

SEP M
TOP
ventes

Maxi Cuisine

maxicuisine.fr

92
recettes
conviviales

Déllice de
poulet aux
pois chiches
page 20

*Céréales et
légumineuses*

**LE DUO
GAGNANT!**

**C'EST
LA SAISON**
Tout savoir
sur les moules

FOIRE AUX VINS
NOTRE SÉLECTION
PLAISIR & PETITS PRIX

DESSERTS EN DOUCEUR
Crèmes & mousses à dévorer

POULET & DINDE
Le plaisir de partager



**NOTRE LEÇON DE
CUISINE** Bourdelots aux
pommes meringuées

ESCAPADE EN RÉGION
La Côte-d'Or, épicurienne
et gourmande

N° 167 SEPTEMBRE 2023 BAUER MÉDIA CPPAP

L 15737 - 167 - F: 3,10 € - RD



BEL: 3,40 € / P 920882 - LUX: 3,40 € - PORT: 3,70 € - ESP: 3,70 € - ALL: 3,70 €
MAR: 38 MAD - TUN: 5,90 TND - DOM A 4,50 € - DOM B 3,40 € - TOM A 1100 XPF
TOM B 550 XPF - ZA: A 4200 CFA - B 3400 CFA - CH 5,20 CHF / VDZ 87849

Nouveau !



ON CRAQUE !
DESSERTS LACTÉS,
GÂTEAUX MOELLEUX,
GOÛTERS GÉNÉREUX...

Bonne rentrée
avec Maxi
Hors-série :
des recettes
économiques
pour régaler
toute la famille !



En kiosque !
MAXI HORS-SÉRIE
CUISINE
3,60 €

Sommaire

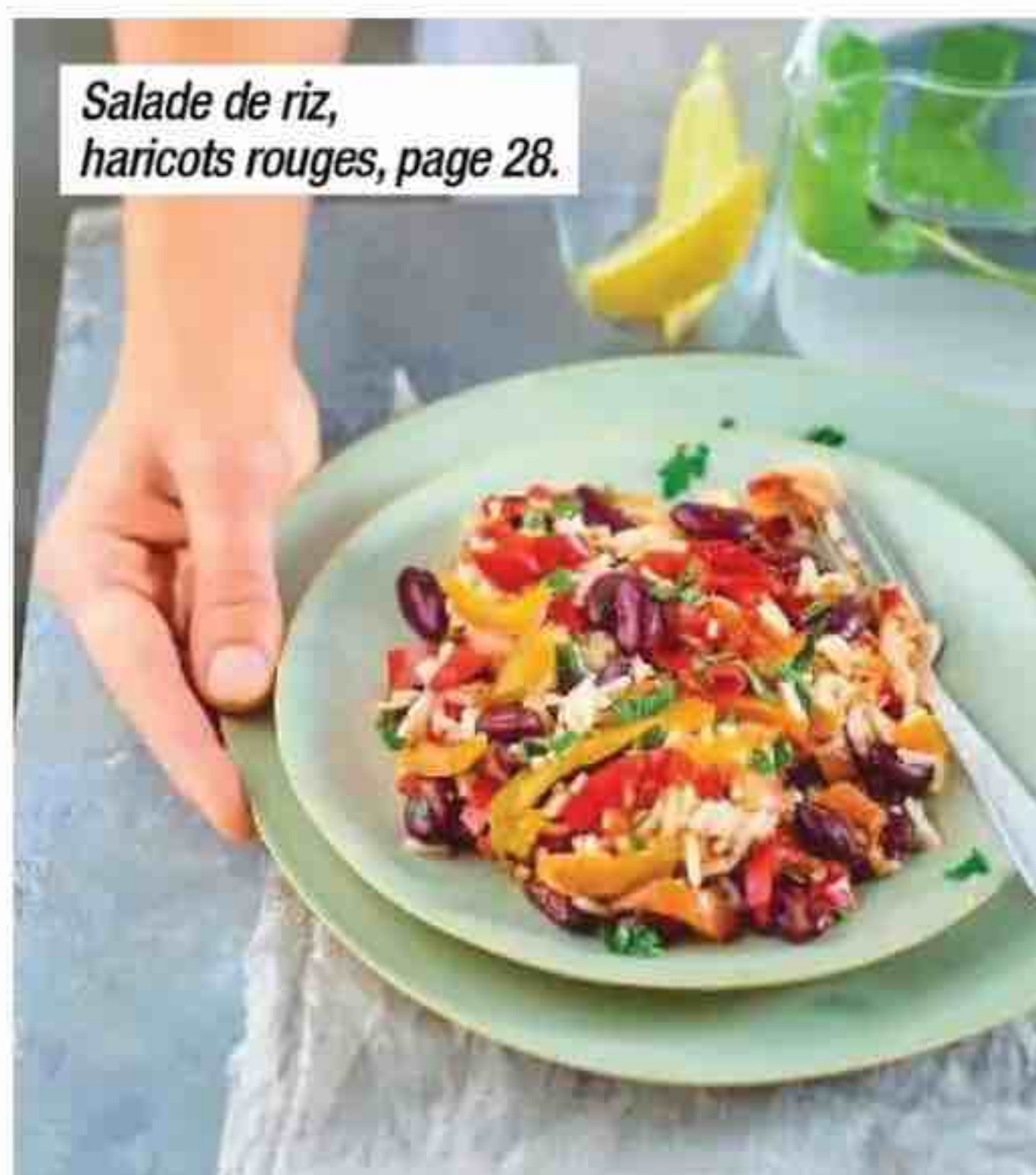
N° 167 – SEPTEMBRE 2023

- 6 EN CE MOMENT
Actus cuisine
- 8 MON PANIER DE SAISON
Une rentrée tout en douceur
- 14 DOSSIER SPÉCIAL
La volaille, des idées recettes à petit prix
- 24 TOUT SAVOIR SUR...
Les pruneaux
- 28 PLAISIRS SALÉS
Céréales et légumineuses, un duo gagnant
- 36 1 INGRÉDIENT 3 RECETTES
L'ananas, exotique à souhait
- 38 MIEUX CONNAÎTRE
Les moules, de super mollusques
- 42 LEÇON D'AGNÈS
Bourdelots aux pommes meringuées

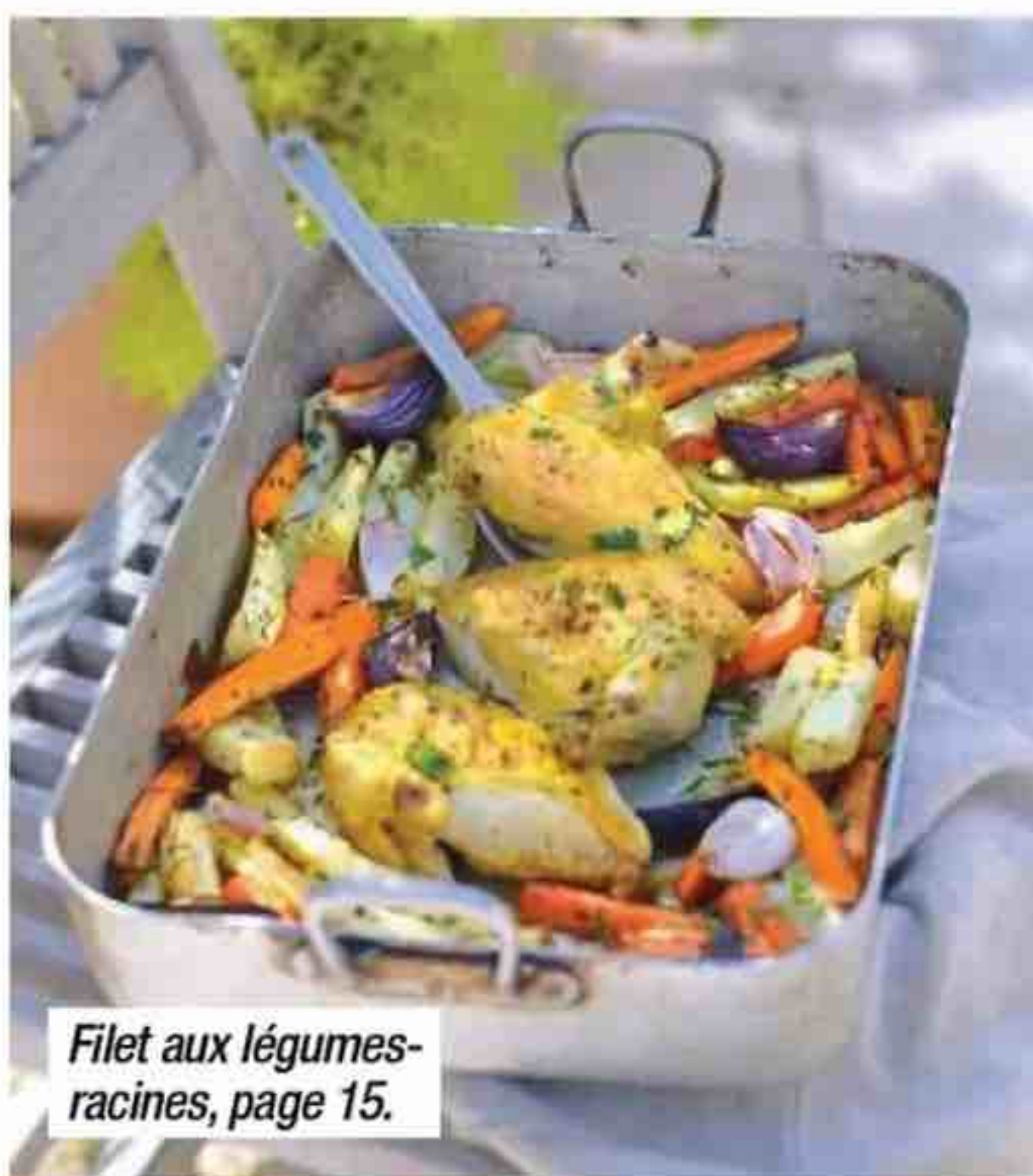


Page 66
MES PETITS PLATS QUOTIDIENS
EXPRESS, SPÉCIAL POMME,
12 IDÉES AVEC...

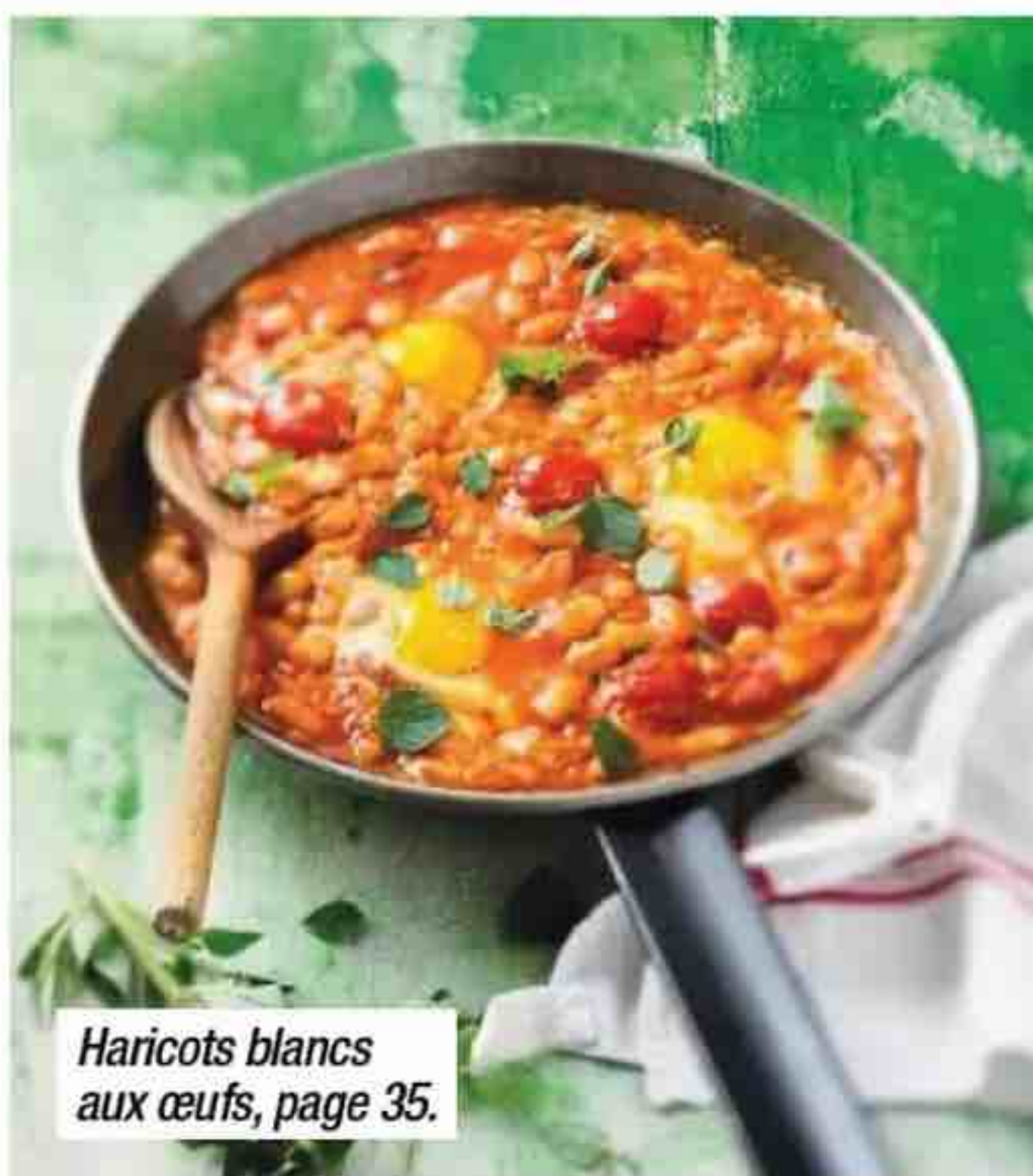
- 44 C'EST BON POUR NOUS
Les fruits à coque
- 46 CÔTÉ VINS
La foire aux vins 2023
- 50 PLAISIRS SUCRÉS
Flans, petites crèmes & mousses
- 58 SUR UN PLATEAU
L'Emmental
- 59 MADE IN FRANCE
Le miel
- 60 ESCAPADE GOURMANDE
La Côte-d'Or, on adore !



Salade de riz,
haricots rouges, page 28.



Filet aux légumes-
racines, page 15.



Haricots blancs
aux œufs, page 35.

- 64 ON CRAQUE POUR
Les nouveautés en rayons
- 72 COMME UN PRO
- 74 LES ASTUCES DE JULIETTE

Abonnez-vous vite !
Rendez-vous PAGE 73

En couverture

Céréales et légumineuses	
Le duo gagnant	28
C'est la saison	
Tout savoir sur les moules	38
Foire aux vins	
Notre sélection plaisir et petits prix	46
Dessert en douceur	
Crèmes et mousses à dévorer	50
Poulet & dinde	
Le plaisir de partager	14
Notre leçon de cuisine	
Bourdelots aux pommes meringuées	42
Escapade en région	
La Côte-d'Or, épicurienne et gourmande	60



Délice de poulet
aux pois chiches, page 20.

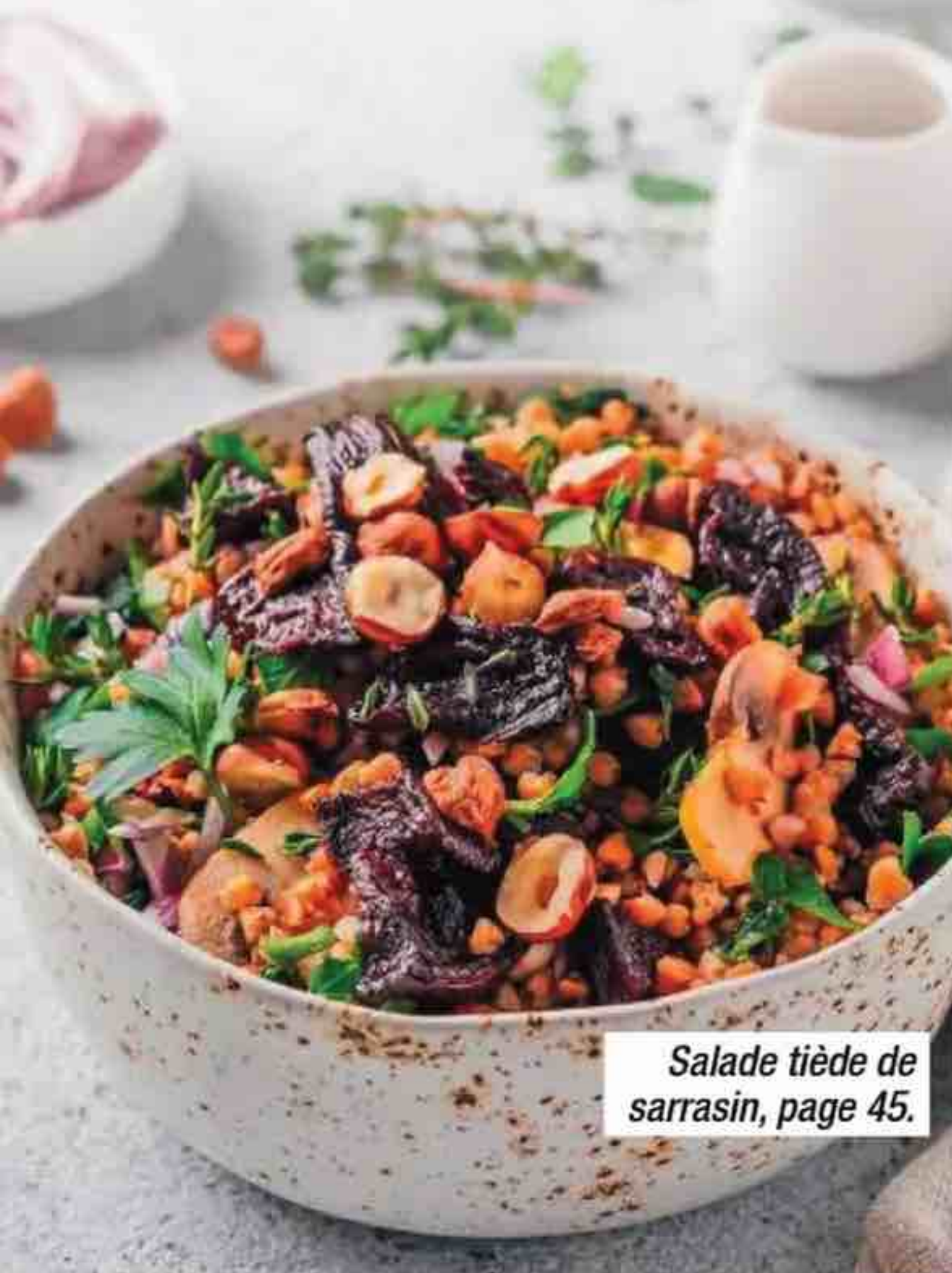
Édito

Mi-figue, mi-raisin

Ne nous racontons pas de salades, le retour est souvent difficile. Et pourtant, septembre et octobre sont les mois où nous devons, plus que jamais, avoir la pêche ! Mais ce ne sera pas la fin des haricots si, parfois, nous rêvassons encore à nos vacances... Inutile de se prendre le chou, on commence par soigner ses papilles ! À défaut de mettre du beurre dans les épinards, faisons des économies avec nos idées de recettes à petit prix qui mettent la volaille à l'honneur. Faut-il choisir entre céréales et légumineuses ? Plutôt que de couper la poire en deux, on les associe pour en faire manger aux enfants. Miam, vous dira votre petit dernier tout chou et haut comme trois pommes. On a la banane pour entamer cette rentrée bon pied bon œil : ne dit-on pas qu'août mûrit les fruits et septembre les cueille ? Bonne rentrée !

L'équipe de Maxi Cuisine

Prochain numéro le 2 octobre 2023



Salade tiède de sarrasin, page 45.



Crème brûlée à la semoule, page 53.



Flan pâtissier menthe chocolat façon tarte, page 57.

Amuse-bouches

Croquettes de mozza	66
Œufs coullants	66

Entrées

Quiche sucrée-salée aux pruneaux	26
Salade fraîcheur	68
Soupe à l'ancienne	66
Tartine d'aubergines grillées	11

Viandes et plats

Chicken wings sauce au bleu	19
Bœuf à la marocaine	30
Boulettes de poulet gratinées	23
Burgers croustillants	16
Cordon-bleu hawaïen	18
Côtelettes d'agneau aux flageolets	34
Curry de poulet au lait de coco	21
Délice de poulet aux pois chiches	20
Escalopes de veau sauce tartare	66
Farfalle forestières	18
Filets de poulet aux légumes-racines	15
Filet mignon de porc aux pruneaux	26
Garbure	30
Nuggets de poulet et frites de carottes	22
Pilons marinés	16
Poêlée de blancs de poulet aux risonis	21
Poêlée de haricots au bœuf haché	34
Polenta aux haricots et chorizo	30
Poularde farcie aux herbes	14
Poulet à la crème et au parmesan	19
Poulet façon basquaise	17
Purée de pois cassés à l'ancienne	33
Ragoût de porc aux fèves	31
Rôti de porc à la moutarde	9
Rôti de porc en croûte	66
Saucisses lentilles au jarret de porc	32
Saucisses panées	66
Soupe de pois cassés au chorizo	34

Poissons et crustacés

Bâtonnets de poisson pané	68
Crevettes au curry	66
Moules à la tomate et au jambon cru	40
Moules classiques aux poivrons	41
Moules gratinées	40
Pâtes enrichies	66
Poisson en habit vert	66
Tagliatelles terre mer	40

Légumes et C^{ie}

Curry rouge et coco	37
Dhal de lentilles corail	32
Gratin de chou-fleur	66
Haricots blancs aux œufs	35
Méli-mélo tiède de pois chiches et kasha	29
Potatoes épicées	68
Salade de belugas et patate douce	33
Salade de riz, haricots rouges	28
Salade tiède d'automne	11
Salade tiède de sarrasin	45
Tomates provençales	66



RÉDACTION

7 rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00

SERVICE LECTRICES

maxicuisine@bauermedia.fr

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. 01 58 10 34 47. abo.maxicuisine@ediis.fr

Retrouvez-nous sur
maxicuisine.fr

Desserts

Ananas grillé	37
Babka aux pommes	70
Biscuits fondants	71
Bourdelots aux pommes meringuées	42
Clafoutis aux pruneaux	27
Coulis fruité	71
Crèmes acidulées au citron	52
Crèmes classiques aux œufs	52
Crème brûlée à la semoule	53
Crème double saveur	50
Crème glacée aux noisettes	71
Crème renversée	71
Crème renversée vanille café	54
Crumble de pommes aux épices	70
Flan coco	51
Flan de mamie à la fève tonka	56
Flan pâtissier façon tarte menthe chocolat	57
Gâteau breton	26
Gâteau renversé à l'ananas	37
Gâteau vanillé	71
Millefeuille fruité	70
Mousse caramel	71
Mousse choco-coco	54
Mousse girly	55
Œufs à la neige	71
Pains au lait	71
Pannacotta au café	54
Pannacotta et poires au vin blanc	56
Pasteis de nata à la vanille	52
Pâte à crêpes	71
Pâte à tartiner	71
Pâte à tartiner au sirop d'érable	45
Petits pots de crème caramel à la bretonne	55
Rochers coco	71
Tarte amandine au cassis	63
Tarte au flan	70
Tarte aux pralines	71
Verrines aux framboises	68

LE CONCOURS DE

Maxi
Cuisine

DU 28 AOÛT AU 30 SEPTEMBRE

De'Longhi

La rentrée, c'est le moment parfait pour prendre de nouvelles habitudes. Pensez à des repas familiaux sains, savoureux et prêts rapidement. C'est ce que propose la friteuse sans huile IdealFry De'Longhi, capable de préparer jusqu'à 6 portions avec 80% de matières grasses en moins. Bénéficiez d'une cuisson rapide grâce à la technologie SHS, et laissez-vous inspirer par les **100 recettes de notre application Recipe Book**. Faites le choix d'une cuisine plus saine sans compromis sur la gourmandise pour cette rentrée.

www.delonghi.fr

GAGNEZ

10 FRITEUSES SANS HUILE IDEALFRY DE'LONGHI FH2101-1.W



Valeur unitaire
indicative :
169,99 €

POUR JOUER AVEC **MAXI CUISINE**, C'EST FACILE !

➤ par téléphone

0 892 681 107

Service 0,80 €/min
+ prix appel

➤ ou envoyez
mc167
par SMS
au 74400*



74400*

(0,75€ par SMS + prix d'un SMS x 4)



Jeu gratuit sans obligation d'achat du 28/08/23 au 30/09/23. Règlement complet disponible sur www.maximag.fr/reglement. Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr. Vous pouvez aussi participer à ce concours dans Maxi HS Cuisine.

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).

Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

En ce moment

Par Margot Dobrska et Emma Zrour

65 %

des Français pensent que c'est à l'homme de payer l'addition lors d'un premier rendez-vous, contre 35 % estimant que cela devrait être une responsabilité partagée. 8 % admettent tout de même s'être déjà éclipsés aux toilettes pour éviter de la payer. Et vous ?

*Étude Ifop pour Zenchef, mai 2023.



UN FESTIVAL HAUT EN COULEUR

La tomate, fruit de l'été, est mise à l'honneur lors du Festival de la tomate et des saveurs. Vous pourrez admirer près de 700 variétés aux formes et goûts uniques, mais aussi les déguster ! Un programme riche en découvertes et activités ludiques pour tous les âges.

Festival de la tomate et des saveurs, les 9 et 10 septembre, Château de la Bourdaisière, à Montlouis-sur-Loire.

LA PÂTISSERIE EN MODE DIGITAL

Le monde de la pâtisserie est sur le point de connaître une véritable révolution. Avec l'introduction de Patiss3, la première imprimante 3D culinaire au monde présentée par La Pâtisserie numérique lors de Vivatech. Une innovation gourmande à suivre !



Un bilan positif

L'épicerie en ligne bio et solidaire La Fourche dévoile ses chiffres sur les économies qu'elle a réalisées en faveur de l'environnement. En cinq ans d'existence :

40 887 tonnes de CO₂ économisées,

9 975 336 emballages plastique épargnés,

959 000 produits déstockés vendus au lieu d'être gaspillés,

110 tonnes de carton économisées, préservant ainsi 251 pins sylvestres.



LE CHIFFRE DU MOIS

Plus d'un million de bouteilles en plastique sont produites dans le monde par seconde. Elles forment un continent de déchets de 1,6 million de km², soit trois fois la France continentale. Un seul mot d'ordre : recyclons plus !



Fin gourmet cherche une fine bouche

Envie de rencontrer de nouvelles personnes lors de dîners conviviaux ? Faites un tour sur Dixner, le nouveau site de rencontres dédié aux amateurs de cuisine. La Belle et le Clochard se sont bien rencontrés autour d'un plat de spaghettis... Aujourd'hui, c'est l'algorithme qui jouera de l'accordéon pour vous !



Fort comme un Gaulois

C'est le nectar des dieux de l'Olympe et des Vikings ! L'hydromel, l'une des plus anciennes boissons alcoolisées, revient en force grâce à la série à succès « Game of Thrones » ou les films sur le Moyen Âge. Appelé aussi vin de miel ou chouchen, il est issu de la fermentation d'un mélange d'eau et de miel, sans ajout d'arôme ni sucre. À découvrir chez les cavistes. Beeche, Bulles de ruche, entre 12 et 15 € les 75 cl.

QUAND LA MAYO FAIT RECETTE

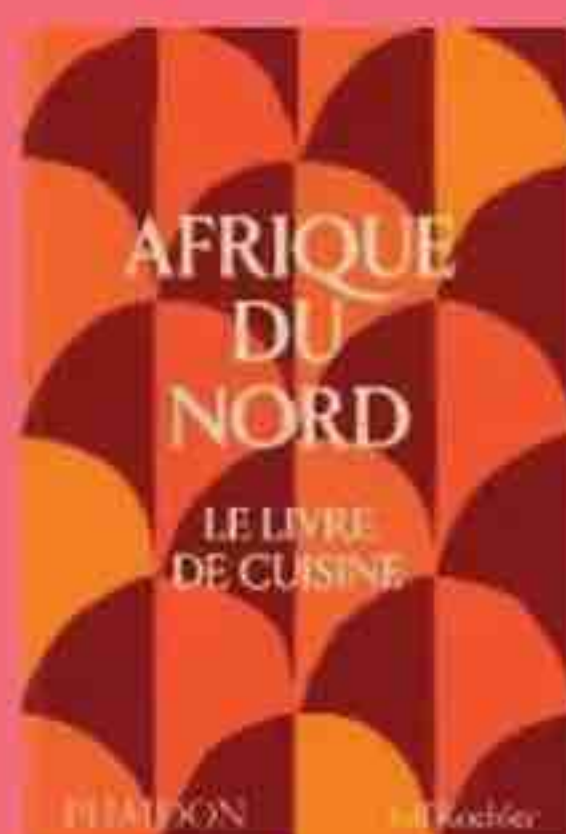
C'est au tour de la mayonnaise, au rayon épicerie, de revendiquer fièrement son Label rouge. Comment la reconnaître ? Elle doit être élaborée selon une recette traditionnelle et avec une liste d'ingrédients courte : de l'huile de tournesol contrôlée, des jaunes d'œufs Label rouge ou AB (gages de poules élevées en plein air), de la moutarde de Dijon, du vinaigre et du sel, sans additif ni arôme.



À table

Le chef Norbert Tarayre publie sa nouvelle bible culinaire pour dépenser moins et manger mieux. Des recettes originales, faciles et sans prise de tête pour cuisiner de bons plats. « Chef de famille », de Norbert Tarayre, éd. Marabout, 19,90 €. Parution le 6 septembre.

Feuilletage gourmand



À offrir

Voici pas moins de 445 recettes, facilement réalisables à la maison, qui mettent en valeur la richesse et la diversité de la gastronomie nord-africaine, du Maroc à la Libye en passant par l'Algérie et la Tunisie. « Afrique du Nord, le livre de cuisine », de Jeff Koehler, éd. Phaidon, 49,95 €. Parution le 7 septembre.



Pour les amoureux du vin !

Ce coffret-bibliothèque constitué de 8 livres forme une petite encyclopédie très pratique pour s'initier au monde du vin. Parmi les titres, « Acheter son vin », « Choisir et servir le vin », « Cépages et vinification », « Les Vins d'ailleurs ». Un carnet de dégustation se cache dans le tiroir. « La Petite Bibliothèque du vin », éd. Larousse, 24,95 €.

Une rentrée tout en douceur

Le haricot coco

DE MI-JUILLET À MI-OCTOBRE

Un concentré de promesses

Aussi appelé haricot blanc, il appartient à la grande famille des légumineuses.

✓ De nombreuses variétés

Il en existe une centaine, parmi lesquelles certaines sont plus connues que d'autres. On peut ainsi citer le coco de Paimpol qui bénéficie d'une AOP, le coco de Pamiers, ingrédient de base du cassoulet ariégeois, le haricot tarbais, le lingot du Nord...

✓ Ses qualités nutritionnelles

Avec 10 g de fibres aux 100 g, le haricot coco est là pour favoriser le transit et il apporte une sensation de satiété à long terme. Il est aussi très bien pourvu en antioxydants et minéraux essentiels, comme le zinc, le cuivre et le potassium.

✓ Conseils de cuisson

Plus la cuisson est brève, plus les nutriments sont conservés. Frais, comptez 10 à 15 mn à l'eau ou à la vapeur. Sec, il nécessite un trempage préalable de 10 à 15 h, puis entre 30 mn et 2 h de cuisson. Pour les intestins sensibles, la cuisson peut se faire dans 2 eaux successives avec du bicarbonate de soude.

Portrait de producteurs

Produire des haricots cocos, était-ce une évidence pour vous ?

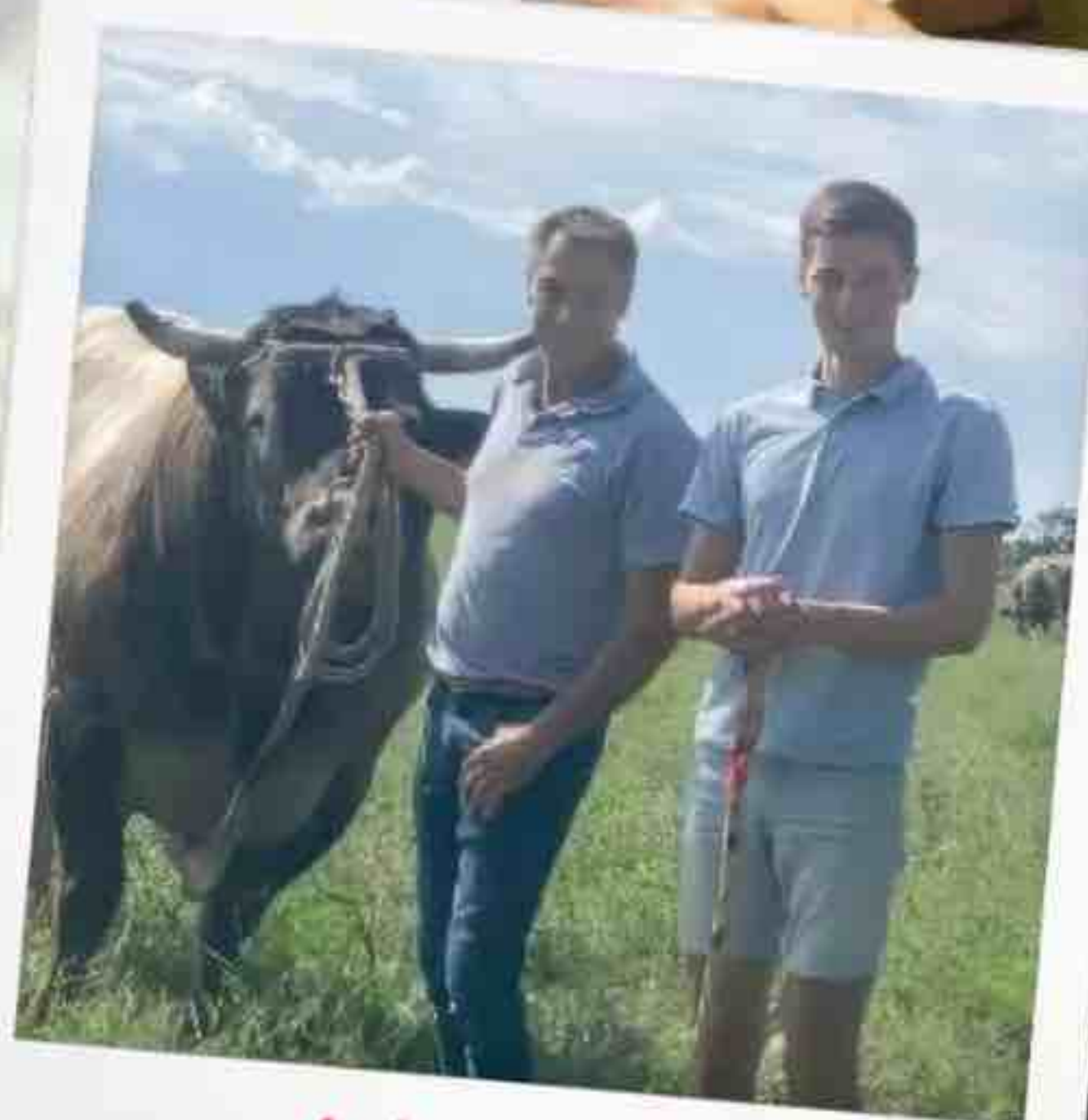
Oui, ici, sur l'exploitation, on cultive des légumes secs depuis la génération de mes arrière-grands-parents. On fait du haricot coco, mais aussi de la moquette de Vendée, qui a une forme plus allongée, des haricots rouges, des lentilles vertes et blondes, des pois chiches...

Comment se déroule la culture du haricot coco ?

On a l'habitude de dire que si l'on sème à la Saint-Didier [le 23 mai, NDLR], on ramassera des haricots plein le panier. La récolte commence environ 90 jours plus tard, d'abord par le demi-sec puis par le sec.

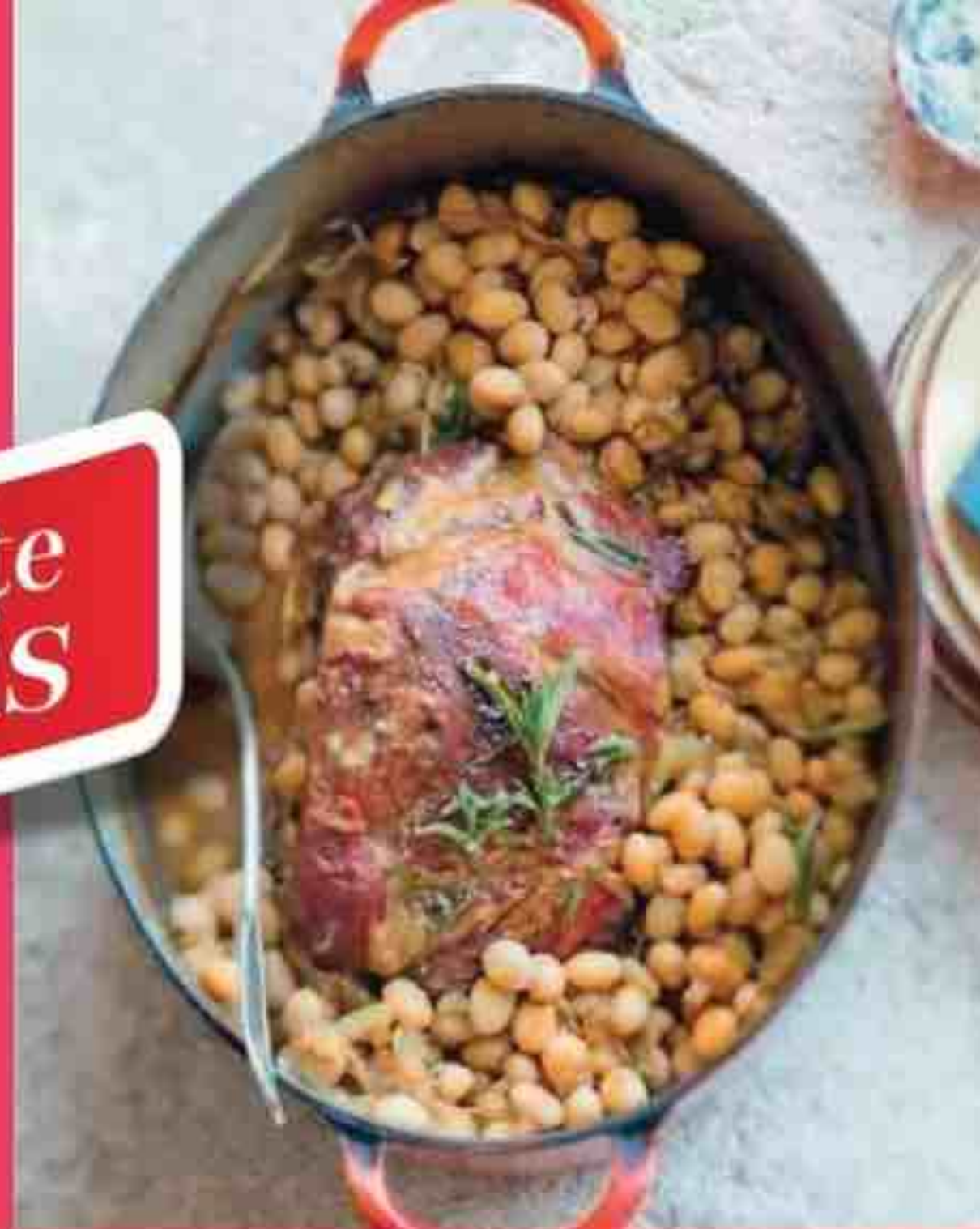
Justement, quelle est la différence entre ces deux types ?

Le haricot coco demi-sec a des gousses qui tirent sur le jaune et le grain présente un taux d'humidité de 50 %. On le propose à la cueillette à la ferme. Il n'a pas besoin d'être trempé et met moins de temps à cuire que le sec. Il est très bon nature. Le sec a un taux d'humidité d'environ 15 % et se prête plus à des plats mijotés.



Anthony Lardière,
Gaec Le Parpounet,
à Chavagnes-en-Paillers (Vendée)

La recette
du mois



Rôti de porc à la moutarde

4 personnes 25 MN 1 H 20 10 MN

■ 1 rôti de porc d'environ 1 kg (longe ou échine) ■ 4 c. à soupe de moutarde douce ■ 1,5 kg de haricots cocos ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 2 brins de romarin frais ■ 40 cl de bouillon de volaille ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Écossez les haricots puis rincez-les. Salez et poivrez le rôti de porc, puis faites-le dorer de tous les côtés quelques minutes dans une cocotte allant au four avec l'huile.

Posez-le sur une assiette et tartinez-le de moutarde. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites-les fondre dans la cocotte.

Ajoutez les haricots et placez le rôti dessus avec le romarin. Arrosez du bouillon, couvrez puis enfournez 1 h 15. Retirez la cocotte du four et patientez 10 mn avant de servir.

Conseil de pro

Si vous possédez un thermomètre de cuisine, vérifiez la température du rôti à cœur à l'issue de la cuisson, elle doit avoisiner les 65 °C.

La mirabelle

D'AOÛT À SEPTEMBRE



Fruit d'or de Lorraine

L'essentiel de la production mondiale vient de cette région où des mirabelliers sauvages poussent spontanément.

✓ Atouts esthétiques

Avec sa petite taille et sa couleur dorée, cette prune séduit d'abord les yeux. D'ailleurs, l'origine de son nom pourrait être dérivée du latin « mirabilis » qui signifie « belle à voir ». Une chose est sûre, l'Académie française a reconnu la mirabelle de Lorraine dès 1762.

✓ La prune des gourmets

La mirabelle est un peu le haut de gamme de la prune : elle est plus délicate et plus parfumée que les autres variétés, sa saveur restant très sucrée malgré une petite note d'acidité.

✓ Utilisation en cuisine

Bien sûr, on ne résiste pas à croquer directement dans cette petite prune lorsque l'on a un petit creux. Mais on peut aussi prendre le temps de la cuisiner : en tarte, en clafoutis. Ou en confiture pour s'en régaler tout l'hiver. Mais aussi poêlée pour accompagner un sauté de volaille.

Le raisin

D'AOÛT À OCTOBRE



Un grain de folie

Le raisin faisant partie des fruits les plus cultivés au monde, on s'en régale sous bien des formes.

✓ Couleur de peau

On a l'habitude de classer le raisin en deux catégories : le noir et le blanc. Cela ne concerne en réalité que la couleur de sa peau. La chair reste, elle, toujours blanche, quelle que soit la variété.

✓ Muscat et chasselas

Le muscat est la variété la plus connue et la plus noble de raisin noir, reconnaissable par sa couleur foncée et son goût très sucré. Avec ses grains dorés et sa peau fine, le chasselas est, lui, particulièrement apprécié comme raisin de table. Chacun bénéficie d'une AOP : le chasselas de Moissac et le muscat du Ventoux.

✓ S'en régaler

En dehors du vin et du jus, le plus courant est de le consommer frais. Cuit, il s'associe très bien à la volaille et peut aussi remplacer les cerises dans un clafoutis ou un flan.

La patate douce

DE LA FIN DE L'ÉTÉ
AU DÉBUT DE L'AUTOMNE

La bien nommée

Cette fausse cousine de la pomme de terre apporte une touche sucrée dans vos plats.

✓ Un tubercule arc-en-ciel

La variété à la chair orange que l'on trouve sur nos étals est loin d'être la seule : plus de 500 sont répertoriées dans le monde. Certaines ont une peau rose et une chair orangée, d'autres une peau blanc-beige et une chair blanche, et d'autres encore une peau blanche et une chair violette.

✓ Conseils d'initiés

Mieux vaut laisser de côté celles à la forme trop biscornue : cela n'a pas

d'incidence sur le goût, mais l'épluchage est bien plus compliqué. Sinon, veillez à ce qu'elle ne soit pas trop tachée et qu'aucune odeur marquante ne s'en dégage.

✓ Des recettes variées

Salées : en frites, en purée ou en gratin pour accompagner des viandes ou des poissons.

Sucrées : dans un fondant au chocolat, un gâteau avec du citron et de la cannelle, un pudding avec du lait de coco.

Portrait de producteurs

Cultiver de la patate douce en dehors d'un climat tropical, c'est un pari un peu fou, non ?

Pas vraiment. On fait certes partie des premiers à avoir réintroduit cette culture en France, il y a une dizaine d'années, mais il ne faut pas omettre que la patate douce était produite en Aquitaine au XIX^e siècle. Il s'agit plutôt d'un légume oublié en France qui fait son retour en grâce.

Vous êtes attentifs au respect de la nature, comment cela se traduit-il ?

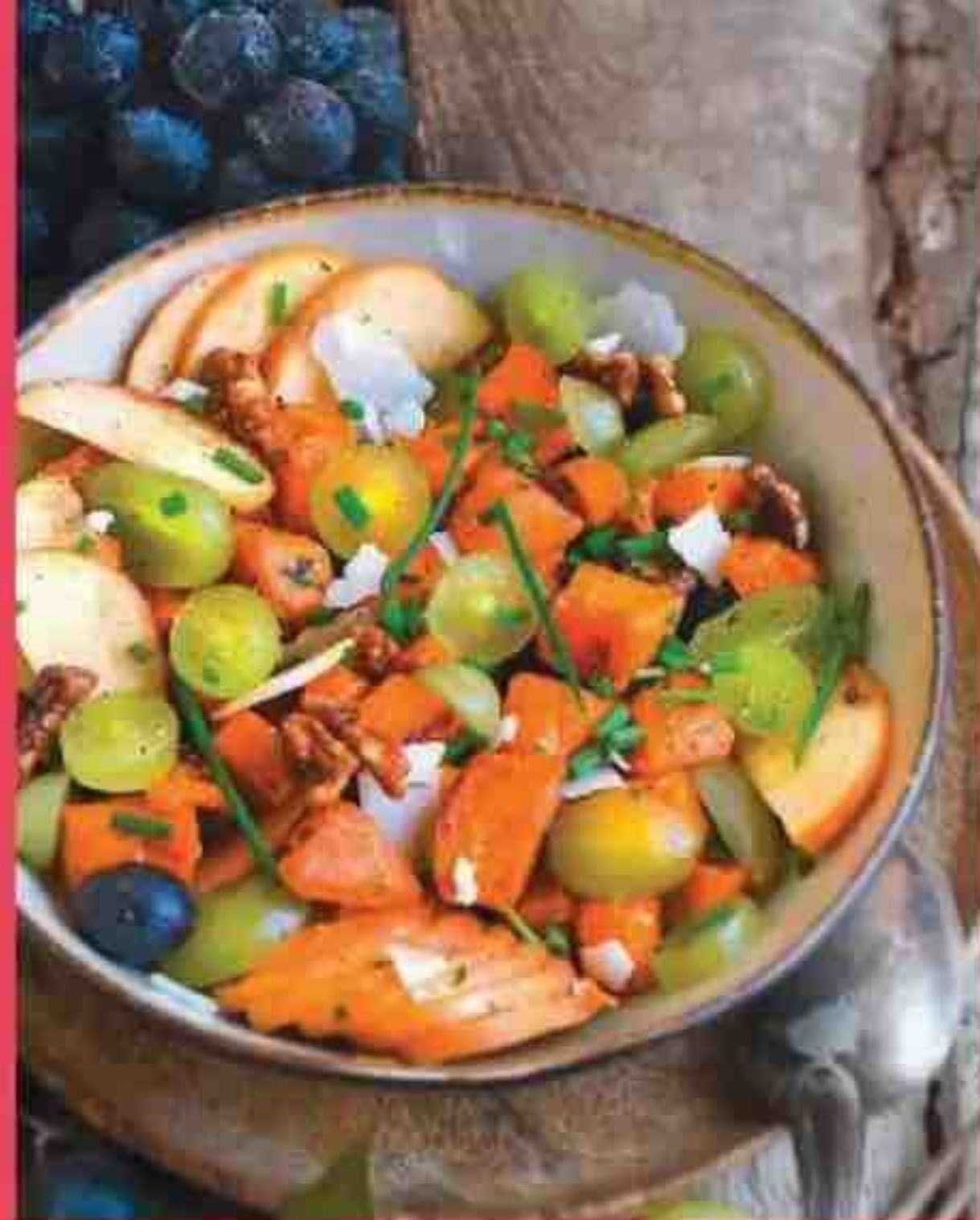
Nous travaillons en agriculture biologique, mais nous sommes aussi conscients des limites de ce système. Cela contraint par exemple à passer plus souvent dans le champ avec le tracteur, et donc à consommer plus de fioul.

Quelles sont les valeurs qui guident votre travail ?

Il s'inscrit dans une démarche de militantisme citoyen : nous souhaitons amener les gens vers plus de gustatif, tout en leur proposant des produits abordables. Si l'on n'est plus accessible à M. et M^{me} Toulemonde, cela n'a plus vraiment de sens.



Sébastien et Matthieu Chabirand,
Panier des Champs, à Vix (Vendée)



Salade tiède d'automne

4 25 MN 20 MN

- 2 patates douces moyennes
- 200 g de raisins blancs frais
- 2 petites pommes bio ■ 1 c. à soupe de myrtilles ■ 60 g de parmesan
- 5 brins de ciboulette ■ 100 g de cerneaux de noix ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pour la vinaigrette :

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe de miel.

Préchauffez le four à 200 °C.

Pelez les patates et coupez-les en cubes. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette, puis mettez-en la moitié dans un saladier. Ajoutez les patates, arrosez d'huile, salez, poivrez et mélangez bien.

Étalez les cubes de patates sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez 10 mn.

Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez le miel, le vinaigre, du sel et du poivre. Émulsionnez avec l'huile en fouettant. Réservez.

Remuez les patates et poursuivez la cuisson 10 mn environ, jusqu'à cuisson à cœur. Pendant ce temps, concassez les cerneaux de noix et faites-les griller 1 mn à sec dans une poêle antiadhésive.

Rincez les pommes, séchez-les puis épépinez-les et détaillez la chair en tranches. Lavez le raisin, égrappez-le et coupez les grains en 2.

Mélangez les patates, les pommes, les cerneaux de noix et le raisin délicatement dans un plat creux. Taillez le parmesan en copeaux, puis ajoutez-le avec les myrtilles et le reste de ciboulette. Arrosez de vinaigrette, remuez et rectifiez l'assaisonnement. Servez tiède.

La tartine du mois

Tartine d'aubergines grillées

4 25 MN 25 MN

- 8 tranches de pain type pumpnickel
- 1 aubergine ■ 2 sucres ■ 200 g de feta
- 2 oignons rouges ■ 1 gousse d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 50 g de cacahuètes décortiquées ■ 3 c à soupe de jus de citron ■ 1 c. à soupe de tapenade
- 1 c. à soupe de baies roses ■ sel ■ poivre.

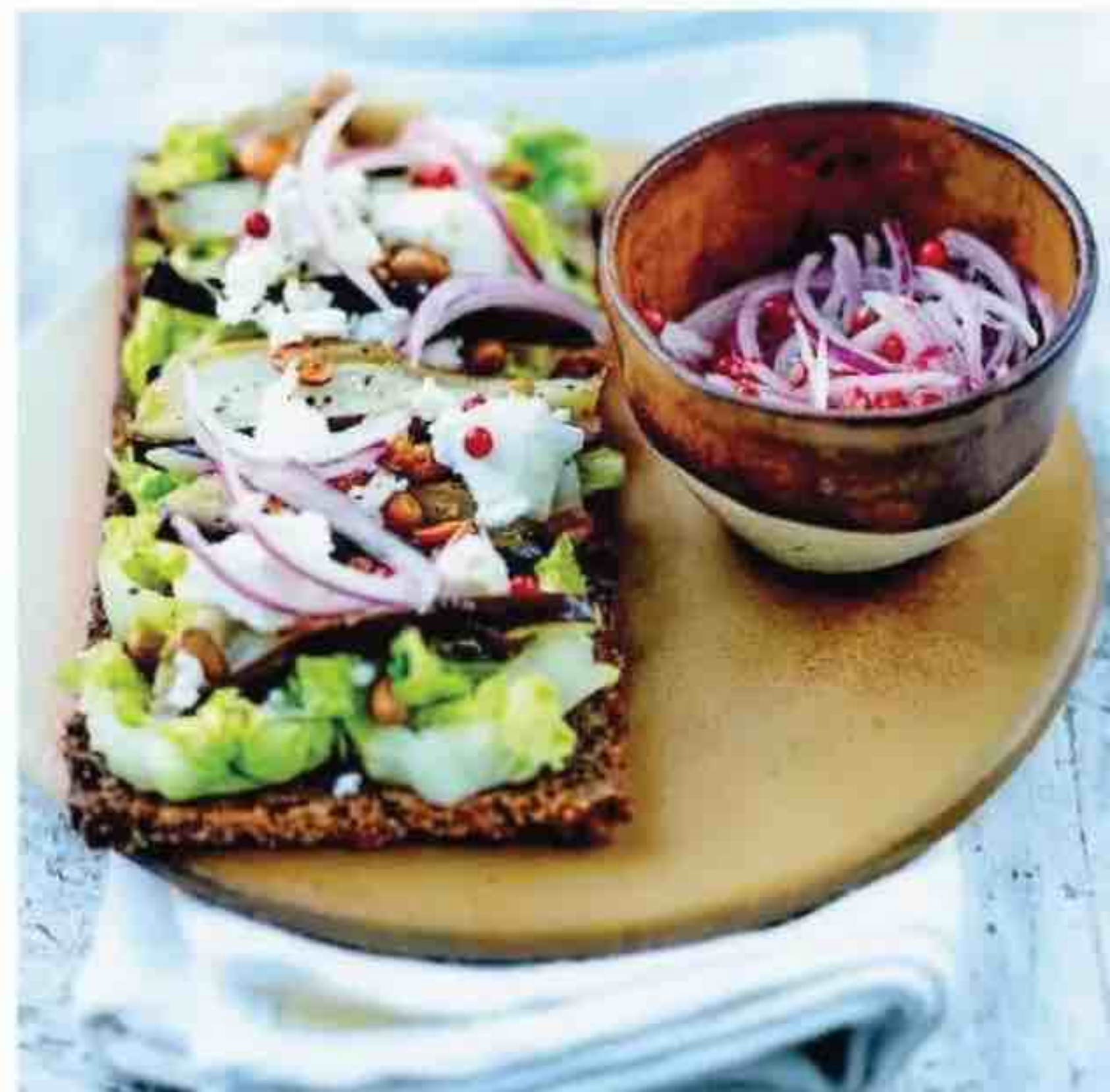
Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et hachez l'ail. Rincez l'aubergine et coupez-la en 2 dans l'épaisseur. Piquez la chair d'une moitié à la fourchette, parsemez d'ail, puis arrosez de 2 c. à soupe d'huile et d'1 c. à soupe de jus de citron. Salez et poivrez.

Déposez-la sur une plaque foncée de papier cuisson et couvrez-la de papier aluminium. Enfourez 25 à 30 mn, jusqu'à ce que la chair soit tendre. Émincez le reste d'aubergine et, dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile, faites revenir les lamelles jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Mettez dans un saladier la chair de l'aubergine à l'ail, puis ajoutez la tapenade et écrasez le tout à la fourchette. Dans un bol, salez et poivrez le reste de jus de citron, puis émulsionnez-le avec l'huile restante.

Nettoyez les sucres et coupez-les en lanières. Pelez puis émincez les oignons. Toastez les cacahuètes à sec 1 mn dans une poêle. Émiettez la feta.

Étalez une couche de purée d'aubergine sur les tranches de pain. Couvrez de sucre, d'aubergine, de feta émiettée, d'oignon, de cacahuètes et de baies roses. Nappez de vinaigrette et servez.



La grenade

DE SEPTEMBRE À NOVEMBRE

Le fruit qui donne du peps

On dit que la grenade contient 365 grains, un pour chaque jour de l'année.

✓ Une production française

La plupart des grenades viennent d'Inde, de Chine et d'Iran, mais ce fruit pousse aussi dans le Sud de la France, particulièrement en Provence, où un syndicat s'est créé en début d'année pour promouvoir sa culture.

✓ Le bon choix

La grenade est non climactérique, c'est-à-dire qu'elle ne mûrit plus après la récolte. Il faut donc la choisir déjà bien mûre, avec une peau lisse allant du brun orangé

au rouge. Plus elle est lourde, plus sa pulpe s'annonce juteuse.

✓ De l'entrée au dessert

Ses petits grains rouges apportent une note acidulée aux plats sucrés et salés.
En entrée : en salade avec du riz, de l'avocat et des tomates.
En plat : dans un tajine d'agneau, avec du poisson (cabillaud, limande, maquereau...)
En dessert : avec une crème au caramel, en topping sur un gâteau au chocolat.

Portrait de producteur

La culture de la grenade est peu commune en France, comment vous y êtes-vous mis ?
En tant qu'arboriculteurs, nous avons voulu essayer cette culture il y a onze ans et nous avons été séduits. Aujourd'hui, elle se développe, et pas mal de viticulteurs s'y mettent en complément de la vigne. Le syndicat France grenade compte une quarantaine de producteurs.

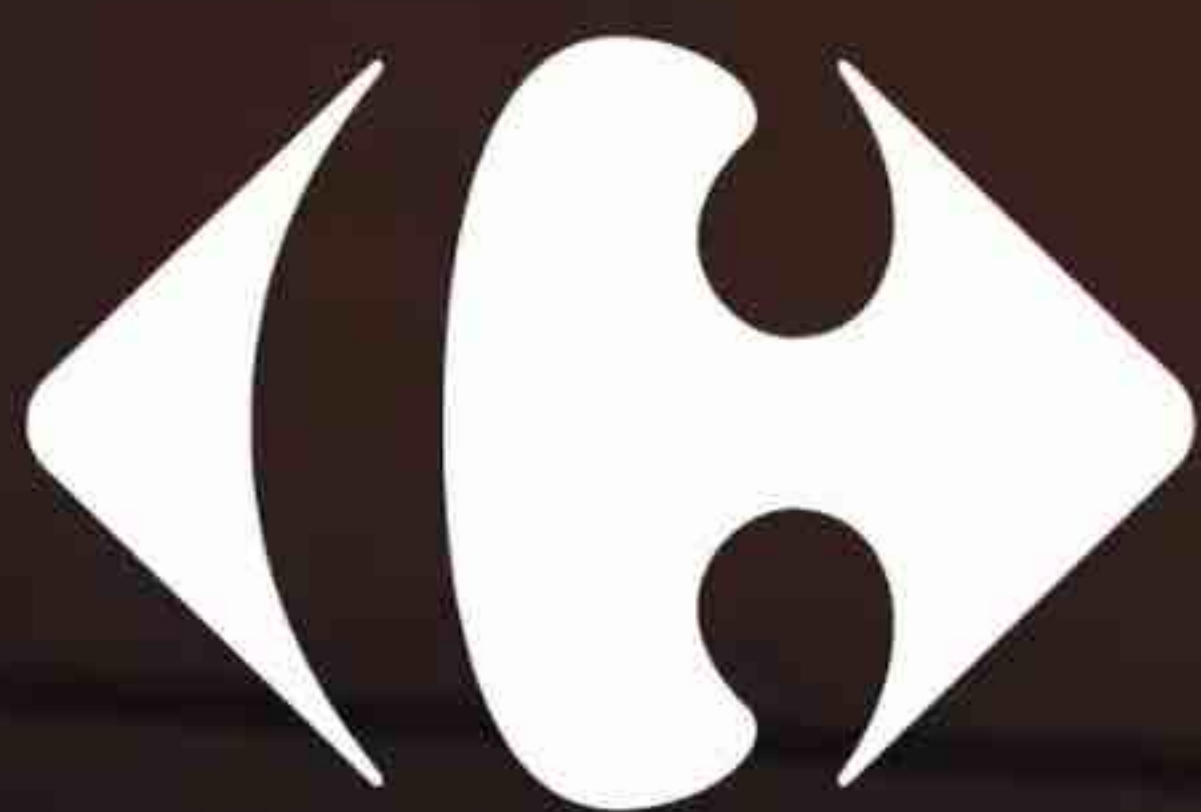
Quelles utilisations faites-vous de ce fruit ?
Une partie est vendue en frais en bio, et nous faisons transformer le reste en jus. Il est vendu tel quel, mais nous

nous en servons aussi pour fabriquer différents produits : du sirop de grenades, de la gelée de grenades et une préparation culinaire de vinaigre à la grenade.

Vous dites que la grenade est un fruit complet et zéro déchet, pourquoi ?
Parce que tout se récupère pour être transformé. À partir des pépins que nous faisons sécher, on fabrique de l'huile de pépins de grenades pour la cosmétique, et les tourteaux servent à l'alimentation animale. L'écorce est elle aussi séchée pour être utilisée en teinture ou infusion.



Coralie et Damien Arnaud,
L'Atelier d'Hippolyte,
à Malaucène (Vaucluse)



NOUS AUSSI ON MET LES VOLCANS EN BOUTEILLES MAIS 30% MOINS CHÈRES.*

Nos produits Carrefour sont en moyenne
30% moins chers que les grandes marques.



La volaille, des idées recettes à petit prix

Poularde farcie aux herbes

👤 4-6 ⏱ 25 MN 🕒 1H10

- 1 poularde d'environ 1,5 kg
- 1/2 bouquet de persil plat
- 2 branchettes de romarin ■ 13 brins de thym ■ 10 feuilles de sauge
- 1 courge butternut ■ 800 g de petites pommes de terre ■ 3 échalotes
- 1 tête d'ail ■ 30 g de beurre demi-sel
- 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 170 °C.

Lavez et séchez les 4 types d'herbes. Réservez 3 brins de thym. Effeuillez ceux restants, le persil et le romarin, puis ciselez-les.

Réservez 1 c. à soupe d'herbes

ciselées et placez le reste dans la poularde. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur de la volaille.

Épluchez la courge, épépinez-la puis émincez-la. Pelez les pommes de terre et coupez les plus grosses en 2. Détaillez la tête d'ail horizontalement en tranches. Réservez.

Pelez les échalotes et coupez-les en quartiers. Mettez-les avec les légumes, les herbes et les brins de thym réservés dans une cocotte ou une sauteuse allant au four.

Déposez la poularde dessus et garnissez-la du beurre coupé en dés. Arrosez d'huile, puis enfournez 1 h 10. Versez un fond d'eau ou de bouillon en cours de cuisson si nécessaire.

Plus économique

La poularde, souvent de taille généreuse, peut être remplacée par un bon poulet, qui suffit pour une table de 4 personnes.



Filets aux légumes-racines

👤 4-6 ⏱ 20 MN 🍳 40 MN

- 4 blancs de poulet avec leur peau
- 1 botte de carottes nouvelles
- 4 navets ■ 1 céleri-rave
- 2 oignons rouges ■ 3 gousses d'ail
- 4 brins de persil ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'herbes de Provence ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 190 °C.
Brossez les carottes. Épluchez

les navets et le céleri. Lavez et séchez le tout, puis coupez-le en épais bâtonnets, comme des grosses frites. Pelez les oignons et taillez-les en tranches.

Mettez l'ensemble dans un saladier. Ajoutez les herbes de Provence, 4 c. à soupe d'huile, du sel et du poivre. Mélangez et transvasez dans un plat.

Parsemez des gousses d'ail en chemise. Enfournez 15 mn en remuant de temps en temps.

Salez et poivrez les blancs de poulet. Déposez-les sur les légumes. Arrosez du reste d'huile, puis enfournez encore 25 mn. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Parsemez-en le plat à la sortie du four.

Le bon accord



Un vin blanc sec acide et fruité pour aller parfaitement avec le côté tendre et croustillant du poulet et des légumes.

Escudo Rojo, Reserva Chile, Baron Philippe de Rothschild, 13,50 €.

Spécialité de nos régions

Fraîchement récolté et séché, l'ail rose de Lautrec, bénéficiant du Label rouge et d'une IGP, est disponible sur les étals. Plus doux que l'ail blanc, légèrement sucré, cet ail cultivé depuis le Moyen Âge est parfait pour parfumer nos plats de la rentrée.

Pilons marinés

4 20 MN 30 MN 40 MN

■ 800 g de pilons de poulet
■ 1 citron (jus) ■ 1 oignon
■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de coriandre ■ 4 c. à soupe de sauce soja ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de graines de sésame ■ 2 c. à soupe de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe de miel ■ 1 c. à soupe de paprika fumé ■ sel.

Pelez et hachez l'ail. Extrayez le jus du citron. Réunissez le tout avec la sauce soja, le miel, l'huile, le vin et le paprika, puis mélangez. Badigeonnez-en les pilons et laissez mariner 30 mn.

Préchauffez le four à 200 °C. Chauffez une poêle à feu doux et cuisez-y

10 mn les pilons et la marinade en remuant.

Pelez puis émincez l'oignon.

Disposez les lamelles et les pilons sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfourez 15 mn. Retournez la volaille et poursuivez la cuisson 15 mn.

Rincez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.

Parsemez-en les pilons ainsi que des graines de sésame, salez légèrement et servez.

D'autres morceaux

On peut préparer cette recette avec des hauts de cuisses de poulet, à la chair plus grasse et plus moelleuse que celle des pilons.



L'astuce du chef

Pour réchauffer et griller les pains à burgers, vous pouvez également

utiliser le grille-pain, qui va les saisir des 2 côtés. Moins esthétique, mais tout aussi bon !

Burgers croustillants

4 20 MN 5 MN

■ 400 g de blancs de poulet
■ 4 pains à burgers
■ 2 tomates ■ 2 cornichons à la russe ■ 1/2 laitue ■ 1 œuf
■ 1 bain d'huile pour friture
■ 130 g de chapelure panko
■ 50 g de sauce cocktail ■ 4 c. à soupe de farine ■ sel
■ poivre.

Préchauffez le four en position gril. Lavez et séchez les tomates, égouttez les cornichons puis émincez le tout. Effeuillez la laitue, lavez les feuilles puis essorez-les. **Coupez les blancs de poulet en 2 dans l'épaisseur,** puis retaillez-les en carrés. Versez la farine dans une assiette

creuse, battez l'œuf dans une autre et placez la chapelure dans une troisième.

Chauffez l'huile à 170 °C dans une bassine ou une friteuse. Passez les morceaux de volaille dans la farine, puis l'œuf et la chapelure. Plongez-les 5 mn dans l'huile. Pendant ce temps, ouvrez les pains, puis enfourez-les 3 mn sur la grille, côté mie dessus. Égouttez le poulet sur du papier absorbant, salez et poivrez.

Garnissez les burgers de salade, puis de poulet, de cornichons et de tomate. Nappez de la sauce cocktail, refermez les pains et dégustez sans attendre.

Façon basquaise

4 25 MN 50 MN

■ 1 poulet coupé en morceaux
■ 2 poivrons rouges ■ 2 poivrons jaunes ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail
■ 1/2 bouquet de persil ■ 1 bouquet garni ■ 20 cl de coulis de tomates
■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à café de paprika ■ 2 pincées de piment
■ sel ■ poivre.

Chauffez 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et colorez-y les morceaux de volaille 10 mn à feu moyen. Salez, poivrez et réservez. Nettoyez les poivrons, épépinez-les et taillez la chair en lanières.

Pelez puis hachez les oignons et l'ail. Dans une sauteuse avec le reste d'huile, faites-les revenir 3 mn. Ajoutez les lanières de poivrons et poursuivez la cuisson 5 mn.

Incorporez le coulis de tomates, le jus de citron, le paprika, le piment, du sel et du poivre. Ajoutez le bouquet garni et laissez frémir 5 mn à feu moyen.
Déposez les morceaux de poulet dessus, couvrez et faites mijoter 25 mn environ, selon leur grosseur.
Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Juste avant de servir, parsemez-en le plat.



Le bon accord



Un vin rouge frais et fruité, loin d'être boisé et aux tanins fins et fondus qui se marieront parfaitement avec le gras de la sauce.

Bordeaux, Mouton cadet rouge bio, 11,50 €, Baron Philippe de Rothschild.

Spécialité de nos régions

La fameuse recette du poulet basquaise comprend généralement un talon ou un morceau de jambon cru issu du terroir. Il va donner à la préparation un parfum fumé typique.

Cordon-bleu hawaïen

 4 15 MN 20 MN

- 4 blancs de poulet
- 4 tranches d'ananas ■ 100 g de noix de coco râpée ■ 4 fines tranches de jambon ■ 3 œufs
- 4 tranches de cheddar ■ 20 g de beurre ■ 100 g de chapelure panko ■ 100 g de farine ■ 3 c. à soupe d'huile de colza ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 160 °C.

Épongez les blancs de poulet, puis tranchez-les au milieu, sans détacher la chair, pour pouvoir les ouvrir en 2. Détaillez l'ananas en morceaux.

Répartissez le jambon,
l'ananas puis le cheddar
sur les blancs. Salez
légèrement et poivrez.
Refermez en tassant bien.

Versez la farine dans une assiette creuse, battez les œufs dans une autre. Réunissez la chapelure et la noix de coco dans une troisième. **Passez successivement les blancs farcis dans la farine, les œufs et la chapelure.**

Dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile, colorez-les environ 3 mn de chaque côté. **Mettez-les dans un plat huilé,** ajoutez 1 lamelle de beurre sur chacun et enfournez 15 mn. Servez avec, par exemple, du riz à la tomate.

L'astuce de Juliette
Pour farcir facilement
les blancs de poulet,
ouvrez-les puis étalez-les
entre deux feuilles de film
alimentaire et aplatissez-les
au rouleau à pâtisserie.



Farfalle forestières

👤 4 🕒 25 MN 🍲 30 MN

- 350 g de blancs de dinde
- 300 g de farfalle ■ 300 g de champignons de Paris
- 3 oignons verts ■ 200 g de tomates cerises ■ 1/2 bouquet de ciboulette ■ 20 cl de crème entière ■ 50 g de parmesan
- 10 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Détaillez les blancs de dinde en cubes. Nettoyez les oignons puis émincez-les, tiges comprises. Rincez les tomates et coupez-les en 2. **Nettoyez les champignons** et taillez-les en quartiers. Dans une sauteuse avec l'huile, faites-les sauter 5 mn.

Salez, poivrez, ajoutez les cubes de dinde et les oignons. Poursuivez la cuisson 5 mn. **Ajoutez le vin** et la crème. Laissez cuire 10 mn. Incorporez les tomates et poursuivez la cuisson 5 mn en remuant.

Faites cuire les farfalle al dente en suivant les indications portées sur le paquet. Égouttez-les, mettez-les dans la sauteuse et mélangez 3 mn à feu vif. Rectifiez l'assaisonnement.

Rincez, séchez puis ciselez la ciboulette. Détaillez le parmesan en copeaux. Répartissez le tout sur les pâtes garnies, puis servez chaud ou tiède.



Chicken wings sauce au bleu

4 15 MN 45 MN

■ 20 ailes de poulet ■ 1 gousse d'ail ■ 50 g de sauce barbecue ■ 40 g de farine ■ 2 c. à soupe de paprika ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 120 g de roquefort ou de bleu ■ 3 brins de thym ■ 5 cl de crème fraîche épaisse ■ 50 g de mayonnaise ■ 2 c. à soupe de jus de citron.

Préchauffez le four à 190 °C. Pelez et hachez l'ail. Ajoutez-y la farine, le paprika, du sel et du poivre, puis mélangez.

Supprimez l'extrémité des ailes de poulet et conservez-les pour un bouillon. Déjoignez les ailes et mettez les morceaux

dans un saladier avec le mélange précédent. Remuez jusqu'à bien les enrober.

Répartissez les ailes sur une plaque foncée de papier sulfurisé, puis enfournez 30 mn. Retournez-les et poursuivez la cuisson 15 mn.

Préparez la sauce : émiettez le roquefort dans un bol. Nettoyez et effeuillez le thym, puis ajoutez-le avec la crème, la mayonnaise et le jus de citron. Mélangez.

Servez les ailes avec la sauce au bleu et la sauce barbecue.

Poulet à la crème et au parmesan

4 25 MN 30 MN

■ 4 blancs de poulet ■ 15 cl de crème fraîche épaisse ■ 100 g de parmesan râpé ■ 300 g de pousses d'épinards ■ 200 g de champignons de Paris ■ 1 oignon ■ 2 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 bouquet de persil ■ 50 g de beurre ■ 20 cl de bouillon de poule ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe rase de farine ■ sel ■ poivre.

Épluchez puis émincez l'oignon et les échalotes. Pelez et hachez l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Nettoyez les champignons et détaillez-les en tranches.
Chauffez 3 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y colorer les blancs

de poulet 5 mn de chaque côté. Coupez-les en 3 ou 4 morceaux, salez et poivrez. Réservez sur une assiette.

Versez l'huile restante dans la sauteuse, chauffez à feu vif et faites-y sauter les champignons 3 mn. Ajoutez le beurre, l'oignon, les échalotes et l'ail. Salez, poivrez et laissez cuire 10 mn en remuant.

Saupoudrez de farine, mélangez et versez le bouillon. Laissez réduire 5 mn. Lavez puis essorez les épinards.

Ajoutez le parmesan, la crème et les épinards dans la sauteuse. Mélangez, incorporez les morceaux de poulet et cuisez 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez du persil et servez.



L'astuce du chef

Les amateurs de saveurs sucrées-salées pourront ajouter des raisins secs, des dattes ou des pruneaux à ce tajine, 20 mn avant la fin de la cuisson.



Délice de poulet aux pois chiches

4 personnes 25 MN 1H 10

■ 8 pilons de poulet ■ 600 g de pois chiches cuits en conserve
■ 4 tomates ■ 2 poivrons rouges
■ 2 oignons ■ 3 gousses d'ail
■ 4 c. à soupe d'huile d'olive
■ 1 c. à soupe de paprika ■ 1 c. à soupe de cumin ■ 1 c. à soupe de coriandre en poudre ■ 1 c. à café de graines d'anis vert
■ 8 brins de coriandre fraîche
■ 1 l de bouillon de volaille ■ Sel
■ poivre

Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Coupez les poivrons en dés et les tomates en cubes.

Versez l'huile dans une grande cocotte et faites-y dorer les pilons de tous côtés. Retirez-les et réservez-les dans un plat creux.

Remplacez-les dans la cocotte par l'oignon émincé et les gousses d'ail. Faites-les revenir 5 mn sans les faire colorer. Ajoutez les poivrons et les

épices. Mélangez et ajoutez les tomates et les pois chiches égouttés. Salez et poivrez.

Remettez les pilons dans la cocotte, versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux.

Présentez dans un plat creux et parsemez de coriandre fraîche ciselée juste avant de servir. Dégustez chaud, avec de la semoule de couscous ou des céréales de votre choix.

Curry au lait de coco

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 25 MN

- 500 g de blancs de poulet
- 20 cl de lait de coco ■ 2 c. à soupe de curry doux
- 1 oignon ■ 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de coriandre
- 350 g de pulpe de tomates en conserve ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à café de curcuma ■ 1 c. à café de paprika ■ 2 pincées de gingembre moulu ■ sel.

Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Dans une sauteuse avec l'huile, faites-les revenir 3 mn avec le curry,

le curcuma et le paprika sans cesser de remuer.

Taillez les blancs de poulet en cubes. Mettez-les dans la sauteuse, mélangez et laissez cuire 5 mn.

Ajoutez la pulpe de tomates, le lait de coco, le gingembre et du sel. Laissez mijoter 15 mn. Rincez, séchez et effeuillez la coriandre.

Retirez du feu, rectifiez l'assaisonnement et parsemez de coriandre. Servez avec, par exemple, du riz basmati et des naans.



Poêlée aux risonis

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 15 MN

- 2 gros blancs de poulet
- 300 g de pâtes risonis
- 4 fines tranches de lard
- 200 g de petits pois surgelés
- 5 tomates marinées en conserve ■ 5 brins de persil
- 20 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 cube de bouillon de volaille ■ sel ■ poivre.

Coupez les blancs de poulet en 2 dans l'épaisseur. Taillez les tranches de lard en morceaux. Lavez, séchez puis effeuillez le persil. Égouttez les tomates puis hachez-les grossièrement. **Chauffez l'huile et le beurre** dans une sauteuse. Dorez-y les blancs de poulet à feu vif 5 mn de

chaque côté. Retirez-les.

Mettez-y à la place les morceaux de lard, les pâtes, les tomates et les petits pois. Salez, poivrez et couvrez largement d'eau. Émiettez le cube de bouillon dessus et mélangez.

Déposez les blancs de volaille à la surface, couvrez et laissez cuire 10 à 12 mn, selon leur taille. Rectifiez l'assaisonnement et parsemez du persil avant de servir.

Mieux choisir

Préférez des blancs de poulet fermier. Ils sont un peu plus chers, mais réduisent nettement moins à la cuisson et leur chair est bien meilleure.



Nuggets et frites de carottes

👤 4 ⏱ 30 MN 🍲 50 MN

■ 500 g de blancs de dinde ■ 8 carottes de diverses couleurs ■ 1 tomate
■ 4 brins de thym ■ 20 cl de coulis de tomates ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe d'herbes de Provence ■ sel ■ poivre.

Pour la panure : ■ 2 œufs ■ 6 biscottes
■ 1 c. à soupe de graines de sésame
■ 1 c. à soupe de graines de chia ■ 1 c. à soupe de graines de tournesol.

Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez les carottes et taillez-les en bâtonnets épais. Mettez-les dans un saladier avec 2 c. à soupe

d'huile, les herbes de Provence, du sel et du poivre, puis mélangez.

Transvasez sur une plaque foncée de papier sulfurisé. Répartissez les brins de thym dessus, puis enfournez 25 mn environ suivant la grosseur des bâtonnets.

Nettoyez la tomate et taillez-la en petits dés. Ajoutez-y le coulis de tomates, 2 c. à soupe d'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Mélangez et réservez cette sauce.

Préparez la panure : mixez ensemble les biscottes et les 3 types de graines. Versez dans une assiette creuse. Battez les

œufs dans une autre assiette.

Taillez les blancs de dinde en morceaux, séchez-les puis passez-les dans les œufs battus et la panure. Disposez les nuggets dans un plat à four, arrosez du reste d'huile et enfournez 25 mn.

Servez avec les carottes, la sauce réservée et quelques chips, par exemple.

Anti-gaspi

Vous pouvez utiliser un reste de poulet pour préparer les nuggets. Hachez la viande et ajoutez 1 blanc d'œuf pour la liaison.

Boulettes gratinées

4 25 MN 30 MN

■ 500 g de blancs de poulet hachés
■ 200 g de mozzarella ■ 1 bouquet de basilic ■ 1 gousse d'ail ■ 1 œuf ■ 10 cl de lait ■ 30 g de parmesan ■ 2 c. à soupe de ricotta ■ 3 tranches de pain de mie sans croûte ■ 350 g de pulpe de tomates en conserve ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de cumin moulu ■ farine ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Émiettez le pain de mie dans le lait. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic. Pelez l'ail.

Essorez le pain, puis mixez-le avec la moitié du basilic, l'œuf, l'ail, le cumin, du sel et du poivre. Versez dans un saladier, ajoutez la chair de poulet puis mélangez.

Façonnez-en des boulettes avec vos mains farinées. Dans une poêle avec l'huile, colorez les boulettes 5 mn en les roulant en tous sens. Disposez-les dans un plat à four.

Mélangez la pulpe de tomates, la ricotta, du sel et du poivre. Versez sur les boulettes, puis enfournez 15 mn. Pendant ce temps, égouttez la

mozzarella et taillez-la en tranches.

Répartissez la mozzarella sur le plat, puis enfournez encore 10 mn. Avant de servir, parsemez du reste de basilic et du parmesan détaillé en copeaux.

Adaptée à la cuisson

Préférez la mozzarella fior di latte, réalisée avec du lait de vache. Elle est moins grasse et aqueuse que sa cousine au lait de bufflonne et rend ainsi moins d'eau à la cuisson. On évite ainsi l'effet « piscine » !



Le bon accord



Ce vin présente des notes de fruits rouges et un goût légèrement boisé, qui se marient très bien avec les plats en sauce.

Corbières,
Le Souffle de l'ange,
Château Auris, 9,90 €.

Les pruneaux, des petits fruits pleins d'atouts



Emblématiques de la ville d'Agen, ces pruneaux séchés fortement aromatiques enrichissent depuis des siècles les recettes salées comme sucrées. Elles comblent aussi nos petites faims et, bonne nouvelle, ce sont autant des alliées de la cuisine que de l'équilibre alimentaire. **Françoise de La Forest**

Les pruneaux proviennent-ils de plusieurs variétés de prunes ?

Ceux d'Agen, IGP depuis 2002, sont uniquement issus des prunes d'ente. Les arbres y sont cultivés dans la région depuis le ^{xv}^e siècle. Mais on fait sécher des prunes de multiples autres variétés, comme les quetsches.

Est-ce un aliment purement français ?

On produit des pruneaux partout dans le monde ! En Italie, au Canada, en Californie, au Chili... Ils n'ont pas forcément les mêmes caractéristiques ou qualités gustatives. Le terme peut aussi prêter à confusion. En Suisse

par exemple, la prune la plus populaire (fellenberg) est appelée pruneau.

Un produit de fête

Pensez-y pour vos menus des grandes occasions. Pour un prix raisonnable, les pruneaux savent se marier avec les plats raffinés. À l'apéritif avec le foie gras, en entrée avec des saint-jacques poêlées ou une terrine chic, en farce de volaille ou dans un mijoté de gibier, en dessert en pannacotta, bûche aux agrumes, pavlova aux fruits rouges.

Nos pruneaux nationaux sont-ils les meilleurs ?

Forcément ! Plus sérieusement, la filière IGP des pruneaux d'Agen est un gage de qualité car les critères de fabrication sont rigoureux. Culture, provenance, traitement, savoir-faire, tout est réuni pour garantir un produit d'une qualité constante. Pour en savoir plus, visitez la ferme et musée du Pruneau, à Laffite-sur-Lot, ou l'un des nombreux vergers régionaux. L'IGP couvre six départements du Sud-Ouest, il y a le choix.

Avec ou sans noyau ?

Comme pour les cerises ou les olives, le noyau est une source de goût. Là où c'est possible, mieux vaut utiliser des

fruits entiers et retirer les noyaux à la fin de la cuisson. D'ailleurs, ne les jetez pas ! On peut les utiliser pour parfumer une infusion, drainer la terre des plantes ou encore les faire germer. Dans le Lot-et-Garonne, on produit une fameuse huile d'amandons de pruneaux.

Secs ou moelleux ?

Les premiers doivent impérativement être réhydratés, on ne les déguste pas comme ça ! Les seconds, en revanche, peuvent être dégustés tels quels, mais ils résistent mal à une longue cuisson. Le mieux est d'avoir les deux sous la main.

Comment les réhydrater ?

S'ils sont secs, il suffit de les faire tremper dans une eau très chaude une petite heure, ou froide pendant 24 heures. C'est inutile si vous les ajoutez à la sauce d'un plat mijoté, car ils vont regonfler pendant la cuisson.

Faut-il les conserver au frais ?

Les pruneaux resteront moelleux si le taux d'humidité est suffisant. Idéalement, il faut les garder sous vide. À défaut, on les range dans une boîte hermétique à placer dans le bac à légumes. Ils garderont leurs qualités pendant au moins deux mois.

Ils se congèlent ?

Oui, s'ils sont suffisamment moelleux. Choisissez des pruneaux mi-cuits, qu'il faudra également dénoyauter. Ce sont même des fruits qui conservent bien leurs qualités gustatives et leur texture, malgré la congélation.

Comment les cuisiner ?

D'abord dans les spécialités populaires comme le lapin, le porc ou évidemment le fameux far aux pruneaux. Ils sont délicieux dans les tajines, la garniture d'un rôti de veau ou de côtes de porc. En sucré, on les glisse, une fois hachés, dans les cakes, tartes, gâteaux aux pommes et, bien sûr, les salades ou soupes de fruits. Petite astuce, l'arôme typique du pruneau, utilisé à faible dose, rappelle celui de la vanille. Un bon ingrédient pour renforcer ou remplacer le goût de cette épice très onéreuse.

Y a-t-il d'autres usages ?

On les transforme facilement en crème, jus, purée ou pâte qui regorgent de bonnes choses, à tartiner, à ajouter dans ses bowls du petit déjeuner, les yaourts ou dans les ingrédients des barres énergétiques.

Sont-ils bons pour la santé ?

Leur réputation n'est plus à faire en ce qui concerne leur capacité à accélérer le transit grâce à leur forte teneur en fibres. Mais ce n'est pas leur seul atout. Ces petits fruits sont de bonnes sources de vitamines E et B, de bêta-carotène, de potassium, phosphore, fer, magnésium, cuivre... Grâce à un cocktail particulier de

glucides, c'est un fruit énergisant, et son index glycémique est assez bas.

Sont-ils très caloriques ?

Moins que de nombreux fruits moelleux, avec de 250 à 340 kcal/100 g. Et comme ils sont concentrés en nutriments et forts en goût, on en mange finalement assez peu, tout en profitant de leurs bienfaits.

Zoom sur les bonnes associations

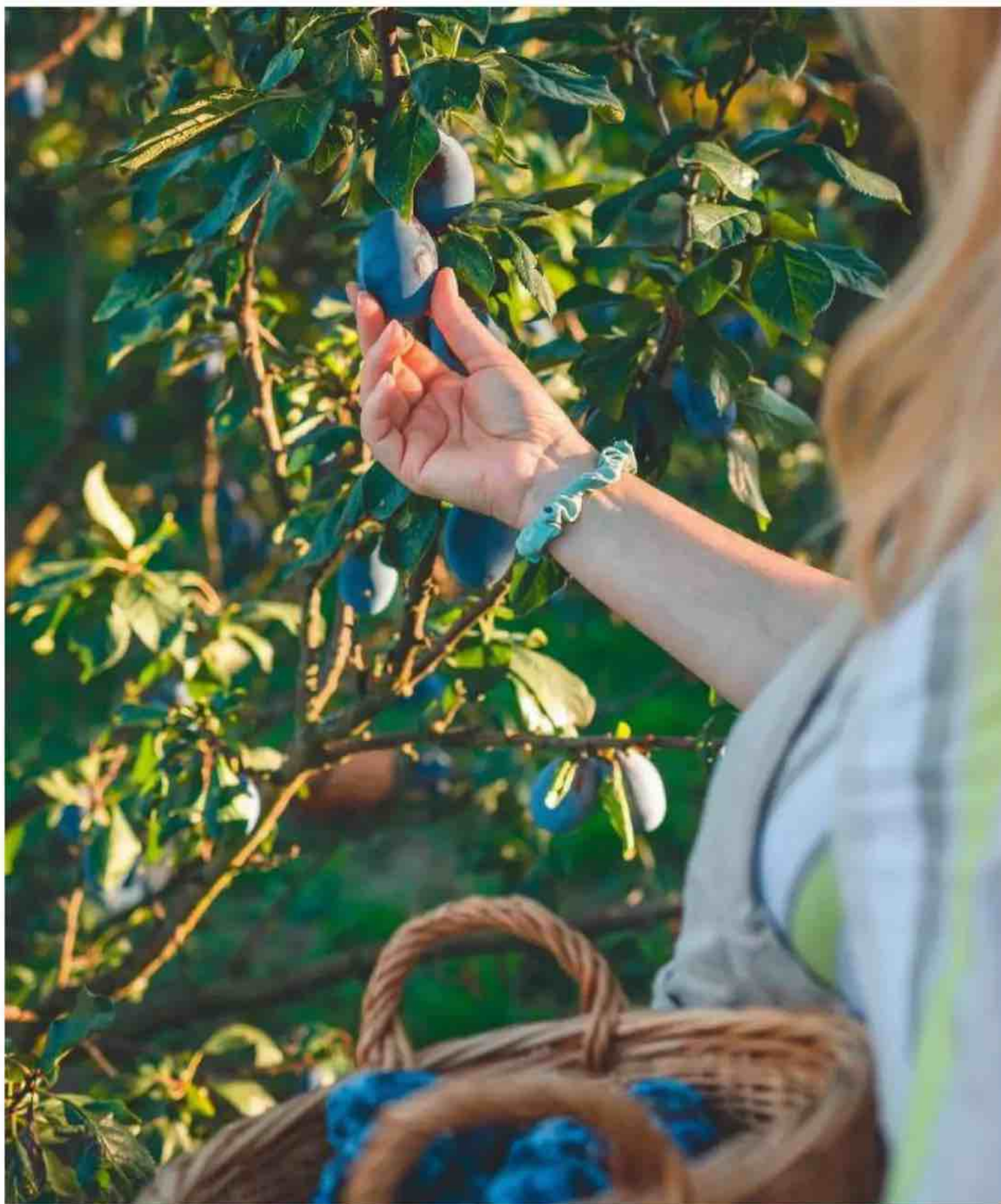
Ils adorent le chocolat ! Utilisez-les dans les recettes de moelleux, fondants ou au cœur d'un coulant.

Excellents avec la charcuterie : faites-les griller avec du bacon ou du lard, pour un petit déjeuner à l'anglaise.

Parfaits avec les viandes fortes : gibier, canard, agneau...

Sublimes avec le chèvre : salade de chèvre chaud, quiche, feuilletés.

Mais aussi avec les œufs, le riz, les pommes et poires, les bananes, les noix, la vanille...



Tout savoir sur... Les pruneaux



Filet mignon de porc

4 personnes 15 MN 35 MN 10 MN

■ 150 g de pruneaux dénoyautés ■ 2 filets mignons (environ 800 g) ■ 2 c. à soupe de moutarde ■ 20 cl de crème épaisse ■ 20 g de beurre ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 4 brins de persil ■ 10 cl de bouillon de volaille ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Dans une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile et le beurre, faites revenir les filets mignons de tous côtés. Débarrassez-les dans un plat à four huilé.

Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Mettez-les à la place de la viande et mélangez 2 mn. Ajoutez le bouillon, le vin, la crème et la moutarde, portez à ébullition et laissez cuire 5 mn. Salez et poivrez.

Versez cette sauce dans le plat, ajoutez les pruneaux et enfournez 10 mn. Recouvrez la viande d'une feuille de papier aluminium et poursuivez la cuisson 10 à 15 mn, selon le poids des filets.

Laissez reposer la viande 10 mn dans la cocotte. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Parsemez-en le plat et accompagnez d'une purée de pommes de terre maison, par exemple.

Conseil

Pour n'utiliser qu'un seul plat, choisissez une cocotte allant au four. Mélangez soigneusement les ingrédients de la sauce en cours de cuisson pour l'homogénéiser.



Quiche sucrée-salée

4 personnes 15 MN 30 MN

■ 100 g de pruneaux dénoyautés ■ 100 g de jambon cru ■ 150 g de bûche de chèvre ■ 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée ■ 1 brin de thym ■ 4 œufs ■ 20 cl de crème liquide ■ 15 cl de lait ■ 50 g de fromage râpé ■ 5 g de beurre ■ 10 g de farine ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 210 °C. Coupez le jambon en lanières et la bûche de chèvre en rondelles. Rincez, séchez puis effeuillez le thym.

Fouettez ensemble dans un saladier les œufs, la crème et le lait. Ajoutez le fromage râpé et le thym. Salez très légèrement, poivrez et mélangez.

Déroulez la pâte et garnissez-en un moule à tarte rectangulaire beurré et fariné. Piquez le fond à la fourchette, puis répartissez dessus le jambon, le chèvre et les pruneaux.

Versez dessus l'appareil aux œufs, puis enfournez 30 à 35 mn, jusqu'à bien colorer la surface. Dégustez en entrée avec une salade verte.

Astuce antigaspi

Vous pouvez préparer ce plat en remplaçant le jambon par un reste de rôti (porc, poulet...).



Gâteau breton

6 personnes 25 MN 55 MN 5 MN 2 H

■ 5 jaunes d'œufs ■ 255 g de beurre salé mou ■ 250 g de farine ■ 180 g de sucre ■ 1 sachet de levure chimique. Pour la crème : ■ 300 g de pruneaux dénoyautés ■ 3 c. à soupe de rhum brun ■ 2 sachets de thé Earl Grey ■ 1 pincée d'épices à pain d'épices.

Travaillez au crochet dans un robot la farine, la levure et le sucre. Incorporez 250 g de beurre coupé en dés, puis 4 jaunes d'œufs. Quand la pâte est homogène, faites-en une boule, emballez-la de film alimentaire et réservez 2 h au réfrigérateur.

Préparez la crème : faites bouillir 50 cl d'eau. Faites-y infuser les sachets de thé 5 mn à couvert. Versez le liquide sur les pruneaux. Couvrez de film alimentaire et laissez macérer 2 h au frais.

Préchauffez le four à 160 °C. Égouttez les pruneaux en réservant 5 c. à soupe de jus. Mixez bien le tout avec le rhum et les épices. Faites compoter cette purée 20 mn à feu doux. Laissez tiédir hors du feu.

Partagez la pâte en 2 parties égales.

Abaissez-les en 2 disques. Foncez un moule beurré avec d'1 disque. Nappez de crème, recouvrez du second et soudez bien les bords.

Battez le jaune d'œuf restant et 1 c. à soupe d'eau, puis badigeonnez-en la surface du gâteau. Passez les dents d'une fourchette dessus pour dessiner des motifs, puis enfournez 35 mn environ, selon l'épaisseur du gâteau.

Clafoutis aux pruneaux

👤 6 ⌚ 10 MN 🕒 45 MN

■ 2 douzaines de pruneaux dénoyautés ■ 3 œufs ■ 30 cl de lait ■ 20 cl crème liquide ■ 20 g de beurre ■ 75 g de sucre en poudre ■ 50 g de fécule de maïs ■ 50 g poudre d'amandes ■ 3 sachets de sucre vanillé.

Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un

plat allant au four et saupoudrez l'intérieur du sucre vanillé. Réservez-le au réfrigérateur.

Fouettez ensemble les œufs et le sucre 5 mn dans un saladier. Sans cesser de battre, incorporez la fécule, la poudre d'amandes, le lait et la crème. **Versez dans le plat** et

répartissez les pruneaux dedans. Enfournez 45 mn environ, jusqu'à ce que la surface du clafoutis soit légèrement dorée.

Conseil

Si les pruneaux sont trop secs, faites-les ramollir 1 à 2 h dans un bol de thé chaud.

Le bon accord



Facile à accorder, il plaira par sa fraîcheur, ses arômes de fruits rouges et sa finale acidulée.

Crémant-de-bourgogne, Catharsis brut rosé, Sainchargny, 9,60 €.

Céréales et légumineuses, un duo gagnant

Salade de riz, haricots rouges

👤 4 ⌚ 10 MN 🍲 15 MN
✳ 15 MN

■ 100 g de riz ■ 300 g de haricots rouges en conserve ■ 1 poivron rouge ■ 1 poivron jaune ■ 5 brins de persil ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 pincée de piment de Cayenne ■ sel ■ poivre.

Cuisez le riz en suivant les indications portées sur le paquet. Passez-le sous l'eau froide puis égouttez. Rincez puis égouttez les haricots.

Nettoyez les poivrons, coupez-les en quartiers, épépinez-les et taillez la chair en lanières. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Fouettez ensemble l'huile, le vinaigre et le piment.

Réunissez le riz, les poivrons, les haricots, le persil et la vinaigrette dans un saladier. Salez, poivrez, mélangez et réservez 15 mn au réfrigérateur.

Elle a tout bon

Riche en protéines végétales, cette salade équilibrée, associant une céréale et une légumineuse, est parfaite pour une entrée copieuse ou un plat unique.



Méli-mélo tiède de pois chiches et kasha

4 20 MN 30 MN

- 200 g de pois chiches en conserve
 - 240 g de kasha (sarrasin grillé)
 - 150 g de champignons de Paris
 - 1 petite betterave chioggia crue
 - 30 g de pousses d'épinards
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 c. à soupe de graines de courge
 - 3 pincées de curcuma ■ sel ■ poivre.
- Pour la vinaigrette :** ■ 15 cl d'huile de tournesol ■ 2 c. à soupe de vinaigre de vin ■ 1 c. à soupe de moutarde.

Préchauffez le four à 200 °C. Rincez, égouttez puis séchez les pois chiches.

Déposez-les dans un bol avec l'huile, le curcuma, du sel et du poivre. Mélangez et répartissez l'ensemble sur une plaque tapissée de papier cuisson.

Enfournez 30 mn. Pendant ce temps, rincez le kasha et faites-le cuire dans une casserole en suivant les indications portées sur le paquet, puis égouttez-le.

Préparez la vinaigrette : dans un grand bol, salez et poivrez la moutarde et le vinaigre, fouettez puis incorporez l'huile en filet sans cesser de battre.

Pelez la betterave puis taillez-la en bâtonnets. Nettoyez puis

émincez les champignons. Rincez puis essorez les épinards.

Répartissez le kasha dans les assiettes. Ajoutez des bâtonnets de betterave, des champignons, des épinards et des pois chiches rôtis. Parsemez de graines de courge et nappez de vinaigrette.

Concentré de bienfaits

Le kasha, du sarrasin décortiqué et grillé, est une bonne source de nutriments, parmi lesquels fibres, antioxydants, vitamine B, magnésium. Ne contenant pas de gluten, il est très digeste.





Garbure

4 20 MN 12 H 1 H 45

- 200 g de haricots blancs secs ■ 2 cuisses
de canard confites ■ 100 g de lard
■ 1/2 chou vert ■ 400 g de pommes
de terre ■ 2 carottes ■ 4 petits navets
■ 2 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet
garni ■ 4 l de bouillon de légumes
■ 1 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille : mettez à tremper les haricots toute la nuit dans une grande quantité d'eau froide.

Terminez la recette le jour même : portez le bouillon à ébullition. Pelez, rincez et séchez les pommes de terre, les carottes et les navets. Détaillez-les en morceaux.

Lavez puis essorez le chou et coupez-le verticalement en tranches épaisses.

Pelez les échalotes et l'ail. Faites-les revenir 5 mn dans une cocotte ou un faitout avec l'huile. Ajoutez les cuisses de canard et faites-les dorer 5 mn de chaque côté. Déposez les légumes en morceaux et remuez 5 mn à feu moyen.

Égouttez les haricots, puis mettez-les dans le bouillon avec le lard et le bouquet garni. Laissez frémir 1 h 30. Salez et poivrez avant de servir.

Spécialité
de nos
régions

Landaise ou béarnaise, la garbure est une soupe savoureuse et complète.

Préparez-la avec des haricots tarbais, qu'on peut trouver frais même en automne.



Bœuf à la marocaine

4 15 MN 1H40 12H

- 1 kg de bœuf à mijoter en morceaux
- 300 g de haricots blancs ■ 1 oignon
- 2 gousses d'ail ■ 6 brins de coriandre
- 400 g de pulpe de tomates en conserve
- 1 c. à soupe de paprika ■ 3 pincées de gingembre moulu ■ 3 pincées de cannelle
- 2 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille : mettez les haricots à tremper toute la nuit dans un grand volume d'eau froide.

Terminez la recette le jour même : pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Dans une cocotte, faites dorer avec l'huile les cubes de bœuf 10 mn en remuant.

Ajoutez l'oignon et l'ail dans la cocotte, puis remuez 5 mn. Salez, poivrez, couvrez largement d'eau, portez à ébullition et laissez frémir 40 mn.

Égouttez les haricots, puis incorporez-les avec la pulpe de tomates, le gingembre, la cannelle et le paprika. Poursuivez la cuisson 45 mn environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Rectifiez l'assaisonnement.

Rincez, séchez et effeuillez la coriandre, puis ciselez-la au-dessus du plat avant de servir.

Digestion facile

Pour améliorer la digestibilité des haricots blancs, ajoutez quelques pincées de bicarbonate de soude alimentaire dans l'eau de cuisson.



Polenta aux haricots et chorizo

 4 25 MN 30 MN

- 400 g de haricots blancs en conserve
- 200 g de chorizo ■ 500 g de bœuf haché ■ 1 oignon ■ 3 gousses d'ail
- 4 brins de basilic ■ 50 g de parmesan
- 400 g de pulpe de tomates en conserve
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

**Pour la polenta : ■ 250 g de semoule
à polenta instantanée ■ 1 l de lait
■ 60 g de parmesan râpé ■ 30 g de beurre.**

Retirez la peau du chorizo et coupez-le en rondelles. Épluchez puis émincez l'oignon. Pelez et hachez l'ail. Rincez puis égouttez les haricots.

Saisissez à sec les rondelles de chorizo dans une sauteuse, 3 mn de chaque côté. Débarrassez-les puis essuyez grossièrement l'ustensile.

Versez l'huile dans la sauteuse, émiettez la viande dedans et faites-la revenir 10 mn en remuant constamment. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis mélangez 3 mn.

Incorporez les haricots, la pulpe de tomates et le chorizo. Salez légèrement, poivrez et laissez mijoter 15 mn.

Préparez la polenta pendant ce temps : dans une casserole, portez le lait à frémissement, puis versez la polenta en pluie et mélangez jusqu'à épaississement. Hors du feu, incorporez le beurre, puis le parmesan. Salez et poivrez.

Répartissez la polenta et la viande aux haricots dans les assiettes et saupoudrez de parmesan. Rincez, séchez puis effeuillez le basilic sur les assiettes.

Ragoût de porc aux fèves

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 55 MN

■ 800 g d'épaule de porc en morceaux ■ 400 g de fèves pelées surgelées ■ 3 oignons rouges ■ 3 gousses d'ail ■ 1 branchette de romarin ■ 20 g de beurre ■ 30 cl de bouillon de volaille ■ 20 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Épluchez les oignons et coupez-les en quartiers. Pelez et hachez l'ail. Lavez et séchez le romarin, puis taillez la branche en tronçons.

Chauffez l'huile et le beurre dans une cocotte, puis faites-y dorer 10 mn les cubes de porc en remuant. Ajoutez

l'oignon, l'ail et le romarin.

Salez, poivrez et faites revenir 5 mn. Incorporez le bouillon et le vin. Couvrez et laissez cuire 30 mn.

Ajoutez les fèves, mélangez et poursuivez la cuisson 10 mn. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Le bon accord



Un nez mêlant notes de cassis et de mûre. En bouche, les arômes de fruits noirs se révèlent. Bordeaux, Les Bobio bordelais rouge 2022, Producta Vignobles, 6,50 €.

Dhal de lentilles corail

4 15 MN 15 MN

■ 300 g de lentilles corail
■ 300 g de patates douces
■ 1 gousse d'ail ■ 4 brins de persil ■ 1 yaourt à la grecque ■ 10 cl de lait de coco ■ 2 c. à soupe de raisins secs ■ 3 pincées de curry ■ 2 pincées de gingembre ■ sel ■ poivre.

Pelez les patates, puis coupez-les en petits cubes. Rincez les lentilles. Déposez le tout dans une casserole avec les raisins secs. Ajoutez trois fois le volume des lentilles en eau, puis le lait de coco. Portez à ébullition et laissez frémir 15 à 20 mn, jusqu'à ce que le tout soit tendre. En fin de cuisson, salez et poivrez.

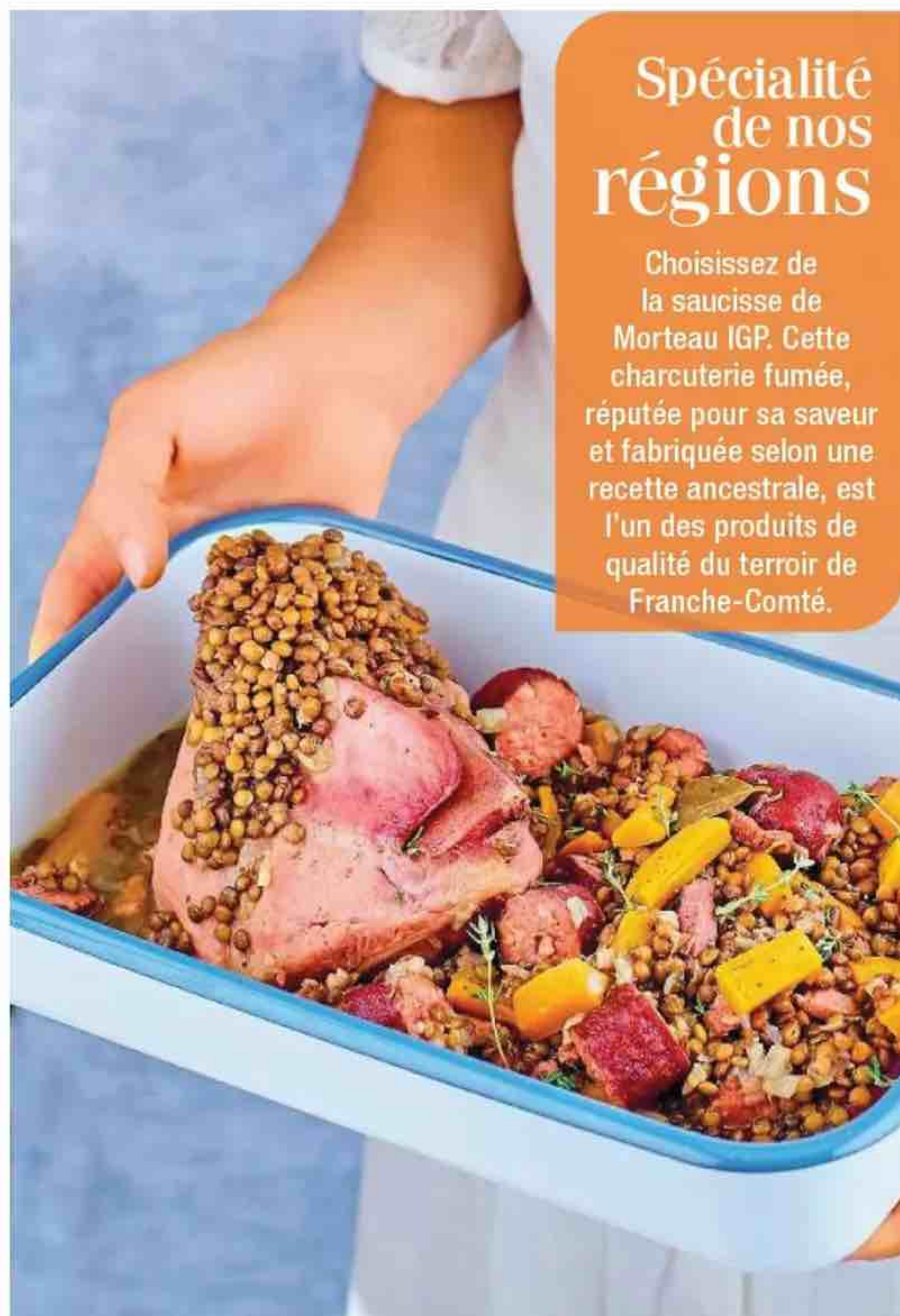
Pelez et hachez l'ail.

Réunissez-le avec le yaourt, le gingembre, du sel et du poivre, puis mélangez.

Saupoudrez le curry dans la casserole, mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil, puis parsemez-en le dhal. Servez avec la sauce au yaourt et du riz basmati.

Le conseil de Juliette

Rincez toujours les lentilles, comme tous les légumes secs, avant de les préparer. Conservés longtemps et souvent conditionnés en filets, ils contiennent des poussières et autres substances indésirables.



Spécialité de nos régions

Choisissez de la saucisse de Morteau IGP. Cette charcuterie fumée, réputée pour sa saveur et fabriquée selon une recette ancestrale, est l'un des produits de qualité du terroir de Franche-Comté.

Saucisses lentilles au jarret de porc

4 25 MN 2 H 20

■ 2 saucisses à cuire ■ 400 g de lentilles blondes ■ 1 jarret de porc ■ 3 tranches de lard ■ 4 carottes ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 3 brins de thym ■ 1 bouquet garni ■ 10 grains de poivre ■ 3 baies de genièvre ■ 2 clous de girofle ■ sel ■ poivre.

Faites blanchir le jarret

5 mn dans une casserole avec une grande quantité d'eau. Pelez puis émincez 1 oignon. Rincez les lentilles. **Égouttez la viande**, rincez la casserole et replacez-y le jarret. Couvrez d'eau froide. Ajoutez l'oignon émincé, les gousses d'ail en chemise, le genièvre, les clous de girofle et les grains de poivre. Portez à ébullition.

Laissez cuire 1 h 30. Pendant ce temps, épluchez les carottes et coupez-les en morceaux. Pelez puis émincez l'oignon restant. Détaillez le lard en lardons. Faites revenir l'ensemble dans une grande cocotte 5 mn en remuant.

Ajoutez les lentilles dans la cocotte, puis 1,5 l d'eau froide et le bouquet garni, et portez à ébullition. Laissez frémir 15 mn sans couvrir.

Salez et poivrez le contenu de la cocotte, puis mélangez. Égouttez le jarret, détaillez les saucisses en tronçons. Incorporez le tout et poursuivez la cuisson 30 mn. **Rectifiez l'assaisonnement.** Lavez et séchez le thym, puis effeuillez-le sur le plat avant de servir.

Salade de belugas et patate douce

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 25 MN

- 200 g de lentilles beluga
- 1 grosse patate douce
- 1 oignon rouge ■ 1 citron vert (jus) ■ 1 gousse d'ail
- 5 brins de coriandre
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ sel ■ poivre.

Rincez les lentilles et mettez-les dans une casserole. Ajoutez trois fois leur volume d'eau et portez à ébullition. Épluchez la patate et coupez-la en dés. Pelez puis émincez l'oignon.

Laissez frémir les lentilles 25 à 30 mn, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, faites revenir les dés de patate 10 mn dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile.

Réunissez les lentilles et les cubes de patate dans un

saladier, ajoutez l'oignon, salez, poivrez et mélangez. **Pelez et hachez l'ail.** Pressez le citron pour en extraire le jus. Mettez le jus et l'ail dans un grand bol, salez et poivrez. Ajoutez le vinaigre et mélangez. Incorporez le reste d'huile en fouettant.

Versez la vinaigrette sur la salade et remuez. Lavez, séchez puis effeuillez la coriandre. Parsemez-en les lentilles au moment de servir tiède ou froid.

À découvrir !

Moins connues que les autres, les petites lentilles beluga, rondes et noires, sont de vraies perles de saveur. Leur petit goût de châtaigne fait l'unanimité. Bonne nouvelle : on les cultive en France.



Purée de pois cassés à l'ancienne

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 1H

- 400 g de pois cassés
- 80 g de lardons ■ 2 poireaux
- 2 carottes ■ 1 oignon
- 1 bouquet garni ■ 4 brins de ciboulette ■ 5 cl de crème fraîche épaisse ■ sel ■ poivre.

Pelez puis émincez l'oignon.

Épluchez les carottes et taillez-les en dés. Nettoyez les poireaux et coupez-les en rondelles. Rincez puis égouttez les pois cassés.

Chauffez 1,5 l d'eau non salée et versez-y les pois cassés. Ajoutez la moitié des dés de carottes, le bouquet garni et l'oignon.

Laissez frémir 1 h. Pendant ce temps, dans une poêle, chauffez les lardons à feu doux jusqu'à ce qu'ils grésillent. Ajoutez les

dés de carottes restants et les poireaux. Salez légèrement, poivrez et faites revenir 10 mn en remuant régulièrement. Ajoutez un fond d'eau si nécessaire.

Réduisez les pois cassés en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez la crème, salez, poivrez et mélangez.

Répartissez la purée dans les bols, puis ajoutez de la poêlée de légumes aux lardons. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette, puis répartissez-la dans les bols.

Bonne nouvelle

Si les pois cassés demandent une cuisson assez longue, ils ne nécessitent pas de phase de trempage. Du temps de gagné !



Soupe de pois cassés au chorizo

4 15 MN 50 MN

■ 300 g de pois cassés ■ 100 g de chorizo
■ 3 carottes ■ 1 gousse d'ail
■ 3 brins d'origan ■ 3 brins de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 1,3 l de bouillon de volaille ■ sel ■ poivre.

Retirez la peau du chorizo et coupez-le en rondelles. Épluchez puis émincez les carottes. Pelez et hachez l'ail. Lavez, séchez puis effeuillez l'origan. Rincez les pois cassés.

Faites revenir les rondelles de chorizo

3 mn dans une grande casserole. Retirez-les et réservez. Déposez à la place les pois cassés, les carottes et l'ail.

Arrosez du bouillon, ajoutez le thym et le laurier, et portez à frémissement. Couvrez partiellement et laissez cuire 45 mn.

Ajoutez les rondelles de chorizo, salez, poivrez et mélangez. Poursuivez la cuisson 2 mn, puis parsemez d'origan avant de servir.



Côtelettes d'agneau aux flageolets

4 10 MN 20 MN

■ 500 g de flageolets surgelés
■ 8 côtelettes d'agneau ■ 1 tête d'ail
■ 1 bouquet de cerfeuil ■ 10 g de beurre
■ 5 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à café de mélange 5 baies moulu ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez la tête d'ail et coupez-la en 2 dans la largeur. Colorez les côtelettes dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile et le beurre, 3 mn de chaque côté.

Huilez une plaque à rôtir, puis répartissez-y les flageolets. Déposez dessus les côtelettes d'agneau et l'ail. Arrosez du reste d'huile et saupoudrez du mélange 5 baies. Salez, poivrez puis enfournez 10 mn.

Retournez la viande et poursuivez la cuisson 5 mn. Lavez, séchez et effeuillez le cerfeuil, puis ciselez-le. Répartissez-le sur le plat et servez.



Poêlée de haricots au bœuf haché

4 15 MN 30 MN

■ 300 g de haricots rouges en conserve
■ 500 g de bœuf haché ■ 2 mini-poivrons verts ■ 2 mini-poivrons rouges
■ 2 tomates ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 200 g de tomates concassées en conserve ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ sel ■ poivre.
Pour les épices : ■ 1 c. à café de paprika ■ 1 c. à café de graines de cumin ■ 3 pincées de chili en poudre ■ 2 pincées de cannelle.

Pelez puis hachez les oignons et l'ail. Nettoyez les poivrons et détaillez-les en rondelles. Lavez les tomates, coupez-les en quartiers, épépinez-les et taillez la chair en dés.

Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir le bœuf 5 mn en remuant constamment. Ajoutez les oignons et l'ail, puis poursuivez la cuisson 3 mn.

Réservez quelques rondelles de poivrons crues pour le service, puis incorporez celles restantes dans la sauteuse avec la concassée et le concentré de tomates, les tomates crues et les 4 types d'épices. Laissez cuire 20 mn.

Rincez puis égouttez les haricots et mettez-les dans la sauteuse. Salez, poivrez et réchauffez quelques minutes. Garnissez le plat avec les rondelles de poivron réservées avant de servir.

L'astuce
du
chef

Surveillez la cuisson des pois cassés ! Selon leur teneur en amidon, il faudra

peut-être ajouter ou, au contraire, retirer un peu de bouillon en fin de cuisson.



Haricots blancs aux œufs

👤 4 ⏱ 10 MN 🍳 20 MN

■ 400 g de haricots blancs en conserve
■ 4 œufs ■ 200 g de tomates cerises ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 3 brins de marjolaine
■ 200 g de pulpe de tomates en conserve ■ 2 c. à soupe d'huile
■ 1 c. à soupe de concentré de tomates
■ 2 pincées de curry ■ sel ■ poivre.

Rincez puis égouttez les haricots.

Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Lavez, séchez puis effeuillez la marjolaine.

Chauffez l'huile dans une sauteuse.

Faites-y revenir le hachis d'oignon et d'ail 2 mn à feu vif. Ajoutez les tomates et le curry, remuez et poursuivez la cuisson 5 mn.

Incorporez les haricots, la pulpe et le concentré de tomates. Réduisez le feu, salez, poivrez et laissez mijoter 10 mn sans couvrir.

Cassez les œufs à la surface du plat. Couvrez et laissez cuire 3 mn. Parsemez de marjolaine et servez sans attendre.

L'ananas, exotique à souhait

Il en existe des centaines de variétés (bien que cinq tirent leur épingle du jeu dans le commerce : victoria, queen, caraïbes, abacaxi, cayenne). Riche en eau et en fibres, c'est un plaisir sucré dont notre corps raffole. *Par Rachel Versini*

SHOT DE VITAMINE C

L'écorce épaisse du fruit protège la vitamine C de l'oxydation : 100 g d'ananas en apportent en moyenne 46 mg, soit la moitié de nos besoins (l'Anses recommande un apport quotidien de 90 mg pour l'adulte).

Comment bien le choisir ?

On fait confiance à son odorat : son parfum se développe les quinze derniers jours de sa maturation. Le fruit doit être lourd et ses feuilles fermes. Petite astuce : tirez sur ses feuilles ; si elles ne résistent pas, il est mûr !

Le saviez-vous ?

Il ne pousse pas sur un arbre, mais constitue une plante à lui tout seul, d'environ 1,5 m de haut. Sa tige est courte et robuste. Dans les pays producteurs, on peut remarquer des champs entiers d'ananas.

IMPORTÉ EN BATEAU OU EN AVION ?

Les principaux pays importateurs sont la Côte d'Ivoire, l'île Maurice, le Kenya et La Réunion. Lorsqu'il voyage en bateau, il est cueilli mûr et conservé à basse température (pour rappel, les fruits exotiques ne supportent pas les températures inférieures à 7 °C). En avion, il est cueilli mûr à point et commercialisé peu de jours après sa récolte.



Curry rouge et coco

4 personnes 15 MN 25 MN

■ 500 g d'ananas frais ■ 50 cl de lait de coco ■ 4 c. à soupe de copeaux de noix de coco ■ 2 c. à soupe de pâte de curry thaï rouge ■ 1 oignon ■ 1/2 citron vert (jus) ■ 1 gousse d'ail ■ 4 brins de coriandre ■ 350 g de riz basmati ■ 2 c. à soupe d'huile d'arachide ■ sel.

Versez dans une casserole 45 cl d'eau salée, soit environ 2 fois le volume du riz. Portez à ébullition, versez le riz en pluie, mélangez et cuisez à feu doux 15 mn environ, jusqu'à ce que l'eau soit totalement absorbée. Réservez hors du feu.

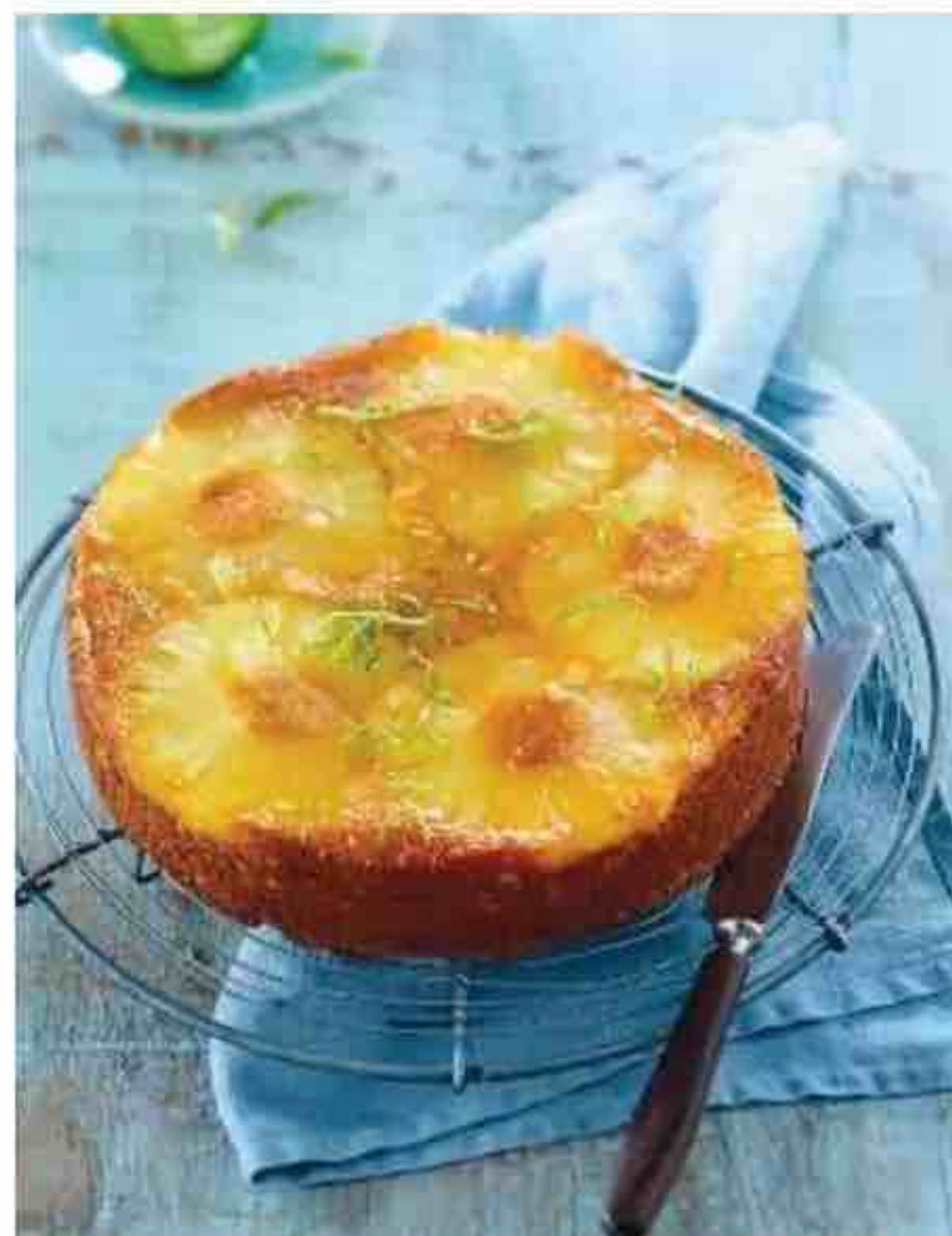
Épluchez l'ananas, retirez le cœur s'il est fibreux, puis détaillez la chair en cubes pour en obtenir environ 400 g. Pressez le citron, puis délayez la pâte de curry dans son jus.

Pelez puis hachez l'ail et l'oignon. Dans une sauteuse avec l'huile, faites-les revenir 5 mn à feu doux. Ajoutez les cubes d'ananas, le lait de coco et la pâte de curry. Salez et faites mijoter 10 mn.

Répartissez le riz dans des assiettes creuses et garnissez du curry d'ananas. Rincez, séchez puis effeuillez la coriandre, parsemez-en le tout et décorez des copeaux de noix de coco.

Conseil

Pour un plat plus complet, vous pouvez ajouter du blanc de poulet coupé en cubes et les faire dorer dans la sauteuse en même temps que l'ail et l'oignon. Dans ce cas, faites mijoter l'ensemble 5 mn de plus.



Gâteau renversé

6 personnes 25 MN 35 MN

■ 5 ou 6 rondelles d'ananas frais (selon le diamètre du moule) ■ 4 cl de jus d'ananas ■ 1 citron vert bio ■ 6 œufs ■ 160 g de beurre ■ 250 g de farine ■ 250 g de sucre en poudre ■ 90 g de cassonade ■ 4 cl de rhum ambré ■ 1,5 sachet de levure chimique ■ 1 c. à soupe d'extrait de vanille ■ 1 pincée de cannelle ■ 1 pincée de muscade râpée ■ 1 pincée de sel.

Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre en morceaux dans une casserole à feu doux. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Lavez le citron et râpez son zeste.

Versez le beurre et le sucre en poudre dans un saladier, fouettez 3 mn. Incorporez les jaunes d'œufs en fouettant. Tamisez la farine et la levure par-dessus, mélangez.

Fouettez les blancs et le sel en neige ferme dans un autre saladier. Intégrez délicatement à la préparation précédente. Ajoutez la cannelle, la muscade, la vanille, le rhum et les 2/3 du zeste râpé, puis mélangez.

Mettez la cassonade et le jus d'ananas dans une casserole à fond épais. Mélangez et cuisez jusqu'à obtenir un caramel foncé. Versez-le dans un moule à manqué et nappez-en les parois en le tournant.

Déposez les rondelles d'ananas dans le fond du moule et versez la pâte. Enfournez 30 mn environ, jusqu'à cuisson à cœur. Démoulez sur une grille ou un plat de service et décorez du reste du zeste râpé.



Ananas grillé

6 personnes 5 MN 10 MN

■ 6 tranches d'ananas ■ 6 boules de glace à la vanille ■ 30 g de beurre ■ 150 g de caramel (en pot ou en tube) ■ 1 c. à soupe de rhum ■ 2 c. à café de cassonade ■ 1 pincée de cannelle.

Faites tremper les tranches d'ananas dans un mélange de cassonade, de cannelle et de rhum.

Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Disposez dedans les tranches d'ananas et faites-les dorer quelques minutes de chaque côté.

Répartissez les tranches d'ananas dans les assiettes. Garnissez-les des boules de glace et nappez du caramel.

Caramel maison

Dans une casserole à fond épais, faites fondre du sucre jusqu'à obtenir un caramel foncé. Hors du feu, incorporez du lait de coco en veillant aux projections. Remettez sur le feu et portez à ébullition en mélangeant 10 mn avec une cuillère en bois. Versez dans un pot en verre résistant à la chaleur et laissez refroidir. Pour ajouter encore un peu plus d'exotisme à cette recette, vous pouvez prendre du beurre salé, remplacer la glace par un sorbet ou une crème glacée à la noix de coco.

Top chrono

Les moules, de super mollusques

Au bord de la plage, ces coquillages bivalves se dégustent de bien des façons. À la marinière, farcies, en salade... il y a toujours une bonne raison de mettre les moules dans l'assiette ! *Par Marine Couturier.*

LA JUSTE QUANTITÉ

On récupère environ 300 g de chair pour 1 kg de moules. Servies en entrée, il faut compter environ 1/2 l par personne, soit 350 g par convive, coquille comprise. En plat principal, mieux vaut partir sur 1 l par personne, sans compter l'accompagnement.

Son prix
De 5,70 € à 8,90 €
le kg.

Quatre grandes variétés

La moule de bouchot : petite avec une chair couleur crème à orange. Elle est élevée sur les côtes atlantique et de la Manche, sur des pieux plantés dans le sable appelés bouchots.

La moule de corde : élevée sur des cordes suspendues en pleine mer. Elle a une chair de couleur vive et un goût très iodé.

La moule de Bouzigues : elle est élevée dans le bassin de Thau et elle est plus grosse et charnue que sa cousine de l'Atlantique.

La moule d'Espagne : encore plus grosse que celle de Bouzigues, elle est de forme triangulaire avec une chair orangée.

Leur conservation

Au moment de l'achat, pensez à vérifier la date de pêche et/ou de conditionnement pour vous assurer que les moules sont bien fraîches. Elles se gardent ensuite deux jours au maximum au réfrigérateur. Au moment de les cuisiner, l'odeur et l'aspect doivent encore être vérifiés.

Lointaine croyance

Une ordonnance publiée sous Louis XV stipulait que, pour des raisons sanitaires, on ne pouvait en manger que lors des mois en « r », soit de janvier à avril et de septembre à décembre. Puisque l'on peut désormais les conserver au frais, autant s'en régaler aussi l'été !

Leurs bienfaits

Les moules sont trois fois plus riches en fer que la viande rouge et contiennent une bonne dose de minéraux et de protéines. Elles ont un bon apport en iode pour aider à lutter contre la fatigue et le stress, mais aussi en magnésium, en oméga 3 et en vitamines B et C. À l'inverse, elles sont pauvres en lipides et donc bonnes pour la ligne... en fonction de la manière dont on les cuisine !

Une préparation prudente

Commencez par bien rincer les moules à l'eau claire avant la cuisson, en écartant celles qui sont cassées ou ouvertes. Quatre à cinq minutes suffisent pour qu'elles soient cuites ; au-delà, elles se dessèchent et perdent en saveur.

COCORICO

Environ 65 000 tonnes de moules sont produites en moyenne chaque année en France. Les seules bénéficiant d'une AOP sont les moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel, depuis 2006. L'appellation garantit aux consommateurs un taux de chair généreux et des contrôles rigoureux.

LES ASSOCIER EN CUISINE

Classique : avec du beurre, du vin blanc et du persil pour les moules à la marinière ; à la plancha avec une persillade ; en ajoutant de la crème fraîche avant de servir en papillotes.

Exotique : à l'asiatique avec du lait de coco, du citron, du gingembre et de la coriandre ; avec de la crème, du curry, des échalotes et du persil.

Accompagnement : les frites sont classiques, mais les pâtes (fraîches !), les pommes de terre au four, les haricots verts, les légumes à la vapeur ou la salade fonctionnent également.

RETROUVEZ-LES SOUS DIFFÉRENTES FORMES



FARCIES

Le coquillage s'associe aux légumes du soleil (tomates, aubergines, poivrons rouges) dans une recette apéritive innovante. **La Cancaise, moules farcies à la provençale, 6,30 € (12 pièces).**



PANÉES

Issues d'une aquaculture responsable, elles accompagnent les apéritifs, les buffets ou les repas tapas. **Picard, moules du Pacifique panées, 3,99 € (200 g).**

EN CONSERVE

Pour un apéritif aux accents espagnols, on sert ces moules en provenance de Galice sur une petite tranche de pain. **Saupiquet, moules à l'escabèche, 3,04 € (110 g).**



EN GARNITURE

Des moules, de la crème fraîche d'Isigny rehaussée de muscadet et colorée par du safran, pour remplir des vol-au-vent. **Thiriet, garniture aux moules, sauce safranée, 6,30 € (400 g).**

Mieux connaître *Les moules*



À la tomate et au jambon cru

4 20 MN 35 MN

■ 2,5 kg de moules ■ 100 g de jambon cru
■ 800 g de pulpe de tomates en conserve
■ 4 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 2 brins de basilic ■ 1 bouquet garni ■ 1 brin de persil
■ 10 cl de vin rosé ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de sucre ■ sel ■ poivre.

Pelez, puis hachez l'ail et les oignons. Faites-les revenir 5 mn à feu doux dans une cocotte avec l'huile. Rincez, séchez, effeuillez, puis ciselez le basilic et le persil. Hachez le jambon. **Ajoutez dans la cocotte** la pulpe de tomates, les 2 herbes, le jambon, le bouquet garni, le sucre et le vin. Laissez mijoter 25 mn.

Grattez les moules, rincez-les et coupez le byssus au ras des coquilles. Ajoutez-les dans la cocotte, couvrez et laissez-les s'ouvrir quelques minutes.

Salez, poivrez et servez chaud avec, par exemple, du riz blanc.

Prudence

Au moment de la dégustation, jetez les moules qui ne se sont pas ouvertes, car elles sont impropres à la consommation.



Tagliatelles terre mer

4 20 MN 20 MN

■ 1 kg de moules ■ 800 g de tagliatelles
■ 500 g de purée de tomates ■ 1 oignon blanc ■ 4 gousses d'ail ■ 8 brins de persil
■ 8 cl d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Grattez les moules, coupez la barbe qui dépasse au ras de la coquille et rincez-les. Versez-les dans une grande cocotte, couvrez et faites-les ouvrir quelques minutes à feu vif. Égouttez-les et filtrez le jus au chinois. Réservez le tout.

Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Faites-y cuire les pâtes en suivant les instructions imprimées sur le paquet. Égouttez-les. Pelez et hachez l'oignon. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Pelez et pressez l'ail. Dans un faitout avec l'huile, faites-le revenir rapidement à feu doux. Ajoutez le jus de cuisson des moules et la purée de tomates. Salez et poivrez.

Versez les pâtes et les moules dans la sauce tomate et mélangez 3 mn à feu doux. Servez chaud, parsemé de persil et d'oignon.

Moins de vaisselle

Pour préparer la sauce, choisissez un faitout suffisamment grand pour qu'il puisse par la suite contenir à la fois les tagliatelles et les moules.



Moules gratinées

4 25 MN 15 MN

■ 2 kg de moules ■ 4 brins de basilic
■ 4 brins de menthe ■ 4 brins de persil
■ 2 citrons bio ■ 2 gousses d'ail ■ 120 g de chapelure ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive.

Nettoyez les moules en les grattant et en coupant la barbe qui dépasse au ras de la coquille. Rincez-les et versez-les dans une cocotte avec un fond d'eau.

Couvrez et cuisez à feu vif 5 mn environ jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Retirez du feu et égouttez en filtrant le jus. Ne conservez que les coquilles contenant le mollusque. Préchauffez le four à 180 °C.

Rincez, séchez, effeuillez et ciselez les 3 herbes. Nettoyez 1 citron puis râpez-en le zeste. Pelez et pressez l'ail. Réunissez le tout dans un bol avec la chapelure, 2 c. à soupe d'huile et 1 ou 2 c. à soupe de jus des moules.

Farcissez les moules en garnissant les coquilles pleines de mélange aux herbes. Déposez-les sur une plaque, arrosez du reste d'huile et enfournez 8 mn environ jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Nettoyez le citron restant, râpez-en le zeste et parsemez-en les moules avant de servir.

Plus de saveurs

N'hésitez pas à ajouter à votre farce un peu de parmesan râpé.



La classique aux poivrons

4 35 MN 50 MN

■ 2,5 kg de moules ■ 1/2 poivron rouge
■ 1/2 poivron jaune ■ 1 gros oignon
■ 2 gousses d'ail ■ 1 feuille de laurier ■ 10 cl
de vin blanc sec ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive.
Pour les frites : ■ 1,5 kg de pommes de terre
fermes ■ 1 bain d'huile pour friture ■ sel.

Préparez les frites : chauffez l'huile dans une bassine ou une friteuse. Pelez, rincez et séchez les pommes de terre, puis taillez-les en frites. Plongez-les 6 mn dans l'huile par petites quantités. Égouttez-les et réservez.

Grattez les moules avec la lame d'un couteau, rincez-les à l'eau claire et coupez le byssus (la barbe qui dépasse) au ras des coquilles. Lavez et séchez les demi-poivrons, épépinez-les et coupez-les en brunoise.

Pelez puis hachez l'ail et l'oignon. Dans une grande cocotte avec l'huile, faites-les revenir 10 mn à feu doux avec la brunoise de poivrons en mélangeant souvent. Ajoutez les moules, le laurier et le vin et laissez les coquillages s'ouvrir à feu vif.

Replongez les frites par fournées dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez, salez et servez avec les moules.

Conseil

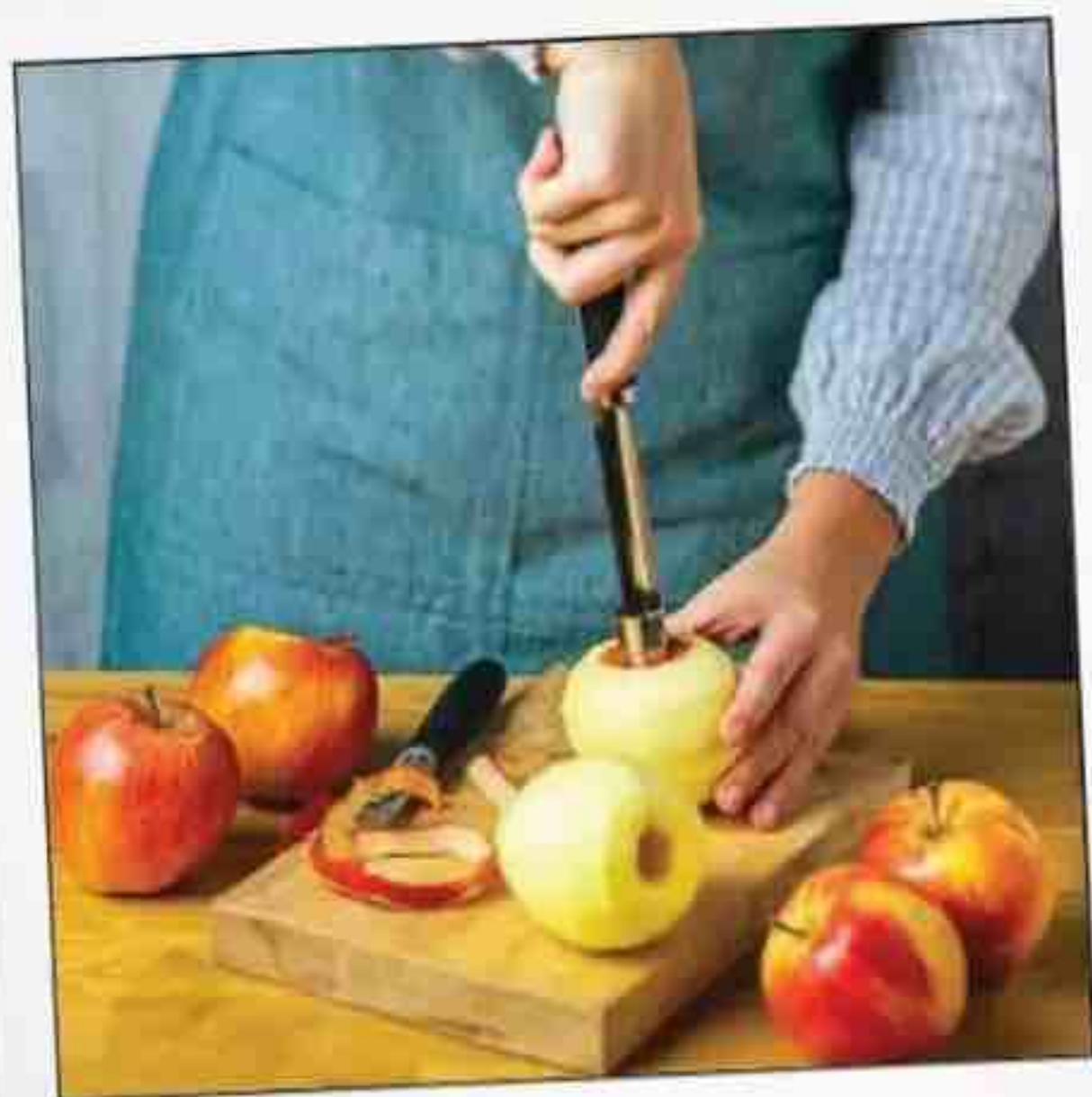
Juste après la cuisson, servez les moules parsemées d'herbes fraîches, ciselées ou non (basilic, thym citron, origan...).

Bourdelots aux pommes meringuées

Des pommes particulièrement mises en valeur par leur robe de pâte feuilletée croustillante et leur dôme onctueux de meringue italienne! *Par Agnès Taravella*

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 50 MN

■ 2 pâtes feuilletées
■ 4 pommes ■ 25 g de beurre
■ 6 c. à café de gelée de groseilles ■ 1 œuf.
Meringue à l'italienne : ■ 125 g de sucre ■ 5 cl d'eau ■ 2 blancs d'œufs ■ une pincée de sel fin.



1

Préchauffez le four à 210 °C. Déroulez les pâtes feuilletées et découpez-y 6 grands disques. Pelez les pommes et retirez le trognon avec un vide-pomme. Recouvrez la plaque du four de papier cuisson ou d'un tapis en silicone.



2

Déposez les disques de pâte, mettez les pommes évidées au centre, garnissez-les de copeaux de beurre et de gelée de groseilles, rabattez la pâte pour les envelopper complètement et badigeonnez-les d'œuf battu.



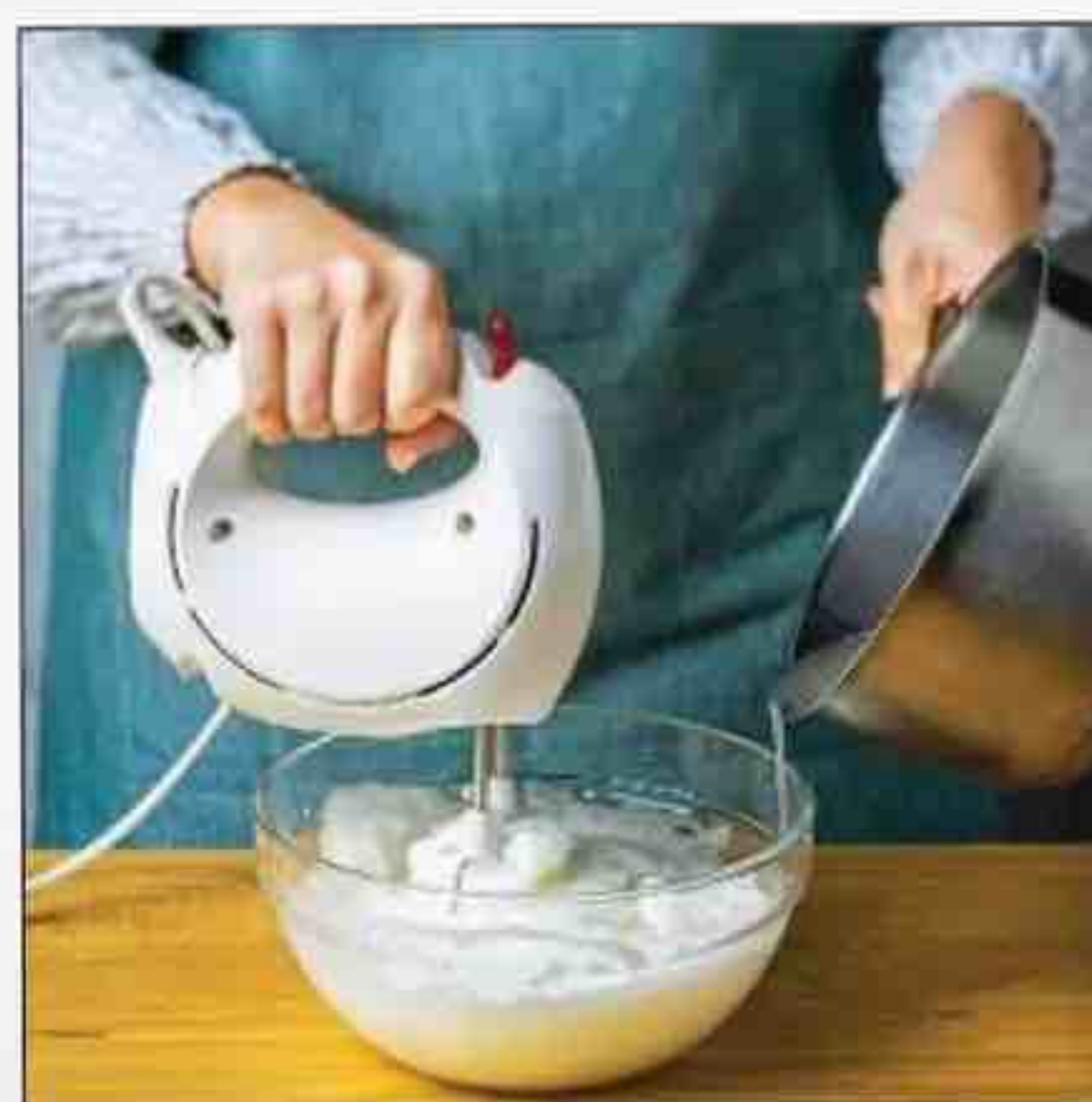
3

Découpez des décors dans les chutes de pâte et collez-les à l'œuf. Baissez la température à 180 °C et faites cuire 35 à 40 mn en surveillant bien. Laissez-les tiédir dans le four.



4

Préparez la meringue italienne : faites fondre le sucre dans l'eau à feu doux. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce qu'une goutte de ce sirop plongée dans l'eau glacée puisse être roulée en boule malléable. Ôtez du feu et posez la casserole dans l'eau froide pour arrêter la cuisson du sucre.



5

Fouettez les 2 blancs en neige avec le sel. Lorsqu'ils sont fermes, versez le sirop de sucre en un mince filet sur la paroi du saladier sans cesser de fouetter, jusqu'à ce que les blancs deviennent brillants et que la meringue soit froide. Mettez-la dans une poche à douille.



6

Déposez sur chaque pomme une généreuse volute de meringue à l'italienne à l'aide de la poche à douille et passez-les sous le gril du four 5 mn ou au chalumeau de cuisine, jusqu'à ce que la meringue soit bien dorée. Servez aussitôt.

A faire

- Badigeonner les bourdelots d'œuf battu une première fois, réfrigérer 2 h, puis les badigeonner à nouveau avant de les faire cuire : vous obtiendrez un plus beau feuilleté.
- Nettoyer les parois de la casserole à l'aide d'un pinceau mouillé, afin que les grains de sucre ne collent pas lors de la préparation du sirop.

A éviter

- Prendre une goutte de sirop directement entre les doigts : vous risqueriez de vous brûler !
- Oublier de surveiller la cuisson des pommes : si elles colorent trop vite, protégez-les un temps sous du papier d'aluminium, elles ne doivent pas noircir.

Fruits à coque : des concentrés de nutriments !

Ils accompagnent à merveille nos plats d'automne, mais les fruits à coque sont intéressants toute l'année. Noix, noisettes, pistache ou amandes, on les consomme sans modération !

Par Sandrine Coucke-Haddad

Les fruits à coque et les graines oléagineuses ont récemment fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques qui ont révélé leurs multiples effets bénéfiques sur la santé », expliquent Claude Aubert et Geneviève Maubon dans « Amandes, noix, graines et compagnie » (éd. Terre vivante).

Dans ses dernières préconisations, le Programme national nutrition santé recommande la consommation quotidienne d'une poignée de fruits à coque. L'Inserm place également les fruits à coque en seconde place, juste après les fruits et légumes. Et l'université de Harvard préconise la consommation quotidienne de fruits à coque. »

En effet, ce sont des aliments de choix qui,

contrairement à ce que certains pensent, ne font pas grossir. On peut tout à fait en manger tous les jours sans plomber la balance. En revanche, on les choisit nature, dans des versions qui ne sont pas grillées (pour limiter la perte de vitamines et minéraux) et sans adjonction de sel.

Des nutriments très intéressants

Noix, noisettes, amandes, pistaches et autres fruits à coque reviennent en force dans nos assiettes, et leur intérêt nutritionnel est bien réel. Particulièrement bien pourvus en fibres et en graisses insaturées, notamment en oméga, ils participent à notre équilibre alimentaire. La noix de Grenoble, par exemple (le plus

riche des fruits à coque en oméga 3), est particulièrement bien équilibrée en oméga 3 et 6, avec un ratio idéal pour soutenir la santé cardio-vasculaire.

Les fruits à coque sont aussi bien pourvus en protéines. Ils sont donc intéressants pour compléter les apports en protéines végétales et, surtout, pour caler petites et grosses faims. Autre atout, leur richesse en minéraux : calcium (pour le squelette), magnésium (qui lutte contre la fatigue), phosphore (qui soutient l'action du calcium)...

Ils sont également de puissants antioxydants, c'est-à-dire qu'ils luttent contre les effets dévastateurs du stress oxydatif et le vieillissement des cellules.

Des atouts sur la santé

Une étude publiée en 2022 dans l'« American Journal of Clinical Nutrition » suggère que la consommation d'amandes a un impact positif sur le microbiote et le transit. Manger régulièrement des amandes augmenterait en effet significativement le niveau de butyrate dans le colon, des acides gras bénéfiques car ils nourrissent les colonocytes, des cellules épithéliales essentielles à la bonne santé de la muqueuse intestinale.

Les chercheurs précisent ainsi que même si les amandes ne modifient pas directement la composition du microbiote, elles jouent un rôle bénéfique sur son fonctionnement et peuvent participer à l'augmentation de la quantité de fibres dans l'alimentation sans entraîner de troubles digestifs.

D'autres travaux scientifiques menés par une équipe néerlandaise et publiés dans le « Journal de la Société européenne de nutrition clinique et métabolisme » montrent qu'avaler chaque jour une poignée de fruits à coque (noix de cajou, noisettes et

Mets de l'huile !

DE NOIX

On l'aime : pour son goût franc et sa très bonne teneur en oméga 3.

On l'utilise : aussi bien dans les recettes salées que sucrées.

DE NOISETTES

On l'aime : pour sa saveur délicate et son petit air gastro !

On l'utilise : en filet sur des légumes vapeur, en vinaigrette ou en pesto.

D'AMANDES

On l'aime : pour son originalité.

On l'utilise : sur les filets de poissons, avec des fruits.

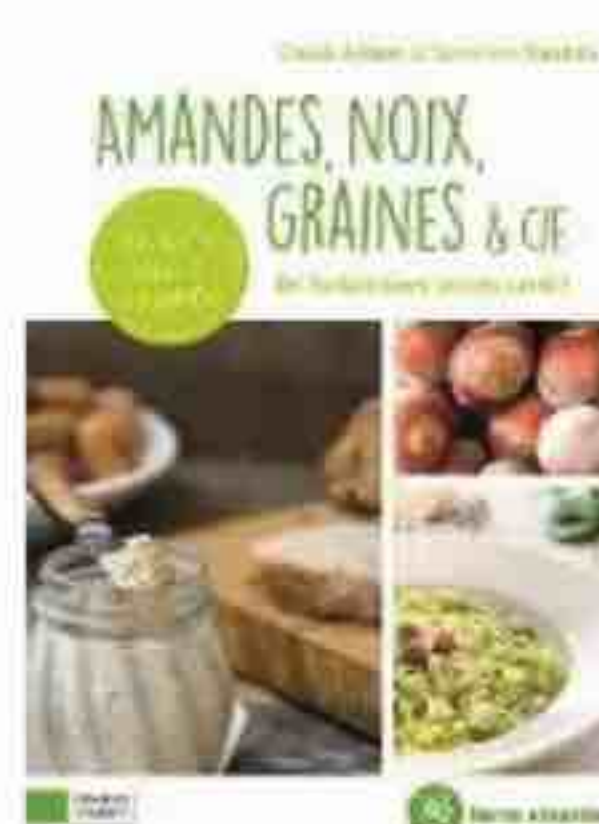


pistaches, dans le cadre de l'étude) améliore la mémoire (notamment chez les sujets plus âgés) et les fonctions cognitives en stimulant les fonctions vasculaires cérébrales.

En cuisine

C'est souvent là que l'on se trouve un peu démuné. Certes, on connaît la tarte aux noix, les noisettes qui accompagnent le fromage ou la crème d'amandes, mais en réalité, les possibilités d'intégrer les fruits à coque dans notre alimentation sont bien plus variées. Avec des légumes, par exemple. Des noix de Grenoble ou noix de cajou grossièrement concassées s'invitent avec plaisir dans les poêlées. Les fruits à coque apportent du croquant dans un risotto ou un riz biryani et, bien évidemment, les salades d'automne (ils se marient à merveille avec les fruits et légumes d'hiver : figues, cèpes, raisins...) et peuvent remplacer très avantageusement une chapelure. Il suffit de mixer un mélange de noix, pistaches et amandes, par exemple, et de les utiliser en lieu et place d'une réduction de pain.

Les intolérants au lactose ou les amateurs de saveurs nouvelles pourront s'essayer au lait d'amandes, de noix ou de pistaches. Il suffit de réduire en purée l'oléagineux de votre choix avec de l'eau puis de filtrer.



À LIRE

« Amandes, noix, graines & Cie », de Claude Aubert et Geneviève Maubon, éd. Terre vivante, 17 €.

Salade tiède de sarrasin

4 30 MN 1H

■ 200 g de sarrasin ■ 100 g de noisettes décortiquées ■ 2 betteraves cuites ■ 2 poires bio ■ 200 g de champignons de Paris ■ 2 oignons rouges ■ 1 petit bouquet d'herbes fraîches mélangées (cerfeuil, persil, coriandre...) ■ 2 brins de thym frais ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 120 °C. Pelez si besoin les betteraves, tranchez-les à la mandoline et posez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfourez 1 h pour les dessécher. Laissez-les refroidir hors du four.

Rincez le sarrasin sous l'eau froide. Lavez puis épépinez les poires, détaillez la chair en tranches et citronnez-les. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles.

Cuisez le sarrasin à l'eau bouillante salée dans une grande casserole en suivant les instructions portées sur le paquet. Pendant ce temps, concassez les noisettes et torréfiez-les 1 à 2 mn à sec dans une poêle en remuant sans cesse.

Faites dorer les champignons des 2 côtés dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile. Pendant ce temps, colorez légèrement les tranches de poires dans une autre poêle avec 1 c. à soupe d'huile.

Égouttez le sarrasin et réservez. Rincez

puis séchez le thym et les herbes, effeuillez-les et ciselez-les. Pelez et hachez les oignons. Mettez le tout dans un plat creux avec les betteraves, les champignons et les poires. Ajoutez les noisettes et mélangez le tout. **Salez et poivrez le vinaigre**, puis émulsionnez avec l'huile restante en fouettant. Arrosez-en la salade et remuez avant de servir.



Pâte à tartiner au sirop d'érable

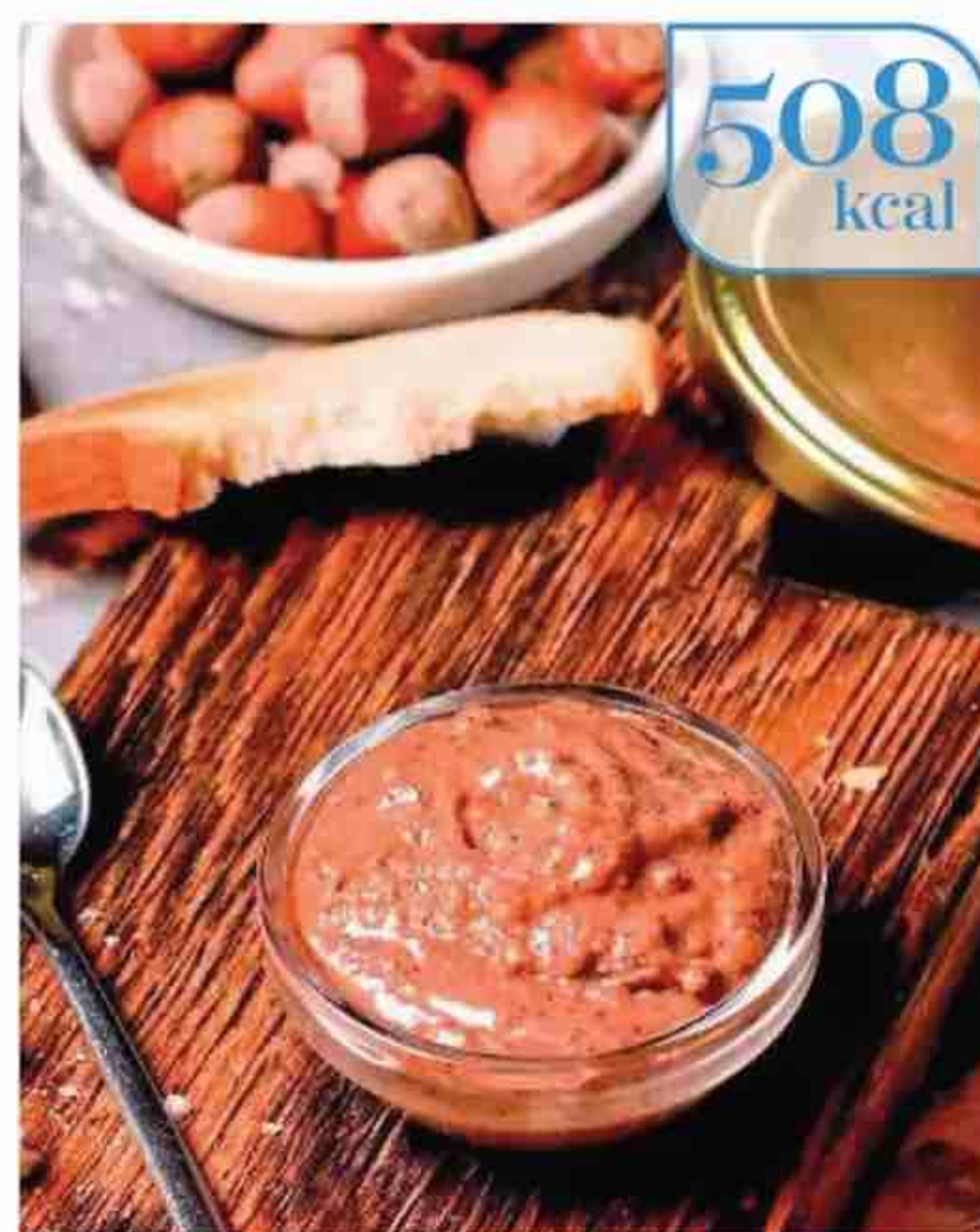
6 10 MN 10 MN

■ 400 g de noisettes décortiquées ■ 90 g de chocolat noir pâtissier ■ 2 c. à soupe de sirop d'érable ■ 1 pincée de sel.

Torréfiez les noisettes à sec 1 à 2 mn dans une poêle en remuant constamment. Laissez refroidir quelques minutes. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre au bain-marie.

Mixez les noisettes à petite vitesse afin d'obtenir une purée. Versez dessus le chocolat fondu et le sel. Mixez à basse vitesse en incorporant le sirop d'érable. Versez la préparation dans un pot.

Fermez-le et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



La foire aux vins 2023

Voici notre choix de vins de qualité et accessibles pour préparer vos prochains apéritifs ou repas de fête. À vos caddies ! *Par Emma Zrour et Cécile Papietro-Matsuda*

NOTRE SÉLECTION À MOINS DE 10 €



Vin du quotidien

Ce vin blanc à la robe pâle avec de légers reflets verts s'ouvre sur un nez aux notes d'agrumes et de fruits blancs. Il est parfait pour accompagner un plateau de fruits de mer, des huîtres, du poisson ou l'apéritif.

Muscadet-sèvre-et-maine sur lie, Domaine des Chausselières, 4 €, chez Match.



Avec du gibier

La robe de ce vin se teinte de reflets rouge cerise. Le nez monte en puissance sur des notes subtiles de bois torréfié. La bouche structurée, pleine et puissante, se fond avec un fruit à point. La finale reste charnue et presque interminable.

Côtes-de-bourg rouge, Château du Luc 2021, Vignobles Gabriel & Co, à partir de 5 €, chez Carrefour.



Fruité et épicé

Sa bouche est chaleureuse, souple, soyeuse, ample et élégante avec des tanins très fins. Des notes de sous-bois et de réglisse accompagnent en fin de bouche les arômes de fruits rouges sauvages et de cerise noire. À déguster avec une omelette aux champignons frais, un filet de bœuf ou un gâteau au chocolat.

Côtes-du-rhône rouge, Les Brottiers 2022, 6,99 €, chez Intermarché.



Nuances de pain grillé

Ce vin aux arômes de fruits rouges, aux tanins ronds et persistants, s'appréciera en accompagnement d'une planche de charcuterie ou d'une grillade.

Bordeaux rouge supérieur, Château Saincrit, 5,50 €, chez Auchan.



Avec une bouillabaisse

La famille Saget, basée dans le village bucolique de Pouilly-sur-Loire, élabore une large gamme de vins représentant toute la diversité des terroirs de la Loire.

Muscadet, Ô de mer 2022, Les Éclaireurs, 5,70 €, chez Monoprix.



Coup de cœur

À boire très frais

Ses arômes de figue, de coing et d'abricot forment un trio gourmand. Ils subliment ce vin profond et délicat, élevé partiellement en fûts de chêne. La bouche révèle les saveurs des fruits, mises en valeur par des notes d'épices douces.

Vin de France, Vin orange 2022, 5,99 €, chez Lidl.



Blanc moelleux

Ce vin a une belle persistance aromatique sur des notes finales de miel et de pêche caramélisée. Il arbore une robe jaune paille limpide aux reflets d'or et révèle une bouche grasse.

Monbazillac, Château Le Rauly 2022, 6,29 €, chez Netto.



Aromatique

Ce vin fin, raffiné et discret a une belle robe cristalline aux reflets jaunes soutenus. Excellent à l'apéritif, il peut également conclure vos repas en sublimant vos desserts avec ses arômes de noisette et de brioche.

Vouvray mousseux brut, Jean de Valmer, 6,56 €, chez Carrefour.



Notes épicées

Le manseng noir, aussi appelé « l'or rouge de la Gascogne », est un cépage noble du patrimoine local, quasi disparu. On apprécie son nez franc qui s'ouvre sur des notes de tabac et une pointe florale. L'attaque est charnue avec une allonge équilibrée et franche sur les épices.

Côtes-de-gascogne, Moonseng, Plaimont, 6,60 €, chez Nicolas.



Pour un repas de fête

Ce vin rouge de propriété se caractérise par des arômes de fruits rouges, de mûre et de fines notes de moka. La bouche est structurée et puissante, elle révèle toute l'harmonie de cette cuvée. Ce vin promet une longue garde.

Saumur rouge, Château des Roches 2021, 7 €, chez Casino et Auchan.



Calendrier des Foires aux vins

Aldi : à partir du 26 septembre
Auchan : hypermarchés, du 26 septembre au 9 octobre ; supermarchés, du 5 au 24 septembre
Biocoop : du 18 septembre au 14 octobre
Carrefour Market : du 5 au 22 octobre
Casino supermarchés : du 25 août au 10 septembre
Cora : du 29 septembre au 14 octobre
E. Leclerc : du 30 septembre au 14 octobre
Eataly : du 13 septembre au 17 octobre
Géant Casino : du 28 août au 10 septembre
Intermarché : du 5 au 24 septembre
Lavinia : du 4 septembre au 1^{er} octobre
Lidl : à partir du 6 septembre
Macave.carrefour.fr : du 12 septembre au 29 octobre
Monoprix : du 15 septembre au 1^{er} octobre
Netto : du 28 septembre au 16 octobre
Nicolas : du 6 septembre au 3 octobre
Système U : du 26 septembre au 7 octobre
Veepee : à partir du 7 septembre



Belle longueur en bouche

Ce vin présente une robe d'un violet profond. Le nez s'ouvre sur des notes de fruits rouges (groseille, framboise) et de fruits noirs (cassis), associées à des arômes poivrés délicats et une jolie minéralité.

Juliéna, Le Meilleur des 2 mondes 2022, 7,30 €, chez Netto.



Fruité et équilibré

Cette cuvée se pare d'une belle robe vermillon. Le nez s'ouvre sur de la violette et des fruits rouges, avec une pointe de torréfaction. La bouche est d'une belle longueur et extrêmement riche.

Montagne-saint-émilion, Château Calon 2015, 7,50 €, chez Système U.



Charnu et puissant

Ce vin au cépage 100 % gamay possède une robe d'un rouge intense et persistant, et une grande intensité aromatique évoluant dans les mois sur des notes de fruits rouges. C'est l'accord idéal avec de la viande ou du fromage.

Morgon vieilles vignes, Côte du Py 2022, Arnaud Aucœur, 7,85 €, chez E. Leclerc.



Bon rapport qualité/prix

Des bulles fines et délicates animent ce crémant bien aromatique qui exprime des notes de fleurs blanches et de pêche. En bouche, l'attaque est franche, avec une belle longueur. Servez-le frappé à l'apéritif ou avec le dessert.

Crémant-d'alsace brut, Constance Muller, 7,85 €, chez Carrefour.

Coup de cœur



Vin biologique

Le grenache va amener à ce vin le fruit, la rondeur. La syrah, le mourvèdre et le carignan apportent la couleur, la structure et la charpente.

Cairanne rouge, Vignobles André Farjon 2022, 7,85 €, chez E. Leclerc.



Sec et très expressif

Ce riesling dévoile un nez vif et minéral, souligné par des notes de citron ou de pamplemousse. Il est aussi admirable avec les viandes blanches ou les fromages de chèvre qu'avec les saveurs iodées des produits de la mer.

Riesling, Collection Antoine Adam 2021, 7,95 €, chez Système U.



Arômes de fruits rouges frais

Ce vin gourmand et structuré offre des arômes de cassis et des tanins soyeux avec une belle persistance aromatique. Il est conseillé en dégustation avec une belle côte de bœuf grillée.

Puisseguin-saint-émilion, Château Roc de Bécot, 7,99 €, chez Auchan.

Coup de cœur



Notes d'acacia et de fruits blancs

Ce vin à la belle robe jaune paille dévoile des arômes de fruits blancs, avec une belle vivacité et une longueur en bouche.

La Clape blanc, cuvéée Cœur de quartz 2021, Domaine Triable, 9,45 €, chez Casino.

Coup de cœur



Maison familiale

Harmonieux grâce à ses notes épicées et fruitées, il se marie parfaitement avec des viandes rouges grillées ou un civet de gibier. Il s'apprécie également avec du fromage.

Pinot-noir, Henri Ehrhart, 8,50 €, chez Cora.



Ardéchois

Fraîcheur, finesse et tanins de velours caractérisent ce vin fait pour le partage et les moments insouciant.

Coteaux-de-l'ardèche rouge, 7 EssenCiel, Domaine Les Sept Pierres, 10,50 €, chez Monoprix.



Fruits rouges

On découvre un nez juteux et acidulé, porté par des arômes intenses de cassis et de cerise noire, avant que des notes plus chaleureuses de réglisse douce et de cacao ne se dévoilent. Un vin facile à boire, avec modération tout de même.

Salento IGT Primitivo, Trullo di Noha, 10,35 €, chez Eataly.



Made in Italy

Ce vin est traversé par de précieuses nuances violettes aux reflets rubis. Il ravit le nez avec des notes de fruits rouges, de cassis et de mandarine, et révèle des tonalités de musc et de genévrier.

Etna rosso, Torre Mora Scalunera 2020, 12 €, chez Casino.



Certifié A.B

La Luminaille tient son nom de la brillance des feuilles d'olivier les nuits de pleine lune. Ce vin très sec et minéral est parfait pour la belle saison. À boire bien frais avec des fruits de mer.

Côtes-du-rhône blanc, Luminaris 2021, Domaine La Luminaille, 13,10 €, chez Lavinia.



Spécial apéritif

Ce muscat se démarque par sa fraîcheur, sa faible sucrosité et sa finale saline. Les sucres de ce vin doux naturel laissent place aux arômes. C'est un excellent partenaire pour les fromages persillés comme le roquefort, les desserts au chocolat ou les fruits confits.

Muscat-de-mireval, Mas de Jacquet 2022, 13,40 €, chez Biocoop.



Robe rouge rubis

Sa structure est douce et caressante avec une parfaite intégration des tanins qui se fondent en finale pour laisser place à de jolies notes de fruits rouges. Un vin de plaisir !

Haut-médoc, cru bourgeois supérieur, Château Larose Perganson 2019, 14,95 €, chez Carrefour.



Coup de cœur

Méditerranéen

Ce vin issu de vignes situées au sud-ouest de la Sicile est fin et minéral, fruité et mielleux, pur et désaltérant. Miel, amande, aubépine, agrumes et minéralité sont au rendez-vous.

Grillo, Luna Sicana 2022, 13,90 €, chez Veepee.



Île de Beauté

Une belle robe rubis, un nez aux arômes de fraise, de cassis, de framboise ou d'épices et quelques notes mentholées : ce vin rouge issu des coteaux de Linguizzetta possède de la personnalité et du caractère.

Patrimoine rouge bio, Les Sarments Authentica 2022, Christian Califano, 15,99 €, chez Intermarché.



Sud de la Bourgogne

Un vin très rafraîchissant et concentré. Le fruit, qu'une note minérale vient compléter, se termine avec élégance. À servir en apéritif sur une chiffonnade de jambon, une tapenade, des fruits de mer ou des amandes.

Viré-clessé, Seguin-Manuel 2022, 16,65 €, chez Veepee.



FOIRE AUX VINS

DU 5 AU 24 SEPTEMBRE 2023

DES ÉCONOMIES DANS TOUS LES DOMAINES.

**JUSQU'À
15%
EN AVANTAGE
CARTE***

Dès 100€ d'achat
parmi une sélection.



Intermarché

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

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

*Offre réservée aux porteurs de la carte de fidélité Intermarché. Du 5 au 24 septembre 2023, cumulez 10% en avantage carte à partir de 50€ d'achat ou 15% en avantage carte à partir de 100€ d'achat sur la base du montant total de cette sélection produits, dans la limite de 150€ en avantage carte cumulés par jour parmi la sélection de Vins, Champagnes et Effervescents de ce prospectus (hors produits porteurs d'autres offres – remise immédiate, lot virtuel ou avantage carte – ainsi que les produits non alimentaires). Voir modalités et liste des magasins participants sur [intermarche.com](https://www.intermarche.com)

Annoncesur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2023.

Flans, petites crèmes & mousses, à table !

Crème double saveur

6 20 MN 15 MN 4 H

- 180 g de chocolat noir pâtissier
- 1 c. à café d'arôme naturel de pistaches
- 25 g de pistaches nature mondées
- 6 jaunes d'œufs
- 50 cl de lait
- 50 cl de crème liquide entière
- 3 c à soupe de sucre en poudre
- cacao en poudre
- sucre glace.

Portez à ébullition le lait et la crème dans une casserole. Retirez du feu et incorporez l'arôme de pistaches.

Fouettez 5 mn les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier. Sans cesser de battre, incorporez-y peu à peu le lait à la pistache.

Transvasez le tout dans la casserole et faites épaisir à feu doux sans cesser de mélanger. Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier résistant à la chaleur et faites-le fondre au bain-marie.

Mélangez les deux préparations et répartissez la crème obtenue dans des coupelles ou dans des ramequins. Couvrez-les de film alimentaire et réservez 4 h au réfrigérateur.

Faites griller les pistaches à sec dans une poêle antiadhésive. Sortez les crèmes du réfrigérateur, puis saupoudrez-les de cacao et de sucre glace, et décorez des pistaches.

L'astuce du chef

Pour saupoudrer les crèmes plus facilement sans en mettre partout, versez le cacao dans une petite passoire posée sur une assiette. Positionnez le tout au-dessus de la crème, retirez l'assiette et tapotez la passoire pour faire tomber le cacao. Remettez l'assiette sous la passoire une fois l'opération terminée.

Le bon accord



Voilà un beau vin de passerillage aux arômes d'agrumes confits et aux notes épicées.

Pacherenc-du-vic-bilh, Lutz, Cave de Crouseilles, 14 €.



Flan coco

6 personnes 15 MN 1H 4H

■ 40 cl de lait de coco ■ 100 g de noix de coco râpée ■ 400 g de lait concentré sucré ■ 3 œufs ■ 100 g de sucre.

Préchauffez le four à 180 °C. Versez le sucre dans une casserole à fond épais et cuisez-le, à petits bouillons et sans mélanger, jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambrée. Retirez du feu et versez-le dans le fond

d'un moule à cake antiadhésif. **Fouettez dans un saladier les œufs,** le lait concentré, le lait de coco et la noix de coco râpée. Versez la préparation dans le moule. **Déposez le moule dans un plat à gratin.** Remplissez d'eau aux deux tiers et enfournez 50 mn environ suivant l'épaisseur du flan. **Laissez tiédir à température ambiante** et réservez 4 h au

réfrigérateur. Démoulez le flan sur un plat de service et dégustez bien frais.

Conseil

Pour faciliter le démoulage, placez le fond du moule dans un peu d'eau chaude afin que le caramel fonde, puis passez la lame d'un couteau entre le flan et les parois avant de le retourner sur le plat.

Plaisirs sucrés *Flans, petites crèmes & mousses*



Pasteis de nata à la vanille

6 30 MN 30 MN 30 MN

■ 1 rouleau de pâte feuilletée rectangulaire ■ 40 cl de lait entier ■ 1 gousse de vanille ■ 1 œuf entier + 2 jaunes ■ 120 g de sucre ■ 2 c. à soupe de fécule de maïs ■ 60 g de beurre ■ 15 g de farine.

Fendez la gousse de vanille et grattez-la pour récupérer la pulpe. Versez le tout dans une casserole avec le lait et portez à ébullition. Ôtez du feu et laissez tiédir 10 mn.

Fouettez l'œuf entier, les jaunes, le sucre et la fécule dans un saladier. Sans cesser de battre, incorporez peu à peu le lait tiède débarrassé de la gousse.

Versez le mélange dans la casserole et faites cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'il épaississe. Répartissez la crème obtenue dans un plat creux, couvrez au contact de film alimentaire et laissez refroidir à température ambiante.

Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez 12 moules à tartelettes. Déroulez la pâte, décollez-la de son papier et roulez-la sur elle-même de façon à obtenir un boudin de 32 cm de longueur.

Découpez-le en 12 tranches égales, posez-les à plat sur le plan de travail fariné, puis abaissez-les au rouleau. Foncez-en les moules et posez-les sur une plaque.

Répartissez l'appareil à la vanille dans les fonds de tartelettes et enfournez 20 à 25 mn, jusqu'à ce que la surface commence à dorer. Dégustez tiède ou froid.



Classiques aux œufs

6 15 MN 2 H 10
1 H 6 H

■ 50 cl de crème liquide ■ 4 gros œufs entiers + 3 jaunes ■ 50 cl de lait ■ 2 gousses de vanille ■ 450 g de sucre.

Versez 300 g de sucre dans une casserole à fond épais, ajoutez 4 c. à soupe d'eau et portez à ébullition sans mélanger. Cuisez à feu doux jusqu'à obtenir un caramel coloré. Répartissez-le dans le fond de 6 verrines allant au four et laissez-le durcir.

Préchauffez le four à 130 °C. Ouvrez les gousses de vanille et grattez-les pour récupérer la pulpe. Versez le tout dans une casserole avec le lait et la crème, puis portez à frémissement. Laissez tiédir, puis retirez les gousses.

Fouettez les œufs entiers, les jaunes et le sucre restant 5 mn dans un saladier. Incorporez peu à peu le mélange à la crème. Posez les verrines dans un plat à gratin et répartissez l'appareil dedans.

Versez de l'eau chaude dans le plat jusqu'à environ mi-hauteur des ramequins et enfournez 2 h environ, selon la taille des récipients.

Retirez-les du bain-marie et laissez-les refroidir environ 1 h. Réservez-les alors au moins 6 h au réfrigérateur. Dégustez bien frais.

Pour accompagner

Servez ces crèmes aux œufs avec une salade de fruits frais (fraises, framboises, pêches, melon, mangue ou kiwis, selon la saison).



Délices au citron

6 30 MN 10 MN
30 MN 3 H

■ 3 œufs ■ 50 cl de lait demi-écrémé ■ 5 citrons (jus) ■ 150 g de sucre en poudre ■ 20 g de fécule de maïs. **Pour la chantilly :** ■ 25 cl de crème fleurette ■ 2 c. à soupe de sucre glace.

Faites chauffer le lait à feu doux. Pressez les citrons pour récupérer 15 cl de jus. Dans un saladier, fouettez ensemble 5 mn les œufs, le sucre et la fécule.

Incorporez petit à petit le lait puis le jus de citron dans le saladier. Versez la préparation dans la casserole, posez-la sur le feu et mélangez 10 à 15 mn pour qu'elle épaississe.

Retirez du feu et laissez refroidir environ 30 mn à température ambiante. Répartissez la crème dans des bols ou dans des coupelles. Réservez 3 h au réfrigérateur.

Préparez la chantilly juste avant de servir : fouettez au robot la crème bien froide et le sucre. Placez dans une poche munie d'une douille cannelée et pochez sur les crèmes. Dégustez bien frais.

Plus de pep's

Dans la crème au citron, vous pouvez ajouter le zeste râpé de 2 ou 3 citrons. Dans ce cas, choisissez-les bio.

Crème brûlée à la semoule

👤 6 ⏱ 15 MN 🍲 10 MN 🔥 40 MN ❄ 4 H

■ 1 l de lait entier ■ 80 g de sucre en poudre ■ 80 g de semoule fine ■ 1 gousse de vanille ■ 6 c. à soupe de cassonade.

Fendez la gousse de vanille et grattez-la pour récupérer la pulpe. Versez le tout dans une casserole avec le lait et portez à frémissement. Ôtez du feu et laissez infuser 10 mn.

Retirez la gousse, remettez la casserole sur le feu et portez à ébullition en ajoutant le sucre en poudre et la semoule en pluie. Mélangez 5 mn environ, jusqu'à ce que l'appareil épaississe.

Répartissez la semoule au lait dans des plats à crème brûlée, laissez refroidir 30 mn à température ambiante. Réservez 4 h au réfrigérateur.

Saupoudrez les crèmes de cassonade et, juste avant de servir, faites-les caraméliser à l'aide d'un chalumeau de cuisine.

Astuce facile

Si vous n'avez pas de chalumeau, vous pouvez passer les crèmes quelques minutes sous le gril du four très chaud.



Plaisirs sucrés Flans, petites crèmes & mousses



Mousse choco-coco

6 15 MN 5 MN 2 H

- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 6 œufs ■ 55 g de noix de coco râpée
- 8 cl d'huile de coco ■ 80 g de sucre.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Cassez le chocolat en morceaux dans un récipient passant au micro-ondes, puis faites-le fondre par sessions d'1 mn, en mélangeant entre deux, jusqu'à avoir une texture lisse.

Fouettez ensemble les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier. Incorporez l'huile dans le chocolat, versez dans le saladier, ajoutez 50 g de noix de coco, puis mélangez.

Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation précédente. Recouvrez de film alimentaire et réservez 2 h au réfrigérateur. Saupoudrez du reste de noix de coco juste avant de servir.

Huile bio

L'huile de coco s'achète dans les épiceries bio. À défaut, vous pouvez la remplacer par 80 g de beurre.



Pannacotta au café

6 10 MN 5 MN 30 MN 4 H

- 50 cl de crème liquide ■ 10 cl de lait ■ 4 c. à café de café soluble
- grains de café ■ 100 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine (8 g).

Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide pour la ramollir.

Réunissez le lait, la crème, le sucre et le café soluble dans une casserole, puis chauffez à feu doux tout en remuant.

Essorez la gélatine et ajoutez-la dans la casserole. Retirez du feu et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit fondue.

Répartissez le mélange dans 6 ramequins ou tasses à café. Laissez refroidir 30 mn à température ambiante. Réservez alors 4 h au réfrigérateur.

Concassez quelques grains de café et, au moment de servir, décorez-en les crèmes.

Produits du placard

Vous n'êtes pas amateur de grains de café ? Remplacez-les dans cette recette par des spéculoos ou des biscuits bretons concassés.



Crème renversée vanille café

6 15 MN 1 H 10 1 H 20 4 H

- 1 gousse de vanille ■ 1 c. à café de café soluble ■ 5 œufs ■ 50 cl de lait
- 25 cl de crème liquide ■ 150 g de sucre en poudre ■ 50 g de cassonade.

Fendez la gousse de vanille et grattez-la pour récupérer la pulpe. Versez le tout dans une casserole avec le lait et portez à ébullition. Ôtez du feu et laissez infuser 20 mn. Retirez la gousse.

Faites fondre le sucre en poudre dans une casserole à fond épais, jusqu'à ce qu'il prenne une couleur bien ambrée. Versez-le dans le fond d'un moule à charlotte et inclinez-le pour bien le répartir.

Préchauffez le four à 160 °C. Dans un saladier, fouettez ensemble 5 mn les œufs et la cassonade. Ajoutez le lait, la crème et le café. Mélangez bien et versez dans le moule.

Placez le moule dans un bain-marie et enfournez 1 h environ, jusqu'à cuisson à cœur. Retirez du four, laissez refroidir environ 1 h, puis réservez 4 h au réfrigérateur. Dégustez bien frais.

Conseil

Pour le bain-marie, prenez un plat à gratin assez haut, posez le moule à charlotte à l'intérieur et versez de l'eau chaude autour, jusqu'aux deux tiers du plat.

Mousse girly et rochers coco

6 25 MN 20 MN 40 MN 3 H

■ 750 g de framboises fraîches
■ 3 blancs d'œufs ■ 45 cl de crème fleurette ■ 180 g de sucre glace ■ 3 c. à café de gélatine en poudre.
Pour les rochers : ■ 160 g de noix de coco râpée
■ 3 blancs d'œufs ■ 120 g de sucre en poudre.

Versez la gélatine dans un bol avec 1 c. à soupe d'eau et mélangez soigneusement. Roulez les framboises sur un linge humide pour les dépoussiérer et faites-les compoter 5 mn à feu doux dans une casserole avec le sucre glace.

Incorporez la gélatine dans les fruits et passez la préparation au mixeur plongeant. Retirez du feu et laissez refroidir.

Versez la crème dans le bol d'un robot et montez-la en chantilly bien ferme. Incorporez-y peu à peu la purée de framboises. Transvasez dans un saladier.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente en utilisant une spatule. Répartissez la crème dans des verres ou des tasses et réservez 3 h au réfrigérateur.

Préparez les rochers : préchauffez le four à 180 °C. Montez les blancs en neige en ajoutant le sucre peu à peu. À la spatule, incorporez délicatement la noix de coco.

Placez la préparation dans une poche à douille cannelée et pochez les rochers sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfouissez 15 mn environ, afin de bien les colorer. Laissez refroidir sur une grille hors du four. Servez-les en accompagnement de la mousse.

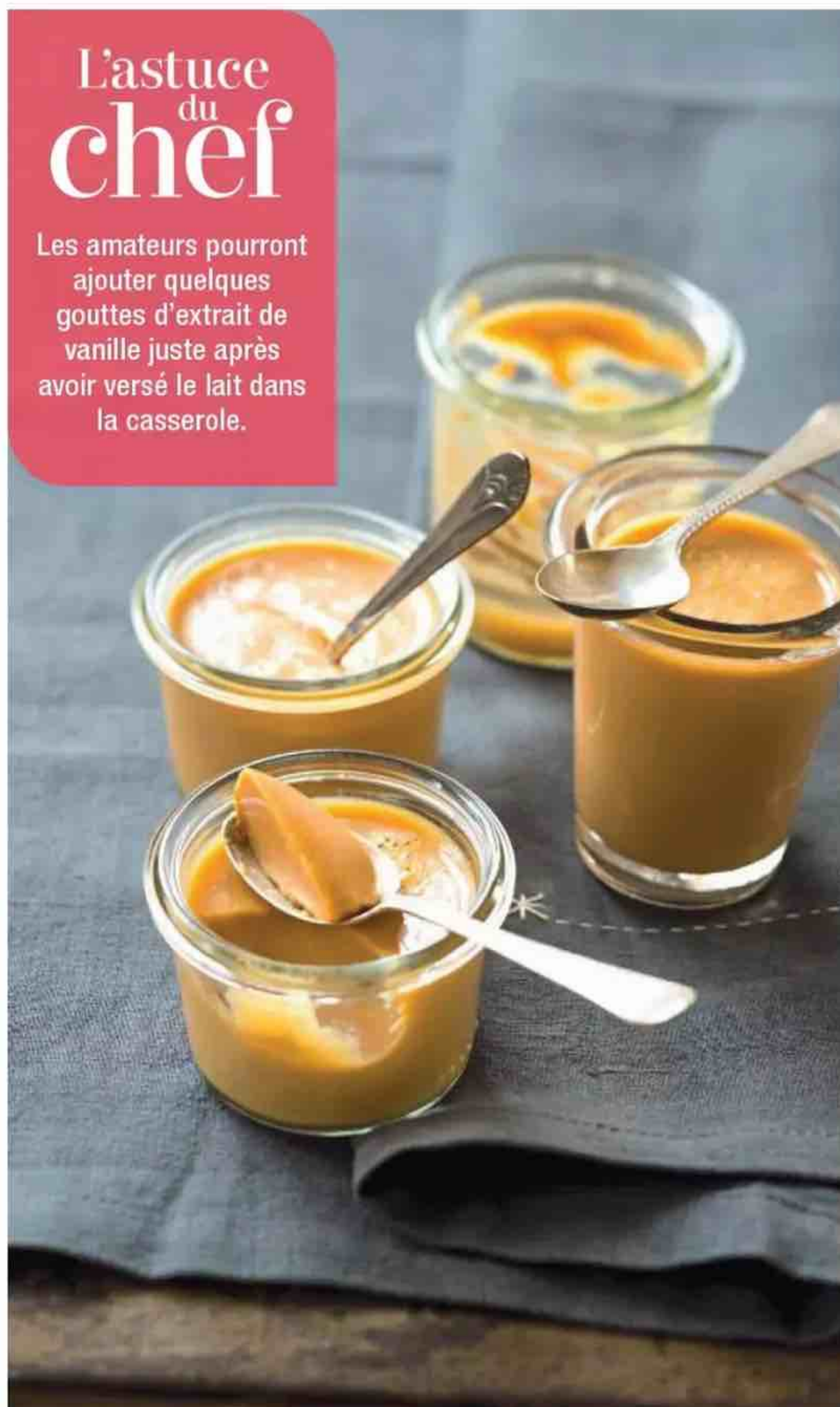
Sans pépins, c'est encore mieux

Pour éliminer les pépins des framboises, passez-les au chinois juste après les avoir mixées.



L'astuce du chef

Les amateurs pourront ajouter quelques gouttes d'extrait de vanille juste après avoir versé le lait dans la casserole.



Petits pots caramel à la bretonne

6 15 MN 20 MN 10 MN 6 H

■ 80 g de sucre ■ 15 g de beurre salé ■ 2 c. à soupe de crème ■ 60 cl de lait ■ 1 œuf
■ 20 g de fécule de maïs.

Faites fondre le sucre à feu moyen dans une casserole à fond épais jusqu'à obtenir un caramel de couleur brun clair. Ajoutez le beurre coupé en dés et mélangez.

Versez la crème avec précaution, pour éviter les projections éventuelles, et mélangez à feu doux jusqu'à homogénéisation. Sans cesser de remuer, ajoutez le lait et poursuivez la cuisson 5 mn.

Fouettez ensemble les œufs et la fécule dans un saladier résistant à la chaleur. Ajoutez peu à peu le contenu de la casserole sans cesser de fouetter. Mixez la préparation, puis transvasez-la dans la casserole.

Faites épaissir à feu doux 8 à 10 mn en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois. Retirez du feu et laissez tiédir 10 mn.

Répartissez alors la crème dans des verrines et réservez 6 h au réfrigérateur. Dégustez bien froid.

Plaisirs sucrés *Flans, petites crèmes & mousses*

Flan de mamie à la fève tonka

6 25 MN 45 MN 2 H 20 2 H 30

■ 3 œufs ■ 80 cl de lait entier
■ 20 cl de crème liquide
■ 1/2 fève tonka ■ 1 gousse de vanille ■ 140 g de sucre en poudre ■ 2 sachets de sucre vanillé ■ 120 g de poudre à flan ou de fécule de maïs ■ 20 g de beurre.
Pour la pâte : ■ 320 g de farine ■ 155 g de beurre froid ■ 2 jaunes d'œufs ■ 2 c. à soupe de sucre ■ 2 c. à soupe de lait ■ 1 pincée de sel.

Préparez la pâte : dans le bol d'un robot, mélangez au crochet les jaunes d'œufs et le sucre. Ajoutez le lait, 150 g de beurre en dés, 300 g de farine et le sel. Pétrissez jusqu'à texture homogène. Couvrez et réservez 30 mn au réfrigérateur.

Abaissez la pâte sur le plan de travail fariné. Garnissez-en un moule à charnière à bord haut beurré et fariné. Piquez le fond à la fourchette et réservez au congélateur.

Préchauffez le four à 200 °C. Fendez et grattez la gousse

de vanille. Versez-la avec la fève tonka dans une casserole avec le lait et la crème, puis portez à ébullition. Laissez tiédir 20 mn hors du feu. Retirez la gousse et la fève.

Fouettez les œufs, le sucre en poudre et le sucre vanillé 3 mn. Ajoutez la poudre à flan et battez encore 1 mn. Incorporez le lait parfumé et le beurre en dés. Versez dans la casserole et faites épaissir à feu moyen sans cesser de mélanger.

Étalez la crème sur le fond de tarte et enfournez 35 mn environ, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

Laissez reposer le flan environ 2 h, jusqu'à complet refroidissement. Démoulez sur un plat de service et réservez au moins 2 h au réfrigérateur.

Conseil de pro

Si la pâte est trop ferme à la fin du pétrissage, ajoutez un peu de lait froid dans le bol du robot.



Pannacotta et poires au vin blanc

6 20 MN 40 MN 1 H 10 6 H 30

■ 30 cl de crème de coco
■ 30 cl de crème liquide
■ 100 g de sucre en poudre
■ 4 feuilles de gélatine ■ 6 c. à soupe de noix de coco râpée ■ 6 biscuits secs (palets bretons, spéculoos...)
Pour les poires : ■ 6 petites poires ■ 1 l de vin blanc sec ■ 1 orange bio ■ 1/2 citron (jus) ■ 200 g de cassonade ■ 2 étoiles de badiane.

Trempez la gélatine dans de l'eau froide. Dans une casserole, chauffez à feu doux la crème liquide, la crème de coco et le sucre en remuant, jusqu'à ce qu'il soit dissous.

Essorez la gélatine, puis incorporez-la en remuant. Laissez refroidir environ 30 mn hors du feu. Répartissez dans les 6 verrines et réservez 6 h au réfrigérateur.

Préparez les poires : lavez et séchez l'orange. Prélevez le zeste à l'épluche-légumes

et pressez le fruit. Portez à ébullition le jus, le zeste, la badiane, le vin et la cassonade dans une grande casserole.

Pelez les poires et pressez le citron dessus. Immergez-les entièrement dans la casserole. Laissez frémir environ 25 mn, jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Laissez refroidir les poires 20 mn dans le liquide de cuisson. Retirez-les à l'écumoire et posez-les dans un plat creux. Recouvrez de film alimentaire et réservez au frais.

Portez le liquide à ébullition et faites réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Laissez refroidir à température ambiante, puis réservez au réfrigérateur.

Nappez les pannacottas du sirop et saupoudrez-les de noix de coco. Concassez les biscuits, parsemez-les dessus et servez avec les poires pochées.



L'astuce du chef

Si des grumeaux subsistent après la cuisson de la crème au chocolat, vous pouvez la passer au mixeur plongeant.

Le bon accord



Ces fines bulles dévoilent une palette aromatique harmonieuse, entre fraîcheur, notes florales et fruitées.

Deligeroy brut,
Vignobles Edonis,
6,90 €.



Façon tarte menthe chocolat

6 25 MN 55 MN 2 H 15 3 H

■ 300 g de pâte feuilletée ■ 2 œufs
■ 25 cl de lait ■ 25 cl de crème
liquide entière ■ 2 brins de menthe
fraîche ■ 115 g de chocolat noir
pâtissier en pistoles ■ 100 g
de sucre en poudre ■ 40 g de
fécule de maïs ■ 5 g de beurre
■ 20 g de farine ■ sucre glace.

Abaissez la pâte sur le plan de travail fariné et garnissez-en un moule rectangulaire à fond amovible beurré et fariné. Piquez le fond à la fourchette

et réservez au congélateur.

Préchauffez le four à 170 °C. Rincez et séchez la menthe. Mettez 1 brin dans une casserole avec le lait et la crème, puis portez-la à ébullition. Laissez infuser 15 mn hors du feu.

Fouettez ensemble les œufs et le sucre en poudre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la fécule puis le lait parfumé à la menthe.

Versez le mélange dans la casserole et faites-le épaisser à feu doux sans cesser de mélanger.

Hors du feu, incorporez les pistoles de chocolat et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient fondues. Étalez la préparation sur le fond de pâte et enfournez 45 mn environ, jusqu'à ce que la pâte soit colorée.

Laissez reposer environ 2 h, jusqu'à complet refroidissement. Démoulez sur un plat de service, couvrez au contact de film alimentaire et réservez 3 h au réfrigérateur.

Saupoudrez de sucre glace et décorez des feuilles du brin de menthe restant, puis servez.

L'Emmental, il nous fait fondre !

Il n'en existe pas un, mais plusieurs ! Fort d'un succès colossal, il est sorti des frontières suisses pour être produit aussi bien en Allemagne qu'en Autriche et, surtout, en France, le plus souvent en Savoie. *Par Samia Amraoui*

Carte d'identité

Type : pâte pressée cuite.

Lait : de vache.

Région d'origine : Suisse, historiquement.

Label : AOC suisse depuis 2006.

Son goût

Avec ses notes légèrement fruitées, sa douceur et ses arômes délicats de noisette, ses saveurs plaisent au plus grand nombre, d'autant que sa pâte souple, mais dense, rend sa découpe et, surtout, sa dégustation très faciles.

LE BON PAIN

On adopte un pain aux céréales avec des graines entières (lin, tournesol, pavot...) dont le côté croquant tranchera avec la texture ferme et quelque peu élastique de ce fromage.

LE VIN QUI VA BIEN

Exit le vin rouge, un peu trop puissant pour ce fromage tout en douceur, mieux vaut se tourner vers un vin jaune, ou un blanc un peu gras, avec une préférence pour le cépage chardonnay.

SES MEILLEURS COPAINS

On joue le contraste des textures et des saveurs en l'accompagnant d'une fourme de Montbrison au goût intense, d'un chèvre frais légèrement acidulé et d'un barisien bien crémeux.

ASSOCIATIONS SURPRENANTES

Il trouve sa place sans difficulté dans toutes les recettes de cakes salés, quiches et autres gratins, mais il s'accorde aussi étonnamment bien avec du poisson, en fines tranches sur des tartines de rillettes de saumon, par exemple, ou intégré à une chapelure sur un poisson blanc cuit au four.

À RACONTER ENTRE LE FROMAGE ET LE DESSERT

Traditionnellement, il prend la forme de meules de plusieurs dizaines de kilos. S'il est fabriqué dans ces dimensions assez impressionnantes, c'est avant tout pour des raisons fiscales ! Au ^{xx}e siècle, les droits de douane s'appliquaient à la pièce et non au poids ; pour en payer le moins possible, les fabricants suisses s'attachaient donc à produire d'énormes fromages.

Le miel, un trésor en rayons

Qu'il soit de Provence, toutes fleurs, de montagne, d'acacia, de tilleul et plus encore, le fruit du labeur des abeilles est symbole de prospérité et d'abondance. **Par Rachel Versini**

Une production en baisse mais toujours populaire

En France métropolitaine, on compte plus de 70 000 apiculteurs déclarés*, capables de récolter 19 800 t de miel (en 2021). Après une année en progression en 2020 (et l'apparition de ruches chez les particuliers, notamment, à la suite des nombreux confinements), certains nouveaux apiculteurs amateurs ont finalement laissé cette activité de côté.

*De l'or
dans nos
placards*

En moyenne, les Français consomment 1,6 kg de miel par an et par foyer**.

Tournesol, la fleur la plus butinée

Grâce à sa résistance face aux aléas climatiques, le tournesol est la variété de miel la plus produite, principalement en régions Centre-Val de Loire, Nouvelle-Aquitaine et Occitanie.

Mon guide d'achat

Pas facile de choisir son pot avec tant de variétés dans les supermarchés ! Si vous ne pouvez vous fournir directement chez le producteur, on vous livre quelques conseils pour trouver le bon miel dans les rayons.

- Vérifiez la provenance : choisissez un miel français, l'assurance d'une qualité supérieure.
- Prêtez attention à sa teinte : plus il sera foncé, plus il aura du caractère.

- Faites confiance aux labels : ils ont été créés pour vous aiguiller. Préférez un produit AOP (Corse, Vosges) ou IGP (Alsace, Cévennes, Provence), car ces labels encadrent les conditions de production.

S.O.S. ! Mon miel n'est plus liquide...

Lorsque les températures descendent en dessous de 20 °C, le miel a tendance à cristalliser. Ce phénomène dépend également de sa composition (plus sa teneur en glucose est élevée, plus le miel cristallise rapidement). Rassurez-vous, c'est naturel. Pour lui rendre son aspect crémeux, faites-le chauffer doucement au bain-marie en le remuant sans cesse. Laissez de côté le micro-ondes, qui lui ferait perdre ses vitamines et une partie de ses propriétés.

* Observatoire de la production de miel et de gelée royale 2021, France Agrimer.

** Étude Kantar publiée par le Syndicat des miels (Alliance 7).

Quelques marques à repérer



Bleu blanc ruche,
Miel de fleurs d'été,
5,49 € (250 g).



Hédène, Miel de pin
des Hautes-Alpes,
13,90 € (250 g).

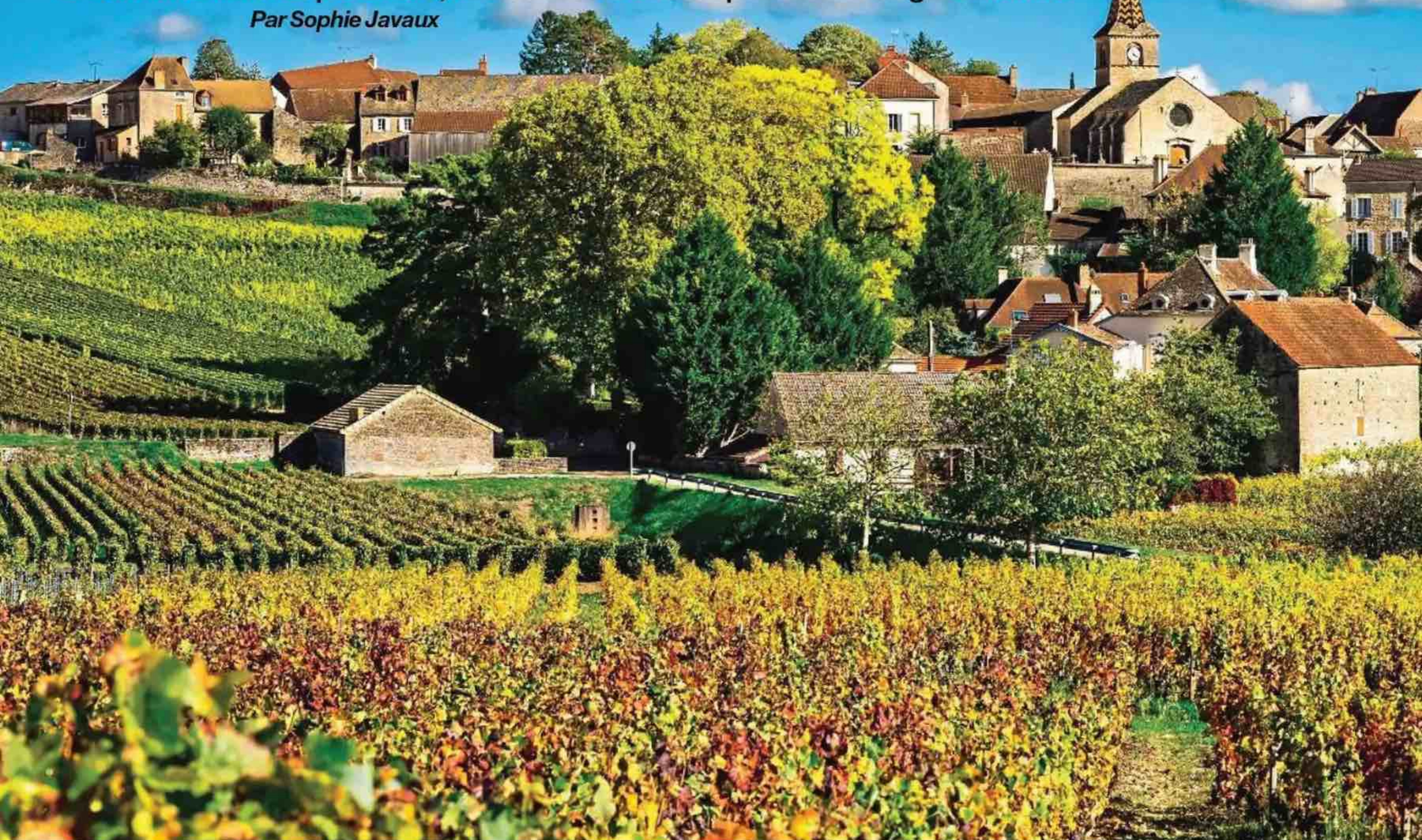


Famille Mary, Miel de lavande du Luberon,
10,50 € (230 g).

La Côte-d'Or, on adore !

Châteaux, domaines viticoles et bourg médiévaux... La Côte-d'Or est remplie de trésors, d'autant que cette région nature regorge de collines, forêts, bocages et canaux. Au fil du parcours, elle se révèle aussi épicurienne et gourmande.

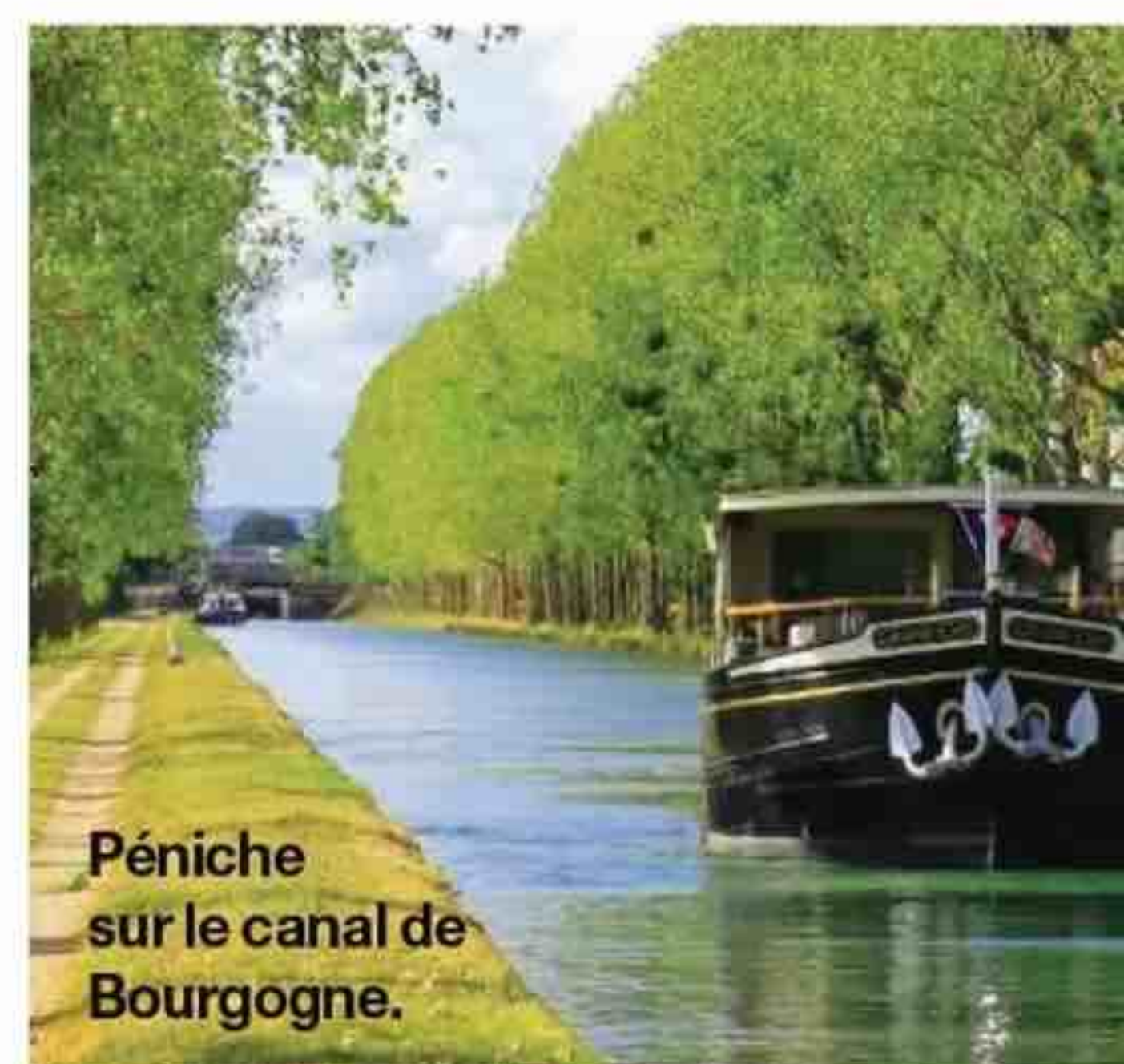
Par Sophie Javaux



Pas toujours facile de se décider lorsque se présente à nous une telle palette d'offres et d'activités. Mettons-nous l'accent sur une visite historique du MuséoParc d'Alésia ? Préférons-nous admirer des monuments romantiques comme l'abbaye de Fontenay (qui sert de lieu de tournage à *Cyrano de Bergerac*) ? On ne peut guère faire l'impasse sur les routes touristiques des Grands Crus et celle du crémant, avec quelques arrêts dégustation ! Notamment dans la capitale des vins de Bourgogne, à savoir Beaune, d'autant que son patrimoine architectural et culturel vaut le détour. En particulier l'Hôtel-Dieu – plus connu sous l'appellation des Hospices de Beaune. Pour

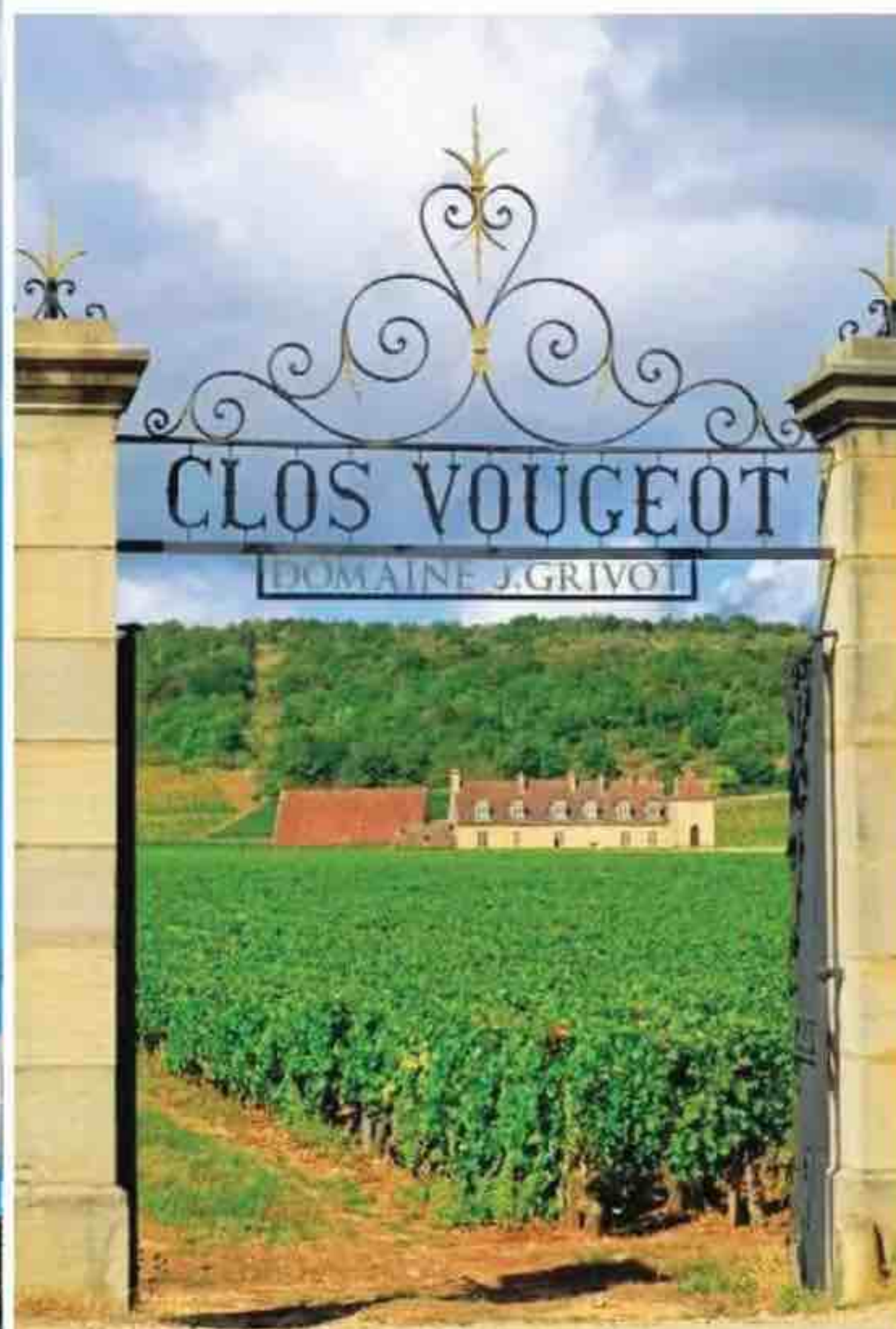
une échappée plus verte, le choix est également délicat : rando à vélo dans les vignes ou le long du canal de Bourgogne ? À moins d'opter pour une croisière en pénichette sur ledit canal. Au fil de l'eau, les paysages défilent à un rythme lent assurant une détente maximale. Châteauneuf-en-Auxois se dessine au loin, dominant la vallée. Un arrêt s'impose dans ce village considéré comme l'un des plus beaux villages de France, au même titre que Flavigny-sur-Ozerain avec ses ruelles empierrées... Une solution également : celle de passer suffisamment de temps en Côte-d'Or pour goûter à tous ces plaisirs !

Merci à Côte-d'Or Attractivité pour la réalisation de ce reportage.

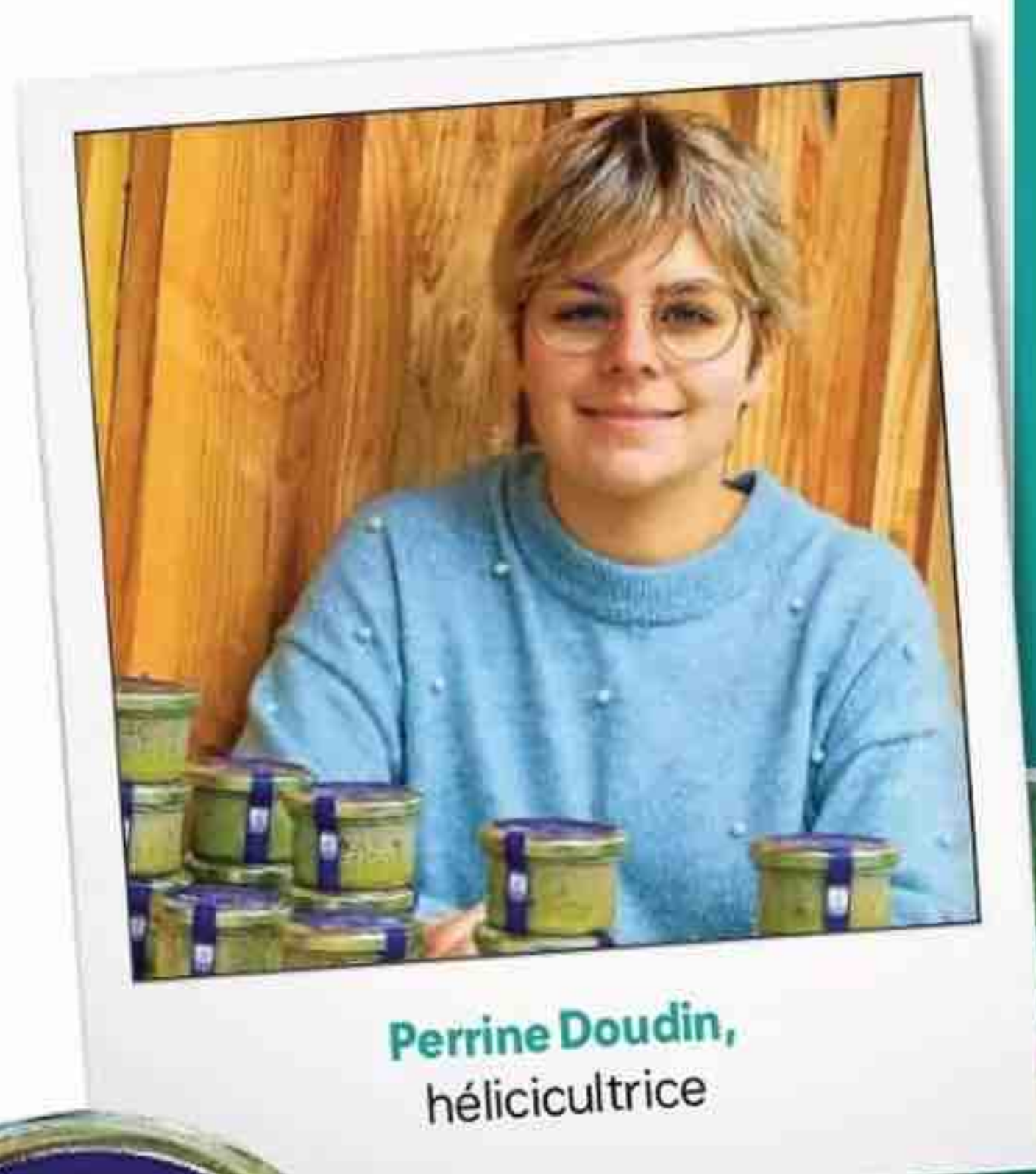


Pénichette sur le canal de Bourgogne.

Monthélie, une commune viticole sur la route des Grands Crus du vignoble de Bourgogne.



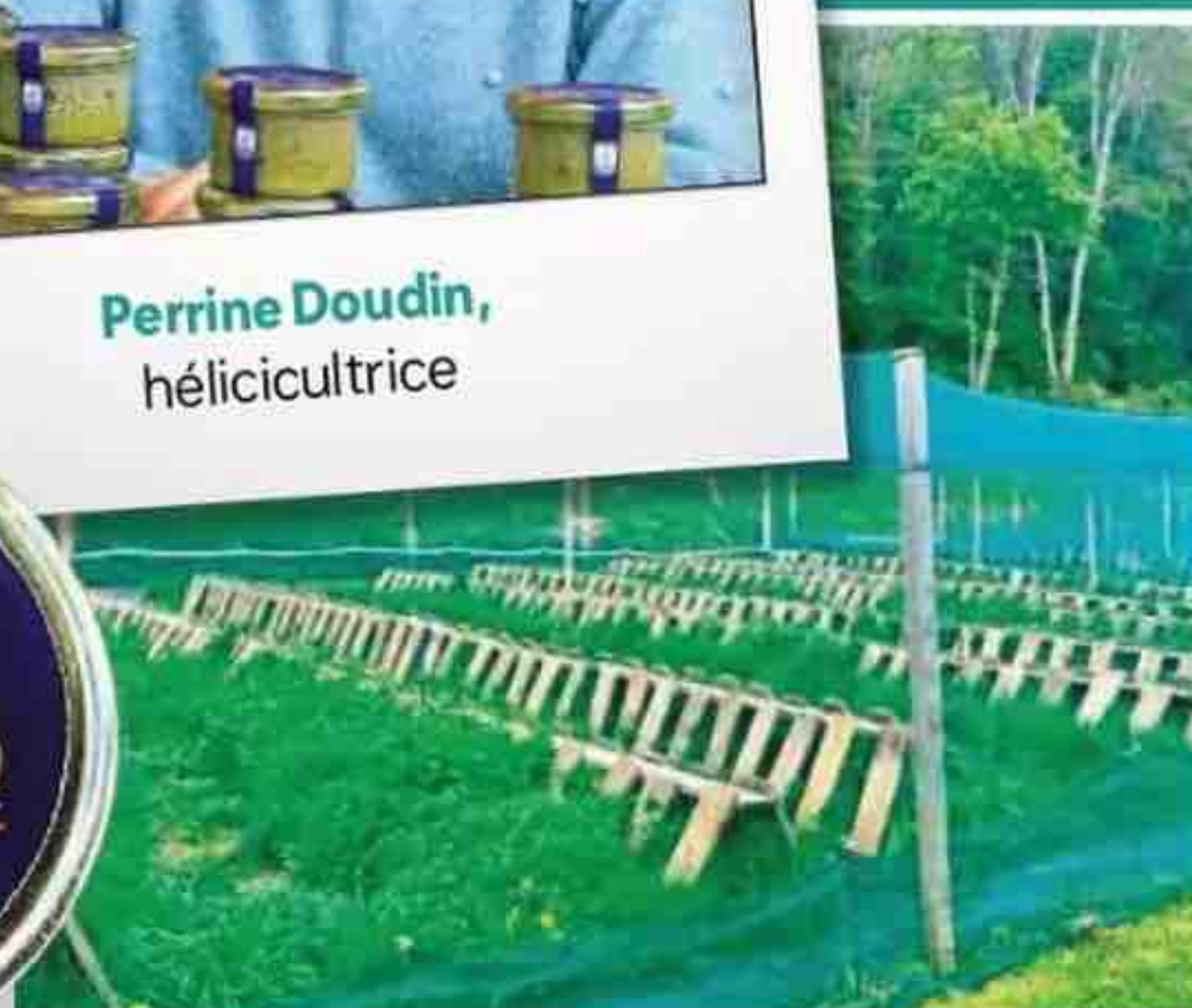
Les Hospices de Beaune à l'incroyable toiture vernissée.



Perrine Doudin, hélicultrice

« Nous, professionnels, travaillons soit le petit-gris, soit le gros-gris, et nous ne pouvons, en aucun cas, les vendre sous l'appellation "escargots de Bourgogne". »

Perrine Doudin



Perrine Doudin, opération escargots !

Cette toute jeune hélicultrice met tout de suite les choses au clair :

« le Bourgogne est une espèce sauvage. Seuls les particuliers ont le droit de les ramasser entre juillet et septembre. Nous, professionnels, travaillons soit le petit-gris, soit le gros-gris, et nous ne pouvons, en aucun cas, les vendre sous l'appellation "escargots de Bourgogne". Ce qui est vendu sous cette appellation vient alors des pays de l'Est. » Perrine, aidée de sa maman,

élève 200 000 gros-gris, de la reproduction à la transformation et commercialisation. « Il leur faut 6 mois pour devenir mature. On est en bio, on sème les végétaux et les plantes aromatiques qui vont les nourrir et les protéger du gel et de la chaleur, et on ajoute un complément de calcaire pour avoir une belle coquille. » Profession très surveillée pour éviter la maltraitance animale : « les escargots seront endormis au froid avant d'être ébouillantés, on les fera baver après, les

boyaux et l'appareil reproducteur retirés pour ne pas donner de goût. Tout est fait à la main. » Quant à ses recettes, elles ont été mises au point par Benjamin Linard, chef du château Sainte Sabine : « Il m'a appris à bien les cuisiner – court-bouillon d'escargots, coquilles traditionnelles à la bourguignonne, choux et tartelettes, escargotine (mousse d'escargot à tartiner). » Pour se régaler, on se rend sur son élevage (visite guidée l'été), les marchés de Montbard et autres foires à Flavigny.

*Isabelle et Sylvain Olivier,
la crème des fruits*

Les moines de Citeaux, au XIV^e siècle, utilisaient le cassis pour son action médicinale. « Chez les paysans, c'est ce qui mettait du beurre dans les épinards », explique Isabelle, sixième génération à cultiver le petit grain. « Avec mon mari, Sylvain, nous avons eu la volonté de produire, mais aussi de transformer ce fruit emblématique avec toutes ses caractéristiques ». Ils possèdent 13 hectares en biodynamie, dont 5 consacrés au cassis, avec des fruits de bouche et des fruits de transformation. « Le cassis noir de Bourgogne, plein d'arômes et très astringent, est typiquement dédié à la transformation. Il est parfait pour la crème de cassis, mais ne s'utilise pas pour la confiture (variété "Royal de Naples"). On travaille

donc 5 variétés selon les produits et, avec les bourgeons, nous faisons de la vodka et du poivre de cassis. » La crème de cassis s'obtient par macération du fruit, trois mois, dans de l'alcool pur, avec un résultat différent selon que le fruit est cueilli le matin ou le soir. Et le vinaigre avec une macération de 6 mois dans du vinaigre d'alcool. « On est donc sur un vinaigre de fruit et non sur un vinaigre aromatisé. Il est puissant, parfait pour déglacer du canard, du sanglier ou avec une salade de caractère – endives, pissenlit. » Un produit attire notre curiosité : le ketchup de cassis (variété "Black Down"). « Le ketchup est une recette traditionnelle de cuisson des fruits dans du vinaigre, avec des épices et du sucre, à utiliser comme un condiment. »

Les Anis de Flavigny

La simplicité fait recette

✓ Au IX^e siècle, Charlemagne ordonne que l'anis soit cultivé dans les couvents et les monastères.

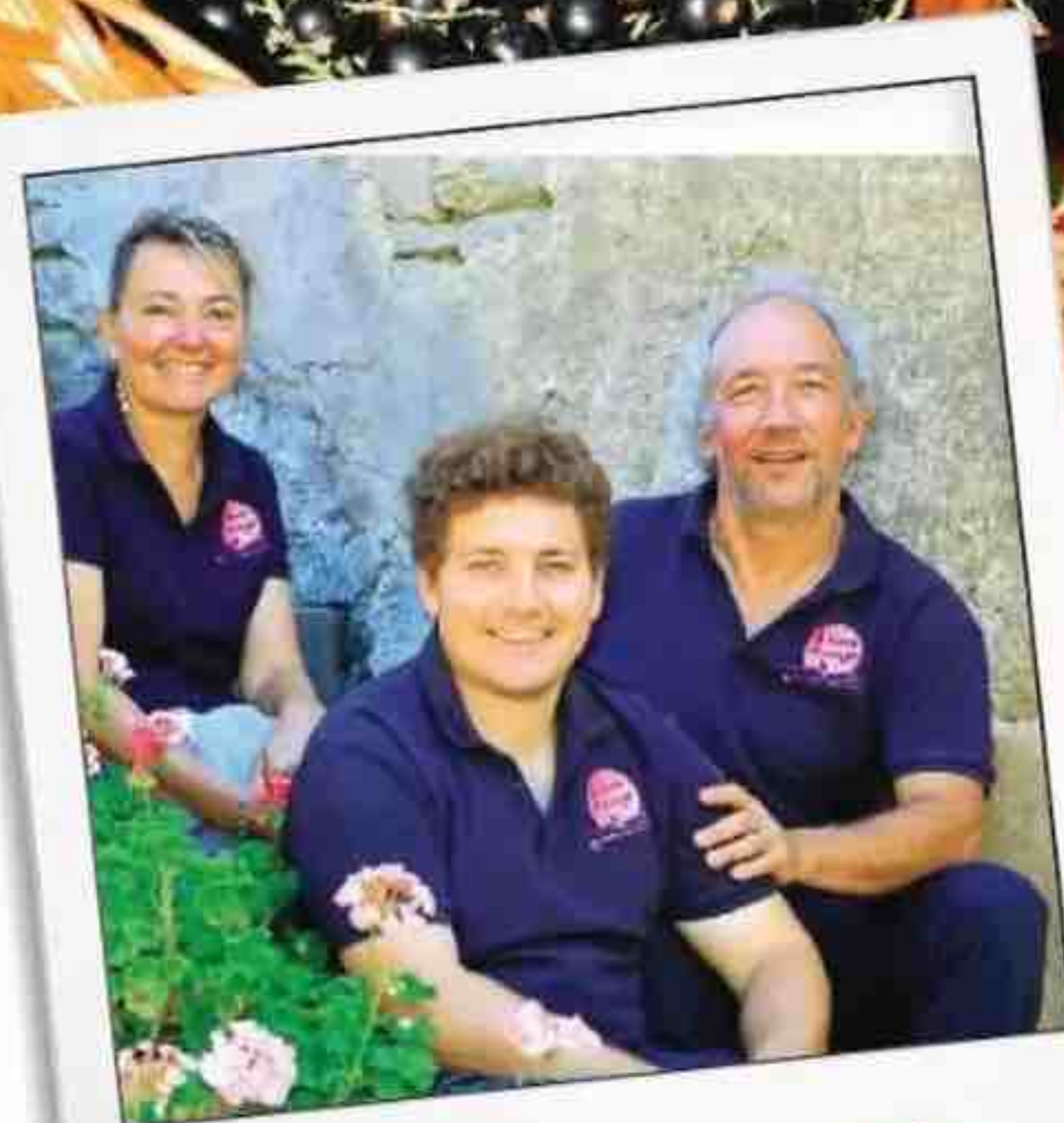
Les moines bénédictins de l'abbaye de Flavigny suivent cette directive à la lettre en remplaçant l'amande utilisée au cœur des dragées par de la graine d'anis vert. Commercialisés sous le nom des Anis de Flavigny® à partir du XVI^e siècle, ces bonbons sont appréciés par le Roi Soleil qui possédait un drageoir rempli « d'anisse ». À la Révolution française, les moines se retrouvent chassés de l'abbaye. Toutefois, les villageois reprennent la fabrication de ces petites perles blanches au sein de l'abbaye...

✓ Aujourd'hui, il ne reste qu'une seule fabrique, celle de la famille Troubat

dont les membres se transmettent le savoir-faire depuis trois générations, fidèles au même procédé depuis 1591 : une graine d'anis vert, du sucre, un arôme naturel et de grandes bassines en cuivre. Chaque graine d'anis est patiemment – on parle de 15 jours de fabrication ! – enveloppée de fines couches successives de sirop, délicatement aromatisé.

✓ Quant aux arômes, tous les goûts étant dans la nature, la déclinaison est variée : à l'anis, à la menthe, à

la violette, à la fleur d'oranger, à la rose, à la réglisse, au citron, au gingembre, au cassis et à la mandarine. Les Anis de Flavigny ont reçu la distinction de « Site Remarquable du Goût », en 2012, puis d'« Entreprise du Patrimoine Vivant », en 2017.



Isabelle et Sylvain Olivier (et leur
fils), producteurs de cassis

« Le cassis noir de Bourgogne, plein d'arômes et très astringent, est typiquement dédié à la transformation. Il est parfait pour la crème de cassis, mais ne s'utilise pas pour la confiture. »

Isabelle & Sylvain Olivier



Vignes dans les
hautes-côtes-de-nuits,
Marey-lès-Fussey.



Paysage culturel des Climats
de Bourgogne, inscrits au
patrimoine mondial par l'Unesco.



Tarte amandine au cassis

👤 6 ⌚ 30 MN 🍷 45 MN ❄️ 30 MN

Pour la pâte : ■ 190 g de farine + pour le moule ■ 90 g de beurre + pour le moule ■ 50 g de sucre en poudre ■ 5 cl d'eau ■ 1 pincée de sel ■ 1 jaune d'œuf.
Pour la garniture : ■ 3 œufs ■ 150 g de beurre mou ■ 150 g de sucre semoule ■ 50 g de poudre d'amandes ■ 1 pot de confiture de cassis ■ 200 g de baies de cassis ■ 1 c. à soupe de rhum ■ 2 c. à soupe d'amandes effilées ■ 1 pincée de sel.

Pour la pâte, travaillez la farine, le beurre en morceaux, le sucre et le sel jusqu'à obtenir un sablage. Incorporez l'eau et le jaune d'œuf, travaillez en une boule, couvrez et réfrigérez 30 mn.

Fouettez le beurre mou avec le sucre, incorporez les œufs, un à un, puis la poudre d'amandes et le rhum, mélangez en une crème. Couvrez et placez au frais.

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné, garnissez-en un moule à tarte, beurré et fariné. Piquez-la à la fourchette, couvrez de papier cuisson lesté de légumes secs et enfournez 15 mn. Retirez légumes secs et papier, enfournez 5 mn encore.

Égrappez et lavez les baies de cassis, mélangez-les avec la confiture. Nappez-en le fond de tarte. Versez la crème d'amandes dessus, parsemez les amandes effilées et enfournez 20 à 25 mn. Laissez refroidir avant de déguster.

Carnet d'adresses p. 72

On craque pour...

Par Olivia Delaunay et Agnès Taravella

PARFUM DU SUD

Faite avec des olives grossanes mûries sous le soleil de Provence, selon une agriculture durable et respectueuse de la nature, cette huile d'olive monovariétale est douce, fruitée et élégante. À déguster sur un carpaccio de poisson ou encore des légumes grillés.

Huile d'olive vierge extra, Grossane, 8,50 € (50 cl), Château d'Estoublon.



MADE IN BOURGOGNE

Une savoureuse moutarde de Dijon (sans conservateur, ni arôme ni colorant), faite en Bourgogne, avec des graines de moutarde bio et cultivées localement. On dit bravo ! À savourer sur de la viande et à tester pour préparer un houmous et prolonger l'été !

Moutarde de Dijon bio, 3,37 € (200 g), Reine de Dijon.

COMME DES GRANDS !

Petits par leur taille, ces couteaux à pain sont pourtant tout aussi résistants que des grands, tellement pratiques à ranger et toujours fabriqués en France !

Couteau petit pain, 12,90 € (5 finitions), Nogent.



Les nouveautés en rayons

24 h, du champ à la boîte

C'est la promesse de la marque, avec cette gamme de légumineuses cultivées dans des champs à proximité des conserveries Bonduelle. On fait donc le plein de protéines, de minéraux et on se régale.

Haricots Borlotti « fraîchement récoltés », 2,29 € (2 x 165 g), Bonduelle.



Au bon beurre

Une motte de beurre 100 % terroir, au goût unique. Irrésistible sur une tranche de pain de campagne !

La Motte (beurre doux, demi-sel ou cristaux de sel), 3,18 € (250 g), Le Gall.



Douceur normande

Ce fromage frais et onctueux, au bon lait de Normandie, est généreusement garni de morceaux de poires. À partager en format familial ou à savourer en format individuel.

Fromage frais aux poires, 3,30 € (500 g) et 1,25 € (125 g), Isigny Ste Mère.





On adore

EXOTISME GLACÉ

À déguster, ce coffret de 4 pots de sorbet ou glace, sans colorant ni arôme, propose de savoureux parfums avec une pointe de subtilité : fruit de la Passion et poivre de Sechuan, noix de coco et fleur de sel, mangue Alphonso, vanille de Tahiti et fève de Tonka... Coffret dégustation « Coco di Mango », 10,99 € (boîte de 400 g), La Fabrique Givrée x Maison Thiriet.

GOURMANDISES ARTISANALES

Des guimauves à l'ancienne, à la texture fondante et légère... Des saveurs délicates (citron vert, framboise, vanille, coco...) et de jolies teintes pastel, à croquer ! Guimauves artisanales, 20 € (boîte de 12), Maison Carrousel.



Café instantané engagé

Ce café instantané offre le plaisir d'arômes puissants de fruits avec des notes de cacao. De plus, avec cette gamme, la marque s'engage à réduire l'impact environnemental de la culture du café et à assurer une juste rémunération des producteurs. Latin America, 5,65 € (90 g), Nescafé Farmers Origins.



Vivement le goûter

Croustillants et gourmands, ces cookies aux pépites de chocolat raviront petits et grands. Cookies classique, 2,49 € (136 g), Delacre.



On voit rouge ce mois-ci

LAVE-VAISSELLE ÉCO-COMPACT

Avec sa taille mini (34 cm), son look design et coloré, ce lave-vaisselle ultra-compact, made in France, se pose sur le plan de travail. Il est fabriqué avec 65 % de plastique recyclé et consomme 5 fois moins d'eau qu'un lavage à la main.

Lave-vaisselle Bob, à partir de 369,90 € (L 34 x H 49 x P 49 cm), en 12 coloris, Daan Tech.



LOOK RÉTRO

Cette machine équipée d'un levier de gazéification affiche un beau style vintage. Une jolie façon de ne plus acheter d'eau en bouteille plastique ?

Art, 134,90 €, Sodastream



BILLES CROUSTILLANTES

Ces fameuses billes se parent d'un enrobage au chocolat noir (65 % de cacao), pour encore plus de plaisir sous la dent ! Dark Maltesers, 3,29 € (163 g).



POUR COCKTAIL FRUITÉ

Ce gin français met à l'honneur un assemblage de fruits rouges (fraises, framboises, cassis, canneberge) et ce, sans aucun arôme artificiel. À déguster avec glaçons et tonic, par exemple. Gin de France Rouge, 38 € (70 cl), Citadelle.



12 idées avec...

de la chapelure

La chapelure est un ingrédient futé pour apporter une touche croustillante à toutes sortes de préparations. Un basique à toujours avoir sous la main !

Par Françoise de La Forest



Soupe à l'ancienne

Battez 3 œufs avec 150 g de chapelure et 1 pincée de safran. Ajoutez progressivement 1 l de bouillon de volaille chaud en fouettant. Faites épaissir 5 à 10 mn à feu doux et servez avec des toasts au fromage.

Crevettes au curry

Ajoutez 1 c. à soupe rase de curry à 100 g de chapelure. Décortiquez 500 g de crevettes crues en conservant la queue. Enrobez-les de chapelure en appuyant bien. Faites-les frire 2 à 3 mn dans un bain d'huile à 170 °C.

Tomates provençales

Mélangez 100 g de chapelure avec 3 gousses d'ail hachées, 1/2 botte de persil ciselé, du sel et du poivre. Garnissez-en 8 tomates coupées en 2, arrosez d'huile d'olive et enfournez 15 à 20 mn à 210 °C.

Croquettes de mozza

Égouttez 200 g de mozzarella puis taillez-la en bâtonnets épais. Séchez-les, puis passez-les dans de la farine, des œufs battus et de la chapelure. Recommencez les deux dernières étapes. Faites dorer 5 mn à la poêle ou 3 mn en friteuse.

Saucisses panées

Ajoutez 1 c. à soupe de parmesan et 1 c. à soupe d'origan à 100 g de chapelure. Farinez 4 saucisses fumées, passez-les dans de l'œuf battu, puis la chapelure. Enfournez 20 mn à 180 °C.

Poisson en habit vert

Mixez 3 c. à soupe de persil ciselé avec 100 g de chapelure. Badigeonnez d'huile d'olive 4 pavés de merlu ou de cabillaud et passez-les dans la chapelure. Faites cuire 10 mn à four chaud. Servez avec des tranches de citron.

Sauce onctueuse

Utilisez la chapelure pour épaissir une sauce. Faites-la griller 2 mn à la poêle, à sec et à feu vif, puis mixez-la finement et ajoutez-en 2 ou 3 c. à soupe dans le fond de sauce. Laissez épaissir et filtrez.

Escalopes sauce tartare

Mélangez 2 œufs durs écrasés avec 5 c. à soupe de mayonnaise, 6 cornichons émincés, 1 c. à soupe de câpres hachées et 1 c. à soupe de moutarde. Passez 4 escalopes de veau dans de l'œuf battu, de la farine et de la chapelure. Faites cuire 4 mn de chaque côté. Servez avec la sauce et des frites.

Gratin de chou-fleur

Mélangez les fleurettes cuites d'un gros chou-fleur avec 40 cl de béchamel, 1 c. à soupe de moutarde, du sel et du poivre, puis mettez dans un plat. Mixez 80 g de gruyère râpé avec 80 g de chapelure. Répartissez sur le gratin et enfournez 35 mn à 180 °C.

Œufs coulants

Faites cuire 8 œufs 6 mn dans de l'eau bouillante. Trempez-les dans de l'eau fraîche et égalez-les. Farinez-les puis passez-les dans de l'œuf battu et de la chapelure. Faites-les dorer 3 mn à la poêle avec du beurre.

Pâtes enrichies

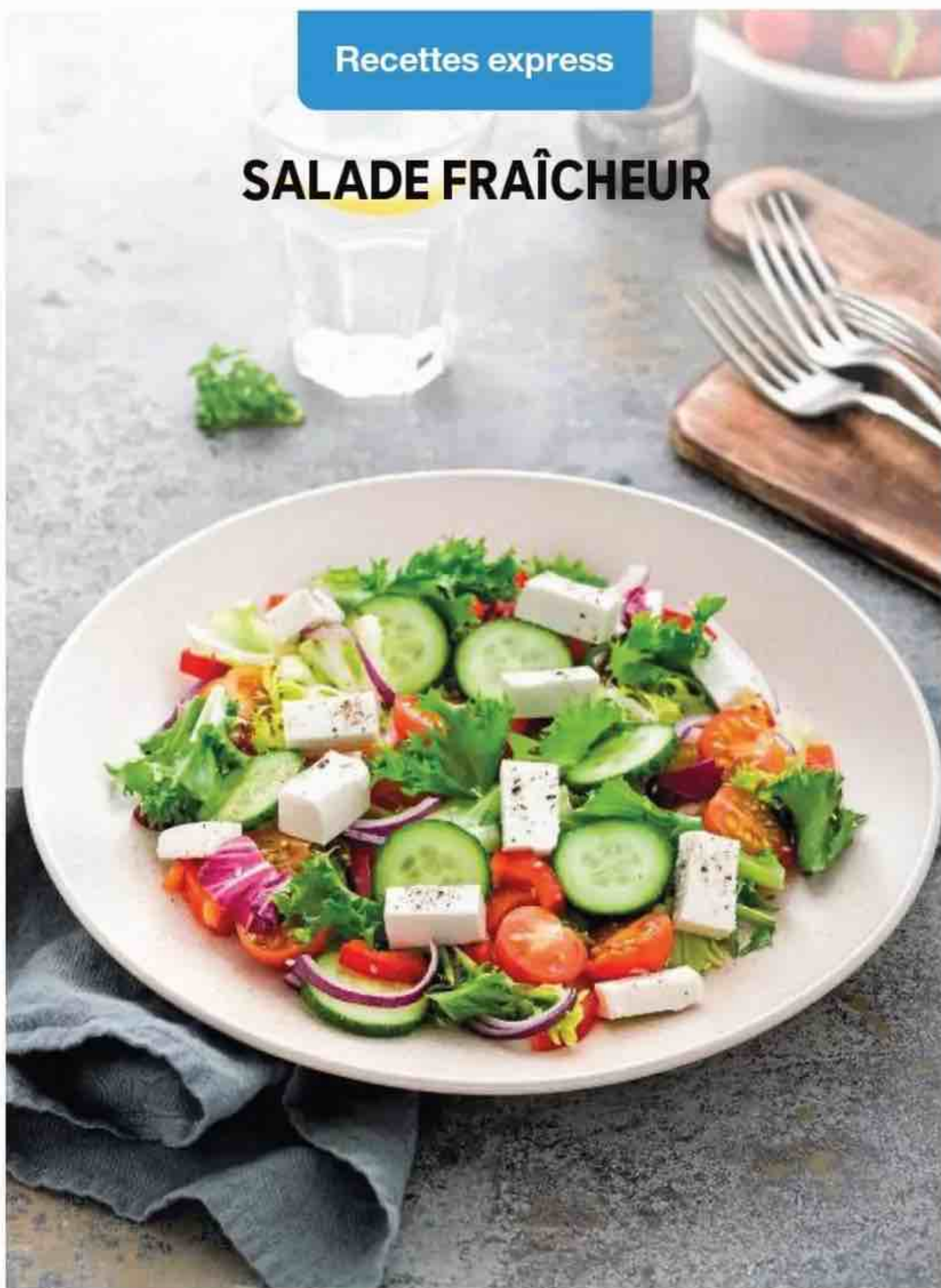
Dorez 100 g de chapelure 5 mn à la poêle avec 1 gousse d'ail et 1 anchois hachés, le zeste d'1 citron et 1 c. à soupe de persil, en remuant sans cesse. Mélangez avec un plat de pâtes et arrosez du jus du citron.

Rôti de porc en croûte

Mélangez 150 g de chapelure avec 50 g de poudre de noisettes. Dorez un rôti de porc de tous côtés dans un peu de beurre, puis badigeonnez-le de miel et couvrez-le de chapelure. Faites-le cuire 1 h à 180 °C, entouré de légumes.

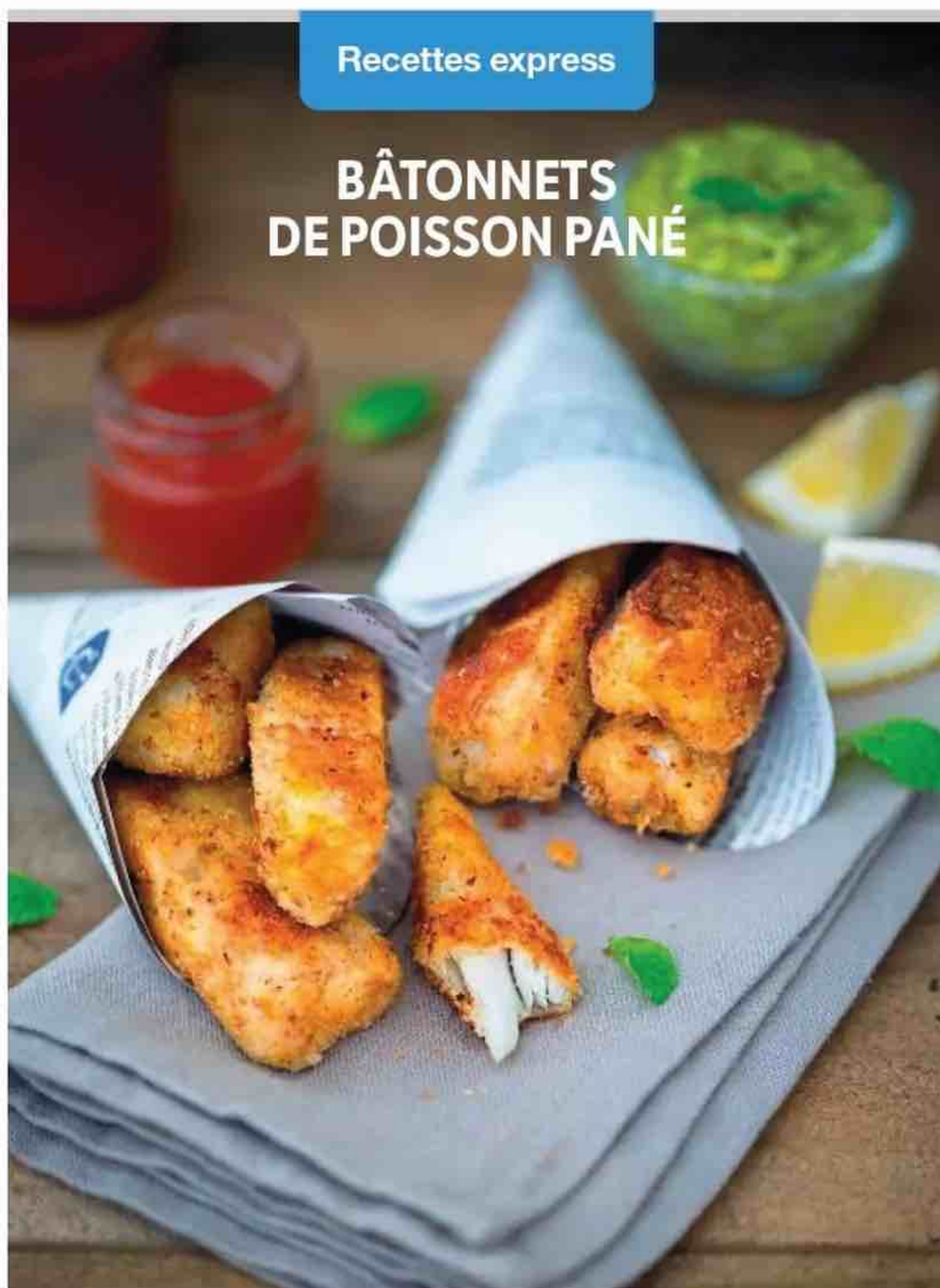
Recettes express

SALADE FRAÎCHEUR



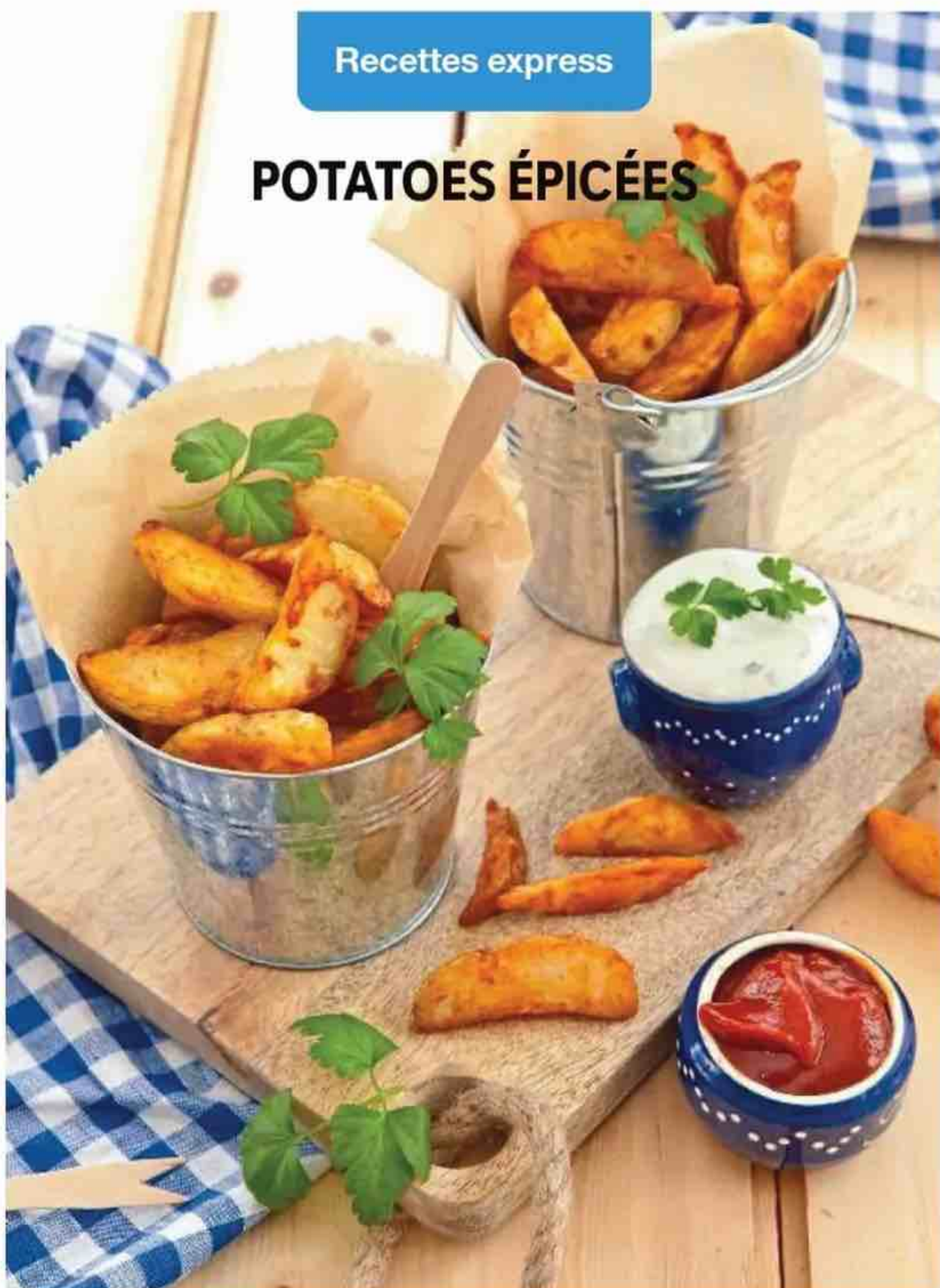
Recettes express

BÂTONNETS DE POISSON PANÉ



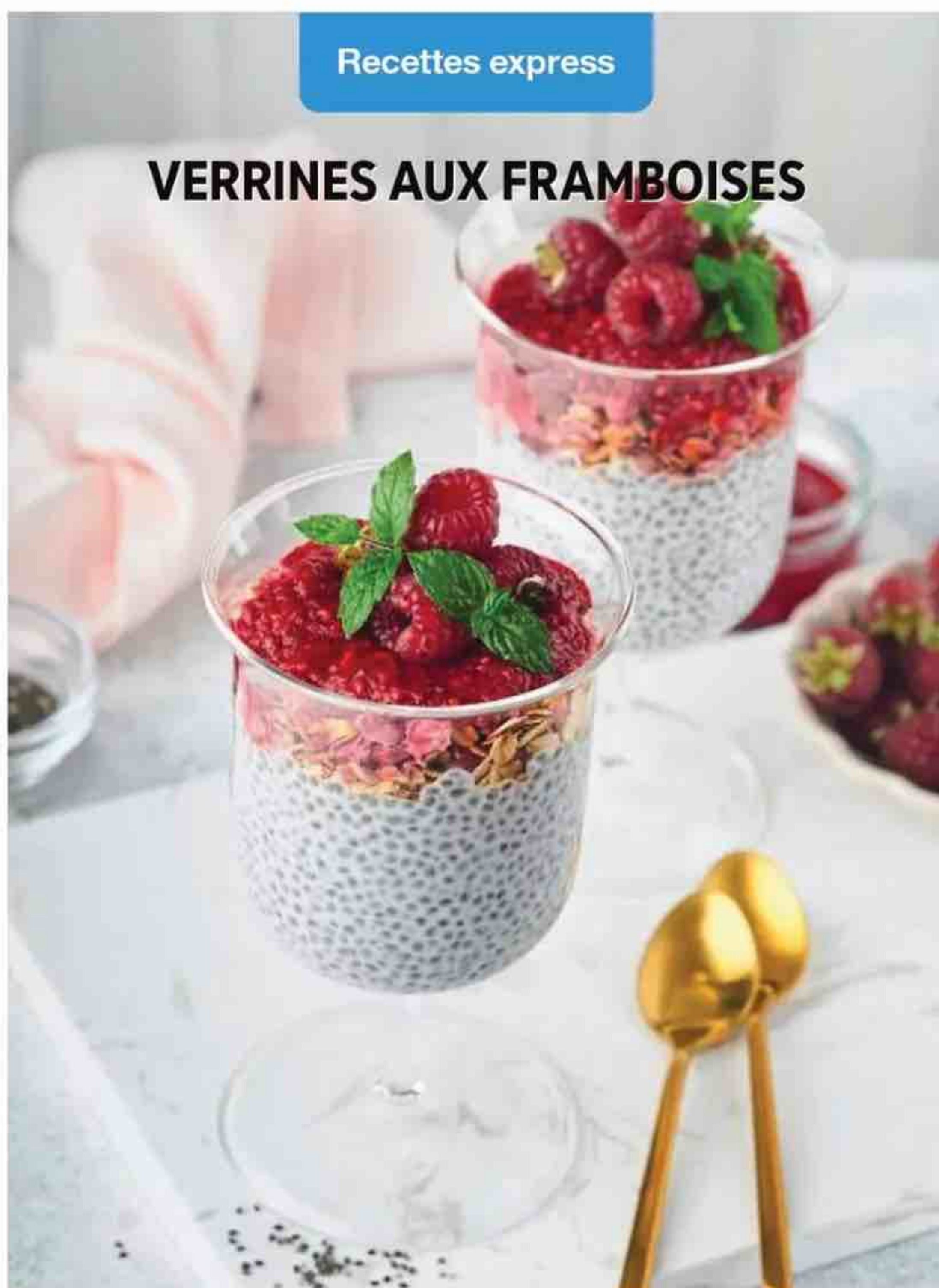
Recettes express

POTATOES ÉPICÉES



Recettes express

VERRINES AUX FRAMBOISES





Bâtonnets de poisson pané

4 10 MN 15 MN

■ 500 g de filets de poisson blanc (cabillaud, colin)

■ 1 bain d'huile pour friture ■ sel ■ poivre.

Pour la panure : ■ 2 œufs ■ 150 g de chapelure ■ 80 g de farine.

Préparez la panure : toastez rapidement à sec la chapelure dans une poêle en remuant. Versez-la dans une assiette creuse. Mélangez la farine et 3 pincées de sel dans une autre et battez l'œuf dans une troisième.

Mettez à chauffer le bain de friture à 190 °C dans une bassine ou une friteuse. Détaillez les filets de poisson en bâtonnets épais, puis salez-les et poivrez-les.

Passez les bâtonnets tour à tour dans la farine, l'œuf puis la chapelure. Plongez-les par fournées dans l'huile chaude 3 à 4 mn, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servez avec, par exemple, des tranches de citron, du ketchup maison et une sauce tartare aux herbes.

En complément

Accompagnez de frites, comme pour un fish & chips.



Salade fraîcheur

4 20 MN

■ 400 g de tomates cerises

■ 1 concombre ■ 2 poignées de mesclun

■ 1/2 poivron rouge ■ 1 oignon rouge ■ 120 g de feta.

Pour l'assaisonnement : ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive

■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à café de moutarde ■ 2 gouttes de sauce pimentée type Tabasco ■ sel ■ poivre.

Lavez puis séchez les tomates, le poivron, le mesclun et le concombre. Égouttez la feta et détaillez-la en cubes.

Coupez le concombre en rondelles fines et les tomates en 2. Épépinez le poivron et taillez la chair en morceaux. Pelez puis émincez l'oignon.

Préparez l'assaisonnement : dans un bol, salez et poivrez le vinaigre, le jus de citron, la moutarde et la sauce pimentée. Mélangez puis émulsionnez avec l'huile en fouettant.

Versez l'assaisonnement dans le fond d'un plat de service. Disposez dedans les tranches de concombre, les tomates, les morceaux de poivron, la salade, les lamelles d'oignon et la feta, puis remuez.



Verrines aux framboises

4 15 MN 30 MN

■ 300 g de framboises ■ 1 citron (jus)

■ 1 brin de menthe ■ 2 yaourts

à la vanille ■ 20 cl de lait d'amandes ■ 4 c. à soupe de graines de chia ■ 4 c. à soupe de flocons d'avoine

■ 3 c. à soupe de miel ■ 1 c. à soupe de sucre.

Fouettez ensemble les yaourts, le lait d'amandes et le miel. Ajoutez les graines de chia, remuez puis répartissez la préparation dans des verrines. Réservez 30 mn au réfrigérateur.

Pressez le citron. Nettoyez les framboises. Mixez ensemble le jus de citron, la moitié des fruits et le sucre.

Sortez les verrines du réfrigérateur. Versez-y les flocons d'avoine, puis la purée de framboises et les fruits restants. Rincez et séchez la menthe, puis effeuillez-la sur le tout.

Tout bon !

Non seulement les graines de chia épaississent naturellement les préparations, mais ce sont des petites graines bourrées d'antioxydants, qui contiennent aussi des fibres et des oméga 3.



Potatoes épicées

4 10 MN 35 MN

■ 500 g de petites pommes de terre à chair ferme ■ 1 c. à soupe

de curry ■ 1 c. à café de piment d'Espelette ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées d'herbes de Provence ■ sel.

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez les pommes de terre. Coupez-les en 4 ou 6 tranches, selon leur grosseur. Précuissez-les 5 mn dans de l'eau bouillante salée.

Égouttez-les. Mettez-les dans un saladier avec l'huile, le curry, le piment et les herbes de Provence. Mélangez longuement pour bien les enrober.

Disposez-les en une seule couche sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Enfournez 20 mn.

Retournez-les pour les cuire uniformément et poursuivez la cuisson 10 à 20 mn, jusqu'à cuisson à cœur. Vérifiez-la en piquant un morceau.

Accompagnez, par exemple, de ketchup et de mayonnaise.

Sauce express

Pour réaliser un ketchup rapidement, on fait réduire ensemble de la sauce tomate et un peu de cassonade, de vinaigre et d'épices, jusqu'à ce qu'elle prenne une texture de compote.

Spécial
pomme

BABKA AUX POMMES



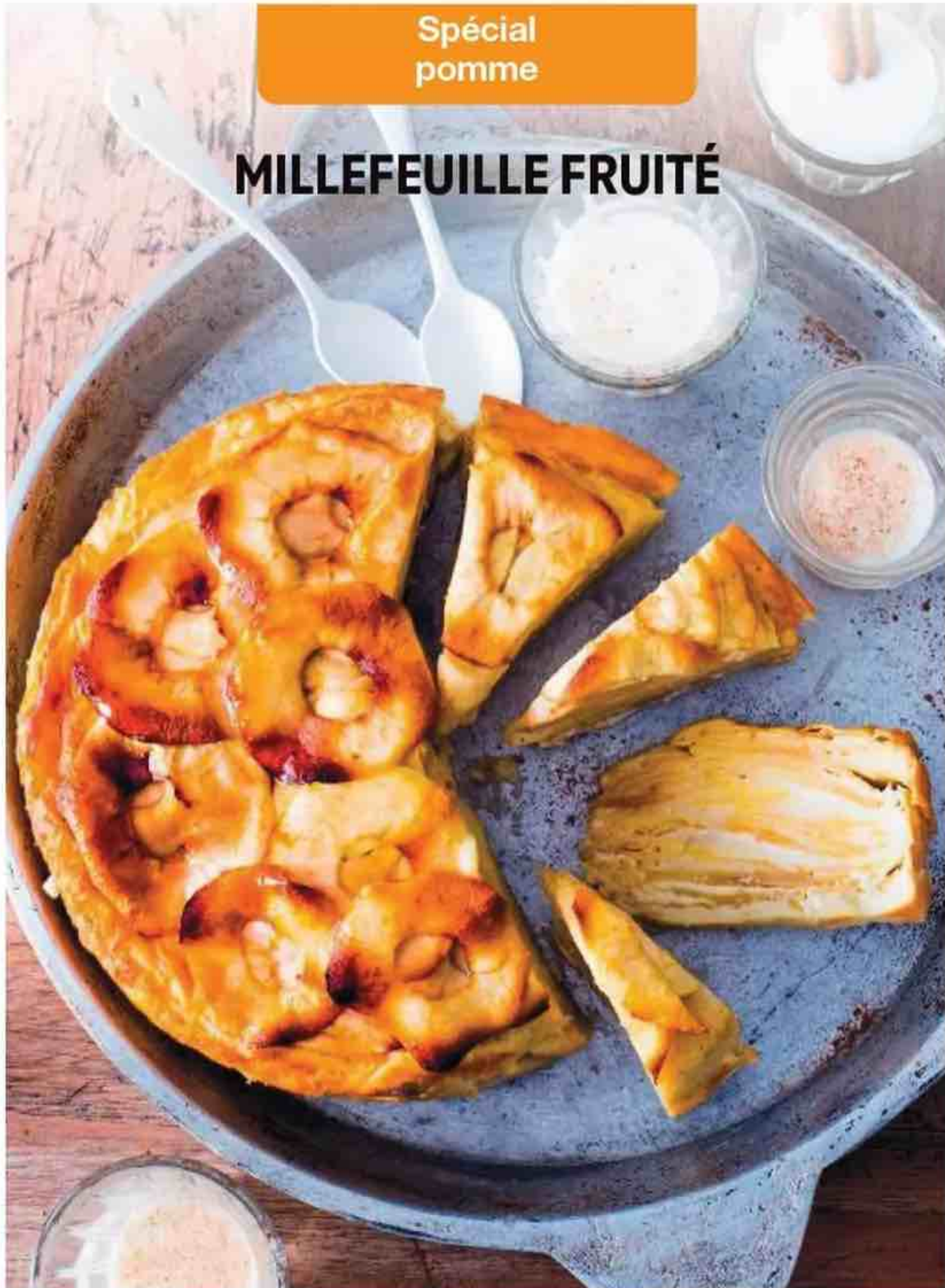
Spécial
pomme

TARTE AU FLAN



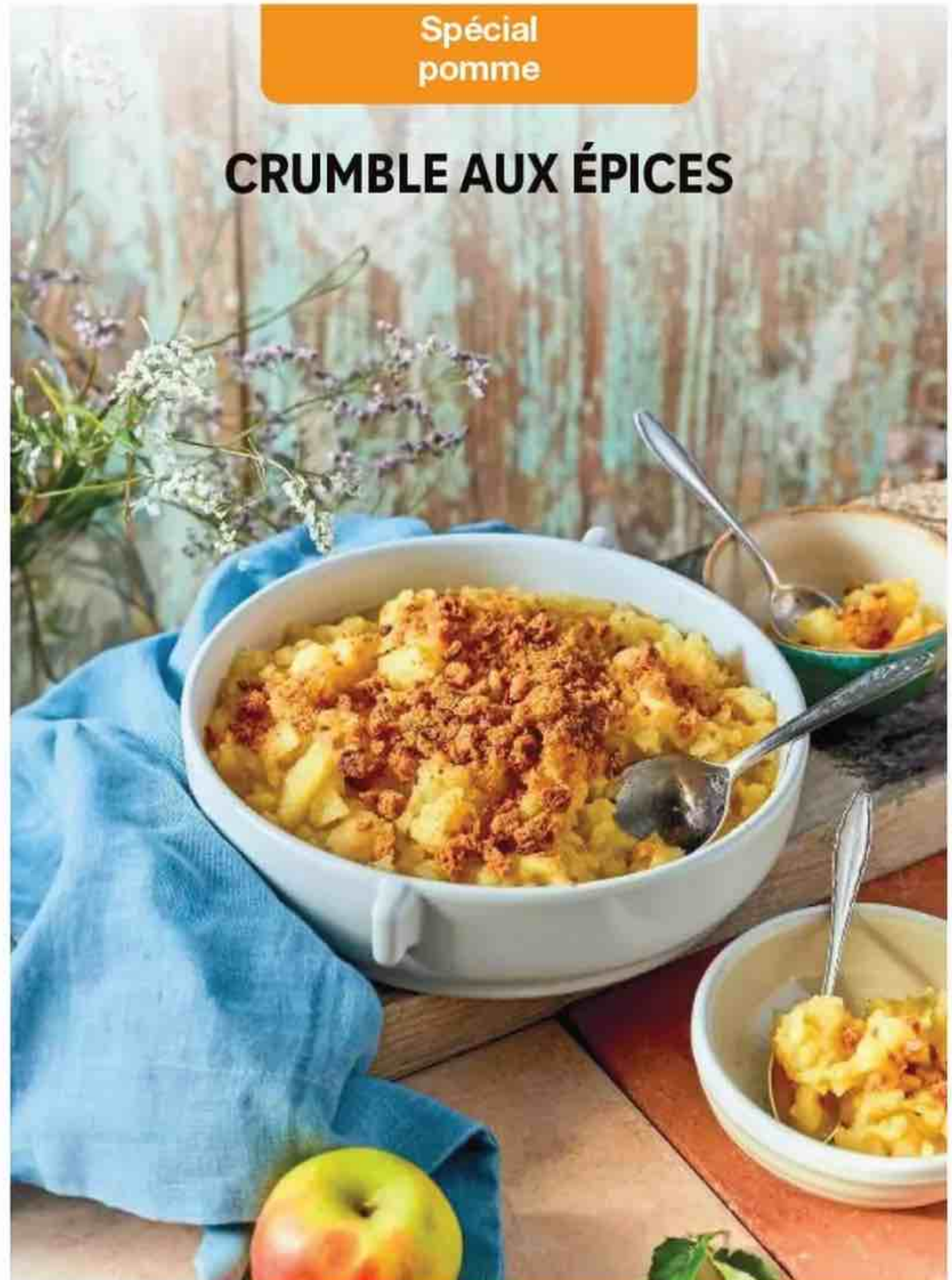
Spécial
pomme

MILLEFEUILLE FRUITÉ



Spécial
pomme

CRUMBLE AUX ÉPICES





Tarte au flan

4 personnes 35 MN 45 MN
3 H 30 1 H

■ 3 pommes acidulées ■ 4 c. à soupe de confiture d'abricots ■ 2 c. à soupe d'amandes effilées ■ 1 c. à soupe de sucre glace.

Pour la pâte : ■ 1 petit œuf ■ 100 g de beurre mou ■ 200 g de farine ■ 70 g de sucre ■ 1 pincée de levure chimique.

Pour l'appareil : ■ 6 jaunes d'œufs ■ 40 cl de lait ■ 40 cl de crème liquide entière ■ 140 g de sucre ■ 80 g de fécule de maïs ■ 1 gousse de vanille.

Préparez la pâte : mélangez la farine, le sucre et la levure, puis incorporez l'œuf et le beurre. Réservez 30 mn au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 170 °C. Préparez l'appareil : fendez la gousse de vanille et grattez-la pour en extraire la pulpe. Mettez le tout dans le lait et la crème, puis portez à ébullition.

Fouettez dans un saladier les jaunes d'œufs et le sucre, puis ajoutez la fécule. Débarrassez le lait de la gousse, puis versez-le progressivement dessus en fouettant. Transvasez dans la casserole et cuisez en remuant jusqu'à épaississement. Laissez refroidir.

Abaissez la pâte et foncez-en un moule tapissé de papier cuisson. Versez l'appareil. Pelez les pommes, coupez la chair en fines tranches et disposez-les en rosace dessus. Enfourez 40 mn. Laissez refroidir environ 1 h et réservez 3 h au réfrigérateur.

Tiédisez la confiture pour la détendre et badigeonnez-en la tarte. Mélangez les amandes et le sucre, décorez-en le pourtour.



Babka aux pommes

4 personnes 35 MN 3 H 30 45 MN

■ 3 pommes ■ 30 g de beurre
■ 1 c. à soupe de sucre ■ 2 petits œufs
■ 50 g de beurre ■ 315 g de farine ■ 10 cl de lait d'amandes
■ 55 g de sucre ■ 1/2 sachet de levure de boulanger déshydratée
■ 1/2 gousse de vanille ■ 1 pincée de sel.

Fendez et grattez la gousse de vanille. Dans un saladier ou le bol d'un robot, mélangez les graines et le lait d'amandes. Incorporez la levure, 300 g de farine, les œufs, le sucre et le sel. Pétrissez le tout.

Coupez le beurre en dés, ajoutez-les et travaillez la pâte quelques minutes. Façonnez-la en boule, emballez-la dans du film alimentaire et laissez lever 2 h.

Pelez les pommes et taillez la chair en dés. Dans une poêle avec le beurre, faites-les revenir 5 mn. Saupoudrez du sucre et poursuivez la cuisson 3 min à feu vif pour les caraméliser légèrement. Laissez refroidir.

Abaissez la pâte en long rectangle sur le plan de travail fariné. Répartissez les deux tiers des pommes dessus. Roulez-la sur elle-même en partant du côté le plus long. Coupez le boudin en 2 dans la longueur.

Tressez les deux rouleaux de pâte. Déposez-les dans un moule beurré et fariné. Répartissez le reste des pommes dessus et laissez lever 1 h 30.

Préchauffez le four à 180 °C. Enfourez la babka 35 à 40 mn, jusqu'à bien colorer la surface.



Crumble aux épices

4 personnes 20 MN 35 MN

■ 5 pommes ■ 1/2 citron (jus) ■ 25 g de beurre.

Pour la pâte : ■ 3 pincées de cannelle ■ 2 pincées de muscade ■ 80 g de beurre ■ 100 g de farine ■ 80 g de cassonade.

Préparez la pâte : coupez le beurre en dés dans un saladier. Ajoutez la farine, la cassonade et les épices. Sablez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Réservez au frais.

Préchauffez le four à 200 °C. Pelez puis épépinez les pommes et coupez la chair en morceaux. Pressez le citron.

Chauffez 80 g de beurre dans une sauteuse.

Ajoutez-y les pommes et le jus de citron, puis faites fondre les fruits 15 à 20 mn, selon la variété.

Versez dans un plat ou des ramequins individuels beurrés. Émiettez la pâte sur les fruits. Enfourez 20 mn. Servez tiède.

Quelle variété ?

Choisissez des pommes qui supportent la cuisson comme les granny-smith, les Pink Lady...



Millefeuille fruité

4 personnes 20 MN 1 H 2 H

■ 5 pommes ■ 3 œufs ■ 50 cl de lait
■ 5 g de beurre ■ 120 g de farine ■ 100 g de sucre ■ 5 gouttes d'extract de vanille.

Préchauffez le four à 180 °C. Évidez les pommes et jetez le trognon. Pelez-les puis coupez-les horizontalement en rondelles fines, au couteau ou à la mandoline.

Beurrez un moule et disposez dedans toutes les rondelles de pommes en superposant les couches.

Mélangez la farine et le sucre dans un saladier. Ajoutez les œufs en remuant, puis incorporez progressivement le lait et la vanille.

Versez l'appareil sur les pommes et tapotez le fond du moule pour bien le répartir. Enfourez 15 mn.

Réduisez la température du four à 150 °C et poursuivez la cuisson 45 mn. Laissez reposer environ 2 h, jusqu'à complet refroidissement, puis démoulez.

Plus facile

Vous pouvez utiliser un moule à chamière pour démouler plus facilement le gâteau.

12 idées avec...

du lait concentré

Cet indispensable du placard est une ressource économique et gourmande pour préparer les douceurs les plus variées.

Par Françoise de La Forest



Coulis fruité

Faites cuire 5 mn 200 g de fruits rouges dans une casserole avec 2 c. à soupe d'eau, puis mixez et ajoutez 5 c. à soupe de lait concentré sucré. Nappez-en du pain perdu ou de la brioche.

Crème glacée aux noisettes

Montez 40 cl de crème entière en chantilly. Incorporez-la à 350 g de lait concentré sucré. Réservez 2 h au congélateur, puis ajoutez 100 g de noisettes torréfiées concassées et faites prendre au congélateur.

Gâteau vanillé

Fouettez 4 œufs avec 400 g de lait concentré sucré et les graines d'1 gousse de vanille. Ajoutez 100 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 30 g de poudre d'amandes et 60 g de beurre fondu. Faites cuire 35 mn à 180 °C dans un moule beurré.

Pâte à crêpes

Fouettez 2 œufs avec 200 g de lait concentré sucré, 200 g de lait concentré non sucré et 3 gouttes d'extract de vanille. Ajoutez 130 g de farine tamisée et mélangez.

Tarte aux pralines

Faites cuire à blanc 1 pâte sablée. Fouettez 3 œufs avec 400 g de lait concentré. Versez sur la pâte, couvrez de pralines roses concassées et enfournez 25 mn à 190 °C.

Crème renversée

Fouettez 3 œufs et 2 jaunes avec 250 g de lait concentré sucré et 25 cl de lait entier. Ajoutez 1/2 c. à café d'extract de vanille et versez dans un moule à manqué beurré. Faites cuire 1 h à 160 °C, au bain-marie.

Rochers coco

Mélangez 100 g de lait concentré sucré avec 200 g de noix de coco râpée et 1 blanc d'œuf monté en neige. Répartissez la pâte en petits tas sur la plaque du four chemisée et enfournez 20 mn à 170 °C.

Pâte à tartiner

Faites fondre 250 g de chocolat au lait. Ajoutez 150 g de lait concentré sucré, 100 g de pâte de noisettes et 50 g de beurre. Mélangez 3 mn à feu doux. Laissez refroidir et conservez au frais.

Biscuits fondants

Battez 100 g de beurre mou avec le zeste d'1 citron. Ajoutez 200 g de lait concentré sucré et 200 g de farine tamisée. Répartissez des cuillerées à soupe de pâte sur la plaque tapissée de papier cuisson. Enfournez 15 mn à 180 °C.

Mousse caramel

Déposez 1 boîte de lait concentré sucré dans une casserole. Couvrez d'eau et laissez cuire 50 mn à couvert. Rafraîchissez dans de l'eau froide. Ouvrez la boîte et mélangez le lait caramélisé avec 4 jaunes d'œufs. Ajoutez 10 cl de crème battue en chantilly et 4 blancs montés en neige. Laissez prendre 3 h au frais.

Œufs à la neige

Battez 4 jaunes d'œufs avec 200 g de lait concentré sucré et 40 cl de lait. Ajoutez 1 gousse de vanille fendue et chauffez à frémissement. Laissez refroidir et réfrigérez. Montez les blancs en neige ferme, pochez-les en quenelles. Servez sur la crème avec un filet de caramel.

Pains au lait

Faites tiédir 100 g de lait concentré sucré, puis délayez-y 1/2 sachet de levure chimique. Ajoutez 25 cl de lait, 350 g de farine, 2 œufs et 1 pincée de sel. Laissez reposer 30 mn, puis incorporez 50 g de beurre en dés. Façonnez 8 petits pains avec la pâte, laissez lever 30 mn, puis dorez-les avec 1 jaune d'œuf et enfournez 20 mn à 180 °C.

comme un pro...

Des ustensiles pour être au top en cuisine !

Par Olivia Delaunay

100 % française

Plaque 12 madeleines en acier avec revêtement antiadhésif pour éviter l'ajout de matières grasses. **Gobel**, 19,55 €, 39,5 x 20 cm.

Cocotte-Minute

Grâce à son assistant de cuisson intelligent, cette cocotte promet une cuisson maîtrisée pour des résultats parfaits.

Seb, Clipso Now+, 174,99 €.

Même au four

Les poêles en inox permettent un passage au four jusqu'à 260 °C, pour une montée en température rapide et homogène. **Scholtès**, à partir de 100 €, Ø 24 cm.

Découpe parfaite

Pour trancher et découper facilement tous les aliments en rondelles lisses ou ondulées, des coupes en julienne ou gauffrées. **De Buyer, Mandoline Swing plus rouge**, 114,90 €, chez Mathon.

Matières nobles

Lot de trois pièces en inox et bois pour une cuisine du quotidien. **Gers équipement, couteaux Maiko**, 11,90 €.

Maxi Cuisine
maxicuisine.fr

Maxi Cuisine est une publication bimestrielle de Bauer Média France SCS, au capital de 1 053 500 €. Siège social : 7, rue Watt - 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00.

Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH, Hambourg, Allemagne.

Directeur de la publication : Nicolas Sauzay.

Directeur général adjoint : Marc Lemius

Directrice artistique : Karine Coquin.

Maquettiste : Vincent Olivier

Comité éditorial : Olivia Delaunay,

Agnès Taravella, Emma Zrour.

Secrétaire de rédaction : Corinne Trézéguet.

Directrice de la communication : Désirée Fumion.

Courrier des lecteurs : courrier@bauermedia.fr

Fabrication : Florian Fauconnet et Odile Leboube.

Imprimerie : Newsprint 1 boulevard d'Italie, 77127 Lieusaint.

Directeur commercial, marketing et diffusion : Marc Lemius, assisté de Léila Racine.

Responsable ventes au numéro et réseau : Hélène Dencausse.

Responsable marketing et fidélisation clients : Candice Asseraf.

Chef de produit marketing direct : Théo Ripamonti.

Tarifs abonnements France : 8 n° : 23,10 €. Offre couplée avec les 4 hors-séries : 36,90 €.

Service abonnements : Maxi Cuisine, 60643 Chantilly Cedex.

Tél. 01 58 10 34 47 - Courriel :

abo.maxicuisine@abobauer.com

Dom-Tom, étranger : abobauer.com

Abonnements Belgique : Edigroup.

Tél. +32/70 23 33 04.

Abonnements Suisse : Dynapresse.

Tél. +41/22 860 84 05.

Publicité : Bauer Média Régie, 7, rue Watt - 75013 Paris.

Tél. 01 47 70 90 66.

Direction générale :

Anouk Diamantopoulos.

Directrice de publicité : Sabine Horsin.

Réalisation COM'Presse

6, rue Tamac - 47220 Astaffort.

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

Rédactrice en chef : Emma Zrour.

Rédactrices en chef adjointes :

Françoise de La Forest, Mélissa Cruz

Direction artistique : Thomas Durio,

Bastien Ribot.

Secrétariat de rédaction :

Amélie Borgne, Nicolas Chrétien,

Gaëlle Combacon, Lita Doval, Marion

Pires, Charlene Torres, Olivier Vignancour.

Service photo : Caroline Quinart,

Carole Hiro, Mathilde Loncle,

Delphine Dutell, Quentin Huriez.

Commission paritaire :

1024 K 79885

Date du dépôt légal :

À parution.

Numéro d'ISSN :

1287-4035

Distribution : M.L.P.

Les visuels et descriptifs shopping

sont fournis par les marques. Les

prix sont donnés à titre indicatif et

n'engagent pas la responsabilité du

magazine. Toutes les marques citées

appartiennent à leur propriétaire.

Toute reproduction même partielle du

magazine est interdite sans déclara-

tion au CFC (www.cfcopies.com).

Les éventuelles réclamations concer-

nant les pages d'annonces publi-

citaires sont à effectuer directement

auprès de l'ARPP (www.arpp.org).



Pays d'origine du papier : Allemagne. Contient

52 % de fibres issues de papier recyclé.

« Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » :

P_{tot} 0,003 kg/tonne

ADRESSES

Mieux connaître, p. 38

La Cancalaise, sur Lacancalais.fr

Maison Thiriet, sur Thiriet.com

Picard, sur Picard.fr

Saupiquet, en GMS

Côté vins, p. 46

Auchan, sur Auchan.fr

Carrefour, sur Carrefour.fr

Casino, sur Supercasino.fr

Cora, sur Cora.fr

E.Leclerc, sur E.leclerc

Intermarché, sur Intermarche.com

Lavinia, sur Lavinia.com

Lidl, sur Lidl.fr

Match, sur Supermarchesmatch.fr

Monoprix, sur Monoprix.fr

Netto, sur Netto.fr

Système U, sur Magasins-u.com

Veepee, sur Veepee.fr

Escapade gourmande p. 60

La Ferme Fruirouge à Nuits-Saint-Georges,

au 03 80 62 36 25 et sur Fruirouge.fr

Hélixine, à Flavigny-sur-Ozerain,

au 07 83 38 96 33

et sur [Facebook.com/helixinebourgogne](https://www.facebook.com/helixinebourgogne)

Anis de Flavigny, à Flavigny-sur-Ozerain,

au 03 80 96 20 88 et sur Anis-flavigny.com

Infos tourisme, sur Lacotedorjadore.com

On craque pour, p. 64

Bob, chez Darty, Boulanger, BHV

Château d'Estoublon,

sur Chateau-estoublon.com

Citadelle, chez les cavistes

Bonduelle, Daan Tech, Dark Maltesers,

Delacre, Isigny Ste Mère, Le Gall, Nescafé

Farmer's Origins et Reine de Dijon, en GMS

La Fabrique givrée, Maison Thiriet,

sur Thiriet.com

Maison Carrousel, sur Maison-carrousel.com

Nogent, sur Nogent3etoiles.com

Sodastream, sur Sodastream.fr

Comme un pro, p. 72

Gers équipement, sur Gers-equipement.fr

Gobel, sur Louistellier.fr

Mathon, sur Mathon.fr

Seb, sur Seb.fr

Scholtès, sur Scholtès.com

Abonnez-vous vite !

OFFRE GASTRONOME

8 N° DE MAXI CUISINE



+



4 HORS-SÉRIES THÈMES

+



4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE

PLUS DE
43%
DE RÉDUCTION !

= **36,90 €**
SEULEMENT
AU LIEU DE ~~65,20 €~~



LES VERSIONS NUMÉRIQUE
& AUDIO **OFFERTES**

Maxi Cuisine bulletin d'abonnement

à retourner par courrier accompagné de votre règlement à :
MAXI CUISINE - 60643 CHANTILLY CEDEX

MCPP167

☒ **OUI**, je m'abonne à **Maxi Cuisine**
8 N° + 4 hors-séries thématiques
+ 4 hors-séries Cuisine familiale
pour **36,90 €** au lieu de ~~65,20 €~~* dont
10,60€ de frais de livraison compris
soit **43,40% de réduction !**
+ les versions numérique & audio
offertes

Plus pratique !

Abonnez-vous en ligne sur

abobauer.com/MC167CB

ou par téléphone au **01 58 10 34 47**

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Date de naissance JOUR MOIS ANNÉE

J'indique mon mail (indispensable pour accéder aux versions numérique & audio) et pour le suivi de mon abonnement.

E-mail

Mon Règlement

☐ **CHÈQUE BANCAIRE** à l'ordre de **MAXI CUISINE** à retourner
sous enveloppe affranchie avec ce bulletin d'abonnement.

☐ **CARTE BANCAIRE**
Pour un paiement en toute sécurité, rendez-vous sur

www.abobauer.com/MC167CB

ou flashez le QR Code et
abonnez-vous directement
avec votre téléphone ou
votre tablette. **C'est rapide,
simple, et 100% sécurisé.**

abobauer.com



Flashez-moi !

* Par rapport au prix de vente en kiosque de Maxi Cuisine : 6 numéros à 3,10 € et 2 numéros double été/noël à 3,40 €. Prix de vente de chaque hors-série Cuisine Familiale : 3,60 € et Maxi Cuisine HS : 3,70 €. * frais de livraison à domicile (frais postaux + routage), en moyenne 0,65 €/exemplaire Maxi Cuisine, 0,70 €/exemplaire Maxi Cuisine HS et 0,65 €/exemplaire Maxi hors-série cuisine soit 65,20 € pour 1 an (prix de référence de Maxi Cuisine + les 8 HS livrés à domicile). (1) par rapport au prix kiosque. Photos non contractuelles. Offre d'abonnement de Maxi Cuisine réservée aux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Edilis. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites.

10 trucs pour réussir tous vos plats

Bons gestes et petits secrets
qui facilitent la cuisine quotidienne.

Par Juliette Romance

Herbes en stock

Elles ne seront bientôt plus disponibles en version fraîche... Alors, pour conserver les aromatiques, hachez-les et malaxez-les avec un morceau de beurre tendre. Entourez de film alimentaire, notez la variété puis congelez en sachets hermétiques. La matière grasse est un excellent conservateur de parfum : les herbes sont ainsi plus goûteuses que lorsqu'on les congèle seules.



Décorticage facilité

Pour ouvrir plus facilement les noix, plongez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante et laissez refroidir. Les coques deviennent plus souples. Autre solution, les passer un petit quart d'heure à four chaud. Les coques se brisent ensuite aisément, sans utiliser de casse-noix.

3 conseils futés pour les légumineuses

- 1** Pour savoir si les légumes secs sont bien cuits, ce qui est nécessaire pour éviter les ballonnements, ils doivent s'écraser facilement sous les dents d'une fourchette ou entre deux cuillères.
- 2** Ajoutez 1 c. à soupe de bicarbonate de soude alimentaire dans l'eau de trempage – à changer dès qu'elle devient trouble –, mais aussi dans l'eau de cuisson. La digestion en sera facilitée.
- 3** Renforcez leur goût et leur digestibilité avec des aromates. Ail, cumin, graines de fenouil, badiane, gingembre, cardamome, cannelle... Ces condiments et épices ont des effets carminatifs.

Bocaux scellés

Si vous réalisez des conserves avec des bocaux munis d'un joint en caoutchouc, assurez-vous qu'ils sont hermétiquement scellés en ouvrant l'attache métallique. Le couvercle doit rester bien soudé. Pour les bocaux à vis, vérifiez que la capsule intérieure est légèrement incurvée vers l'intérieur.

Poires trop dures

Elles sont souvent vendues avant d'être mûres. Pour que le mûrissement soit plus rapide, placez-les 24 h au réfrigérateur, puis laissez-les à température ambiante. Le choc thermique accélère la maturation. L'alternative consiste à les emballer avec des pommes : l'éthylène rejeté par les fruits les fera mûrir rapidement.



Épluchures de pommes

Ne les jetez pas ! Si vous ne les aimez pas en chips, utilisez-les pour parfumer un bouillon, ou faites-les sécher après les avoir soigneusement lavées. Ajoutez-les ensuite à de la tisane ou du thé en vrac, ou encore un mélange d'épices chaudes (cannelle, badiane).

Céleri-rave plus doux

Choisissez deux petits céleris-raves plutôt qu'un gros, qui sera plus amer. Pour atténuer la saveur forte de ce légume généreux et peu cher, faites-le blanchir 3 mn avant de le cuire, dans du lait plutôt que de l'eau. Dans les recettes, associez-le à des ingrédients gras ou sucrés : crème fraîche, poires, fruits secs, miel...

Cuisson rapide

Les pommes de terre au four, c'est bon, mais c'est long ! Pour accélérer la cuisson, coupez-les en deux dans l'épaisseur, puis reconstituez-les avant de les emballer d'abord dans du papier cuisson, puis dans du papier d'aluminium, côté brillant à l'intérieur.

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. Préparées avec de la crème fraîche, du beurre frais et des œufs frais, ces Navettes ont une texture fondante qui accompagnera vos petits déjeuners en famille et chacune de vos pauses gourmandes ! Pratique, elles sont prédécoupées pour être tartinées selon vos envies. Ces Navettes Beurre Frais sont fabriquées dans nos ateliers en France avec une recette sans conservateur et sans additif.

À retrouver en grandes et moyennes surfaces.

8 Navettes Beurre Frais et Crème Fraîche,

La Fournée Dorée : 2,65 €.



CHEESE CRUNCH GOUDA POUR GRIGNOTER SAINEMENT



SNACK'IN FOR YOU, nouvelle marque de snacking, arrive en France avec une dizaine de produits pour satisfaire nos envies de grignotage grâce à des produits savoureux et sains. Les Cheese Crunch gouda sont des cubes de fromage de Gouda vieilli, délicatement cuits à la perfection. Irrésistiblement croustillants, ils sont fabriqués à partir de 100% de fromage, on n'y retrouve aucun sucres ajoutés, additifs, ou colorants... Et avec pas moins de 40% de protéines, inutile de vous dire que cette pause à la fois très gourmande se révèle aussi très intéressante d'un point de vue nutritionnel, ce qui ne gâche rien !

À retrouver en grandes et moyennes surfaces.

Cheese Crunch Gouda SNACK'IN FOR YOU Sachet 20 g, 2 €.

DUO DE BISCUITS POUR LE GOÛTER

Avec cette nouveauté à petits prix, Carrefour souhaite régaler tous les gourmands sans concession. Avec sa tablette gourmande aux 2 chocolats (lait et blanc) composée de deux faces invitant au jeu (face recto « tu préfères... » et face verso avec deux activités illustrées), le biscuit Play & Chock Carrefour Sensation est un incontournable à partager au moment du goûter.

À retrouver au rayon biscuits dans tous les magasins Carrefour. Biscuits avec du chocolat au lait et du chocolat blanc PLAY & CHOCK 150 g Carrefour Sensation, 1,99 €.



JARDIN BIO ÉTIC®

LAIT DE COCO

Le lait de coco Jardin BiO étic® produit au Sri Lanka est le produit le plus vendu de la marque. Disponible en deux versions, l'une particulièrement fluide conditionnée dans une brique en carton recyclé / recyclable (idéale pour remplacer la crème fraîche) et l'autre proposée en conserve en acier 100% recyclé / recyclable. Qu'il s'agisse de recettes sucrées ou salées, consommé cru avec quelques fruits ou bien en cuisson pour un succulent poulet au curry, c'est un délice dont on ne se lasse pas. On le savoure d'autant plus en sachant que la filière équitable mise en place par Léa Nature est absolument irréprochable. Cette filière participe activement à l'amélioration des conditions sociales, environnementales et économiques de la population locale et œuvre à diverses bonnes actions via l'intermédiaire de 1% for the planet.



À retrouver en grandes et moyennes surfaces.

Lait de Coco Jardin BiO étic® Boîte 225 ml, 2,10 €.

Lait de Coco Fluide Jardin BiO étic® Brique 200 ml, 1,75 €.

SERMENT 2020 IGP PAYS D'HÉRAULT DOMAINE LE PECH D'ANDRÉ

Le Pech d'André est un domaine viticole familial situé dans le Languedoc en plein cœur du Minervois. Après 10 générations et plus de 3 siècles sur le même domaine, la famille a accumulé une connaissance historique des pratiques viticoles de la région. C'est en racontant aux visiteurs comment leurs aïeux faisaient leur vin de tous les jours, en assemblant les différents cépages locaux, qu'ils ont eu envie de le refaire, ce vin paysan, histoire de vérifier si ces cépages patrimoniaux pouvaient tenir leur promesse... leur "Serment" ! C'est comme ça que la cuvée Serment est née, ancrée dans l'histoire paysanne de ce territoire. Un assemblage généreux, solide et réjouissant, proposé à un tarif accessible pour que ce vin jovial puisse trouver sa place sur toutes les tables.



Disponible chez votre caviste et sur www.lepechdandre.fr

Serment 2020, IGP Pays d'Hérault rouge, 12% alcool, 9,60 € TTC.



COLLECTIONNEZ TOUTE LA GAMME **nutrifresh**TM

- MICRO-ONDABLE
- COMPATIBLE
LAVE-VAISSELLE
- RÉSISTANT
DU CONGÉLATEUR
AU FOUR



À PARTIR DE

1 €

L'ARTICLE

**DÈS 20 VIGNETTES
COLLECTÉES***

GALEC - 26 Quai Marcel Boyer - 94200 Ivry-sur-Seine, 642 007 991 RCS Créteil.

→ **DU 15 AOÛT AU 29 OCTOBRE** ←

TOUT CE QUI COMPTE POUR VOUS EXISTE À PRIX E.LECLERC

*Offre valable jusqu'au 28 octobre 2023 en magasin et jusqu'au 29 octobre 2023 sur les sites et application E.Leclerc Drive et E.Leclerc Chez Moi (selon horaires et jours d'ouverture). Pour bénéficier de l'offre, présentez votre Carte E.Leclerc à chaque passage en caisse.

Recevez 1 vignette tous les 10 euros d'achat (hors carburant, fioul, presse, livres et billetteries) ou pour l'achat d'un produit partenaire vignettage en magasin et sur les sites et application E.Leclerc Drive et E.Leclerc Chez Moi grâce à votre carte E.Leclerc. Produits partenaires vignettage signalés en catalogue, sur le site www.e.leclerc. Consultez votre solde de vignettes dématérialisées sur votre application Mon E.Leclerc, sur le site www.e.leclerc ainsi que les sites et application E.Leclerc Drive et E.Leclerc Chez Moi ou complétez votre collecteur papier selon le produit choisi. Rendez-vous en caisse avant le 12/11/2023 pour obtenir votre article NutrifreshTM à prix réduit et sur les sites et l'application E.Leclerc Drive et E.Leclerc Chez Moi. Il vous donne accès à votre solde de vignettes dématérialisées. Valable uniquement sur les articles présentés dans le collecteur. Liste des points de vente participants, disponible à l'accueil de votre magasin et sur www.e.leclerc.