

# 92 *recettes faciles*

## Potimarron surprise

## DOSSIER

## Les meilleurs plats de brasserie



# En soupes, tartes, gratins... *Les courges* *Reines de l'automne*

2€  
,90  
NOVEMBRE 2023  
N° 394

# *Cahier région* **AUTOUR DE LYON**



## Chocolat

### Nos idées super gourmandes



-DAD

NOVEMBRE 2023: 88€/1:32€ - CH: 5€/CH - CA: 499 CAD - DE: 13€ - ES: 34€ - FR: 34€ - IT: 34€ - LU: 32€ - PT: 34€ - DOM BATEAU: 3,2€ - DOM AVION: 3,9€ - MA: 35€/MA - MT: 5,5€/MT - 70% FEE RATEAU - 200% FEE AVION - 4200% FEE

L 12900 - 394 - F: 2,90 € - RD

Du 3 octobre 2023 au 7 janvier 2024<sup>(1)</sup>

# ON NE PEUT PAS TOUS CUISINER COMME HÉLÈNE DARROZE, MAIS ON PEUT ESSAYER.

1€  
le couteau

*Fissler*



en collectionnant les vignettes en magasin  
et sur le Drive



OFFRE RÉSERVÉE  
AUX PORTEURS DE  
LA CARTE DE FIDÉLITÉ<sup>(3)</sup>

**Intermarché**

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

(Suggestion de présentation) Fissler® est une marque déposée utilisée sous licence par TCC Global N.V., World Trade Center Amsterdam, Zuidplein 84, 1077 XV Amsterdam, Pays Bas. (1) Recevez une vignette par tranche d'achat de 10€. (2) Le set de deux couteaux à steak correspond à un lot indissociable et ne peut être vendu séparément. (3) Modalités et magasins participants sur le site [helenedarroze.couteauxfissler.intermarche.com](http://helenedarroze.couteauxfissler.intermarche.com). Modalités d'obtention sur [intermarche.com](http://intermarche.com) ou à l'accueil de votre magasin.

Auteur : 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.

# NOTRE SOMMAIRE novembre 2023

P.24



P.72



P.78



P.92



## 4 Index des recettes

## 6 Au marché

La crevette rose, le coco de Paimpol, la poire conférence et la poule, nos recettes pour les redécouvrir !

## 16 Fiches recettes

Cannelle, cumin, curcuma, et gingembre, on épice notre cuisine.

## 19 10 idées recettes de retour du marché

## 20 Les nouveautés du mois

## 22 Manger sain

Dérypter les étiquettes des miels

## Dossiers

### 24 DANS LA FAMILLE DES COURGES, JE VOUDRAIS...

### 78 CES PETITS PLATS QUI SENTENT BON LES BISTROTS D'ANTAN

## 43 Les grands prix Cuisine Actuelle

## 71 Le cidre en questions

Comment reconnaître un bon cidre ?

## 72 Passion apéro

Tournée de galettes

## 76 10 idées avec...

des coeurs d'artichauts

## 86 Guide produit

10 infos pour bien choisir le beurre

## 88 Cuisine bien-être

À chacun sa recette de carbonara

## 89 Tendance nutrition

Les nouvelles pâtes

## 90 Questions cuisine

Les astuces de Marie

## 92 Les recettes de la rédaction

Envie de chocolat

## 96 Leçon filmée

Une linzertorte aux fruits d'automne

## 98 Banc d'essai

La rédaction a testé... les frites surgelées

## 100 Rien ne se perd

18 recettes pour sublimer les petits restes

## 102 Hop hop hop

Pizzas à la roquette

P.96



## P.35 Cahier région

### 36 Recettes traditionnelles

### 38 Balade gourmande :

24 h à Lyon

### 40 Spécialité régionale :

la fourme de Montbrison

### 42 Balade gourmande :

48 h dans la région lyonnaise

### 68 Produit du terroir :

le saucisson sec

### 70 Les incontournables du cru



COUVERTURE NATIONALE : NICOLAS EDWIGE/SUCRÉ SALÉ. COUVERTURE RÉGIONALE : MARIELLE/SUCRÉ SALÉ.

À l'intérieur du magazine figurent un encart Opé fi et un encart Opé fi restreint - printemps 23 tiré sur une sélection d'abonnés

**ABONNEZ-VOUS VITE** à TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 99

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

Directrice Exécutive Prisma Media : Pascale Socquet.

Directrice de la publication : Claire Léost.

**RÉDACTION** 13, rue Henri-Barbusse, 92234 Gennevilliers Cedex. Tél : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Directeur de la rédaction** : Julien Lamury Desvauvages. **Secrétaire de direction** : Christelle Florent (6746). **Direction de la création** : Fabien Lesage. **Rédactrice en chef déléguée** : Fabienne Garcia (6853). **Secrétaire** : Anéjola Danigo (6813). **Rédacteur en chef technique** : Jean-François Brosset (5889). **Fabrication** : Yann Saurier (6859). **Courrier des lecteurs** : Bertrand Girard-Colomb (5826).

**RÉDACTION : COMPRESSE**

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60

**Rédactrice en chef** : Marie Gabet. **Rédactrice en chef adjointe** : Samia Mrani. **Direction artistique** : Stéphane Szamos. **Chef de studio** : Olivier Lemerle. **Secrétaire de la rédaction** : Julien Dantec, Gaëlle Combacau. **Service photo** : Carole Hiro, Quentin Huriez.

**CUSINEACTUELLE.FR** : Marie-Amélie Druesse (5396), coordinatrice web ; Marion Poirot (5791), rédactrice web ; Maëlle Auriol (5033), rédactrice web ; Julie Landes-Ensuque (4650), community manager. **Comptabilité** : Laurence Tronchet (4558).

**PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION** Chief Transformation Officer, Directeur exécutif PMS : Philipp Schmidt. Directrice Exécutive Adjointe PMS : Virginie Lubot. Directeur Exécutif Adjoint PMS : Bastien Deleau. Directeur délégué : Thierry Flaman. Brand Solutions Director : Chrystelle Rousseaux. **Équipe commerciale** : Fabrice Veilber. **Directrice de projet** : Elodie Davrin. **Planning managers** : Fabienne Bonami et Fabienne Delac. **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Ménard. **Directeur marketing études et communication** : Charles Jovin. **Directeur marketing client** : Laurent Grolier. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Responsable titré vente au numéro** : Jocelyne Marot. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Global Marketing Manager** : Aurélie Jore. **Directrice Editoriale Digitale et Vidéo** : Femmes : Sandrine Odin.

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

**PHOTOGRAPHIE** ComPresse. **IMPRIMÉ EN FRANCE** Maury-imprimeur 45 330 Le Malesherbois. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : Ptot : 0,004 kg/T0 de papier. ISSN : 09893091. Commission paritaire n° 0124 K 84150. Créditation janvier 1991 © 2023 Prisma Media. Dépôt légal : octobre 2023. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.



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

Rejoignez la communauté de *Cuisine Actuelle*



Facebook  
 Instagram  
 Pinterest

## Les services *Cuisine Actuelle*

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

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

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

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

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

### POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 45 45, DOM-TOM et étranger : 00 33 173 05 45 45

Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

### ANCIENS NUMÉROS

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



# NOS RECETTES DE NOVEMBRE

## Apéritifs

Blinis de sarrasin, saumon et radis noir à l'orange.....	74
Focaccia, cervelle de canut, pesto de roquette et charcuterie séchée.....	69
Galette complète surprise.....	73
Houmous de potiron.....	25
Minirochettes du mâchon.....	69
Muffin du Beaujolais.....	69
Pizzas à la roquette.....	102
Rouleaux aux légumes d'automne.....	72
Wraps de blé noir, andouille et pomme.....	75

## Entrées froides

Quiche Lyonnaise .....	69
Salade au bleu et croûtons de seigle.....	9
Salade de haricots.....	12
Salade des canuts .....	69

## Entrées chaudes

Les harengs marinés, pommes à l'huile.....	80
Les œufs en meurette .....	78
Potimarron surprise .....	28
Saucisson lyonnais en croûte briochée .....	36
Tarte feuilletée aux carottes et à la fourme de Montbrison .....	41
Velouté de carottes.....	18
Velouté de potiron aux lentillons et champignons sautés, touche d'oignon rôti .....	29

## Poissons

Quenelles de brochet sauce Nantua .....	37
Nouilles asiatiques pimentées aux crevettes .....	6

## Viandes

Carbonara version sans gluten .....	88
Carbonara version traditionnelle .....	88



Courge spaghetti farcie au bacon et à la sauge.....	26
Farci à la viande et aux légumes d'hiver .....	15
La blanquette de veau.....	81
Le petit salé aux lentilles.....	82
Parmentier de courges moelleux au confit de canard .....	27
Pizza au bœuf haché .....	18
Poule au pot.....	15
Tajine de canard.....	18

## Légumes & Cie

Carbonara version végétarienne .....	88
Galettes de sarrasin express .....	72
Gratin d'hiver aux légumes racines et à la fourme de Montbrison .....	41
Risotto au safran, à la courge Jack be little et aux chanterelles .....	32

## Desserts

Comme une Bourdaloue express .....	9
Tarte feuilletée automnale .....	31
Crèmes brûlées anisées au pâtisson .....	30
Gâteau nuage aux trois chocolats .....	92
Jack O'Lantern chocolat orange .....	94
L'île flottante au caramel .....	83
Le chou paris-brest .....	85
Linzertorte .....	96
Mont-blanc à la crème de marron .....	18
Muffins de courge à la cannelle et pépites de chocolat .....	33
Riz au lait d'avoine et confiture de lait-cannelle .....	84
Tarte au chocolat et aux figues .....	93
Tarte aux pralines roses .....	37

## Et aussi...

10 idées avec des coeurs d'artichaut .....	76
10 idées recettes de retour de marché .....	19
18 idées pour cuisiner les petits restes .....	100
5 sauces de bistro « maison » .....	82

## Carnet d'adresses

Auchan dans les magasins de l'enseigne, Cidrerie de Rozavern sur le site de la marque, Ferme de la Sapinière sur le site de la marque, Éditions Terre Vivante en librairie, Famille Perronneau en épicerie fine, Harvest Basket en grande surface, Hédonie en épicerie fine, Kallos en épicerie fine et sur le site de la marque, Le Jacquard Français sur le site de la marque et en magasin de décoration, McCain en grande surface, Merci Walter sur le site de la marque, PlimpUp sur le site de la marque, Pom Bistro en grande surface, Theo Capelle chez les cavistes, Yummy en grande surface.



De passage à Marseille pour profiter des beaux jours jusqu'au bout, la rédaction se régale des dernières sardines de Méditerranée. Plus petites que celles de Bretagne, elles sont idéales pour les barbecues et planchas.



Quand elle ne relit pas *Cuisine Actuelle*, Gaëlle, correctrice et gourmande, aime parcourir les marchés de son Lot-et-Garonne. Elle imagine une belle tatin avec ces reinettes tout juste récoltées.



Sur le marché de Rennes, Mathilde, iconographe, bretonne et fière de l'être, ne peut résister aux galettes saucisses... et aux belles moules de bouchot de la côte Atlantique.



Le Lavallée est un des derniers raisins de table de l'année. Ses gros grains font le bonheur de Quentin, quand il quitte le service photo de *Cuisine Actuelle* pour un week-end en famille du côté d'Orléans.

# Au marché

avec la rédaction de *Cuisine Actuelle*

L'automne est bel et bien installé. C'est la saison des vendanges, des fruits à coque en version fraîche, mais aussi de la plupart des coquillages d'Atlantique. On en profite !

TEXTES : MARIE GABET

## La crevette rose...

### saveur atlantique

Le bouquet (communément appelé crevette rose), extrait des fonds rocheux bretons où il se cache, nous régale avec sa chair fine et délicate.

## 1 Je l'achète

Je prends garde à ce qu'elle fasse au moins 5 cm, la taille minimum pour être pêchée sans mettre en danger l'espèce. Le rostre, la partie supérieure de la tête, doit être bien développé et denticulé. Si je l'achète crue, je la choisis grise, translucide, avec de fines rayures noires, exempte de taches et fermes. C'est la cuisson qui lui donne sa jolie couleur rose. Côté quantité, j'en prévois 80 g par personne si elle rejoint d'autres crustacés, 250 g si elle est la star de mon plat.

## 2 Je la prépare

Si mon poissonnier les propose déjà cuites, je les décortique pour les servir dans une salade fraîche ; elles deviendraient caoutchouteuses en cas de seconde cuisson. Pour les décortiquer à cru, je détache la tête puis j'enlève la carapace, anneau par anneau, en les saisissant par les pattes. Pour finir, je tiens fermement l'éventail tout en tirant sur la chair pour me débarrasser de la queue en totalité. Détaillees en dés, assaisonnées et arrosées de jus de citron, j'en fais un tartare frais et exotique grâce à une brunoise de kiwi ou de mangue.

## Tour de main

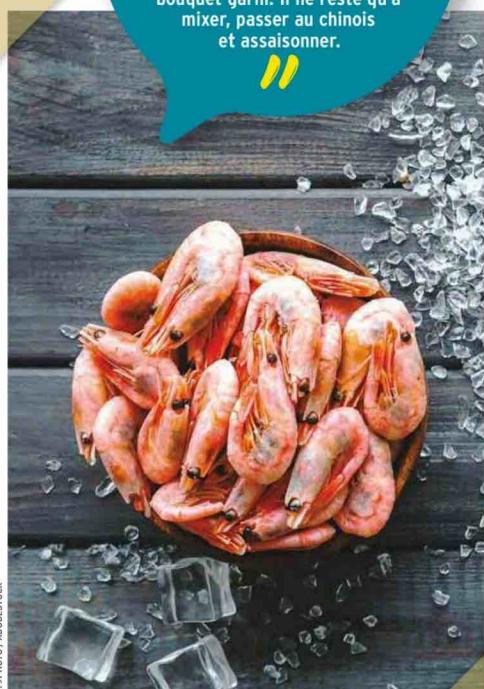
Pour éviter l'amertume, il est préférable, avant la cuisson, de retirer le boyau, ce petit filament noir sur le dos. Lorsque la crevette est décortiquée, il suffit de pratiquer au couteau d'office une petite incision sur le dos, vers la tête, pour y accéder. Dégagez son extrémité de la chair puis tirez dessus délicatement pour l'extraire en entier.

## 3 Je la cuisine

Sa saveur est si délicate que je préfère de loin la cuire avec un minimum d'aromates. Plongée entière dans un bain d'eau bouillante avec quelques grains de poivre et des brins de thym pendant juste 2 ou 3 minutes, elle conserve toute sa finesse. À l'apéritif, je la fais sauter rapidement à la poêle, servie simplement avec des tartines de pain grillé et du beurre salé. Pour bluffer mes hôtes, je réunis dans un wok du gingembre, de l'ail, de la citronnelle, de l'oignon ciselé et du curry, j'ajoute du lait de coco et j'y plonge les bouquets dès que c'est chaud.

*La recette antigaspi de Samia*

Je réutilise les têtes et les queues pour en faire une bisque. Je les fais revenir à l'huile d'olive avec des dés de carotte et d'oignon, je déglace au cognac puis je laisse mijoter avec une pointe de concentré de tomate, du fumet de poisson et un bouquet garni. Il ne reste qu'à mixer, passer au chinois et assaisonner.





## Encore plus de saveurs

Ajoutez 1 c. à café d'épices 5 parfums dans les crevettes au moment de les faire sauter et préférez la sauce tamari, plus concentrée, à la sauce soja.

## Nouilles asiatiques pimentées aux crevettes

4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN

CUISISON 30 MIN

- 24 belles crevettes bouquet crues
- 2 carottes
- 2 poivrons rouges corne de bœuf
- 1 gros poivron vert
- 1 oignon rouge
- 1 citron vert
- 1 piment rouge antillais
- 1/4 de chou blanc
- 4 gousses d'ail
- 2 cm de racine de gingembre
- 400 g de nouilles chinoises aux œufs
- 8 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe de sauce d'huître
- 4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 3 c. à soupe de noix de cajou grillées à sec
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de miel de montagne
- Sel et poivre

**1. Pelez et taillez les carottes en fins sifflets.** Épépinez le poivron vert et les rouges. Taillez le premier en lanières et les seconds en tronçons. Émincez le chou en désolidarisant les rouelles. Pelez et émincez l'oignon.

**2. Décortiquez les crevettes** et ouvrez-les par le dos avec un petit couteau pour ôter le boyau noir sous un filet d'eau fraîche. Déposez-les sur du papier absorbant.

**3. Pelez et râpez l'ail et le gingembre.** Pressez le jus de citron vert.

**4. Faites sauter rapidement, dans un wok avec les deux huiles, les crevettes avec le piment entier pour bien les colorer puis débarrassez-les.**

**5. Laissez le piment dans le wok** et ajoutez le chou, les carottes et les deux variétés de poivrons. Faites sauter 5 minutes. Incorporez l'oignon, l'ail et le gingembre. Faites sauter 1 minute.

**6. Versez les sauces** soja et d'huître, le jus de citron et le miel. Mélangez 2 minutes. Versez 25 cl d'eau, couvrez, portez à ébullition et laissez

cuire pendant 10 minutes. Retirez le couvercle et faites réduire pendant 5-10 minutes.

**7. Plongez les nouilles chinoises** dans un faitout d'eau bouillante salée en suivant les recommandations sur l'emballage. Égouttez-les et replacez-les dans le faitout.

**8. Ajoutez le wok de légumes** par-dessus et les crevettes. Faites revenir le tout 2-3 minutes.

**9. Servez** les nouilles aux légumes et aux crevettes parsemées de noix de cajou concassées.

## La conférence, la plus populaire des poires

Crue ou cuite, en version salée ou sucrée, ses saveurs délicates et son goût légèrement acidulé la destinent aussi bien aux entrées qu'aux desserts.

### 1 Je l'achète

J'observe avant tout sa teinte. Vert et brun, elle sera très croquante et se conservera facilement plusieurs semaines. Plus elle tire vers le jaune et plus elle est mûre et sa chair fondante. Au toucher, la peau épaisse est quelque peu rugueuse et la chair doit sembler ferme même si cette poire s'apprécie à différents stades de mûrissement.

### 2 Je la prépare

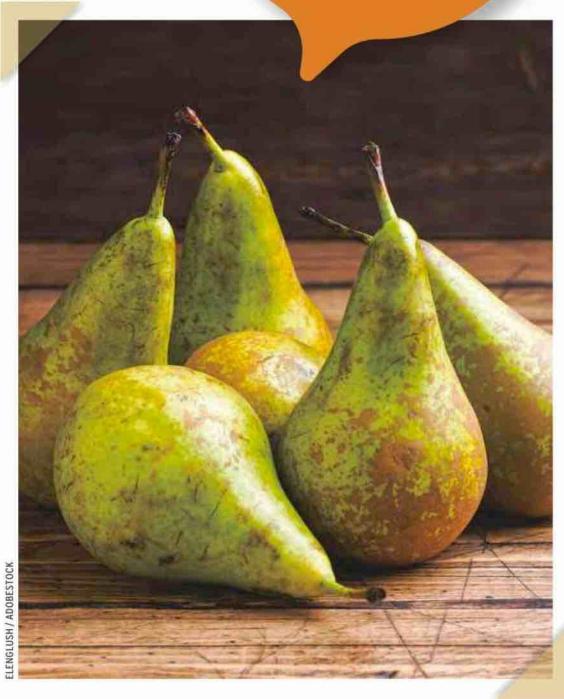
Pour pouvoir en consommer toute l'année, je les épucle, les évide et les coupe en quartiers avant de les placer au congélateur dans des sacs ; elles me serviront pour confectionner une tarte Bourdaloue avec mes ingrédients du placard. Dans le même esprit, en pleine saison, je les achète en quantité pour réaliser des poires au sirop vanillé, juteuses et parfumées, idéales pour des poires Belle-Hélène improvisées. En compote, avec une pointe de cannelle, elles sont parfaites accompagnées de quelques spéculoos et de glace à la vanille pour un goûter savoureux.

### Une poire de « garde »

Elle peut se conserver pendant près de trois mois sans perdre ses qualités gustatives. Pour cela, il suffit de les disposer dans une cagette à stocker dans un lieu frais et à l'abri de la lumière, mais surtout bien espacées ; au contact les unes des autres, elles mûriront beaucoup plus rapidement. Petite astuce supplémentaire : pour éviter l'évaporation et améliorer la conservation, trempez les pédoncules dans de la cire.

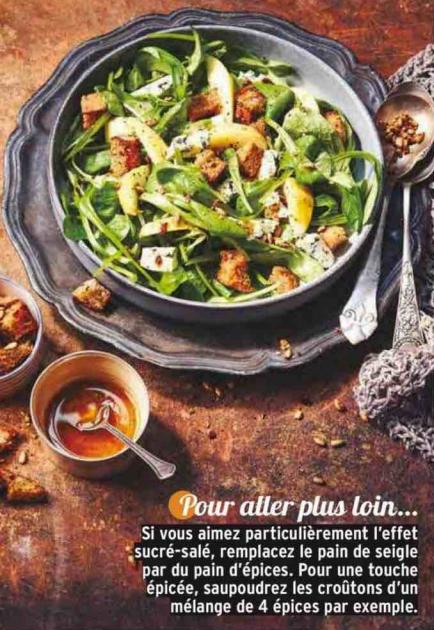
### Un peu d'histoire

Elle tiendrait son nom de la Conférence internationale de la poire qui s'est tenue à Londres en 1895. Après avoir remporté le premier prix, cette poire juteuse et parfumée à souhait y a été baptisée du nom de l'événement. Elle est depuis devenue la première variété cultivée et vendue en Europe.



### 3 Je la cuisine

Cette poire « à couteau » est excellente crue, simplement épochée, et taillée en dés dans une salade de fruits. Elle s'accorde aussi parfaitement à des saveurs corsées comme celles d'un chèvre bien affiné. Pour une entrée originale, je la fais revenir en tranches avec un peu de miel avant de la glisser dans une pâte feuilletée avec du gorgonzola et quelques éclats de noisette. Elle remplace aussi avantageusement la pomme aux côtés d'un boudin noir grillé et peut même se glisser dans des cailles pour une farce sucrée-salée surprenante. En dessert, je la préfère pochée au vin rouge de façon classique ou intégrée à une charlotte au chocolat où elle apportera légèreté et fraîcheur : succès assuré !



## Pour aller plus loin...

Si vous aimez particulièrement l'effet sucré-salé, remplacez le pain de seigle par du pain d'épices. Pour une touche épiceée, saupoudrez les croûtons d'un mélange de 4 épices par exemple.

FONTS / JANEIRO / SUMM / PHOT

## Salade au bleu et croûtons de seigle

4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 10-15 MIN

- 2 poires conférence
- 200 g de mâche
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 300 g de fromage bleu
- 30 g de beurre
- 8 tranches de pain de seigle
- 10 cl d'huile d'olive
- 6 c. à soupe d'huile de noix
- 6 c. à soupe d'huile de noisettes
- 5 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de châtaignier
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 1 c. à soupe de graines de tournesol
- Sel et poivre

1. Lavez et essorez la mâche et les épinards. Pelez, épépinez les poires et coupez-les en fins quartiers.

2. Taillez le bleu en dés et le pain en croûtons. Préchauffez le four à 160 °C.

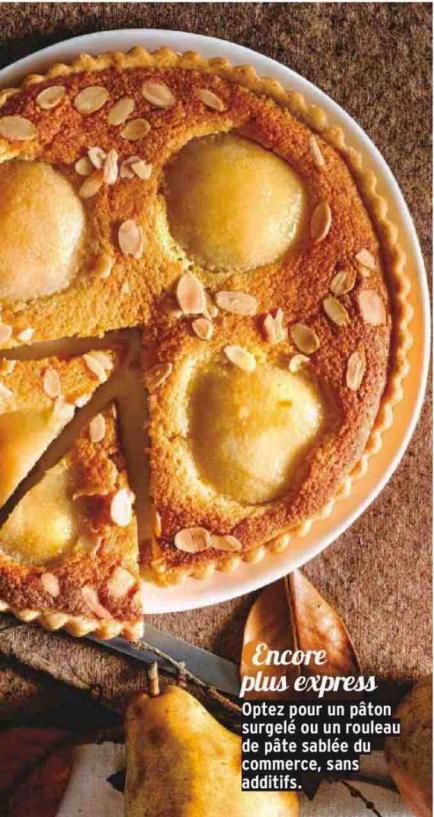
3. Éparpillez les croûtons sur une plaque chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive et parsemez-les de pignons et de graines de tournesol. Enfournez pour

10 minutes, jusqu'à ce que les croûtons soient bien grillés.

4. Fouettez le miel avec le vinaigre puis ajoutez peu à peu les huiles de noix et de noisettes, salez et poivrez.

5. Mélangez la mâche avec les épinards. Disposez les morceaux de poires, de bleu et arrosez de vinaigrette.

6. Dispersez les croûtons par-dessus et servez sans attendre.



## Encore plus express

Optez pour un pâton surgelé ou un rouleau de pâte sablée du commerce, sans additifs.

NICOLAS BONNET / PHOTOGRA

## Comme une Bourdaloue express

6-8 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 55 MIN

REPOS 1 H

- 2 poires conférence bien mûres
- 2 œufs
- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre de canne blond
- 100 g de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à café d'extrait d'amande amère

Pour la pâte sablée : 1 œuf • 125 g de beurre mou (+ pour le moule) • 250 g de farine • 125 g de sucre semoule • 1 pincée de sel

1. Préparez la pâte dans un robot pétrin ou à la main. Travaillez la farine, le sel, le sucre et l'œuf battu. Ajoutez le beurre en parcelles et pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et entreposez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2. Fouettez le beurre en pommade avec le sucre puis incorporez-y les œufs un par un. Ajoutez la poudre d'amande et l'extrait d'amande. Réservez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à tarte de 20-22 cm de diamètre.

4. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée pour obtenir un disque et finalisez l'abaisse en la fonçant directement dans le moule du bout des doigts, car la pâte est très friable. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette. Disposez un disque

de papier cuisson par-dessus puis des poids. Enfournez 10 minutes. Retirez les poids et le papier, et finalisez la précuison pendant 5 minutes.

5. Pelez les poires et coupez-les en deux. Évidez le trognon avec une cuillère parisienne et placez-les dans un plat compatible avec le micro-ondes. Arrosez-les de sirop d'érable et mélangez. Couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant 3 minutes. Sortez le plat et patientez encore 2 minutes avant d'ouvrir. Laissez-les refroidir.

6. Détendez la crème d'amande en la fouettant et versez-la sur la pâte. Enfoncez-y les oreillons de poires. Parsemez d'amandes effilées. Enfournez pour 30-35 minutes.

7. Laissez complètement refroidir à la sortie du four. À l'aide d'un pinceau, lustrez les oreillons de poire avec leur jus de cuisson puis servez en parts.

# Légume



## Le coco de Paimpol, le légume sec facile à cuisiner

On fond pour sa texture ferme au petit goût de châtaigne qui s'accorde aussi bien avec les produits de la mer qu'avec la viande.

### 1 Je l'achète

Sur l'étal du primeur, je prends soin de sélectionner des gousses bien remplies, fermes, de couleur jaune pâle avec des marbrures violettes et sans tache noire. Si c'est possible, j'ouvre une cosse pour vérifier les graines, elles doivent être bien blanches avec une forme ovoïde et présenter une peau assez fine.

### L'astuce d'Églantine

“

Après leur cuisson, je les garde dans leur eau pour éviter qu'ils ne se dessèchent. Si je veux les servir chauds, je remets tout simplement la cocotte sur le feu quelques minutes. Pour une salade fraîche, je les égoutte au dernier moment pour les ajouter aux autres ingrédients dans le saladier.

”



### 2 Je le prépare

Fraîches, ces petites graines se conservent parfaitement plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, mais il est préférable de les écosser avant et de les stocker dans une boîte hermétique. Elles peuvent même être congelées crues pour en profiter plusieurs mois après l'achat. Contrairement à la plupart des haricots, le coco de Paimpol n'a pas besoin de période de trempage, il se cuite parfaitement en 40 minutes environ dans un grand volume d'eau agrémenté d'un bouquet garni (salé en fin de cuisson pour éviter qu'ils n'éclatent).

### 3 Je le cuisine

Dans un cassoulet, ils remplacent avec bonheur les classiques haricots blancs et font même gagner du temps puisque leur cuisson est plus courte. Je les fais toujours cuire en grande quantité pour réaliser des salades fraîches, mais consistantes, et en garder une portion à transformer en houmous. Je les place dans un blender avec autant de pois chiches en conserve, une pointe de tahini, de l'ail, de l'huile de noisette, du sel, du poivre, du cumin et une tranche de citron confit, et au besoin je rallonge avec un peu d'eau de cuisson. Servi à l'apéritif avec des crudités ou en entrée avec des légumes grillés, il remporte toujours un franc succès.

### Côté quantités

Avec un kilo de gousses, on peut espérer obtenir 400 à 500 g de ces haricots demi-secs, la quantité parfaite pour 4 personnes en accompagnement d'une viande.

PRINCE de BRETAGNE

LES MARAÎCHERS



RÉCOLTÉ À LA MAIN  
EN BRETAGNE



Derrière  
le Coco de Paimpol AOP  
il y a des maraîchers



= 35 min  
SANS TREMPAGE

1 kg  
de  
gousses = 4



TOUJOURS AUSSI BON CONGÉLÉ, PENSEZ-Y !

de Nature ENGAGÉS. de Culture PASSIONNÉS



## Attention au salage

Vous pouvez ajouter du sel dans l'eau de cuisson, mais seulement au bout de 20-25 minutes de cuisson afin d'éviter qu'ils n'éclatent.

## Salade de haricots

4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISISON 30 MIN

- 500 g de poitrine de porc demi-sel
- 300 g de coco de Paimpol écosset
- 50 g de roquette
- 1 oignon doux des Cévennes
- 2 brins de persil plat
- 1 cube de bouquet garni
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

**1. Portez à ébullition une casserole d'eau** avec le bouquet garni en comptant au moins une fois et demie le volume des cocos.

**2. Taillez la poitrine demi-sel en lardons.** Plongez le tout dans l'eau en comptant 30-35 minutes de cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Égouttez le tout et placez dans un saladier.

**3. Fouettez la moutarde** avec les huiles et le vinaigre, salez et poivrez généreusement.

**4. Versez cette vinaigrette** dans le saladier. Pelez et ciselez l'oignon, ajoutez-le. Incorporez le persil effeuillé et haché et la roquette rincée et essorée.

**5. Mélangez le tout** et servez tiède ou à température ambiante.

# Ermitage

## LA TARTIFLETTE'RIE

### LA SAISON DES REPAS TARTIFLETTE EST OFFICIELLEMENT OUVERTE !

Régalez-vous entre amis ou en famille avec les fromages pour tartiflette Ermitage !

Un plat simple et rapide pour un repas gourmand et convivial.

Facile à faire ! 



#### 1 FROMAGE

pour  
Tartiflette



1  
oignon



800 G  
de pommes  
de terre



200 G  
de lardons

On en veut ! 

On adore ! 

#### RIEN DE PLUS !

Retrouvez nos idées recette sur l'emballage et sur [www.ermitage.com](http://www.ermitage.com)

À l'Ermitage, c'est la nature qui dicte sa loi. Chaque jour, les Hommes de la Coopérative ont à cœur de produire du lait qui apporte une vraie personnalité à nos fromages.

Depuis 1931, Ermitage est une coopérative indépendante qui appartient à ses producteurs de lait. Elle rassemble des femmes et des hommes, fiers de leur métier, qui oeuvrent chaque jour pour préserver nos territoires, une tradition fromagère et un savoir-faire pour votre plus grand plaisir !



Prenez l'air, prenez l'Ermitage

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## La poule, une volaille au charme d'antan

Ce classique de la cuisine française  
ne demande qu'à être réhabilité.

### 1 Je l'achète

Toujours entière, élevée en plein air et de préférence bio pour profiter d'une volaille saine, ferme et savoureuse. Je privilégie une poule bien charnue et je demande au boucher d'enlever la tête et les pattes, de la vider et de mettre les abats à part pour pouvoir les cuisiner différemment. Je la garde entière ou bien débitée en morceaux, pour une blanquette de poule par exemple.



### Quelles différences avec le poulet ?

La principale différence entre les deux réside dans leur âge. Le poulet est un gallinacé mâle traditionnellement abattu entre 3 et 10 mois alors que la poule est une femelle adulte ayant atteint sa maturité sexuelle et étant en mesure de pondre. Côté chair, cela a aussi son importance puisque la viande de poule est plus grasse et plus riche en protéines que celle du poulet.

### 2 Je la prépare

En prévision d'un repas festif, j'opte pour une recette ancienne du patrimoine gastronomique français : le confit de poule. Cette alternative au confit de canard, en version économique et moins grasse, se prépare à l'avance puisque la volaille doit être frottée au sel fin avant de reposer au moins une nuit au frais avec du poivre, des herbes et de l'ail. Cuite en cocotte pendant 2 à 3 heures à feu doux, couverte de graisse de canard, la viande va confire lentement et devenir très fondante. Conservée au réfrigérateur après cuisson, elle pourra être consommée plus tard, simplement réchauffée au four et accompagnée d'une écrasée de pomme de terre.

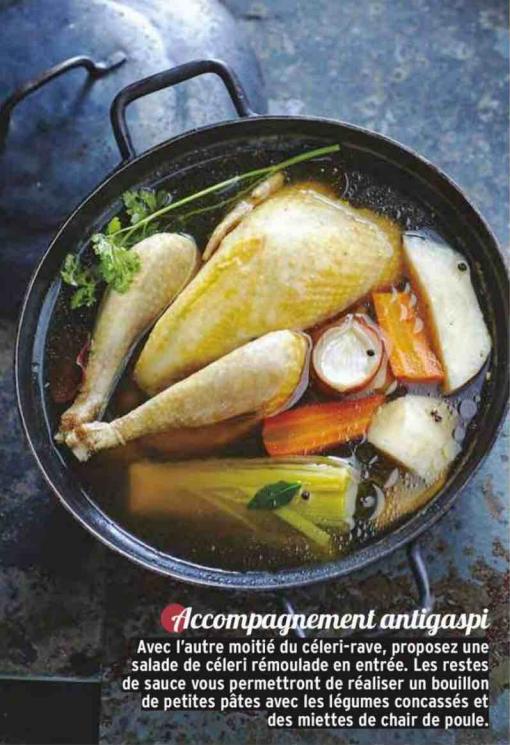
### la farce de Quentin



Je hache le foie, le cœur et les gésiers pour les incorporer à une farce à base de chair à saucisse et de mie de pain et réaliser une poule au pot farcie façon Henri IV. De cette manière, je ne gâche pas ces abats qui donneront un supplément de goût à mon plat préféré du dimanche.

### 3 Je la cuisine

Plus ferme que le poulet, la poule préfère une cuisson longue pour donner une chair moelleuse et savoureuse. Preuve en est que dans la mythique recette de poule au pot, elle mijote au minimum 1 h 30 dans un bouillon dont les parfums imprègnent la viande ! D'ailleurs, de multiples variantes existent comme la version orientale pleine d'épices ou encore la normande servie avec une sauce réalisée à base d'un roux, de bouillon de cuisson, d'une généreuse ration de crème fraîche et de jaune d'œuf. Plus originale, la poule au curry est devenue un classique dans ma cuisine, d'autant que l'utilisation d'un autocuiseur me permet de réduire le temps de cuisson.



## Accompagnement antigaspi

Avec l'autre moitié du céleri-rave, proposez une salade de céleri rémoulade en entrée. Les restes de sauce vous permettront de réaliser un bouillon de petites pâtes avec les légumes concassés et des miettes de chair de poule.

GRAFE & UNNER VERLAG GROSSEINN SCHUELER/STOCKFOOD

## Poule au pot

4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN

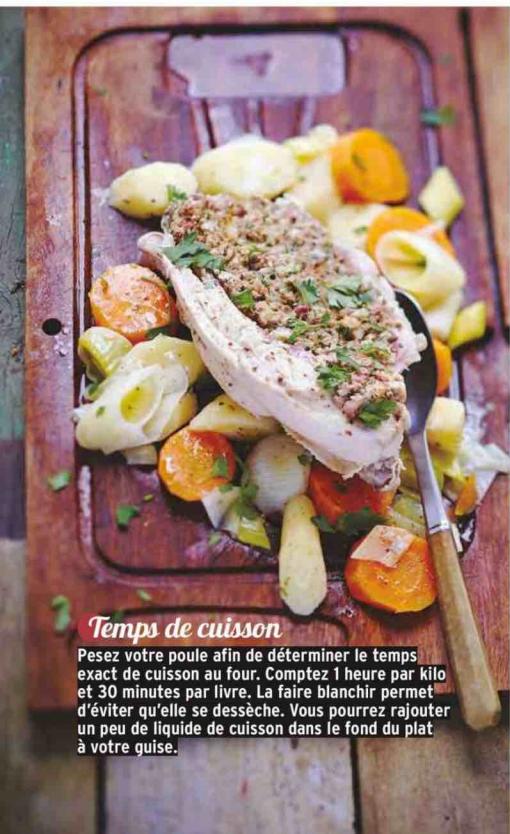
CUISSON 1 H 30

- 1 poule
- 4 carottes
- 4 navets
- 1 poireau
- 1/2 céleri-rave
- 1 oignon
- 4 tiges de persil
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de grains de poivre
- Gros sel

- Placez la poule dans une grande marmite** et couvrez largement d'eau. Couvrez et portez à ébullition puis écumez la surface avec une écumeoire.
- Pelez l'oignon et coupez-le en deux.** Pelez les carottes et coupez-les en deux dans la largeur puis dans la longueur. Pelez les navets et coupez-les en deux ou laissez-les entiers selon leur taille.
- Pelez le céleri et coupez-le en quatre.** Pelez le poireau et parez-le en conservant le vert que vous ficelez avec les tiges de persil et les feuilles de laurier

pour confectionner un bouquet garni. Recoupez le blanc de poireau en deux dans la largeur puis dans la longueur.

- Placez le bouquet garni dans la marmite**, l'oignon, le céleri, les grains de poivre, du gros sel et couvrez. Laissez cuire à frémissement pendant 1 heure en retournant la poule à mi-cuisson.
- Ajoutez** les blancs de poireau, les carottes, les navets et poursuivez la cuisson pendant encore 30 minutes.
- Dégustez** la poule au pot avec les légumes et proposant un peu de bouillon en préambule.



## Temps de cuisson

Pesez votre poule afin de déterminer le temps exact de cuisson au four. Comptez 1 heure par kilo et 30 minutes par livre. La faire blanchir permet d'éviter qu'elle se dessèche. Vous pourrez rajouter un peu de liquide de cuisson dans le fond du plat à votre guise.

CHIVORET / SUÈDE SALET

## Farcie à la viande et aux légumes d'hiver

6 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN

CUISISON 2 H 15

- 1 poule
- 150 g de foies de volaille
- 150 g de poitrine de porc
- 4 carottes
- 4 carottes blanches
- 2 blancs de poireaux
- 1 échalote
- 1/2 botte de persil plat
- 3 gousses d'ail
- 10 cl de lait
- 2 tranches de pain blanc
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 10 cl d'huile d'olive
- 5 cl de cognac
- 1 c. à café de 4 épices
- Sel et poivre
- 5 baies

- Placez la poule dans une grande marmite** et couvrez largement d'eau. Couvrez et portez à ébullition puis écumez la surface avec une écumeoire. Laissez-la blanchir pendant 15 minutes puis sortez-la et placez-la dans un très grand plat à four. Réservez la marmite d'eau.

- Préchauffez le four à 200 °C.** Pelez et ciselez l'échalote, pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Taillez la poitrine en lardons et concassez les foies de volaille. Efeuillez et hachez le persil plat.
- Imbibez la mie de pain déchirée** avec juste assez de lait. Malaxez le tout avec le 4 épices, du sel et du poivre. Ajoutez

le cognac et 2 c. à soupe d'huile d'olive.

- Remplissez la poule de farce.** Massez-la avec le reste d'huile et assaisonnez-la. Versez 20 cl d'eau de cuisson initiale dans le fond du plat et enfournez 2 heures en la retournant d'un quart de tour et en l'arrosoant toutes les 30 minutes.

- Pendant ce temps**, pelez et coupez les deux carottes en sifflets. Pelez et taillez les poireaux en tronçons et faites-les cuire dans la marmite d'eau pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis égouttez-les.
- Servez** la poule rôtie découpée avec les légumes.

ETIENNE VOSS / GETTYIMAGES



## Le cumin, comme un petit goût d'Orient

**O**riginaire du bassin méditerranéen, cette plante herbacée s'épanouit sous des climats plutôt chauds et secs pour délivrer ses précieuses graines. Petites, striées et d'une couleur brun clair, elles constituent la seule partie comestible du « *Cuminum cyminum* », et peuvent s'employer entières ou moulues. Cette épice à la saveur puissante,

légèrement amère avec des notes rappelant le fenouil, apporte une touche originale aux pains et aux fromages, comme le classique gouda. Il est préférable de l'ajouter en fin de cuisson pour éviter que son amertume ne s'accentue. Côté bienfait, elle a tout bon, puisqu'elle s'avère anti-inflammatoire et antispasmodique : un véritable atout pour une meilleure digestion.

## Le gingembre, du piquant au menu

**C**ette racine beige à la chair jaune juteuse, simplement épluchée et taillée en rondelle, prend place dans les bouillons auxquels elle transmet son parfum affirmé et légèrement citronné. Râpée, elle intègre toute sorte de marinades. Lorsqu'il est séché et moulu, le gingembre s'enrichit d'une nuance boisée et gagne en puissance, il est donc à doser avec

TETIANA ROSTPIRA / GETTYIMAGES

parcimonie pour assaisonner ragoûts et pâtisseries. Sous cette forme, il est bien plus facile à utiliser que le frais dont la chair est parfois dure et fibreuse, problème qui peut néanmoins être contourné en mixant la racine épluchée. On obtient alors une pâte de gingembre à stocker en pot, prête à l'emploi, mais dont la durée de conservation est réduite à quelques semaines au frais.



## Le curcuma, cap sur l'Asie

**D**e la même famille que le gingembre, ce petit rhizome de couleur orangée est surnommé le « *safran des Indes* », et pour cause, il est employé dans de nombreux curry et autres mijotés aux saveurs exotiques qu'il colore d'une belle teinte ensoleillée. Il s'utilise frais, épluché et râpé, mais aussi séché et moulu pour apporter aux plats toute la profondeur de sa palette

aromatique : une pointe de fraîcheur, une nuance poivrée, un rappel de gingembre et un fond d'orange musqué, de quoi parfumer un savoureux dahl de lentille corail au lait de coco. Il est très employé en médecine indienne traditionnelle pour ses vertus anti-inflammatoires (notamment articulaires). Petit plus : il a la particularité de ne pas perdre ses qualités à la cuisson.



## La cannelle, elle fait l'unanimité !

**I**ssue de l'écorce interne des conifères du genre « *Cinnamomum* », elle est aujourd'hui produite dans de multiples pays, mais la variété la plus goûteuse reste celle de sa région d'origine, le Sri Lanka (ex-Ceylan). Elle s'emploie le plus souvent moulu, dans de nombreuses pâtisseries, et offre un mariage particulièrement réussi

BAIBAZ / GETTYIMAGES

avec les fruits d'hiver comme la pomme et la poire. Côté salé, on l'ajoute à la farce d'une volaille à base de fruits secs ou dans un tajine aux pruneaux. En bâton, elle intègre sirops, infusions et rhums arrangés auxquels elle apporte des notes douces et chaudes. Une simple pincée rehausse un chocolat chaud onctueux et lui donne des allures de fêtes.



*Le cumin*

## PIZZA AU BŒUF HACHÉ



PHOTON / SUCRE SALTÉ

*Le gingembre*

## MONT-BLANC À LA CRÈME DE MARRON



MICHELE TAROZZI / SALLE & PEPÉ / SURNAT PHOTON

*Le curcuma*

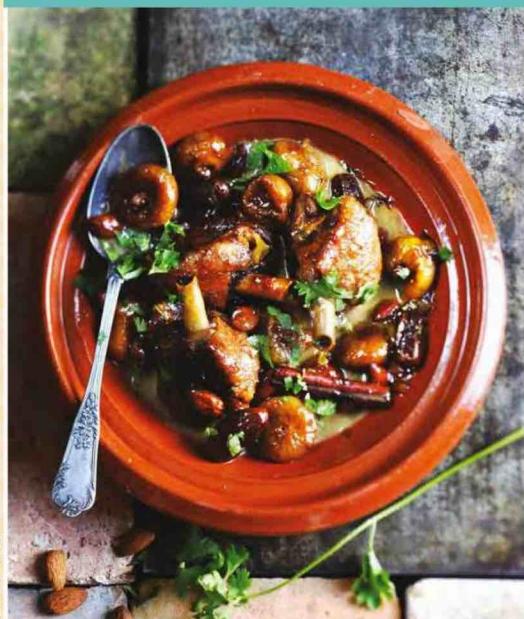
## VELOUTÉ DE CAROTTES



UNPLASH

*La cannelle*

## TAJINE DE CANARD



PHOTON / SUCRE SALTÉ

## Le gingembre

### MONT-BLANC À LA CRÈME DE MARRON

4 PERSONNES    PRÉPARATION 25 MIN  
CUISSON 10 MIN    REPOS 6 H

• 3 cm de racine de gingembre • 20 cl de crème liquide entière • 200 g de fromage frais • 8 marrons glacés • 100 g de chocolat noir • 4 c. à soupe de confiture de châtaigne • 1 c. à soupe de miel • 3 feuilles de gélatine

- Placez 15 cl de crème au congélateur pendant 10 minutes. Réhydratez la gélatine dans un verre d'eau.
- Pelez et râpez le gingembre. Incorporez-le dans le fromage frais.
- Faites chauffer 5 cl de crème avec le miel et incorporez-y la gélatine essorée. Versez dans le fromage frais et mélangez.
- Montez la crème en chantilly. Incorporez-la dans le fromage frais.
- Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre.
- Émiettez la moitié des marrons glacés dans 4 verrines. Déposez la moitié de la mousse au gingembre puis le chocolat fondu et la confiture de châtaigne par-dessus. Recouvrez du reste de mousse. Entreposez au frais pendant 6 heures.
- Émiettez le reste des marrons glacés sur la mousse au moment de servir.

#### Alternative moins onéreuse...

Cette recette sera tout aussi délicieuse réalisée avec des brisures de marrons glacés.

## Le cumin

### PIZZA AU BŒUF HACHÉ

4 PERSONNES    PRÉPARATION 20 MIN  
CUISISON 20 MIN

• 500 g de bœuf haché • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 brins de persil plat • 1 œuf • 1 pâte à pizza • 125 g de mozzarella • 1 c. à soupe de graines de cumin • 1 c. à café de cumin moulu • Sel et poivre du moulin

- Préchauffez le four à 250 °C.
- Pelez et ciselez l'oignon, pelez et écrasez l'ail.
- Mélangez le tout avec la viande hachée et l'œuf, salez et poivrez. Ajoutez les cumins et la moitié du persil effeuillé et haché. Malaxez.
- Étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson en une abaisse ovoïde. Roulez les bords pour former une baguette. Étalez le mélange de viande hachée au centre.
- Égouttez et coupez la mozzarella en morceaux, répartissez-les par-dessus.
- Enfournez pour 20 minutes en surveillant la coloration.
- Parsemez du reste de persil effeuillé et haché à la sortie du four.

## Pâte à pizza maison

Mélangez 250 g de farine avec 1 c. à café de sel et 1 pincée de sucre. Versez 1/2 sachet de levure sèche de boulanger délayée dans 15 cl d'eau tiède et pétrissez 5 minutes. Laissez pousser 1 heure dans un endroit chaud.

## La cannelle

### TAJINE DE CANARD

4 PERSONNES    PRÉPARATION 15 MIN  
CUISISON 1 H 10

• 8 manchons de canard crus • 1 botte de coriandre • 12 dattes séchées • 8 figues séchées moelleuses • 40 g d'amandes décortiquées entières • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 bâtons de cannelle • 1 cube de bouillon de volaille • 2 pincées de cannelle moulu • Sel et poivre

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Assaisonnez les manchons de canard et faites-les colorer dans une cocotte avec l'huile en les saupoudrant de cannelle moulu. Ajoutez la cannelle en bâton, les figues et les dattes, salez et poivrez. Versez 50 cl d'eau et émiettez le cube de bouillon, portez à ébullition.
- Transférez le tout dans un plat à tajine et incorporez les amandes. Fermez le plat et enfournez 1 heure en remuant à mi-cuisson.
- Servez le tajine parsemé de coriandre effeuillée et hachée.

#### En accompagnement

Proposez une semoule complète, en comptant 60 g par personne. Placez-la dans un large plat, salez et courez d'eau bouillante. Couvrez et patientez 5 minutes avant de l'égrainer et de lui ajouter 1 bonne noix de beurre.

## Le curcuma

### VELOUTÉ DE CAROTTES

4 PERSONNES    PRÉPARATION 20 MIN  
CUISISON 20 MIN

• 1 kg de carottes • 1 racine de curcuma de 3 cm • 20 cl de crème de coco • 45 g de graines de sésame grillées • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'huile de sésame • 5 g de flocons de sel • 1 c. à soupe de curcuma moulu

- Pelez les carottes et coupez-les en cubes. Réservez l'équivalent d'une carotte que vous mélangez avec l'huile d'olive et 1/2 cuillerée à café de curcuma moulu. Éparpillez sur une plaque à four et enfournez 20 minutes à 200 °C.
- Plongez le reste de carottes dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Pelez la racine de curcuma et râpez-la.
- Sortez les carottes de l'eau et mixez-les avec la crème de coco et le curcuma râpé.
- Préparez un gomasio. Pilez les graines de sésame avec les flocons de sel et le reste de curcuma moulu.
- Dressez le velouté. Garnissez-le de dés de carottes rôties, parsemez de gomasio et ajoutez l'huile de sésame.

## Antitache !

Le curcuma frais est un colorant puissant, prenez donc garde à vos vêtements et portez des gants lorsque vous le râpez.

# 10

## recettes faciles

## pour un menu de saison

### Retour de marché

Le panier est bien garni, il n'y a plus qu'à cuisiner sa récolte. Priorité aux préparations simples qui laissent toute leur place aux saveurs des produits de saison.

PAR FRANCE VINCENNES

**Pour 4 personnes**



### Avec les crevettes bouquet, une cocotte de fraîcheur

#### ● Blanquette express

Grillez 1,5 kg de **bouquets** 2 minutes au **beurre** puis décortiquez-les. Préparez un roux dans une cocotte et délayez avec du **fumet de poisson**. Ajoutez 400 g de **pousses d'épinards**, 300 g de **petits pois** surgelés, 1 c. à café de **paprika** et 15 cl de **crème entière**. Laissez épaissir et ajoutez les **crevettes**. Réchauffez 3 minutes.

### Avec les cocos de Paimpol, des petits plats généreux

#### ● Entrée colorée

Faites cuire 700 g de **haricots coco** écosseés 35 minutes avec 1,5 l de **buillon de légumes**. Rafraîchissez-les. Ajoutez, coupées en dés, 2 **betteraves** cuites, la chair de 3 **pommes** et 1 **branche de céleri**. Assaisonnez avec une vinaigrette au citron.

#### ● Façon cassoulet à la saucisse

Saisissez 3 **carottes** en rondelles et 1 **oignon** émincé 10 minutes à la **graisse de canard** dans une sauteuse puis versez 1 kg de **cocos** écosseés, 200 g de **pulpe de tomate** puis couvrez d'un bouillon relevé. Laissez frémir 15 minutes. Ajoutez 600 g de **saucisse de Toulouse** préalablement grillée, saupoudrez de **chapelure** et enfournez, sans couvrir, 25 minutes à 180 °C.

### Avec une poule, la tradition en pot

#### ● Rillettes de volaille

Faites cuire une **poule** au bouillon 2 h 30 avec 400 g d'**échine de porc**, 200 g de **lard fumé** et 4 **carottes**. Laissez refroidir dans le bouillon. Efflochez la chair de la poule et de l'échine. Ajoutez les carottes écrasées, 200 g de **graisse de canard**, des **aromates** et du bouillon de cuisson. Mettez en pots et dégustez bien frais.

### Avec les poires conférence, un délice intemporel

#### ● Poires au bleu et aux noix

Pelez et coupez en deux 1 **poire** par personne, évidez-les. Déposez-les dans un plat. Badigeonnez-les de **beurre** fondu et enfournez pour 15 minutes à 180 °C. Farcissez chaque demi-poire avec 20 g de **fromage bleu** et parsemez de **noix** torréfiées. Ajoutez un filet de **miel**, poivrez et enfournez 5 minutes.



### Avec les épices, un festival d'arômes

#### ● Lait d'or au curcuma

Chauffez 3 c. à soupe de **crème de coco** avec 1,5 c. à soupe de **curcuma**, 1 c. à café de **gingembre**, 3 pincées de **poivre noir** et 2 de **cannelle**. Hors du feu, ajoutez 1 l de **lait végétal** bouillant. Laissez reposer 10 minutes, filtrez et sucrez au **miel**. Dégustez cette boisson d'inspiration ayurvédique.

#### ● Palmiers croustillants

Faites fondre 50 g de **beurre de cannelle**. Badigeonnez-en 1 **pâte feuilletée** et saupoudrez de **cassonade**. Roulez les bords opposés vers le centre, filmez et congelez 30 minutes. Coupez en tranches, étalez-les sur la plaque du four et enfournez 15 minutes à 190 °C.

#### ● Flan de carottes au cumin

Écrasez 500 g de **carottes** cuites et ajoutez 4 **œufs** fouettés avec 30 cl de **lait** et 30 cl de **crème**. Parfumez avec 1 c. à café de **cumin en poudre**. Muez et versez dans des ramequins beurrés. Enfournez pour 25 minutes à 180°C. Parsemez de **graines de cumin**.

#### ● Beurre à la cannelle

Fouettez 200 g de **beurre demi-sel** mou au batteur électrique. Lorsqu'il est crémeux, ajoutez 1 c. à soupe de **miel** et 1 c. à café de **cannelle moulu**. Utilisez ce beurre pour enrichir le caramel d'une tatin ou des galettes bretonnes.

#### ● Fondant de patate douce au gingembre

Passez 500 g de **patate douce** cuite au presse-purée. Ajoutez 20 g de **gingembre râpé**, 100 g de **farine**, le zeste d'1 **citron vert**, 20 cl de **lait de coco**, 170 g de **sucré roux** et 60 g de **beurre** fondu. Versez dans un moule à manqué beurré et faites cuire 40 minutes à 170 °C. À apprécier très frais.

## ACTUALITÉS

### *Le beurre à la mode*

Butter board ou planche de beurre : nouvelle folie à l'heure de l'apéro ?

En tout cas, c'est le buzz sur les réseaux sociaux qui fondent pour cette mode ! Sur TikTok et Instagram, les vidéos de butter board battent des records d'audience, jusqu'à devenir virales ! Quésaco ? Eh bien, c'est exactement ce que son nom indique : une planche tartinée de beurre pommade aromatisé que l'on vient racler avec du pain. Beurre, sel, aromates, fruits frais ou secs, fleurs comestibles, herbes fraîches ciselées, à vous de jouer !



# C'est tendance !



### La vie en rose

Le cancer du sein touche 1 femme sur 8 aujourd'hui en France. Le Jacquard Français se mobilise au côté de l'association Ruban Rose et sollicite le talent et l'engagement de trois créatrices pour la réalisation de trois torchons exclusifs autour du thème de l'unicité. Cette collection est dessinée avec un objectif commun : la sensibilisation à une cause majeure de santé publique à travers la création artistique. 10 % du produit des ventes sera reversé à l'association Ruban Rose.



### À DÉVORER

Pour changer du jambon beurre, lancez-vous dans la préparation de bagels, kebabs, banh mi, burritos et autres sandwichs. Pour trouver l'inspiration, ce petit livre propose 45 recettes du monde pour préparer des sandwichs maison.

« Petits sandwichs entre amis », d'Amandine Geers, coll. « Facile & Bio », éd. Terre Vivante, 14 €.



### Halloween fait moins frémir

En France, 1 personne sur 3 déclare fêter Halloween occasionnellement (34 %), soit 4 points de moins qu'en 2020 (38 %).

Source : étude Yougov réalisée en 2021.



**C'est la quantité d'emmental consommée par les Français en 2021, selon les dernières données disponibles de Kantar.** L'emmental est en tête des sondages depuis 2016 suivi, de loin, par le traditionnel camembert (60 000 tonnes). N'en déplaise aux Américains qui pensent que les Français ne se nourrissent que de baguette, camembert et vin rouge !

Sources : FranceAgriMer, Kantar Worldpanel.

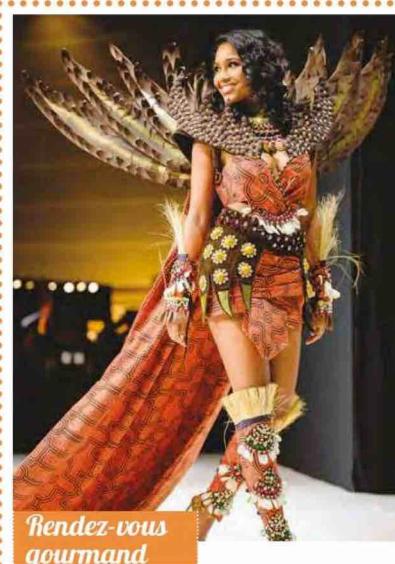


### Antigaspi

Au sein de la chaîne alimentaire, le gaspillage représente une problématique majeure, avec, selon l'Ademe, 32 % de la production agricole et 21 % de la transformation qui sont perdues chaque année en France. Alors que la Journée nationale de la lutte contre le gaspillage alimentaire, le 16 octobre, approche à grands pas, la start-up PimpUp offre une seconde vie à des produits habituellement (re)jetés par les circuits de distribution classiques en raison de critères esthétiques. Avec PimpUp, Anaïs Lacombe et Manon Pagnucco proposent une solution concrète : une offre d'abonnement à des paniers antigaspillage livrés chaque semaine en point relais. Les paniers sont composés de produits frais et de saison provenant de 150 producteurs partenaires.

### Eau écoresponsable

Boire de l'eau minérale sans culpabiliser de jeter sa bouteille en plastique ? De nombreuses marques planchent sur le sujet, notamment en imaginant des cubes d'eau minérale en carton recyclable. La marque Walter, par exemple, a imaginé des fontaines design pour la maison et le bureau, fabriquées en France et composées de PLA biosourcé et de 20 % de coquilles d'huître. Elles peuvent être conservées et réutilisées. Il suffit de choisir la quantité d'eau et la fréquence de livraison.



### Rendez-vous gourmand

Le Salon du chocolat est de retour du 28 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2023 à Paris Expo Porte de Versailles. Pour sa 28<sup>e</sup> édition, défilé de robes en chocolat et sculptures monumentales, bien sûr, mais aussi démonstrations sur le « pastry show » et tour de France des douceurs sur le « passage gourmand » sont au programme. Et après deux ans d'absence, les chocolatiers japonais feront leur grand retour à Paris.



# Dérypter les étiquettes des miels

Avec son pouvoir sucrant naturel et ses multiples bienfaits, il fait toujours l'unanimité. Attention toutefois à le choisir pur et de bonne qualité pour profiter pleinement de ses atouts.

PAR SAMIA MRANI

**40 %**

C'est la proportion importée par l'Union européenne pour répondre à ses besoins de consommation.

**600** grammes

consommés en moyenne par chaque Français en un an, sachant que 75 % de la population en consomme régulièrement.

**81 %**

des miels testés en France par la Commission européenne seraient frauduleux, c'est-à-dire composés de miel pur mélangé à du sirop de sucre, bien moins cher et permettant d'augmenter le volume, une pratique absolument interdite en Europe.



## Comment le choisir ?

- **D'origine contrôlée.** Nombreux sont les faux miels présents sur le marché. Mieux vaut se tourner vers un miel à l'origine bien identifiée et, de préférence, français. L'idéal est même d'opter pour un achat en circuit court.
- **Au bon prix.** Un miel bon marché peut être synonyme de faux miel. Gare aux prix trop attractifs !
- **En fonction de l'utilisation.** En cuisine, cela dépend avant tout du mets à préparer. Pour les desserts, les miels doux (acacia ou tilleul) sont souvent recommandés alors que les plats salés nécessiteront des saveurs plus affirmées à l'image du miel de bruyère.
- **Biologique.** La mention AB sur les pots indique un miel produit par des abeilles ayant butiné dans des environnements non traités à l'aide de pesticide ou d'engrais.
- **Dans un contenant en verre.** Cette matière a l'avantage de bien mieux conserver les qualités gustatives du miel que le plastique. Sa transparence permet en plus d'observer la couleur, la cristallisation et la pureté du produit.
- **Trouble.** Les particules en suspension visibles dans le nectar sont le plus souvent dues à des résidus de pollen, de cire d'abeille ou encore de propolis, un excellent indice de miel cru et pur.



## Shopping gourmand

### Grec

Produit dans la région du Péloponnèse où les abeilles butinent les fleurs sauvages endémiques, il invite instantanément au voyage en terre hellène. Grâce à ses arômes de fruits confits et sa note caramélisée, il se déguste aussi bien au petit déjeuner qu'avec un plateau de fromages. **Miel grec de fleurs sauvages, 8,90 € (250 g), Kalias.**



### Original

Ce nectar récolté dans la forêt d'Aspremont, dans les Hautes-Alpes, offre une texture liquide très facile à tartiner. Entre notes boisées et arômes de pin, ce miel joue la carte de l'originalité et s'accorde à merveille avec des douceurs sucrées comme un cake au citron. **Miel de pin des Hautes-Alpes, 13,90 € (250 g), Hédène.**



### Intense

Toutes les plantes de l'île de Beauté concentrées dans un gros pot de nectar crémeux au goût puissant. Légèrement ambré, avec des nuances fruitées et florales, en plus d'être gourmand, ce miel « maquis de printemps » est aussi riche en oligoéléments qu'en antioxydants. **Miel de Corse AOP, 14,50 € (375 g), Famille Perronneau.**

ADRESSES EN PAGE INDEX - LES PRIX SONT INDICATIFS



## TRÉSOR D'AUTOMNE LA POMME DU LIMOUSIN AOP

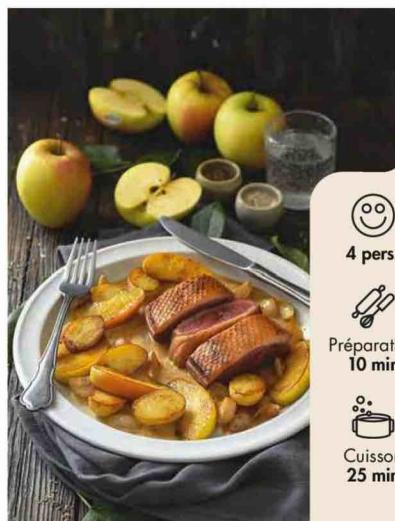
La Pomme du Limousin AOP apporte une touche de soleil dans votre panier de fruits. Elle se croque à pleines dents et se cuisine en version sucrée ou salée.

**On la reconnaît à sa robe jaune couleur de soleil et à son goût unique, à la fois sucré et délicieusement acidulé.** Apprécier

pour sa chair blanche, ferme et juteuse, elle ne pousse qu'en altitude, sur les hauts plateaux du Limousin, où elle est récoltée à la main sur 2 500 hectares de vergers, par 200 producteurs engagés. La Pomme du Limousin AOP (Appellation d'origine protégée) est une pomme de variété Golden, qui a reçu cette appellation en 2007. Elle est la seule en France à détenir ce label européen, gage de son origine géographique et de sa qualité.

**Indissociable de ce terroir singulier,** elle arrive généralement sur les étais au tout début du mois de septembre. Cette année, la météo permettra sans doute d'en profiter un peu plus tôt. C'est une gourmandise incontournable de l'automne, que l'on peut apprécier aussi bien crue que cuite et intégrer à de nombreuses recettes sucrées ou salées.

Elle se conserve facilement deux semaines si on la garde au frais et à l'abri de la lumière. Qu'il est délicieux de se laisser tenter !



4 pers.  
Préparation 10 min  
Cuisson 25 min

## CANARD ET POMMES DU LIMOUSIN AOP RÔTISS SAUCE AU CIDRE

2 Pommes du Limousin AOP

- ♦ 2 magrets de canard ♦ 450 g de petites pommes de terre à chair ferme ♦ Le blanc de 6 oignons nouveaux ♦ 20 cl de cidre brut ♦ 10 cl de crème liquide ♦ 2 c. à c. de sucre en poudre ♦ Sel et poivre

1. **Lavez** les pommes de terre puis **faites-les cuire** une douzaine de minutes dans une casserole d'eau salée. Les pommes de terre doivent être cuites mais rester bien fermes. **Passez-les** sous l'eau froide puis **coupez-les** en deux.  
2. **Pelez** les oignons nouveaux puis **coupez-les** en quatre.  
3. **Lavez** les Pommes du Limousin AOP puis **coupez-les** en huit quartiers en retirant les trognons. **Faites chauffer** une grande poêle à feu assez vif. **Déposez-les** les magrets de canard côté peau et faites-les doré 2 à 3 minutes selon la cuisson souhaitée. **Retournez-les** et **faites doré** autant de temps.

4. **Déposez** les magrets dans une assiette, **salez, poivrez et couvrez-les**.  
5. **Faites doré** dans la poêle les pommes de terre du côté coupé. **Réservez-les**.

6. **Étalez** les quartiers de Pommes du Limousin AOP dans une assiette, puis saupoudrez-les avec le sucre.

7. **Faites-les doré** dans la poêle dans la graisse de canard restante, puis réservez-les. **Faites rapidement doré** les oignons nouveaux dans la poêle. Ajoutez le cidre et **faites réduire** en mélangeant régulièrement. Quand le cidre a réduit des 2/3, **versez la crème** puis retirez du feu.

8. **Versez la sauce** dans les assiettes, déposez-y les magrets coupés en tranches généreuses, puis les pommes de terre et les belles tranches de Pommes du Limousin AOP.



### Le potiron

Cela fait plus de 10 000 ans qu'il compose nos assiettes. Il fait partie des plantes les plus anciennement domestiquées. Pour lui donner un brin de modernité, on le tente cette année en houmous, chutney ou confiture.

### La courge spaghetti

Cette variété d'hiver est une des dernières à arriver sur les étals. Une fois cuite, sa chair forme de longs filaments ressemblant à des spaghetti.

### Le potimarron

Son goût de châtaigne (surtout si l'on conserve la peau !) en fait la star des soupes d'automne. Il a aussi l'avantage d'être très rassasiant et peu calorique. L'idée qui change ? L'associer avec un agrume comme l'orange.

### Le patisson

Ce légume oublié à plus d'un tour dans son sac ! Il a l'avantage de se cuisiner avec la peau, farci (avec du fromage frais, des herbes, de la viande hachée), en gratin (avec une béchamel), dans une tarte ou un risotto.

### La bleue de Hongrie

Ce potiron peut peser jusqu'à 8 kg ! Mais c'est surtout sa jolie couleur bleue qui intrigue. Au cœur, moins de surprise. Sa chair orange sucrée et douce se rapproche de celle du potiron classique.

### Les graines de courges

Avez-vous déjà essayé de les cuisiner ? Crues, elles s'incorporent dans un pain ou un cake. Grillées, elles donnent du croquant à une salade composée ou un risotto. Salées et grillées, on les sert à l'apéritif. Une idée antigaspi, originale mais aussi pleine de bienfaits santé !

# Dans la famille des courges je voudrais....

Elles nous accompagnent tout l'automne de leur saveur sucrée. En voici quelques-unes à décliner à l'envi.

## La Jack be little

Cette minicitrouille d'environ 5 à 8 cm de diamètre révèle une chair orangée, farineuse, sucrée, aux saveurs de châtaigne. Idéale à farcir et à servir entière dans l'assiette.

## Le butternut

Son goût neutre se prête à toutes les préparations et permet de varier les épices et assaisonnements. On le choisit avec une partie haute épaisse, car c'est là que se trouve le plus de chair (la partie basse contenant les pépins).

## Houmous de potiron

4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISISON 20 MIN

- 400 g de potiron
- 400 g de pois chiches cuits au naturel
- 4 c. à soupe d'huile de noisettes grillées
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 1 c. à soupe de purée de cacahuètes
- Sel et poivre

**1.** Pelez et épépinez la courge et coupez-la en morceaux. Plongez-les 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

**2.** Mixez-les avec les pois chiches, la moitié de l'huile de noisette, la purée de cacahuètes, le cumin et assaisonnez. Dressez dans un bol et nappez du reste d'huile. Décorez d'une touche de cumin moulu si vous le désirez. Dégustez avec des crackers.



### Grillé ou gratiné ?

Vous pouvez placer le four en position grill pour obtenir un résultat bien grillé, en surveillant la coloration. Remplacez le filet d'huile par un œuf battu avec 25 cl de crème liquide entière et faites gratiner le tout pour un résultat proche d'une carbonara.

## Courge spaghetti farcie au bacon et à la sauge

4 PERSONNES



PRÉPARATION 15 MIN



CUISISON 45 MIN

- 100 g d'allumettes de bacon
- 2 courges spaghetti
- 1 bouquet de sauge
- 2 gousses d'ail
- 200 g de pecorino
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

#### 1. Préchauffez le four à 200 °C.

Coupez les courges en deux dans la longueur et placez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

**2. Retirez les pépins avec une cuillère**  
puis arrosez les demi-courges d'huile, salez et poivrez. Retournez-les pour que la face bombée se retrouve vers le haut et enfournez pour 35 à 40 minutes.

#### 3. Pendant ce temps, râpez le

pecorino. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Concassez les allumettes de bacon en un petit hachis.

**4. Dans une sauteuse avec de l'huile d'olive,** faites revenir l'ail avec la sauge. Ajoutez le bacon et faites bien griller le tout puis réservez.

**5. Sortez les courges du four** et retournez-les. Grattez la chair

avec une fourchette pour obtenir les fameux spaghetti.

**6. Garnissez les courges** de sauge au bacon et parsemez de pecorino. Arrosez d'un trait d'huile d'olive et enfournez de nouveau pour faire légèrement griller la surface.

**7. Dégustez bien chaud** en proposant le reste de pecorino à part.

# Parmentier de courges moelleux au confit de canard

4-6 PERSONNES



PRÉPARATION 25 MIN



CUISISON 1 H

• 5 cuisses de canard confit • 1 courge spaghetti • 1 courge butternut • 1 bouquet de thym • 2 œufs • 250 g de mascarpone • 100 g de parmesan • 2 c. à soupe de graines de courge

## 1. Pelez et épépinez la courge

**butternut** puis coupez-la en gros morceaux. Plongez-les 20 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée et égouttez-les.

## 2. Préchauffez le four à 200 °C.

Ouvrez la courge spaghetti en deux dans la longueur, retirez les pépins et placez-la sur une plaque à four chemisée de papier cuisson, face bombée en l'air. Enfournez pour 40 minutes, puis sortez du four.

## 3. Baissez la température du four à

**180 °C.** Placez les cuisses de confit dans un plat à gratin en retirant l'excédent de graisse. Enfournez pour 20 minutes. Retirez la peau, les os et effilochez la viande dans le même plat à gratin, en ayant pris soin de retirer l'éventuel reste de gras fondu dans le fond du plat. Répartissez bien la viande dans le plat.

**4. Écrasez sommairement la courge butternut** avec un presse-purée manuel. Raclez la chair de la courge spaghetti avec une fourchette et

mélangez-la à la courge butternut. Incorporez les œufs battus et le mascarpone, ainsi que les deux tiers de parmesan râpé. Mélangez bien et recouvrez le canard avec cette préparation.

**5. Saupoudrez la surface** du reste de parmesan râpé et de thym. Enfournez pour 25 minutes. À la sortie du four, répartissez les graines de courge et servez bien chaud.



## Version veggie

Remplacez le canard confit par 350 g de lentilles cuites pendant 25 minutes dans l'eau bouillante salée, puis égouttées et mélangées avec du concentré de tomates.



Ajustez  
la quantité de  
velouté...

Si vous estimez qu'il n'y a pas assez de velouté, raclez aussi légèrement la chair des quatre autres potimarrons en veillant à en conserver une petite quantité pour la présentation.

## Potimarron surprise

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 1 H

• 6 petits potimarrons d'environ 10-12 cm de diamètre • 1 bouquet de thym • 3 gousses d'ail • 400 g de fourme de Montbrison • 20 g de beurre mou • 1 pain au levain • 10 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de noix de muscade • Sel et poivre

1. **Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante.** Ouvrez les potimarrons sous le pédoncule. Retirez les graines au centre et arrosez-les d'un filet d'huile, salez et poivrez. Placez-les sur une plaque à four, disposez les chapeaux sur le côté, et enfournez pour 1 heure.
2. **Pendant ce temps, coupez le pain au levain** en tranches épaisses puis faites-les bien griller au grille-pain.

Lorsqu'elles sont encore chaudes, frottez-les avec l'ail pelé et tartinez-les de beurre afin que celui-ci fonde. Laissez refroidir puis recoupez-les en cubes.

3. **Taillez la fourme de Montbrison** en cubes réguliers.

4. **Raclez la chair de deux potimarrons avec une cuillère** et mixez-la avec le thym effeuillé et juste assez d'eau bouillante pour

obtenir un velouté lisse. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la noix de muscade râpée.

5. **Dressez le velouté** dans les 4 autres coques de potimarron rôties. Garnissez de pain grillé à l'ail et au beurre et de fourme de Montbrison. Décorez éventuellement de thym et servez sans attendre avec les chapeaux.

# Velouté de potiron aux lentillons et champignons sautés, touche d'oignon rôti

4 PERSONNES



PRÉPARATION 30 MIN



CUISSON 50 MIN

- 1 kg de potiron
- 500 g de champignons mélangés (chanterelles, girolles boutons)
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1/2 botte de cerfeuil
- 25 g de beurre
- 125 g de lentillons
- 3 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 2 c. à soupe de graines de courge
- 2 c. à soupe de câpres au vinaigre
- Sel et poivre

**1. Pelez, épépinez et coupez le potiron en cubes.** Plongez-les dans un faitout d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

**2. En parallèle, plongez les lentillons dans une casserole d'eau bouillante** pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

**3. Pelez et émincez l'oignon,** écrasez l'ail au presse-ail. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez l'oignon avec l'huile et les graines de courge, salez et poivrez. Éparpillez le tout sur une

plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 15-20 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et légèrement grillé.

**4. Sortez le potiron avec une écumeoire** et mixez-le avec un peu de son eau de cuisson pour obtenir un velouté lisse. Rectifiez l'assaisonnement.

**5. Égouttez les lentillons.** Égouttez et hachez les câpres. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec la moitié du beurre.

**6. Lavez les champignons** et faites-les sauter dans le reste de beurre avec l'ail, en assaisonnant, pendant 10-15 minutes.

**7. Dressez le velouté de potiron bien chaud** dans des assiettes creuses. Garnissez le centre de lentillons puis de champignons et enfin d'oignon aux graines de courge. Ajoutez des pluches de cerfeuil et servez sans attendre.

CARRE / SUCRE SALÉ

## Alternatives de saison...

Remplacez les lentillons par des châtaignes cuites au naturel, grossièrement concassées et sautées avec des éclats de noix.

N'hésitez pas à ajouter une touche d'épices dans le velouté, ou encore un trait de vinaigre balsamique (en remplacement des câpres) dans le mélange d'oignons, afin de les faire caraméliser tout en apportant cette touche acidulée.



## Crèmes brûlées anisées au pâtisson

6 PERSONNES



PRÉPARATION 25 MIN



CUISSON 50 MIN



REPOS 4 H

- 1 petit pâtisson • 6 jaunes d'œufs • 75 cl de crème liquide entière • 100 g de lait concentré sucré
- 6 c. à soupe de cassonade • 1 c. à soupe de sambuca

**1. Coupez le pâtisson en morceaux** en retirant le pédoncule et en l'épépinant. Faites cuire les morceaux à la vapeur pendant 30-40 minutes.

**2. Préchauffez le four à 120 °C.**

Mettez le lait concentré et la crème dans une casserole, portez à ébullition puis laissez reposer 2 minutes.

**3. Pesez 125 g de pâtisson et mixez-le finement** avec les jaunes d'œufs.

Ajoutez la sambuca. Incorporez peu à peu la crème sucrée dans le mélange, tout en fouettant.

**4. Répartissez l'appareil à crème brûlée** dans 6 ramequins à four disposés sur une plaque.

**5. Enfournez pour 15-20 minutes,** jusqu'à ce que la crème soit prise à cœur. Veillez à ce qu'elle ne bouille pas. À la sortie du four,

laissez refroidir avant de les entreposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

**6. Au moment de servir,** saupoudrez chaque crème d'une couche uniforme de cassonade. À l'aide d'un chalumeau, caramélisez les crèmes en passant rapidement la flamme à la surface, ou passez-les 2 à 3 minutes sous le gril du four.

CONSTANTINI / SAVOUREUX / SUNRAY PHOTO

### Les petits plus...

La sambuca est une liqueur italienne à base d'anis étoilé, mais si vous n'aimez pas cette saveur, remplacez-la par de l'amaretto (liqueur d'amandes). Dégustez le reste de pâtisson cuit mixé dans une soupe de plusieurs courges ou en garniture d'un plat de spaghetti avec des lardons et des feuilles de sauge grillées.



### Version tourte

Recouvrez partiellement le potiron de feuilles de pâte feuilletée pour obtenir une tourte. Vous pouvez d'ailleurs employer, pour cette recette, un moule à tourte mais aussi un plat à gratin.



## Tarte feuilletée automnale

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 35 MIN** **CUISISON 35-45 MIN**

• 800 g de courge bleue de Hongrie • 1 bouquet de sauge • 2 œufs + 1 jaune • 400 g de pâte feuilletée • 100 g de parmesan • 10 cl de crème liquide entière • 10 g de beurre pour le moule • 10 g de cèpes séchés • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

**1. Coupez la courge épépinée en tranches.** Pelez-les et passez-les dans un robot éminceur pour obtenir de fines lamelles.

**2. Étalez la pâte au rouleau** sur une surface farinée sur 3-5 mm d'épaisseur. Détaillez-en un disque d'environ 26 cm de diamètre pour garnir le fond d'un moule à tarte profond beurré. À l'aide d'un emporte-pièce en forme de feuille, détaillez le reste de pâte et juxtaposez ces

feuilles sur le pourtour du disque de pâte en les faisant ressortir du moule.

**3. Réalisez des copeaux de 25 g de parmesan** et râpez le reste. Mixez les cèpes séchés en poudre et mélangez-les avec la crème, les 2 œufs battus et le parmesan râpé.

**4. Étalez cette préparation sur le fond de pâte** préalablement piqué avec une fourchette. Rangez par-dessus en rosace les fines tranches de courge en y intercalant des feuilles de sauge.

Arrosez d'un filet d'huile, salez, poivrez.

**5. Préchauffez le four à 200 °C.**

Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en au pinceau les feuilles de pâte. Enfournez la tarte pour 35-45 minutes en surveillant la coloration.

**6. À la sortie du four,** parsemez de copeaux de parmesan et dégustez chaud.



### Astuce vin...

A défaut d'un vin blanc demi-sec, optez pour du vermouth blanc type Noilly Prat ou tout simplement du Martini blanc.

## Risotto au safran, à la courge Jack be little et aux chanterelles

4-6 PERSONNES    PRÉPARATION 25 MIN    CUISSON 45 MIN

● 4 courges Jack be little ● 1 oignon ● 200 g de petites chanterelles en tube ● 1/2 botte de persil plat ● 150 g de pecorino râpé ● 15 g de beurre ● 1,5 l de bouillon de légumes ● 350 g de riz arborio ou carnaroli ● 10 cl de vin blanc demi-sec ● 6 c. à soupe d'huile d'olive ● 2 pincées de safran ● Sel et poivre

**1. Lavez les courges et ouvrez-les en deux** pour les épépiner. Retirez le pédoncule et coupez-les en petits dés.

**2. Portez le bouillon à ébullition.**

Prélevez-en une tasse à expresso et mettez-y à infuser le safran. Placez les morceaux de courge dans le bouillon et faites cuire à couvert pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que les dés soient tendres. Sortez-les avec une écumoire.

**3. Faites revenir l'oignon pelé et**

ciselé dans une sauteuse avec l'huile pendant 3 minutes. Ajoutez le riz et faites-le nacer. Déglaçez avec le vin et faites réduire puis versez le bouillon au safran. Incorporez des louches de bouillon bien chaud et faites cuire ainsi le risotto au fur et à mesure tout en remuant.

**4. Lavez et séchez les chanterelles.** Faites-les rapidement sauter dans le beurre pendant 5-10 minutes. Salez et poivrez.

**5. À mi-cuisson du riz,** incorporez les dés de courge et un tiers de pecorino. Continuez d'incorporer le bouillon en remuant.

**6. Lorsque le riz est bien tendre,** ajoutez un autre tiers de pecorino et les champignons. Stoppez la cuisson et mélangez bien.

**7. Dressez le risotto dans des assiettes creuses.** Parsemez de persil effeuillé et haché et d'encore un peu plus de pecorino.

### Bon à savoir...

Cette petite recette vise à employer des restes de courge cuite nature. Il est toutefois préférable d'opter pour de la courge cuite à la vapeur, ainsi elle sera moins chargée en eau. De même, une chair de potiron sera plus aqueuse que celle d'un potimarron, plus consistante, qui offrira ainsi une meilleure densité à la pâte.



## Muffins de courge à la cannelle et pépites de chocolat

8 PIÈCES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISISON 20 MIN

- 350 g de chair de courge cuite
- 3 œufs
- 100 g de beurre (+ pour les moules)
- 260 g de farine
- 180 g de sucre complet
- 150 g de pépites de chocolat au lait
- 50 g d'huile de tournesol
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe de cannelle moulue
- 1 pincée de sel

#### 1. Préchauffez le four à 180 °C.

Mixez la chair de la courge avec le sucre et les œufs entiers ainsi que le beurre fondu.

#### 2. Ajoutez la farine, la levure, la cannelle, le sel et l'huile.

Mixez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.

#### 3. Transférez dans un saladier

et ajoutez la moitié des pépites de chocolat. Répartissez dans huit moules à muffins préalablement beurrés. Parsemez du reste de pépites de chocolat.

#### 4. Enfournez 20-25 minutes

ou jusqu'à ce que les muffins soient bien gonflés, dorés et cuits à cœur.

#### 5. Laissez-les complètement

refroidir à la sortie du four avant de déguster.



TOUT CE QUI  
SE PASSE  
LÀ OÙ VOUS  
VOUS  
RÉVEILLEZ.

LE 6-9

du lundi au vendredi

Toute votre info locale  
en temps réel.

france  
**bleu**

ICI, ON PARLE D'ICI.

# *Le meilleur de* **la région lyonnaise**

**P. 36**

Recettes  
traditionnelles

**P. 38**

Balade gourmande :  
24 h à Lyon

**P. 40**

Produit du terroir :  
le saucisson sec

**P. 42**

Balade gourmande :  
48 h dans la région  
lyonnaise

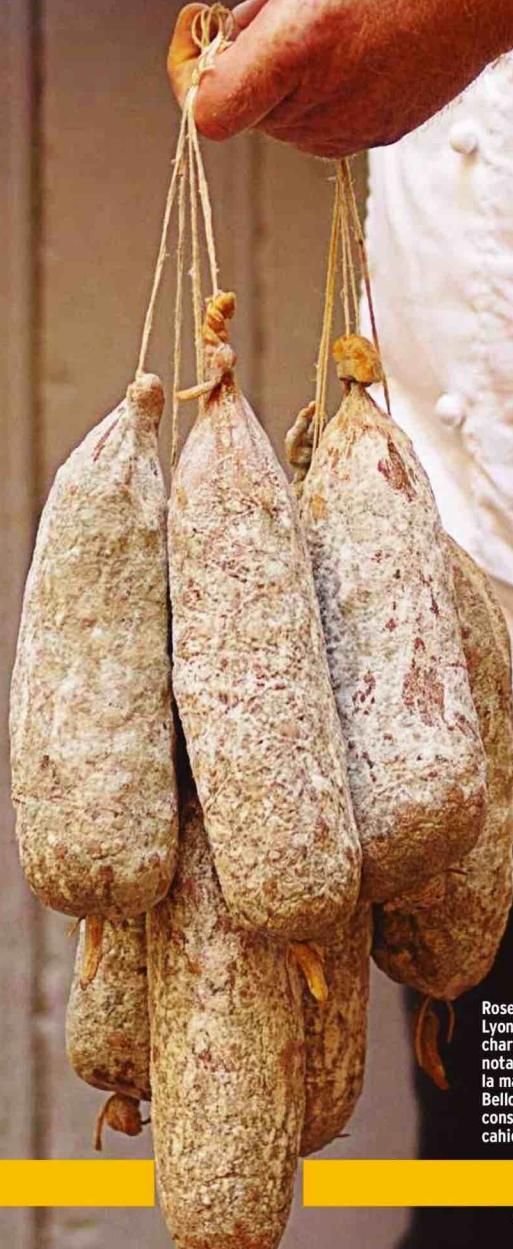
**P. 44**

Spécialité régionale :  
la fourme de  
Montbrison

**P. 46**

Les incontournables  
du cru : le cardon, la  
praline, le Président,  
l'oreiller de la belle  
Aurore...

TEXTES ET PHOTOS :  
JEAN-PAUL  
FRÉTILLET



Rosette et jésus de  
Lyon, spécialités  
charcutières produites  
notamment par  
la maison Crauser  
Bello, une des adresses  
conseillées dans ce  
cahier Région.

# Lyon par le menu

## Saucisson lyonnais en croûte briochée

4 PERSONNES PRÉPARATION 15 M  
CUISSON 1 H 15 REPOS 6 H

- 1 saucisson lyonnais aux pistaches de 500 g
- 250 g de beurre
- 25 cl de lait (+ pour la finition)
- 500 g de farine
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 15 g de sel

**1. Mélangez la farine** avec le sel, l'huile et le lait pour obtenir une pâte. Étirez-la sur le plan de travail avec la paume de la main. Déposez des lamelles de beurre sur toute la surface et repliez la pâte, puis abaissez-la au rouleau pour intégrer le beurre au pâton. Poursuivez l'opération jusqu'à épuisement du beurre et la bonne intégration de celui-ci.

**2. Laissez reposer la pâte pendant 2 heures** fraîches. Abaissez-la de nouveau en rectangle à un rouleau à pâtisserie puis repliez-la en portefeuille et laissez-la reposer encore 2 heures.

**3. Répétez alors la même opération** et laissez-la reposer au frais encore 2 heures.

**4. Plongez le saucisson lyonnais** dans un faitout d'eau, couvrez et portez à ébullition. Comptez alors 40 minutes. Égouttez-le et laissez-le totalement refroidir avant de le peeler.

**5. Préchauffez le four à 210 °C.** Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée pour obtenir un rectangle un peu plus large que la longueur du saucisson. Déposez celui-ci sur un côté dans le sens de la largeur et enroulez-le dans le rectangle de pâte. Soudez les extrémités.

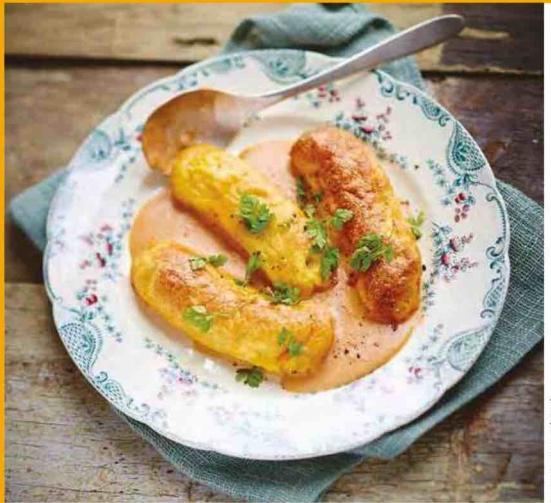
**6. Disposez le saucisson emballé sur une plaque** à four chemisée de papier cuisson. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-le de lait et enfournez pour 15 minutes. Baissez la température à 180 °C et finalisez la cuisson pendant 20 à 30 minutes en surveillant bien. La pâte doit être bien gonflée et bien dorée.

**7. Dégustez chaud** avec une salade verte rehaussée de moutarde.



### Pour une finition de pro

Badigeonnez la pâte au pinceau avec un jaune d'œuf détenu d'un cuillerée à soupe d'eau ou de lait. Attention à ne pas créer de surrépasseur mais à bien étaler cette dorure pour un beau rendu. N'hésitez pas à strier la pâte avec la pointe d'un couteau pour réaliser des motifs.



CHIVORET / SUCRÉ SALÉ

## Quenelles de brochet sauce Nantua

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 20 MIN** **REPOS 2 H**

- 500 g de chair de brochet • 1/2 botte de cerfeuil
- 3 blancs d'œufs • 1 l de lait • 65 cl de crème épaisse entière • 60 g de beurre d'écrevisse • 60 g de farine
- 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 noix de muscade
- Sel et poivre du moulin

**1. Mixez la chair du brochet** avec 5 g de sel, quelques tours de moulin à poivre et 1 pincée de noix de muscade râpée.

**2. Ajoutez un à un les blancs d'œufs tout en mixant.** Placez le bol du mixeur avec le mélange lisse et homogène au réfrigérateur. Placez également la crème bien au frais pour au moins 2 heures.

**3. Incorporez 25 cl de crème dans la préparation de poisson** et donnez quelques tours de mixeur. Lorsque la crème est parfaitement intégrée, ajoutez-en encore 20 cl et mixez. Recommencez en incorporant le reste de crème.

**4. Portez à frémissement un faitout d'eau.** Prélevez des quenelles de la préparation à l'aide de deux cuillères à soupe. Mettez à pocher ces quenelles quelques minutes en les retournant. Lorsqu'elles sont fermes, sortez-les avec une écumoire et placez-les sur un linge propre humide.

**5. Préparez la sauce dans une casserole.** Faites fondre le beurre d'écrevisse et incorporez d'un coup la farine en fouettant. Ajoutez le concentré de tomate à ce roux tout en fouettant. Détendez le tout en versant peu à peu le lait toujours en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement.

**6. Préchauffez le grill du four.** Placez les quenelles pochées dans un grand plat et nappez-les de sauce Nantua. Passez le tout quelques minutes sous le gril en surveillant bien.

**7. Servez les quenelles** parsemées de pluches de cerfeuil.

### Le geste du Lyonnais...

Pour bien former vos quenelles, prélevez une portion de la préparation à l'aide d'une cuillère à soupe humide. Avec une seconde cuillère, façonnez la quenelle en transvasant la texture d'une cuillère à l'autre jusqu'à obtenir une jolie forme régulière.

## Tarte aux pralines roses

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 40 MIN** **REPOS 2 H 30**

- 200 g de crème épaisse entière • 100 g de beurre demi-sel • 300 g de pralines roses Pour la pâte:
- 1 œuf • 125 g de beurre mou (+ pour le moule)
- 250 g de farine (+ pour le plan de travail)
- 125 g de sucre semoule • 1 pincée de sel

**1. Préparez la pâte à la main ou au robot pétrin.**

Travaillez la farine avec le sel, le sucre et l'œuf. Ajoutez le beurre en parcelles et travaillez jusqu'à obtenir un pâton homogène. Enveloppez-le de film alimentaire et entreposez-le 30 minutes au réfrigérateur.

**2. Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée et foncez-la dans un cercle à tarte de 22 cm de diamètre préalablement beurré, disposé sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

**3. Piquez le fond avec une fourchette.** Disposez une feuille de papier cuisson par-dessus et des poids. Enfournez pour 15 minutes. Retirez les poids et le papier supérieur, finalisez la cuisson pendant 25 à 30 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

**4. Concassez les pralines roses** et placez-les dans une casserole avec la crème et le beurre demi-sel. Faites chauffer en vérifiant la température à l'aide d'un thermomètre, elle doit atteindre les 110-112 °C.

**5. Versez la préparation** aux pralines sur le fond de tarte et laissez complètement refroidir avant d'entreposer au moins 2 heures au réfrigérateur afin de bien faire figer la tarte.



MARIELE / SUCRÉ SALÉ



• 9 heures  
Le temps  
d'une brioche

Charlotte et Jacopo se sont rencontrés en Argentine. Elle est Lyonnaise, lui est Italien. Les deux amoureux sont rentrés en Europe pour ouvrir **Mado**, une boulangerie sur la rive gauche du Rhône. Le lieu leur ressemble, bourdonnant, joyeux, lumineux, sans fanfaronnade. Les pains comme les tropéziennes, les brioches comme les focaccia aux fruits explosent de générosité. Après avoir goûté nombre de ces fabrications, on en arrive à la conclusion qu'il y a toujours matière à surprendre tant que l'on boulange avec le cœur.

TEXTE ET PHOTOS PAR JEAN-PAUL FRÉTILLET



• 10 heures  
Un café de spécialité

À l'heure où Lyon se lève, **Magma** est l'étape pour lire et apprécier un des cafés préparés avec un grand soin par Bérénice ou Andrea. Il est l'un de ces endroits que l'on désigne par l'expression anglo-saxonne « coffee shop » parce que des cafés dits de « spécialité » y sont servis. C'est l'assurance d'un breuvage de belle origine, préparé avec la méthode la plus en adéquation avec le café (filtré, expresso, Aeropress). Les madeleines à la rose de Bérénice l'accompagnent comme il se doit.

• 11 heures  
Un tour aux halles  
Bocuse

La fresque de Paul Bocuse déployée sur le mur de l'immeuble à gauche de l'entrée des halles tient ses promesses. Inaugurée en 2015, pour le cinquantième anniversaire des trois étoiles du chef lyonnais, elle est dans la démesure comme le talent de celui qu'elle honore. Les halles sont un ton en dessous, à cause des éclairages criards et de l'organisation des stands. Quelques étals sont spectaculaires comme chez Sibilia, Bobosse ou Massot. De la quenelle lyonnaise à la volaille de Bresse en passant par le saint-marcellin, les bons produits sont là.

• 12 heures  
Une tranche de jésus

La maison Reynon, institution charcutière en ville, n'est plus la seule à fabriquer du saucisson sec dans Lyon. Un artisan venu de Lorraine, Jérémie Crauser, s'est mis lui aussi, à deux pas de la place Bellecour (charcuterie Crauser Bello), à embosser et faire sécher des saucissons, du plus classique au gros jésus. Charpenté comme un fort des Halles, Jérémie Crauser a des mains de fées dans lesquelles toute viande de porc se transforme en divines charcuteries. Son associé, Frédéric Bello, qui n'est pas son frère jumeau malgré la ressemblance, tient une des plus belles boucheries de Lyon et un restaurant de viande (B.L.O). Chez Jérémie et Frédéric, les gourmets sont à la bonne adresse.



## • 13 heures

### Chez Marcelle et Daniel

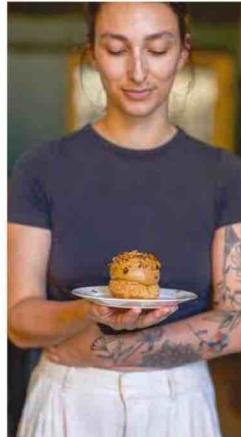
Chez Marcelle et Daniel est une adresse de quartier. Les habitués font l'ambiance. Les conversations sont familières et amicales. L'addition se fait sur un coin de nappe, à l'ancienne. Cette nostalgie non calculée participe du plaisir du moment. La cuisine est copieuse comme celle d'un dimanche chez la grand-mère. Le sauté de porc relevé d'une pointe d'ail et le moelleux pomme, abricot, caramel nous renvoient à notre enfance. Julie, la patronne, le regard comme l'éclair, un peu mutin, dégage une autorité naturelle comme ces mères lyonnaises d'autrefois, cuisinières de tempérament (et de talent), dans la filiation desquelles la jeune femme se place.



## • 15 heures

### Un lyon-brest

Maxime Dubois et Auriane Leclerc, couple à la ville comme dans la pâtisserie, ont associé leur nom et leur savoir-faire pour former Duclef, l'enseigne d'un nouveau lieu qui n'est ni un « salon de thé » ni un « coffee shop », dans le vieux Lyon touristique. C'est dire si l'endroit détonne par son charme simple et lumineux, et la très belle qualité artisanale des quelques pâtisseries proposées. Si le flan nous lançait un œil très aquile, nous avons jeté notre dévolu sur le rondouillard et élégant lyon-brest (paris-brest revisité et dessiné comme un énorme chou à la crème). À l'intérieur, un praliné onctueux nous prend par surprise et participe au choc des textures (sans bouleverser outre mesure les canons de cet éternel de la pâtisserie française). L'audace est payante.



## • 18 heures

### Un verre de vin

Autrefois, son café Sillon était l'un des phares de la nouvelle cuisine à Lyon. Le discret et insaisissable Mathieu Rostaing-Tayard, chef capable de mettre la créativité au service de la sensibilité, a ouvert un bar à vins (le Micro Sillon), ou cave à manger comme on dit maintenant ; un endroit où l'on vient à la nuit tombante boire un verre du domaine Dard et Ribo, par exemple, grignoter une petite assiette (un tantinet gastronomique tout de même) et repartir avec la bouteille pour continuer la soirée.

## • 20 heures

### À la table d'un bouchon

Joseph Viola est sans aucun doute l'inventeur de la « bouchonomie », contraction du bouchon lyonnais et de la gastronomie. Le chef cultive par nature cette élégance à la française dans le verbe, la tenue et les assiettes de son restaurant Daniel & Denise. Dans cette maison au décor patiné, la gloutonnerie ne prend jamais le pas sur la gourmandise même lorsque le convive s'attaque à des piliers de la cuisine lyonnaise comme l'omelette du curé aux queues d'écrevisses ou la tête de veau sauce ravigote. Il y a une constante chez Joseph Viola, le plaisir des yeux précède le régal.



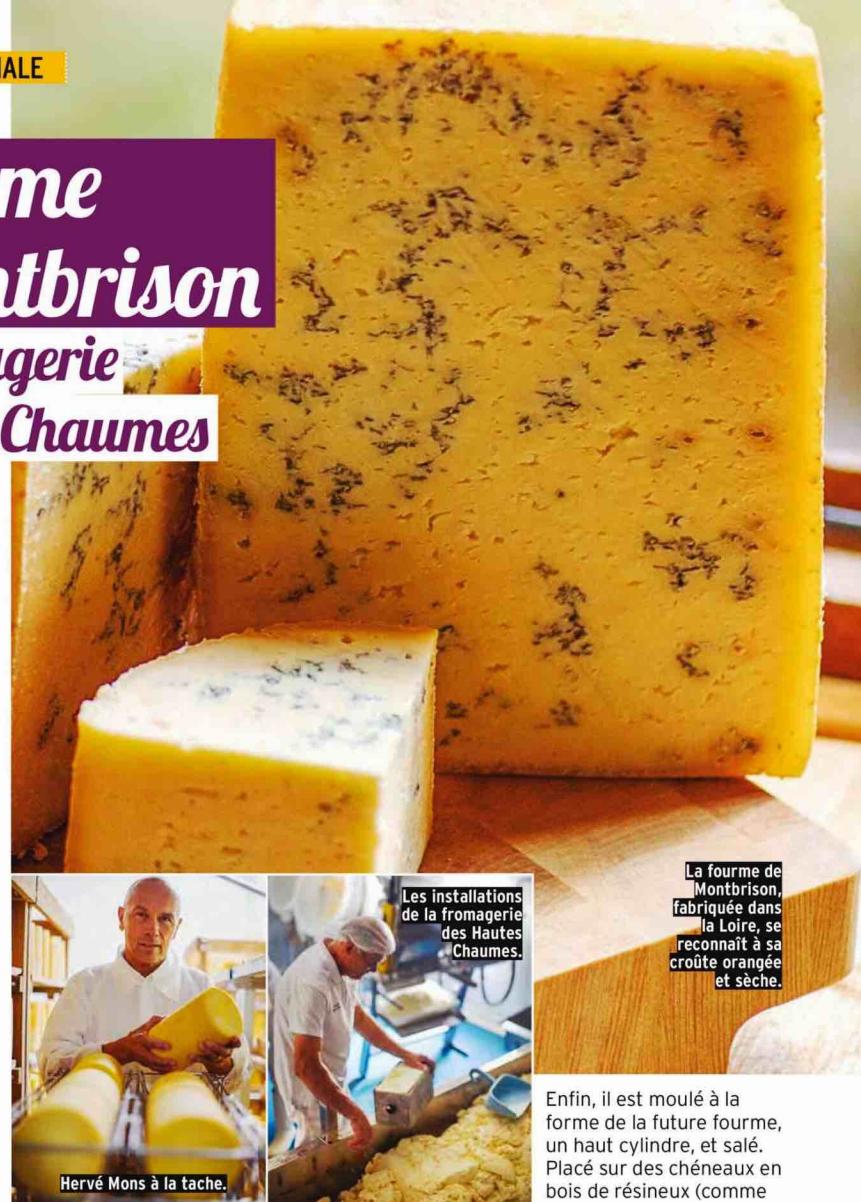
# La fourme de Montbrison de la fromagerie des Hautes Chaumes

À Sauvain, Hervé Mons fabrique une fourme dans la pure tradition de cette région montagneuse du Forez.

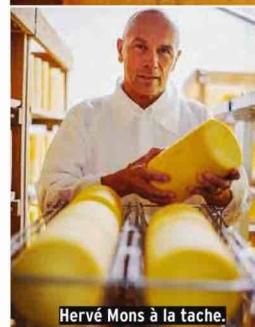
« Toute ma vie, j'ai vendu du fromage, jusqu'au jour où j'ai réalisé que c'était d'en fabriquer qui me comblait le plus », avoue Hervé Mons en manipulant avec la plus extrême des délicatesses de jeunes fourmes dans la cave d'affinage de la fromagerie des Hautes Chaumes. Alentour, le paysage majestueux n'est que douces montagnes, recouvertes çà et là de forêts denses.

## Il y a fourme et fourme

« Il ne faut pas confondre la fourme de Montbrison avec celle d'Ambert », prévient Hervé Mons. Comprenez, dans les mots du fromager : la première est plus authentique que la seconde (auvergnate par son terroir), au regard de la recette originale. Autrefois, elle était fabriquée par les femmes,



La fourme de Montbrison, fabriquée dans la Loire, se reconnaît à sa croûte orangée et sèche.



Hervé Mons à la tache.



Les installations de la fromagerie des Hautes Chaumes.

à la belle saison, dans les jasseries, les fermes d'estive. Parce que l'été, les vaches pâturent l'herbe grasse des montagnes et se montraient plus générueuses en lait. Aujourd'hui, la fourme est fabriquée toute l'année et, pour celle de la fromagerie des Hautes Chaumes, au cœur du village de Sauvain à 640 mètres d'altitude.

## Secrets de fabrication

Le lait, collecté chez une poignée de producteurs situés dans les environs, est enssemencé avec du *penicillium roqueforti* (pour le développement du persillé du fromage). Il est caillé dans une cuve, puis tranché et broyé.

Enfin, il est moulé à la forme de la future fourme, un haut cylindre, et salé. Placé sur des chéneaux en bois de résineux (comme de larges gouttières en plan incliné), le jeune fromage s'égoutte et prend une teinte orangée. Puis il est piqué avec des aiguilles pour faire entrer l'oxygène qui provoque le développement du bleu dans les interstices de la pâte nacrée. Après trois semaines en cave d'affinage, la fourme est souple et persillée sans excès d'amertume.

# Gratin d'hiver aux légumes racines et à la fourme de Montbrison

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

**CUISSON : 45 MIN**

- 2 betteraves (1 jaune, 1 rouge) • 2 carottes • 1 panais
- 150 g de fourme de Montbrison • 200 g de spaghetti
- 20 cl de sauce tomate • 1 c. à soupe de romarin • Huile d'olive • Gros sel • Sel et poivre

**1.** Lavez et grattez les carottes, le panais et les betteraves. Coupez-les en petits morceaux.  
**2.** Mettez-les dans un plat allant au four. Ajoutez le romarin, une pincée de gros sel et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Mélangez et enfournez pour 30 minutes à 180 °C. Sortez les légumes du four. Salez, poivrez et ajoutez la sauce tomate.

Mélangez et réservez au chaud.

**3.** Faites cuire les pâtes al dente (1 minute de moins que le temps indiqué sur le paquet). Égouttez-les et mélangez-les avec les légumes au four. Ajoutez la fourme découpée en fines tranches sur les pâtes. Faites griller le temps que le fromage fonde, sans le laisser griller. Servez chaud.



# Tarte feuilletée aux carottes et à la fourme de Montbrison

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

**CUISSON : 40 MIN**

- 1 botte de carottes multicolores bio • 80 g de fourme de Montbrison • 50 g de beurre • 200 g de pâte feuilletée • 50 g d'amandes toastées • 5 cl de jus d'orange ou d'abricot • 3 c. à soupe de miel onctueux • Herbes aromatiques • Gros sel

**1.** Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné en formant un disque. Déposez-le sur une grille du four entre deux feuilles de papier cuisson. Posez une deuxième grille par-dessus pour maintenir la pâte serrée pendant la cuisson. Ajoutez un poids si besoin. Enfournez pour 30 minutes à 200 °C.

**2.** Lavez les carottes en les brossant sans les gratter. Épongez-les avec du papier absorbant.

**3.** Faites fondre le beurre dans une grande poêle et ajoutez les carottes. Faites-les revenir pendant 2 minutes à feu vif de manière à les colorer. Salez au gros sel. Diluez le jus d'orange (ou d'abricot) avec

son volume en eau. Versez sur les carottes. Laissez dégeler puis couvrez et laissez confire à feu doux pendant 30 minutes.

**4.** Mixez 30 g d'amandes et concassez le reste. Sortez la pâte du four, badigeonnez-la de miel avec un pinceau et saupoudrez d'amandes mixées. Dressez les carottes sur la pâte selon votre envie. Ajoutez la fourme en lamelles. Réservez dans le four chaud pendant 10 minutes.

**5.** Décorez avec des herbes aromatiques et parsemez du reste d'amandes concassées à la sortie du four. Servez avec une salade mixte de roquette et de mâche relevée avec une vinaigrette à l'ail.



La fontaine Bartholdi, place des Terreaux, dans le centre de Lyon.



Aurélien Beyeklian, la cuverie de Revonnas.

# 48 H

L'Ain, à l'est, la Loire, à l'ouest, deux départements proches de Lyon qui sortent des sentiers battus gourmands.

# DANS LA RÉGION LYONNAISE

TICHU / GETTYIMAGES

## JOUR 1

### Dans l'Ain

**Revonnas.** Les vignes d'un seul tenant d'Aurélien Beyeklian sont accrochées à un coteau et isolées dans un joli paysage de collines. Ce petit bout de campagne du Revermont (à une quarantaine de minutes de Lyon) inspire le repos et la contemplation. C'est dire combien les vins de l'AOC bugey qu'en tire ce nouveau venu dans la vigne sont bien nés. Sa **Cuverie**, dans le centre du village de Revonnas, est un lieu éclectique, au décor bohème, où l'on vient déguster du vin, goûter de temps à autre la



Le bœuf wagyu, viande d'exception venue du pays du Soleil-Levant.

cuisine d'un chef invité ou écouter de la musique. Sur un grand tableau noir, comme à l'école, tous les vins sont décrits avec un luxe de détails bienvenus (jusqu'à la pression dans

la bouteille du vin de Cerdon, un délice). Cette leçon de choses ne gâche pas le plaisir de la dégustation. Elle la rend plus intelligente.

**Foissiat.** Au pays de la volaille de Bresse, Philippe Prévost élève des vaches comme au Japon, à la mode du wagyu (mot signifiant bœuf, dans la langue du pays du Soleil-Levant, celui de Kobe étant le plus fameux). « Ma viande est beaucoup moins persillée qu'au Japon », souligne l'éleveur qui fabrique aussi des saucissons à base de wagyu. Toujours à Foissiat, la **coopérative laitière d'Étrez** est plus ancrée dans la tradition de la Bresse et fabrique de la crème (AOP) dont la

semi-épaisse : une recette typique d'ici, entre la fluide et l'épaisse pour la texture, et dont la saveur évoque la vanille.

**Jayat.** Armelle Foatelli-Greffet est une femme pétillante, amoureuse de la vie et grande cuisinière, talent qu'elle a reçu en héritage de sa mère. Aussi, quand elle a quitté le monde du vin, elle a décidé de fabriquer des ingrédients pour cuisiner : des huiles et des vinaigres (**Libeluile**). Les graines de courge comme les noisettes (ou les pistaches, les noix, les amandes...) sont pressées dans son petit moulin de Vernessin. Le traitement se fait presque à froid (juste un léger chauffage) pour que les arômes

# LE PALMARÈS CUISINE ACTUELLE 2023



GRAND  
PRIX  
**Cuisine  
Actuelle**  
2023

## Un Grand Prix dont VOUS êtes les chefs !

Comme chaque année, nous avons fait une sélection de produits gourmands et innovants, et c'est vous, lecteurs et lectrices de *Cuisine Actuelle*, qui les avez testés et départagés ! Un grand merci aux 1 000 testeurs tirés au sort qui ont accepté de recevoir les produits, goûté, cuisiné, évalué et choisi leurs produits favoris.

**80**  
**produits**

ont été choisis  
par la rédaction.

**13 000**  
**candidats**

se sont inscrits  
pour recevoir  
un des 5 paniers  
à leur domicile.

**29**  
**prix**

récompensent  
les produits coups  
de cœur des lecteurs,  
de la rédaction  
et des influenceurs.



# LE PALMARÈS



Élu dans la catégorie  
**SAUCES & CONDIMENTS**

**Les Sauces Morin**  
Mayonnaise Comme celle de Mamie !



Élu dans la catégorie  
**PÉCHÉS MIGNONS**

**Grandeur Nature**  
Mousse chocolat noir

Élu dans la catégorie  
**VIANDES & VOLAILLES**

**Le Gaulois**  
Les Belles Savoureuses  
Thym Citron



Élu dans la catégorie  
**PASSION APÉRO**

**La Fournée Dorée**  
Minis Brioch' Burgers



## LE PANIER *tout frais*

Élu dans la catégorie  
**FROMAGES**

**Pavé d'Affinois**  
L'Extra Gourmand



Élu dans la catégorie  
**VITE PRÊTS**

**Giovanni RANA**  
Mezzelune Crevettes, Burrata & Zeste de Citron Limone di Sorrento IGP



# CUISINE ACTUELLE 2023

Élu dans la catégorie

## PLATS CUISINÉS

**Bigard**

Rôti de Bœuf saignant & sa Sauce Tartare



Élu dans la catégorie

## REPAS MINUTE

**Treo**

Girasoli Alla Carbonara



Élu dans la catégorie  
**DESSERTS GOURMANDS**

**Malo**

Fromage frais  
Mandarine-Citron Vert



Élu dans la catégorie

## RÉVEIL BIEN-ÊTRE

**La Boulangère**

Pain de mie  
Seigle & Graines

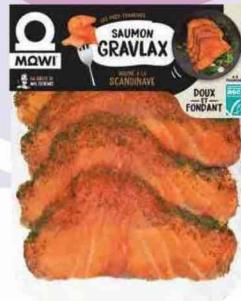


Élu dans la catégorie

## RECETTES DU MONDE

**MOWI**

Saumon Gravlax



Élu dans la catégorie

## APÉRO DÎNATOIRE

**Maison Montfort**

Foie gras de canard entier  
finement salé et poivré  
Excellence - Torchon





## Panier fraîcheur

Réveil bien-être

# Un pain de mie de caractère

Associant farines de blé et de seigle généreusement parsemées de graines de lin et tournesol, ce pain de mie moelleux et savoureux est riche en fibres. Idéal pour des petits-déjeuners équilibrés, il peut se déguster à tout moment de la journée, aussi bien en salé qu'en sucré.

“Extra-moelleux avec des graines croquentes ! Un pain de mie très gourmand, aussi bien dégusté grillé à l'apéritif qu'au petit-déjeuner avec de la confiture.”

Camille, 40 ans

**87 %**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT

“Le fait qu'il soit fabriqué localement et avec du blé français, c'est un vrai plus.”

Louise, 32 ans



**96 %**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

“Le goût, la texture, la nouveauté, tout était vraiment bon. Je n'ai aucun point négatif. D'ailleurs, j'en ai déjà racheté.”

Émilie, 31 ans

**82 %**

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER



## Les « + » du produit

### Plaisir & nutrition

Un pain de mie moelleux associant des farines de blé et de seigle français à la générosité des graines de lin et de tournesol. Ce pain de mie peut se consommer en sucré ou en salé : au petit-déjeuner avec une bonne confiture par exemple, le midi en sandwich accompagné d'une salade, ou le soir préparé en croque-monsieur.

Ce pain de mie contient plus de 18% de graines de tournesol et de lin. La présence de graines et de farines spécifiques lui permet d'être riche en fibres et d'obtenir un excellent nutriscore avec une note de A. Une recette élaborée sans huile de palme.

### Équitable & Français

Ce pain de mie a été fabriqué en France avec du blé issu du commerce équitable français (certifié Agri-Ethique France). Solidaires avec les agriculteurs français, La Boulangère s'engage avec eux sur le long terme en leur garantissant des volumes et un prix d'achat équitable et rémunérateur pour leur blé, favorisant la pérennité de leur exploitation (1).

**Fabriqué avec de l'électricité verte**  
La marque achète de l'électricité verte origine France garantie pour fabriquer ses produits La Boulangère.

(1) Blé issu du commerce équitable français.

## Tartine acidulée au coing (ou à la pomme)

**1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 30MIN (AVEC 2H DE REPOS)**

• 1 Pain de mie Seigle et graines • 1,5 coings • 3 cuillères à soupe de jus de pomme • 1 cuillère à soupe de jus de citron • 1 œuf

1. **Lavez soigneusement** un coing et coupez-le en fines tranches.
2. **Disposez vos tranches** sur votre plaque de cuisson, puis enfournez-les à mi-hauteur à 120°C. Lorsque les chips commencent à dorer, retournez-les.
3. **Réalisez une mousse** de pomme-coing. Pour cela, épluchez un demi-coing et coupez-le en petits morceaux. Portez-les à ébullition avec 3 cuillères à soupe de jus de pomme, 1 cuil. à soupe de jus de citron puis laissez cuire 20 min à feu doux. Enfin, mixez le tout.
4. **Montez 1 blanc d'œuf** en neige, puis incorporez-le au mélange. Réservez votre mousse au frais pendant 2 h.
5. **Sur une tranche de pain de mie Seigle & Graines La Boulangère**, tartinez une bonne cuillerée de mousse pomme-coing.
6. **Placez vos chips** sur votre tartine.
7. **Ajoutez** une pointe de coulis de caramel au beurre salé pour rajouter de la gourmandise.
8. **Dégustez et régalez-vous!**



## Panier fraîcheur

Desserts gourmands

# Onctueux et frais Le dessert citron vert - mandarine

Ce généreux fromage frais, fabriqué et égoutté à l'ancienne, associe la douceur de la mandarine au peps du citron vert, pour le plus grand plaisir des papilles !

“Une texture onctueuse et gourmande qui nappe bien la cuillère.”

Mylène, 50 ans

**94 %**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

“Le packaging est clair et frais, à l'image du yaourt !”

Margaux, 33 ans



**89 %**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT

“Une révélation, un excellent goût ! Bonne idée, ce mélange mandarine-citron vert. Un fromage frais délicieux.”

Maria-Sol, 62 ans

**86 %**

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ

# Un savoir-faire unique

depuis 1948



## Création de la Centrale laitière malouine

par M. Gizard  
& M. Halbwachs

pour approvisionner la ville en lait pasteurisé, comme l'exige l'État pour les communes de plus de 30 000 habitants, dans l'après-guerre.

—o 1948

1952 —o

—o 1970

**Premières fabrications** des fromages frais MALO, issus d'un égouttage lent et naturel en sac.

**L'entreprise développe son savoir-faire** et propose désormais des yaourts en pots de verre sous la marque « Les Goélands », des petits-suisses et des desserts emprésurés.

2006 —o

**À compter de 2006**, le fameux pot MALO franchit les frontières bretonnes et part à la conquête de la France.

—o 2010

**MALO s'affiche** pour la première fois dans le métro parisien.

**La laiterie fête ses 70 ans** autour d'un célèbre évènement, la Route du Rhum, en réunissant salariés, producteurs de lait et clients !

2018 —o

Première pub TV —o 2020

*Le bon goût de notre enfance*

**Depuis 1948**, la laiterie de Saint-Malo est reconnue pour la qualité de ses produits et son savoir-faire traditionnel. Son logo représentant les remparts de la ville de Saint-Malo en forme de bateau est le premier signe de l'attachement de l'entreprise à son ancrage maritime, à l'histoire et au patrimoine qui l'environnent.

**Plus qu'une marque**, MALO est devenue une signature reconnue de produits aux goûts et aux saveurs préservées, à l'image des produits de notre enfance. Notre fromage frais est issu d'un égouttage lent et naturel en sac, garant d'une pâte lisse et onctueuse.

**Le saviez-vous ?** L'appellation fromage frais est réglementée : à la différence du fromage blanc, le fromage frais contient une flore lactique vivante.

**Une success-story** basée sur un savoir-faire unique, mais aussi sur l'engagement quotidien de l'ensemble des producteurs et collaborateurs MALO.

**Notre promesse ?** Vous apporter au quotidien le plaisir et l'émotion des produits de votre enfance.



## Panier fraîcheur

Recettes du monde

# Le saumon gravlax Une texture et un fondant incroyables !

Longuement mariné dans un mélange de sel, de sucre, d'aneth et d'épices, ce saumon tout droit venu des pays nordiques vous fera fondre de plaisir !

**91 %**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

“Tout y est ! Le goût d'un super saumon, la qualité d'un produit haut de gamme et un visuel qui donne vraiment envie. Un vrai délice en bouche !”

Vesna, 46 ans

“Ce produit est vraiment excellent : la texture fondante est très appréciable, les morceaux de saumon sont très bien choisis.”

Louise, 32 ans

**82 %**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT



**81 %**

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER

“Packaging transparent qui permet de bien voir le produit et remarquer sa fraîcheur, que l'on retrouve lors de la consommation du produit. C'est goûteux, savoureux et léger.”

Hélène, 47 ans

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS,



## Fluffy pancakes au saumon gravlax MOWI

**POUR 4 PANCAKES** **PRÉPARATION: 10 MIN**  
**CUISSON : 45 MIN**

- 4 tranches de saumon gravlax MOWI ● fromage frais
  - Pour les pancakes: ● 2 œufs ● 20 ml de lait entier ● 50 g de farine
  - 1/2 sachet de levure chimique ● huile végétale ● sel
- 1. Séparez les blancs des jaunes**  
et réservez les blancs au congélateur pendant 15 min. Dans un saladier, mélangez le lait avec les jaunes jusqu'à ce que le mélange mousse.
  - 2. Ajoutez la farine**, la levure et mélangez au fouet. La pâte doit être lisse et sans grumeaux. Réservez.
  - 3. Sortez les blancs**  
du congélateur, ajoutez une pincée de sel puis montez-les en neige. Incorporez petit à petit 2/3 des blancs en neige et fouettez délicatement jusqu'à obtenir un mélange homogène et mousseux.
  - 4. Transférez ensuite ce mélange**  
dans le 1/3 de blancs en neige
  - restant et mélangez délicatement.
  - 5. Huilez la poêle.** Quand elle est chaude, versez une louche de préparation. Quand le dessus commence à sécher, versez une autre louche de pâte par-dessus. Ajoutez un peu d'eau et couvrez.
  - 6. Après 2 minutes**, levez le couvercle et versez une louche de pâte. Ajoutez de l'eau si nécessaire et couvrez de nouveau. Après 6-7 minutes, retournez le pancake délicatement. Rajoutez un peu d'eau et couvrez pendant 4-5 minutes.
  - 7. Laissez refroidir**, puis tartinez de fromage frais et ajoutez le saumon gravlax MOWI.



Des éleveurs passionnés

Si les saumons MOWI ont **un goût et une texture incomparables**, c'est parce qu'ils proviennent directement de leurs éleveurs, qui respectent un cahier des charges strict à chaque étape: les saumons MOWI ont du temps pour bien grandir, de l'espace pour nager et une nourriture contrôlée. Les meilleurs saumons sont sélectionnés avec soin et préparés dans les ateliers de la marque en France, sans aucun intermédiaire.

**Des engagements forts.** Sélection rigoureuse, traçabilité, fraîcheur et durabilité, la marque affiche des engagements forts pour proposer des produits de qualité.

En 2022, pour la 4<sup>e</sup> année consécutive, MOWI a été reconnu « **Éleveur le plus responsable au monde** » par le Collier FAIRR Protein Producer Index\*. Une belle reconnaissance de son engagement à offrir le meilleur saumon, tout en s'inscrivant dans une démarche responsable et durable.

\*Parmi les 60 plus grandes entreprises d'élevage viande, laitier et aquaculture cotées en bourse, Mowi a été classé N°1 et figure parmi les trois seules offrant un « risque minimal » dans l'index Collier FAIRR.



## Panier tout frais

Sauces et condiments

# Une mayonnaise comme celle de Mamie !

Une texture onctueuse, une recette authentique et simple, sans colorant, ni conservateur : cette délicieuse mayo accompagne les mets préférés de tous les gourmands !

“Elle est vraiment bluffante ! Tout est parfait, le goût, la texture, la présentation, idéale avec des fruits de mer.”

Sylvie, 59 ans

**84 %**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT

“Coup de cœur absolu, on croirait la mayonnaise de ma grand-mère. On va en racheter.”

Karen, 40 ans



**93 %**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

“La meilleure mayo industrielle que j'ai mangée. C'est exactement la même que faisait ma maman ! J'adore.”

Emi, 36 ans

**4,70/5**

POUR LA SAVEUR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER



## L'histoire de notre mayonnaise en quelques dates

Jean-Marc et Marie-Madeleine Morin créent leur entreprise de poissonnerie itinérante sur les marchés tarnais.

Un soir, dans la boutique, Jean-Marc relève la remarque d'un client : « On s'est régale avec le plateau de fruits de mer, mais quel dommage qu'on n'ait pas eu assez de mayonnaise ! »

Ceci n'était pas tombé dans l'oreille d'un sourd...

Les Sauces Morin étaient nées !

Création de l'usine à Marssac-sur-Tarn pour la fabrication des sauces.

—◦ 1985

1988 —◦

—◦ 1999

2000 —◦

—◦ 2016

**Ils arrêtent les marchés et ouvrent des poissonneries.**  
Ils commencent à offrir de la mayonnaise et de l'aïoli maison comme « cadeau du poissonnier » dans les plateaux de fruits de mer et avec les plats traiteur (poisson froid).

**Première vente** des pots de mayonnaise en 135 g.

Retrouvez nos sauces chez votre poissonnier ou au rayon poissonnerie de votre supermarché

Précurseur de la mayonnaise fraîche au rayon frais il y a + de 20 ans

Huile de tournesol, œufs, ail et échalotes 100% Sud-Ouest, direct producteurs indépendants  
- approvisionnement sécurisé  
- pas de changement de recette depuis 1988

Ingédients 100%\* français (\* poivre du monde)

Huile sans traitement chimique  
Ail sans traitement anti-germinatif  
Matières premières :  
- sans OGM  
- sans résidu de pesticide  
- sans sulfite

Zéro additif  
18 recettes  
5 formats  
90 possibilités

Tous les goûts du Sud-Ouest !  
Fabrication 100% française - Zéro additif

Le plaisir de ses goûts français intacts, jamais ajoutés.

www.mangerbouger.fr



## Panier tout frais

Fromages

# Délicieusement fondant Le fromage extra-gourmand !

Encore plus crémeux et généreux, et toujours aussi délicieux, L'Extra Gourmand de Pavé d'Affinois fait fondre de plaisir tous les amateurs de fromage.

**96 %**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

"Goût très gourmand, très doux, presque comme du beurre. Le cœur coulant est très agréable en bouche, avec une belle tranche croustillante de pain de campagne."

Marion, 37 ans

"La texture est crémeuse, fondante et facile à tartiner."

Delphine, 52 ans

**85 %**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT



**91 %**

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER

"Fromage fondant, onctueux et crémeux. J'ai beaucoup apprécié ce produit !"

Thibault, 32 ans



## Ravioles d'Affinois

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

- 2 paquets de raviolis ● 1 Pavé d'Affinois L'Extra Gourmand ● 20 cl de lait ● 1 oignon ● 10 g de beurre ● Une dizaine de noisettes décortiquées ● Quelques branches de persil plat ● 1 cube de bouillon de volaille
- 1. Faites bouillir** de l'eau avec le cube de bouillon de volaille.
- 2. Émincez finement** l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec le beurre.
- 3. Ajoutez L'Extra Gourmand** de Pavé d'Affinois préalablement coupé en morceaux, ainsi que le lait. Salez et poivrez.
- 4. Concassez les noisettes** et réservez-en un tiers. Mettez les deux tiers restants dans la sauce.
- 5. Faites cuire** les raviolis comme indiqué sur le paquet. Une fois qu'elles sont cuites, versez une petite louche d'eau de cuisson dans votre sauce fromagère et égouttez les raviolis.
- 6. Dans 4 assiettes**, disposez les raviolis, arrosez-les de la sauce fromagère et parsemez le tout du reste des noisettes et du persil plat préalablement émincé.

### *La passion du fromage*

C'est en 1981, dans une petite fromagerie iséroise, qu'est né le Pavé d'Affinois. Grâce à son savoir-faire et à son expertise, Jean-Claude Guilloteau crée un authentique et singulier fromage à pâte molle, au lait de vache pasteurisé. Il le dénomme Pavé dauphinois, en hommage à sa région d'origine.

#### **Un succès immédiat**

La texture est délicieusement onctueuse et la forme cubique inédite offre des tranches généreuses et invite à la dégustation. C'est le début d'une véritable success-story ! En 1983, une fromagerie ouvre ses portes, puis une seconde, en 1989. Entre-temps, le Pavé dauphinois est devenu le Pavé d'Affinois, un clin d'œil à l'étape d'affinage.

#### **Une recette unique tout en simplicité**

Simplicité, générosité et audace, tels sont depuis toujours les mots d'ordre de Pavé d'Affinois. Dedans, il y a du lait, une pincée de sel, des fermentations et parfois une touche de crème, c'est tout... et ça fait plus de 40 ans que ça dure !

#### **Un esprit précurseur et engagé**

Fidèle à l'esprit précurseur et engagé qui l'anime depuis ses débuts, la marque a retiré les paillons en plastique de ses emballages, et ses boîtes en carton sont recyclables et fabriquées à partir de 90 % de papier recyclé.



## Panier tout frais

Viandes & volailles

# Tendres et généreuses Les escalopes de dinde au thym et au citron

Rapides à préparer, ces escalopes de dinde généreuses, parfaitement assaisonnées au thym et au citron, permettent de varier les repas du quotidien en toute simplicité !

“La texture est parfaite et les escalopes très très généreuses. Il n'y a pas besoin d'assaisonnement supplémentaire.”

Elisa, 38 ans

**82 %**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT

“Viande tendre et goûteuse. Hyper rapide quand on ne veut pas cuisiner.”

Samia, 53 ans



**90 %**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

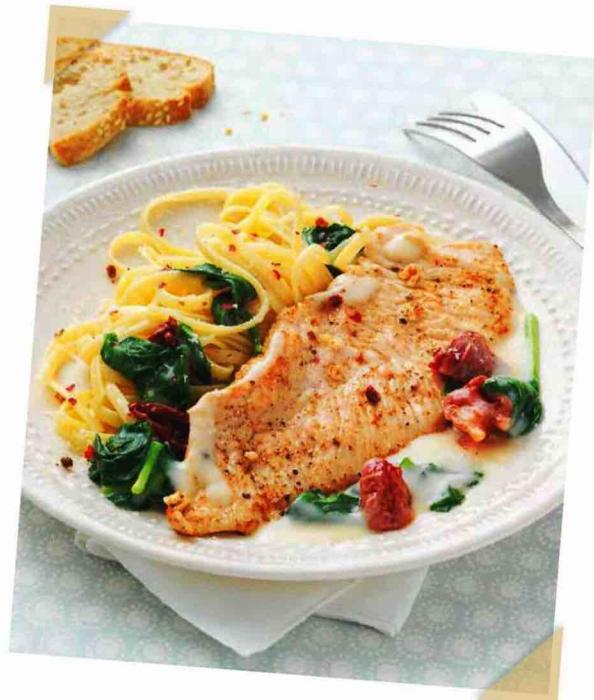
“La viande est tendre, moelleuse. [...] La petite touche de thym et de citron accompagne merveilleusement bien la viande. [...] Mon coup de cœur.”

Faustine, 25 ans

**79 %**

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ



## Escalopes de dinde à la toscane

**POUR 4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 10 MIN**  
**CUISSON : 10 MIN**

● 2 escalopes de dinde **Les Belles Savoureuses Le Gaulois** ● 1 gousse d'ail ● 20 g de parmesan ● 5 cl de bouillon de volaille ● 2 c. à soupe de crème fraîche ● 100 g d'épinards frais ● 40 g de tomates confites ● 1 c. à soupe d'huile d'olive ● Sel et poivre

**1. Épluchez et hachez l'ail.**

**2. Faites chauffer une poêle**

avec un filet d'huile d'olive et laissez les escalopes 2 à 3 minutes pour leur donner une belle coloration. Réservez-les.

**3. Déglacez ensuite** la poêle avec le bouillon de volaille.

**4. Ajoutez l'ail**, le parmesan et la crème fraîche et laissez réduire

à feu doux (le mélange doit épaissir en réduisant).

**5. Pendant ce temps**, lavez et ciselez les épinards. Coupez les tomates confites en morceaux.

**6. Ajoutez le tout** dans la poêle avec les escalopes, salez, poivrez et laissez cuire l'ensemble pendant 5 minutes. Servez la viande avec des linguines.

### *L'engagement 100 % français*

**Depuis près de 40 ans**, Le Gaulois vous propose des volailles 100 % nées, élevées et préparées en France! En s'appuyant sur le savoir-faire d'éleveurs engagés pour la qualité, la marque accompagne votre quotidien avec une large variété de produits sûrs, sains et savoureux qui sont autant d'occasions de multiplier les bons repas et de partager des moments savoureux.

**Pour garantir la qualité et la traçabilité de ses produits**, la marque déploie une politique reposant sur 5 piliers : une origine et une préparation 100 % françaises pour ses volailles crues et préparées ; un élevage durable, qui se traduit notamment par une démarche active en faveur de l'amélioration du bien-être des volailles ; une qualité nutritionnelle sans cesse améliorée ; une politique active de prévention en matière de santé et de bien-être pour ses collaborateurs ; le respect de la Terre, avec la réduction concrète de son empreinte carbone.

**Avec des recettes toujours plus savoureuses et authentiques**, Le Gaulois redonne goût en toute simplicité aux bonnes choses et à la convivialité.



# LE PALMARÈS



Élu dans la catégorie  
**LES INDISPENSABLES**  
**Garofalo**  
Pâtes Radiatori



Élu dans la catégorie  
**CONDIMENTS & AROMATES**

**Zyos**  
Huile d'olive  
Vierge Extra

## LE PANIER DES *saveurs*



Élu dans la catégorie  
**SAVEURS D'AILLEURS**  
**Le Marmiton**  
Bouillon Thaï



Élu dans la catégorie  
**INSTANTS APÉRITIF**  
**Kambly**  
Twist Gruyère AOP



Élu dans la catégorie  
**RÉGALS EN BOÎTE**  
**d'aucy**  
Ratatouille cuisinée  
à la Provençale



Élu dans la catégorie  
**BOISSONS TENDANCE**  
**Cœur de Pom'**  
Schorle  
Fruits rouges

# CUISINE ACTUELLE 2023



Élu dans la catégorie  
**PAUSE GOURMANDE**

Gavottes®  
Crêpe Dentelle Cœur  
Cacaoté Noisette



Élu dans la catégorie

**AIDES  
À PÂTISSER**

Canderel  
Sugary Roux

Élu dans la catégorie

**À TARTINER**

Famille Mary  
Miel d'acacia  
de Bourgogne

## LE PANIER DES *douceurs*



Élu dans la catégorie

**ENVIE D'ÉNERGIE**

Sun Fruits Secs  
Mix N°3

Élu dans la catégorie  
**TASSES DE DOUCEUR**

Pagès Thé et Infusion  
Infusion  
Menthe française

Élu dans la catégorie

**PETIT DÉJEUNER**

Grillon d'Or  
Krounchy Fraises Chocolat Noir





## Panier saveurs

Instants apéritifs

# Faites croustiller vos apéritifs !

Du croustillant et un bon goût de fromage : ces délicieuses torsades sont élaborées avec une pâte feuilletée pur beurre et de l'authentique gruyère suisse AOP. Un pur régal !

**94 %**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

“Des ingrédients de qualité, un bon goût de gruyère et une pâte pur beurre.”

Jean-Loup, 31 ans

“Les torsades sont légères et très croustillantes. Le goût du fromage est bien présent, un régal !”

Mélanie, 39 ans

**92 %**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT



**88 %**

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER

“Sa texture est très croustillante et on sent bien le feuilletage.”

Vanessa, 45 ans



## Twist Kambly et tartare de champignons

**POUR 4 PERSONNES**



**PRÉPARATION : 20 MIN**

● 1 boîte de Twist ● 1 oignon ● 1 botte de ciboulette ● 100 g de champignons de Paris blancs ● 100 g de champignons de Paris bruns ● 1 c. à s. de jus de citron ● 4 c. à s. de mayonnaise au citron ● 1 c. à c. de Tabasco ● sel

**1. Pelez et hachez finement l'oignon, ciselez la ciboulette.**

**2. Nettoyez soigneusement**

les champignons et coupez-les en petits dés. Arrosez-les aussitôt de jus de citron pour préserver leur fraîcheur et mélangez délicatement.

**3. Ajoutez la mayonnaise**, l'oignon haché et la ciboulette ciselée et mélangez le tout.

**4. Rehaussez** avec une touche de Tabasco et une pincée de sel, ajustez selon votre goût.

**5. Placez un Twist** dans une assiette. Répartissez le tartare sur la torsade en tassant légèrement avec une cuillère.

Posez un deuxième Twist par-dessus. Dressez joliment.

**6. Bonne dégustation !**

*Une histoire de famille et de goût*

**Tradition et qualité.** Depuis quatre générations, Kambly incarne l'excellence de la boulangerie. Sous la direction actuelle de Dania et Nils Kambly, l'entreprise familiale élaborer de savoureuses recettes. Les confiseurs Kambly sélectionnent les meilleurs ingrédients pour développer de délicieux produits sans conservateurs, sans huile de palme, sans graisses hydrogénées et sans colorants, qui s'inspirent de la tradition de la maison et de son esprit de haute confiserie.

**Des foyers français conquis.** À son arrivée en France en 1988, Kambly était le seul industriel à proposer des spécialités de biscuits fins haut de gamme. Offrant une expérience gustative unique, la marque a rapidement su conquérir le marché français et se positionne aujourd'hui comme leader du segment des spécialités adultes en GMS.

**Sucré ou salé, et toujours authentique.** En 1994, Kambly a élargi son savoir-faire en se positionnant sur le marché des biscuits apéritifs, et plus précisément sur le segment des flûtes droites croustillantes et flûtes feuilletées. Dans les foyers français, Kambly est désormais synonyme de qualité et d'authenticité. Aujourd'hui, l'entreprise familiale continue de ravir les palais des gourmets avec sa gamme de produits sucrés et salés.



## Panier saveurs

Saveurs d'ailleurs

# Le Bouillon Thaï aux délicieuses saveurs d'Asie

Ramen, crevettes, fruits de mer...

Ce bouillon aux notes de crustacés, relevé d'un subtil mélange d'épices, permet de préparer facilement de délicieux plats qui font voyager les papilles !

“En un coup de main, nous voilà transportés en Asie. Des plats sublimés par ce bouillon facile à utiliser.”

Thierry, 53 ans

80 %

EN PARLENT  
POSITIVEMENT

“Le goût du bouillon était juste divin. C'était un délice pour nos papilles, mes amis ont bien apprécié également.”

Tess, 27 ans



84 %

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

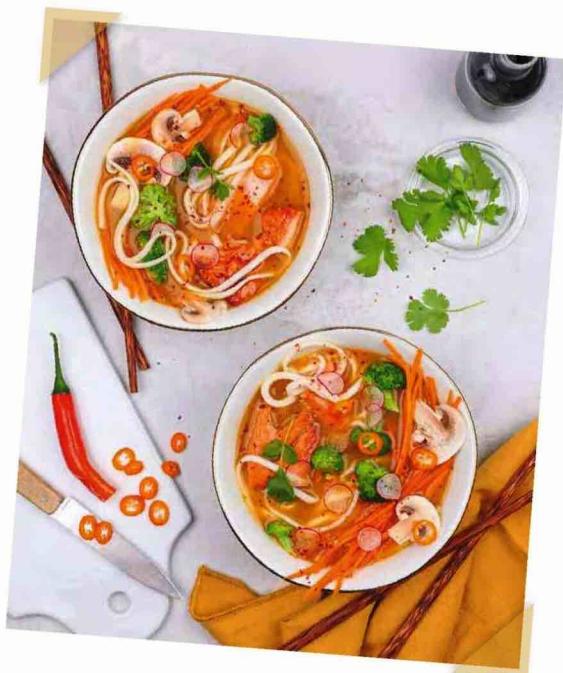
“Prêt à l'emploi, ce bouillon permet de gagner du temps tout en apportant de la saveur. J'ai utilisé ce bouillon dans un plat de ramen et c'était délicieux, épice et doux à la fois.”

Samantha, 44 ans

67 %

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS



## Ramen & Bouillon Thaï

**2 PERSONNES** **PRÉPARATION: 10 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**

• 1 bouteille de Bouillon Thaï • 150 g de nouilles ramen (ou udon)  
 • 1 pavé de saumon • 2 champignons de Paris • 1 carotte • quelques fleurettes de brocolis • quelques radis roses • 1 petit piment rouge (quantité à ajuster en fonction des goûts) • quelques branches de coriandre • 1 c. à s. de sauce soja • 1 c. à s. de miel liquide

1. **Préchauffez** le four à 200 °C.
2. **Déposez le saumon** dans un plat, côté peau sur le dessous.
3. **Mélangez la sauce soja** et le miel et recouvrez le pavé de saumon de cette préparation.
4. **Faites-le cuire** environ 15 min.
5. **Faites chauffer le bouillon** dans une casserole et faites-y cuire les fleurettes de brocolis selon votre goût (bien tendres ou « al dente »).
6. **Épluchez la carotte** et râpez-la grossièrement. Coupez les radis, les champignons et le piment en très fines rondelles.
7. **Faites cuire les nouilles** dans l'eau, en suivant les recommandations indiquées sur le paquet.
8. **Quand le saumon** est cuit, défaites-le en pétales.
9. **Servez le bouillon** dans de grands bols, ajoutez le reste des ingrédients et parsemez de feuilles de coriandre.

*Le Marmiton*

**Depuis plus de 25 ans**, la marque Le Marmiton, spécialisée dans les produits de la mer, perpétue un savoir-faire artisanal et élaboré des recettes savoureuses. Cette année, elle innove en lançant une gamme de bouillons pour sublimer poissons, coquillages et crustacés...

**Le Bouillon Thaï** aux délicieuses saveurs d'Asie est l'indispensable pour préparer de délicieux ramen, du poisson ou des fruits de mer, mais aussi de savoureux veloutés de légumes. Il peut également se substituer à l'eau de cuisson pour le riz, le risotto et les « one-pot pasta ». Il suffit d'ouvrir la bouteille, de verser, laisser mijoter, puis déguster... Un jeu d'enfant !

**Et 1... et 2... et 3 bouillons !** Le Marmiton propose également deux autres bouillons qui mêlent les notes de crustacés à différentes épices : le Bouillon à l'Espagnole et le Bouillon à la Provençale. Les bouillons ne contiennent ni exhausteurs de goût ni conservateurs.

À retrouver en grande surface, au rayon Marée, **en format 48 cl**, pour épater et régaler petits et grands tout en gagnant du temps !



Plus de recettes ↑



# LE PALMARÈS



Élu dans la catégorie

**REPAS EXPRESS**

**Costa**  
Apéritif de la mer  
Sélection



Élu dans la catégorie

**GOURMANDISES GLACÉES**

**Moxicice**  
Glace artisanale végétale  
Noix de coco  
coulis Passion Bio

## LE PANIER *givré*

Élu dans  
la catégorie

**SAVEURS  
IODÉES**

**La Compagnie  
Artique**  
Pâtes au colin d'Alaska  
& petits légumes,  
sauce Boursin  
ail & fines herbes



# CUISINE ACTUELLE 2023

## LE COUP DE CŒUR DES *influenceurs*

Nos deux passionnés de cuisine  
ont craqué pour ce produit !



**DORIAN**  
de doriancuisine.com

« J'aime les yaourts et tout autant les glaces ! Et jusqu'à présent, je n'avais pas encore trouvé un yaourt glacé ou une glace au yaourt qui me donne autant de plaisir à le déguster, en proposant la juste alliance de la crème glacée et du yaourt à la bulgare. »



**MAUREEN**  
de @lacuisineetmaureen

« J'ai vraiment adoré cette crème glacée au yaourt bulgare, aussi bien pour la texture fondante que le bon goût de yaourt au lait entier, pas trop sucré mais hyper gourmand ! Les choses les plus simples sont les meilleures, surtout lorsqu'elles sont réalisées avec des ingrédients de qualité. »



**La Belle Aude**  
Crème glacée  
au yaourt bulgare

## LE COUP DE CŒUR DE *la rédaction*

Après avoir goûté 80 produits,  
nous avons choisi notre coup de cœur !

La texture plutôt crémeuse de ce dessert végétal, qui le distingue des autres produits de même type, et son incroyable goût de noisettes long en bouche, nous a particulièrement surpris et séduits. Une recette à la fois fraîche et réconfortante, juste sucrée comme il faut, prête à combler en deux coups de cuillère à pot tous les gourmands, végétariens ou pas.



**FABIENNE**

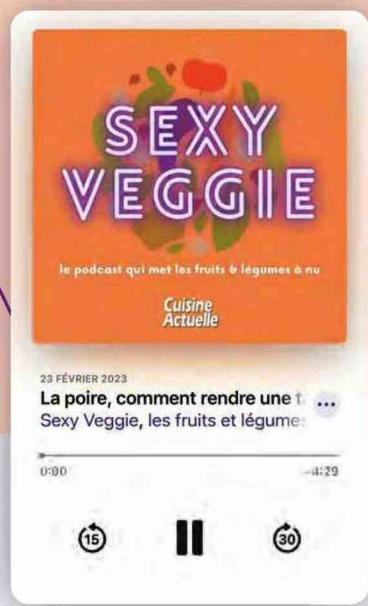
# Le podcast qui met les fruits & légumes à nu



Qui se cache derrière la délicieuse poire Belle-Hélène ? Pourquoi les courgettes ramollissent ?

**Sexy Veggie**, le podcast de Cuisine Actuelle, change notre regard sur les fruits et légumes. Mieux, il ravive l'envie de les mettre au menu.

Tous les jeudis, la rédaction partage ainsi ses astuces pour bien les choisir, les conserver et les cuisiner. Au programme, des idées renversantes et des recettes de chefs qui éveillent les sens.



Retrouvez-nous chaque semaine et au fil des saisons sur toutes les plateformes d'écoute et sur [cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr)

Pour en savoir plus, scannez ce QRCode



La crème de Bresse  
de la laiterie coopérative  
d'Étrep-Foissiat.



originels soient préservés. La noisette n'est pas torréfiée pour conserver en bouche la fraîcheur du fruit. C'est surprenant et très agréable. Armelle n'est jamais à court d'une nouvelle idée, en témoigne sa galerie de vinaigres à la pulpe d'ail, d'ananas (et de menthe), d'abricot, de figue... de carotte (et de curry) !



Stéphane Sérol  
devant les cuves de  
son domaine.

## ► JOUR 2

### Dans la Loire

**Renaison.** Il ne peut y avoir de bons vins sans majesté dans le relief. Entre 300 et 500 m d'altitude, les vignes de **Stéphane Sérol** épousent les plissements du paysage. Le nom Sérol est associé, à juste titre, au renom de la côte-roannaise, un petit vignoble par la surface (270 ha en AOC depuis 1994), où le gamay sait faire de belles prouesses. Le vigneron ne

s'endort pas sur les lauriers de la tradition et plante des cépages peu ordinaires dans le coin, comme le chenin. Son credo est le respect du sol et de la vigne par la biodynamie et il

s'éloigne d'une œnologie interventionniste, laissant une grande place à la nature dans la cave. Cela donne des vins d'une grande personnalité.

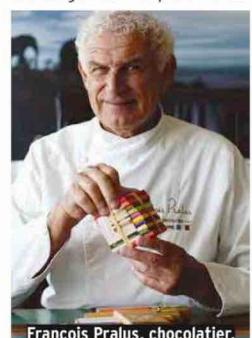
**Roanne.** Les halles Diderot sont l'étape des gourmands dans la ville qui fut longtemps celle de la dynastie des Troisgros. Les Mons y vendent leurs fromages (ceux d'ici, d'ailleurs, et ceux qu'ils fabriquent dont la fourme de Montbrison que l'on raconte dans la page « spécialité régionale » de ce dossier). **Les Pralus**, eux, sont présents à double titre. Le père d'abord, **François**, incontournable chocolatier de talent, qui a porté haut le bon goût du chocolat en promouvant dès le début

des années 1990, les crus « pur origine ». Il est un grand défenseur du cacao de Madagascar où il a fait l'acquisition d'une plantation. Depuis son installation, dans les pas de son père, il transforme la fève en chocolat.

« C'était une époque où l'on ne disait pas, comme c'est la mode aujourd'hui, "bean to barre" [de la fève à la tablette, ndlr], on le faisait », sourit le chocolatier. Le deuxième Pralus, c'est **Ulysse**, le fils, qui vend ses pains au levain dans les célèbres halles Diderot. Il vient de s'installer et ses fabrications, dont un surprenant pain à la moutarde, sont déjà prometteuses.

**Condrieu.** Ce coin au sud du département, d'une insolente beauté, est plus connu pour ses vins blancs que ses fromages de chèvre. Les deux se marient, comme de juste. La rigotte de Condrieu (par exemple, celle, fermière, de la famille Boucher, Gaec de la Cabriole, à Pélussin) est un fromage AOP depuis 2013.

Armelle  
Foatelli-Greffet,  
créatrice  
d'huiles et de  
vinaigres.



Retrouvez Cuisine Actuelle  
dans l'émission

**Circuit Bleu  
Côté Saveurs**

[francebleu.fr](http://francebleu.fr)

france  
**bleu**  
isère



# Le saucisson sec

Venteux, les monts du Lyonnais ont toujours été propices au séchage des saucissons. La rosette et le jésus sont deux des grandes spécialités de la région.



## Mieux le connaître

- **La rosette.** Elle tire son nom du boyau dans lequel elle est embossée : le fuseau (juste avant le rectum), appelé familièrement la « rosette ». À l'origine, elle vient de la région du Beaujolais et mesure entre 40 et 60 cm, avec toujours une extrémité plus épataée que l'autre.
- **Le jésus.** C'est une rosette au hachage de la viande plus grossier et embossé dans le

sac du cochon, beaucoup plus proéminent (le cæcum, la partie la plus large du colon), appelée aussi « judru ». Colette Sibilia, une ancienne charcutière lyonnaise, l'écrivait sans « s » (donc jésu), car « il ne faut pas mêler religion et charcuterie », disait-elle. En effet, le gros saucisson ressemble à s'y méprendre au petit Jésus emmailloté dans ses langes.

- **Baliverne de bistrot ?** Dans son érudite et passionnante *Histoire de la gastronomie*

lyonnaise (aux éditions Libel), Yves Rouèche raconte que le jésus puiserait « ses origines du judru morvandeaum que l'on mangeait pour fêter Quasimodo ». Rosette et jésus tiennent en tout cas le haut du pavé charcutier à Lyon.



## Bien le choisir

- **Sa recette est simple.** C'est un mélange de gras et de maigre de porc assaisonné

et embossé dans un boyau. Il est fabriqué comme un fromage, ou presque ! Il est le fruit d'une fermentation lactique (transformation des glucides de la viande en acides lactiques grâce à des fermentations) suivie d'un séchage (ou d'un affinage). Au cours de la fabrication de 15 jours à 1 mois, le saucisson perd 30 à 40 % de son poids en eau.

- **Reconnaître un saucisson artisanal.** Le fabricant peut ajouter des additifs : conservateurs, colorants, épaississants. C'est écrit sur l'étiquette. Le saucisson peut être embossé dans des boyaux.



## Bien le déguster

- **Pas trop froid.** Un saucisson sec de qualité se conserve à une température de 12 °C de préférence. Si vous le réservez au réfrigérateur, veillez à le sortir à l'avance comme pour le fromage.

- **Sur un plateau.** Il s'apprécie mieux en tranches très fines. Il peut être accompagné d'un cornichon ou un morceau de légume au vinaigre. La touche acide équilibre les saveurs grasses de la salaison.

## MÉMO

### À L'ACHAT

Le hachage ne doit pas être trop fin pour pouvoir apprécier à l'œil la part du gras. La fleur du saucisson doit être naturelle, évitez les produits trop blancs, signe d'un maquillage à la farine.

### AU MOMENT DE SERVIR

Toujours à température ambiante, en tranches fines et avec un petit cornichon.

## ► LA RECETTE ORIGINALE

De Bruno Bluntzer,  
Maison Sibilia à Lyon

### Focaccia, cervelle de canut, pesto de roquette et charcuterie sèche

4 PERSONNES 20 MIN PRÉPARATION : 20 MIN

10 MIN CUISSON : 10 MIN 2 H 30 REPOS

- 10 tranches de « jésu » de Lyon
- 6 tranches de coppa Rhône-Alpes
- 6 tranches de jambon cru
- 100 g de roquette
- 50 g de ciboulette fraîche
- 3 gousses d'ail
- 1 échalote
- 200 g de fromage blanc
- 25 g de parmesan
- 500 g de farine
- 20 g de levure boulangère fraîche
- Quelques pignons de pin
- Vinaigre de Xérès
- Huile d'olive
- Romarin
- Sucre
- Fleur de sel
- Sel et poivre

**1. Délayez la levure fraîche dans 20 cl d'eau tiède.** Mélangez la farine, 1 c. à café de sel et 1 c. à café de sucre dans un saladier et incorporez en filet la levure avec son eau et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Pétrissez pendant 10 minutes et laissez reposer 2 heures en couvrant le saladier d'un torchon.

**2. Étirez la pâte à focaccia et posez-la sur une plaque de four préalablement huilée.** Faites quelques petits trous dans la pâte avec les doigts et versez-y un peu d'huile d'olive, de la fleur de sel et du romarin. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 30 minutes.

**3. Préchauffez le four à 200 °C.**

Mixez 1 gousse d'ail épluchée avec la roquette, le parmesan et l'huile, et réservez. Ciselez la ciboulette et l'échalote puis écrasez les 2 gousses d'ail restantes. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier avec le fromage blanc, 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez.

**4. Faites cuire la pâte à focaccia** 8 à 10 minutes au four et laissez refroidir. Nappez la focaccia de cervelle de canut. Disposez par-dessus la charcuterie sèche et terminez en ajoutant quelques points de pesto de roquette et quelques pignons de pin.

#### Variante

Faute de pignons de pin, ajoutez des éclats de noisettes ou d'amandes torréfiées.



## 4 mini recettes

Pour 4 personnes

### 1 Minibrochettes du mâchon

• **Coupez** 16 fines tranches dans un jésus de Lyon. • **Tranchez** en quartiers 2 rigottes de Condrieu bien affinées. • **Embrochez** sur un pic en bois les rondelles de jésus et les morceaux de fromage en alternance avec une tomate cerise. • **Poivrez** et servez avec une tranche de pain au levain.

### 2 Quiche lyonnaise

• **Garnissez** un plat à tarte de pâte brisée et tapissez-le fond de rondelles de saucisson sec. • **Versez** dessus un mélange fouetté de 6 œufs et 40 cl de crème liquide assaisonné de sel, poivre et noix de muscade. • **Enfournez** 40 minutes à 180 °C. • **Servez** avec une salade d'endives.

### 3 Salade des canuts

• **Faites cuire** 400 g de pommes de terre à l'eau salée. • **Tranchez-les** et mélangez-les tièdes à une vinaigrette agrémentée d'une échalote ciselée. • **Coupez** un demi-saucisson en fines rondelles. • **Dressez** le tout sur un lit de salade et de tomates. • **Servez** avec du pain de campagne tartiné de cervelle de canut.

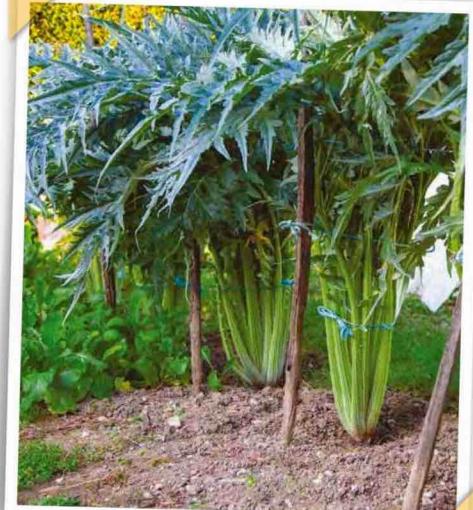
### 4 Muffin du Beaujolais

• **Délayez** 10 g de levure de boulanger avec 5 cl de lait et 1 c. à café de sucre en poudre. • **Incorporez** 150 g de farine, 1 œuf, 1 c. à soupe d'huile et 2 c. à soupe de betterave rouge mixée. • **Salez** et poivrez. • **Versez** dans un moule à muffins. • **Enfoncez** un dé de rosette de Lyon au cœur de la pâte. • **Enfournez** 20 minutes à 160 °C.

### Le cardon de Lyon

Ce drôle de légume, aussi méconnu (en dehors de Lyon) que délicieux, d'origine méditerranéenne, est fêté à Vaulx-en-Velin (dans le Rhône) au début de chaque mois de décembre. À cette époque, il apparaît sur les étals des marchés de la région, et dans les bouchons de Lyon, il régale les bons vivants, servi en gratin avec des quenelles. Vaulx-en-Velin a donné son nom à la variété de cardons la plus cultivée de France, car sans épines (sa récolte manuelle est donc moins

douloureuse). Semé au printemps, le cardon vert sort de terre et pousse pendant l'été. Il ressemble à s'y méprendre à de l'artichaut. À l'automne, les maraîchers l'emballent sur pied avec du plastique ou du papier. Ils forcent le cardon à blanchir de l'intérieur (un peu comme une endive). Ce faisant, le végétal se décharge d'une grande partie de son amertume. Il se prépare un peu comme une blette. C'est la côte que l'on cuisine après l'avoir blanchie, dans un gratin ou un tajine.



## 12

C'est le nombre d'appellations du vignoble du Beaujolais, du saint-amour (dans le nord) au beaujolais (dans le sud), en passant par fleurie, chénas, morgon, brouilly ou chiroubles.

### Le saviez-vous ?

La praline est une confiserie à base d'amande (parfois une cacahuète) enrobée de sucre, teintée de rose dans la région lyonnaise. Dans les années 1970, le chef Alain Chapel eut l'idée de faire une tarte avec des éclats de praline rose. Cette pâtisserie va connaître un immense succès et devenir l'une des spécialités de Lyon.



#### Le dico du coin

**Avoir les jambes en pâte à quenelle**  
Être éreinté

**Avoir faim comme le Rhône a soif**  
Avoir de l'appétit

**Manger une bugne**  
Manger un beignet

**La cervelle de canut**  
Un fromage blanc aux herbes

### ON CRAQUE POUR...



#### Le Président

Ce gâteau a été créé par le chocolatier Maurice Bernachon en 1975, à l'occasion de la remise de la Légion d'honneur à Paul Bocuse par Valéry Giscard d'Estaing. Cette pâtisserie spectaculaire, toujours en vente chez Bernachon, est composée d'une génoise au chocolat praliné, truffée de cerises confites et coiffée de copeaux de chocolat.



#### L'oreiller de la belle Aurore

Il est la Rolls-Royce des pâtés en croûte. Comme son nom l'indique, cette charcuterie mythique à la forme d'un oreiller, pèse jusqu'à une trentaine de kilos et renferme une dizaine de viandes dont beaucoup de gibiers (palombe, perdreau, grouse, colvert, etc.), du ris de veau, du foie gras et de la truffe. Il est vendu après Noël chez le charcutier Reynon, près de la place Bellecour.

### Carnet d'adresses

Cuverie Revonnas, [lacuverie-revonnas.com](http://lacuverie-revonnas.com) ; Domaine Sérol, [domaine-serol.com](http://domaine-serol.com) ; Halles Bocuse, [halles-de-lyon-paulbocuse.com](http://halles-de-lyon-paulbocuse.com) ; Laiterie Étrez, [laiterieetrezfoissiat.com](http://laiterieetrezfoissiat.com) ; Libéluille, [libelulille.fr](http://libelulille.fr) ; Mado, 26 rue de la Thibaudière, 69007 Lyon ; Magma, 101 rue Bechavelin, 69007 Lyon ; Maison Renon, [crauserbello.com](http://crauserbello.com) ; Marcelle et Daniel, 7 rue Montesquieu, 69007 Lyon ; Micro Sillon, 6 place Fernand-Rey, 69007 Lyon, [microsillon-cave.fr](http://microsillon-cave.fr) ; Daniel & Denise, [danieldenise.fr](http://danieldenise.fr)

# Comment reconnaître un bon cidre ?

Notre expert vous répond

Il évoque la campagne, l'automne, les crêpes bretonnes et la bolée floquée d'un prénom. Les clichés sont aussi durs que le bois de pommier. Le cidre est pourtant comme le vin. Il y a autant de goûts que de producteurs et de terroirs, de variétés de pomme (ou de poire) que l'on peut comparer aux cépages. L'innocence du mot cidre est le paravent de pratiques disparates. Il y a deux grandes familles, que voici.

## Le cidre de grand chemin

Il étanche la soif, électrise les muqueuses buccales avec une effervescence

**Il mérite d'être considéré et choisi comme un vin quand le terroir et le savoir-faire du producteur sont au rendez-vous.**

PAR JEAN-PAUL FRÉTILLET

grossière. Sitôt bu, sitôt oublié, si ce n'est la saveur sucrée persistante et un vague goût de pomme fermentée. Ces cidres de grand chemin sont avares de transparence sur leur mode d'élaboration. Certes, ils sont fabriqués avec des pommes, parfois du concentré dilué avec de l'eau. Ils sont fermentés à marche forcée, pasteurisés (pour pouvoir faire le tour du monde !) et gazéifiés. C'est-à-dire dopés au gaz carbonique comme un vulgaire soda.

## Les cidres fermiers

Ils sont fabriqués avec les pommes cueillies dans le verger de l'exploitation. Les variétés sont multiples et anciennes pour offrir au cidriculteur une palette de saveurs (de l'amer au doux, en passant par l'acide) quand il confectionnera ses cuvées par assemblage. La

fermentation avance à son rythme et la prise de mousse est naturelle (dans la majorité des cas). Elle se fait dans la bouteille (comme pour le champagne ou le crémant), sans pasteurisation. Le talent et l'âme du cidriculteur parfont la richesse et la complexité aromatique. « Il existe plus de mille variétés de pommes à cidre dont plusieurs centaines sur le territoire français ! Voilà qui motive à être plus précis dans le jeu de la dégustation sensorielle », s'enthousiasme Sophie Amann, cidricultrice en Normandie, et directrice de Cidrexpo, un salon dédié au cidre qui se tient chaque année à Caen. Un signe qui ne trompe pas : les sommeliers commencent à s'intéresser aux accords gastronomiques avec le cidre.

## Bien le servir

Un bon cidre s'apprécie comme le vin dans un verre, et non pas dans une bolée ! Cela permet de jauger sa couleur, de le faire tourner doucement pour bien humer ses arômes. La température de service est primordiale, jamais en dessous de 7 °C et jusqu'à 12 °C pour les cidres les plus taniques.



## Les mentions à repérer sur l'étiquette

A l'instar du camembert, le mot cidre n'est pas une appellation protégée. Si bien que le « cider » des Britanniques n'a strictement rien à voir avec le « cidre » des Français ou la « sidra » des Espagnols (talentueux producteurs comme les Basques). Sur l'étiquette, guezette les appellations « fermier », « effervescence naturelle » (garantie

d'une prise de mousse en bouteille), « pur jus » (sans dilution) et « pasteurisé ». En France, il existe cinq AOC (appellation d'origine contrôlée) qui garantissent un terroir, un savoir-faire et l'assurance d'un cidre qui n'a pas été gazéifié : Pays d'Auge, Cotentin, Perche, Cornouaille et Poiré Domfront (avec la poire, c'est aussi du cidre !).



Notre sélection

### Cotentin

Taureau, binet rouge et petit amer sont les variétés de ce cidre très aromatique. La mousse est douce et tanique, marquée par l'amertume caractéristique de ce terroir. Avec des fruits de mer.

**Extra-brut, Theo Capelle, 6,50 €.**



### Cornouaille

Levures naturelles comme la prise de mousse et méthodes biodynamiques pour ce beau cidre de la presqu'île de Crozon, généreux, rond et parfumé, un peu tanique. Avec des fromages fermiers du cru.

**Finisterra, Cidrerie de Rozavern, 2022, 6,50 €.**

### Calvados

Ce cidre de bord de mer (Omaha Beach) est aussi typique par son passage en fût de chêne (à Calvados et Cognac). Tanins souples, bulles délicates et arômes confits. Avec un livarot. **Apple Oak, Ferme de la Sapinière, 2021, 8,99 €.**



pour 6 personnes

# Tournée de galettes

Les galettes de sarrasin sont les stars de cet apéro tout droit sorti de Bretagne.

RECETTE ET STYLISTIQUE :  
VANESSA GAULT  
PHOTOS : BRUNO MARIELLE

## RECETTE DE BASE

### Galettes de sarrasin express

POUR 16 GALETTES ENVIRON

- 1 œuf
- 65 cl de lait
- 500 g de farine de sarrasin
- 1 c. à soupe de farine de blé
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- 10 g de sel

**1.** Mélangez les farines avec le sel. Creusez un puits, cassez l'œuf, versez l'huile et fouettez en incorporant petit à petit les farines.

**2.** Versez progressivement le lait et 65 cl d'eau tout en fouettant. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

**3.** Faites cuire les galettes 1 minute par face dans une poêle très chaude légèrement beurrée ou huilée.



### Rouleaux aux légumes d'automne

PRÉPARATION : 35 MIN RÉFRIGÉRATION : 30 MIN

- 150 g de chair de potimarron
- 150 g de chou violet
- 4 côtes de blette
- 1 oignon frais haché
- 3 poignées de mâche
- 6 galettes de sarrasin
- 10 cl d'huile de tournesol
- 6 cl de sauce soja
- 6 cl de vinaigre de riz
- Sel et poivre

**1.** Lavez les côtes de blette et émincez-les en fine julienne avec les feuilles de chou violet. Râpez la chair de potimarron au robot.

**2.** Posez les galettes sur le plan de travail. Répartissez un peu de mâche sur le bord

inférieur. Ajoutez de la blette, du chou et du potimarron.

**3.** Roulez droit et bien serré. Enveloppez chaque rouleau dans du film alimentaire. Réservez au frais 30 minutes.

**4.** Dans un grand bol, émulsionnez l'huile avec la sauce soja et le vinaigre. Ajoutez l'oignon, salez peu et poivrez. Servez les rouleaux tranchés en bouchées et accompagnez avec la sauce.

# Galette complète surprise

PREPARATION : 30 MIN CUISSON : 20 MIN

- 10 tranches de jambon blanc
- 4 brins de persil plat
- 8 œufs de caille
- 200 g d'emmental râpé
- 40 g de beurre fondu
- 11 galettes de sarrasin
- Sel et poivre

**1. Préchauffez le four à 180 °C.**

Beurrez un cercle ajustable de la taille des galettes. Posez-le sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

**2. Déposez une première galette**

dans le cercle. Beurrez-la au pinceau et ajoutez 1 tranche de jambon.

Poivrez, recouvrez de fromage râpé et d'une deuxième galette. Répétez l'opération quatre fois avec le reste des ingrédients en terminant par une galette. Beurrez-la.

**3. Couvrez le gâteau d'une feuille d'aluminium. Enfournez pour**

20 minutes. Chauffez une poêle antiadhésive légèrement beurrée. Faites cuire au plat les œufs de caille 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.

**4. Démoulez le gâteau de galettes,**

coupez-le en 8 et décorez avec les œufs de caille. Servez décoré de persil.

LE COCKTAIL

## Kir breton

Pour 1 verre. Versez 2 cl de crème de mûre dans le fond d'un verre de service. Complétez avec 10 cl de cidre brut bien frais. Vous pouvez réaliser votre kir avec de la crème de framboise pour changer !



# Blinis de sarrasin, saumon et radis noir à l'orange

⌚ PRÉPARATION : 30 MIN

⌚ CUISSON : 20 MIN

⌚ REPOS : 30 MIN

- 150 g de saumon frais • 1 orange bio
- 80 g de radis noir • 8 brins d'aneth • 2 œufs • 25 cl de lait
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 150 g de farine de blé noir
- 70 g de farine de blé • 4 c. à soupe d'huile • 4 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 sachet de levure chimique
- Sel et poivre

**1. Faites cuire le saumon** 8 minutes dans une poêle antiadhésive en le retournant à mi-cuisson. Salez, poivrez et réservez.

**2. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.** Dans un saladier, mélangez les farines, la levure et le sel. Ajoutez les jaunes, versez la moitié du lait et fouettez en incorporant petit à petit les farines.

**3. Versez le reste de lait** et fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse. Incorporez les blancs d'œufs montés en neige en soulevant la préparation. Laissez reposer la pâte recouverte d'un linge 30 minutes à température ambiante.

**4. Faites chauffer une poêle antiadhésive beurrée.** Déposez de petites cuillerées de pâte espacées.

**5. Dès que la pâte forme des trous** (après environ 1 minute), retournez les blinis et faites-les cuire 30 secondes sur la seconde face. Lavez, essuyez le radis et coupez-le en fins bâtonnets. Râpez le zeste de l'orange.

**6. Émulsionnez l'huile avec le vinaigre et le jus de l'orange** dans un grand bol. Ajoutez la moitié de l'aneth ciselé, le zeste, le radis, salez, poivrez et mélangez bien.

**7. Garnissez les blinis** avec un peu de crème fraîche, du saumon effeuillé et du radis à l'orange. Décorez de pluches d'aneth et servez.



## Version express

Réalisez cette recette avec du saumon ou de la truite fumée. Cela vous évitera l'étape 1 de la cuisson.



## Wraps de blé noir, andouille et pomme

☞ PRÉPARATION : 25 MIN      ⚓ CUISSON : 15 MIN

- 200 g d'andouille de Guémené • 1 pomme golden bio • 1 échalote
- 40 g de beurre • 3 c. à soupe de crème fraîche • 6 galettes de blé noir
- 1 c. à soupe de graines de pavot • 1 c. à café de moutarde • 2 pincées de coriandre moulue • Sel et poivre

**1. Coupez l'andouille en fines tranches.**

Lavez la pomme, épépinez-la et émincez-la en fins quartiers.

**2. Faites fondre l'échalote hachée**

5 minutes avec 10 g de beurre dans une poêle à feu moyen. Réservez.

**3. Faites revenir, dans la même poêle, la pomme et l'andouillette avec 15 g de beurre et la coriandre. Salez, poivrez, ajoutez l'échalote et réservez au chaud sur feu doux.**

**4. Mélangez la crème fraîche avec la moutarde dans un bol. Salez et**

poivrez. Étalez un peu de crème moutardée sur la moitié d'une galette et ajoutez 2 cuillerées d'andouillette aux pommes.

**5. Commencez à rouler la galette sur elle-même, repliez les bords à gauche et à droite. Terminez de rouler et répétez l'opération pour les autres galettes.**

**6. Réchauffez les wraps dans une poêle avec le reste de beurre, tramez-les et servez bien chaud, parsemé de pavot.**



# 10 idées avec... des cœurs d'artichaut

C'est une conserve un peu mal aimée. À tort !

Les cœurs d'artichaut en bocal ont plus d'un tour dans leur sac.

PAR FRANCE VINCENNES

**Pour 4 à 6 personnes**

## 1 Délice à l'espagnole

Taillez 4 tranches de **jambon serrano** en lanières. Faites revenir 3 gousses d'ail hachées avec 3 c. à soupe d'**huile d'olive** pendant 5 minutes, puis ajoutez 18 **cœurs d'artichaut**. Mélangez 5 minutes à feu vif. Ajoutez le jambon et remuez 1 minute.

**Le plus** Servez avec du pain grillé frotté d'ail.

## 2 Salade à la burrata

Coupez 12 **cœurs d'artichaut** en quartiers. Hachez 8 **tomates séchées** et 2 **oignons nouveaux**. Fouettez 4 c. à soupe d'**huile d'olive** avec 1 c. à soupe de **vinaigre balsamique** et 1 petit **piment** haché. Mélangez les ingrédients avec la vinaigrette. Déposez 200 g de **burrata** sur la **salade**, saupoudrez de **ciboulette** et poivrez.

**Le plus** Ajoutez un supplément de saveur avec 1 c. à soupe de pignons grillés.

## 3 Cocotte de lentilles

Faites revenir 5 minutes 2 **oignons** émincés avec 200 g de **lard** en tranches, puis ajoutez 300 g de **lentilles blondes**, 1 **bouquet garni** et 1 l d'eau. Laissez cuire 20 minutes et incorporez 12 **cœurs d'artichaut** coupés en deux. Poursuivez la cuisson 10 minutes. Assaisonnez et parsemez de **persil**.

**Le plus** Un plat très nourrissant !

## 4 Quiche au saumon

Faites revenir 5 minutes à l'**huile d'olive** 500 g de **saumon** coupé en cubes et 2 **échalotes** ciselées. Mélangez avec 12 **cœurs d'artichaut** coupés en 2 et déposez sur un fond de **pâte brisée**. Fouettez 4 **œufs** avec 15 cl de **lait**, 15 cl de **crème**, 2 c. à soupe de **Maizena**, 100 g de **parmesan**, du sel et du poivre. Incorporez l'appareil et enfournez pour 35 minutes à 180 °C.

**Le plus** Utilisez un petit moule à bord haut si vous aimez les quiches épaisses.

## Notre coup de cœur

### 5 Pâtes au pesto

Faites cuire 500 g de **trofies**. Égouttez et versez dans une sauteuse avec 12 **cœurs d'artichaut** coupés en quartiers, 2 c. à soupe de **crème liquide** et 4 c. à soupe de **pesto**. Mélangez 3 minutes à feu vif. Assaisonnez et saupoudrez d'**amandes concassées**.

**Le plus** Servez avec des copeaux de **parmesan** fraîchement râpé et des **pousses d'épinards**.

### 6 Crostini aux noix

Étalez 250 g de **ricotta** poivrée sur 6 tranches de **pain** toastées et frottées d'**ail**. Répartissez 18 **cœurs d'artichaut**, ajoutez une poignée de **cerneaux de noix** hachés et arrosez généreusement d'**huile d'olive**. Saupoudrez de 2 c. à soupe de **parmesan** puis enfournez pour 8 minutes sous le gril.

**Le plus** Accompagnez d'une **salade de mâche**.



### 7 Papillotes de poisson

Disposez dans chaque papillote 2 c. à soupe de **carotte râpée**, 1 c. à soupe d'**oignon nouveau** haché, 4 **cœurs d'artichaut** coupés en 2, puis 1 pavé de **merlu**. Salez, poivrez, arrosez de 2 c. à soupe de **jus de citron** et 2 c. à soupe de **crème**. Saupoudrez de **persil** et fermez les papillotes. Enfournez pour 15 à 20 minutes à 180 °C.

**Le plus** Ajoutez le temps de cuisson à l'épaisseur des pavés de merlu.

### 8 Fricassée de patate douce

Faites cuire, 15 minutes à couvert, 800 g de **patates douces** coupées en dés avec 2 **oignons rouges** émincés, 3 c. à soupe d'**huile**, du sel et du **poivre**. Ajoutez 12 **cœurs d'artichaut** et 1 c. à soupe de **thym**. Poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant.

**Le plus** Cette fricassée accompagne des steaks hachés ou un poulet rôti.

### 9 Gratin de poulet

Coupez 600 g de **blanc de poulet** en morceaux. Taillez 8 **cœurs d'artichaut** en quartiers et 300 g de **carottes** précuites en rondelles. Assaisonnez et déposez le tout dans un plat graissé. Ajoutez 70 cl de **béchamel** et parsemez de **gruyère** râpé. Enfournez pour 25 minutes à 200 °C.

**Le plus** Préparez une **béchamel** fluide, avec 30 g de farine pour 60 cl de lait.

### 10 Curry coco

Saisissez 5 minutes 20 **cœurs d'artichaut** coupés en quartiers avec la chair de 3 pommes **granny-smith** coupées en dés, 3 **échalotes** et 2 gousses d'**ail** hachées. Saupoudrez d'1 c. à soupe de **curry**, mélangez et ajoutez 30 cl de **lait de coco** et 2 c. à soupe de **miel**. Laissez frémir 10 minutes.

**Le plus** L'association pommes acidulées et cœurs d'artichaut est délicieuse.

# Cet automne, on détoxifie son foie !

Vous vous sentez épuisé(e) ? Sans énergie ? Le changement de saison est le moment idéal pour faire une détox !

## Nettoyer et régénérer son foie

Le foie est sans arrêt sollicité pour éliminer les déchets et les toxines du corps. Une alimentation trop riche conduit souvent à l'apparition de dépôts de graisse dans et autour du foie, ce qui l'empêche de remplir sa fonction de filtre. Les signes d'un foie surchargé ne trompent pas : fatigue, digestion difficile, difficultés à perdre du poids... Il devient alors essentiel de nettoyer et régénérer le foie pour retrouver de l'énergie tout en faisant fondre les kilos en trop.

## Détoxifiez en toute simplicité

La consommation d'eau, de jus de fruits et de légumes est une méthode de détox connue, et une excellente façon de débarrasser le corps des toxines accumulées, mais il est difficile de tenir sur la durée car il faut résister à la fatigue qu'un tel programme entraîne.

Le secret des comprimés naturels **Activ'Foie** : leur teneur très élevée en principes bioactifs issus d'extraits naturels de plantes (Chardon-Marie, Artichaut, Curcuma) qui soulagent les fonctions hépatiques, stimulent et purifient le foie. Ces extraits végétaux ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont démontré leurs effets bénéfiques pour régénérer le foie. Ils sont associés à de la Choline qui contribue à

l'équilibre du foie en facilitant la digestion des graisses.

**1 comprimé par jour suffit pour détoxifier son foie au quotidien !**



**Disponible en pharmacie  
et espace diététique**

## Activ'Foie™

Détox du foie pour la perte de poids

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au **01 84 20 63 59** (tarif local) ou sur [www.vitalco.com](http://www.vitalco.com)

Activ'Foie 30, 90 et 150 cp sont disponibles sous les codes ACL 977 09 81, 977 85 05 et 624 10 54.

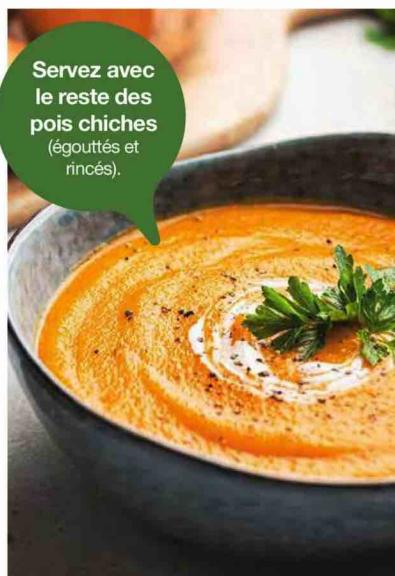
## Soupe d'automne réconfortante & détox

→ 4 PERSONNES → PRÉPARATION : 20 MIN → CUISSON 30 MIN

- 400 g de carottes • 200 g de navets • 2 oignons jaunes • 3 gousses d'ail
- 130 g de lentilles corail • 265 g de pois chiches égouttés (en conserve) • 1 c. à café de curcuma en poudre • 1 c. à café de gingembre en poudre • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de yaourt grec • Sel et poivre

1. Faites revenir les oignons émincés et l'ail écrasé avec l'huile d'olive dans une marmite jusqu'à obtenir une légère coloration.
2. Détaillez les carottes et les navets en petits dés. Ajoutez-les aux oignons et à l'ail et faites-les revenir environ 5 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
3. Ajoutez les lentilles corail et la moitié des pois chiches égouttés et rincés aux légumes. Faites revenir 2-3 minutes à feu vif en remuant.
4. Ajoutez le curcuma, le gingembre, le sel et le poivre à la préparation.
5. Recouvrez d'eau (comptez environ 1 L) et portez à ébullition.
6. Une fois le mélange à ébullition, ramenez à feu doux puis couvrez et laissez mijoter 30-35 minutes en remuant de temps en temps.
7. Une fois les 30 à 35 minutes écoulées, assurez-vous que les légumes sont tendres. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et ajoutez 3 cuillères à soupe de yaourt grec. Mélangez.
8. Mixez jusqu'à obtenir une texture veloutée.

**Servez avec  
le reste des  
pois chiches  
(égouttés et  
rincés).**



# Ces petits plats qui sentent bon les bistrots d'antan

Petit salé aux lentilles, blanquette, île flottante... Les plats de brasserie sont synonymes de cuisine conviviale et réconfortante. À vos cocottes !

## Les œufs en meurette

4 PERSONNES  PRÉPARATION 15 MIN  CUISSON 20 MIN

• 400 g de lard fumé • 1 gros oignon rouge • 4 brins de persil • 4 gros œufs extra frais • 20 g de beurre • 50 cl de vin rouge de Bourgogne • 4 belles tranches de pain au levain • 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • Sel et poivre

**1. Pelez et émincez l'oignon.** Taillez le lard en gros lardons après avoir retiré la couenne.

**2. Faites griller les lardons** dans une large sauteuse avec une noix de beurre. Débarrassez-les.

**3. Dans la même sauteuse** avec une bonne noix de beurre, faites suer l'oignon, salez et poivrez. Lorsqu'il est translucide, déglacez avec le vin puis faites réduire d'un tiers. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce et

ajoutez le reste de beurre en parcelles en fouettant. Incorporez les lardons.

**4. Dans une petite sauteuse**, portez à frémissement 2 cm d'eau avec le vinaigre et cassez les œufs délicatement à la surface de l'eau frémissante. Laissez-les pocher 2-3 minutes.

**5. Sortez-les avec une écumoire** et servez-les dans la sauce au vin. Parsemez de persil effeuillé et haché et dégustez avec le pain au levain.



### Accord mets & vin

Pour la sauce, optez pour un vin issu de l'appellation côtes-de-nuits-villages. Pour accompagner ce plat bourguignon, dégustez un hautes-côtes-de-nuits, plus prestigieux. Ces deux appellations correspondent à la partie nord des vins de Bourgogne, davantage réputée pour ses vins rouges.



**Le choix du vin...**

Utilisez un vin blanc sec bien tendu en vous tournant vers des cépages comme le sauvignon ou le melon-de-bourgogne (présent dans le muscadet).



## Les harengs marinés, pommes à l'huile

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 20 MIN** **CUISISON 40 MIN** **REPOS 8 H**

• 8 filets de hareng nettoyés • 8 pommes de terre moyennes • 2 petites carottes • 1 oignon doux • 1 feuille de laurier • 4 brins de thym frais • 20 cl de vin blanc sec • 20 cl de vinaigre de cidre • 8 c. à soupe d'huile de noisette • 1 c. à café de graines de coriandre • 1 c. à café de grains de poivre • Sel

**1. Rincez les filets de hareng** à l'eau claire et séchez-les dans du papier absorbant. Saupoudrez-les de sel et laissez-les reposer 6 heures au réfrigérateur.

**2. Pelez et taillez les carottes en fines rondelles.** Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles.

**3. Préchauffez le four à 220 °C.** Arrangez la moitié des légumes en couches au fond d'une large terrine.

Déposez par-dessus les filets de harengs coupés en tronçons. Parsemez de la moitié du thym, de la coriandre et du poivre. Disposez le laurier, le reste des légumes puis des aromates.

**4. Dans une petite casserole**, portez à ébullition le vin et le vinaigre. Versez sur la préparation. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez pour 20 minutes.

**5. Laissez complètement refroidir** la préparation puis entreposez la terrine au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

**6. Pelez et coupez les pommes de terre** en rondelles. Plongez-les 15 minutes dans un faitout d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

**7. Servez les harengs marinés** avec les pommes de terre tièdes arrosées d'huile de noisette.

# La blanquette de veau

4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 1 H 45

- 800 g de veau à braiser • 500 g d'oignons grelots • 3 carottes • 150 g de champignons de Paris • 1 oignon • 4 brins de cerfeuil • 4 jaunes d'œufs • 50 cl de crème épaisse entière • 30 g de beurre • 3 cubes de bouillon de volaille • 4 c. à soupe d'huile de colza • 4 clous de girofle • 2 feuilles de laurier • 1 pincée de sucre • Sel et poivre

## 1. Taillez la viande en gros cubes.

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et coupez-le en deux, piquez-le de clous de girofle. **2. Faites revenir la viande dans une cocotte** avec la moitié de beurre et l'huile sans la faire colorer, salez et poivrez. Ajoutez les carottes et l'oignon, les feuilles de laurier et les cubes de bouillon. Couvrez d'eau, portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 1 heure.

**3. Pelez les oignons grelots** et placez-les dans une sauteuse. Ajoutez le reste de beurre en parcelles,

couvrez d'eau à niveau, ajoutez le sucre et assaisonnez. Découpez un disque de papier cuisson et faites une ouverture au centre pour créer une cheminée. Disposez-le sur le tout et portez à ébullition. Laissez cuire jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ôtez le papier, retirez les oignons avec une écumoire et faites réduire le jus de cuisson. Replacez les oignons et faites-les glacer à blanc, sans les colorer. Réservez.

**4. Lavez et coupez les champignons en quatre.** Retirez l'oignon du bouillon et incorporez les champignons. Portez

à ébullition, et finalisez la cuisson sans couvercle pendant 15-20 minutes.

## 5. Fouettez les jaunes d'œufs avec la crème.

Retirez la cocotte du feu, débarrassez la viande et les légumes avec une écumoire en laissant le bouillon. Incorporez la crème dans la cocotte en fouettant bien sur feu doux afin d'épaissir la sauce, rectifiez son assaisonnement. Replacez tous les ingrédients dedans. Ajoutez les oignons grelots.

## 6. Faites réchauffer la blanquette

avant de la servir bien chaude parsemée de cerfeuil effeuillé.

### Pour accompagner

Servez avec du riz thaï ou des tagliatelles fraîches, et dégustez avec un vin blanc type côtes-du-rhône ou un bon vin de bourgogne type meursault.



**Gain de temps**

Placez la viande blanchie dans une Cocotte-Minute. En la mettant sous pression, réduisez le temps de cuisson de moitié.

**Le petit salé aux lentilles**

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

**CUISSON 3 H**

- 400 g de poitrine de porc demi-sel • 400 g d'échine de porc demi-sel • 1 jarret de porc demi-sel • 3 carottes
- 250 g d'oignons grelots • 1 bouquet de cerfeuil • 250 g de lentilles • 1 bouquet garni • Sel et poivre du moulin

**1. Placez toutes les viandes dans une marmite** et couvrez d'eau froide. Couvrez et portez à ébullition. Laissez bouillir 20 minutes pour faire blanchir les viandes et les dessaler, puis égouttez et rincez.

**2. Replacez les viandes dans la marmite** et couvrez de nouveau d'eau froide. Couvrez et portez à ébullition puis laissez mijoter sur feu plus doux pendant 2 heures.

**3. Pelez les oignons grelots** et les carottes. Coupez ces dernières en rondelles. Placez le tout dans un faitout avec les lentilles et couvrez largement d'eau. Ajoutez le bouquet garni et couvrez, portez à ébullition. Laissez cuire 40 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.

**4. Égouttez les viandes** et recoupez-les en morceaux. Ajoutez-les dans le faitout de lentilles et faites réchauffer le tout au dernier moment. Servez chaud parsemé de cerfeuil.

**5****sauces de bistrot à faire « maison »****pour 4 personnes****Ravigote**

• Préparez un velouté en faisant fondre et crêper 20 g de beurre. Ajoutez 20 g de farine en fouettant. Détendez le roux obtenu en incorporant peu à peu 25 cl de fond de veau (ou de bouillon de volaille) tout en fouettant. Faites réduire presque à sec 10 cl de vin blanc sec avec 10 cl de vinaigre d'alcool et 1 échalote ciselée. Ajoutez le velouté en fouettant, salez et poivrez et incorporez 2 brins de persil plat et 2 brins de cerfeuil effeuillés et hachés ainsi qu'1/3 de botte de ciboulette ciselée. Dégustez avec : une tête de veau ou une volaille pochée.

**Aurore**

• Préparez un velouté avec 20 g de beurre, 20 g de farine et 25 cl de bouillon (voir sauce ravigote) et faites-le réduire de moitié. Incorporez ensuite 30 cl de crème fraîche épaisse et faites encore réduire jusqu'à ce que la sauce nappe bien la cuillère. Hors du feu, incorporez 20 g de beurre en parcelles pour obtenir une sauce suprême. Ajoutez-lui 400 g de fondue de tomates bien réduite puis rectifiez l'assaisonnement. Dégustez avec : des poissons, des crevettes, pour napper des raviolis, mais aussi réaliser un gratin de pâtes.

**Hollandaise**

• Clarifiez 300 g de beurre en le faisant fondre doucement au bain-marie et en laissant le petit-lait tomber au fond pendant 15 minutes (ou préférez utiliser directement 250 g de ghee). Fouettez 5 jaunes d'œufs avec 3 c. à soupe d'eau froide dans une sauteuse en Inox, ajoutez du sel et du poivre blanc moulu. Continuez de fouetter sans arrêt sur un bain-marie jusqu'à ce que la préparation épaisse. Retirez du bain-marie et continuez de fouetter pour refroidir légèrement la sauce. Fouettez toujours en incorporant le beurre clarifié en fin filet. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le jus d'un demi-citron. Dégustez avec : des crustacés ou des poissons.

**Béarnaise**

• Faites réduire de deux tiers 10 cl de vinaigre blanc et 5 cl de vin blanc sec avec 1 échalote pelée et ciselée, 2 brins d'estragon et 1 brin de cerfeuil effeuillés et hachés, 1 c. à café de poivre moulu et 1 pincée de sel. Retirez du feu et laissez refroidir. Ajoutez 5 jaunes d'œufs avec 3 c. à soupe d'eau en fouettant sur feu doux. Incorporez hors du feu 250 g de beurre clarifié (voir recette hollandaise) ou de ghee fondu. Dégustez avec : une viande rouge grillée et des frites fraîches.

**Marchand de vin**

• Faites réduire de moitié 40 cl de vin rouge avec 2 échalotes pelées et émincées. Hors du feu, ajoutez-y 25 g de beurre en parcelles tout en fouettant. Dégustez avec : vous pouvez faire cuire et pocher poisson ou viande dans le liquide de cuisson avant de finaliser la sauce au beurre. Sinon, servez avec un onglet ou une bavette de bœuf.

# L'Île flottante au caramel

6 PERSONNES



PRÉPARATION 15 MIN



CUISISON 25 MIN



REPOS 2 H

• 4 œufs • 50 cl de lait demi-écrémé • 175 g de sucre • 1 gousse de vanille • 1 pincée de sel  
Pour le caramel : • 140 g de sucre semoule

**1. Fendez la gousse de vanille**  
et raclez les graines. Mettez le tout dans une casserole avec le lait et faites chauffer sur feu vif. À l'approche de l'ébullition, retirez du feu et laissez infuser 10 minutes.

**2. Fouettez vigoureusement les jaunes d'œufs** avec 125 g de sucre. Versez par-dessus, peu à peu, le lait tout en fouettant. Remettez le tout dans la casserole et mélangez sans cesse sur feu doux à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à épaississement de la crème. Elle ne doit jamais bouillir.

**3. Passez-la au travers d'un chinois** au-dessus d'un contenant froid. Laissez-la refroidir avant de la couvrir et de l'entreposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

**4. Réalisez un caramel** en faisant chauffer le sucre et 3 c. à soupe d'eau. Lorsque le sirop formé atteint une couleur ambrée, retirez la casserole du feu et déglacez avec 10 cl d'eau chaude, puis remuez avec une cuillère en bois sur feu doux pour homogénéiser la sauce caramel. Versez dans un saucier.

**5. Préchauffez le four à 160 °C** en chaleur tournante. Au batteur, montez les blancs en neige ferme avec le sel. À la fin, incorporez peu à peu le reste de sucre tout en fouettant à faible vitesse. Tassez-les dans un plat rectangulaire à gratin. Enfournez pour 5-6 minutes.

**6. Au moment de servir,** répartissez la crème anglaise dans des assiettes creuses. Déposez une part de blancs en neige et nappez de caramel.

© TRELOR, DEBI / STOCKFOOD

## Cuisson au micro-ondes

Pour plus de praticité, faites cuire les blancs en neige dans un contenant compatible avec le micro-ondes pendant 1 minute à 750 watts.



## Riz au lait d'avoine et confiture de lait-cannelle

• 6 PERSONNES

PREPARATION 10 MIN

CUISSON 40 MIN

REPOS 10 MIN

- 1 l de lait d'avoine • 150 g de riz rond • 80 g de sucre de canne blond • 1 pot de confiture de lait • 1 bâton de cannelle
- 2 c. à soupe de pépites de chocolat noir • 2 c. à soupe de flocons d'avoine • 1 c. à café de cannelle moulue

**1. Placez le lait d'avoine** et le bâton de cannelle dans une grande casserole et portez à ébullition.

**2. Versez le riz.** Faites cuire à feu doux à mi-couvert pendant 40 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Coupez le feu, ôtez le

bâton de cannelle puis ajoutez le sucre. Mélangez soigneusement puis laissez reposer à couvert pendant 10 minutes.

**3. Transférez dans un grand bol** et laissez refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur.

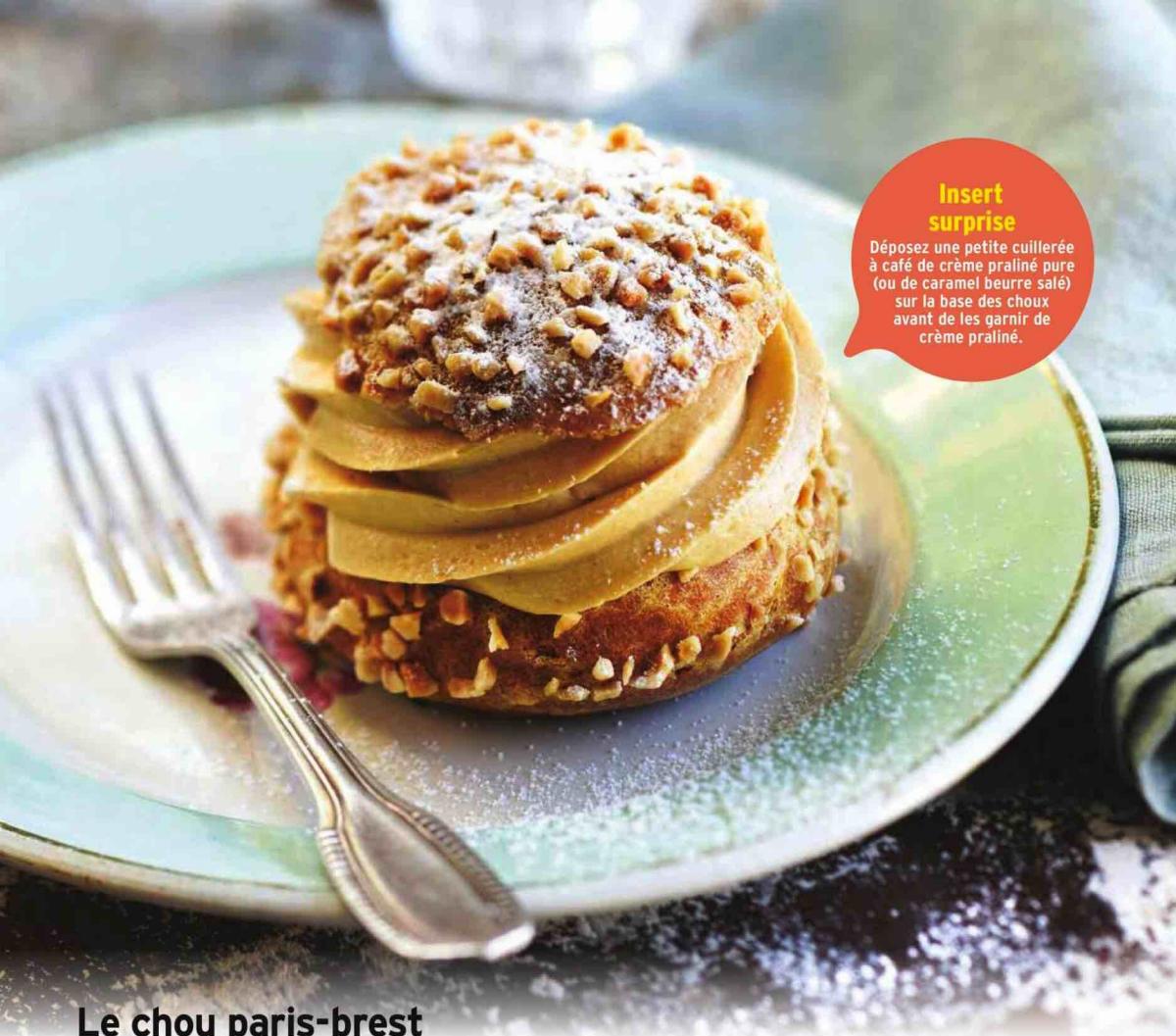
**4. Faites chauffer la confiture de lait** avec la cannelle moulue. Déposez une bonne cuillérée à soupe de confiture de lait au fond de pots en verre. Remplissez de riz au lait puis nappez du reste de confiture de lait. Parsemez de flocons d'avoine et de pépites de chocolat.

crédit



### Variations gourmandes...

Utilisez un chocolat grand cru fort en cacao que vous taillez vous-même en pépites. Pour plus de gourmandise, utilisez tout ou partie du lait d'avoine dans sa version « concentré ».



## Le chou paris-brest

**2** POUR 12 PIÈCES  PRÉPARATION 30 MIN  CUISSON 20 MIN PAR FOURNÉE

• 5 œufs • 15 cl de lait (+ 2 c. à soupe) • 130 g de beurre doux • 170 g de farine • 5 g de sucre semoule  
• 4 c. à soupe de pralin en gros éclats • 1 pincée de sel **Pour la crème praliné :** • 60 g de beurre mou • 20 cl de crème liquide entière bien froide • 90 g de sucre glace (+ pour la finition) • 60 g de pâte de praliné

**1. Dans une grande casserole**, portez à ébullition 15 cl d'eau avec le lait, le sel, le sucre et le beurre en morceaux. Hors du feu, versez en une seule fois la farine et mélangez vigoureusement à la spatule. Remettez sur feu moyen tout en mélangeant jusqu'à l'absorption de celle-ci.

**2. Faites dessécher cette détrempé** sur le feu jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus aux parois de la casserole ni à la spatule.

**3. Hors du feu**, ajoutez les œufs un à un, en prenant soin de bien les incorporer chacun dans la pâte avant

d'ajouter le suivant. Remplissez une poche munie d'une grosse douille lisse. Préchauffez le four à 200 °C.

**4. Couchez des choux de 5 cm de diamètre** en quinconce sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

**5. Humectez-les légèrement de lait** à l'aide d'un pinceau tout en tapotant le dessus afin de régulariser leur forme. Saupoudrez-les de pralin.

**6. Enfournez pour 20 minutes** sans ouvrir la porte du four en cours de cuisson. Ils doivent être bien gonflés, mais pas trop colorés. Laissez-les

complètement refroidir sur une grille à pâtisserie.

**7. Préparez la crème.** Au robot, fouettez le beurre et la pâte de praliné puis ajoutez le sucre glace. Par ailleurs, montez la crème en chantilly puis incorporez-la progressivement dans la crème au beurre à l'aide d'une spatule. Remplissez-en une poche à douille cannelée.

**8. Ouvrez les choux en deux**, garnissez les bases de crème et refermez-les. Saupoudrez-les de sucre glace.

## 1 De la matière grasse

Le beurre contient pas moins de 82 % de matière grasse après barattage et malaxage de la crème issue du lait. On parle alors de beurre « entier ». Le reste, c'est de la matière sèche non grasse (2 %), composée notamment de lactose, de protéines, de caséine, de calcium et d'eau (16 %).

# 10 infos pour bien choisir... le beurre

Moulé, en plaquette, en beurrier, en motte, en rouleau... Qu'importe la forme tant qu'il y a le goût. Voici comment le choisir savoureux et de qualité parmi ses multiples déclinaisons.

PAR LAURENCE ZOMBEK

## 2 Doux, demi-sel ou salé ?

Le beurre doux est sans adjonction de sel (les 2/3 du beurre consommé en France), le demi-sel en contient entre 0,5 % et 3 % et le salé plus de 3 %. Les plus salés sont ceux aux cristaux de sel. Le beurre salé se conserve un peu plus longtemps que le beurre doux.



## 3 Mentions AOP

Trois beurres bénéficiant d'une appellation d'origine protégée en France : AOP Charentes-Poitou, Isigny et Bresse. Leur production respecte des critères tels que l'origine du lait, l'alimentation des vaches, des contrôles de qualité réguliers, une maturation minimale de 12 heures entre 9 °C et 15 °C, pas de colorant...





## 4 Cru, fin ou extrafin ?

**Les beurres crus :** fabriqués avec de la crème non pasteurisée, ils se conservent moins longtemps car ils rancissent rapidement.

### Les beurres extrafins :

Ils sont fabriqués avec de la crème pasteurisée. Celle-ci n'est ni congelée, ni surgelée, ni désacidifiée, et elle est mise en fabrication 72 heures au maximum après la collecte du lait, et 48 heures au maximum après son écrémage.

**Les beurres fins :** 30 % de la crème qui les constituent a pu être congelée ou surgelée.



## 7 Panel de couleurs

Au naturel, la couleur du beurre dépend de l'alimentation des vaches qui ont produit le lait. Plus elle contient de carotène et de chlorophylle, plus le beurre est coloré. On trouve ainsi, en Irlande, des beurres naturellement orangés. À noter que la réglementation autorise l'ajout de bêta-carotène dans le beurre pour le jaunir.

## 8 Les beurres professionnels

Utilisé par les professionnels, le beurre de cuisine (ou cuisinier) contient au minimum 96 % de matière grasse.

Il est obtenu après élimination de l'eau et de la matière sèche non grasse. Le beurre concentré (ou pâtissier ou de tourage) contient au minimum 99,8 % de MG. Il est utilisé pour la fabrication industrielle : viennoiseries, biscuits, fromages fondus.

## 5 Le beurre allégé

Dans un beurre allégé, une partie de la matière grasse est remplacée par de l'eau et de la crème, sous forme d'une émulsion, souvent additionnée de texturants (amidon, gélatine, féculé...). Sa teneur en MG varie entre 42 % et 65 %. Entre 39 et 41 %, on parle de demi-beurre ou de beurre léger. Enfin, entre 20 % et 41 % de MG, on ne parle plus de beurre, mais de « spécialité laitière à tartiner allégée » ou « matière grasse laitière à tartiner légère » ou « à teneur lipidique réduite ».

## 6 Mentions valorisantes et loufoques

Toutes sortes de mentions marketing, mais non réglementaires, sont utilisées : « gastronomique », « de baratte », « méthode traditionnelle », « fermier », etc. Or tous les beurres, industriels ou non, sont des produits transformés par un procédé de barattage (malaxage dans un butyrateur ou dans une baratte pour séparer la matière grasse du petit-lait).

## 9 L'aromatisé

En version salée (persillade, aux algues, à la truffe, à l'aneth...) ou sucrée (aux pépites de chocolat, aux zestes d'agrumes confits...), le beurre peut être aromatisé d'infinites façons, du moment qu'on n'y ajoute pas de matières grasses autres que laitières. Et n'oublions pas que les aromatisations maison ne sont pas si compliquées à réaliser...

## 10

« Frigotartinable », c'est quoi ce truc ?

Facile à tartiner dès sa sortie du frigo, le beurre tendre (ou tartinable à froid) est obtenu par cristallisation fractionnée et Trituration du beurre standard : en gros, il est fondu, resolidifié et trituré, au cours de plusieurs étapes, pour casser les liaisons cristallines et les séparer en différentes fractions qui ont des températures de solidification différentes. On récupère celles qui sont moins solides à température ambiante, que l'on mélange à un beurre standard pour en abaisser la température de fusion. Le produit est alors plus malléable même à basse température.



# À chacun sa recette de carbonara

**Pas de crème fraîche ici. On vous parle de la « vraie », au jaune d'œuf. Mais aussi de jolies façons de revisiter ce classique de la gastronomie italienne.**

PAR CAROLINE PACREAU

## Version végétarienne

Remplacez le guanciale par la même quantité de tofu fumé (au rayon frais des grandes surfaces et magasins bio). Détaillez-le en petits dés et faites-le revenir dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Le tour est joué !



## Le guanciale à la loupe

Ce morceau de viande séchée est une charcuterie traditionnelle italienne. Il provient des joues du porc et est reconnaissable à son goût intense, salé et pimenté. Vous pouvez le remplacer par de la pancetta ou du lard.

LEONSKAYA / ISTOCKPHOTO

## Version sans gluten



Optez pour des pâtes à la farine de riz ou de sarrasin, ou bien des pâtes à base de légumineuses. Celles aux lentilles corail, dont le goût légèrement sucré s'accorde très bien avec la sauce aux œufs et le parmesan, sont particulièrement indiquées. On leur reproche de coller et sécher rapidement ? La sauce gomme ce petit défaut.

## Version traditionnelle

4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 20 MIN

- 150 g de guanciale • 3 œufs (+ 3 jaunes d'œuf) • 120 g de parmesan
- 400 g de spaghetti • Sel et poivre

**1. Détaillez le guanciale en lardons.** Mettez-les dans une poêle chaude à feu moyen et faites-les revenir quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.

**2. Plongez les pâtes dans un grand volume d'eau salée bouillante** et faites cuire les spaghetti selon les instructions du paquet.

**3. Pendant ce temps**, battez les œufs entiers et les jaunes, ajoutez-y les trois

quarts du parmesan râpé, salez et poivrez. Égouttez les pâtes en prenant soin de garder quatre belles louches de l'eau de cuisson.

**4. Mélangez les pâtes avec les œufs battus**, ajoutez peu à peu l'eau de cuisson jusqu'à obtenir une sauce bien fluide. Ajoutez les lardons et le reste du parmesan, servez immédiatement.

# les nouvelles pâtes

Complètes, sans gluten, aux légumineuses... Le rayon pâtes se diversifie. De quoi changer des traditionnelles recettes au blé.

PAR CAROLINE PACREAU

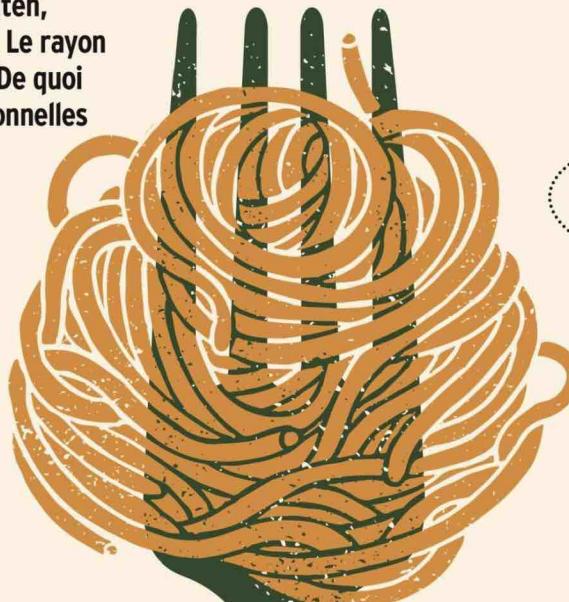


## Les pâtes complètes

On les reconnaît à leur teinte marron. Elles sont fabriquées à partir de farine de blé complet, c'est-à-dire contenant le germe, le son et la graine. Cela permet de conserver toutes les fibres, minéraux et vitamines du blé. Si l'avantage nutritionnel est certain, on leur doit également un goût plus prononcé et une texture plus ferme très agréable.

## Les pâtes de sarrasin

Il faut distinguer les nouilles soba, les crozets et les pâtes 100 % sarrasin. Les premières sont les stars de la cuisine nipponne. Ces spaghetti longs et fins sont en général servis avec un bouillon de miso aux légumes sautés ou en salade avec une vinaigrette au sésame. Attention de bien regarder l'emballage, parce qu'elles contiennent plus ou moins de farine de blé, tout comme les crozets, ces minicarrés typiquement savoyards. Pour trouver des pâtes 100 % sarrasin (et donc sans gluten), rendez-vous au rayon bio. Dans tous les cas, pour conter leur texture friable, mieux vaut les servir dans un bouillon ou en gratin. Deux très belles façons de profiter du goût du sarrasin sans obtenir un plat trop sec.



## La bonne cuisson

On sert les pâtes al dente pour préserver leurs bienfaits. Cuites trop longtemps, elles se transforment en sucre rapide, sont plus difficiles à digérer et trop rapidement assimilées. On perd alors tout l'intérêt coupe-faim des sucres lents.



## Les pâtes d'épeautre

Plus douces et moins caloriques que les pâtes de blé, elles se révèlent également plus croquantes. On les aime en sauce, avec une base à la tomate ou une crème de fromage. Plus digestes, les pâtes d'épeautre ont l'avantage de contenir la couche dite « alleurique ». C'est ici que se cachent les fibres, vitamines et minéraux qui font la richesse nutritive des céréales.



## Les pâtes de légumineuses

Les pennes, torsades et autres spaghetti à base de farine de pois chiche, de lentilles corail ou de pois cassés permettent de mettre les légumineuses plus souvent au menu, et sont une bonne source de protéines végétales et de fibres. Elles sont également sans gluten. On les associe à une céréale et un légume pour un repas complet sans viande. Dernier atout ? Leur pouvoir de satiété plus élevé que celui des pâtes traditionnelles.



## Les nouilles de riz

Fabriquées à base de farine de riz, elles conviennent à un régime sans gluten. On les trouve en général séchées au rayon épicerie asiatique. Plus délicates en texture et en goût que les nouilles de blé, elles remplacent élégamment les vermicelles et sont idéales sautées avec des légumes. Peu caloriques et protéinées, elles méritent d'être mises au menu.



# Les bonnes astuces de



**Réponses  
à tout**

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

# Marie

**« Faut-il vraiment  
strier les gnocchis,  
et pourquoi ? »**

Pierre\_François, Saint-Martin

**A**u-delà de la tradition, le fait de marquer les gnocchis a une fonction : retenir la sauce et la faire pénétrer plus à cœur. Personnellement, pour gagner du temps, je les aligne côté à côté et je presse par-dessus une grille de refroidissement. C'est moins joli mais bien moins long !



**« Si la levure est en  
contact avec le sel, la  
pâte ne peut pas lever ? »**

Michelle, Tarbes

**C**ela impacte peu la levure lyophilisée, et pas du tout s'il s'agit d'une pâte à gâteau que l'on ne fait pas « pousser ». Le sel amoindrit en revanche les propriétés fermentatives de la levure fraîche. Mieux vaut les séparer au départ, en particulier pour une longue phase de levée (brioche).



**« Comment faire pour que les  
rösti ne brûlent pas alors que  
l'intérieur est encore cru ? »**

Anne-Marie, Lorient

**I**l existe une méthode simple : il suffit d'assaisonner des pommes de terre râpées à la grille à gros trous, de presser la pulpe pour extraire l'eau puis de la faire cuire sur les plaques beurrées d'un gaufrier. En moins de 10 minutes, c'est prêt, et inratable !



**« Mes bouillons maison sont  
fades, et je ne veux pas trop  
les épicer. Une solution ? »**

Giselle, Saint-Mamet

**P**our un bouillon de volaille, ajoutez des rondelles de chorizo. Sans dénaturer le goût, la charcuterie le relève instantanément. Pour un fumet de poisson, utilisez le zeste d'un citron bio ou quelques gouttes d'apéritif anisé à la fin de la cuisson. Pour un bouillon de légumes, le miso ou de la sauce nuoc-mâm sont idéals.





Ça  
marche



## Faire mûrir les avocats

Cueillis avant maturité, les avocats sont parfois immangeables.

Faites-les mûrir dans un saladier posé sur un radiateur un ou deux jours, plutôt qu'au micro-ondes, une solution risquée.

C'est mieux

## Une tatin qui se tient

La pâte feuilletée d'une tatin est souvent détrempée au moment de servir. Étalez-la en couche plus épaisse si elle est maison, ou superposez deux couches si vous l'achetez car les pâtes du commerce sont trop fines.



C'EST MEILLEUR

### Une chantilly vanille

Pour sucer et parfumer la chantilly, mixez du sucre vanillé en poudre. Il remplace le sucre glace avec en plus l'arôme de la vanille.



C'est  
malin

## Un rôti vite farci

Pour farcir joliment un rôti, roulez la farce en cylindre et congelez-la. Il suffit ensuite d'entaillez le cœur de la viande avec un couteau à lame longue pour y glisser la farce.



## Mes petits trucs



### Carottes toniques

Ces légumes ont tendance à rapidement ramollir car ils se déshydratent. Plutôt que de les jeter, je pèle les carottes et je les plonge quelques minutes dans un bain d'eau avec des glaçons.

### Tartelettes craquantes

Pour ajouter un petit plus à des tartelettes aux pommes, je laisse refroidir et je les mets au frais. Au moment de servir, je les couvre de caramel, qui fige immédiatement au contact du froid. C'est irrésistible.



### Parfum subtil

J'allège une terrine de viande en ajoutant de la pomme cuite écrasée. Elle apporte du moelleux à la préparation et remplace une partie de la matière grasse. Le goût est discret. C'est particulièrement bon avec les terrines de gibier.

### Omelette moelleuse

J'aime que ce plat basique soit un peu baveux alors, pour ne pas louper la cuisson, je la prépare simplement assez épaisse, en utilisant une poêle plus petite. Pour les amateurs d'omelette bien cuite, il suffit de faire l'inverse.

### S.O.S. bouillon

À défaut de bouillon cube, je dilue une petite brique de soupe avec de l'eau, j'y ajoute quelques aromates et le tour est joué !

### Pas de gaspi

Il reste souvent de la pâte à tartiner (maison) collée sur les parois et le fond du pot. Pour ne rien perdre, je verse un peu de lait chaud, je ferme et je secoue. J'utilise ce lait chocolaté dans un cake ou un riz au lait.

# Envie de chocolat

Noir, blanc ou au lait, en mousse ou ganache... On aime toujours le retrouver. Voici trois desserts 100 % gourmandise.

RECETTES, STYLISTIQUE : OLIVIER LEMESLE  
PHOTOS : THOMAS DURIO



## Côté topping

Au moment de servir, râpez quelques copeaux de chocolat noir (environ 40 g) sur le dessus du gâteau.

## Gâteau nuage aux trois chocolats

8 PERSONNES • PRÉPARATION : 40 MIN • CUISSON 20 MIN • REPOS 5 H

Pour le biscuit : • 3 œufs • 75 g de beurre • 100 g de chocolat noir • 65 g de sucre • 30 g de farine

Pour la mousse aux chocolats : • 3 œufs • 75 g de beurre • 150 g de chocolat blanc • 150 g de chocolat au lait

Pour la chantilly : • 40 cl de crème liquide • 30 g de sucre glace

**1. Préparez le biscuit.** Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Fouettez les œufs et le sucre dans un cul-de-poule jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez le chocolat fondu et mélangez bien. Incorporez enfin la farine, et mélangez à nouveau. Versez la préparation dans le moule chemisé de papier

cuisson et enfournez pour 20 minutes.

**2. Préparez la mousse.** Faites fondre les chocolats et le beurre au bain-marie. Battez les œufs et le sucre dans un autre récipient jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Versez le chocolat fondu sur les œufs et mélangez le tout. Étalez la mousse sur la base à l'aide d'un

cercle à pâtisserie ou d'une feuille de Rhodoïd. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 5 heures.

**3. Préparez la chantilly.** Versez la crème liquide bien froide dans le bol de votre robot, ajoutez le sucre glace et faites monter le tout en chantilly. Étalez la chantilly sur la mousse aux deux chocolats.

## Tarte au chocolat et aux figues

8 PERSONNES



PRÉPARATION : 30 MIN



CUISSON 1 H



REPOS 2 H

• 250 g de figues fraîches • 3 œufs • 1 pâte sablée • 17 cl de crème liquide entière • 7 cl de lait entier • 15 g de beurre • 160 g de chocolat noir • 40 g de noisettes • 1 fève tonka • 1 c. à café de miel

**1. Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 160 °C. Disposez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Ajoutez des haricots secs ou des poids de cuisine afin de faire cuire la pâte à blanc. Enfournez pour 30 minutes.

**2. Coupez grossièrement le chocolat en carreaux et réservez.** Portez à ébullition le lait, le beurre, la crème liquide et la fève tonka dans une casserole. Réservez dans un récipient

couverte afin de faire infuser la fève 15 minutes. Faites chauffer de nouveau, puis versez sur le chocolat en trois fois, et remuez vivement avec une spatule afin de faire fondre le chocolat. Préchauffez le four à 160 °C.

**3. Ajoutez les œufs** préalablement battus à la ganache chocolat et remuez délicatement. Versez la ganache sur le fond de tarte et enfournez pour 15 minutes, puis éteignez votre four et laissez-y

la tarte pendant encore 10 minutes. Laissez refroidir à température ambiante avant de réserver pendant 2 heures au réfrigérateur.

**4. Dressez.** Coupez à votre guise les figues en 2 ou 4 morceaux afin de les disposer sur la tarte.

**5. Concassez les noisettes.** Dans une poêle chaude sans matière grasse, faites revenir 1 minute les noisettes avec le miel. Disposez sur les figues.



### Pâte maison

Vous pouvez réaliser le fond de tarte en suivant la recette de la pâte sucrée de notre linzertorte, page 94.

## Jack O'Lantern chocolat orange

6 PERSONNES



PRÉPARATION 15 MIN



CUISSON 5 MIN



REPOS 12 H

• 6 oranges • 4 œufs • 90 g de beurre • 225 g de chocolat noir pâtissier • 75 g de sucre en poudre  
 • Vermicelles de sucre colorés

## 1. Retirez le chapeau de

2 oranges et exprimez leur jus en prenant soin de ne pas abîmer la peau et de conserver leur jolie forme ronde.

## 2. Faites fondre 75 g de

chocolat avec le beurre dans une casserole, à feu très doux. Ajoutez le jus des 2 oranges. Remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Réservez.

## 3. Séparez les jaunes d'œufs

des blancs et montez ces derniers en neige bien ferme. Quand ils sont formés, ajoutez le sucre et battez une minute.

4. Ajoutez les jaunes d'œufs au mélange chocolat beurre et fouetez le tout, puis incorporez les blancs en neige. Réservez au réfrigérateur pendant 12 heures.

## 5. Dressez. Retirez les

chapeaux des 4 oranges non utilisées, et videz ces dernières avec une cuillère. Réalisez des yeux triangulaires sur les 6 oranges à l'aide d'un petit couteau. Remplissez les oranges de mousse au chocolat, saupoudrez-les de vermicelles de sucre et servez sans attendre.



**Version classique**

Hors période d'Halloween, vous pouvez réaliser cette recette dans des verrines. Une orange suffit alors. Incorporez jus et zeste de cet agrume dans la mousse au chocolat pour la parfumer.

# Quand rentrée rime avec simplicité !

110 recettes pour se régaler

# Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023



L'ŒUF  
Champion de  
la nutrition

Je me  
simplifie  
la vie

110  
RECETTES

- Des menus express
- Des plats prêts en avance
- Des idées avec 5 ingrédients maxi

Disponible chez votre marchand de journaux



# Une linzertorte aux fruits d'automne

Son quadrillage lui donne de l'élégance. Voici comment réaliser cette jolie tarte, de la pâte à la garniture.

RECETTE ET STYLISME : OLIVIER LEMESLE  
PHOTOS : THOMAS DURIO

8 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN

CUISISON 55 MIN



## Il vous faut

- 500 g de pommes
- 500 g de poires
- 3 kiwis • 1 œuf • 1 jaune d'œuf • 100 g de beurre mou • 180 g de farine
- 80 g de sucre glace
- 30 g de sucre
- 20 g de pâte d'amande
- 20 g de cannelle



**1 Dans un saladier,** mélangez le beurre mou, le sucre glace et la pâte d'amande. Puis, ajoutez la farine et un œuf battu. Mélangez le tout du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte homogène.



**2 Dans une bande de film alimentaire,** déposez la pâte et étalez-la à l'aide d'une maryse de façon à former un rectangle de pâte. Repliez le film et réservez au réfrigérateur.



**3 Pelez les pommes,** retirez les pépins et coupez-les en gros dés. Lavez les poires et faites de même. Pelez les kiwis et tramez-les en rondelles. Disposez les fruits ainsi préparés dans un wok.



**4 Ajoutez le sucre,** la cannelle et 10 cl d'eau. À feu moyen, en remuant régulièrement, faites revenir les fruits une vingtaine de minutes afin d'obtenir une belle compotée. Puis placez-la au réfrigérateur.



**5 Farinez un plan de travail.** Sortez la pâte du réfrigérateur et travaillez-la en la repliant sur elle-même jusqu'à former un carré, puis une boule facilement malléable. N'hésitez pas à la refaçonner si nécessaire.



**6 À l'aide d'un rouleau à pâtisserie,** étalez la pâte pour former un disque de la taille de votre moule à tarte. Déposez-la délicatement dans le moule. Égarez les bords de la tarte et conservez les chutes de pâte.



**7 Préchauffez le four à 180 °C.** Piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Sortez la compotée de pommes, poires et kiwis du réfrigérateur et étalez-la sur la pâte en une couche régulière.



**8 Dans les restes de pâte** récupérés, découpez des lanières afin de réaliser le quadrillage qui décore la tarte. Badigeonnez-le du jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau et enfournez pour 35 minutes.

### Mon conseil

“Pour décoller la pâte du plan de travail et la placer dans le moule à tarte sans la casser, il suffit de l'enrouler autour du rouleau à pâtisserie, puis de la redérouler au-dessus du moule.”

Marie Gabet,  
journaliste culinaire.





VIRGINIE HUYER

Fabienne Haberthur,  
journaliste culinaire

### Pratiques

Des frites de pomme de terre avec une belle peau, croustillantes et moelleuses à l'intérieur, dans le plus pur style bistro. Elles sont préparées à l'huile de tournesol, sans huile de palme et sans conservateurs, mais avec quelques additifs dans l'enrobage. Belle couleur.

**Le plus :** des frites originales qui se cuisent aussi bien au four qu'à la friteuse. **Le moins :** assez grosses, elles restent un peu farineuses.

Frites surgelées Côté Resto, au four ou à la friteuse, 3,15 € (650 g), McCain.



### Comme au restaurant

Produites et fabriquées en France, sans additifs, ces très bonnes frites affichent seulement deux ingrédients ! Elles prennent une jolie couleur dorée quand elles sortent du four. Temps de cuisson un peu plus long qu'indiqué.

**Le plus :** des frites fines et bien longues. **Le moins :** la texture, un peu molle. Les Frites Bistro, 4,16 € (600 g), Auchan.

# J'ai testé pour vous Les frites surgelées

Pas de friteuse et une envie de frites comme au restaurant ? Regardez du côté des frites à cuire au four. Voici notre petite sélection.



### Notre coup de cœur

#### Meilleur rapport qualité/prix

En plus d'afficher un petit prix, elles ne comptent que deux ingrédients : des pommes de terre d'origine française et de l'huile de tournesol. Sans sucre ni sel ajouté, le goût ressemble vraiment à des frites faites maison. Légères, elles affichent un Nutri-Score A, pas volé.

**Le plus :** la simplicité de la recette. **Le moins :** victimes de leur succès, elles sont souvent en rupture de stock.

Frites Rustiques avec peau XXL, 3,99 € (750 g), Harvest Basket.



### Bien les choisir

La plupart des frites surgelées à cuire au four sont gratifiées d'un Nutri-Score A. Mais toutes ne sont pas faites que de pommes de terre et d'huile. Leur composition atteint parfois la dizaine d'ingrédients ! Évitez les indésirables comme le dextrose, la dextrine ou l'amidon modifié, indiquant que les produits ont été ultra transformés. Il faut aussi regarder le taux de pommes de terre contenu dans les frites, qui ne doit pas descendre sous 90 %.



### Originales

Ces frites sont préparées en France, à Agen. Elles ont gardé leur peau, et sont cuisinées à l'huile d'olive vierge extra avec une pointe de romarin et d'oignon grillé. Elles sont également « clean label », c'est-à-dire sans conservateur, ni additif, ni arôme ajouté, ni colorant.

**Le plus :** le petit goût de romarin. **Le moins :** un peu trop salées.

Frites au Romarin, 3,69 € (500 g), Pom Bistro.



### Bio

Sans colorant, conservateur, additif ou arôme ajouté, ces frites sont fines, avec un peu de peau et bien croustillantes. Elles ont l'avantage d'être raisonnables en sel (0,02 g/100 g) et assez légères en termes de calories. Précuites dans l'huile de tournesol.

**Le plus :** des frites vraiment comme faites maison.

**Le moins :** un goût un peu fade, elles méritent d'être bien assaisonnées.

Frites au four surgelées bio, 3,99 € (450 g), Yummy.

# ABONNEZ-VOUS À *Cuisine Actuelle*



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

12 numéros + 6 hors-série par an

## BULLETIN D'ABONNEMENT À *Cuisine Actuelle*

### OFFRE ANNUELLE<sup>(1)</sup>

12 numéros et 6 hors-série

**46€90**

par an au lieu de 78€20

**6 MOIS OFFERTS**

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

► @ JE RETROUVE MON OFFRE EN LIGNE

► ☎ JE PEUX AUSSI PAYER PAR COURRIER POUR L'OFFRE ANNUELLE

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

Nom\* : .....

Prénom\* : .....

Adresse\* : .....

CP\* : .....

Ville\* : .....

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

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

0 808 809 063 Service gratuit + prix appel



CGFSN394

# 18 recettes pour sublimer



## Avec 1 céleri-rave

### J'INVENTE

• **Un coleslaw à la poire** : pelez et râpez le céleri et 4 carottes. Épluchez et coupez 2 poires en fins bâtonnets. Mélangez avec le jus de 2 citrons, du sel, du poivre et 1 cuillerée à café de sucre. Laissez mariner 30 minutes. Ajoutez 4 cuillerées à soupe de mayonnaise, 2 cuillerées à soupe de moutarde en grains, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre et 1 cuillerée à soupe de persil.

• **Une poêlée teriyaki** : pelez et coupez le céleri en cubes. Mélangez-les avec 4 cuillerées à soupe de sauce

teriyaki, 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame et 1 gousse d'ail hachée. Faites cuire 10 à 15 minutes dans une poêle.

• **Une terrine au saumon** : pelez le céleri et coupez-le en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Réduisez en purée. Pochez 400 g de filet de saumon 10 minutes dans du lait. Fouettez 5 œufs avec 20 cl de lait, 20 cl de crème et du gingembre râpé. Versez dans une terrine. Ajoutez la purée, le saumon effeuillé, 2 gousses d'ail haché, sel et poivre. Faites cuire 1 heure au bain-marie (180 °C). Placez 3 heures au frais.

## Avec 400 g de bourguignon

### JE PRÉPARE

• **Un chou farci** : faites blanchir cinq grandes feuilles de chou vert 5 minutes, ôtez les grosses tiges. Effilochez la viande, écrasez les légumes restants du bourguignon, ajoutez 200 g de coquillettes cuites et 100 g de roquefort. Emballez la farce dans les feuilles puis ficeliez le tout. Déposez-les dans une cocotte avec un fond de bouillon. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C.

• **Une tourte à l'ancienne** : effilochez la viande. Écrasez grossièrement les légumes du bourguignon. Hachez 2 échalotes.

Mélangez tout avec 3 cuillerées à soupe de vin blanc et de la muscade. Assaisonnez. Garnissez une pâte brisée avec la préparation. Couvrez d'une autre pâte brisée, faites un petit trou au centre pour la vapeur. Badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez pour 45 minutes à 190 °C.

• **Une purée tout-en-un** : préparez une purée avec 800 g de pommes de terre, 20 cl de lait, 1 jaune d'œuf, 100 g de beurre salé, du sel et du poivre. Ajoutez la viande effilochée, mélangez. Versez dans un plat, saupoudrez de parmesan, ajoutez des noisettes de beurre et enfournez pour 15 minutes à 210 °C.



## Avec des champignons poêlés

### JE MITONNE

• **Une soupe orange** : pelez et coupez en morceaux 500 g de patates douces et 4 carottes. Faites rissoler 5 minutes un oignon émincé avec 1 cuillerée à café de gingembre râpé et une noix de beurre. Ajoutez les légumes, les champignons et 1 pincée de piment. Laissez cuire 5 minutes et versez 1,5 l de bouillon de volaille. Salez et poivrez, laissez frémir 20 minutes.

• **Une quiche** : faites blanchir 200 g de lardons 2 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez, laissez refroidir et ajoutez les champignons. Battez 4 œufs avec 40 cl de crème

entièrre, 2 pincées de muscade et du poivre. Déposez les lardons et les champignons sur un fond de pâte brisée cuite à blanc, puis versez l'appareil. Enfournez pour 45 minutes à 180 °C.

• **Une courge farcie** : coupez en deux 2 courges butternut, épépinez-les. Entaillez la chair, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 40 minutes. Prélevez la chair, mélangez-la avec les champignons, 200 g de dés de jambon, 3 échalotes rissolées, 130 g de gruyère, 4 cuillerées à soupe de crème et 2 cuillerées à soupe de persil. Farcissez les courges, saupoudrez de fromage et enfournez pour 20 minutes à 200 °C.



# les petits restes

Pour 4 personnes

## Avec un demi-bocal de pois chiches

### JE CUISINE



• **Un houmous de potimarron :** faites cuire 400 g de potimarron coupé en cubes 30 minutes à la vapeur. Mixez-les avec 200 g de pois chiches et 2 gousses d'ail. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de purée de sésame, le jus d'1 citron, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de cumin, 1/2 cuillerée à café de paprika doux et du sel.

• **Des pois chiches rôtis :** séchez les pois chiches, mélangez-les avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de paprika et 3 pincées de



sucré. Étalez-les sur la plaque du four graissée. Enfournez pour 30 minutes à 200 °C en remuant régulièrement.

• **Une chakchouka :** faites rissoler 1 oignon, 2 gousses d'ail hachées, 1 cuillerée à soupe de graines de cumin avec 1 cuillerée à soupe de paprika et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 5 minutes. Versez 500 g de pulpe de tomate, les pois chiches, salez, poivrez et laissez compoter 15 minutes. Cassez des œufs dessus, couvrez et poursuivez la cuisson 3 minutes.

## Avec des yaourts à date courte

### JE CONFECTIONNE

• **Des beignets :** ajoutez 2 yaourts à 180 g de farine, 50 g de sucre, 1/2 sachet de levure chimique et 1 pincée de sel. Chauffez un bain d'huile à 170 °C. Versez des cuillerées de pâte dans l'huile et laissez frire 3 minutes. Accompagnez de confiture.

• **Des muffins anglais :** mélangez 300 g de farine avec 1 yaourt, 1 œuf, 1 sachet de levure chimique, 10 cl de lait, 2 cuillerées à soupe de crème liquide et 70 g de beurre fondu. Laissez lever

2 heures. Étalez la pâte en couche de 2 cm, détailliez-la en disques de 8 cm. Laissez lever 1 heure. Faites cuire les muffins à la poêle 5 minutes de chaque côté, sans matière grasse.

• **Une mousse au chocolat :** séparez les blancs des jaunes de 5 œufs. Battez les jaunes avec 130 g de sucre et ajoutez 200 g de chocolat noir fondu, 1 yaourt et 3 gouttes de vanille. Incorporez délicatement les blancs montés en neige. Placez 4 heures au frais.



## Avec 3 pommes

### JE RÉALISE

• **Des tartines au chèvre :** émincez les pommes. Répartissez-les sur 4 tranches de pain. Déposez 1/2 crottin de chèvre sur chacune. Ajoutez 1 cuillerée à café d'huile d'olive et 1 cuillerée à café de miel. Saupoudrez de thym, salez et poivrez. Enfournez pour 8 minutes en position gril.

• **Un kaiserschmarrn :** coupez et faites caraméliser la chair des pommes 5 minutes à la poêle avec du beurre et 3 cuillerées à soupe de cassonade.

Mélangez 140 g de farine avec 4 œufs, 25 cl de lait et 4 cuillerées à soupe de sucre. Ajoutez les dés de pomme et versez dans une poêle beurrée. Laissez cuire 3 minutes à feu doux. Taillez la crêpe épaisse en morceaux dans la poêle avec une spatule. Dorez les morceaux de tous côtés 3 minutes.

• **Une compote :** faites fondre la chair des pommes 10 minutes avec 3 cuillerées à soupe d'eau, 2 cuillerées à soupe de sucre et 3 gouttes de vanille. Mixez. Écrasez 12 spéculoos. Fouettez 200 g de mascarpone avec 10 cl de crème et 50 g de sucre glace jusqu'à ce que le mélange épaississe, puis alternez spéculoos, compote et crème dans les verrines.





# Pizzas à la roquette

En format individuel, la pizza se fait reine de l'apéritif dînatoire, ou se sert à l'assiette, avec une salade, pour un dîner express.



## Les herbes italiennes

La roquette et le basilic, voici deux herbes incontournables de la cuisine italienne. Mais il en existe d'autres, qui apportent en un clin d'œil un peu de dolce vita à nos plats. L'origan relève une sauce tomate, le thym est parfait dans une marinade ou pour assaisonner une viande blanche ou un poisson. Le romarin est idéal sur une pizza ou une courge rôtie, intégré dans un ragoût ou dans la sauce d'un plat de pâtes.

### POUR 4 MINIPIZZAS

PRÉPARATION 10 MIN

CUISISON 12 MIN

- 12 g de roquette • 1 boule de mozzarella • 1 pâte à pizza • 4 c. à café de concentré de tomate • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. **Divisez la pâte à pizza en 4 disques.** Égouttez votre boule de mozzarella puis coupez-la en tranches.
2. **Tartinez la surface des disques de pâte** de concentré de tomate. Agrémentez vos pizzettes de tranches de mozzarella.
3. **Déposez-les sur une plaque de cuisson** recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez puis enfournez à 250 °C pour 12 minutes.
4. **Lavez et essorez la roquette.** À la sortie du four, parsemez la roquette sur vos pizzettes.

### Variante

Vous pouvez remplacer la roquette par des feuilles de basilic.

POUR VOIR LA RECETTE

Hop  
Hop  
Hop





Mmmmm!



Passez d'une pizza à une  
pizza autrement bonne !

Sélection de 3 fromages  
pour plus de goût et de fondant.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Se faire  
appeler "Mamie  
Moustache",  
c'est difficile à digérer...

pas nos yaourts  
au lait de chèvre.\*



\*Les cultures vivantes du yaourt (ferments) améliorent la digestion du lactose de ces produits chez les individus ayant des difficultés à le digérer.  
Pensez à varier et équilibrer votre alimentation et à adopter un mode de vie sain.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)