Pas besoin de l'éplucher, il suffit de le laver et de le cuire (sauté, grillé, à la vapeur, rôti...). On peut même le déguster cru ! Le brocoli

Bimi est riche en vitamines antioxydantes (vitamines A, C et E), une portion de seulement 80 g équivaut à une des cinq portions de fruits et légumes recommandées par jour.

Plus d'informations sur bimibrocoli.fr



DU BEURRE FRAIS ET DE LA CRÈME FRAÎCHE POUR DES NAVETTES GOURMANDES.

Savourez la recette originale de la gâche en version mini, initiée par La Fournée dorée. Fabriquées en France avec de la crème fraîche, du beurre et des œufs frais, ces Navettes, sans huile de palme, sans conservateur et sans additif, accompagneront chacune de vos pauses gourmandes ! Pratiques, elles sont pré découpées.

**Navettes, 2,65 €
(le paquet de 8),
La Fournée dorée.**



UN GOÛT D'ENFANCE

Avis aux amateurs de chocolat, Grandeur Nature décline sa généreuse mousse au chocolat noir bio en format 2 x 60 g. Élaborée à partir de cacao issu du commerce équitable (origine République dominicaine), elle est composée de 42 % de chocolat pur beurre de cacao et d'œufs plein air de Bretagne issus de l'agriculture biologique. Elle est également garantie sans gluten, sans arachides, sans sulfites. Un dessert onctueux et délicat dont la marque, engagée et généreuse, est reconnue pour la qualité de ses produits.

Proposée en pot carton, cette mousse savoureuse s'invite à de multiples instants de la journée. En vente exclusivement en réseaux bio.

**Mousse au chocolat, 1,55 €
(les 2 pots), Grandeur Nature.**

RÉGALEZ-VOUS AVEC LES MINIBONBONS MENTOS SANS SUCRES !

Vous aimez les bonbons Mentos avec leur enrobage craquant qui dévoile un cœur tendre ? Les voici en version mini et sans sucres, afin de vous offrir un maximum de plaisir et sans culpabilité ! Pour une pause gourmande, craquez pour les petits bonbons Mentos au goût délicieusement fruité. Plutôt envie d'une haleine fraîche ? Optez alors pour ceux au goût mentholé, frais et intense. Les petites dragées Mentos sans sucres sont proposées dans une boîte en carton refermable : un format idéal qui vous accompagnera dans tous vos déplacements.

**Petits bonbons, goût fruit ou goût menthe, 2,45 €
(45 dragées), Mentos.**



Table des recettes



Parmentier de canard
aux topinambours p. 38

Entrées	
Bouchées de fromage frais noix, cranberries et livèche	72
Bouillon thaï de poulet à la citronnelle	93
Cake à la tomate séchée et au basilic	73
Caviar d'aubergine et de tomate séchée	81
Chips de pelures de pomme de terre	50
Cigares d'agneau feuilletés à la grecque	77
Crème brûlée aux restes de légumes	42
Crème de pieds de brocolis	47
Crème de poivron et condiment vinaigré	65
Croquetas au lard	79
Dip à l'avocat et au brocoli, tuiles épicées aux graines	70
Dip dahl et ses crudités	44
Escargots au pesto de persil, basilic et noix	69
Feuilleté au thon, à la sauce-tomate et à la mozzarella	77
Falafels carotte coco	59
Flan aux légumes verts et à la mozzarella	66
Galettes d'épinards et de fromage de chèvre à la pomme, à la truite fumée et au tarama	64
Gâteau roulé aux épinards, au saumon et à l'aneth	66
Gaufres à la patate douce	65
Gaufres au brocoli	58
Houmous de betterave et de haricots rouges	69
Miniquiches	74
Muffins à l'italienne épinards, menthe, burrata, feta (sans gluten)	68
Muffins aux épinards	55
Muffins aux tomates cerise et au fromage frais	78
Muffins soleil levant aux épinards, tofu et soja (sans lactose)	70



Cigares d'agneau
feuilletés à la grecque p. 77

Oignons farcis aux restes de viande	52
Petites frittatas à la mexicaine	62
Petits roulés au brocoli	58
Quiche sans pâte, jambon, brocoli	25
Rolls au poulet et épinards	39
Roulés à la tomate séchée	81
Roulés bacon et tomate	75
Soupe à l'oignon en croûte	32
Soupe de betterave et gingembre	28
Soupe de courgette au fromage frais	98
Taboulé de brocoli	58
Tarte du soleil au pesto de petits pois et ricotta	74
Tartelettes aux girolles	62
Tempura de fanes de carotte	51
Velouté de carotte, coco, amandes grillées	90
Velouté de topinambour	37

Plats

Bouillon de lentilles parfumé au curry	84
Boulettes d'épinards, ricotta et passata de tomate	25
Boulettes de lentilles	99
Cake antigaspi	43
Chili sin carne	84
Club sur le green	59
Crème de chou-fleur et champignons	35
Crème de maïs, pomme de terre, épinards, bacon	95
Croque de terre, tapenade, tomate, piquillo, mozza	89
Crumble de betteraves multicolores aux noisettes	30
Curry de poulet	59
Curry de dinde	97
Endive au jambon	33
Galettes de pommes de terre aux fanes de radis	49
Gratin d'endives, purée à la moutarde	90

Gratin de conchiglionis farcis à la ricotta et aux épinards	24
Gratin de courgette, jambon, fromage et haricots rouges	36
Gratin de macaronis aux choux de Bruxelles et parmesan	34
Gratin de pain au jambon	54
Knödels au pain à la sauce-tomate	42
Lasagnes classiques	94
Marmite hawaïenne aux écrevisses et à l'ananas	92
Mijoté de poisson	59
Nuggets de chou-fleur et carotte	28
Omelette fourzitou	45
One pot pasta aux herbes	96
Pappardelles aux girolles, épinards et noix	59
Parmentier de canard aux topinambours	38
Pasta façon chili con carne	36
Pâtes au pesto, brocoli et saumon	26
Pintade grillée au romarin, potimarron rôti, olives de Kalamata, citron confit et câpres	86
Pizza antigaspi	53
Poêlée campagnarde	29
Poêlée de châtaigne aux choux de Bruxelles	39
Poireaux à la vinaigrette moutarde, cornichon	87
Poivron farci au risotto	35
Pot-au-feu	32
Poulet basquaise	27
Poulet rôti et pommes de terre du dimanche restructurés	49
Quiche aux fanes de chou-rave	46

Carnet d'adresses

Comtesse du Barry :

Comtessedubarry.com

Deglon :

Deglon.fr/fr

Felicina :

Felicina.fr

Gers équipement :

Gers-equipement.fr

Havre de vers :

Havredevers.fr

Hurom :

Hurom-europe.com/fr/

boutique

Ikea :

Ikea.com/fr/fr

KitchenAid :

Kitchenaid.fr

Le Temps des Oliviers :

Huileetoliveenvrac.fr

La Potagère :

Lapotagere.fr

Les Niçois :

Frankorstore.com/brand/les-nicois-44

Mathon :

Mathon.fr

Nogent :

Guillouard.com

Opinel :

Opinel.com

Pain d'hier et de demain :

Benoitcastel.com

Picard :

Picard.fr

Rosti :

Kitchenlivingdining.com

Sitram :

Sitram.fr

Zôdio :

Zodio.fr

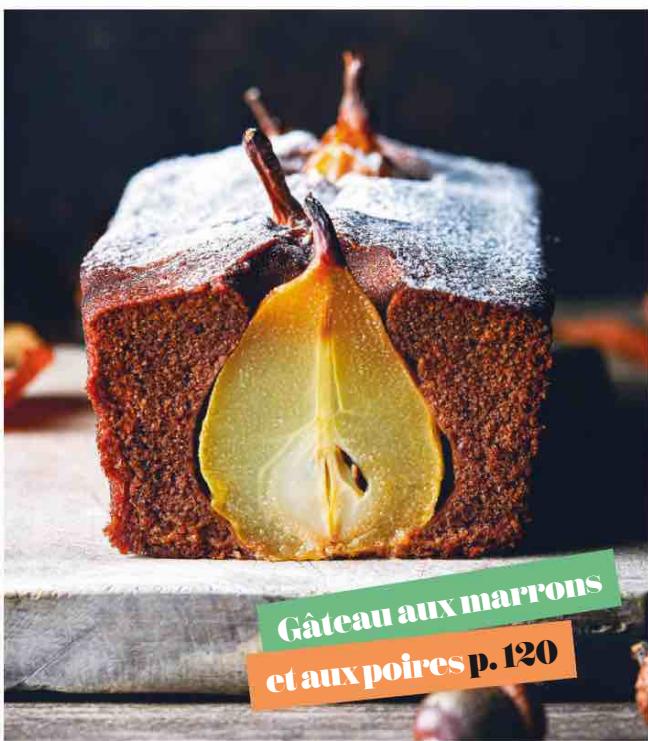
Zwilling :

Zwilling.com/fr

Quiche pomme, poireau, chèvre et noisettes	50
Quinoa aux pois chiches et aux épinards	59
Ragoût de poisson et légumes au curry doux	93
Risotto aux trois tomates	89
Risotto aux champignons et oignons	27
Riz aux légumes rôtis, tofu, pois chiches caramélisés	101
Salade aux crevettes	101
Salade complète à emporter	31
Spaghettis à la crème de pesto, poireau et mélange forestier	88
Spaghettis de courgette à la bolognaise	96
Tian de légumes	31

Desserts

Banana bread	110
Banana split	117
Clafoutis pomme amande	106
Crème citron vert, framboise et crumble amande	117
Crêpes Suzette	125
Crumble de cerise au thym	118
Far breton	125
Fondant chocolat, poire et pistache	122
Gâteau au yaourt version fruitée	109
Gâteau aux marrons et aux poires	120
Gâteau chocolat banane	122
Gâteau roulé à la confiture d'abricot	109
Muffin cœur de lemon curd	119
Pêche grillée et glace à la vanille	114
Sablés au citron	113
Semifreddo groseilles, mûres et framboises	115
Tarte amandine aux poires	121
Tarte aux fraises	123
Tarte aux noix	111
Tarte aux pommes traditionnelle	107
Tartelette au citron meringuée	113





Crédits photos

Couverture : StockFood/Are Media. P3 : DiViArts/Adobe Stock. P6-7 : KmpZZZ/baibaz/Adobe Stock, DR/Too Good To Go, DR, Guillaume Czerw, Yelyzaveta Matiushenko/GettyImages. P8 : DR. P12-13 : elenavah/Helga1/Adobe Stock, Svitlana Lushki/GettyImages. P14-15 : Adobe Stock. P18-19 : fascinadora/Adobe Stock, RLT-images/GettyImages. P20-21 : fascinadora/Irina Strelnikova/Jacob Lund/Adobe Stock. P22-23 : Adobe Stock. P24-25 : StockFood/Are Media, tycoon01/Adobe Stock, Balme/Sucré Salé. P26-27 : Balme-Saveurs/Sunray Photo, Martin Turzak/Adobe Stock, Radvaner/Sucré Salé. P28-29 : Iblinova/nata_vkusidey/Adobe Stock, Amélie Roche/CNIPT. P30-31 : Balme-Saveurs/Sunray Photo, Philippe Dufour/Interfel, Photographie Thomas Durio/Recette et stylisme Olivier Lemesle. P32-33 : Balme-Saveurs/Sunray Photo, Deslandes/Thys/Sucré Salé. P34-35 : Thys/Sucré Salé, illechka75/Adobe Stock, zefirchik06/GettyImages. P36-37 : Bartosz Luzak/GettyImages, myviewpoint/Adobe Stock, DR/Gerblé. P38-39 : Garnier-Saveurs/Kerouédan/Sunray Photo, zoryanchik/Adobe Stock. P40-41 : Tinka/AnnaMoskvina/Jiri Hera/Adobe Stock, deepblue4you/soleg/GettyImages. P42-43 : Michel Tabozzi-Sale&Pepe/Sunray Photo, UE/Interfel/Amélie Roche, Anne Del Socorro/Adobe Stock. P44-45 : gustavo/Adobe Stock, Payen-Saveurs Green/Sunray Photo. P46-47 : Bergeron/Sucré Salé. P48-49 : JackStock/Adobe Stock, Ploton/Sucré Salé. P50-51 : Wolfgang Schardt-Living at home/Payen-Saveurs Green/Sunray Photo, S Cuiz'In/Sucré Salé. P52-53 : Michele Tabozzi-Sale&Pepe/Sunray Photo, Jonneskindt/Sucré Salé. P54-55 : FomaA/Adobe Stock, Constantini/Sucré Salé. P56-57 : PineappleStudio/he2pi/Kotoyamagami/Adobe Stock, CSA-Archive/GettyImages. P58-59 : marimo/evgenii_zorin/GettyImages, fascinadora/Adobe Stock. P60-61 : anatolir/Adobe Stock. P62-63 : azurita/anna_shepulova/Adobe Stock. P64-65 : StockFood/Tre Torri/Eva Hilden And Lena Soderstrom/Neudert Kati. P66-67 : StockFood/Schall Ewgenija/SF Studios-Suedfels Thorsten. P68-69 : nata_vkusidey/marysckin/CHZU/Adobe Stock. P70-71 : julie208/Adobe Stock, Marielle/Sucré Salé. P72-73 : Deslandes/Sucré Salé, valentinamaslova/Adobe Stock. P74-75 : Francesca Moscheni-Sale&Pepe/Sunray Photo, WJBurgwal/Getty Images, ekaterina/Adobe Stock. P76-77 : Interpro Agneau, Jérôme Rommée/Adobe Stock. P78-79 : Michael Tewes/Adobe Stock, Thomas Durio. P80-81 : StockFood/Avalos Flores Maricruz/Castilho Rua. P82-83 : bigacis/Picture Partners/Panda/Adobe Stock, donatas1205/Francesco Marzovielo/vikif/chictype/GettyImages. P84-85 : sveta_zarzamora/vaaseenaa/Adobe Stock. P86-87 : Nicolas Edwige/Sucré Salé. P88-89 : Thys/Constantini/Sucré Salé. P90-91 : Thys/Sucré Salé. P92-93 : Thys/Madani/Sucré Salé. P94-95 : vaaseenaa/GettyImages, Czerw-Saveurs/Sunray Photo. P96-97 : A_Lein/dusk/Sunny Forest/Adobe Stock. P98-99 : barol16/GettyImages, okkijan2010/Adobe Stock. P100-101 : timolina/Adobe Stock, Thys/Sucré Salé. P102-103 : Aleksandar/Adobe Stock, milan2099/Magone/GettyImages. P106-107 : photosimysia/margouillatphotos/GettyImages. P108-109 : Le Creuset, Amélie Roche/Interfel. P110-111 : Nelea Reazanteva/Adobe Stock, Syl d Ab/Sucré Salé. P112-113 : MarcusZ-pics/larik_malasha/Adobe Stock. P114-115 : Mila Naumova/Anna_Shepulova/GettyImages. P116-117 : Maïzena/Laurent Rouvrais, eatsmarter/GettyImages. P118-119 : Marie-Laure Tombini/Passion Céréales, Brett Stevens-Cultura/Photononstop. P120-121 : Laura/Sanulchik/Adobe Stock. P122-123 : irigri8/tashanat7519/Olha_Afanasieva/GettyImages. P124-125 : Ploton/Sucré Salé, azurita/Adobe Stock.

L'équipe  marmiton

UNE PUBLICATION DU GROUPE

REWORLD MEDIA
LEADING MEDIA GROUP

8 rue Barthélémy Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt.
Tél. 01 45 19 58 00

COMITÉ EDITORIAL MARMITON

Claire Debruille, Lison Guillard, Aurélie Martel

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

Émilie Godineau, Laurence Lemaire, Églantine Bourgueil

RÉALISATION

COM'Presse. 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.
Tél. 05 53 48 17 60.

Rédactrice en chef : Laurie Fourcade

Rédacteur en chef adjoint : Didier Lalbenque

Directrice des rédactions : Morgane Leclercq

Direction artistique : Thomas Durio

Secrétariat de rédaction : Christel Baridon, Amélie Borgne, Nicolas Chrétiens, Gaëlle Combacan, Fabienne Corona, Lita Doval, Marion Pires, Cécile Plet, Charlène Torres, Michèle Vailant, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Quentin Huriez, Caroline Quinart

Distribution : MLP

Vente au numéro :

Responsable Diffusion Marché : Siham DAASSA

Responsable Diffusion : Chloé Desmoulin (01 41 33 50 68)

Service abonnement et anciens numéros :

Service Abonnement Marmiton 59898 Lille Cedex

mail : formulaire sur www.serviceabomag.fr

Tél. 01 46 48 48 33 (du lundi au samedi de 8 h à 20 h)

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles : Bruno Matillat

Chefs de fabrication : Didier Biron, Valérie Bruneaut

Prépresse / Photogravure : Sylvain Boularand

(responsable de service)

Retouche image : PinkArt

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Gautier Normand

DIRECTRICE ADJOINTE AUX ACTIVITÉS PRESSE

Charlotte Mignerey

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

Céline Augier

ISSN : 2114 - 110 X CPPAP : 0424K91573

Dépôt légal : à parution

Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)

MediaObs, 44 rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris

Tél. 01 44 88 97 70

mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivis des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)

Directrice de publicité : Stéphanie Weissenthaler (89 25)

Studio : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)

www.marmiton.org

Reworld Media Connect, 8 rue Barthelemy-d'Anjou, 92100 Boulogne Billancourt

Directrice générale : Élodie Bretaudéau-Fontelles

Directrice du pôle food : Chloé Lechopier

chloe.lechopier@unifygroup.com

Directrice de clientèle : Marie Simonet marie.simonet@unifygroup.com

Impression : Maury Imprimeurs, Z. I., RN 152, 45300 Manchecourt

Marmiton Magazine est imprimé en France.

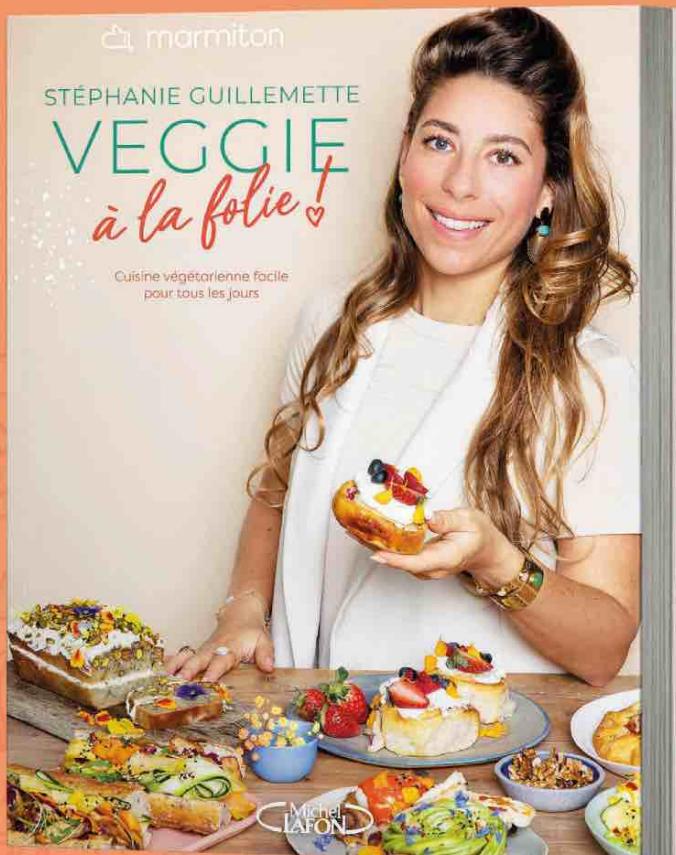
Origine du papier : Allemagne

Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %

Certification : PEFC

Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,008 kg/tonne



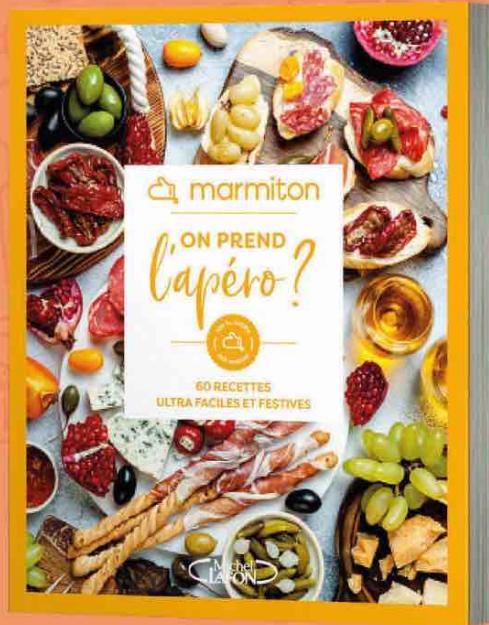
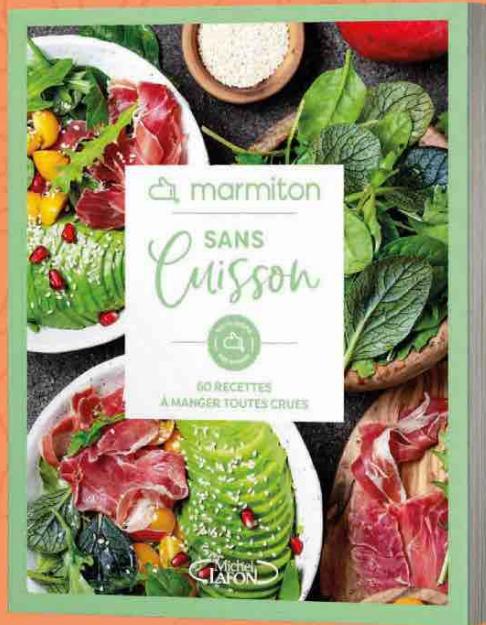


La cuisine veggie
pour tous les jours
avec
STÉPHANIE GUILLEMETTE

C'est frais, c'est léger, c'est déjà l'été!

**60 RECETTES
GOURMANDES
À PETIT PRIX**

9,95 €



origine #Locale

METRO S'ENGAGE
À VALORISER DES PRODUITS FRANÇAIS
COMME LES AGRUMES DE VAIANA MANŪTAHI,
PRODUCTRICE À MENTON (ALPES-MARITIMES)

   
METRO-local.fr

les halles
METRO