SEPM TOP ventes

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / NUMÉRO 298 / OCT.-NOV. 2023 / 5,50 €

62 RECETTES INÉDITES

Joues de porc à la bière et aux carottes

LÉGENDES D'AUTOMNE

On sublime châtaignes, coings, champignons...

LE HADDOCK

Un poisson fumé pour des recettes raffinées

VENT NOUVEAU SUR LA CUISINE DE BISTROT

PAYS BASQUE
TERRE DU PIMENT, DU JAMBON, ET DU TALOA

OXANA CRETU
Rencontre avec une cheffe engagée

TENDANCE
On a testé les spiritueux sans alcool

L 14964 - 298 S - F: 5,50 € - RD
BurdaBleu

SAVEURS 298
SOUPES - CUISINE DE BISTROT - HADDOCK - POMME DE TERRE - FLOCONS D'AVOINE - PAYS BASQUE
Bel./Lux.: 6,80 € - Esp./It./Grèce/Port.(cont.): 6,50 € - Suisse: 9,90 CHF - All.: 7,50 € - Can.: 10,50 $CAD - USA: 10,50 $US - Maroc: 67 MAD - Japon: 5,50 € - DOM/S: 6,50 € - DOM/A: 8,50 € - TOM/S: 1000 XPF - TOM/A: 1750 XPF
L 14964 - 298 S - 5,50 €

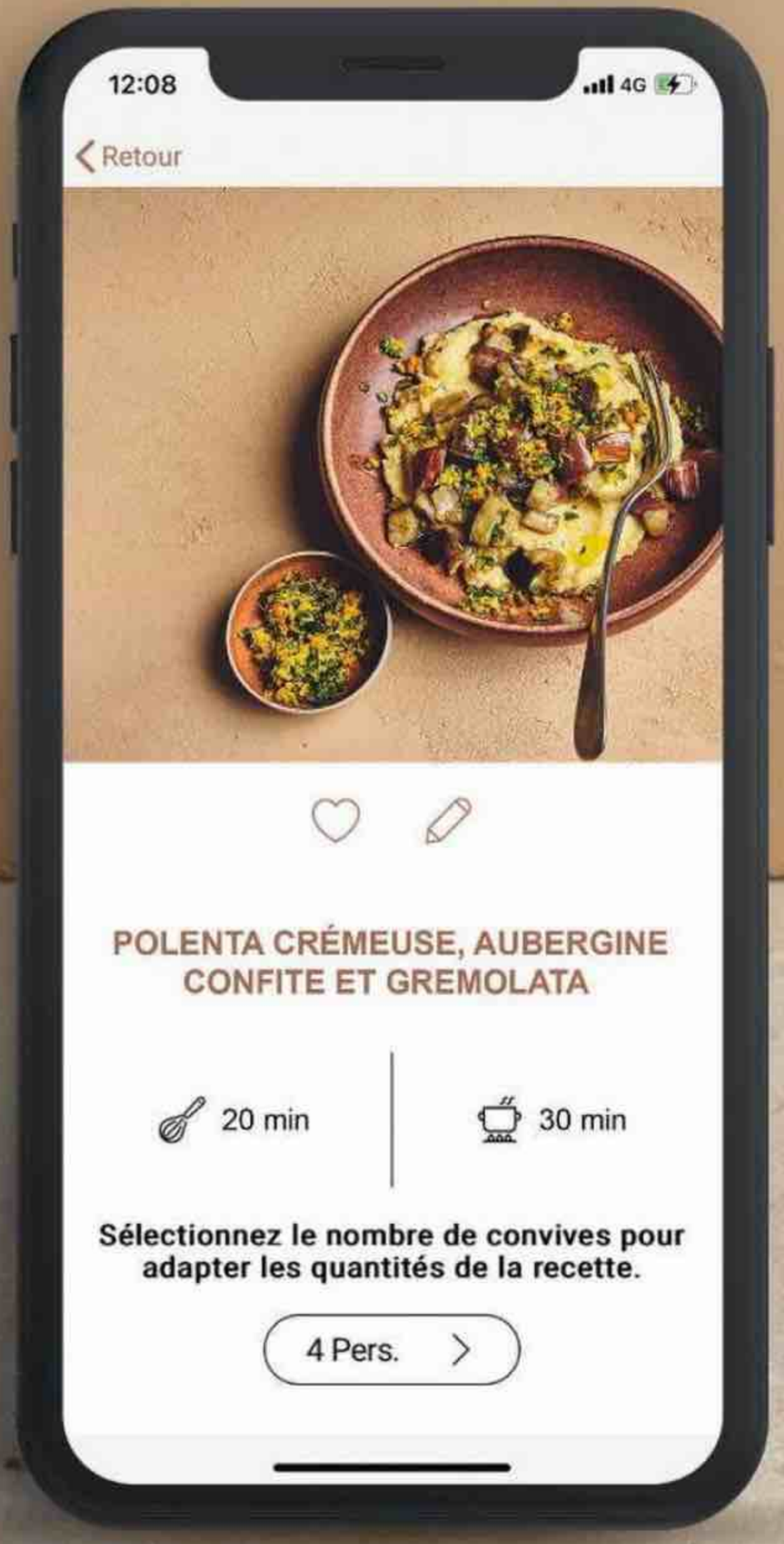
SAVEURS

RECETTES DE SAISON

+ DE 10 000 RECETTES

ÉLABORÉES PAR LES CHEFS DU MAGAZINE

SAVEURS



SAVEURS RECETTES

Profitez de **deux mois d'accès gratuit** à l'application avec le code **SAVEURS2023**

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

L'ŒUF MAYO A SON CHAMPIONNAT !

L'œuf mayo, c'est une recette culte. Mais sous ses airs de simplicité, il demande en réalité de la maîtrise. Et quand on le trouve à la carte, on a souvent affaire à des œufs trop cuits, calés en équilibre sur des feuilles de salade verte et flanqués d'une mayonnaise pas toujours maison. Heureusement, certaines adresses en font un petit trésor de gourmandise, avec des œufs de poules élevées en liberté, une cuisson sous surveillance, pour une texture moelleuse et un jaune fondant, et une sauce maison, charnue et relevée. Pour récompenser ces artisans de talent, la très sérieuse ASOM (Association de sauvegarde de l'œuf mayo) organise chaque année en novembre le Championnat du monde du meilleur œuf mayo. « L'ASOM a été créée par Claude Lebey en 1987 pour récompenser le meilleur œuf mayo, explique Sébastien Mayol, co-président de l'ASOM et fondateur du bistrot Oh Vin Dieu !*. En 2018, nous avons redynamisé l'association en imaginant ce championnat, qui a lieu tous les ans depuis, sauf en 2020 pour cause de Covid. Cette année, la finale réunira quinze concurrents (dont un Néerlandais, un Luxembourgeois et un Belge), le 4 décembre, à Ground Control, à Paris. » Seul critère pour concourir : être restaurateur et proposer la recette à la carte de son établissement. « Nous sommes animés par l'esprit bistrotier et la volonté de faire renaître ce classique, poursuit Sébastien Mayol. La recette d'un bon œuf mayo, pour nous, c'est un œuf pas trop cuit – nous avons fixé le temps de cuisson idéal à 8 minutes et 40 secondes – et une mayonnaise bien moutardée et vinaigrée, avec du caractère. » Dans notre sujet consacré à la cuisine bistrot, nous l'avons revisité avec une sauce à la menthe et de petits croûtons de baguette (voir page 25). À vous de trancher ! Bonne lecture !

*Oh Vin Dieu ! 19, rue Treilhard, 75008 Paris.

Carole Garnier
Directrice de la rédaction

© Adobe Stock

SOMMAIRE

SAVEURS N° 298 Oct.-nov. 2023

AMUSE-BOUCHES

News p. 6 **Restos et bistrots** p. 8
Livres à croquer p. 10 **Art de vivre** p. 12

SAVEURS À PARTAGER

14 **MENUS DE SAISON**
Sur nos tables d'automne. Six recettes à associer pour composer des repas de circonstance.

22 **GOURMET** EN COUVERTURE
La cuisine bistrot. Adieu la cuisine moléculaire, retour aux fondamentaux ! Les plats bistrotiers reviennent en force dans nos assiettes, avec une pincée d'originalité pour se mettre au goût du jour.

34 **LECTURE GOURMANDE**
Les soupes. Rien de tel pour se réchauffer et se réconforter quand les températures baissent !

40 **CHEZ MON POISSONNIER**
EN COUVERTURE
Le haddock. Délicieusement fumé et facile à cuisiner, il donne un caractère unique aux recettes.

46 **FLACONS CHOISIS**
Les rouges de Bourgogne. Notre sélection de coups de cœur à moins de 20 €.

48 **PORTRAIT DE VIGNERONS**
Marie et Guilhem Goisot. Sur leur vignoble et dans leur chai, ils perpétuent la tradition familiale avec pertinence et conviction.

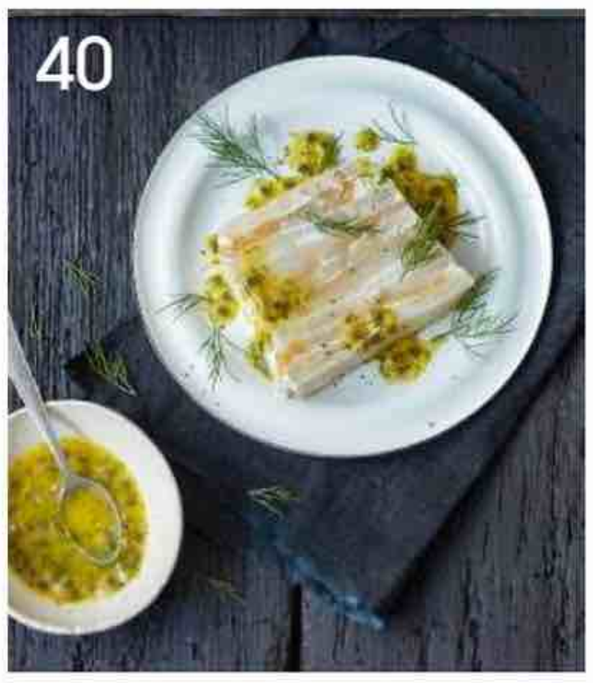
52 **L'ATELIER DU PAIN**
Le chinois. Un délicieux pain brioché garni de crème pâtissière et de raisins secs.

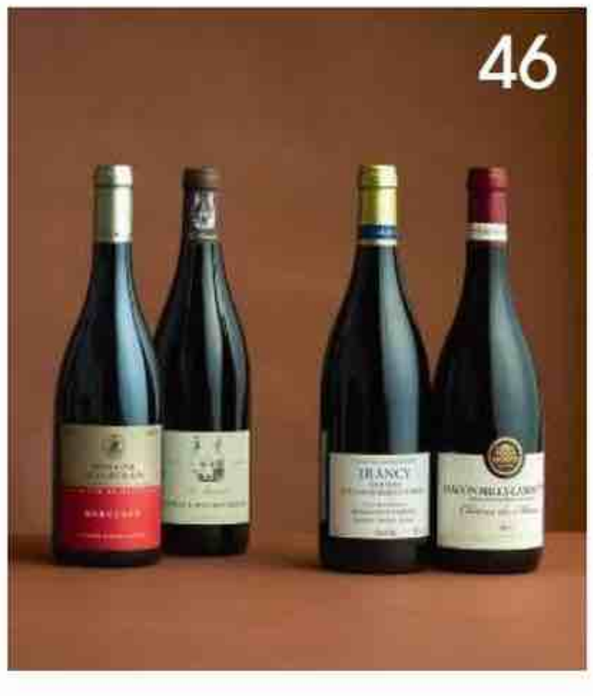
54 **LE DESSERT DU DIMANCHE**
Flan à la courge et à la cannelle.

56 **INSTANTS DE VIE** EN COUVERTURE
Balades gourmandes en forêt.
Promenons-nous dans les bois…
pour y glaner quelques bonnes recettes.

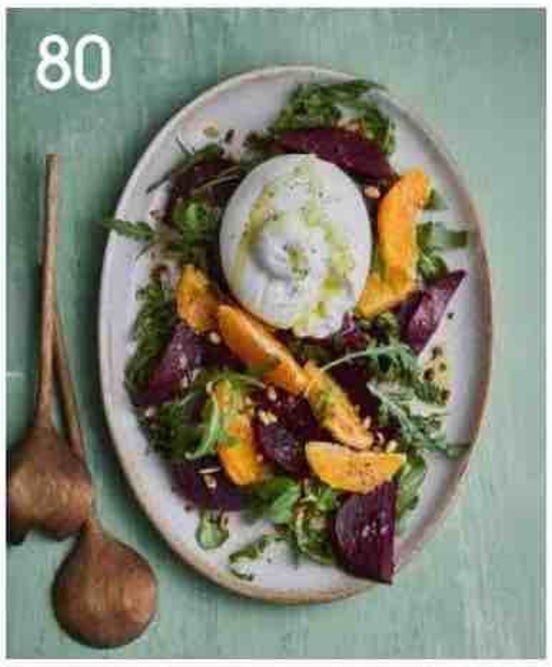
64 **VERSION TRADI, VERSION CHEF**
La crème brûlée. Deux versions pour ce grand classique qui fait toujours l'unanimité.

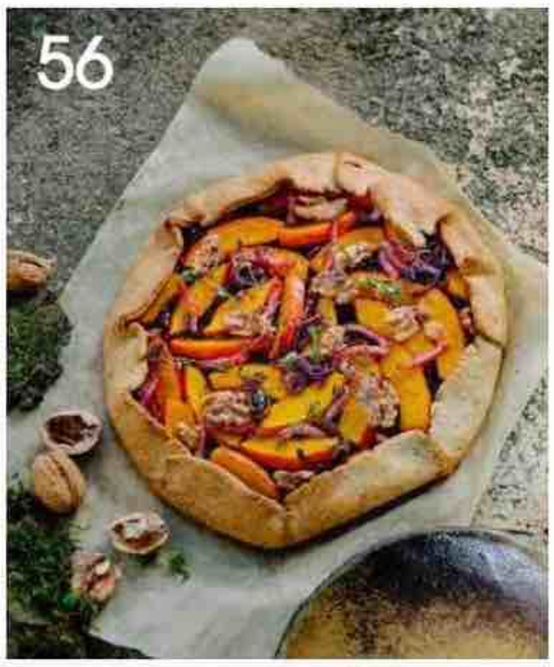
Prochain numéro, spécial fêtes, en kiosque le 3 novembre.

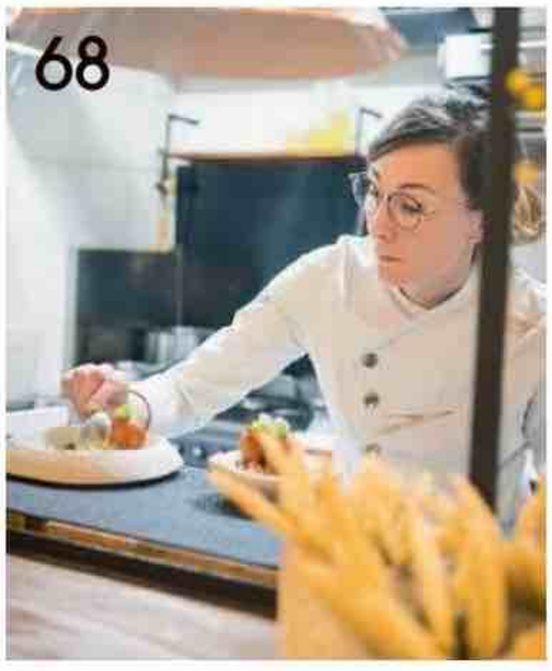


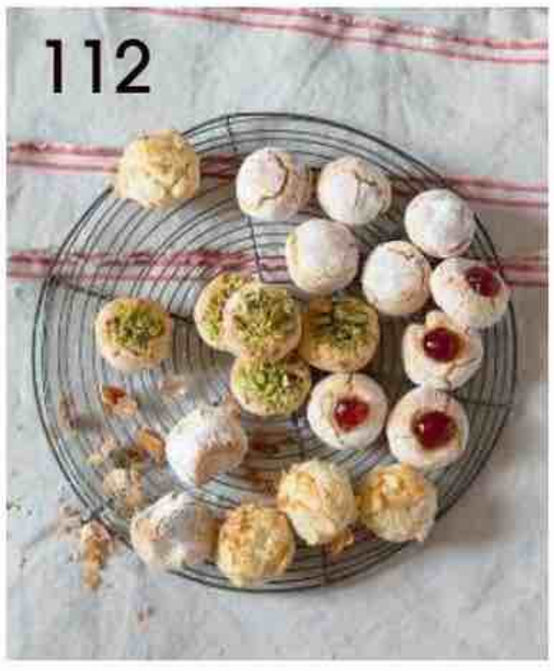


L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.









SAVEURS DE CHEF

68 **PORTRAIT DE TALENT** EN COUVERTURE
Oxana Cretu. Dans son nouveau restaurant, la cheffe bordelaise d'origine moldave affirme avec délicatesse tout son talent.

72 **DESSERT DE PRO**
Choux chantilly et nougatine par Carl Marletti.

76 **GESTES DE PRO**
Les courges. Tours de main et recettes pour mettre en saveur ces incontournables de la saison.

SAVEURS DU MARCHÉ

80 **CHEZ MON PRIMEUR**
Dans ma cagette, il y a des betteraves, du céleri-rave, du brocoli, des poires et des noix.

84 **LECTURE GOURMANDE**
La pomme de terre. Quatre recettes pour la cuisiner autrement.

88 **NI VIANDE NI POISSON**
Les flocons d'avoine. Un ingrédient plein de ressources, qui se prête à toutes les fantaisies.

94 **ALIMENTATION DURABLE**
Le riz. Ce qu'il faut savoir pour le consommer de façon responsable.

SAVEURS D'ICI

98 **VOYAGER** EN COUVERTURE
De Bayonne à Anglet. Mitoyennes, les deux villes n'en sont pas moins totalement différentes… mais complémentaires !

108 **LE HAUT DU PANIER** EN COUVERTURE
Les spiritueux sans alcool. Un marché en pleine ébullition qui réinvente la convivialité.

SAVEURS D'AILLEURS

112 **L'ITALIE DE LAURA**
La Sicile. Crème de fèves, paupiettes de bœuf aux pistaches, biscuits aux amandes… Les recettes emblématiques de cette île du sud de l'Italie expliquées par le menu.

118 **L'ASIE D'ORATHAY**
Papillotes de poulet en feuille de bananier.

GARNITURES

Nos offres d'abonnement p. 75 et 97
Index des recettes du numéro p. 121
Carnet d'adresses p. 122

NEWS SAVEURS

Par **Carole Garnier.**

28e édition pour le Salon du chocolat

Cette année, deux nouveaux espaces font leur apparition : « Il était une fois la pâtisserie », où trois grandes maisons proposeront des classiques de la pâtisserie française, et « Passage gourmand », un tour de France des douceurs sucrées pour (re)découvrir les spécialités régionales. Après deux ans d'absence, l'espace Japon fait également son grand retour. Et, bien sûr, on retrouvera les emblématiques œuvres spectaculaires, défilé des robes en chocolat, démonstrations de grands chefs…

Paris Expo, 75015 Paris. Du 28 octobre au 1er novembre 2023. Entrée : 8 € (enfant), 16 € (adulte), 44 € (2 enfants + 2 adultes).

© Photos : Jean-Paul Loyer

Lors du traditionnel défilé de robes, tous les jours à 16 h et 17 h, couturiers et chocolatiers rivalisent d'audace et d'imagination pour sublimer le cacao.

Point fort de l'événement, la dégustation des créations de grands artisans venus de tous les pays.

Nouveau !

SAVEURS RECETTES

Découvrez l'application Saveurs : Recettes de Saison

À chaque numéro, vous pourrez désormais scanner un QR code avec l'appareil photo de votre smartphone (ou sa fonction « Scanner un QR code ») pour télécharger l'application « Saveurs : Recettes de Saison » (dans l'App Store ou le Google Play Store). **Vous y découvrirez plus de 10 000 recettes :** une base indispensable pour imaginer tous vos menus !

Des cafés pour toutes les envies

Le nouvel expresso broyeur Eletta Explore prépare toute une palette de boissons à base de café, en toute simplicité. Grâce à la technologie exclusive Cold Extraction, on obtient un café *cold brew* en moins de 5 minutes. Par simple pression d'une touche, la fonction LatteCrema permet de préparer des boissons froides et chaudes (cappuccino, *latte macchiato,* café *latte*…) dotées d'une mousse onctueuse, y compris avec des laits végétaux ! 40 recettes enregistrées.

De'Longhi, ECAM 450.65.S, coloris Silver, 999 €.

Spécial calendriers de l'Avent!

Pour chocophiles

Friture de Noël en chocolat noir, au lait, blanc et dulcey, sablé gianduja, délicieuse nouveauté de la rentrée, florentin au lait, mini-ourson guimauve… Une création signée par Laurent Duchêne, Meilleur Ouvrier de France pâtissier-confiseur, se cache derrière chaque fenêtre.

Calendrier tout chocolat, Laurent Duchêne, en vente en avant-première au Salon du chocolat, puis à partir du 3 novembre, 36 €.

Pour fans de miels

Ce calendrier comprend 24 petits pots de 40 g, la dose parfaite pour les tartines du petit déjeuner ou du goûter!
Au programme, miels de thym, herbes sauvages et pin de Crète, d'avocatier, d'oranger, d'arbousier, de niaouli, de coriandre… sélectionnés par Maison Sauveterre, une marque de la boutique en ligne Bien Manger.

Calendrier de l'Avent miel, Maison Sauveterre pour Bien Manger, 49,95 €.

Pour œnophiles

Pour ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances œnologiques, ce calendrier invite à la découverte du paysage viticole du Val de Loire. À l'intérieur, douze flacons de 4 cl de rouges, blancs et rosés, pour apprécier l'éventail des richesses de la région.

Calendrier Vignobles Edonis, en vente à partir du 1er octobre, 69 €.

Pour amateurs de thés

Parmi une sélection de thés d'origine ou parfumés et d'infusions gourmandes, est dévoilé le Thé magnifique, édition limitée de Noël 2023, un thé vert parfumé aux notes fruitées de poire, vanille et amande.

Calendrier magnifique, Palais des Thés, en vente à partir du 11 octobre, 27 €.

Pour becs salés

Terrine de magret, petits pots d'épices et de condiments (moutarde aromatisée, pesto de tomate, mini-flacon d'huile à la truffe…), sachets de noix de cajou pour l'apéritif… Désormais, les amateurs de salé ont aussi leur calendrier!

Calendrier de l'Avent salé, Le Comptoir de Mathilde, 70 €.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

RESTOS ET BISTROTS

COUP DE CŒUR

Bistronomique

PARIS. Aux commandes de cette nouvelle adresse du 9e arrondissement, le chef Benjamin Schmitt, passé par L'Oiseau Blanc du Peninsula, Taillevent ou encore Le Meurice, de Yannick Alléno. La carte, volontairement courte, met à l'honneur les produits de saison, rigoureusement sélectionnés (volailles de chez Arnaud Tauzin, agneau des Préalpes du Sud…). En entrée, le pâté en croûte de canard, foie gras et cochon, accompagné de pickles, rivalise avec des sardines à la flamme, fenouil étuvé et sorbet tomate. En plat, même si les températures étaient estivales quand nous nous y sommes rendus, nous n'avons pas résisté au « cassoulet de Castelnaudary dans la tradition », avec ses haricots fondants et sa fine chapelure croustillante, le meilleur que nous ayons mangé depuis longtemps. En dessert, ne manquez pas la mousse au chocolat servie tiède : elle aussi vaut le détour. Un régal ! **Carole Garnier**

Hectar, 75009 Paris. Du mardi au samedi, de 12 h à 14 h et de 19 h à 22 h. Entrées de 16 à 18 €, plats de 27 à 48 €, desserts de 12 à 15 €. Menu 5 services : 69 €.

Le chef Benjamin Schmitt revisite les classiques bistrotiers avec élégance et brio.

DR

DR

Repas, goûter, cocktail, brunch… : un lieu accueillant et gourmand adapté à toutes les envies.

Pause parisienne

PARIS. À deux pas des jardins du Palais-Royal, Christophe Adam orchestre depuis plus de six ans une adresse qu'il fait bon redécouvrir, à toute heure de la journée, pour le déjeuner, une pause gourmande au salon de thé, un dîner, un verre au bar à cocktails ou un brunch le week-end. Tataki de thon sauce ponzu et tartare de veau à la niçoise alternent avec le « croque-vivienne », au jambon blanc, beaufort d'alpage et fromage frais à la truffe, et le « souvenir new-yorkais », un bun toasté garni de pastrami et de cheddar. Mais il faut se réserver pour les desserts signés par le pâtissier : on hésite entre l'un de ses célèbres éclairs, le « vacherin rock », mêlant meringue, glace vanille, brownie, streusel cacao et croustillant gianduja, ou encore « ma petite cocotte », abritant un fondant au chocolat garni de crème et praliné pistache, de fraises fraîches et en gelée ainsi que de glace à la pistache d'Iran… Plaisir garanti ! **C. G.**

Dépôt Légal, 75002 Paris. Du lundi au samedi de 11 h 30 à minuit, le dimanche de 11 h à 19 h. Entrées de 3,50 à 14 €, plats de 15 à 22 €, desserts de 9 à 13 €. Brunch à 39 €.

Au-delà des apparences

SÈTE. La première impression laisse dubitatif. Pourquoi venir sous ces arcades un peu austères, dans un restaurant qui ne paye pas de mine, alors que les belles et bonnes tables ne manquent pas à Sète ? Mais voilà qu'arrive Sylvain, patron à la stature imposante, puis Gabriella, sa mère, d'origine italienne. « Mon fils va chercher les poissons tous les matins à pied, à la criée, de l'autre côté de la rue, et il fait deux voyages », lance-t-elle fièrement avant de retourner en trottinant à ses fourneaux. Sa cuisine ménagère est divine, grâce à des p'tits trucs secrets : carottes parfumées à l'anis, riz à l'encre, maquereaux à la vénitienne… Le coup de grâce est donné par le sorbet aux fraises, façon *mamma* italienne, riche et crémeux, avec des morceaux de fraise et de la chantilly. Complètement régressif. Une adresse pas sexy, mais vraie, enrobée d'une grande gentillesse. **Dominique Lesbros**

Le Chantemer, 34200 Sète. Fermé mercredi et jeudi. 30 € à la carte.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Aurélie
Vigneronne à Piégon (26)

De solides racines pour nourrir
de grandes ambitions.

DU CÔTÉ DES VALEURS SÛRES ET DES INSPIRATIONS FUTURES

Cofinancé par
l'Union européenne

CÔTES DU RHÔNE
CULTIVONS LE RESPECT

©Richard Sprang - Tous droits réservés - 08/2023

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

LIVRES À CROQUER

Par **Louise Cassin.**

SUR UN PLATEAU

COUP DE CŒUR

« Le pays des 365 à 365 000 fromages – selon les sources – n'a pas le monopole du (bon) goût, mais c'est ici qu'est apparu le rituel du plateau de fromages. Que tous les dieux des pâtes fraîches, dures, fleuries, lavées, persillées et même molles soient loués. »

Les amateurs de fromages vont se régaler en feuilletant ce livre, véritable bible en la matière. Histoires des fromages, visites de laiteries, de fromageries, appellations contrôlées, accords avec les pains, les vins, et bien sûr des recettes à tomber… Au fil des pages, on découvre un monde riche et passionnant qui fait l'aura de la France et de quelques pays amis. Une réussite que nous propose cette gourmande maison d'édition à l'occasion de ses 10 ans !

Fromages, permis de puer !, ***ouvrage collectif, éditions 180 °C-Thermostat 6, 25 €. Mai 2023.***

SORTEZ DE L'ORDINAIRE

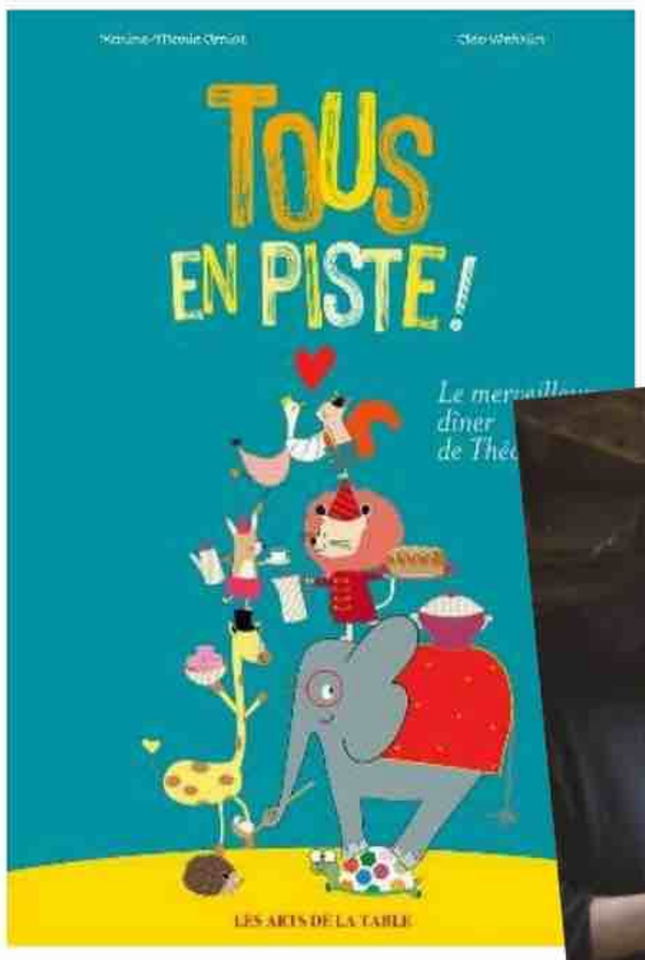
« Enfant, j'aidais ma mère en cuisine. Voir les sourires de mon entourage, les voir apprécier le repas m'a fait prendre conscience de la puissance et du pouvoir de la cuisine. »

Avec ce jeune chef, la carotte est sublimée, le croque-monsieur prend du galon, les pâtes nous en mettent plein la vue. Son credo ? Revisiter des recettes simples, du quotidien, en plats à proprement parler « extraordinaires ». Il sublime 50 classiques. Niveau 1, 2 ou 3, à vous de choisir selon le temps dont vous disposez, vos envies et votre dextérité. Le chef, star des réseaux sociaux avec ses 2 millions d'abonnés, agrémente chaque recette d'un petit mot personnel, empreint de souvenirs et d'humour, tout au long de ce bel ouvrage aux photos alléchantes.

Extra-ordinaires, ***de Chef N-Zem (Nabil Zemmouri), éditions Marabout, 19,90 €. Mai 2023.***

LE GOÛT DU BEAU

« Il n'est jamais trop tôt pour stimuler l'imaginaire des enfants, leur apprendre à apprécier le beau, les initier aux arts de la table. »



Théodore l'équilibriste décide de rester perché sur son fil. Chocolat chaud, gâteaux… rien n'y fait, il refuse de descendre malgré les attentions gourmandes de ses amis. Jusqu'au jour où il tombe amoureux de Gaufrette. Ni une ni deux, il redescend. Pour fêter leur union, les circassiens concoctent un dîner mémorable. Ludique, pédagogique, cette bande dessinée décrypte les arts de la table et la gastronomie française, pour les enfants de 4 à 7 ans.

Tous en piste ! Le merveilleux dîner de Théodore, ***de Karine-Marie Amiot et Cléo Wehrlin, éditions Les Arts de la table, 9,90 €. Avril 2023.***

EXCEPTIONNELLE ARMORIQUE

« La Bretagne est généreuse, hospitalière, riche et variée, si douce à découvrir, si facile à aimer. »

Cette région balayée par les vents et les embruns est d'une incroyable richesse : crêpes et galettes, huîtres et langoustines, artichaut et chou-fleur, kouign aman et Traou Mad, muscadet, cidre… Le critique gastronomique Gilles Pudlowski, né en Alsace, est sous le charme de tant de saveurs et de couleurs et nous livre produits et recettes entre terre et mer, immortalisés par Maurice Rougemont, tels des tableaux en clair-obscur.

Le Meilleur de la Bretagne, ***de Gilles Pudlowski, éditions Ar Collection, 25 €. Mai 2023.***

Les fruits de mer, une culture parisienne

Du repas d'affaire au souper après le spectacle, il existe une vraie tradition des fruits de mer à Paris. Iodez vos sorties avec ces établissements, qui vous permettent aussi d'emporter vos plateaux chez vous !

L'Auberge Dab
161, avenue Malakoff - Paris 16e - Tel. 01 45 00 32 22
7/7 jours - Service de 12h à 15h et de 19h à minuit
Service continu le week-end de 12h à minuit - Voiturier
www.auberge-dab.com

Congrès Maillot
80, av. de la Grande Armée - Paris 17e - Tel. 01 45 74 17 24
7/7 jours - Service continu de 7h30 à minuit - Voiturier
www.congres-maillot.com

Congrès Auteuil
144, boulevard Exelmans - Paris 16e - Tel. 01 46 51 15 75
7/7 jours - Service continu de 8h00 à 23h - Voiturier
www.congres-auteuil.com

Le Wepler
14, place Clichy - Paris 18e - Tel. 01 45 22 53 24
7/7 jours - Service continu de 7h30 à minuit
www.wepler.com

Sébillon
20, av. Charles-de-Gaulle - 92200 Neuilly - Tel. 01 46 24 71 31
7/7 jours - Service de midi à 15h00 et de 19h00 à 23h
Voiturier
www.sebillon.com

L'Européen
21 bis, boulevard Diderot - Paris 12e - Tel. 01 43 43 99 70
7/7 jours - Service continu de 7h30 à minuit
www.l-europeen.com

Design by Agence Portofino • Crédit photo Francis Hammond

groupe-joulie.com

ART DE VIVRE

Par **Sandra Collet.**

Pointillisme

En toute discrétion ou de façon éclatante, on gagne des points à faire pétiller nos services de petites touches graphiques.

Éloge de l'épure

Un service en grès beige mat composé d'un plat, d'assiettes, de bols, de coupelles et d'un pichet, que l'on prend plaisir à accumuler ton sur ton, entre authenticité et simplicité. Il s'accommode à merveille avec des matières naturelles telles que le raphia, le lin ou le jonc de mer.

Collection Minorque, Alinéa, pichet, hauteur 24,5 cm, 25 € ; plat, diamètre 30 cm, 30 € ; assiette, diamètre 26,5 cm, 12 € ; assiette, diamètre 20 cm, 10 € ; coupelle, diamètre 13 cm, 6 €.

Belle oreille

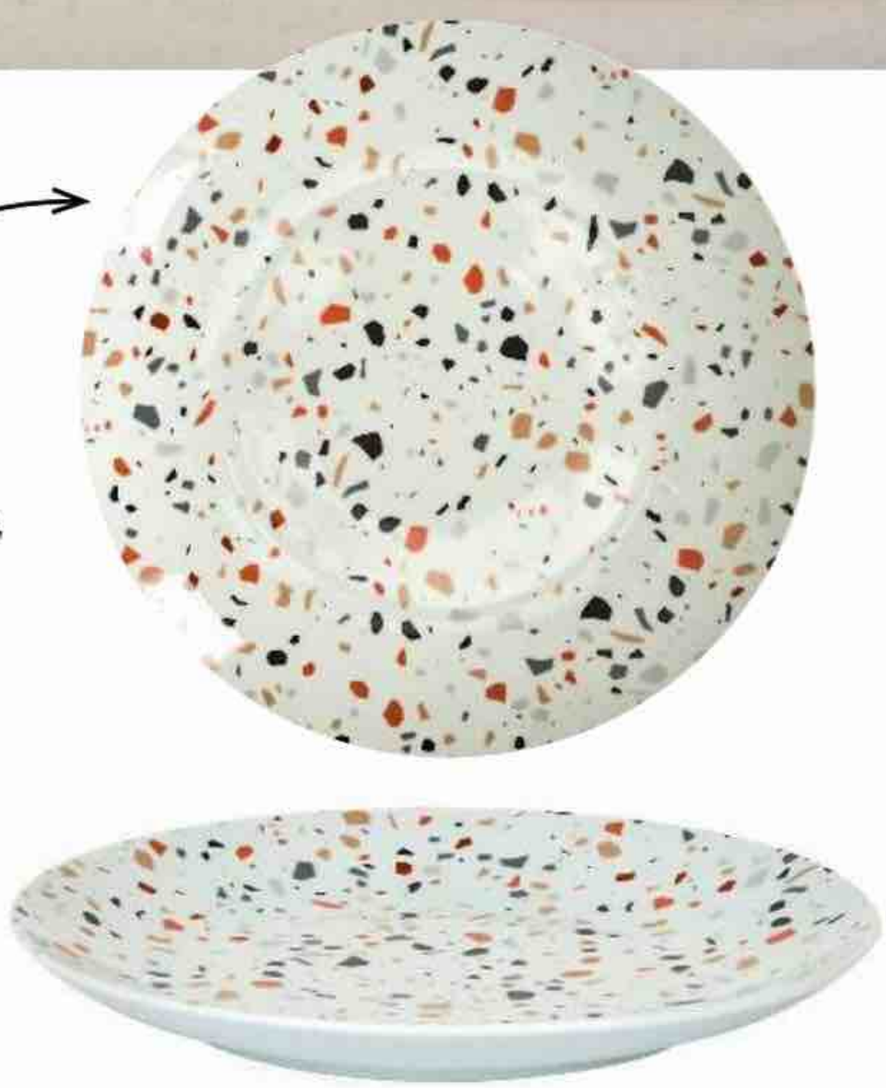
Quand le design « pimpe » un grand classique, le gobelet, cela donne un mug en grès ultra-vitaminé, qui nous éclaire avec son anse orangée. Idéal pour s'offrir un réveil tonique !

Mug Zurich, Maisons du Monde, 6,99 €.

Terrazzo

Une assiette plate en porcelaine, d'inspiration antique, qui nous renvoie aux plus belles heures de la tendance italienne du terrazzo (ou granito). Avec elle, on dresse une table chic et élégante, pour faire éclater son sens de la mise en scène.

Assiette plate Urazzo, But, diamètre 26,5 cm, 4,99 €.



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Ensemble, c'est tout

Ce duo inséparable en céramique, ponctuée de petites touches colorées avec une finition glaçure brillante, s'impose comme un feu d'artifice artistique. Son plateau à la forme allongée n'attend qu'une chose : faire le plein de mignardises à l'heure du thé ou du café. Un véritable appel à la gourmandise !

Collection Party, Fleux, mug, contenance 50 cl, 24,95 € ; mini-plateau, 13,95 €.

C'est du caviar !

Un coquetier en céramique réalisé par l'atelier Three Seven Paris, en collaboration avec la maison d'épicerie fine Petrossian. Douze jours ont été nécessaires pour réaliser cet objet, entre le coulage,le séchage, la première cuisson, l'illustration à la main, l'émaillage, puis la seconde cuisson. Un motif qui n'est pas sans rappeler l'un des produits stars de Petrossian : le caviar.

Coquetier Mouillette, Petrossian x Three Seven Paris, 65 €.

Quelle effervescence !

Comment ne pas s'abîmer dans la contemplation de cette assiette en faïence, dans ses moindres détails ? Un modèle esprit *tie and dye* qui s'impose aussi bien dans un décor marin que *pop arty*.

Assiette plate Fiesta, Table Passion chez Zodio, diamètre 27 cm, 6,99 €.

Terracotta

Fabriqué en Italie, dans la région des Pouilles, ce grand saladier en terre cuite fait forte impression. On imagine les coups de pinceau de l'artisan, et l'idée nous fait voyager. L'écrin parfait pour animer une table et y accueillir des fruits de saison.

Saladier Fasano, Comme à Athènes, diamètre 33 cm, 110 €.

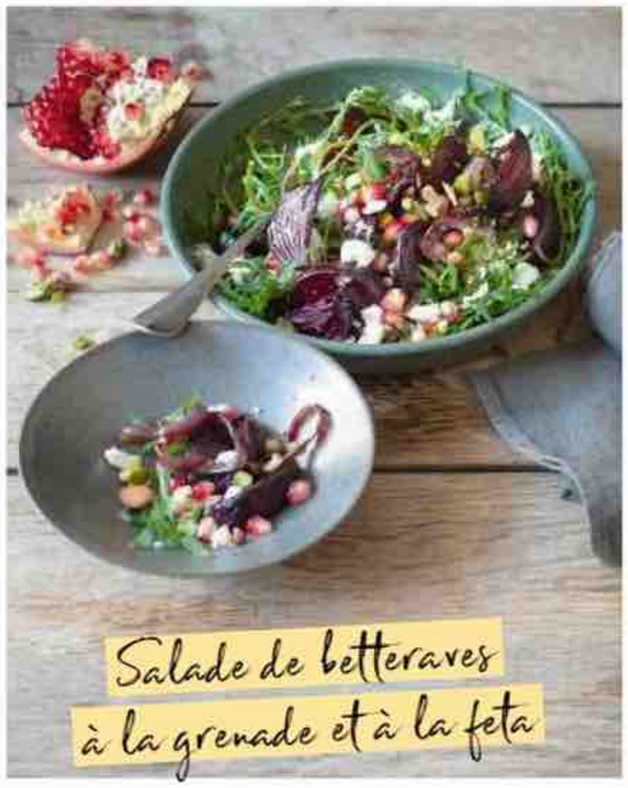
Sur nos tables d'automne

Pommes, betterave et courges font leur retour au marché. De quoi préparer des menus variés et originaux qui régaleront nos invités pour les petites ou grandes occasions.

Recettes et stylisme **Bérengère Abraham,** assistée d'**Alice Licata.** Photographies **Valérie Lhomme.**

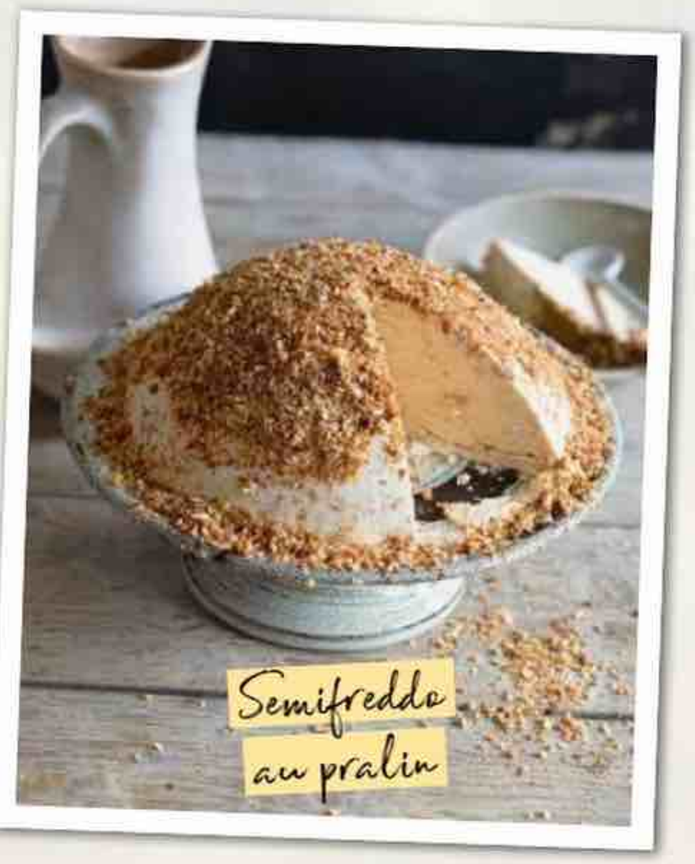
Menu douceur

La betterave et la grenade apportent leurs notes sucrées à une salade de roquette, tandis que la courge butternut et un chutney de pommes viennent renouveler le genre des burgers, avant de terminer avec un dessert glacé ultra-régressif.



Salade de betteraves à la grenade et à la feta

Burger de butternut confite, lard, chutney de pommes

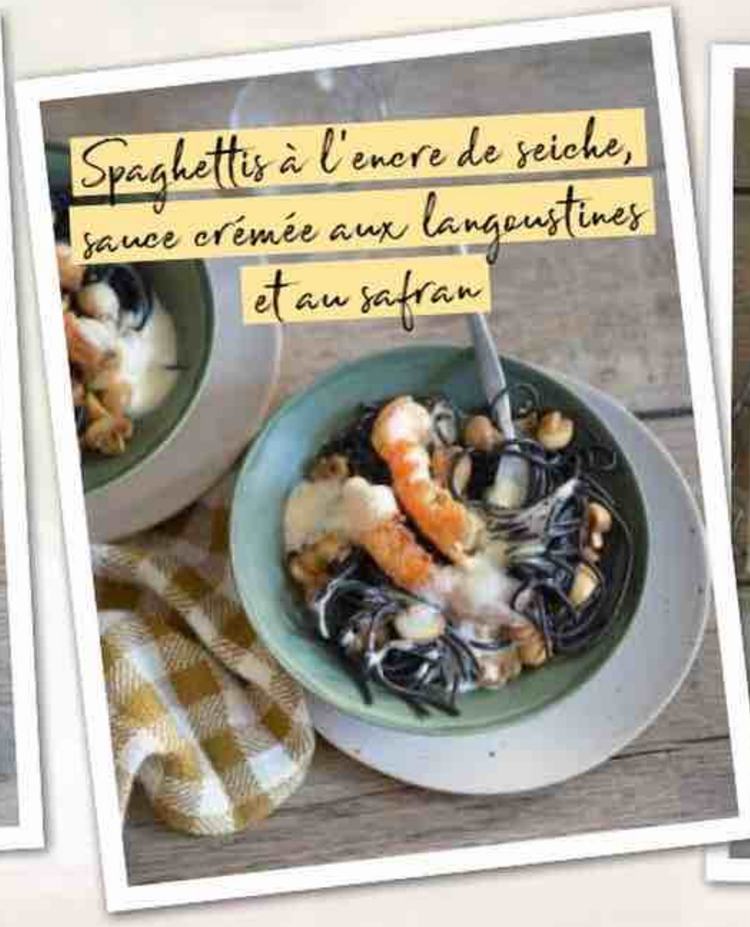


Semifreddo au praliné

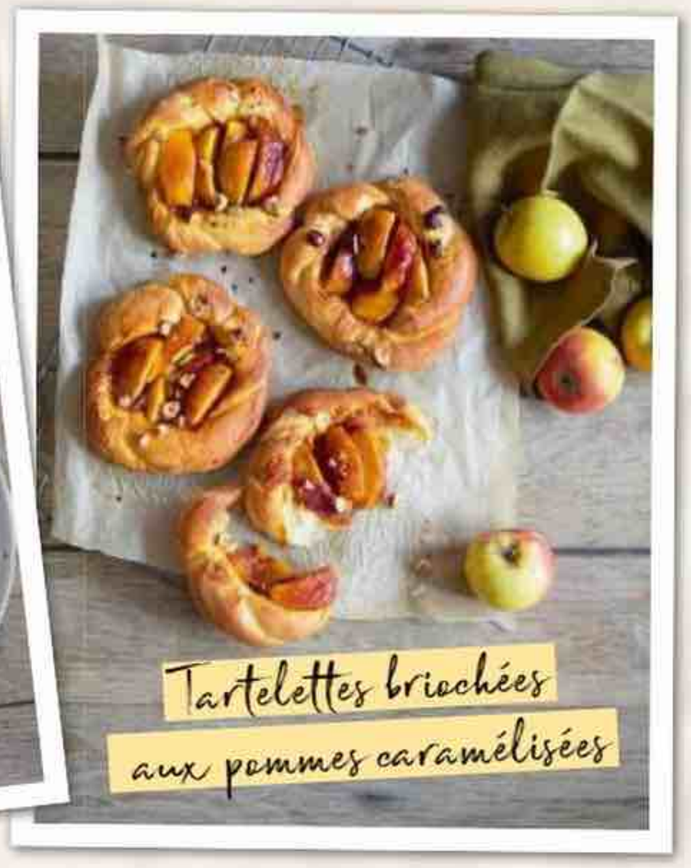
Menu tradi

Entrée classique par excellence, les poireaux vinaigrette s'habillent ici d'une sauce subtilement relevée et d'éclats de cacahuètes. On enchaîne ensuite avec des spaghettis aux fruits de mer réveillés par une note de safran, puis avec des tartelettes briochées aux pommes, toutes moelleuses.

Poireaux rôtis, sauce coco-curry et cacahuètes



Spaghettis à l'encre de seiche, sauce crémée aux langoustines et au safran



Tartelettes briochées aux pommes caramélisées

© Adobe Stock

SALADE DE BETTERAVES À LA GRENADE ET À LA FETA

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min

■ 1 kg de betteraves ■ 1 oignon rouge ■ 1 grenade ■ 50 g de pistaches ■ 50 g d'amandes ■ 100 g de feta ■ 1/2 bouquet de ciboulette ■ 100 g de roquette ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour la vinaigrette : 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1/2 citron ■ 1 c. à soupe de miel

1. Préchauffez le four à 160 °C. Brossez les betteraves, rincez-les et coupez-les en quartiers. Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles épaisses. Répartissez le tout sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Arrosez généreusement d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pour 50 min.
2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette. Dans un bol, fouettez l'huile d'olive avec le jus du demi-citron pressé et le miel. Salez et poivrez.
3. Ouvrez la grenade et prélevez ses graines. Hachez les pistaches et les amandes, émiettez la feta et ciselez la ciboulette.
4. Dans un saladier, mélangez les graines de grenade avec la roquette, les fruits secs, la feta, la ciboulette, la roquette, les betteraves et l'oignon. Arrosez de vinaigrette, mélangez et servez.

Notre conseil vin
Un juliénas

POIREAUX RÔTIS, SAUCE COCO-CURRY ET CACAHUÈTES

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

■ 8 poireaux ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 50 g de cacahuètes non salées et grillées Pour la sauce : 1 oignon ■ 10 cl de vin blanc ■ 1 c. à soupe rase de curry en poudre ■ 40 cl d'eau tiède ■ 1 cube de bouillon de légumes ■ 4 brins de coriandre

1. Préparez la sauce. Épluchez l'oignon, ciselez-le et mettez-le dans une casserole avec le vin blanc. Faites réduire à sec, puis ajoutez le curry en poudre et mélangez.
2. En parallèle, dans un bol, mélangez l'eau et le cube de bouillon, puis versez sur l'oignon. Mélangez, ajoutez la coriandre et laissez cuire jusqu'à ce que la préparation réduise de moitié. Filtrez ensuite celle-ci dans un bol, replacez dans la casserole et faites cuire à nouveau, à feu doux, pendant 5 min. Réservez.
3. Préparez les poireaux. Retirez le vert et les radicelles, rincez les blancs, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis placez-les, face coupée vers le bas, dans une poêle préalablement huilée. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis retournez-les, couvrez et faites cuire pendant 15 min.
4. Hachez grossièrement les cacahuètes.
5. Au moment de servir, ajoutez le lait de coco dans la sauce, sur feu vif, et émulsionnez en fouettant énergiquement.
6. Servez les poireaux avec la sauce et parsemez de cacahuètes.

Notre conseil vin
Un alsace-pinot gris

Astuce !

L'eau versée dans la lèchefrite pendant la cuisson des pains permet à ces derniers de rester bien moelleux.

BURGER DE BUTTERNUT CONFITE, LARD, CHUTNEY DE POMMES

Pour 4 personnes
Préparation : 1 h **Repos :** 2 h 40
Cuisson : 35 min

Pour les pains : 400 g de farine ■ 2 jaunes d'œufs ■ 25 cl de lait tiède + un peu pour badigeonner les pains ■ 20 g de sucre ■ 12 g de levure fraîche de boulanger ■ 40 g de beurre mou ■ Graines de sésame ■ 8 g de sel
Pour le chutney : 2 pommes ■ 1 oignon rouge ■ 5 cl de vinaigre de cidre ■ 30 g de sucre en poudre
Pour la garniture : 1 petite courge butternut ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 avocats ■ 1/2 citron ■ 6 tranches de lard fumé ■ 250 g de halloumi
Ustensiles : 1 robot pétrisseur ■ 1 pinceau de cuisine

1. Préparez les pains. Mélangez la levure et le lait, réservez 10 min. Dans la cuve d'un robot pétrisseur, mélangez à vitesse lente la farine, l'œuf, le sucre et le sel. Ajoutez le lait et la levure, puis pétrissez 3 min à vitesse 2. Ajoutez le beurre mou. et pétrissez 5 min à vitesse 3. Couvrez et laissez lever la pâte pendant 1 h 30.
2. Formez 4 boules de pâte du même poids. Déposez-les sur un morceau de papier cuisson et laissez-les pousser 1 h.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les pains de lait avec un pinceau et parsemez de sésame. Enfournez pour 15 min en versant un bol d'eau dans la lèchefrite.
4. Préparez le chutney. Épluchez et coupez les pommes en petits morceaux, épluchez et émincez l'oignon. Placez l'ensemble dans une petite casserole, ajoutez le vinaigre et le sucre et faites cuire à feu doux, 10 min environ, tout en mélangeant, jusqu'à ce que ce soit confit.
5. Épluchez la butternut et coupez 4 tranches de 1,5 à 2 cm d'épaisseur. Faites-les revenir dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile, 15 min, à couvert.
6. Épluchez les avocats, écrasez-les avec le jus du demi-citron pressé.
7. Dans une poêle, faites griller le lard 2 min avec 2 c. à soupe d'huile. Snackez ensuite le halloumi, coupé en 4 tranches.
8. Coupez les pains à burger en deux et garnissez-les, dans l'ordre suivant, d'avocat, de lard, de butternut, de halloumi et de chutney. Fermez les burgers et servez aussitôt.

Notre conseil vin
Un anjou blanc

SPAGHETTIS À L'ENCRE DE SEICHE, SAUCE CRÉMÉE AUX LANGOUSTINES ET AU SAFRAN

Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 1 h 45

■ 250 g de spaghettis à l'encre de seiche ■ 16 langoustines crues ■ 200 g de petits champignons de Paris ■ 1 oignon ■ 10 cl de vin blanc ■ 2 pincées de filaments de safran ■ 100 g de crème liquide ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez et émincez l'oignon. Décortiquez les langoustines en laissant le bout de la queue et réservez-les au réfrigérateur. Coupez les têtes et les pattes en petits morceaux.

2. Dans une casserole, faites revenir l'oignon avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, pendant quelques minutes. Ajoutez les carapaces coupées, faites accrocher le tout, puis déglacez avec le vin blanc. Couvrez d'eau, ajoutez le safran et laissez mijoter à feu doux pendant au moins 1 h.

3. Filtrez la préparation et replacez dans la casserole. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elle réduise à nouveau de moitié. Ajoutez la crème et émulsionnez avec un fouet.

4. Portez à ébullition une casserole d'eau salée, puis faites-y cuire les spaghettis al dente, en suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet.

5. Pendant ce temps, épluchez les champignons, nettoyez-les, coupez-les en deux. Faites-les revenir dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, pendant quelques minutes. Débarrassez-les et mettez les langoustines dans la poêle. Faites-les revenir, puis ajoutez-les spaghettis égouttés, la sauce émulsionnée et les champignons. Mélangez délicatement le tout.

6. Salez et poivrez à votre convenance. Servez aussitôt.

Notre conseil vin
Un mercurey blanc

SEMIFREDDO AU PRALIN

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 5 h
Cuisson : 10 min

■ 100 g de pralin ■ 400 g de crème fleurette bien froide ■ 4 jaunes d'œufs ■ 120 g de sucre ■ 30 g d'eau
Pour la déco : 50 g de pralin
Ustensile : 1 moule en forme de dôme, en silicone

1. À l'aide d'un blender, mixez le pralin jusqu'à obtenir une poudre fine.
2. Montez la crème fleurette bien froide en chantilly et réservez au réfrigérateur.
3. Dans la cuve d'un robot, fouettez les jaunes d'œufs.
4. Pendant ce temps, préparez le sirop. Dans une casserole, versez le sucre et l'eau, puis faites cuire jusqu'à ce que le sirop fasse de grosses bulles. Versez-le ensuite en filet sur les jaunes d'œufs, tout en continuant de fouetter longuement : le mélange doit être blanc et mousseux.
5. Ajoutez le pralin (réservez-en un peu pour le moule) et une grosse cuillère à soupe de chantilly, mélangez à la spatule. Ajoutez le reste de chantilly, toujours à la spatule.
6. Parsemez de pralin le fond du moule dôme, puis versez la préparation. Placez au congélateur 5 h minimum.
7. Démoulez le semifreddo, parsemez de pralin et servez.

Notre conseil vin
Un vouvray demi-sec

TARTELETTES BRIOCHÉES AUX POMMES CARAMÉLISÉES

Pour 4 pièces
Préparation : 50 min
Repos : 2 h 30 **Cuisson :** 50 min

Pour la pâte : 250 g de farine + un peu pour le saladier et le plan de travail ■ 1 œuf ■ 30 g de sucre en poudre ■ 100 g de crème épaisse ■ 50 g de lait demi-écrémé + 2 c. à soupe pour badigeonner ■ 2 c. à soupe de poudre d'amandes ■ 5 g de levure fraîche de boulanger ■ 1 c. à café rase de sel
Pour la garniture : 4 pommes ■ 100 g de sucre ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 1 gousse de vanille ■ 30 g de noisettes
Ustensiles : 1 robot pétrisseur ■ 1 pinceau de cuisine

1. Faites tiédir 50 g de lait. Dans le bol d'un robot, délayez le lait avec la levure émiettée et mélangez. Laissez reposer 5 min. Ajoutez ensuite l'œuf, la farine, le sucre, la crème et le sel, pétrissez 10 min à vitesse 2.
2. Placez la pâte dans un saladier légèrement fariné, couvrez de film alimentaire (ou avec un torchon sec) et placez 2 h dans un endroit tiède.
3. Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en quartiers.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, faites caraméliser le sucre avec quelques gouttes d'eau. Ajoutez le beurre et les graines de la gousse de vanille, mélangez, puis versez dans un plat à tarte. Ajoutez les quartiers de pomme, face bombée vers le caramel. Enfournez 30 min.
5. Pendant ce temps, sur un plan de travail légèrement fariné, façonnez les brioches. Coupez la pâte en 8 pâtons du même poids. Façonnez chaque pâton en boudin, puis entrelacez-les deux par deux puis joignez les extrémités pour former une couronne (4 au total). Aplatissez le centre de la couronne, placez sur une feuille de papier cuisson, couvrez et laissez pousser 20 à 30 min.
6. À la sortie du four, arrosez de caramel les pommes, puis garnissez le centre des brioches de 3 à 4 quartiers (conservez le caramel restant). Avec un pinceau, badigeonnez les brioches de lait. Concassez les noisettes et parsemez-en les brioches. Enfournez 15 min.
7. Sortez les tartelettes du four, arrosez avec le caramel restant et laissez refroidir sur une grille avant de servir.

Notre conseil d'accompagnement
Un pommeau

Une pâte moelleuse et un cœur fondant auxquels on ne saurait résister !

© Adobe Stock

Vent nouveau sur
LA CUISINE BISTROT

La tendance bistrot revient en force sur nos tables. Véritables madeleines de Proust, certains mets nous transportent directement dans notre enfance. De nombreux restaurants leur apportent un vent de nouveauté… mais sans jamais les dénaturer !

Texte **Julie Martory.** Recettes et stylisme **Bérengère Abraham.** Photos **Guillaume Czerw.**

« La cuisine bistrot, ce sont des plats avec des goûts francs, des plats qui rassemblent autour d'un esprit convivial. Une cuisine simple, un peu comme à la maison, mais avec des produits sélectionnés avec soin. La traçabilité et la qualité font en effet partie de l'ADN du bistrot », explique Tiphaine Mollard, l'une des têtes du duo de chefs de Deux Restaurant, à Paris. Après les assiettes complexes – et les prix élevés – de la haute gastronomie, l'esprit bistrot signe un retour à la simplicité et à la générosité. Une cuisine sans chichi, oui, mais élaborée avec un véritable savoir-faire… et une touche de créativité.

Un jeu d'équilibriste

Réinventer tout en respectant l'esprit du mets originel, c'est toute la complexité de l'exercice. « En venant dans un bistrot, les clients s'attendent à retrouver certaines saveurs. Il faut donc faire attention à ne pas trop dénaturer les plats », observe Romain Casas, seconde tête du binôme. « Les plats de bistrot ne sont pas réputés pour être légers, aussi un moyen de les réinventer est de leur apporter fraîcheur et légèreté. Pour cela, rien de mieux que les herbes fraîches et les légumes », poursuit Romain Casas. Chez Deux, l'œuf mayo – rehaussé d'une pointe de piment fumé et d'une touche iodée avec des œufs de truite – est végétalisé avec un coulis de cresson. La salade de pommes de terre – servie avec du maquereau au vin blanc acoquiné de quelques anchois – se met, elle aussi, au vert avec une mayonnaise aux herbes, tandis que la sauce vierge remplace la traditionnelle vinaigrette aux côtés des poireaux.

Cette revisite des classiques se fait aussi avec les accompagnements, à commencer par l'incontournable pomme de terre, que l'on retrouve sous différentes formes – purée, pommes de terre sautées, frites… – dans nombre de ces plats doudou. « Dans la saucisse purée – une saucisse de Diot, en hommage à mes origines savoyardes –, nous avons remplacé la purée par une polenta gratinée servie avec un jus de viande et des oignons confits, poursuit Tiphaine Mollard. Un riz sauvage vient accompagner notre blanquette de veau, rehaussée de morceaux de ris de veau croustillants. Mais il est difficile de bousculer davantage la blanquette, sous peine d'y perdre les clients ! » Ou de les intriguer, comme avec ce tartare de bœuf dont le duo de chefs a proposé une version terre et mer, avec l'ajout de thon cru et un assaisonnement mi-tartare, mi-ceviche. Passé la phase d'étonnement, l'essai fut validé…

Côté viande, il est un autre classique de la cuisine bistrot : la volaille. « Travaillant en étroite collaboration avec un volailler, nous avons toujours une volaille à la carte – en ce moment, un caneton mi-sauvage cuit sur le coffre et laqué. On travaille généralement la volaille en deux cuissons, par exemple avec une cuisson à basse température puis rôtie, pour retrouver ce côté croustillant du poulet du dimanche », détaille le chef. Selon les saisons, le duo revisite la pièce carnée en la servant avec une bisque d'écrevisses, une farce au boudin noir ou une purée de pois chiches.

La botte secrète des épices

Si les traditionnels joue de bœuf, queue de bœuf, paleron et ris de veau respectent une cuisson classique, la réinterprétation se joue du côté des assaisonnements. « C'est ■■■

Romain Casas et Thiphaine Mollard, revisitent avec brio les plats de bistrot, dans leur restaurant.

■■■ là où l'on va chercher à étonner, avec des épices ou de l'acidité, une saveur souvent peu présente dans les recettes classiques », poursuit Romain Casas. Les épices, notamment le piment d'Espelette, clin d'œil au Sud-Ouest dont est originaire le chef, répondent également présents sur la carte des desserts. « On a revisité la mousse au chocolat avec une version au gruél de cacao, servie tiède avec une boule de glace à la vanille et au piment d'Espelette », raconte le chef. Les spécialités régionales sont la carte jouée par le binôme pour customiser un autre classique : le baba au rhum. « Fait dans les règles de l'art dans un moule à savarin, il s'imbibe au fil des saisons d'armagnac, de chartreuse ou de génépi, et est servi coiffé d'une chantilly légère au sucre muscovado, détaille Tiphaine Mollard. Il suffit parfois d'un détail pour apporter un petit *twist*… tout en faisant honneur à la tradition. » ❖

ŒUFS MAYO À LA MENTHE, PETITS CROÛTONS

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

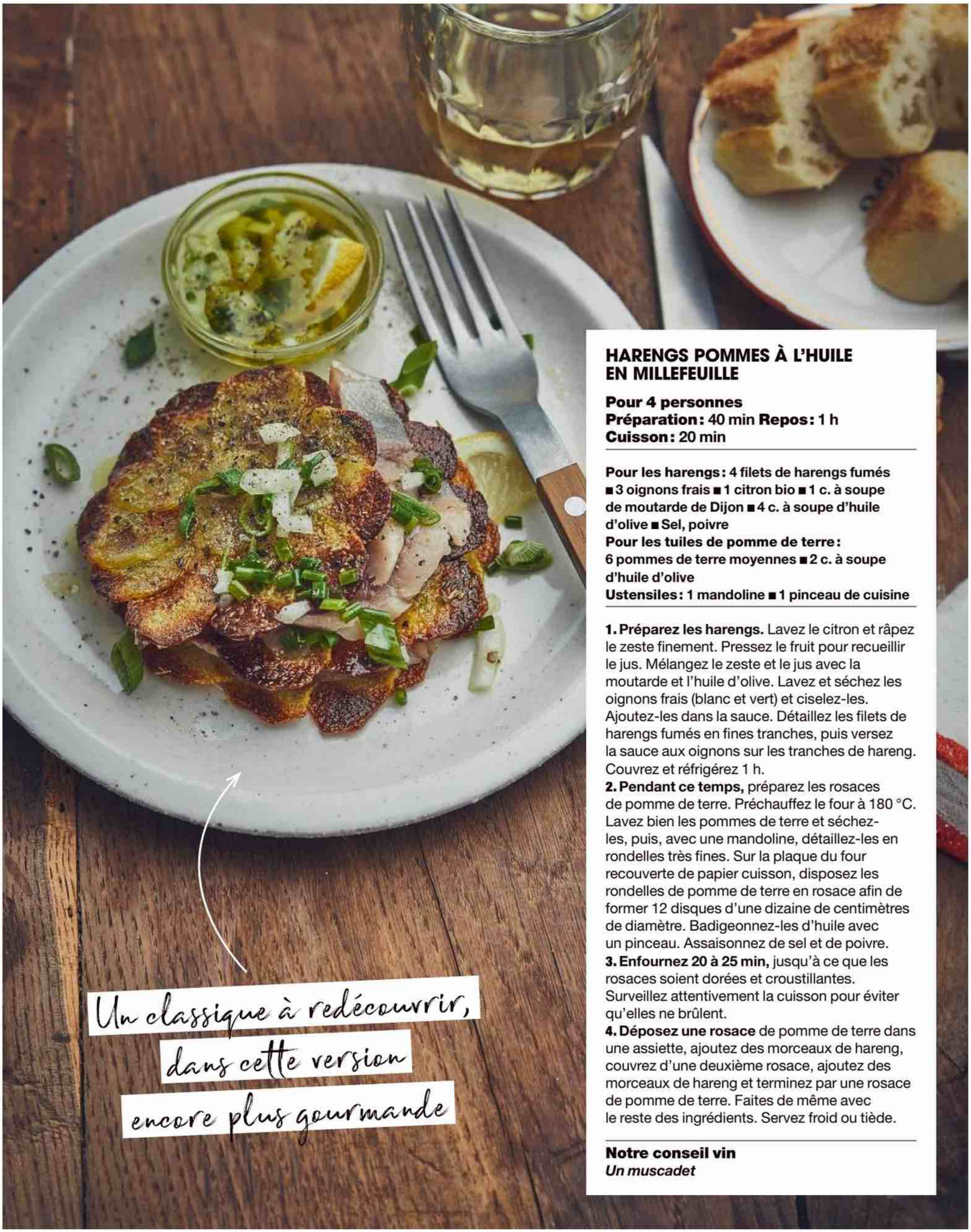
■ 4 œufs + 1 jaune pour la mayonnaise ■ 15 cl d'huile de tournesol ■ 20 feuilles de menthe fraîche + quelques petites feuilles pour le service ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 1/2 baguette ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Faites cuire 4 œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 9 min, puis égouttez-les et rafraîchissez-les immédiatement sous l'eau froide. Écalez les œufs délicatement.
2. Préparez la mayonnaise. Hachez finement les feuilles de menthe. Dans un bol, mélangez la moutarde, le jaune d'œuf restant et le jus de citron. Ajoutez l'huile de tournesol en filet, en fouettant énergiquement pour émulsionner la sauce. Lorsque la mayonnaise commence à prendre, incorporez la menthe hachée. Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur.
3. Pour les croûtons, coupez les tranches de pain en petits cubes. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les cubes de pain, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.
4. Au moment de servir, coupez les œufs en deux et disposez-les sur un plat. Garnissez chaque demi-œuf avec 1 c. à café bombée de mayonnaise à la menthe et parsemez de croûtons et de quelques feuilles de menthe.

Notre conseil vin
Un sancerre blanc

L'ART DE L'ŒUF MAYO

Monument de la cuisine de bistrot, l'œuf mayo a son championnat du monde, créé à l'initiative de l'Association pour la sauvegarde de l'œuf mayo (ASOM). Il se tient chaque année en novembre, et sa sélection est ouverte à tout chef proposant l'entrée à la carte de son restaurant. Un œuf de bon calibre, cuit juste comme il faut (pour que le jaune, « sans être coulant, conserve du fondant », dixit l'ASOM), une mayonnaise « souple et nappante » : d'apparence simpliste, l'œuf mayo relève de l'art ! En 2022, les chefs Adrien Spanu et Grégoire Simon, de La Grande Brasserie (Paris 4e), décrochaient le titre de « champions du monde ». Pour l'occasion, ils l'avaient accompagné d'un céleri rémoulade, autre grand classique s'il en est.



HARENGS POMMES À L'HUILE EN MILLEFEUILLE

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min **Repos :** 1 h
Cuisson : 20 min

Pour les harengs : 4 filets de harengs fumés ■ 3 oignons frais ■ 1 citron bio ■ 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour les tuiles de pomme de terre : 6 pommes de terre moyennes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
Ustensiles : 1 mandoline ■ 1 pinceau de cuisine

1. Préparez les harengs. Lavez le citron et râpez le zeste finement. Pressez le fruit pour recueillir le jus. Mélangez le zeste et le jus avec la moutarde et l'huile d'olive. Lavez et séchez les oignons frais (blanc et vert) et ciselez-les. Ajoutez-les dans la sauce. Détaillez les filets de harengs fumés en fines tranches, puis versez la sauce aux oignons sur les tranches de hareng. Couvrez et réfrigérez 1 h.
2. Pendant ce temps, préparez les rosaces de pomme de terre. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez bien les pommes de terre et séchez-les, puis, avec une mandoline, détaillez-les en rondelles très fines. Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, disposez les rondelles de pomme de terre en rosace afin de former 12 disques d'une dizaine de centimètres de diamètre. Badigeonnez-les d'huile avec un pinceau. Assaisonnez de sel et de poivre.
3. Enfournez 20 à 25 min, jusqu'à ce que les rosaces soient dorées et croustillantes. Surveillez attentivement la cuisson pour éviter qu'elles ne brûlent.
4. Déposez une rosace de pomme de terre dans une assiette, ajoutez des morceaux de hareng, couvrez d'une deuxième rosace, ajoutez des morceaux de hareng et terminez par une rosace de pomme de terre. Faites de même avec le reste des ingrédients. Servez froid ou tiède.

Notre conseil vin
Un muscadet

DU CROQUANT !

Des chips de parmesan dans un tartare, des croûtons sur un œuf mayo, du pralin rose dans une crème brûlée… : la revisite passe aussi par un jeu de textures, point sur lequel les classiques bistrotiers peuvent parfois pêcher. « Dans les poireaux vinaigrette, pour apporter du croquant, nous avons ajouté des croûtons de brioche et quelques chips élaborées à partir des queues de poireau », illustre Romain Casas, pour qui la cuisine bistrot 2.0 se doit aussi d'être une cuisine responsable, avec une utilisation des épluchures et autres restes.

TARTARE DE BŒUF AUX ŒUFS DE SAUMON, CHIPS DE PARMESAN

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 7 min

■ 400 g de filet de bœuf ■ 100 g de parmesan râpé ■ 50 g d'œufs de saumon ■ 2 c. à soupe de câpres ■ 1 bouquet d'herbes fraîches (persil, ciboulette, menthe, etc.) ■ Quelques feuilles de basilic, pour servir ■ 1/2 citron ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Sur la plaque du four couverte de papier cuisson, disposez des petits tas de parmesan râpé, en les espaçant, pour qu'ils ne se touchent pas en fondant. Enfournez la plaque au centre du four et faites cuire les tuiles de parmesan pendant 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'elles dorent bien sur les bords. Laissez refroidir et réservez.
2. Coupez le filet de bœuf en petits dés réguliers et placez-les dans un saladier. Ajoutez les câpres et les herbes finement ciselées, mélangez délicatement. Ajoutez l'huile et le jus du demi-citron. Salez, poivrez et mélangez.
3. Au moment de servir, dressez le tartare dans des assiettes et garnissez d'œufs de saumon. Parsemez de basilic et servez avec les tuiles de parmesan. Accompagnez par exemple d'une salade de sucrines au vinaigre balsamique.

Notre conseil vin
Un tavel

SAUCISSE DE TOULOUSE, PURÉE DE RATTES À L'HUILE DE NOISETTE

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 45 min

■ 600 g de saucisse de Toulouse (ou 4 saucisses au couteau) ■ 800 g de pommes de terre ratte ■ 12 cl de lait ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ 30 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 6 cl d'huile de noisette ■ Sel, poivre

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de même taille. Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 30 min.
2. Pendant ce temps, lancez la cuisson de la saucisse : dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y dorer la saucisse enroulée en spirale, 5 min. Retournez-la puis faites de même de l'autre côté, couvrez et laissez cuire 15 min.
3. Une fois les pommes de terre cuites, égouttez-les soigneusement. Remettez-les dans la casserole vide chaude, salez, poivrez et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette pour obtenir une purée lisse, en ajoutant l'huile de noisette et le lait petit à petit, puis mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés et que la purée soit onctueuse. Réservez au chaud
4. À la fin de la cuisson de la saucisse, réservez au chaud, versez un verre d'eau dans la poêle sur feu vif pour la déglacer, salez, poivrez, ajoutez 1 pincée de piment. Laissez réduire 5 min. Ajoutez le beurre et mélangez énergiquement.
5. Servez la purée avec la saucisse et le jus au piment sans attendre.

Notre conseil vin
Un fronton rouge

DU NOUVEAU… ÉGALEMENT DANS LES VERRES

La recherche de qualité et de traçabilité s'applique autant à l'assiette qu'à la bouteille. « Parce que c'est une cuisine de terroir, la cuisine de bistrot ne va pas sans une bonne carte des vins », souligne Tiphaine Mollard. Le duo de chefs a élaboré une carte des vins valorisant l'ensemble des régions viticoles françaises, comme le Domaine des Ardoisières, qui modernise la mondeuse dans la vallée de la Combe, en Savoie, ou le Domaine Arretxea en Irouléguy pour le Sud-Ouest. À la carte également, une bière artisanale sans alcool. On s'inspire de leur démarche pour rapporter, de nos voyages, des jus de petits producteurs qui accompagneront nos classiques de bistrot !

COQUILLETTES AU BEURRE D'HERBES, JAMBON DE PARIS ET TRUFFE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

■ 300 g de coquillettes ■ 2 tranches épaisses (1/2 cm) de jambon de Paris ■ 1 truffe fraîche (ou truffe en conserve à défaut de truffe fraîche) ■ 20 cl de crème liquide ■ 100 g de beurre ramolli ■ 1 petit bouquet d'herbes fraîches (persil, ciboulette, menthe) ■ Sel, poivre

1. Préparez le beurre d'herbes. Hachez finement les herbes fraîches et placez-les dans un bol. Ajoutez le beurre ramolli et mélangez bien jusqu'à ce que les herbes soient uniformément réparties dans le beurre. Salez et poivrez. Formez un boudin, puis roulez-le dans du film alimentaire et réservez au réfrigérateur.
2. Coupez le jambon en dés. Rincez et séchez soigneusement la truffe, puis râpez-la grossièrement.
3. Faites cuire les coquillettes dans une grande casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les et réservez-les.
4. Dans une poêle, faites chauffer la crème avec la truffe, ajoutez le jambon et les coquillettes égouttées, salez, poivrez, mélangez bien pour que la crème enrobe les pâtes, puis servez sans attendre avec une rondelle de beurre d'herbes.

Notre conseil vin
Un givry rouge premier cru

SUPRÊME DE PINTADE, JUS AU VIN JAUNE ET POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

■ 4 suprêmes de pintade ■ 800 g de pommes de terre grenaille ■ 250 g de champignons de Paris ■ 1 gousse d'ail ■ 2 oignons ■ 25 cl de vin jaune ■ 15 cl de bouillon de volaille ■ 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 40 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez et ciselez un oignon et la gousse d'ail. Dans une cocotte, faites chauffer la moitié du beurre et de l'huile, puis faites-y revenir 5 min les suprêmes de pintade, sur toutes les faces, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez hors de la cocotte.
2. Mettez l'ail et l'oignon dans la cocotte et faites-les revenir 5 min. Remettez la viande, puis versez le vin et laissez cuire 5 min à feu vif. Ajoutez le bouillon, salez, poivrez, couvrez et faites cuire 30 min, à feu moyen, en laissant le couvercle entrouvert.
3. Pendant ce temps, épluchez et ciselez le second oignon. Rincez les pommes de terre et coupez-les en deux. Coupez 4 champignons en très fines lamelles. Coupez le reste des champignons en deux. Dans une poêle, faites fondre le reste du beurre et de l'huile d'olive, faites dorer les champignons et l'oignon pendant 5 min, puis réservez-les. Ajoutez les pommes de terre et faites-les cuire à feu moyen 25 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Ajoutez les champignons dans la poêle et mélangez.
4. À la fin de la cuisson, retirez la pintade de la cocotte, ajoutez la crème et portez à ébullition. Servez avec les pommes de terre aux champignons et la sauce.

Notre conseil vin
Un vin jaune

Le secret de ce plat ? Le faire mijoter longtemps et à petit feu.

Nouveau !

SAVEURS RECETTES

Scannez ce QR code pour retrouver cette recette dans l'application **Saveurs : recettes de saison,** ou pour télécharger cette dernière.

JOUES DE PORC À LA BIÈRE ET AUX CAROTTES

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min **Cuisson :** 2 h 15

■ 1 kg de joues de porc ■ 1 kg de carottes ■ 3 carottes jaunes ou violettes ■ 50 cl de bière brune ■ 2 oignons ■ 3 feuilles de laurier ■ 10 brins de coriandre ■ 1 c. à café de piment d'Espelette ■ 3 tranches de pain d'épice ■ 2 c. à soupe de farine ■ 30 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Pelez et ciselez les oignons, épluchez les carottes orange et coupez-les en sifflets. Épluchez les carottes jaunes ou violettes et coupez-les en julienne.
2. Salez et poivrez les joues de porc, puis enrobez-les légèrement de farine. Dans une grande cocotte, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les joues de porc et faites-les dorer de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées. Retirez-les de la cocotte et réservez-les.
3. Dans la même cocotte, ajoutez les oignons émincés et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Remettez les joues de porc dans la cocotte avec les oignons. Versez la bière et ajoutez les feuilles de laurier et le piment d'Espelette. Assurez-vous que les joues sont bien recouvertes par la bière. Ajoutez alors les tranches de pain d'épice et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes. Couvrez la cocotte et laissez mijoter à feu doux pendant 1 h.
4. Au bout de ce temps, ajoutez les sifflets de carotte et poursuivez la cuisson 1 h.
5. Au moment de servir, ajoutez dans la cocotte la julienne de carotte et les feuilles de coriandre, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez aussitôt.

Notre conseil vin
Un beaujolais-villages rouge

MOUSSES GANACHÉES AU CHOCOLAT ET BISCUITS TOUT CHOCOLAT

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 1 h
Repos : 4 h **Cuisson :** 20 min

Pour la mousse : 200 g de chocolat noir ■ 6 œufs ■ 80 g de sucre ■ 80 g de beurre demi-sel ■ 30 g de noisettes concassées pour servir
Pour les biscuits : 90 g de farine ■ 80 g de pépites de chocolat ■ 15 g de cacao ■ 80 g de beurre demi-sel ■ 80 g de sucre blond ■ 1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire ■ 1 pincée de fleur de sel
Pour la ganache : 180 g de chocolat noir ■ 200 g de crème liquide ■ 1 c. à café de miel

1. Préparez la mousse. Séparez les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble au bain-marie. Dans un grand bol, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Incorporez peu à peu le chocolat fondu aux jaunes d'œufs et mélangez bien jusqu'à obtenir une préparation homogène. Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à la préparation au chocolat. Répartissez la mousse dans des verres ou des coupes et réservez au réfrigérateur pour 4 h.
2. Préparez les biscuits. Fouettez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse, puis ajoutez la farine, le cacao, le sel et le bicarbonate. Travaillez le tout pour obtenir une pâte homogène, puis formez des boudins de pâte de 3 cm de diamètre. Enveloppez-les dans du film et placez au réfrigérateur pour 1 h.
3. Préparez la ganache. Hachez finement le chocolat et placez-le dans un grand bol. Faites chauffer la crème à feu moyen jusqu'à ce qu'elle commence à frémir et versez-la sur le chocolat haché. Avec une spatule, mélangez doucement la crème et le chocolat avec le miel, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Couvrez le saladier et placez au réfrigérateur pour 4 h au moins.
4. Au bout de ce temps, fouettez la ganache bien froide à l'aide d'un batteur pour obtenir une crème fouettée bien ferme. Répartissez-la dans les verres sur la mousse et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
5. Préchauffez le four à 170 °C. Coupez les boudins de pâte en rondelles de 1,5 cm et déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson, puis enfournez 12 min. Laissez refroidir sur une grille.
6. Servez les mousses avec les biscuits et parsemez-les de noisettes concassées.

Notre conseil vin
Un porto tawny 10 ans

TATIN DÉSTRUCTURÉE ET GLACE VANILLE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

■ 4 pommes ■ 100 g de sucre en poudre ■ 30 g de beurre demi-sel ■ Glace vanille
Pour le biscuit : 60 g de sucre roux ■ 75 g de farine ■ 50 g de beurre en morceaux ■ 1 gousse de vanille fendue et grattée

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes, puis coupez-les en gros quartiers en les épépinant. Dans une casserole, préparez un caramel en faisant chauffer le sucre en poudre avec quelques gouttes d'eau. Dès que le caramel blondit, ajoutez le beurre, mélangez et versez dans un plat de cuisson. Déposez les morceaux de pomme et enfournez 20 min. Couvrez le plat et laissez cuire encore 25 min.
2. Pendant ce temps, mélangez les ingrédients du biscuit de façon à obtenir un mélange sableux et répartissez-le en miettes sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 15 à 20 min.
3. Servez les quartiers de pomme tièdes dans les assiettes, avec leur sauce caramélisée, des brisures de biscuit et une boule de glace vanille.

Notre conseil vin
Un coteaux-du-layon

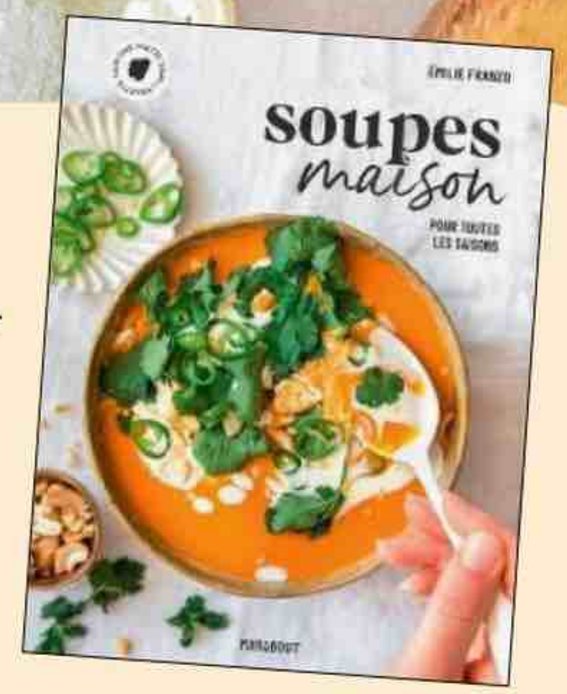
Un jeu de contrastes entre chaud et froid qui rend ce dessert irrésistible !

Des soupes *qui réchauffent !*

ENCORE PLUS D'IDÉES !

Vous manquez d'idées pour changer de l'incontournable velouté de carottes, la crème de champignons ou la soupe poireaux-pommes de terre ? Cap sur la soixantaine de recettes classées par saisons que propose ce livre. Au choix, on craque pour la soupe de champignons et crackers de parmesan à l'automne, la soupe de butternut et purée de cacahuètes en hiver, la soupe froide d'asperges blanches, tahini, aneth et citron au printemps, ou la crème de tomates rôties à l'ail et stracciatella en été…

Soupes maison pour toutes les saisons, *d'Émilie Franzo, éditions Marabout, 16,90 €. Septembre 2023.*



L'arrivée de l'automne, c'est aussi le plaisir de préparer des soupes crémeuses et réconfortantes avec de l'épaisseur, du croustillant, des associations inattendues et des toppings originaux. Pour la sortie de son livre, l'autrice et photographe Émilie Franzo nous confie quatre de ses nouvelles recettes…

Texte **Carole Garnier.**

Oubliez le mouliné de légumes avec des petits morceaux ou le velouté de légumes tout simple : ici, chaque recette a été pensée pour surprendre par son originalité, faire plaisir et régaler toute la famille et les amis à chaque saison. Le point commun de toutes ces soupes ? Le jeu créé sur les textures. « Je fais partie de ces personnes qui adorent rajouter des toppings un peu partout, et la soupe n'est évidemment pas en reste, explique Émilie Franzo (aussi connue sous le pseudonyme « Plus une miette dans l'assiette »). Selon moi, il est toujours intéressant d'avoir des jeux de textures dans ce que l'on mange, et même si la soupe est un plat majoritairement liquide, on peut tout à fait y ajouter du croquant, du croustillant ou du fondant. La majorité des soupes de ce livre contiennent des toppings, cela passe par des crackers, des fruits à coque, des herbes, des morceaux de légumes, mais également du fromage ou des graines. » De vraies gourmandises ! ❖

SOUPE DE CAROTTES, LENTILLES CORAIL ET ÉPICES

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

■ 300 g de carottes ■ 2 oignons ■ 500 g de tomates pelées en conserve ■ 1,6 litre de bouillon de légumes ■ 1 c. à café de coriandre moulue ■ 1 c. à soupe de curcuma moulu ■ 1 c. à café de cumin moulu ■ 2 c. à café de gingembre moulu ■ 1 c. à café rase de noix de muscade moulue ■ 350 g de lentilles corail ■ 15 g de feuilles de coriandre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour servir : 1 oignon nouveau **■ Quelques feuilles de cerfeuil ■ Graines de sésame**

1. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et émincez les oignons. Rincez les lentilles corail.

2. Dans une casserole, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez les oignons et faites cuire 5 min environ, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les carottes, la coriandre moulue, le curcuma, le cumin, le gingembre et la noix de muscade, poursuivez la cuisson pendant 5 min. Incorporez les lentilles corail, les tomates pelées avec leur jus et le bouillon. Portez à ébullition, baissez le feu, puis laissez mijoter 20 min à feu doux. Ajoutez la coriandre fraîche et mélangez.
3. Dans le bol d'un blender, versez la préparation et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Salez, poivrez.
4. Versez la soupe dans des bols, puis parsemez de sésame, d'oignon nouveau émincé et de feuilles de cerfeuil.

CRÈME DE CHOU-FLEUR RÔTI ET PESTO DE KALE

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

■ 1 kg de chou-fleur ■ 200 g de crème épaisse ■ 2 gousses d'ail ■ 1 oignon ■ 80 cl de bouillon de légumes ■ 1 c. à café de coriandre moulue ■ 1 c. à soupe de thym ■ 1 c. à soupe d'origan ■ 1/2 c. à café de flocons de piment ■ 20 g de croûtons de pain, pour servir ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour le pesto de kale : 100 g de feuilles de kale ■ 50 g de parmesan ■ 50 g de pignons de pin ■ 8 cl d'huile d'olive ■ 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 220 °C. Lavez le chou-fleur, coupez-le en fleurettes, étalez-les sur une plaque de four, puis arrosez-les d'huile. Enfournez pour 25 min.
2. Mettez 80 g de fleurettes rôties de côté pour le dressage. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
3. Dans une casserole, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et laissez cuire 5 min environ, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail, la coriandre, le thym, l'origan et les flocons de piment, faites cuire 1 min. Incorporez le bouillon et la crème épaisse. Portez à ébullition. Ajoutez le chou-fleur rôti, baissez le feu et laissez mijoter 20 min environ, à feu moyen-doux.
4. Dans le bol d'un blender, versez la préparation et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Salez, poivrez. Réservez au chaud.
5. Préparez le pesto de kale. Lavez et essorez les feuilles de kale, ôtez la tige et les nervures principales, puis hachez grossièrement les feuilles.
6. Dans le bol d'un blender, mixez la moitié du kale et de l'huile. Ajoutez le reste du kale et d'huile, mixez de nouveau. Ajoutez le parmesan, les pignons et le sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
7. Versez la soupe dans des bols, ajoutez une bonne cuillerée de pesto de kale et parsemez de fleurettes de chou-fleur rôties et de croûtons.

CRÈME DE NAVETS BOULE D'OR ET D'ÉPINARDS, GREMOLATA PISTACHE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

■ 600 g de navets boule d'or ■ 200 g d'épinards ■ 2 poireaux ■ 2 gousses d'ail ■ 90 cl de bouillon de légumes ■ 150 g de crème épaisse + 4 c. à soupe de crème épaisse, pour servir ■ 4 c. à soupe de gremolata pistache (voir encadré ci-dessous) ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Pelez les navets boule d'or et coupez-les en morceaux. Lavez et essorez les épinards. Retirez les racines des poireaux, lavez-les soigneusement puis coupez-les en tronçons. Pelez et émincez les gousses d'ail.
2. Dans une casserole, versez 2 c. à soupe d'huile, ajoutez les poireaux et faites cuire 5 min environ, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez l'ail et les navets, faites cuire 2 min tout en mélangeant. Versez le bouillon de légumes, portez à ébullition, baissez le feu et poursuivez la cuisson 25 min à feu doux. Ajoutez les épinards et faites cuire 5 min.
3. Dans le bol d'un blender, versez la préparation, ajoutez la crème et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Salez, poivrez et mélangez.
4. Versez la soupe dans des bols, ajoutez une cuillerée de crème et réalisez un tourbillon à l'aide d'une cuillère. Agrémentez de gremolata pistache.

Pour la gremolata pistache

Lavez, séchez et hachez finement 5 brins de persil et 5 brins de coriandre. Hachez 15 g de pistaches décortiquées. Pelez et hachez 1 gousse d'ail. Dans un bol, mélangez le persil, la coriandre, les pistaches, l'ail, le zeste et le jus de 1/2 citron bio, 3 cl d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel et du poivre. Vous pouvez conserver la gremolata au réfrigérateur 2 à 3 jours.

SOUPE DE BROCOLI, CHEDDAR ET CHIPS DE POITRINE FUMÉE

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 40 min

■ 700 g de brocoli ■ 200 g de carottes ■ 1 oignon ■ 4 gousses d'ail ■ 1,2 litre de bouillon de légumes ■ 150 g de cheddar râpé + un peu pour servir ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour la garniture : 8 tranches de poitrine fumée ■ 2 c. à soupe de sirop d'érable

1. Préparez les chips de poitrine fumée. Préchauffez le four à 200 °C. Sur la plaque du four, disposez les tranches de poitrine fumée les unes à côté des autres, puis badigeonnez-les de sirop d'érable. Enfournez pendant 14 min. À la sortie du four, laissez les tranches de poitrine fumée refroidir sur la plaque : elles vont durcir pour former les chips. Cassez-les ensuite en morceaux.
2. Lavez le brocoli et coupez-le en fleurettes (réservez 4 fleurettes pour le dressage), coupez la tige en morceaux. Pelez les carottes et coupez-les en morceaux. Pelez et émincez l'oignon et les gousses d'ail.
3. Dans une casserole, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et faites cuire 5 min environ, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les carottes, le brocoli et l'ail. Faites revenir pendant 2 à 3 min, tout en mélangeant. Incorporez ensuite le bouillon, portez à ébullition, puis couvrez partiellement, baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 min, à feu doux.
4. Dans le bol d'un blender, versez la préparation et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Reversez dans la casserole, puis ajoutez le cheddar. Faites cuire 2 min à feu doux, tout en mélangeant. Salez, poivrez.
5. Coupez les fleurettes de brocoli restantes en lamelles. Versez la soupe dans des bols, ajoutez les lamelles de brocoli cru, les chips de poitrine fumée et un peu de cheddar râpé.

Découvrez le brocoli Bimi®

1. Le Bimi® est un légume qui se marie à la perfection avec toutes les saveurs !
2. Rapide et facile à cuisiner, le Bimi® cuit en quelques minutes, qu'il soit à la vapeur, à l'eau, rôti, ou encore frit !
3. Riche en vitamines antioxydantes (vitamines A, C et E) il est l'allié santé par excellence !
4. Le Bimi® peut être dégusté de la tige aux fleurettes, zéro déchets, il demande peu de préparation ! C'est le légume croquant, doux et surprenant qu'on adore.

Pâtes au brocoli Bimi® et citron

5 minutes / 2 personnes

Ingrédients

200 g de brocolis Bimi®
250 g de spaghettis
1 verre de tomates séchées
1 citron

Préparation

1. Faire cuire les spaghettis.
2. Faire cuire les brocolis Bimi® dans une poêle avec un peu d'huile pendant 2 minutes.
3. Ajoutez les tomates séchées en petits morceaux et l'ail finement haché. Salez et poivrez. Faire revenir environ 8 minutes.
4. Ajoutez dans la poêle le zeste et 1 c. à s. de jus de citron ainsi que 8 c. à s. d'eau de cuisson des pâtes et portez à ébullition.
5. Ajoutez les spaghettis cuits et parsemez de feta, parmesan ou mozzarella. C'est prêt !

GOURMETS de FRANCE APPROUVÉ

LA NOTE DU JURY 4,4/5 APPRÉCIATION GÉNÉRALE

Bimi®

Du brocoli mais en mieux

Bimi® est disponible sur la France chez Leclerc, Carrefour, Cora, Monoprix. En région Parisienne ?
Retrouvez également Bimi® chez Grand Frais et sur les plateformes de livraison rapide Frichti et La Belle Vie.

bimibrocoli.fr

Le haddock, *délicatement fumé*

Originaire des eaux froides de l'Atlantique Nord, le haddock est très populaire dans les cuisines anglaise, écossaise et scandinave. Avec sa texture ferme et son petit goût fumé, il apporte une note originale à nos recettes.

Texte **Carole Garnier.** Recettes et stylisme **Valéry Drouet,** assisté de **Léa Drouet.** Photos **Pierre-Louis Viel.**

Le haddock désigne une préparation à base d'églefin. Levé en filet, salé et séché, il est ensuite fumé à basse température, ce qui lui donne une couleur dorée et une saveur subtilement boisée. Il est enfin passé dans un bain de roucou, un colorant naturel qui lui donne une teinte orangée. Il peut être consommé tel quel, ou bien cuisiné après avoir été trempé ou poché 10 minutes dans du lait frémissant (et non bouillant) pour le dessaler.

Le haddock est souvent effeuillé dans des soupes et des recettes à base de pommes de terre, à l'image du *Cullen skink*, une épaisse soupe écossaise à base de haddock, de pommes de terre et d'oignons. Il se marie aussi au riz, comme dans le *kedgeree*, un plat anglo-indien qui associe haddock, riz, œufs durs et épices, ou se glisse dans des quiches et gratins : sa saveur salée et fumée est arrondie par l'appareil crémeux de ces recettes. Essayez-le enfin dans une brandade, dans un curry au lait de coco, effeuillé dans des pâtes à la crème… ou lancez-vous dans nos recettes originales ! ❖

CARPACCIO DE HADDOCK, MARINADE AU CURRY ET CHOU-FLEUR GRILLÉ

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 10 min **Cuisson :** 10 min

■ 600 g de filet de haddock sans la peau ■ 250 g de chou-fleur ■ 2 citrons verts ■ 2 oignons verts ■ 1 c. à café rase de curry en poudre ■ 8 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Ustensile : 1 pinceau de cuisine

1. Coupez le chou-fleur en petites sommités, lavez-les, puis plongez-les 1 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans l'eau froide.
2. Pressez les 2 citrons verts pour recueillir leur jus, versez ce dernier dans un bol avec les deux tiers du curry en poudre ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez 5 cl d'huile d'olive, en fouettant.
3. Coupez le filet de haddock en tranches fines.
4. Badigeonnez le fond de quatre petites assiettes avec de la marinade au curry, à l'aide d'un pinceau de cuisine. Déposez les tranches de haddock dans les assiettes, badigeonnez-les avec de la marinade, puis placez les assiettes au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
5. Faites griller les sommités de chou-fleur pendant 2 à 3 min, dans une poêle, sur feu vif, avec le reste de l'huile d'olive, saupoudrez-les avec le reste de curry, salez légèrement et poivrez.
6. Répartissez le chou-fleur dans les assiettes sur le haddock, parsemez d'oignons verts ciselés et dégustez.

Notre conseil vin
Un riesling grand cru

VELOUTÉ DE LAITUE AU FROMAGE FRAIS ET HADDOCK À L'AIL

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 2 h **Cuisson :** 25 min

■ 400 g de filet de haddock sans la peau ■ 1 laitue ■ 1 oignon jaune moyen ■ 4 gousses d'ail ■ 8 brins de ciboulette ■ 100 g de fromage frais ■ 1 litre de bouillon de légumes ■ 50 cl de lait ■ 30 g de beurre ■ Sel, poivre

1. Faites tremper le filet de haddock dans le lait pendant 2 h pour le dessaler.
2. Épluchez et émincez l'oignon et les gousses d'ail. Nettoyez la laitue, émincez les feuilles. Dans une casserole, faites fondre l'oignon et les gousses d'ail 3 min, dans le beurre, sur feu moyen. Ajoutez la laitue, laissez-la fondre 2 min, en mélangeant. Versez le bouillon, salez, poivrez, portez à ébullition et laissez cuire 15 min sur feu moyen.
3. Portez une casserole d'eau à ébullition. Égouttez et rincez le haddock, plongez-le dans l'eau frémissante, 5 min. Égouttez-le et effeuillez-le avec les doigts.
4. Hors du feu, ajoutez le fromage frais dans la casserole de la laitue, mixez 2 min avec un mixeur plongeant pour obtenir un velouté.
5. Répartissez le haddock dans des bols ou des assiettes, versez le velouté très chaud par-dessus, parsemez de ciboulette ciselée et servez.

Notre conseil vin
Un mâcon-villages

MARBRÉ DE CÉLERI ET HADDOCK, VINAIGRETTE AUX FRUITS DE LA PASSION

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 1 h
Repos : 8 h
Cuisson : 30 min

■ 400 g de céleri-rave ■ 500 g de filet de haddock sans la peau ■ 80 g de cream cheese ■ 5 brins d'aneth ■ 1 citron jaune ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour la vinaigrette : 2 fruits de la Passion ■ 1 citron vert ■ 1 c. à café de sauce soja sucrée ■ 5 cl d'huile d'olive
Ustensile : 1 terrine de 15 x 10 cm

1. Épluchez, lavez et coupez le céleri-rave en tranches de 4 à 5 mm d'épaisseur. Faites-les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide, laissez-les refroidir.

2. Hachez 3 brins d'aneth, mélangez l'aneth haché dans un bol avec le cream cheese, du sel et du poivre. Pressez le citron jaune, mélangez son jus dans un autre bol avec du sel, du poivre et 5 cl d'huile d'olive.

3. Coupez le haddock en tranches légèrement épaisses.

4. Chemisez la terrine de film alimentaire. Tapissez le fond de tranches de céleri. Étalez un peu de cream cheese à l'aneth dessus, puis déposez du haddock, badigeonnez-le de marinade au citron, recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Pressez légèrement la terrine avec les mains, couvrez-la de film alimentaire et placez-la 8 h au réfrigérateur.

5. Préparez la vinaigrette. Videz les fruits de la Passion. Mélangez leur pulpe dans un bol avec le jus du citron vert pressé, la sauce soja, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

6. Démoulez délicatement la terrine sur un plat, coupez-la en tranches épaisses. Servez avec la vinaigrette aux fruits de la Passion et accompagnez, par exemple, d'une salade. Décorez du reste d'aneth.

Notre conseil vin
Un graves blanc

HADDOCK POCHÉ ET CHOU AU SPECK, SAUCE AU BEURRE ROUGE

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 2 h **Cuisson :** 45 min

■ 4 morceaux de haddock sans la peau, de 160 g chacun ■ 50 cl de lait ■ 600 g de chou vert ■ 1 oignon jaune ■ 6 fines tranches de speck ■ 1 c. à soupe bombée de graines de tournesol ■ 30 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre
Pour le beurre rouge : 2 échalotes moyennes ■ 30 cl de vin rouge ■ 15 cl de crème liquide ■ 120 g de beurre froid

1. Mettez les morceaux de haddock à tremper dans le lait 2 h, pour les dessaler.
2. Épluchez et émincez l'oignon. Nettoyez et émincez le chou. Faites fondre l'oignon 3 min, dans une casserole, sur feu moyen. Ajoutez le chou émincé, 10 cl d'eau, du sel et du poivre. Couvrez la casserole, laissez cuire pendant 20 min, sur feu moyen, en mélangeant régulièrement.
3. Préparez le beurre rouge. Épluchez et hachez les échalotes, mettez-les dans une petite casserole avec le vin rouge. Faites cuire sur feu moyen jusqu'à ce que le vin soit réduit des deux tiers. Ajoutez la crème, faites réduire 5 min sur feu moyen, puis, hors du feu, ajoutez le beurre froid en petits morceaux, en mélangeant avec un fouet, salez et poivrez. Filtrez le beurre rouge au travers d'une passoire fine, dans une casserole propre.
4. Émincez les tranches de speck. Dans une poêle, faites-les rissoler dans l'huile, 3 min, sur feu vif, avec les graines de tournesol. Ajoutez le tout dans la casserole avec le chou, au bout des 20 min de cuisson, puis laissez cuire encore pendant 5 min.
5. Portez une casserole d'eau à ébullition. Égouttez et rincez le haddock sous l'eau froide. Plongez le haddock dans l'eau frémissante, faites-le pocher 5 min. Pendant ce temps, faites réchauffer le beurre rouge sur feu doux, sans faire bouillir.
6. Répartissez le chou dans quatre assiettes, posez un morceau de haddock dans chaque assiette, nappez de beurre rouge et servez aussitôt.

Notre conseil vin
Un pinot noir d'Alsace

SPAGHETTIS AU HADDOCK À LA CRÈME D'ÉPINARDS ET AU PECORINO

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 2 h **Cuisson :** 25 min

■ 600 g de filet de haddock sans la peau ■ 50 cl de lait ■ 400 g de spaghettis ■ 300 g d'épinards frais ■ 20 cl de crème liquide ■ 120 g de pecorino râpé ■ 30 g de beurre ■ Sel, poivre

1. Mettez le filet de haddock à tremper dans le lait pendant 2 h pour le dessaler.
2. Retirez les queues des feuilles d'épinard, lavez les feuilles et hachez-les grossièrement.
3. Faites cuire les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante salée.
4. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les épinards, salez, poivrez, faites-les fondre 4 à 5 min, sur feu moyen, en mélangeant. Ajoutez la crème et une grosse louche d'eau de cuisson des pâtes, faites bouillir le tout 10 min sur feu moyen.
5. Portez à ébullition une casserole d'eau. Égouttez et rincez le haddock. Pochez-le haddock 5 min dans l'eau frémissante. Égouttez-le puis effeuillez-le avec les doigts.
6. Égouttez les pâtes dans une passoire.
7. Mixez le contenu de la casserole avec les épinards pour obtenir une crème d'épinards lisse, ajoutez un peu d'eau chaude si elle est trop épaisse.
8. Mettez les spaghettis et la crème d'épinards dans une grande poêle, faites chauffer 3 min, sur feu vif, en mélangeant. Ajoutez le haddock et la moitié du pecorino, mélangez.
9. Répartissez les spaghettis dans les assiettes et servez avec le reste du pecorino râpé.

Notre conseil vin
Un arbois chardonnay

Des rouges abordables en Bourgogne

Conséquence d'une météo défavorable (gel, grêle, orages, canicule), à la rareté des vins de Bourgogne s'est ajouté l'envol des prix. Mais grâce au développement du savoir-faire vigneron et au réchauffement qui optimise les raisins, les pépites à moins de 20 € perdurent…

Texte **Claudine Abitbol.** Photos **Guillaume Czerw.**

Préféré d'Henri IV

Le prestige est associé à Givry, ce cru de la Côte chalonnaise qui remonte aux premiers moines de l'abbaye de Cluny, à l'origine des premières vignes reconnues AOC en 1946. Charnu et aromatique, ce rouge fruité est simplement savoureux, très parfumé, et présente une belle sincérité grâce au travail soigné d'un vigneron aguerri. Avec veau, volaille, camembert, reblochon…
Domaine Laurent Mouton, Givry 2022, 18 €.

♥ Les Nuits portent conseil

Un rouge giboyeux de la célèbre Côte de Nuits ! Ce pinot noir issu d'une parcelle close de murs, Le Prieuré, construits vers l'an 1000 en altitude (entre 360 et 690 m) avant le Clos Vougeot, offre un vin solide aux notes poivrées et épicées, à marier à une belle entrecôte ou à des viandes en sauce, à un prix à peine croyable. Foncez !
Nuiton-Beaunoy, Bourgogne Hautes Côtes de Nuits 2020, Le Prieuré, 13,65 €.

Prestigieuse Côte de Beaune

L'un des plus anciens domaines de l'AOC Savigny-lès-Beaune produit ce pinot noir plein de caractère, idéal avec viandes et volailles épicées, abats en sauce et gibiers à plumes. Cette pépite au nez toasté, grâce à l'élevage en fût, offre une grande finesse digne des grands crus de la Côte d'Or (aromatique intense, fraîcheur et finale persistante).
Domaine du Bois Noël, Savigny-lès-Beaune rouge 2021, 18,90 €.

Beaujolais ouvertement bourguignon

Situé au cœur des dix crus du Beaujolais sur un sol granitique, ce vigneron réputé pratique une agriculture raisonnée et des vendanges manuelles. Avec des rendements maîtrisés et des cuvaisons longues à partir de très vieilles vignes (jusqu'à 115 ans d'âge), il muscle les arômes sur lies fines et manie la barrique tout en douceur. Résultat : un 100 % gamay fruité, épicé, souple et distingué, parfait avec un bœuf bourguignon.
Domaine Franck Chavy, Brouilly 2019, Gamay noir, 18,20 €.

Un rouge rusé

Un pinot noir à prix vraiment malin, plein de fraîcheur et de fruits (fraise), sélectionné par la famille Devillard, à Mercurey, comme digne représentant des arômes typiques du cépage bourguignon roi. Rond, équilibré, il joue la carte du vin de plaisir soigné et décomplexé, idéal avec poulet rôti-pommes grenaille, hot-dog et hamburger maison.
A & A Devillard, Coteaux bourguignons 2021, Le Renard, 15 €.

Pépite de l'Auxerrois

Sur un sol de type kimméridgien de l'Yonne, dans cette Basse-Bourogne connue pour ses chablis, ce pinot noir, prisé par les amateurs, a la chance de bien mûrir dans un amphithéâtre ensoleillé. Un rouge parfumé et juteux, structuré et équilibré, appétissant avec une planche de charcuteries ou de fromages, qui prolongent sa finale de vin de partage.
Simonnet-Febvre, Irancy 2020, Paradis, 20,90 €.

À PRIX D'AMI

La Bourgogne regorge de bonnes affaires, à condition de savoir vers quelles appellations se tourner : AOC régionales (Bourgogne, Coteaux bourguignons…) issues des prestigieuses maisons de négoce ; crus villages à la qualité grandissante chez les vignerons indépendants (et parfois jusqu'à leurs premiers crus) ; mais surtout, les pourtours nord et sud de cette prestigieuse Côte d'Or, de la Basse-Bourgogne septentrionale (Irancy, Bourgogne Épineuil…) aux crus du Beaujolais plus méridionaux (Morgon, Moulin-à-Vent…), histoire de ne pas se limiter au cœur d'une région plus abordable qu'on ne peut l'imaginer…

100 ans d'excellence chalonnaise

Après trois à cinq ans, ce mercurey offrira des saveurs plus profondes encore de fruits rouges, de zan, de chocolat et de tabac blond, avec cette finale fraîche qui caractérise cette appellation contrôlée centenaire en 2023. Idéal avec une entrecôte ou un agneau braisé. Superbe cuvée village élevée en fût et vendangée à la main dans le respect de l'environnement (label Haute valeur environnementale).
Domaine de Suremain, Mercurey 2021, 20 €.

Patrimoine du Mâconnais

Ces vignerons coopérateurs engagés identifient des parcelles minuscules, des climats rares, tous nichés dans les plus beaux villages, comme ce lieu-dit de 45 ares en Mâconnais, entre le château des Moines et la chapelle du Moyen Âge de Berzé-la-Ville. Ce 100 % gamay, sur une roche mère qui affleure, s'avère jovial, gourmand, intense et délicieux avec ses notes de fruits rouges.
Vignerons des Terres Secrètes, Mâcon Milly-Lamartine rouge 2022, Château des Moines, 10,70 €.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Dans la pénombre de son chai, Guilhem Goisot procède à l'ouillage : la remise à niveau des barriques pour éviter que les vins ne s'oxydent au contact trop appuyé avec l'air.

Marie et Guilhem Goisot

Bu et approuvé

De la vigne au chai, ce couple bourguignon perpétue l'héritage viticole familial avec beaucoup de convictions et de pertinence… Le résultat est dans les bouteilles !

Texte **Pierrick Jégu.** Photos **Louis-Laurent Grandadam.**

MARIE ET GUILHEM GOISOT EN 3 QUESTIONS

● Un accord mets-vin

Classique mais toujours remarquable, un vin jaune pour accompagner une poularde aux morilles ou un vieux comté de 36 mois.

● Un grand souvenir de dégustation

À New York, un madère de 1840, le plus vieux qu'on ait goûté. Un vin unique, pas seulement pour son âge canonique, mais aussi pour sa complexité mariant des notes de fruits, d'épices et d'herbes aromatiques.

● Un coup de cœur

Cap sur Sancerre avec la cuvée de blanc baptisée À mi-chemin. Pour la qualité du vin et pour la grande humanité du vigneron, Vincent Gaudry.

Marie Goisot en plein effort avant le moment attendu de la dégustation !

La Bourgogne… Pour être dans la vérité, il faudrait la conjuguer au pluriel de ses différents vignobles, les célèbres Côte de Nuits et Côte de Beaune, qui abritent parmi les appellations les plus prestigieuses de la région, de France voire du monde, la Côte chalonnaise, le Mâconnais et, situé bien plus au nord, le Chablisien, du côté d'Auxerre. L'AOC vedette de ce dernier secteur, Chablis, évidemment. Une vitrine qui ne doit surtout pas faire oublier la passionnante arrière-boutique d'appellations voisines trop méconnues, les Côtes d'Auxerre, Irancy ou encore Saint-Bris.

Rendez-vous à Saint-Bris-le-Vineux, justement, gros bourg d'un millier d'âmes, au croisement de plusieurs vallons surplombés de coteaux plantés de vignes et coiffés de quelques bois en leur sommet. Ici est le fief de la famille Goisot, tribu vigneronne depuis des générations et des générations. Depuis 2004, Guilhem est revenu au domaine après avoir œuvré chez Didier Dagueneau, du côté de Pouilly-Fumé, et surtout passé huit mois en Australie… Aujourd'hui, à la suite de ses parents, il patronne le domaine avec sa femme, Marie : un peu plus de 50 hectares autour du village, sans compter un hectare sur Irancy et un demi à Chablis. Et n'allez pas vous imaginer une cave rutilante construite à l'écart. Les Goisot ont leur repaire à l'épicentre de Saint-Bris-le-Vineux, entre un joli chai à barriques installé dans des caves des XIe et XIIe siècles et une cave de vinification planquée au fond d'une cour. Pas assez des doigts des deux mains pour compter les ■■■

Le domaine Goisot travaille dans les deux couleurs. Ici, Marie le nez dans le verre d'un blanc délicieux issu du cépage aligoté.

QUELQUES VINS DU DOMAINE…

Bourgogne-aligoté 2022
À l'ombre du chardonnay, cépage des plus réputés blancs de Bourgogne, l'aligoté ne mérite pas le désamour que les sceptiques continuent de lui infliger. La preuve avec ce blanc franc, vigoureux, juteux, à la fois fin et intense, porté par une fraîcheur saline et une belle amertume en finale. 75 cl de plaisir… Son prix ? 10 € départ cave pour les particuliers.

Côtes-d'auxerre rouge, Le Court Vit 2020
On a trop vu de pinots noirs spectaculaires, flatteurs, maquillés par des boisés excessifs pour ne pas apprécier ce vin qui respecte la finesse intrinsèque du cépage. Du fruit, de la gourmandise, de l'élégance… À 20,35 €, un excellent rapport qualité-prix dans une région où les tarifs dépassent parfois l'entendement.

■■■ propriétés viticoles déclarées sur la commune, mais le domaine Goisot est l'un des seuls à vinifier et mettre en bouteilles tous les fruits de sa vendange.

Des pratiques respectueuses

La philosophie de l'exploitation ? Les certifications précoces en bio (depuis 2000) et en biodynamie (depuis 2004) renseignent sur la volonté de produire du vin avec du raisin, sans chimie et avec le moins d'intrants possible. Elles ne

LES RAISINS DOIVENT PORTER EN EUX L'IDENTITÉ DU COUPLE CÉPAGE-TERROIR.

disent pas tout du sérieux du couple, de son bon sens, de la manière intelligente et réfléchie d'envisager son vignoble et ses pratiques dans une quête d'équilibre global. Quand ils arrachent une vigne, Marie et Guilhem laissent le sol au repos pendant au moins dix ans pour ne pas brusquer la nature et être sûrs que la parcelle sera parfaitement saine au moment de replanter. Lorsqu'ils réfléchissent à contrecarrer le manque d'eau lié au réchauffement climatique, leur hauteur de vue leur fait dire qu'il faut peut-être augmenter la densité de pieds à l'hectare plutôt que de la diminuer, comme l'envisage la parole commune. Rien n'est laissé au hasard, ni le choix de petits pressoirs et de petites cuves Inox pour vinifier parcelle par parcelle, ni le choix des barriques sélectionnées pour l'élevage chez trois tonneliers différents et renouvelés à hauteur d'un cinquième chaque année.

Rigueur et précision

Guilhem nous emmène sur le terroir de la Gondonne. Joli panorama sur Saint-Bris et les environs. Là, voisinent des vignes d'âges différents, impeccablement tenues, dont de nobles et vieux pieds plantés par les grands-parents de Guilhem. À ceux qui croient encore que le bio est un « truc de babas cool vaguement je-m'en-foutistes », les Goisot répondent par une rigueur de tous les instants. Seule cette dernière peut ensuite permettre d'agir sans interventionnisme outrancier, sans avoir à user d'intrants et d'autres traficotages œnologiques pour corriger une matière première peu qualitative. Les raisins doivent porter en eux l'identité du couple cépage-terroir, et le vin pouvoir la refléter de manière fidèle. Accompagner le vin plus que le contraindre, s'adapter au tempérament du millésime… Et ça ne trompe pas à la dégustation : en blanc comme en rouge, les cuvées estampillées Goisot concilient la précision et la liberté, la profondeur et l'équilibre. Leur succès est largement mérité auprès des particuliers, des restaurateurs, des cavistes, mais aussi à l'export, d'autant plus que les prix se situent plus près du rase-mottes que de la stratosphère… ❖

Domaine Goisot, 89530 Saint-Bris-le-Vineux.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Guilhem balade son imposante carrure dans les vignes. En bio et en biodynamie, l'observation est essentielle.

Au début de l'été, les raisins existent, mais sont encore loin, très loin d'être mûrs!

De leur « bureau », de leurs parcelles pour être précis, les vignerons profitent d'une belle vue sur le village lové au creux d'un petit vallon.

Le chinois

Une viennoiserie moelleuse à croquer

C'est un classique de la pâtisserie de boulangerie, formé d'escargots de pâte garnis de crème pâtissière et truffés de raisins secs, de pépites de chocolat ou de fruits confits. On craque pour cette généreuse brioche à partager.

Recette et stylisme **Marie-Laure Fréchet.** Photos **Valérie Lhomme.**

Pour 6 personnes
Préparation : 40 min
Repos : 2 h 45 **Cuisson :** 25 min

■ 400 g de farine T55 ■ 50 g de sucre ■ 1 œuf + 1 pour dorer ■ 100 g de lait ■ 90 g de beurre à température ambiante ■ 1 sachet de levure sèche de boulanger ou 20 g de levure fraîche ■ 1 c. à café de sel ■ 400 g de crème pâtissière ■ 100 g de raisins secs
Pour le sirop : 50 g de sucre ■ 50 g d'eau
Ustensiles : 1 robot pétrisseur ■ 1 moule à manqué de 24 cm de diamètre ■ 1 pinceau de cuisine

1. Dans le bol d'un robot pétrisseur, délayez la levure de boulanger sèche ou fraîche dans le lait. Ajoutez le sucre, le sel, 1 œuf et la farine. Pétrissez à vitesse 1 pendant 3 à 4 min, puis 5 min à vitesse 2. Ajoutez le beurre progressivement et pétrissez encore 5 à 6 min. Couvrez et laissez pousser la pâte 1 h 30, en faisant un rabat au bout de 1 h **(photo 1).**
2. Placez ensuite la pâte 1 h au réfrigérateur (ou 15 min au congélateur) pour la raffermir.
3. Chemisez le moule à manqué avec du papier cuisson. Étalez la pâte en un rectangle de 32 x 40 cm, sur une épaisseur de 5 à 7 mm **(photo 2).** Répartissez la crème pâtissière en couche uniforme **(photo 3),** parsemez de raisins secs, puis roulez en serrant **(photo 4).** Égalisez les bords du boudin au besoin. Découpez-le en 8 tronçons avec un couteau à pain, puis disposez-les dans le moule de façon que la découpe soit visible **(photo 5).** Couvrez et laissez pousser 1 h.
4. Préchauffez le four à 180 °C (chaleur statique) avec une plaque de cuisson à l'intérieur. Dorez le chinois avec l'œuf battu à l'aide d'un pinceau de cuisine. Déposez le moule sur la plaque chaude et laissez cuire pendant 25 à 30 min.
5. Pendant ce temps, préparez le sirop : versez le sucre et l'eau dans une casserole, portez à ébullition, puis laissez refroidir.
6. À la sortie du four, à l'aide d'un pinceau, nappez le chinois avec le sirop pour le faire briller.

AUX ORIGINES

Cette spécialité boulangère pourrait avoir deux origines. Le chinois est une variété de petite orange amère d'origine chinoise qui était autrefois utilisée confite dans ce gâteau. L'autre hypothèse évoque son nom allemand, *Schneckenkuchen* (gâteau en escargot), imprononçable… comme du chinois. Avec la même base, on peut réaliser des suisses. On garnit la pâte, cette fois, de pépites de chocolat et on la referme en portefeuille, puis on l'aplatit au rouleau avant de la détailler en 8 rectangles de 3 à 4 cm de large. On les laisse pousser avant de les cuire 15 min.

1

2

3

4

Un délicieux goûter fait maison qui devrait plaire autant aux petits qu'aux plus grands

LE BON GESTE

Pour découper le rouleau de pâte (et, au besoin, égaliser les extrémités), utilisez un couteau à dents, style couteau à pain.

Astuce !

Si la crème pâtissière est un peu liquide, on peut prélever 100 g de pâte que l'on étalera en un disque au fond du moule à manqué, avant d'étaler le reste de la pâte en rectangle.

Flan à la courge et à la cannelle

Un soupçon de butternut et une pincée de cannelle se sont glissés dans ce flan, pour réchauffer sa couleur et lui apporter de la douceur. Un dessert parfait pour célébrer l'arrivée de l'automne !

Recette et stylisme **Audrey Cosson,** assistée d'**Alicia Moret**. Photos **David Japy.**

Pour 6 personnes
Préparation : 35 min
Repos : 30 min
Cuisson : 1 h 30

Pour la pâte sablée : 260 g de farine + un peu pour le moule et le plan de travail ■ 125 g de beurre froid + un peu pour le moule ■ 1 œuf ■ 5 cl d'eau froide ■ 1 c. à soupe de sucre en poudre ■ 1 pincée de sel
Pour la garniture : 1 petite courge butternut ■ 60 g de sucre ■ 50 cl de lait ■ 2 œufs ■ 35 g de Maïzena ■ 35 g de farine ■ 15 g de beurre ■ 1 c. à café rase de cannelle
Ustensile : 1 moule à fond amovible de 25 cm de diamètre

1. Préparez la pâte. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le sel, ajoutez le beurre en dés. Sablez avec les doigts, puis ajoutez l'œuf et 5 cl d'eau froide, petit à petit. Continuez de mélanger, formez une boule, filmez et placez au réfrigérateur pour 30 min.
2. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné et foncez un moule à fond amovible préalablement beurré et fariné **(photo 1).**
3. Épluchez et coupez la courge butternut en morceaux, de façon à obtenir 250 g de chair. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 20 min, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre. Égouttez les morceaux et mixez-les pour obtenir une purée lisse (photo 2).
4. Préchauffez le four à 200 °C. Faites chauffer le lait avec la cannelle. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre, la Maïzena et la farine. Ajoutez le lait chaud dans le saladier, petit à petit, en fouettant bien. Remettez le mélange dans la casserole et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'il épaississe, sans cesser de remuer. Retirez du feu et mélangez le contenu avec la purée de butternut et le beurre **(photo 3).**
5. Versez la préparation sur le fond de tarte, puis enfournez 1 h, jusqu'à ce que le flan soit ferme et bien doré.
6. Laissez totalement refroidir avant de démouler et de déguster.

Notre conseil vin
Un pacherenc-du-vic-bilh moelleux

En plus d'être pourvu d'un fond amovible, le moule doit être suffisamment profond, de façon à obtenir un flan consistant.

Veillez à soigneusement égoutter les morceaux de courge butternut cuits avant de les mixer afin d'éliminer le maximum d'eau.

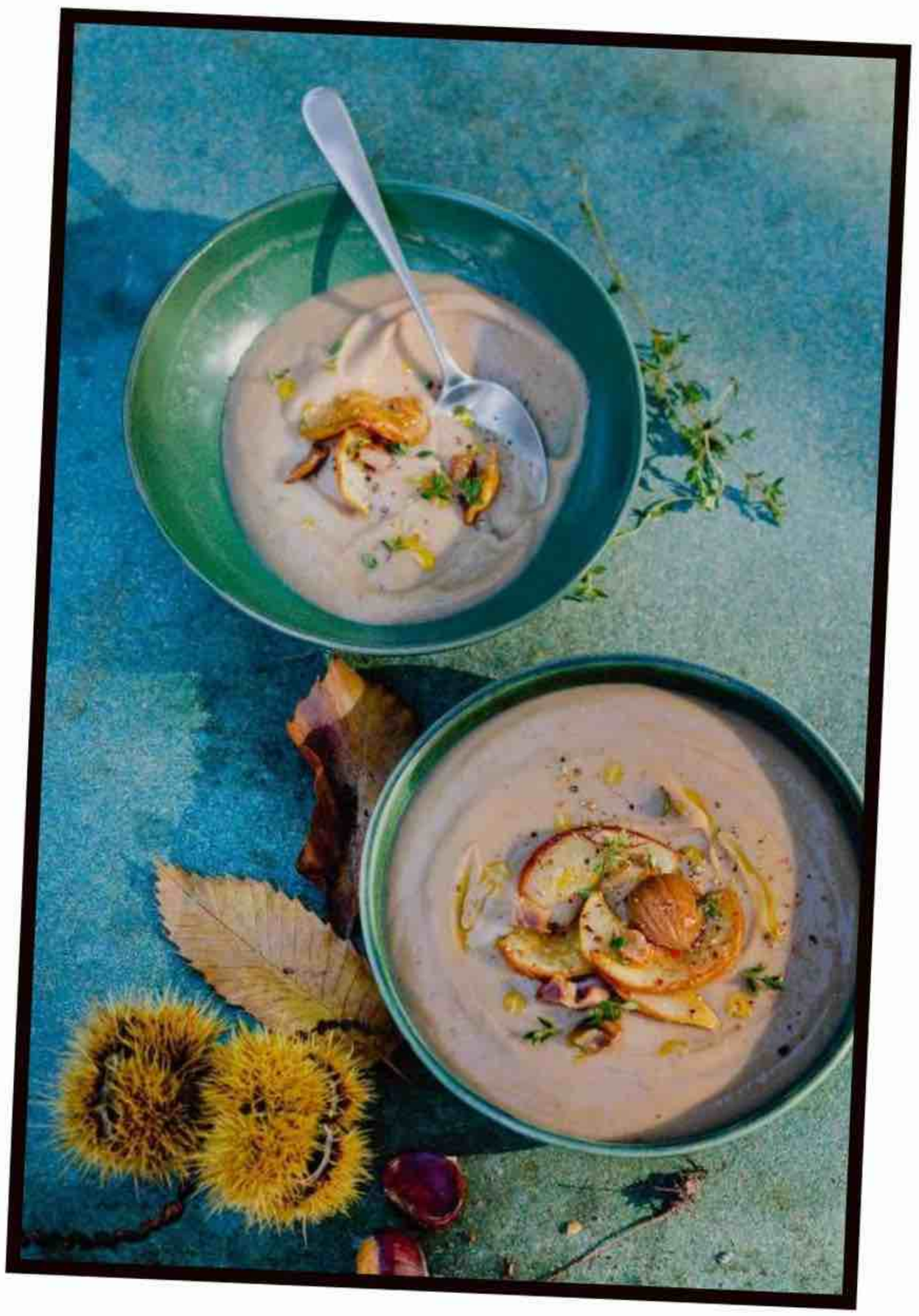
Hors du feu, mélangez intimement la purée de butternut et l'appareil à flan jusqu'à ce que la texture soit bien homogène.

Balades gourmandes en forêt!

Alors que les arbres se parent de nuances dorées, les dimanches permettent d'agréables promenades en forêt. L'occasion de rapporter châtaignes et champignons, et de se régaler de recettes typiquement automnales.

Châtaignes, noix, coings, poires, chanterelles, cèpes charnus, girolles… L'automne est une saison riche en produits éphémères, dont on attend le retour durant de longs mois. Les châtaignes fraîches par exemple, qu'on déguste grillées seulement quelques semaines par an. N'en perdons donc pas une miette ! Place aussi aux coings, qui se fondent dans des mijotés de volailles ou des tajines, accompagnent des magrets poêlés, se préparent en gelée et pâtes de fruits, et même en délicieuse tatin. Les champignons ajoutent une touche d'élégance aux plats les plus simples, qu'il s'agisse de gratins, de pâtes crémées ou d'un risotto. Poêlées, les chanterelles sont parfaites en accompagnement d'une volaille, glissées dans une omelette ou sur un velouté de légumes doux (potiron, carottes, panais…), mais elles réveilleront aussi un croque-monsieur d'une note inattendue. Simplement poêlés, avec une touche d'ail et de persil, les cèpes se suffisent à eux-mêmes… À moins que vous ne les testiez en pickles délicieusement acidulés, pour accompagner terrines et pâtés. En revanche, attention si vous ramassez vous-mêmes des champignons : le moindre doute doit vous alerter. Mieux vaut revenir bredouille et acheter vos champignons chez le maraîcher que risquer une intoxication… ❖

Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier,**
assistée de **Rose Aubert.** Photos **Emanuela Cino.**
Texte **Carole Garnier.**



VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES AUX POIRES

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

■ 600 g de châtaignes cuites (maison, en bocal ou sous-vide) ■ 2 poires ■ 1 échalote ■ 80 cl de bouillon de légumes ■ 8 brins de thym ■ 25 g de beurre ■ Sel, poivre

1. Épluchez l'échalote et ciselez-la finement. Dans une casserole, faites fondre 15 g de beurre et ajoutez l'échalote. Laissez-la dorer pendant 3 à 4 min, en mélangeant régulièrement.
2. Pendant ce temps, épluchez les poires, coupez-les en quatre, retirez le cœur. Détaillez une poire en gros dés et la seconde poire en lamelles.
3. Dans la casserole avec l'échalote, ajoutez la poire en dés, les châtaignes (réservez-en quelques-unes), la moitié du thym et le bouillon. Laissez cuire à petits bouillons, 10 min.
4. Faites dorer les lamelles de poire et les châtaignes restantes dans le reste du beurre, pendant 5 min environ.
5. Mixez finement le velouté et versez-le dans des bols, ajoutez quelques lamelles de poire et des morceaux de châtaigne, un peu de thym, puis servez sans attendre.

Notre conseil vin
Un condrieu

Courge, pommes, châtaignes...
Un plat convivial et réconfortant
qui fait la part belle aux fruits
et légumes de saison.

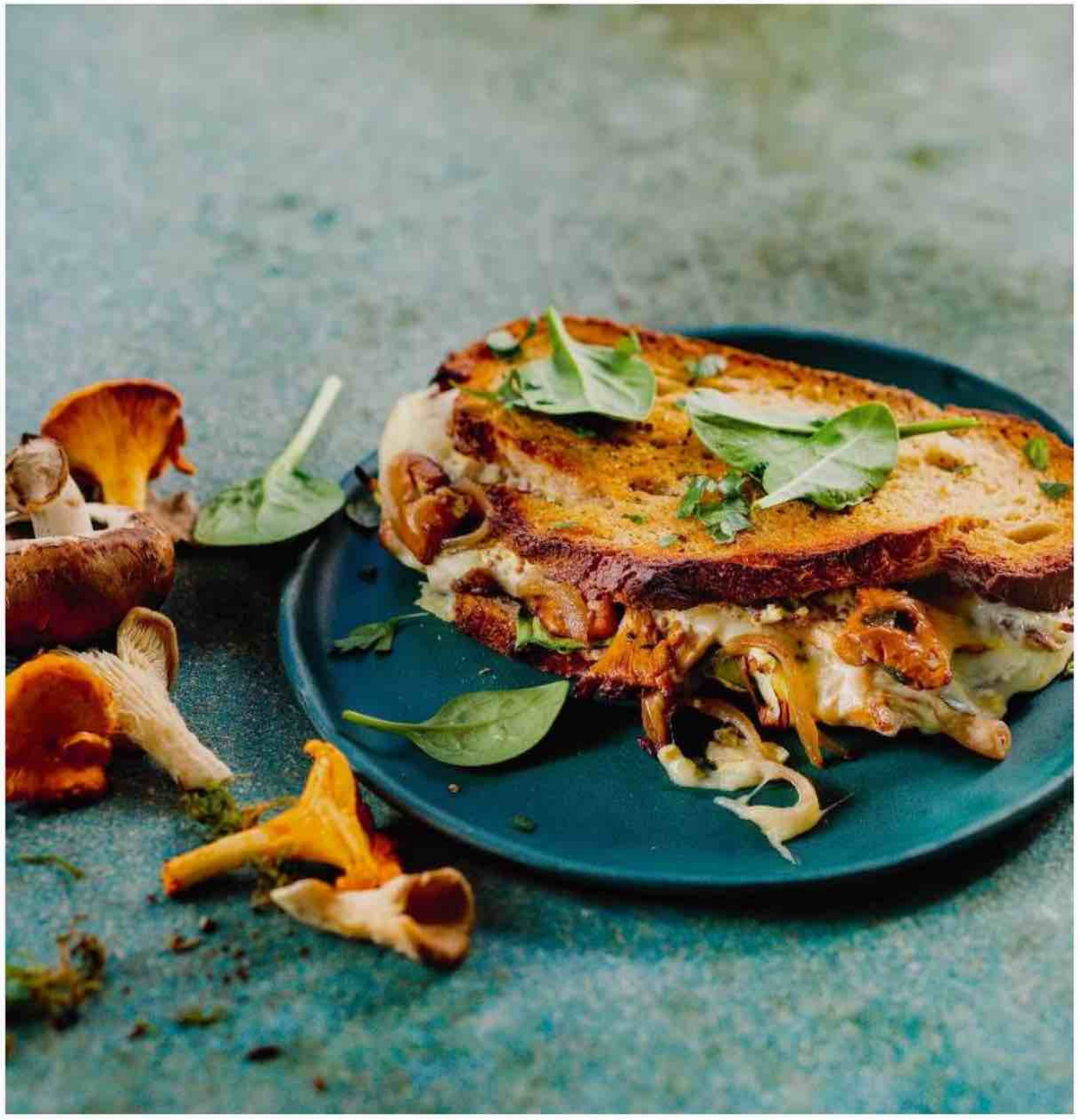
COCOTTE DE PORC AU CIDRE

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 40

■ 1,4 kg de rôti de porc dans l'échine ■ 500 g de courge musquée ■ 300 g de champignons de Paris ■ 3 pommes golden ■ 300 g de châtaignes crues, pelées (fraîches ou surgelées) ■ 12 oignons grelot ■ 3 gousses d'ail ■ 2 brins de romarin ■ 2 brins de thym ■ 3 clous de girofle ■ 75 cl de cidre brut ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 20 g de beurre ■ Sel, poivre
Ustensile : 1 cocotte allant au four

1. Sortez la viande du réfrigérateur. Épluchez la courge musquée, retirez les graines et détaillez-la en gros cubes. Coupez les pommes en quatre et retirez le cœur. Retirez le pied terreux des champignons, puis brossez-les et coupez-les en deux. Épluchez les oignons et les gousses d'ail. Écrasez les gousses d'ail avec le plat d'un couteau. Plantez les clous de girofle dans les oignons. Salez et poivrez le rôti.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une cocotte à fond épais, chauffez le beurre et l'huile puis faites dorer le rôti 5 à 6 min, en le retournant régulièrement. Ajoutez les oignons et les gousses d'ail, déglacez le fond de la cocotte avec 20 cl de cidre brut. Laissez chauffer 5 min avant d'ajouter le reste de cidre, le romarin et le thym.
3. Enfournez pour 1 h 30 en tout. Au bout de 45 min de cuisson, ajoutez la courge, les pommes, les châtaignes et les champignons. Salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 45 min.

Notre conseil vin
Un anjou blanc



CROQUE-MONSIEUR AUX CHAMPIGNONS, ÉPINARDS ET RACLETTE

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min

■ 8 tranches assez fines de pain de campagne ■ 400 g de champignons mélangés ■ 8 tranches de fromage à raclette (environ 200 g) ■ 60 g d'épinards frais ■ 1 oignon jaune ■ 1 gousse d'ail ■ 3 brins de persil ■ 5 cl vinaigre de vin rouge ■ 3 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ■ 6 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 30 g de beurre mou ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Retirez le pied terreux des champignons et nettoyez le reste avec une brosse ou un papier absorbant humide. Coupez les gros champignons en lamelles ou en deux. Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Épluchez la gousse d'ail, dégermez-la si nécessaire et écrasez-la à l'aide d'un presse-ail. Lavez et hachez le persil.
2. Dans une poêle, faites fondre 10 g de beurre avec l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et laissez-le dorer 5 min, à feu doux. Ajoutez les champignons, le persil et l'ail, faites-les revenir 10 min à feu vif, jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Déglacez les sucs avec le vinaigre de vin rouge. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 min.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez l'une des faces de chacune des 8 tranches de pain avec le beurre restant. Disposez sur le côté non beurré de 4 tranches de pain, une poignée d'épinards frais, des champignons puis du fromage à raclette. Mélangez la crème et la moutarde à l'ancienne, puis répartissez ce mélange sur la face non beurrée des 4 tranches de pain restantes. Déposez ces tranches de pain sur la garniture précédente, face beurrée vers le dessus. Placez le tout sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez 6 min. Positionnez ensuite le four sur gril et laissez 2 min de plus.
4. Dégustez les croque-monsieur chauds, avec une salade par exemple.

Notre conseil vin
Un côtes-d'auvergne rouge

POULET AU CURRY ROUGE, À LA COURGE ET AUX COINGS

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min **Cuisson :** 1 h 45

■ 360 g de filets de poulet ■ 500 g de courge butternut ■ 2 coings ■ 60 g de jeunes pousses d'épinard ■ 1 gousse d'ail ■ 25 cl de bouillon de volaille ■ 40 cl de lait de coco ■ 2 bâtons de citronnelle ■ 4 feuilles de lime kaffir ■ 3 c. à soupe de sauce nuoc-mam ■ 1 c. à soupe bombée de pâte de curry rouge ■ 1 c. à café rase de pâte de crevettes ■ 1 c. à soupe bombée de cassonade ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Plongez les coings 30 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et refroidissez-les. Coupez-les en deux, retirez le cœur, épluchez-les et détaillez chaque moitié en trois. Épluchez l'ail, dégermez-le et écrasez-le avec le plat d'un couteau. Épluchez, épépinez et détaillez la courge en cubes. Retirez la première feuille de la citronnelle, détaillez la partie charnue en lamelles et le reste en 3 morceaux. Détaillez les filets de poulet en lanières.
2. Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile. Ajoutez la gousse d'ail et les lanières de poulet, laissez-les dorer 3 à 4 min sur feu assez fort. Retirez les morceaux de poulet, ajoutez la pâte de curry rouge et poursuivez la cuisson 2 min. Ajoutez le bouillon, le lait de coco, les coings, la courge, la citronnelle, les feuilles de lime, la cassonade, la sauce nuoc-mam et la pâte de crevettes. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant 1 h, sur feu doux (attention, le mélange ne doit pas bouillir). 15 min avant la fin de la cuisson, remettez les morceaux de poulet dans la cocotte.
3. Juste avant de servir, ajoutez les pousses d'épinard. Accompagnez de riz thaï semi-complet, par exemple.

Notre conseil vin
Un gewurztraminer

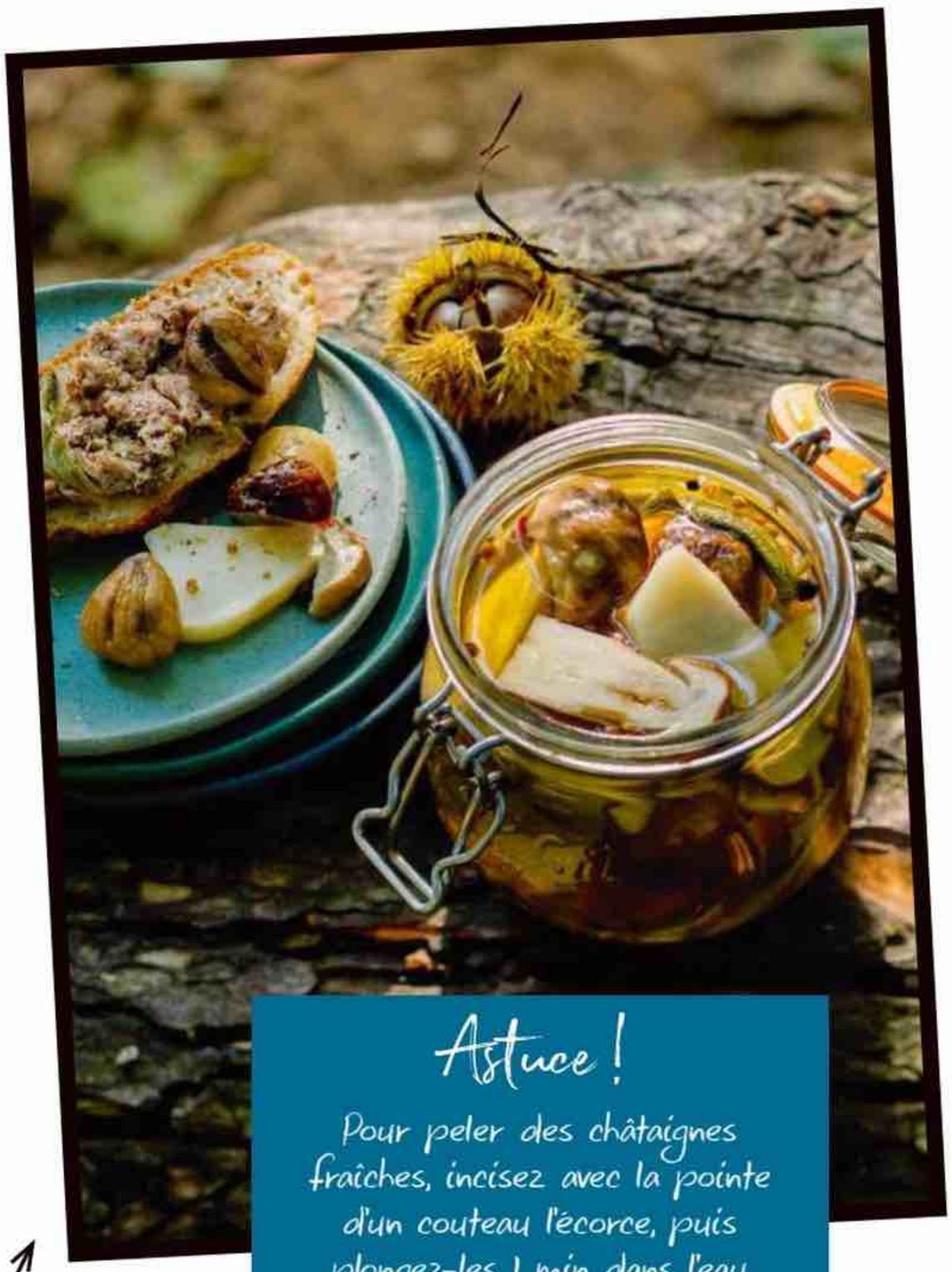
TARTE RUSTIQUE AU POTIMARRON ET AUX OIGNONS

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Repos : 1 h **Cuisson :** 1 h

Pour la pâte : 100 g de farine T65 ■ 100 g de farine de petit épeautre ■ 40 g de parmesan ■ 70 g de beurre ■ 1 œuf ■ 3 c. à soupe d'eau ■ 2 c. à soupe de cumin en graines ■ 1/2 c à café de sel fin
Pour le potimarron : 400 g de potimarron (ou de courge musquée) ■ 100 g de lardons ■ 40 g de noix ■ 1 c. à café rase de cumin en poudre ■ 1 c. à café rase de coriandre en poudre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de miel liquide ■ 5 brins de thym ■ Sel, poivre
Pour la garniture : 3 gros oignons rouges ■ 20 g de cassonade ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café rase de cumin en poudre ■ 1 c. à café rase de coriandre en poudre ■ 3 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique

1. Préparez la pâte. Versez les 2 farines, le beurre en petits morceaux, l'œuf, le sel, les graines de cumin et l'eau dans le bol du robot muni de la feuille (ou dans un saladier) et travaillez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Formez un galet de 2 cm d'épaisseur. Couvrez et réservez au réfrigérateur au moins 1 h.
2. Préparez le potimarron. Lavez, épépinez le potimarron et détaillez-le en morceaux de 1 cm d'épaisseur. Dans un saladier, mélangez le miel, le cumin, la coriandre et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez le potimarron et enrobez-le bien de la marinade.
3. Préparez la garniture. Épluchez les oignons, coupez-les en deux, puis ciselez-les finement. Dans une poêle, faites chauffer l'huile, ajoutez les oignons et les épices. Laissez dorer 5 min. Ajoutez la cassonade, la crème de vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Couvrez et laissez confire 25 à 30 min, en mélangeant régulièrement.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez-la, placez-la sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Disposez la compotée d'oignons rouges et les lardons sur le fond de pâte, en laissant un pourtour d'environ 3 cm. Ajoutez les morceaux de potimarron. Rabattez le pourtour vers l'intérieur, puis disposez quelques cerneaux de noix grossièrement concassés et le thym.
5. Enfournez pour 30 à 35 min de cuisson.
6. Dégustez la tarte chaude ou bien à température ambiante.

Notre conseil vin
Un reuilly blanc



Astuce !

Pour peler des châtaignes fraîches, incisez avec la pointe d'un couteau l'écorce, puis plongez-les 1 min dans l'eau bouillante, ôtez du feu et laissez-les dans l'eau chaude. Retirez l'écorce et la pellicule autour de chaque châtaigne encore chaude.

PICKLES DE CÈPES ET DE CHÂTAIGNES

Pour 2 bocaux
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

■ 500 g de cèpes ■ 100 g de châtaignes cuites (maison, en bocal ou sous-vide) ■ 1 tête d'ail ■ 90 g de sucre ■ 22 cl de vinaigre blanc ■ 33 cl d'eau ■ 2 brins de sauge ■ 1 c. à soupe de gros sel ■ 1 c. à café rase de poivre en grains mélangés
Ustensiles : 2 bocaux

1. Coupez le pied terreux des cèpes et nettoyez le reste avec une brosse ou du papier absorbant humide. Détaillez-les en lamelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Coupez la tête d'ail en deux à l'horizontale
2. Dans une casserole, versez le sucre, le vinaigre et l'eau, portez l'ensemble à ébullition. Dans des bocaux propres, répartissez les lamelles de cèpe, les châtaignes, l'ail, les feuilles de sauge préalablement lavées et séchées, les grains de poivre mélangés et le gros sel. Versez le liquide chaud, refermez et laissez refroidir à température ambiante.
3. Conservez dans un lieu sec et sombre.
4. Servez les pickles avec une terrine, par exemple.

Notre conseil vin
Un castillon-côtes-de-bordeaux

TARTE AUX NOIX ET AU CARAMEL

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 1 h 30
Cuisson : 50 min

■ 50 g de farine T80 ■ 150 g de farine de blé T65 ■ 80 g de beurre demi-sel froid + un peu pour le moule ■ 1 œuf ■ 330 g de noix ■ 50 g de sucre glace
Pour le caramel : 160 g de sucre en poudre ■ 80 g de beurre demi-sel ■ 20 cl de crème liquide
Ustensile : 1 chaîne de cuisson

1. Mixez 50 g de noix afin d'obtenir de la poudre. Dans un saladier, versez les 2 farines, le beurre froid coupé en dés, l'œuf, le sucre glace et la poudre de noix. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez un galet et réservez 1 h au réfrigérateur.
2. Pendant ce temps, préparez le caramel. Versez le sucre dans une casserole et faites-le chauffer jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambrée. Hors du feu, versez la crème préalablement portée à ébullition (attention aux éclaboussures), remettez sur le feu et mélangez bien jusqu'à obtenir un caramel homogène. Laissez refroidir 5 min, puis ajoutez le beurre en morceaux. Mélangez bien.
3. Préchauffez le four à 170 °C. Sortez la pâte du réfrigérateur. Déposez les cerneaux de noix sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 6 min.
4. Étalez la pâte et foncez-en un moule beurré. Déposez une chaîne de cuisson sur le fond de pâte et enfournez pour 40 min.
5. Mélangez les noix avec le caramel. Répartissez ce mélange sur le fond de pâte cuit et laissez refroidir à température ambiante.

Notre conseil vin
Un maury vin doux naturel

CLAFOUTIS AUX COINGS

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 50

Pour les coings : 3 coings ■ 200 g de sucre ■ 500 g d'eau ■ 3 gousses de cardamome ■ 1 étoile de badiane ■ 1/2 gousse de vanille
Pour l'appareil : 80 g de sucre + un peu pour le moule ■ 30 g de farine ■ 3 œufs ■ 25 cl de lait entier ■ 25 g de beurre + un peu pour le moule ■ 1/2 c. à café de cardamome en poudre ■ 1 pincée de sel

1. Portez à ébullition une grande casserole d'eau. Ajoutez les coings et laissez-les cuire 20 min. Égouttez-les et refroidissez-les (cela permet de couper et d'éplucher les coings plus facilement). Coupez-les en deux, épluchez-les et détaillez-les en lamelles de 1 cm.
2. Fendez la demi-gousse de vanille en deux dans la longueur et prélevez ses graines. Dans une casserole, versez l'eau, le sucre, la badiane, la cardamome, les graines de vanille et les coings. Laissez cuire à petits bouillons 45 min.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Préparez l'appareil. Faites fondre le beurre sur feu doux. Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine, la cardamome, le sel et les œufs. Ajoutez le lait et le beurre fondu, mélangez de nouveau.
4. Beurrez un moule et saupoudrez-le d'un peu de sucre. Déposez les lamelles de coing au fond du plat et recouvrez-les avec l'appareil à clafoutis. Enfournez pour 30 min.
5. Dégustez le clafoutis aux coings quand il est encore tiède ou bien attendez qu'il refroidisse.

Notre conseil vin
Un vouvray mousseux

La crème brûlée

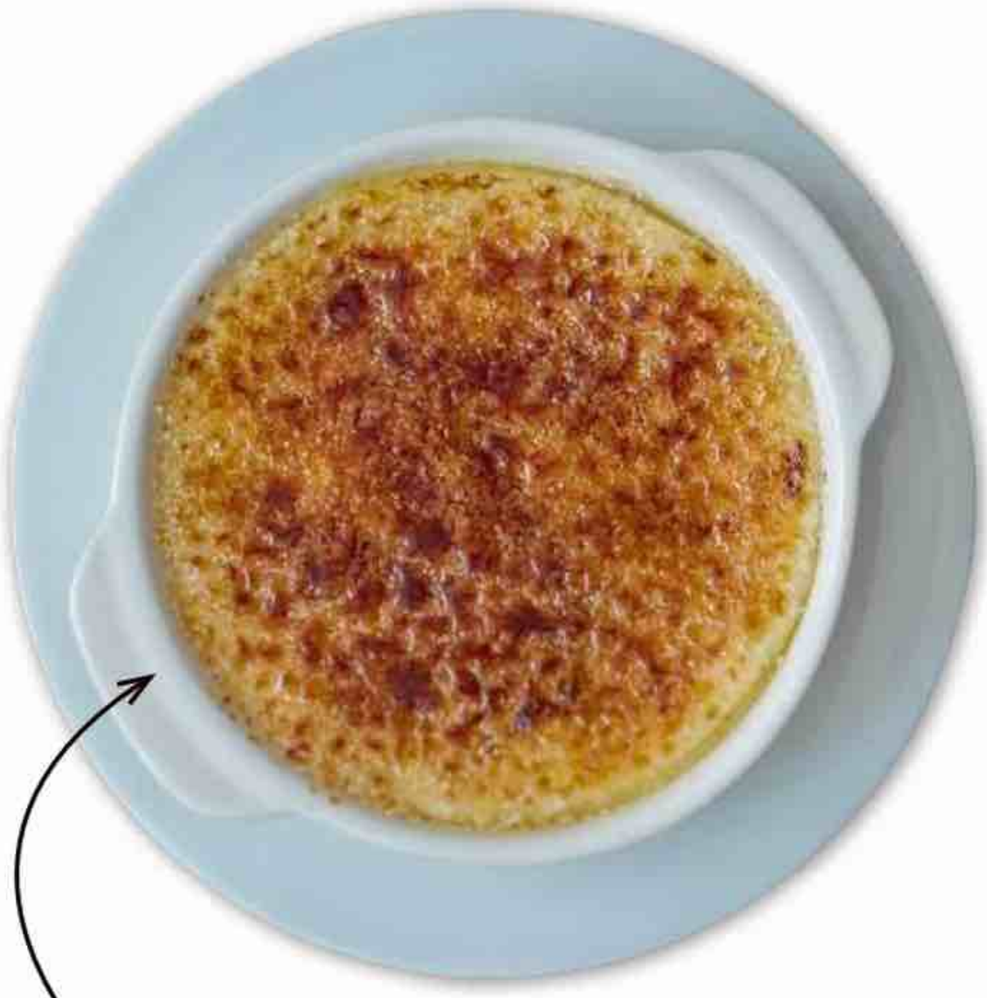
Il y a celle dans un ramequin, dont on casse la fine couche de sucre caramélisé avec le dos de la cuillère… Et une version revisitée, cuite dans des empreintes et servie glacée, presque comme un parfait. À vous de choisir !

Recettes et stylisme **Valéry Drouet,** assisté de **Léa Drouet.** Photos **Pierre-Louis Viel.**

Version tradi

Un dressage précis pour mettre
en valeur les goûts et les textures,
du grand art...
Version chef

Moelleux de la crème, croquant du caramel, chaud et froid… un dessert qui joue les contrastes, irrésistible !



CRÈME BRÛLÉE VERSION TRADI

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Repos : 4 h 15
Cuisson : 50 min

■ 60 cl de crème liquide ■ 6 jaunes d'œufs ■ 80 g de sucre semoule ■ 80 g de cassonade ■ 1 gousse de vanille
Ustensiles : 4 ramequins à crème brûlée ■ 1 chalumeau de cuisine

1. Préchauffez le four à 120 °C. Ouvrez et grattez la gousse de vanille, mettez-la ainsi que ses graines dans une casserole avec la crème liquide, portez à ébullition. Dans un récipient, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre semoule avec un fouet, pour les faire blanchir. Dès l'ébullition, versez la crème bouillante sur le mélange œuf-sucre, mélangez avec un fouet, laissez reposer 5 min, puis filtrez la préparation dans un récipient.
2. Versez la préparation dans les ramequins à crème brûlée, déposez-les sur la plaque du four. Enfournez la plaque et faites cuire 45 min.
3. Laissez les crèmes refroidir puis placez-les 4 h au réfrigérateur.
4. Sortez les crèmes 15 min avant de les déguster. Saupoudrez toute la surface de cassonade, caramélisez avec un chalumeau de cuisine et servez.

Notre conseil d'accompagnement
Un monbazillac ou un thé noir aromatisé à la vanille

CRÈME BRÛLÉE VERSION CHEF

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Repos : 8 h **Cuisson :** 1 h

■ 60 cl de crème liquide ■ 5 jaunes d'œufs ■ 180 g de sucre semoule ■ 40 g de cassonade ■ 1 gousse de vanille
Ustensiles : 1 moule à empreintes en forme d'éclair, en silicone ■ 1 chalumeau de cuisine

1. Préchauffez le four à 120 °C. Ouvrez et grattez la gousse de vanille, mettez-la ainsi que ses graines dans une casserole avec 50 cl de crème liquide, portez à ébullition. Dans un récipient, fouettez les jaunes d'œufs et 100 g de sucre semoule avec un fouet, pour les faire blanchir. Dès l'ébullition, versez la crème bouillante sur le mélange œuf-sucre, mélangez avec un fouet, laissez reposer 5 min, puis filtrez la préparation dans un récipient.
2. Déposez le moule en silicone sur une plaque de four, versez la préparation dans les empreintes du moule, placez la plaque dans le four, faites cuire 45 min.
3. Sortez les crèmes du four, laissez-les refroidir, puis placez le moule 8 h au congélateur.
4. Faites cuire le reste du sucre dans une casserole avec 5 cl d'eau, 6 à 8 min sur feu moyen, pour obtenir un caramel légèrement brun. Plongez le fond de la casserole dans l'eau froide pour arrêter la cuisson, laissez légèrement épaissir le caramel, puis trempez une fourchette dedans et formez des filaments de caramel sur une feuille de papier cuisson, laissez-les refroidir.
5. Remettez la casserole avec le reste de caramel à chauffer, sur feu doux, avec la crème restante. Quand le caramel commence à bouillir, mélangez-le au fouet et versez-le dans un ramequin. Sortez le moule du congélateur et démoulez les crèmes sur les assiettes 10 min avant de servir.
6. Saupoudrez les crèmes de cassonade et faites-les caraméliser avec un chalumeau. Formez des points de caramel autour, décorez de filaments de caramel et dégustez (la crème doit être encore légèrement glacée).

Notre conseil d'accompagnement
Un maury vin doux naturel ou un rhum brun

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Envie de retrouver les recettes d'anciens magazines ?

Tous les précédents numéros de votre magazine Saveurs restent disponibles !

Commandez-les sur le site

abonnementmag.fr

Oxana Cretu

Retour aux sources

Six ans après la création de Cromagnon, la subtile et florale cuisine d'Oxana Cretu est arrivée à maturité. La cheffe affirme désormais son identité en choisissant pour son restaurant un nom évoquant ses origines moldaves.

Texte **Patricia Marini.** Photos **Marie-José Jarry.**

En ouvrant Cromagnon à Bordeaux, en 2017, Oxana Cretu s'est fait connaître avec un concept original : les convives cuisaient leurs aliments sur une pierre de sel de l'Himalaya. Pour la jeune femme d'origine moldave, il s'agissait déjà de favoriser la convivialité et de proposer des ingrédients triés sur le volet. Pendant la crise sanitaire et ses confinements successifs, sa curiosité culinaire – en témoigne son impressionnante bibliothèque de livres de cuisine – la pousse à prendre des cours pour perfectionner ses techniques. Jusqu'à bouleverser radicalement sa pratique et faire éclore une cuisine tout en finesse, à son image. Exit la pierre de sel, remplacée par un menu dégustation en six ou neuf plats déroulant de subtiles associations, parfois surprenantes, toujours équilibrées. La cheffe y exalte les produits d'ici avec des condiments venus d'ailleurs, embarquant ses convives dans un véritable voyage des sens.

Traçabilité totale

Parallèlement, elle veille à ne travailler que des ingrédients dont elle s'assure de maîtriser les circuits d'approvisionnement. Elle considère en effet comme essentiel de « connaître les origines du produit et le cycle de vie de la bête ». C'est pourquoi elle n'a conservé à son menu que des petites volailles, pigeons ou canards, en bannissant toute autre viande. Elle a sélectionné la truite de la Ferme du Ciron, une pisciculture artisanale du Lot-et-Garonne, parce qu'ils recourent à l'*ikejime*, une méthode d'abattage séculaire japonaise permettant de réduire le stress du poisson et garantissant une chair plus moelleuse. Elle la fait maturer à froid trois semaines, pour en concentrer le goût, à la manière de la bonite séchée utilisée par les Japonais, et l'associe avec des nectarines désucrées par une sauce au Lillet, apéritif du cru à base de vin. Les crevettes, en provenance des fermes de l'estuaire de la Gironde, sont servies déshydratées sur une puissante bisque au safran adoucie par un gel à la rose. Chaque plat conjugue textures et saveurs inédites. Avec une prédilection pour les agrumes et les notes florales. L'huître également élevée dans les claires de l'estuaire de la Gironde est relevée par un vinaigre mariné aux fleurs de sureau, une glace à l'aloe vera et une mayonnaise à la tomate verte. La seiche du bassin d'Arcachon est proposée en deux textures, coupée en fines lamelles et en tempura, assaisonnée de poudre d'algues, accompagnée d'une crème de petits pois, d'une légère mayonnaise au wasabi et d'une glace salicorne-yuzu. Les palourdes et coques en provenance de Bretagne se marient à ravir avec l'amertume de l'artichaut agrémenté d'un réconfortant sabayon aux agrumes, le tout parfumé par un bouillon aux algues marinées. Autant de préparations pour lesquelles elle privilégie des solutions naturelles sans artifices : une performance, dans une minuscule cuisine ouverte sur la salle, qu'elle partage avec son second, Antoine Velasco.

Le fond et la forme

Chaque élément, y compris les fleurs qui apportent des touches de couleur, trouve sa place dans un ensemble graphique réfléchi aussi bien en termes de fond que de ■■■

Oxana Cretu a fait évoluer sa cuisine au fil du temps pour qu'elle lui ressemble le plus possible. Une métamorphose progressive qui touche au but.

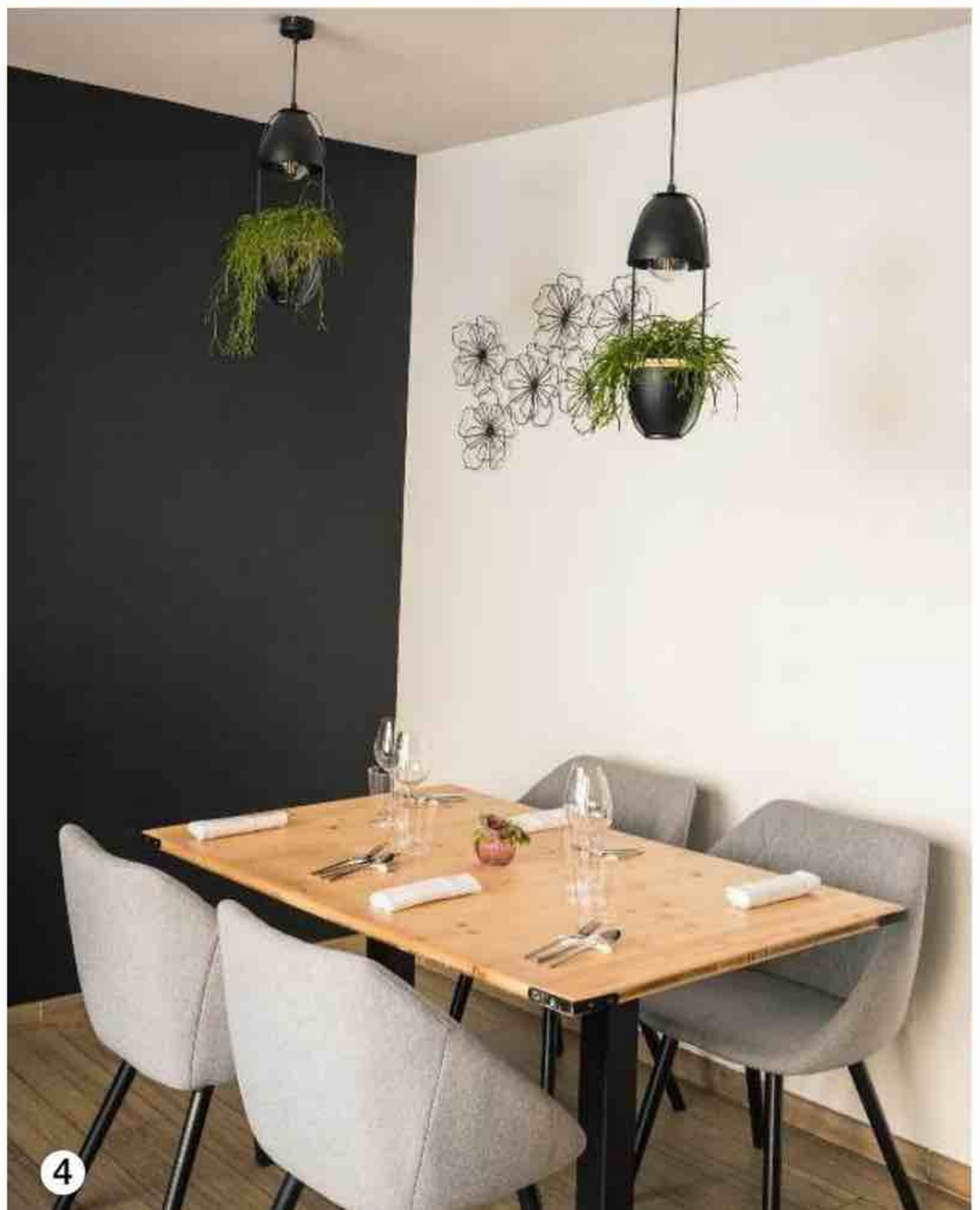
« AUJOURD'HUI, CUISINER N'EST PAS FORCÉMENT FACILE. NOTRE FORCE EST DE NOUS ADAPTER SANS FAIRE N'IMPORTE QUOI. »

1

2

1. Chaque plat de son menu dégustation est minutieusement pensé et réalisé. Dans la petite cuisine ouverte sur la salle, Oxana Cretu rehausse ses assiettes de touches de couleur avec des micro-végétaux ou des fleurs comestibles. **2. Antoine Velasco, son second** de cuisine, va chercher les volailles directement dans l'armoire de maturation. Les poissons y sont également mis à maturer. **3. Préparation d'une poulette** infusée à la flouve, crème de riz de Camargue et jus de foin. **4. Une décoration florale et végétale** qui fait écho à sa cuisine et que la cheffe change par petites touches, au gré de ses envies.

3



4

MERINGUE AGRUME, GEL MIMOSA, MARMELADE DE CITRON JAUNE, CRÉMEUX CHOCOLAT BLANC ET CITRON VERT

Pour 10 personnes
Préparation : 1 h
Repos : 1 h **Cuisson :** 2 h 30

Pour les meringues : 100 g de blancs d'œufs ■ 150 g de sucre ■ 7 g de jus de citron ■ 7 g de Maïzena
Pour le gel mimosa : 100 g de sirop mimosa ■ 50 g d'eau ■ 50 g de jus de citron ■ 2 g d'agar-agar
Pour la marmelade : 6 citrons jaunes bio ■ 70 g de sucre ■ 50 g de jus de citron ■ 70 g d'eau
Pour le crémeux : 200 g de chocolat blanc ■ 200 g de lait ■ 70 g de jaunes d'œufs ■ 50 g de jus de citron vert
Ustensiles : 10 moules en forme de demi-sphère, de 8 cm de diamètre

1. Préparez les meringues. Montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre, le jus de citron et la Maïzena jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes (en bec d'oiseau).
2. Tapissez de blancs en neige les moules de façon à réaliser des coques creuses. Faites cuire 2 h à 90 °C.
3. Préparez le gel mimosa. Portez tous les ingrédients à ébullition, puis laissez refroidir avant de mixer.
4. Préparez la marmelade au citron. Zestez les citrons et levez les suprêmes. Dans une casserole, placez le zeste et les suprêmes, ajoutez le jus de citron, le sucre et l'eau. Portez l'ensemble à ébullition, puis faites réduire de moitié en laissant cuire 30 min environ, à feu doux.
5. Préparez le crémeux. Concassez finement le chocolat blanc. Portez le lait à ébullition. Comme pour une crème anglaise, versez le lait chaud sur les jaunes d'œufs battus, en mélangeant, puis versez l'ensemble sur le chocolat concassé et laissez reposer quelques minutes. Une fois le chocolat fondu, ajoutez le jus de citron vert : il va figer la crème. Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.
6. Pour le dressage, disposez de la marmelade au fond de chaque coque de meringue, en fonction du goût de chacun, car elle est acide. Couvrez avec le crémeux, ajoutez des points de gel mimosa. Agrémentez éventuellement d'herbes aromatiques au goût citronné (menthe, marjolaine, verveine). La cheffe accompagne également ce dessert d'un sorbet aux fraises et au sirop de coquelicot.

Notre conseil d'accompagnement

Un thé Earl Grey

Une recette d'Oxana Cretu, cheffe du restaurant Inima, à Bordeaux.

■■■ forme. Et pour cause, elle exerçait le métier de designer produit avant de se reconvertir à la cuisine. Pour mettre en valeur son menu, elle a choisi une nouvelle vaisselle en porcelaine à l'esprit végétal, qui reproduit la texture d'une coquille d'huître ou les lamelles d'un champignon.
Le végétal est en effet omniprésent dans ce lieu intimiste de vingt-quatre couverts, conçu comme un chaleureux cocon. Dans cet écrin qu'elle fait évoluer selon ses envies, on est accueilli par une plante en pleine santé qui colonise progressivement la pierre. Des sculptures florales ornent les murs, et des bouquets fleurissent les tables en bois. Au plafond pendent des globes de plumes blanches.

À 39 ans, alors que son art arrive à maturité, Oxana Cretu entend revenir à ses origines. Non seulement elle y fait référence dans ses plats – le gâteau au miel des fêtes de son enfance lui a inspiré un dessert –, mais elle a aussi opté pour un mot de son pays natal pour renommer son restaurant. Cromagnon est devenu, depuis quelques semaines, Inima, qui signifie, en moldave, « de tout cœur » et s'utilise, explique-t-elle, « pour exprimer le dévouement, la passion, ou pour parler de sa moitié ». Elle ne pouvait pas mieux choisir pour définir sa relation à la cuisine, à sa table et à ses clients. ❖

Inima, 33000 Bordeaux. Ouvert le soir du mer. au sam., et le midi du jeudi au ven. Menus du midi : 42 et 52 €. Menus du soir : 65 € et 90 €.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Les choux chantilly et nougatine

de Carl Marletti

Impossible de résister à ces choux croustillants ! Garnis d'une onctueuse crème pâtissière, d'une aérienne crème fouettée et constellés d'éclats de pralin, ils offrent une triple dose de gourmandise…

Recette **Carl Marletti.** Stylisme **Orathay Souksisavanh.** Photos **Marie-José Jarry.**

Carl Marletti réinvente avec talent tous les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

BON À SAVOIR

Pour un œuf moyen (env. 63 g, avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 12 gros œufs.

La liste

Pour 12 choux
Préparation : 1 h **Cuisson :** 30 min

Pour la crème pâtissière :
340 g de lait ■ 70 g de jaunes d'œufs ■ 50 g de sucre ■ 4 gousses de vanille ■ 20 g de fécule de maïs ■ 20 g de farine
Pour le craquelin :
100 g de beurre ■ 125 g de farine + un peu pour la plaque ■ 125 de cassonade
Pour la pâte à choux :
85 g d'eau ■ 85 g de lait ■ 5 g de sucre ■ 3 g de sel ■ 80 g de beurre + un peu pour la plaque ■ 100 g de farine ■ 160 g d'œufs
Pour la nougatine amande :
60 g de sucre semoule ■ 20 g de glucose ■ 25 g de beurre ■ 50 g d'amandes hachées
Pour le caramel des choux :
300 g de sucre semoule ■ 40 g d'eau ■ 50 g de glucose
Pour la chantilly à la vanille :
400 g de crème fleurette ■ 200 g de mascarpone ■ 30 g de sucre semoule ■ 4 gousses de vanille
Ustensiles : 1 emporte-pièce de 5 cm de diam. ■ 1 emporte-pièce de 5,5 cm de diam. ■ 2 poches pâtissières ■ 1 douille lisse de 17 mm ■ 1 douille cannelée ■ 2 Silpat ■ 1 pinceau

Notre conseil vin
Un moscato-d'asti

LA CRÈME PÂTISSIÈRE *en 3 étapes*

1 La veille, portez à ébullition le lait avec la moitié du sucre et les gousses de vanille fendues et grattées. Fouettez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre, puis ajoutez la fécule et la farine tamisées.

2 Délayez le mélange de jaunes d'œufs avec un peu de lait chaud. Versez le tout dans la casserole et portez à ébullition 3 à 5 min, tout en fouettant.

3 Versez la crème pâtissière dans un bac. Filmez au contact, laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur et réservez jusqu'au lendemain.

LE CRAQUELIN

4 Mélangez tous les ingrédients au fouet. Étalez la pâte finement entre 2 feuilles de papier cuisson. Réservez 30 min au congélateur. Détaillez des disques de 5,5 cm à l'aide d'un emporte-pièce. Réservez au congélateur.

LA PÂTE À CHOUX *en 2 étapes*

5 Préchauffez le four à 170 °C. Portez à ébullition le lait, l'eau, le sel, le sucre et le beurre coupé en cubes. Hors du feu, ajoutez la farine en une fois. Mélangez énergiquement. Desséchez la pâte sur feu vif pendant 1 à 2 min, en fouettant. Débarrassez dans la cuve du batteur et incorporez les œufs progressivement, en mélangeant.

6 Beurrez une plaque (ou utilisez un Silpat). Plongez un emporte-pièce de 5 cm dans un bol de farine et faites des marques en quinconce sur la plaque. Dressez la pâte avec une douille lisse de 17 mm, en vous aidant des marques. Déposez sur chaque chou un disque de craquelin. Enfournez pour 30 min : les choux doivent être bien dorés en dessous. Laissez refroidir sur une grille.

LA NOUGATINE AMANDE *en 2 étapes*

5 Réalisez un caramel blond en chauffant le sucre à sec (sans eau). Ajoutez le glucose, puis le beurre et portez à légère ébullition.

6 Versez les amandes hachées dans le caramel, mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène. Étalez finement entre 2 Silpat. Laissez refroidir.

LE CARAMEL DES CHOUX

Versez l'eau et le sucre dans une casserole. Portez à légère ébullition et ajoutez le glucose. Nettoyez les bords de la casserole à l'aide d'un pinceau et d'un peu d'eau. Faites cuire le caramel jusqu'à ce qu'il devienne blond : plus il est foncé plus il sera amer. Dès que le caramel a la bonne coloration, plongez la casserole dans un bac ou un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Trempez les choux dans le caramel et déposez-les, côté caramel contre un Silpat. Laissez durcir.

7

LA CHANTILLY ET LA CRÈME LÉGÈRE *en 2 étapes*

8 Fendez et grattez les gousses de vanille. Fouettez tous les ingrédients au batteur en chantilly souple. Réservez 150 g de chantilly pour la crème légère. Remplissez une poche munie d'une douille cannelée avec le reste de chantilly.

9 Fouettez la crème pâtissière pour l'assouplir. Incorporez ensuite les 150 g de crème Chantilly. Remplissez de ce mélange une poche munie d'une douille lisse.

LE MONTAGE

10 Coupez les choux en deux. Cassez en petits morceaux la nougatine. Garnissez le fond des choux de crème légère. Ajoutez des éclats de nougatine. Surmontez d'une rosace de chantilly. Fermez les choux. Décorez avec des éclats de nougatine, en les piquant sur les côtés dans la chantilly. Dégustez aussitôt ou réservez 30 min au réfrigérateur.

Et voilà !

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

ABONNEZ-VOUS À SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

10 numéros par an
dont un spécial fêtes

En cadeau
Le 1er numéro OFFERT !

OFFRE SANS ENGAGEMENT

4,99€ /numéro

au lieu de ~~5,50 €~~*

Les avantages du prélèvement

Votre 1er numéro **OFFERT** !

Bénéficiez d'un tarif préférentiel par rapport à l'offre 1 an.

Étalez vos dépenses en payant votre abonnement en douceur.

Résiliez votre abonnement quand vous le souhaitez en appelant le 09 88 99 47 63.

Recevez votre magazine chez vous.

Plus simple, plus rapide, choisissez le paiement en ligne !

1. Flashez le QR code ci-contre ou rendez-vous sur : **www.abonnementmag.fr/mon-offre**
2. Entrez le code : **SPL298**
3. Vous n'avez plus qu'à payer !

SPL298

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner sous enveloppe affranchie à :
SAMEBOX – EHBM, 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin

Mon offre d'abonnement

❑ **Offre sans engagement à Saveurs :** 10 numéros par an dont un spécial fêtes **+ en cadeau :** le 1er numéro offert pour **4,99 € par numéro** au lieu de ~~5,50 €~~*

Je renseigne mes coordonnées *(écrire en majuscules et au stylo noir)*

Nom**

Prénom**

Adresse**

Code postal** Ville**

E-mail
(Indispensable pour recevoir la newsletter. Ne sera pas communiqué à des partenaires externes.)

Téléphone

Date de naissance *(JJ/MM/AAAA)* / /
(pour fêter votre anniversaire)

❑ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des Éditions Hubert Burda Media.

Modes de paiement

❑ Par prélèvement automatique SEPA

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA : n'oubliez pas de joindre votre RIB

Vous autorisez les Éditions Hubert Burda Media à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions des Éditions Hubert Burda Media.

TITULAIRE DU COMPTE** *(écrire en majuscules et au stylo noir)*

Nom / Prénom

Adresse

Code postal Ville

COORDONNÉES DU COMPTE** *(disponibles sur votre RIB)*

IBAN

BIC

Organisme créancier : Éditions Hubert Burda Media
5, rue Barbès - 92120 Montrouge - France
N° d'émetteur : FR 29ZZZ509223

Note : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Date et signature**

Vous souhaitez régler par carte bancaire ? Flashez le QR code ci-dessus ou rendez-vous sur notre site **www.abonnementmag.fr/mon-offre** et entrez le code **SPL298**

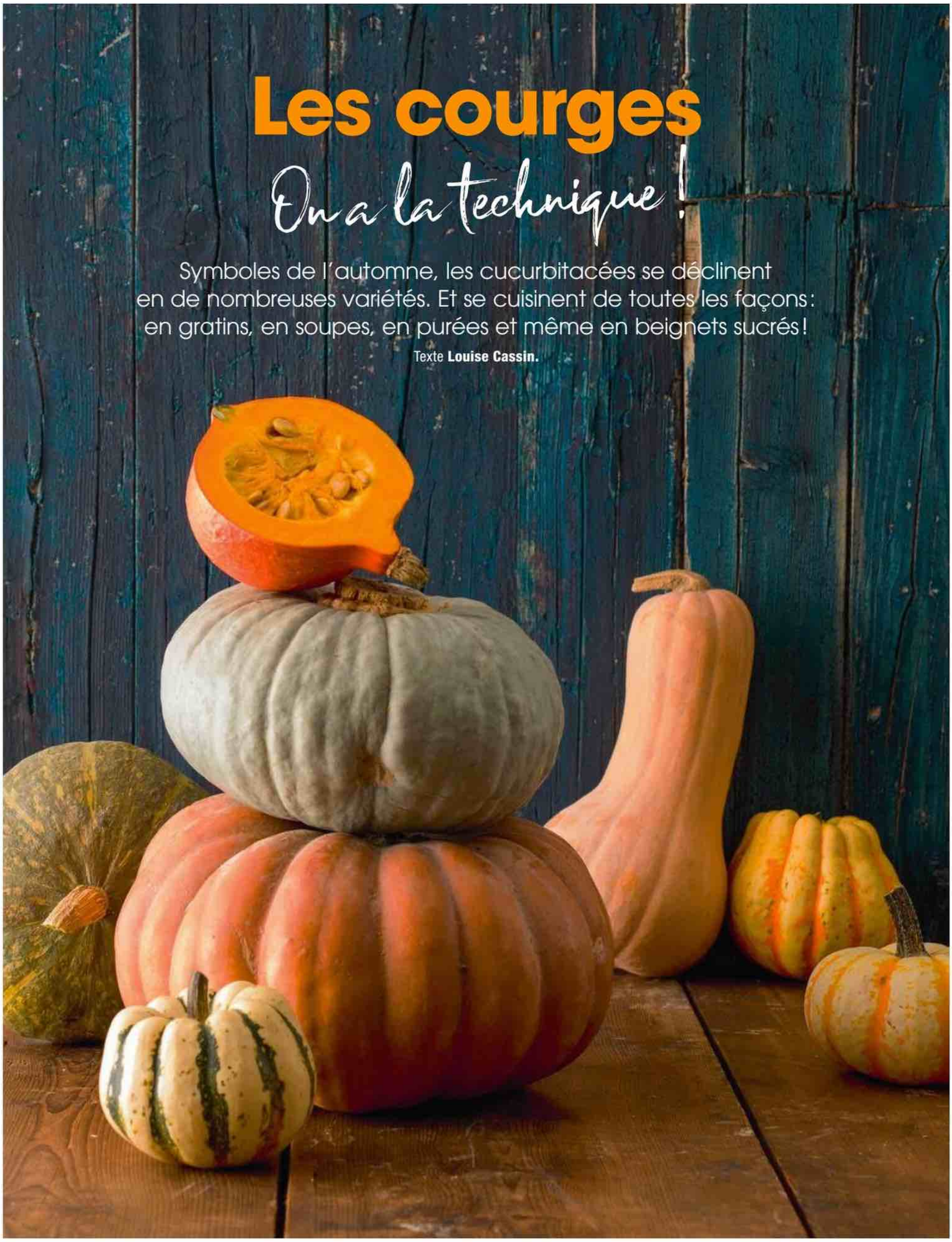
Offre valable jusqu'au 28/12/2023, réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. *Prix de vente au numéro. **Informations obligatoires. À défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Photos non contractuelles. Dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, vous pouvez nous contacter par e-mail à dpo@editions-burda.fr ou par courrier : Éditions Hubert Burda Media, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge.

Les courges

On a la technique !

Symboles de l'automne, les cucurbitacées se déclinent en de nombreuses variétés. Et se cuisinent de toutes les façons : en gratins, en soupes, en purées et même en beignets sucrés !

Texte **Louise Cassin.**



LES MEILLEURES EN CUISINE

Sous son épaisse peau gris-vert, **le potiron bleu de Hongrie (photo 1)** cache une chair jaune orangé, douce et sucrée. En forme de turban, il se conserve très bien 3 à 6 mois!

La courge butternut (photo 2) est ainsi appelée parce que sa fine chair jaune clair offre une texture très fondante. Reconnaissable à sa forme de poire et à sa peau lisse ocre très clair, on la garde 6 mois sans problème.

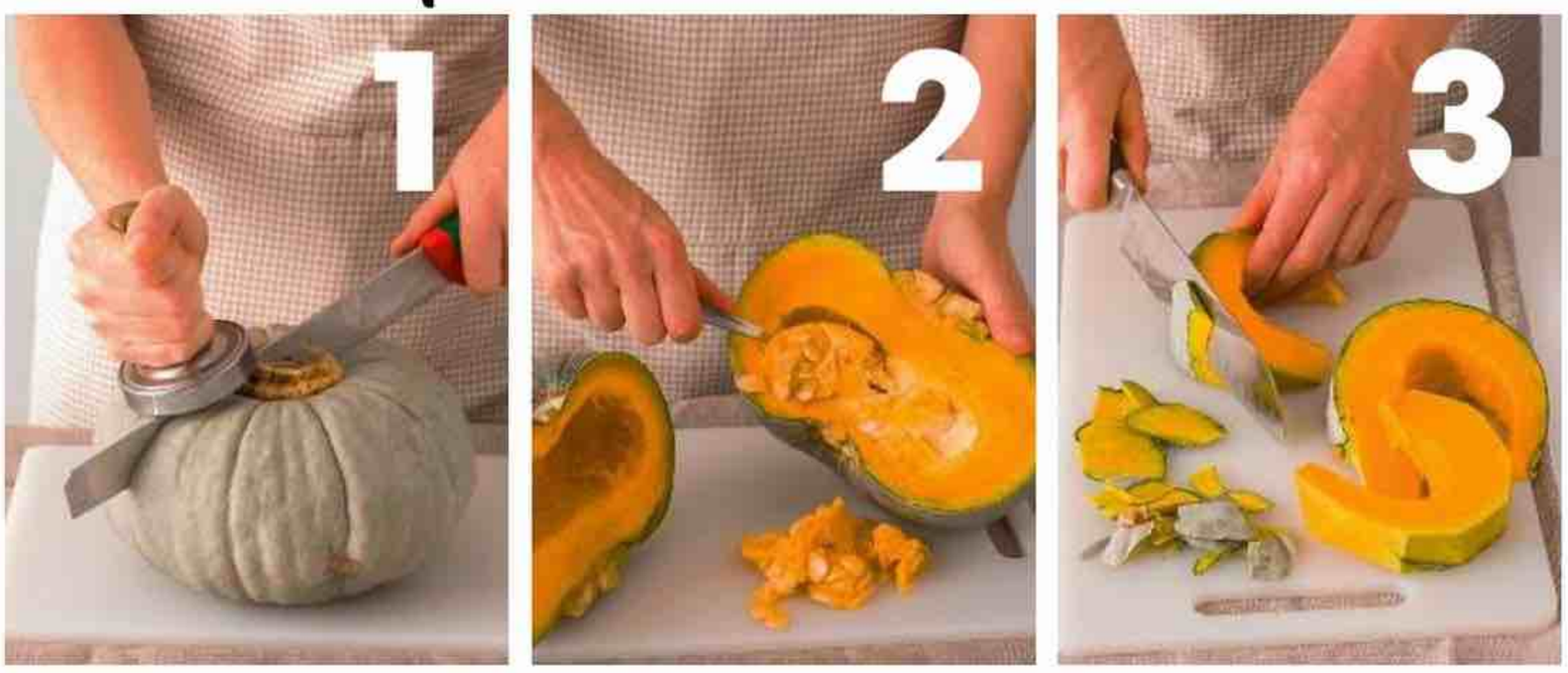
La courge delica (photo 3) est une variété italienne ancienne, à la peau vert-brun présentant de légers sillons. Sa pulpe orange est bien compacte et douce en goût. Elle se conserve au moins 6 mois.

LES PRÉPARER *en 3 étapes*

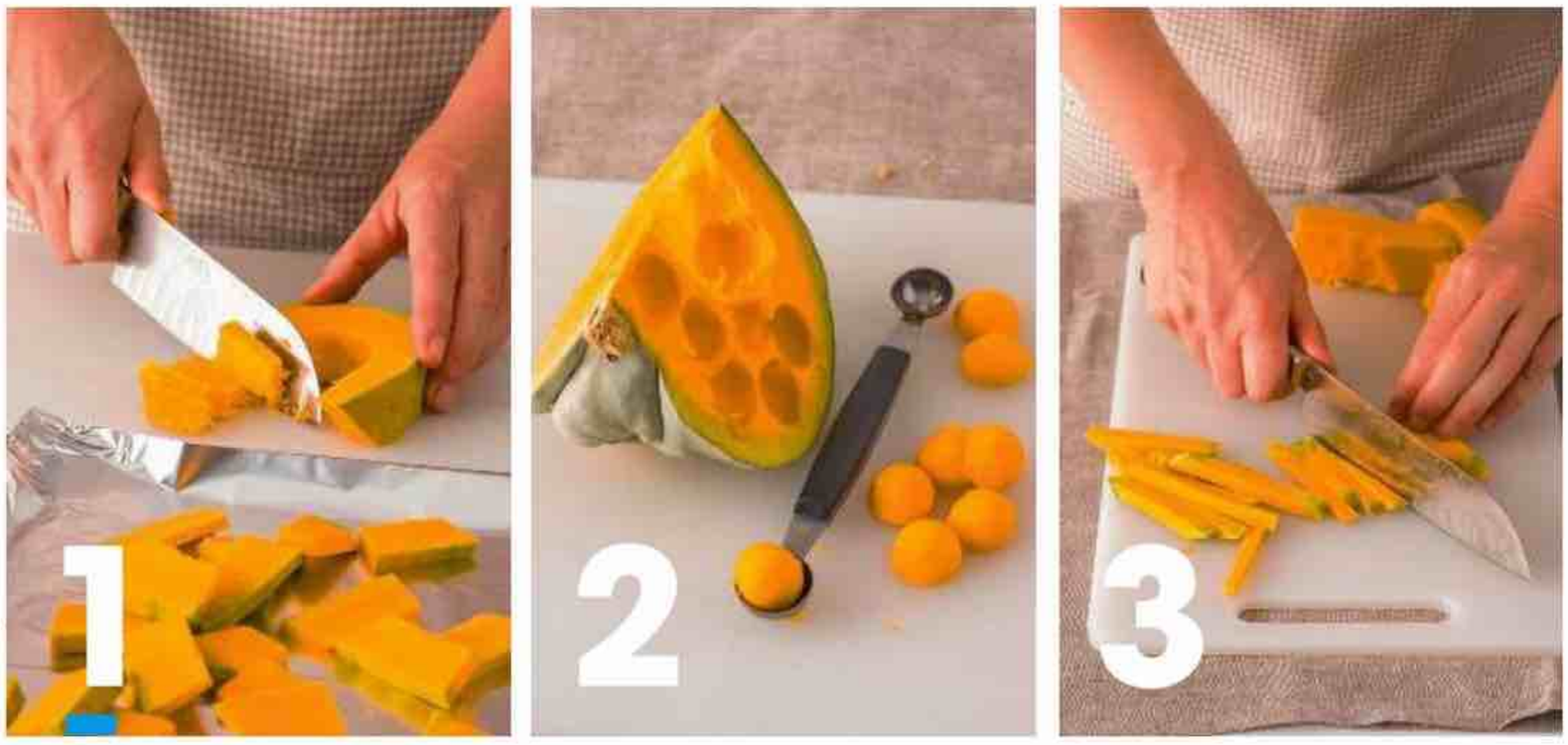
Étape 1. Coupez les courges en deux avec un gros couteau bien aiguisé, en vous aidant éventuellement d'un attendrisseur à viande pour y arriver plus facilement.

Étape 2. Retirez les graines et les filaments à l'aide d'une cuillère à soupe.

Étape 3. Pour les éplucher, divisez les courges en quartiers. Posez chaque quartier à plat sur une planche à découper et coupez la peau à l'aide d'un couteau, au plus près de la chair.



3 FAÇONS DE LES COUPER



@ Sunray

Version 1. Pour la cuisson au four ou à l'eau: coupez chaque quartier de potiron en cubes.

Version 2. Pour la cuisson à la poêle: pour un effet visuel raffiné, détaillez la chair en boules à l'aide d'une cuillère parisienne (conservez le reste pour un potage).

Version 3. Pour la friture: coupez d'abord la pulpe en grosses tranches, puis en bâtonnets.

GRATIN DE POTIRON AUX OIGNONS

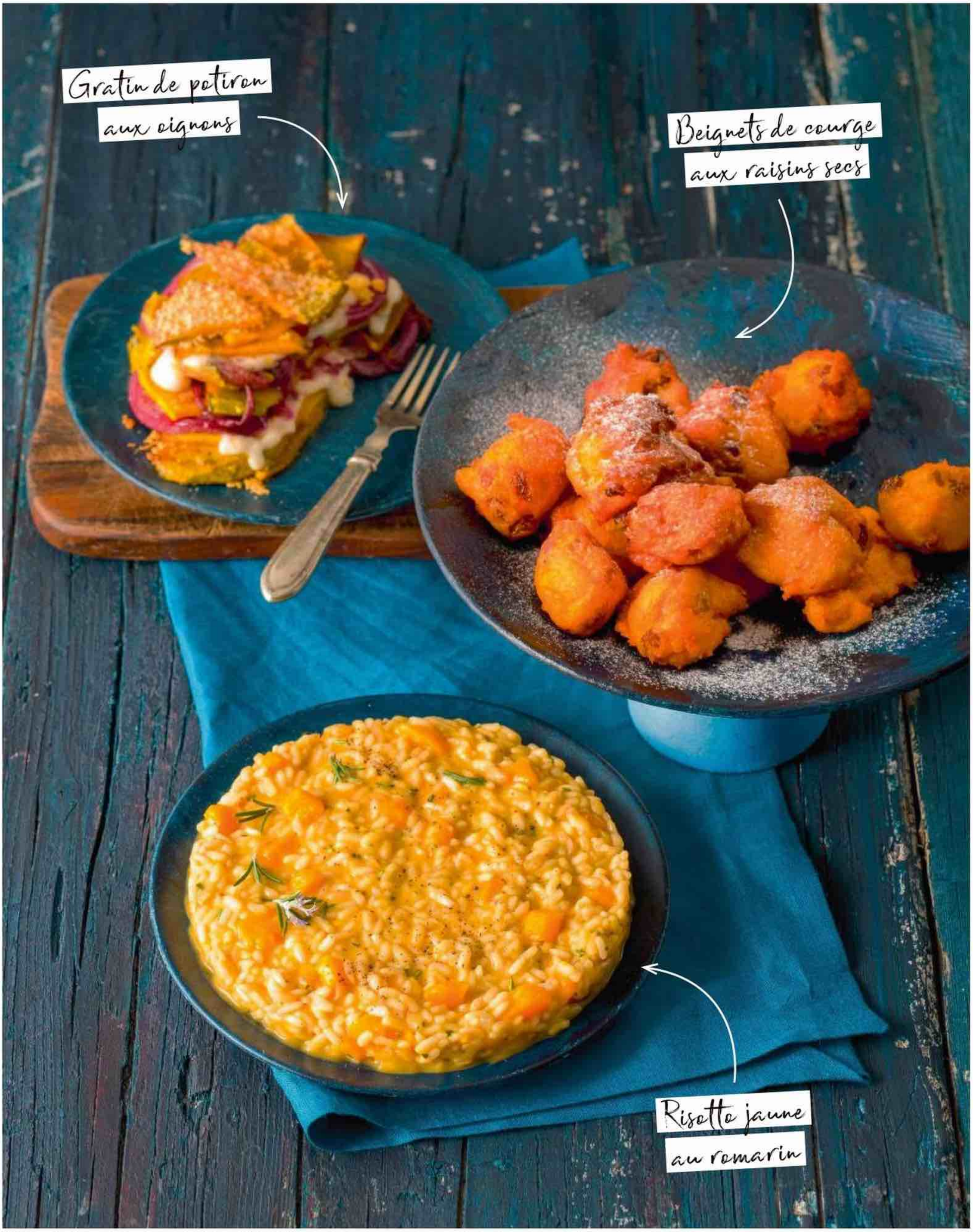
1. Coupez 500 g de chair de potiron en tranches et faites-les frire dans une grande quantité d'huile chaude. Lorsqu'elles sont dorées, égouttez-les sur du papier absorbant. Émincez 2 oignons rouges, mettez-les dans une casserole avec un filet d'huile d'olive et de la sauge, couvrez, laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Coupez 200 g de fromage (provolone, mozzarella…) en lamelles.
2. Alternez potiron, oignon et fromage dans des petits plats à gratin. Parsemez de parmesan râpé, arrosez d'un filet d'huile et laissez gratiner au four à 200 °C, pendant 8 à 10 min.

BEIGNETS DE COURGE AUX RAISINS SECS

1. Coupez 1 kg de courge en morceaux, placez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson et faites cuire au four à 180 °C, 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez la peau et passez la pulpe au tamis. Mélangez celle-ci avec 100 g de farine, 50 g de raisins secs, 1 sachet de levure chimique, 2 c. à soupe de sucre et le zeste râpé de 1 citron bio.
2. Prélevez une petite quantité du mélange avec une cuillère à café et, avec une seconde cuillère, déposez la boule formée dans une grande quantité d'huile chaude. Répétez l'opération pour faire frire plusieurs boules en même temps. Laissez-les dorer et égouttez-les. Saupoudrez de sucre glace.

RISOTTO JAUNE AU ROMARIN

1. Faites revenir 2 échalotes émincées avec 30 g de beurre et 1 brin de romarin, ajoutez ensuite 200 g de dés de chair de courge, mélangez et laissez cuire pendant quelques minutes. Ôtez le romarin, ajoutez 300 g de riz et faites colorer quelques instants avant de verser un petit verre de vin de xérès. Versez ensuite une louche de bouillon frémissant et poursuivez la cuisson, en ajoutant du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé.
2. Hachez finement le zeste d'un citron bio avec les feuilles d'un brin de romarin. À la fin de la cuisson, remuez le risotto en incorporant une noisette de beurre et parfumez-le avec ce mélange.


Gratin de potiron
aux oignons
Beignets de courge
aux raisins secs
Risotto jaune
au romarin

Dans ma cagette…

Au marché, l'automne a pris ses quartiers, avec l'arrivée de toute une variété de champignons, des choux, des pommes et des poires… Des saveurs douces au rendez-vous.

Recettes et stylisme **Delphine Lebrun.** Photos **Claire Payen.**

SALADE TIÈDE DE BETTERAVES, BURRATA, PIGNONS

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min

■ 4 betteraves crues ■ 2 oranges ■ 2 boules de burrata (de 125 g chacune) ■ 2 poignées de roquette ■ 3 c. à soupe de pignons de pin
Pour la vinaigrette : 5 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour servir ■ 4 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe de miel liquide ■ 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

1. Lavez les betteraves sous un filet d'eau sans les éplucher, puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 40 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur. Pour vérifier la cuisson, enfoncez dans chacune la lame d'un couteau : la chair doit être moelleuse. Égouttez-les, laissez-les tiédir puis pelez-les et coupez-les en quartiers.
2. Dans un bol, émulsionnez la moutarde à l'ancienne avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez, poivrez à votre convenance, ajoutez le miel et mélangez.
3. Pelez les oranges à vif et prélevez les suprêmes en les détachant de leurs membranes blanches.
4. Dans une poêle chaude, faites torréfier les pignons sans ajouter de matière grasse, en les surveillant, pour qu'ils ne noircissent pas : ils doivent juste être dorés.
5. Dans un plat, présentez les quartiers de betterave cuite, les suprêmes d'orange, la roquette et les boules de burrata. Arrosez les légumes de vinaigrette, versez un filet d'huile sur les burratas, donnez un tour de moulin à poivre et parsemez de pignons torréfiés.

Notre conseil vin
Un saint-amour

TABOULÉ DE BROCOLI, VINAIGRETTE À L'ORANGE

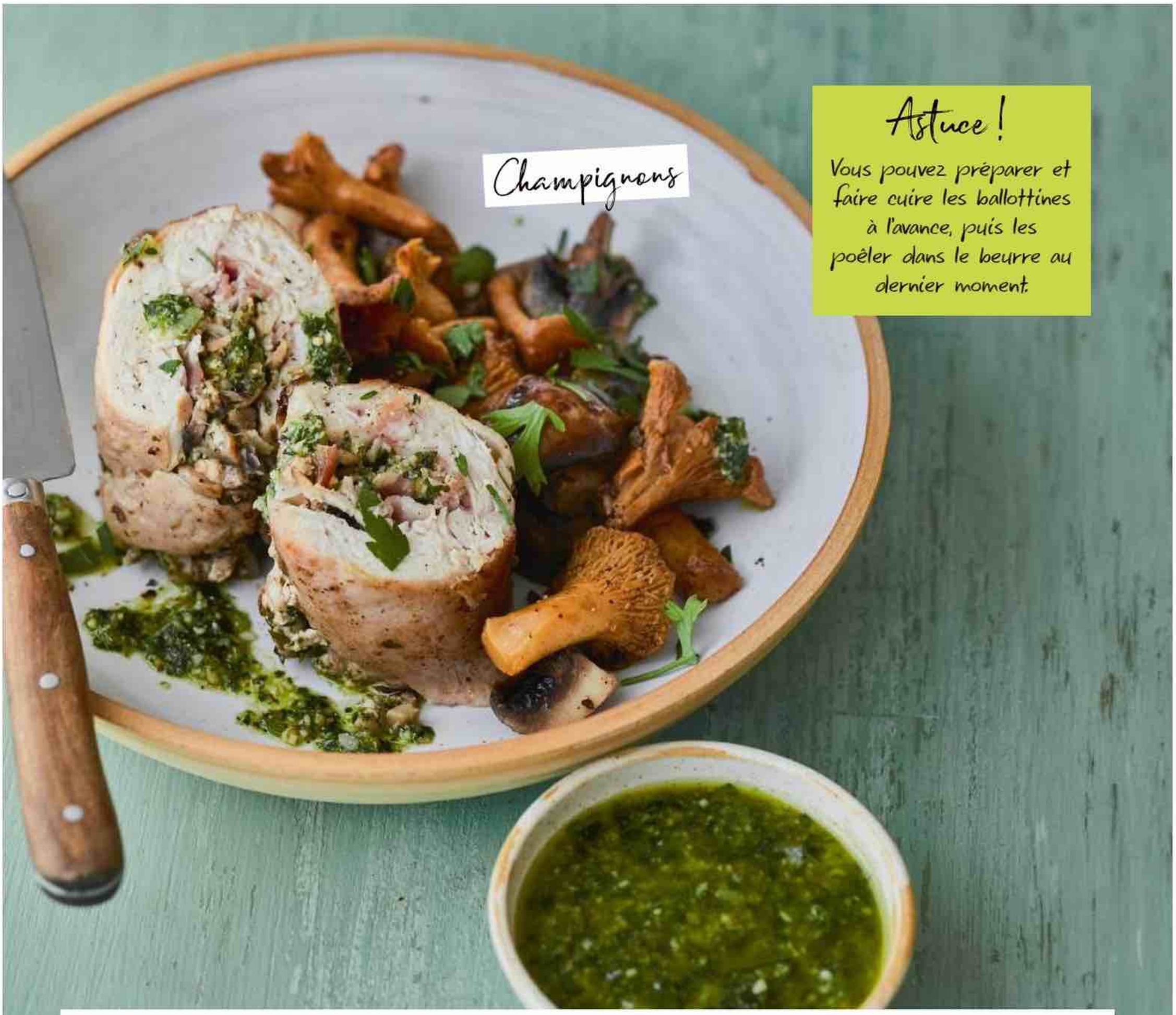
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min

■ 1 brocoli ■ 80 g de noix de pécan ■ 100 g de cranberries ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ 4 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 orange bio ■ Quelques brins de persil ■ Sel, poivre

1. Mixez le brocoli cru dans un hachoir pour obtenir une texture de semoule fine. Déposez-le dans un saladier, ajoutez les cranberries, les noix de pécan hachées et le persil ciselé. Prélevez le zeste de l'orange et émincez-le finement. Pressez l'orange.
2. Dans un bol, émulsionnez la moutarde avec l'huile d'olive et le vinaigre. Salez, poivrez. Ajoutez le jus de l'orange et mélangez.
3. Assaisonnez le taboulé avec cette vinaigrette et servez parsemé de zeste d'orange.

Notre conseil vin
Un coteaux-du-giennois blanc

Assiette Atelier Leto



BALLOTTINES DE POULET AUX CHAMPIGNONS, PESTO DE PERSIL ET NOIX

Pour 4 personnes
Préparation : 35 min **Cuisson :** 40 min

■ 4 escalopes de poulet ■ 8 tranches de lard fumé très fines ■ 2 échalotes ■ 400 g de champignons mélangés (girolles, chanterelles, champignons de Paris…) ■ 45 g de beurre ■ Sel, poivre
Pour le pesto : 40 g de cerneaux de noix ■ 60 g de parmesan ■ 12 cl d'huile d'olive ■ 1 botte de persil ■ 1 gousse d'ail
Ustensile : Film alimentaire pour cuisson

1. Nettoyez les champignons, puis hachez-en la moitié finement. Gardez l'autre moitié pour la garniture, que vous couperez plus grossièrement.
2. Dans une poêle, faites revenir dans 15 g de beurre les échalotes et les champignons hachés. Salez et poivrez.
3. Préparez le pesto. À l'aide d'un robot mixeur, hachez ensemble finement la botte de persil, la gousse d'ail, le parmesan, les cerneaux de noix et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
4. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, tapez sur les escalopes pour les aplatir légèrement. Placez chacune d'elles sur un morceau de film alimentaire, puis étalez sur chacune 1 c. à soupe de pesto et des champignons hachés, ajoutez 2 tranches de lard fumé. Roulez chaque escalope sur elle-même en vous aidant du film. Enveloppez de plusieurs épaisseurs de film chaque cylindre. Nouez les extrémités.
5. Faites cuire les ballottines à l'eau bouillante pendant 15 min. Égouttez-les puis retirez le film.
6. Avant de servir, faites légèrement colorer les ballottines dans une poêle avec 15 g de beurre, quelques minutes. Faites sauter le reste des champignons dans une poêle avec 15 g de beurre, l'ail et le persil hachés.
7. Accompagnez les ballottines avec les champignons et le pesto.

Notre conseil vin
Un arbois chardonnay

Assiette creuse Studio Racines, petit bol Nautilus Ceramics

RISOTTO DE CÉLERI-RAVE AU GORGONZOLA, CHIPS DE JAMBON DE PARME

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

■ 1 céleri-rave ■ 1 oignon ■ 150 g de gorgonzola ■ 10 cl de vin blanc ■ 1 litre de bouillon de poule ■ 4 tranches de jambon de Parme ■ 1 poignée de noisettes ■ Quelques brins de persil ■ 1 filet d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez et coupez le céleri-rave en tout petits dés. Épluchez et hachez l'oignon finement
2. Faites revenir l'oignon dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les dés de céleri-rave, laissez dorer un peu. Versez le vin blanc et mélangez
3. Versez le bouillon de poule petit à petit en laissant le céleri-rave absorber le bouillon entre chaque ajout. En parallèle, disposez les tranches de jambon cru sur une plaque recouverte de papier cuisson. Passez sous le gril du four jusqu'à ce que les tranches soient croustillantes (4 à 5 min). Hachez les noisettes.
4. Salez, poivrez, ajoutez le gorgonzola et mélangez jusqu'à ce que le céleri-rave soit crémeux.
5. Dressez dans des assiettes, parsemez de noisettes, de persil ciselé et surmontez de chips de jambon cru.

Notre conseil vin
Un prosecco

COBBLER AUX POIRES ET AU RAISIN, CRÈME CRUE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

■ 6 poires ■ 1 petite grappe de raisin rouge ■ 2 sachets de sucre vanillé ■ 2 c. à soupe de crème crue ■ 20 g de beurre + un peu pour le plat
Pour la pâte à cobbler :
100 g de farine ■ 30 de poudre d'amandes ■ 1 c. à soupe rase de levure chimique ■ 50 g de sucre ■ 80 g de beurre ■ 50 g de crème liquide ■ 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Épluchez les poires, puis coupez-les en gros dés. Détachez les grains de raisin. Disposez les fruits dans un plat allant au four, beurré au préalable. Saupoudrez de sucre vanillé et de petites noisettes de beurre. Enfournez et faites cuire pendant 15 min.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, la poudre d'amandes, le sucre, le sel, le beurre et la crème liquide jusqu'à obtenir une consistance homogène.
4. Avec une cuillère à soupe, répartissez la pâte sur les fruits. Remettez le plat au four 25 min, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.
5. Servez tiède avec la crème crue bien froide.

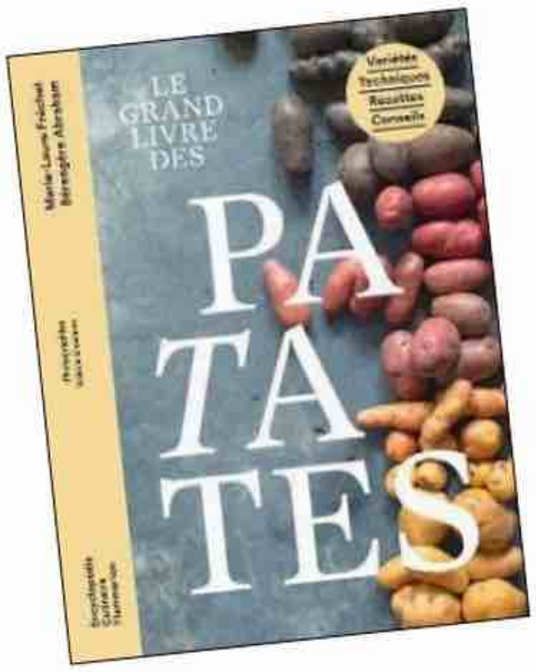
Notre conseil vin
Un quarts-de-chaume

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

La pomme de terre Pas ordinaire !

Rien de moins banal que la pomme de terre : entre ses différentes variétés et les multiples façons de la préparer, impossible de se lasser. À l'occasion de la sortie du « Grand Livre des patates », voici quatre recettes pour la revisiter.

Texte **Carole Garnier.** Photos **Valérie Lhomme.**



Le Grand Livre des patates, *de Marie-Laure Fréchet, stylisme de Bérengère Abraham, photos de Valérie Lhomme, 35 €. Septembre 2023.*

POUR AVOIR (ENCORE PLUS) LA PATATE !

Les Français en consomment en moyenne 50 kg par an, ce qui en fait l'un de nos aliments préférés. Mais celle que l'on surnomme affectueusement « patate » a dû âprement se tailler une place dans nos assiettes, depuis son arrivée des Andes il y a quatre siècles. Ce livre nous raconte cette histoire, mais explique aussi comment bien la choisir en fonction des variétés, la cuisiner, la conserver… Une quarantaine de recettes permet ensuite de la préparer sous toutes ses formes : classiques (frites, pommes duchesse, purée…), régionales (aligot, gratin dauphinois, gnocchis, minestrone, rösti ou encore hachis Parmentier revisité…) et même en dessert !

HACHIS PARMENTIER AUX HERBES ET À LA MOUTARDE

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 2 h 30

■ 800 g de paleron de bœuf ■ 1,2 kg de pommes de terre à purée ■ 2 carottes ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 20 cl de lait ■ 1/2 bouquet d'aneth ■ 1/2 bouquet de persil ■ 1/2 bouquet de menthe ■ 2 c. à soupe bombées de moutarde à l'ancienne ■ 80 g de beurre demi-sel ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Épluchez et coupez les carottes en petits morceaux.
2. Dans une cocotte, faites revenir dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail et la viande pendant quelques minutes. Ajoutez les carottes, couvrez d'eau à hauteur et faites cuire à couvert pendant 2 h.
3. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et placez-les dans une casserole d'eau. Portez à ébullition, puis faites cuire pendant 25 min environ. Lorsqu'elles sont cuites, égouttez-les, puis passez-les au presse-purée ou écrasez-les avec une fourchette dans un saladier, tout en ajoutant peu à peu le lait et le beurre, jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse et homogène. Salez, poivrez et incorporez la moutarde.
4. Préchauffez le four à 200 °C à la fin de la cuisson de la viande. Effilochez celle-ci finement, puis placez-la dans un saladier avec les herbes ciselées. Salez, poivrez et ajoutez un peu de jus de cuisson.
5. Dans un plat à gratin, répartissez la viande, recouvrez de purée et enfournez pour 25 min.

STOEMP

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

■ 1 kg de pommes de terre à purée ■ 500 g de carottes ■ 300 g de poireaux ■ 1 oignon ■ 80 g de beurre ■ 10 cl de lait ■ Sel, poivre

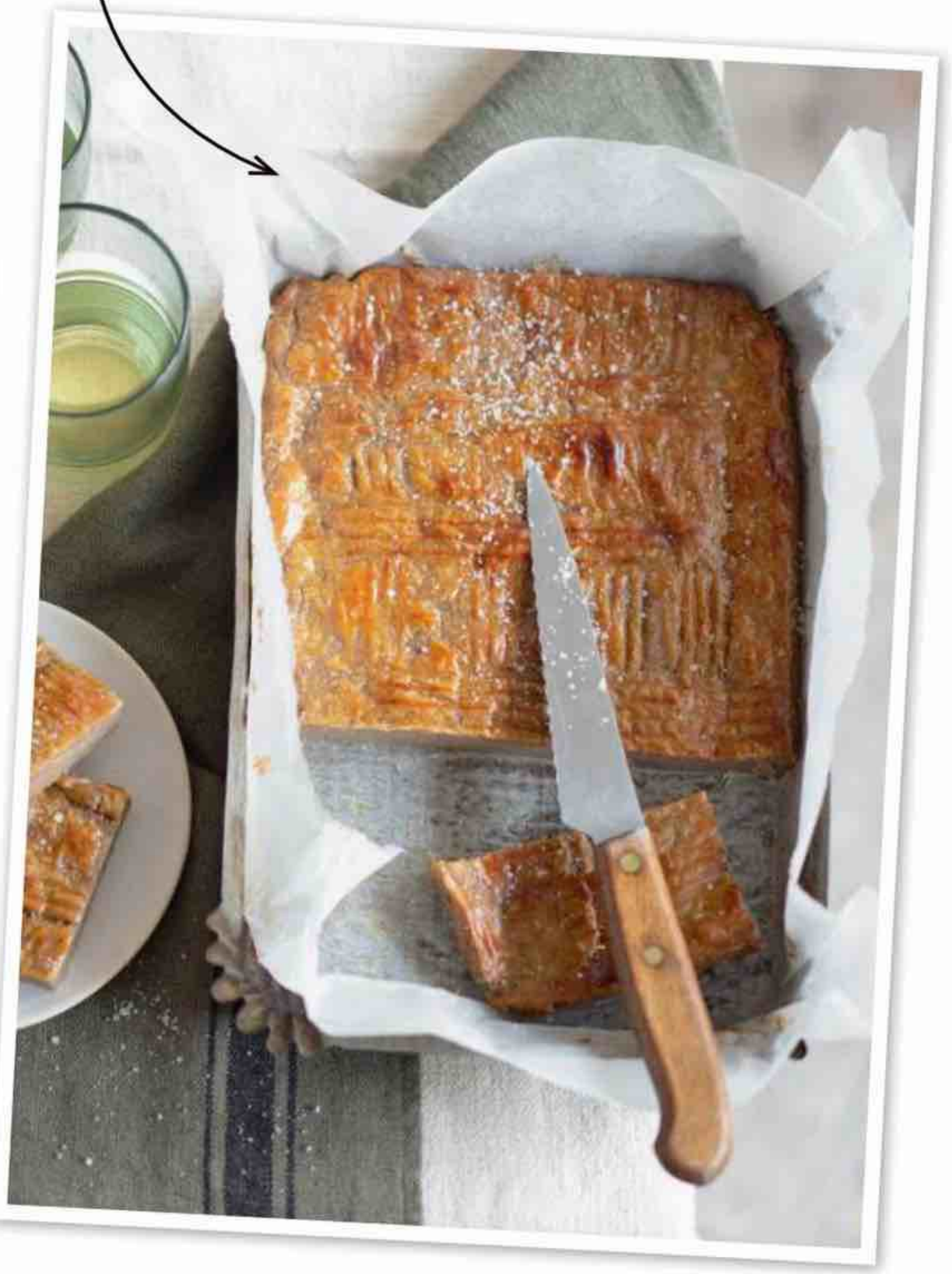
1. Épluchez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les en cubes de taille égale. Émincez les poireaux et l'oignon. Faites cuire les pommes de terre et les carottes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Dans une autre casserole, faites fondre une noix de beurre à feu moyen et ajoutez l'oignon émincé. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les poireaux dans la casserole avec l'oignon et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Égouttez les pommes de terre et les carottes, puis ajoutez-les dans la casserole avec les poireaux et l'oignon. Écrasez les légumes à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette, puis ajoutez du lait petit à petit et le reste de beurre, tout en continuant à mélanger. Salez et poivrez.
4. Réchauffez le stoemp sur feu doux, en remuant de temps en temps. Servez chaud, avec des saucisses au couteau ou du lard grillé par exemple.

GÂTEAU BRETON SALÉ AUX PATATES

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min **Cuisson :** 1 h

■ 600 g de pommes de terre à purée (Monalisa, Agria…) ■ 70 g de farine de blé ■ 70 g de farine de sarrasin ■ 130 g de beurre demi-sel + 2 noix de beurre pour la cuisson ■ Fleur de sel, poivre

1. Épluchez les pommes de terre, rincez-les, puis faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 30 min.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Réduisez les pommes de terre cuites et égouttées en purée, puis ajoutez petit à petit les farines et le beurre tempéré pour obtenir une pâte homogène. Salez et poivrez.
3. Dans un plat généreusement beurré, répartissez la préparation, puis enfournez pour 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
4. Servez froid, coupé en parts



BAECKEOFFE AU COCHON FONDANT

Pour 6 personnes
Préparation : 35 min
Repos : 12 h **Cuisson :** 4 h

■ 1 kg d'échine de cochon ■ 300 g de poitrine fumée en lardons ■ 300 g de carottes ■ 1 kg de pommes de terre à chair ferme (Amandine, charlotte, Chérie…) ■ 4 oignons ■ 2 poireaux ■ 6 gousses d'ail ■ 3 feuilles de laurier ■ 1 brin de romarin ■ 1 c. à soupe de baies de genièvre ■ 75 cl de bon vin blanc ■ 1 c. à soupe de miel ■ 150 g de graisse de canard ■ Sel, poivre
Pour la pâte : 250 g de farine ■ 10 cl d'eau
Ustensile : 1 cocotte allant au four

1. Coupez l'échine de cochon en morceaux. Épluchez les légumes. Coupez les carottes en rondelles, émincez les oignons, les poireaux et l'ail. Dans un saladier, placez la viande, les légumes (sauf les pommes de terre), le laurier, le romarin et les baies de genièvre. Dans un bol, mélangez le vin blanc avec le miel, puis versez sur le mélange viande-légumes. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pour la nuit.

2. Au bout de ce temps, préchauffez le four à 160 °C. Épluchez et rincez les pommes de terre, puis détaillez-les en fines tranches. Badigeonnez le fond d'une grande cocotte allant au four de graisse de canard, puis déposez la moitié des pommes de terre en rondelles.

3. Mélangez la viande réservée avec la poitrine fumée, puis versez cette préparation dans la cocotte. Couvrez avec le reste des rondelles de pomme de terre. Badigeonnez la surface de graisse de canard et fermez la cocotte.

4. Préparez la pâte en mélangeant la farine et l'eau. Façonnez celle-ci en long boudin, puis lutez la cocotte en plaçant celui-ci le long de la jointure du couvercle et de la cocotte, afin de rendre l'ensemble hermétique. Enfournez pour 4 h.

5. Servez le tout à la sortie du four.

Les flocons d'avoine

en 2 recettes veggie

Ils ne sont pas seulement cantonnés aux petits déjeuners ! Avec des légumes, en croquettes, en porridge salé ou en crumble, ils deviennent des ingrédients à part entière de nos recettes.

Texte **Carole Garnier.** Recettes et stylisme **Coralie Ferreira.** Photos **David Japy.**

Pour obtenir des flocons, les grains d'avoine sont séparés mécaniquement de leur enveloppe, puis rincés, précuits à la vapeur et à la chaleur sèche, et pressés pour leur donner une forme aplatie. Digestes, rapides à cuire, les flocons d'avoine ont aussi une particularité : ils contiennent des bétaglucanes, des fibres solubles qui aident, à partir de 3 g par jour (soit 90 g de flocons secs) à diminuer le taux de cholestérol sanguin. Bien pourvus en protéines, rassasiants, ce sont des partenaires de la ligne. En magasins, on trouve deux tailles de flocons d'avoine : les « gros » flocons, obtenus à partir de grains entiers, aplatis, et les « petits », obtenus à partir de grains coupés après cuisson. Ces derniers se réhydratent rapidement et sont parfaits dans du lait ou un yaourt au petit déjeuner. Les premiers, plus gros et plus fermes sous la dent, sont plutôt utilisés dans des recettes de pains, de galettes…

La bonne cuisson

Précuits, ils cuisent en 5 min. Il suffit de les verser dans le liquide porté à ébullition (bouillon ou lait) et surtout de ne pas cesser de remuer, pour leur éviter d'accrocher au fond de la casserole.

Idées express et de saison

Une pâte à tarte : mélangez 120 g de farine, 80 g de flocons d'avoine, 3 c. à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et 8 cl d'eau environ, de façon à obtenir une pâte molle. Laissez reposer pendant 30 min, puis étalez et foncez une tourtière préalablement tapissée de papier cuisson. Précuisez à blanc 10 min, puis ajoutez la garniture de votre choix et enfournez de nouveau.

Des croquettes aux carottes et au cumin : mélangez 125 g de flocons d'avoine, 30 cl de lait (demi-écrémé ou végétal), 2 œufs, 1/2 c. à café de cumin, 1 petite carotte pelée et râpée, 1 c. à soupe de graines de sésame, un peu de sel et de poivre. Faites cuire des petits tas de pâte dans une poêle à pancakes légèrement huilée. ❖

LEUR CV NUTRITIONNEL

Pour 100 g secs :
362 Cal
Protéines : 11 g
Glucides : 58 g
Lipides : 7,1 g
Fibres : 11 g

REVIGORANT

Crumble d'avoine aux champignons, châtaignes et patate douce

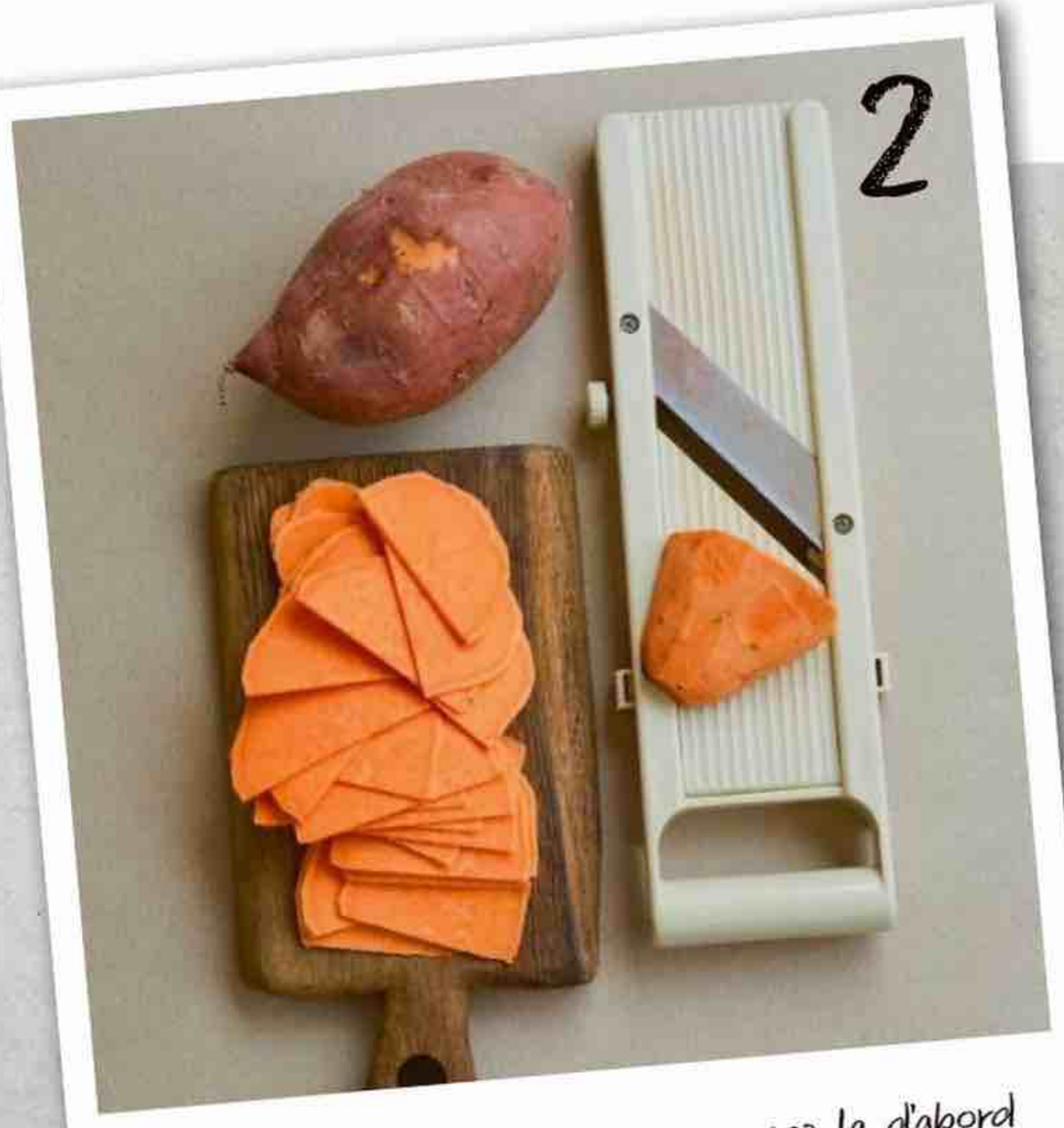
Pour 4-6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

Pour la garniture : 1 patate douce de 500 g environ (ou 2 petites patates douces) ■ 400 g de champignons de Paris bruns ■ 200 g de châtaignes cuites au naturel ■ 1 échalote ■ 1/2 botte de persil ■ 2 gousses d'ail ■ Noix de muscade ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour le crumble : 75 g de gros flocons d'avoine ■ 50 g de purée de noix de cajou ■ 75 g de farine T65 ■ 75 g de parmesan ■ 25 g d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de thym
Ustensile : 1 mandoline

1. Préparez la garniture. Pelez et hachez l'ail et l'échalote. Nettoyez les champignons et émincez-les **(photo 1).**
2. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'échalote et l'ail pendant 2 min, avant d'ajouter les champignons. Salez, poivrez et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés (10 à 12 min).
3. Concassez grossièrement les châtaignes. Lavez, séchez et hachez le persil. Ajoutez les châtaignes et le persil dans la sauteuse avec les champignons. Mélangez bien et répartissez dans le fond d'un plat à gratin.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez la patate douce, puis émincez-la finement à la mandoline **(photo 2).** Répartissez les lamelles dans le plat à gratin **(photo 3),** arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et râpez un peu de noix de muscade dessus. Enfournez pour 15 min.
5. Pendant ce temps, préparez le crumble. Mélangez du bout des doigts la purée de noix de cajou, le parmesan, l'huile et la farine. Poivrez, ajoutez le thym et les flocons d'avoine, mélangez **(photo 4).** Parsemez-en la garniture et réenfournez pour 35 min.
6. Servez le crumble chaud ou froid, avec une salade verte par exemple.

Notre conseil vin
Un côtes-du-jura blanc

Inutile de peler les champignons de Paris. Il suffit de les passer rapidement sous l'eau et de les essuyer. Ôtez juste le pied terreux.



Si la patate douce est grosse, coupez-la d'abord au couteau dans la longueur pour ensuite obtenir directement des demi-tranches à la mandoline.

Disposez les tranches de patate douce en les faisant se chevaucher de façon régulière, afin de recouvrir en une couche uniforme tout le plat.

Mélangez tous les ingrédients pour la pâte à crumble avec les mains, puis émiettez-les finement ou plus grossièrement selon votre goût.

ORIGINAL

Porridge salé aux légumes et œuf au plat

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min **Cuisson :** 45 min

Pour la garniture : 4 œufs extra-frais ■ 250 g d'épinards ■ 4 carottes ■ 1/2 citron jaune ■ 2 poireaux ■ 2 c. à soupe de cacahuètes ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ 2 c. à soupe d'oignons frits ■ 1 c. à café de piment en flocons ■ Huile de sésame ■ Sel, poivre
Pour le porridge : 2 litres de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe de miso blond ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame torréfié ■ 140 g de gros flocons d'avoine ■ 140 g de petits flocons d'avoine

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les carottes, coupez-les en rondelles épaisses **(photo 1).** Déposez-les dans un bol avec le jus du demi-citron, du sel, du poivre et 1 c. à soupe d'huile de sésame, mélangez.
2. Lavez les poireaux et coupez-les en tronçons de 3 cm de long. Déposez-les sur la moitié d'un plat allant au four, arrosez d'un filet d'huile de sésame, salez et poivrez, ajoutez les carottes sur l'autre moitié et enfournez pour 25 à 30 min environ.
3. Lavez et essorez les épinards.
4. Faites chauffer le bouillon de légumes avec le miso dans une grande casserole **(photo 2).** Versez-y tous les flocons d'avoine, faites cuire doucement pendant 10 à 12 min, en mélangeant régulièrement. 5 min avant la fin de la cuisson, faites chauffer 2 poêles avec 2 c. à soupe d'huile de sésame, faites tomber les épinards dans la première, en démarrant la cuisson à couvert, puis en découvrant 2 min une fois qu'ils sont tombés, salez et poivrez. Faites cuire les œufs au plat avec un filet d'huile de sésame dans la seconde poêle, lorsqu'elle est bien chaude.
5. Mixez grossièrement les cacahuètes avec les graines de sésame et les oignons frits, ajoutez le piment en flocons **(photo 3).** Ajoutez au porridge 2 c. à soupe d'huile de sésame torréfié **(photo 4),** mélangez bien.
6. Répartissez le porridge dans 4 assiettes creuses et garnissez chacune de légumes rôtis au four, d'épinards et d'un œuf au plat. Parsemez de poudre cacahuète-sésame pimentée et servez.

Notre conseil vin
Un reuilly blanc

Détaillez les carottes en rondelles épaisses et de même taille pour une cuisson uniforme. Faites de même avec les poireaux.

On cuit les flocons d'avoine dans du bouillon de légumes, dans lequel on a préalablement délayé de la pâte miso, pour un résultat très goûteux.

La poudre obtenue en mixant cacahuètes, graines de sésame, oignons frits et piment est à parsemer au dernier moment.

L'huile de sésame torréfié, très parfumée, est vendue dans les épiceries asiatiques. Elle apporte saveur et onctuosité au porridge.

Long ou rond, blanc ou
complet, le petit grain a conquis
toutes les tables du globe.

Riz

On veille aux grains !

Cette céréale de la famille des poacées (anciennement graminées) nourrit la moitié des habitants de la planète. Mais avec une demande toujours plus importante, il va falloir imaginer comment, à l'avenir, produire plus de riz… et mieux.

Texte **Marie-Laure Fréchet**. Photo **Valérie Lhomme.**

Dans certaines langues d'Asie du Sud-Est, « manger du riz » et « manger » sont synonymes, c'est dire l'importance de cette céréale dans l'alimentation… Avec le blé et le maïs, le riz est l'une des trois céréales les plus cultivées dans le monde. Il constitue l'aliment de base de 4 milliards de personnes, pour lesquels il représente le tiers de l'apport calorique, en particulier dans les pays les plus pauvres. Sa culture, qui remonte à plus de 7 000 ans, se concentre à 90 % en Asie. Elle est assurée par 400 millions de petits producteurs qui se répartissent sur 15 % de la surface cultivée du globe. Les principaux pays producteurs sont la Chine et l'Inde (50 % de la production mondiale), suivis du Bangladesh, de l'Indonésie, du Vietnam et de la Thaïlande. Ces six pays représentent près de 75 % de la production mondiale (sources Cirad/FranceAgriMer). Particularités de cette céréale : elle est autoconsommée par ceux qui la produisent. Seuls 10 % de la production mondiale sont destinés aux pays non ou peu producteurs et surtout moins consommateurs.

Produire toujours plus

Dans les années 1960 à 1990, la modernisation de l'agriculture dans les pays en voie de développement (la « révolution verte ») a permis l'accroissement de la productivité, grâce notamment à des variétés de riz plus performantes. Mais cette croissance stagne aujourd'hui autour de 2 % par an pour atteindre 520 millions de tonnes en 2022 (chiffres FranceAgriMer). Or, chaque année, l'Asie enregistre 50 millions de bouches supplémentaires à nourrir. L'Afrique subsaharienne est aussi très demandeuse de riz. Pour répondre à cette démographie galopante, il faudrait augmenter la production de 20 % d'ici à vingt ans et de 60 % d'ici à trente ans, selon certaines estimations (source IRD), alors que les surfaces cultivables sont limitées, mis à part dans certaines régions d'Afrique et d'Amérique du Sud. « Le surplus indispensable devra être produit sur moins de terres, avec moins de bras, à l'aide de moins d'eau et de moins d'intrants chimiques. Mais, dans de telles conditions, d'où viendra la nouvelle génération de riziculteurs ? », s'interroge le Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement (Cirad). Car, comme le souligne cet organisme français qui s'implique dans les programmes de développement internationaux, bien plus qu'une simple culture alimentaire, le riz est un ■■■

QUELS RIZ ?

Le riz paddy : c'est le riz à l'état brut, non décortiqué (il a conservé sa balle après battage). 1 kg de riz paddy donne 750 g de riz complet et 600 g de riz blanc.
Le riz complet : aussi appelé riz brun ou riz cargo, il est décortiqué, mais le son et le germe sont encore présents. Plus intéressant que le riz blanc du point de vue nutritionnel, il doit être de préférence bio car le son concentre les résidus de pesticides.
Le riz blanc : aussi appelé riz usiné ou blanchi, il a été débarrassé du germe et du son, et ne contient quasiment que de l'amidon.
Le riz étuvé : ce riz « incollable » est un riz blanc ou complet auquel on a fait subir un traitement thermique pour éviter que les grains ne collent à la cuisson.

Notre sélection de riz

Rouge

Dans ce petit domaine de 20 ha, des canards désherbent les rizières, oxygènent l'eau et remuent la terre. Une petite production vertueuse pour un riz de grande qualité.

Riz rouge de Camargue IGP bio, Canard des rizières, 1 kg, 8,50 €.

Long

La marque Omie et Cie soutient le développement de l'agriculture locale et durable. Sur l'emballage (un sachet kraft recyclable), un code QR permet de découvrir la famille Benoît, qui produit ce riz depuis trois générations.

Riz long blanc de Camargue IGP, Omie et Cie, 1 kg, 3,94 €.

Basmati

Magali Bryla sélectionne les meilleurs terroirs en Asie et choisit des variétés anciennes de riz. Elle aide les petits paysans bio à se regrouper pour travailler avec eux en instaurant des relations durables.

Riz basmati demi-complet bio équitable, Autour du riz, 500 g, 4,19 €.

LES EFFETS DU DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE IMPOSENT DE REPENSER LA CULTURE ET LA CONSOMMATION DU RIZ.

■■■ véritable mode de vie pour 70 % des pauvres d'Asie, dont il constitue souvent la source principale de revenus.

Avec quelles contraintes ?

Pourtant, le modèle actuel de production du riz s'essouffle. L'urbanisation et l'industrialisation ont grignoté les terres agricoles et fait baisser la main-d'œuvre. L'abus de pesticides et d'engrais a épuisé les sols et contaminé les nappes phréatiques, la culture biologique du riz restant marginale. La riziculture elle-même représente 7 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde selon le Giec (contre 25 % au total pour l'agriculture), car les rizières, de par leurs eaux stagnantes, favorisent la formation de méthane. Quant au dérèglement climatique, une mousson insuffisante suivie d'une vague de sécheresse en Inde a entraîné une mauvaise récolte qui a conduit le gouvernement indien à interdire les exportations l'année dernière. Au Pakistan, ce sont des inondations causées par des violentes pluies qui ont détruit une partie de la récolte. Au Vietnam, les berges du Mékong sont fragilisées par les crues, et la pénétration des eaux salées dans les terres perturbe les cultures.

Dans ces conditions, les missions de développement, comme celles portées par le Cirad, travaillent à l'amélioration de la durabilité des systèmes rizicoles et la qualité du riz, ainsi qu'à une meilleure gestion de l'eau. Elles insistent aussi sur la diversification des cultures, en misant sur d'autres plantes alimentaires locales pour réduire la dépendance en riz. À noter que si de nombreuses expérimentations sont menées autour du riz OGM (comme le « riz doré », contenant de la provitamine A), sa culture et son utilisation à des fins alimentaires restent controversées, voire interdites dans certains pays, dont ceux d'Europe.

Et le riz français ?

L'Europe, à sa toute petite échelle, produit elle aussi du riz (2,64 millions de tonnes en 2021-2022), l'Italie en tête, suivie de l'Espagne et du Portugal. À titre de comparaison, elle en consomme 2,58 millions de tonnes (équivalent blanchi – voir l'encadré page précédente) et importe pour une grande part du riz basmati en provenance principalement du Pakistan. Elle exporte aussi 12 % de sa production, dont près de la moitié au Royaume-Uni.

La France fait figure de Petit Poucet avec ses 63 800 tonnes de riz paddy en 2021-2022 (FranceAgriMer). Mais près de 24 % de ses surfaces rizicoles sont cultivées en bio, en progression de 6 % par rapport à 2020. Et 91 % de ces terres le sont sous l'indication géographique protégée (IGP) Riz de Camargue. C'est d'ailleurs la culture dominante en Camargue, et les rizières couvrent un tiers du delta. Grandes consommatrices d'eau, celles-ci jouent un rôle primordial de régulation hydrologique et d'équilibre écologique en désalinisant les sols, ce qui permet l'installation d'autres cultures et la préservation d'un écosystème notamment favorable aux oiseaux. Aussi anecdotique soit-elle, la production de riz en Camargue montre l'exemple, en contribuant à la préservation d'un territoire unique. ❖

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

ABONNEZ-VOUS À SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

1 an • 10 numéros
dont 1 spécial fêtes

OFFRE SPÉCIALE 1 AN

52,50 €

au lieu de ~~56 €~~*

Plus simple, plus rapide, choisissez le paiement en ligne !

1. Flashez le QR code ci-contre ou rendez-vous sur : **www.abonnementmag.fr/mon-offre**
2. Entrez le code : **SED298**
3. Vous n'avez plus qu'à payer !

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner sous enveloppe affranchie à :
SAMEBOX – EHBM, 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin

SED298

Mon offre d'abonnement

❑ **Offre classique 1 an à Saveurs :**
10 numéros dont un spécial fêtes pour **52,50 €** au lieu de ~~56 €~~*

Modes de paiement

❑ Par chèque, à l'ordre de Saveurs - EHBM

Vous souhaitez régler par carte bancaire ?
Flashez le QR code ci-dessus ou rendez-vous sur notre site **www.abonnementmag.fr/mon-offre** et entrez le code **SED298**

Je renseigne mes coordonnées *(écrire en majuscules et au stylo noir)*

Nom** Prénom**

Adresse**

Code postal** Ville**

E-mail
(Indispensable pour recevoir la newsletter. Ne sera pas communiqué à des partenaires externes.)

Date de naissance (pour fêter votre anniversaire) (JJ/MM/AAAA) / / Téléphone

❑ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des Éditions Hubert Burda Media.

Offre valable jusqu'au 28/12/2023, réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. *Prix de vente au numéro (9 numéros à 5,50 € chacun et un spécial fêtes à 6,50 €). **Informations obligatoires. À défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Photos non contractuelles. Dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, vous pouvez nous contacter par e-mail à dpo@editions-burda.fr ou par courrier : Éditions Hubert Burda Media, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge.

De Bayonne à Anglet en 8 étapes!

Au Pays basque, si Bayonne incarne la tradition, Anglet joue la carte des plages et du surf. Deux ambiances et deux modes de vie qui ont en commun la convivialité et le goût du bon.

Texte **Patricia Marini.** Photos **Marie-José Jarry.**

En fin de vallée de l'Adour et de la Nive, à 7 kilomètres de l'Océan à vol d'oiseau, Bayonne, la capitale labourdine, règne sur 2 000 ans d'Histoire. Ses hautes bâtisses blanches à pans de bois colorés en rouge, bleu ou vert lui confèrent un caractère bien trempé. Le *castrum* construit par les Romains est à l'origine de Lapurdum, cédant la place, à partir du XII^e^ siècle, à la cité médiévale qui progressivement se déploie sur les bords de la Nive, puis enjambe l'Adour.

Les trois quartiers qui constituent la ville d'aujourd'hui datent de cette époque. À chacun son identité. Le Grand Bayonne, aux rues commerçantes, s'est substitué à la cité médiévale, le Petit Bayonne, sur la rive droite de la Nive, plus authentique dans son architecture, est classé et protégé. Ancien quartier conventuel, il était également celui des jeux. On y trouve le plus vieux trinquet de la ville et le Musée basque, dont l'édifice du XVIII^e^ siècle occupe à lui seul un pâté de maisons. C'est à Saint-Esprit, relié au centre-ville par le pont qui traverse l'Adour, que se sont installés les juifs portugais et espagnols fuyant l'Inquisition. Ils auraient apporté dans leur bagage leur savoir-faire de négociants et de faiseurs de chocolat, au cours de la seconde moitié du XVII^e^ siècle. Depuis lors, on surnomme Bayonne la « capitale du chocolat ». Si elle est attachée à la tradition, les chefs et artisans de bouche n'hésitent pas à la bousculer pour valoriser la richesse de son terroir.

Accolée à Bayonne, Anglet, encadrée par l'embouchure de l'Adour et une falaise partagée avec Biarritz, affiche un petit air de Californie. Cette cité balnéaire étend ses plages bordées d'une promenade sur 5 kilomètres de long. Dans l'une des nombreuses cabanes qui la jalonnent, on mange ou l'on prend un verre en observant les surfeurs et les joueurs de beach-volley. Totalement dépaysant! ❖

À Bayonne, l'équipe jeune et enthousiaste du Petit Comptoir de la Nive, emmenée par Paul Ducamp (au centre)

À Anglet, le surf est omniprésent : des planches décorent les passages piétons de la promenade surnommée Anglet Surf Avenue.

Ancien port de la Marine royale, Bayonne et ses façades sont tournées vers l'eau. Animées à toute heure, les terrasses autour des halles et sur les bords de la Nive sont un rendez-vous incontournable, avant ou après le marché.

1

TOUT SAVOIR SUR LES JAMBONS D'ARTISAN

Si Bayonne est le berceau du chocolat, son nom reste indissociable du jambon. Dans l'atelier salaisonnier de Pierre Ibaïalde, dans le Petit Bayonne, les jambons de porcs fermiers, nés et engraissés en plein air dans le Sud-Ouest, sont suspendus au plafond. Ils y achèvent leur cycle d'affinage, qui dure jusqu'à 16 mois. « Le principe de conservation de ce jambon, c'est la sèche », explique-t-il à ses quelque 25 000 visiteurs annuels. Une conservation rendue possible par le climat local alternant humidité et sécheresse, qu'il reproduit dans son séchoir. Les Montauzer sont, quant à eux, charcutiers depuis quatre générations. En collaboration avec trois éleveurs et deux autres charcutiers, Christian a lancé Ibaïama, une marque qui distingue un jambon haut de gamme issu de gros cochons nés et élevés en liberté au Pays basque, affiné jusqu'à 24 mois. Résultat : une chair persillée aux arômes de noisette. « L'idée était de retrouver le goût du jambon qu'on mangeait autrefois dans les fermes », précise sa fille Anaïs. C'est réussi !

Chez Pierre Ibaïalde, toutes les étapes, comme le pannage du jambon, sont réalisées à la main.

La maison Montauzer a créé l'Ibaïama, un jambon haut de gamme issu de gros cochons nés et élevés en liberté au Pays basque, affiné jusqu'à 24 mois.

Le piment d'Anglet était traditionnellement cultivé dans la ceinture maraîchère de la ville de Bayonne. La filière a été relancée depuis une dizaine d'années.

2 DÉCOUVRIR LE PIMENT D'ANGLET

Anglet était la ceinture maraîchère qui alimentait traditionnellement Bayonne et Biarritz. Parmi ses cultures, le piment doux est l'ingrédient phare des plats typiques du Pays basque, comme le poulet basquaise, la piperade, l'axoa… Cultivé en pleine terre, il se récolte vert, de juillet à septembre. On le reconnaît à sa forme longue et pointue, sa peau fine et sa chair peu épaisse. Il bénéficie d'un signe de qualité, le Label rouge et, à ce titre, fait l'objet d'un contrôle régulier par un organisme certificateur indépendant. Parmi les quelques producteurs qui continuent à le cultiver, les Jardins du Refuge, appartenant à une congrégation religieuse qui a confié l'exploitation de ses terres à des laïques, le commercialisent dans leur boutique, frais en saison et en confiture toute l'année.

Une confiture, pour le moins originale, des Jardins du Refuge

Taloa

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Repos : 1 h **Cuisson :** 5 min

■ 18 fines tranches de fromage de brebis ■ 6 tranches de lomo, de 4 mm d'épaisseur, coupées en lamelles ■ 3 tomates ■ Huile
Pour la pâte : 200 g de farine de maïs **■ 60 g de farine de blé ■ 20 cl d'eau tiède ■ Sel**

1. Préparez la pâte à taloa. Incorporez les farines dans un récipient avec l'eau salée tiède, malaxez pour obtenir une pâte lisse, puis formez une boule et laissez reposer 1 h.
2. Au bout de ce temps, formez des petites boules et aplatissez-les en disque, à l'aide d'un rouleau ou à la main. Faites-les cuire dans une poêle légèrement huilée.
3. Déposez sur une moitié de taloa le fromage, des lamelles de lomo et des tranches de tomate, pliez le taloa en deux. Faites-le chauffer 1 min, puis retournez et faites chauffer 30 s sur l'autre face, afin que les ingrédients fondent légèrement. Faites de même avec tous les taloas.

Notre conseil vin
Un côtes-de-gascogne rouge

Une recette du chef Jérôme Perraudin de Xipiron Street, dans les halles de Bayonne.

Made in Bayonne

Chipirons à la plancha et aux piments doux

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

■ 700 g de chipirons ■ 1 oignon ■ 5 piments doux d'Anglet ■ 3 gousses d'ail ■ 1 bouquet de persil plat ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ Huile d'olive ■ Sel

1. Épluchez l'oignon et épépinez les piments doux, puis coupez le tout en fines lamelles. Dans une petite casserole, mélangez l'oignon et les piments doux avec de l'huile d'olive. Faites cuire à feu doux durant 5 à 10 min pour obtenir une compotée. Pendant la cuisson, ajoutez une pincée de sel. Mélangez de temps en temps pour que la compotée ne brûle pas.
2. Préparez les chipirons. Ouvrez-les, videz-les et nettoyez-les sous l'eau, dans une passoire.
3. Coupez très finement le bouquet de persil et l'ail.
4. Allumez une plancha à 200 °C ou faites chauffer une poêle bien chaude. Versez un filet d'huile d'olive, faites revenir les chipirons 1 min, puis ajoutez la compotée d'oignon et de piments doux. Mélangez et incorporez la persillade. Laissez cuire 1 min à 1 min 30.
5. Dressez avec un peu de fleur de sel, du piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive. Servez par exemple avec des pommes de terre grenaille à la vapeur ou à l'eau, pour en faire un plat complet typique des pêcheurs de la région.

Notre conseil vin
Un jurançon sec

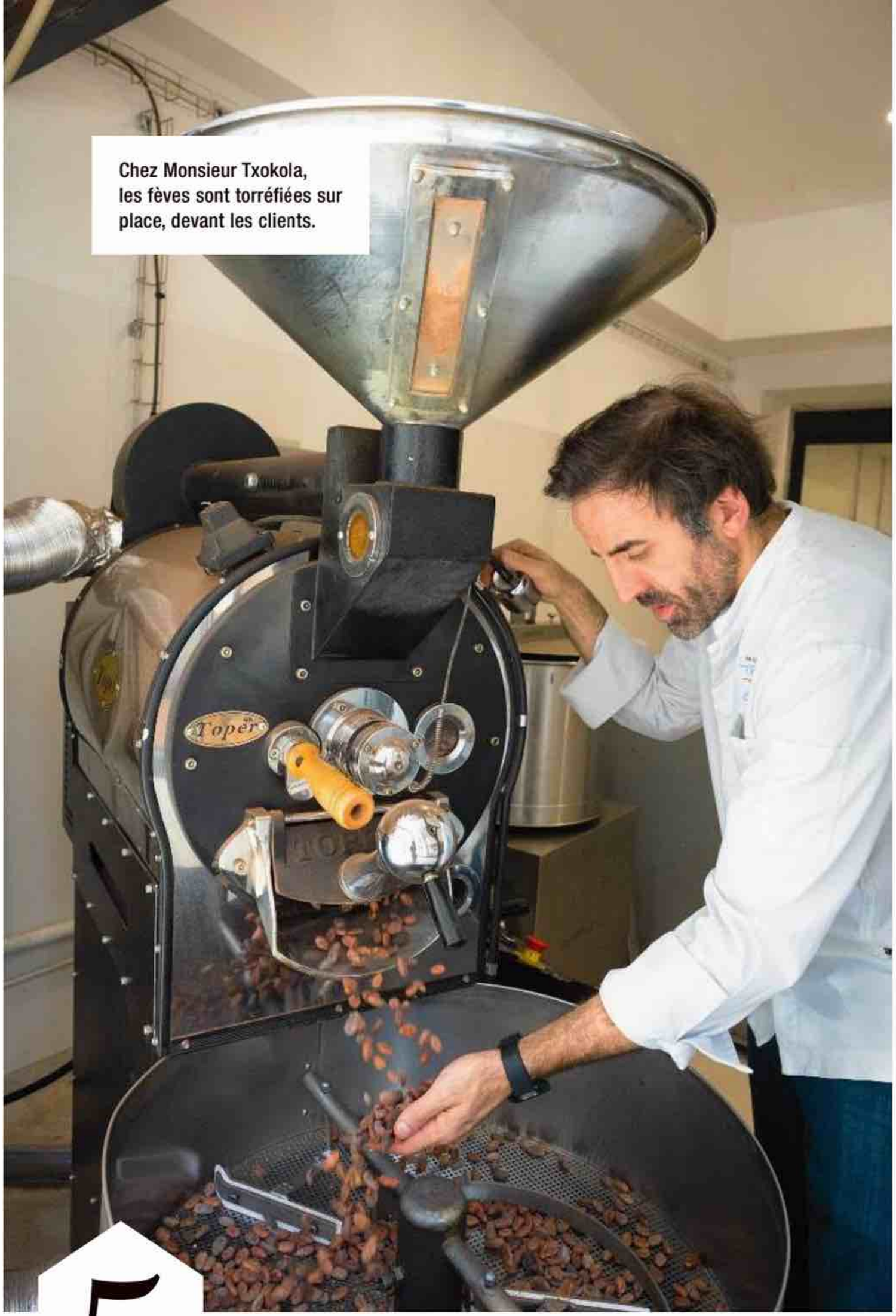
Une recette du restaurant Kalostrape, à Bayonne.

3 CROQUER LE GÂTEAU BASQUE REVISITÉ PAR FRÉDÉRIC POMMIERS

Si le gâteau basque, à la crème ou à la cerise, est un incontournable, le pâtissier Frédéric Pommiers, à Anglet, l'a revu et corrigé en lui donnant la forme de la croix basque identitaire de ce territoire. Mieux, il a mené des recherches pour « lui rendre ses lettres de noblesse » : il regrettait en effet que ce gâteau emblématique ne soit pas toujours à la hauteur. Sans changer les ingrédients, mais en modifiant leur processus d'incorporation et la température, il a réussi à obtenir une crème pâtissière d'une rare onctuosité enserrée dans une pâte à la fois croustillante et fondante.

4 GOÛTER LA TOURTE TOUT COCHON DE SÉBASTIEN ZOZAYA

Meilleur Ouvrier de France charcutier depuis 2019 et Vice-Champion du Monde traiteur en 2017, Sébastien Zozaya est « obsédé par le travail bien fait ». Pas étonnant, donc, que l'on vienne de loin pour goûter sa tourte tout cochon, facile à transporter et à partager. Il s'est d'ailleurs inspiré du gâteau basque pour ce plat signature. Si ses pâtés en croûte – il y en a toujours 3 ou 4 différents dans sa vitrine – font également l'unanimité, il ne renie pas pour autant la charcuterie traditionnelle, qu'il considère comme « l'ADN du métier ». Les amateurs pourront apprendre à ses côtés à confectionner, lors d'ateliers sur mesure, de succulents boudins noirs et de non moins délicieux pâtés en croûte.



Chez Monsieur Txokola, les fèves sont torréfiées sur place, devant les clients.

LES 30 ANS DE L'ACADÉMIE DU CHOCOLAT

Spécificité bayonnaise, l'Académie du chocolat réunit six chocolatiers soucieux de conserver à cette friandise identitaire sa dimension artisanale. Ils s'attachent à faire vivre la tradition chocolatière de Bayonne avec plusieurs évènements annuels, dont, depuis 2018, une grande fête gourmande, pédagogique et ludique ancrant ce savoir-faire dans le patrimoine et la culture de la ville. Elle marquera cette année les 30 ans de la création de l'Académie. Au programme : des ateliers de dégustation ou de fabrication, depuis la fève jusqu'à la tablette, des visites de la ville en lien avec son histoire chocolatière et, pour les enfants, la possibilité d'élaborer leur propre moulage.

Les 4 et 5 novembre 2023.
Programme sur chocolatdebayonne.fr

Les emballages des tablettes Txokola sont dessinés par des graphistes locaux.

5 MARCHER DANS LES PAS DES FAISEURS DE CHOCOLAT

Il n'y a pas un chocolat de Bayonne, mais autant de saveurs que de chocolatiers. Chez Monsieur Txokola, l'un des derniers à s'être installés, en juin 2017, Cyril Pouy et Ronan Lagadec allient leurs compétences respectives pour assurer les différentes étapes de la fabrication, devant le visiteur, depuis la torréfaction jusqu'au conchage. Leur très épicée et peu sucrée « recette d'antan » n'a certainement rien à envier à celle que Marie-Thérèse d'Autriche, la fille du roi d'Espagne devenue reine de France par son mariage avec Louis XIV, à Saint-Jean-de-Luz, en 1660, servait à la cour de France. Ce qui ne les empêche pas d'offrir une large variété de tablettes d'origine à la typicité variée, élaborées avec des fèves soigneusement sélectionnées, et d'originales éditions limitées, par exemple à la tagète, une plante aromatique. Sous les arcades de la rue du Port, la maison Cazenave est, elle, une institution depuis 1854. Dans un décor éclairé par les vitraux, qui nous replonge dans la bonne société du XIXe, on se régale de sa spécialité, le chocolat chaud mousseux réalisé avec un chocolat noir à la vanille, auréolé d'un nuage de mousse aérienne qui déborde largement de la tasse.

Le pintxo, un incontournable du Pays basque!

6

ALLER « PINTXER »

Au Pays basque, le verbe « pintxer » est entré dans le langage courant. Il ne s'agit pas uniquement d'aller grignoter des *pintxos,* mais de savourer un vrai moment de convivialité entre amis. Ces bouchées, généralement fixées sur une tartine par un cure-dent, peuvent s'avérer plus ou moins sophistiquées. Piments de Padron et boudin, asperges-artichaut et chorizo…, chez Kalostrape, une adresse du Petit Bayonne prisée par les locaux, il y en a pour tous les goûts. On les accompagne d'un verre de vin de la région ou d'une bière artisanale.

La convivialité est de rigueur, à l'heure de l'apéritif, au Kalostrape, dans le Petit Bayonne.

Le MOF Thierry Bamas ne se contente pas de faire la démonstration de son savoir-faire lors de ses cours : chaque participant reproduit les gestes enseignés et repart avec sa pâtisserie.

Thierry Bamas en pleine action

7 PARTICIPER À UN COURS DE PÂTISSERIE AVEC UN MOF

Thierry Bamas, Champion du Monde des desserts glacés en 2010, Meilleur Ouvrier de France (MOF) pâtissier en 2011, aime les challenges. Transmettre des techniques pointues en est un qu'il relève haut la main, lors de cours thématiques en petit groupe qu'il anime tous les 15 jours. L'idée ? Démythifier la pâtisserie en livrant ses trucs et astuces. En trois heures, on apprend ainsi à réaliser les classiques saint-honoré, paris-brest ou macarons dans les règles de l'art. Et on repart avec. Ne manquez pas de vous arrêter dans l'une de ses boutiques pour déguster aussi ses chocolats et succulentes glaces.

Le MOF propose ses délicieuses pâtisseries, mais aussi ses glaces et ses chocolats, à Anglet et à Bayonne.

Atelier dégustation vin et fromage orchestré et animé par Mathilde Mauriot (au centre), œnologue, sur son stand Hazia, aux halles d'Anglet.

8 FAIRE SON MARCHÉ

À Bayonne, les halles couvertes, de style Baltard, sont un rendez-vous incontournable pour faire ses courses tous les matins ou se poser pour siroter un café à l'une des terrasses alentour. Les étals de producteurs fermiers venus proposer fromages de brebis, salaisons, fruits, légumes et plantes aromatiques, foies gras et cèpes en saison débordent, eux, sur le parvis, le samedi matin uniquement. Autre ambiance aux Halles des 5 Cantons d'Anglet avec deux espaces distincts, l'un pour garnir son panier de beaux produits, le second pour se restaurer autour de grandes tables avec une cuisine du monde. Chez Xipiron Street, le chef, Jérôme Perraudin, saisit à la plancha de succulents chipirons au piment d'Anglet, à manger sur place ou à emporter, tout comme les sardines grillées, le merlu ou le ceviche de daurade. L'œnologue Mathilde Meuriot et le cuisinier d'origine anglo-saxonne Tim Dodson ont créé un concept de cave-comptoir, où ils associent mets et vins. On peut aussi participer à une initiation à la dégustation, l'une des animations destinées à faire vivre ce lieu, où sont organisées tous les mois des soirées *pintxos* ou braseros.

Les terrasses autour des halles de Bayonne, un lieu à fréquenter à toute heure, en famille ou entre amis

LES HÉBERGEMENTS

♥ Les Basses Pyrénées

Très bien placé pour découvrir Bayonne à pied, tout en séjournant au calme, cet établissement familial avec cachet de 27 chambres, logé dans une tour médiévale des remparts, dispose d'une très bonne table (chambre double à partir de 100 €). Avec un menu du midi qualitatif (28 €), qui change toutes les semaines, et le soir à la carte des plats mijotés réconfortants, dont le ris de veau (entrées 10-17 €, plats 23-32 €, desserts 10 €). Le petit-déjeuner y est gourmand, avec un grand choix de gâteaux et de cakes salés maison (16 €).

13, rue de la Tour-de-Sault, 64100 Bayonne. Tél. : 05 59 25 70 88. www.hotel-bassespyrenees-bayonne.com

Villa Koegui

Autre style, plus contemporain, avec cet hôtel récent de 43 chambres, dont le propriétaire est libraire. Les livres, omniprésents, ainsi que les fresques de peintres régionaux rendent hommage à la culture basque. Chambres de 100 à 300 €, petit-déjeuner 18 €.

7, rue Frédéric-Bastiat, 64100 Bayonne. Tél. : 05 59 85 85 98. www.hotel-villakoegui-bayonne.fr

Fleur de sel

À deux pas de la plage et du golf, Sylvie et Jean-François Faveira, deux anciens restaurateurs, ont aménagé, dans leur maison dotée d'une piscine, cinq spacieuses chambres d'hôtes, dont la décoration a été inspirée par leurs voyages. À partir de 120 € la chambre double avec petit-déjeuner.

5, avenue de la Forêt, 64600 Anglet. Tél. : 06 27 59 06 04. chambres-hotes-anglet.fr

LES RESTAURANTS

♥ Le Petit Comptoir de la Nive

Dans son restaurant de 35 couverts, ouvert en mars 2021, Paul Ducamp propose des portions à partager, avec des assiettes bien travaillées qui mettent en valeur avec modernité le terroir. Cette idée originale et conviviale permet de mesurer l'étendue de son talent en piochant, selon son appétit, parmi des propositions saisonnières, comme le maquereau et ses suprêmes de pomélo, des incontournables, dont de succulentes croquettes de chorizo, ou des plats plus conséquents tels que le merlu, houmous et carottes au barbecue. Formule du midi 30 €. Petites portions de 5 à 15 €, plats 22 €, dessert 8 €.

9, quai de l'Amiral-Jaureguiberry, 64100 Bayonne. Tél. : 06 66 61 30 76

♥ Maitasuna

Ici tous les ingrédients sont cuits à la braise, qu'il s'agisse des poissons de la criée, de volumineux travers et d'imposantes côtes de bœuf, en provenance de Galice, et même des légumes. Non seulement Arnaud Dequeker et Jonathan Gros sélectionnent avec soin leurs produits, mais ils en maîtrisent aussi parfaitement la cuisson et les assaisonnements. Ce n'est pas pour rien qu'ils ont nommé *Maitasuna* (« amour », en basque) leur restaurant. Menu du jour (midi) 19,50 €, entrées 11-14 €, plats 18,50-28 €, desserts 9-10 €.

36, avenue des Dauphins, 64600 Anglet. Tél. : 06 70 98 84 26.

Goxoki

Dans cet ancien couvent, les Hourcastagnou officient en famille pour proposer une cuisine de haut vol, qui fait la part belle à la tradition. Franck, aux fourneaux avec sa belle-fille, travaille les produits locaux et de saison, avec des emblématiques, comme les ris de veau au porto, le pigeon en croustade aux fruits rouges ou le bœuf de Chalosse sauce béarnaise. Les desserts aérés et désucrés sont imaginés par sa fille pâtissière, et son fils sommelier assure le service des vins avec délicatesse, dans la salle de 40 couverts gérée par son épouse. Ils cultivent indéniablement le plaisir de recevoir. Menu le midi et le lundi et mardi soir à 29 €. Menus du soir à partir de 49 €.

24, rue Marengo, 64100 Bayonne. Tél. : 05 59 59 49 89. www.restaurant-goxoki.fr

PLUS D'INFORMATIONS

L'office du tourisme de Bayonne anime des visites thématiques toute l'année, notamment autour du chocolat. Visite de 1 h 30 : 10 € par personne. www.visitbayonne.com

Se renseigner

www.visitbayonne.com
www.anglet-tourisme.com
www.tourisme64.com

& AUSSI

♥ Txapel

Un lieu intimiste, à deux pas de la plage de la Chambre d'Amour, à Anglet, pour siroter les cocktails avec ou sans alcool, élaborés à la demande, avec des jus et infusions maison. Également une sélection de planches à « pintxer ». De 13 à 15 €.

16, av. des Dauphins, 64600 Anglet. Tél. : 06 67 73 71 61.

Kalostrape

Les locaux fréquentent cet établissement, logé dans cet ancien couvent du Petit Bayonne, aussi bien pour son menu du jour que pour l'apéro avec *pintxos* (2 € pièce) ou pour prendre un verre. Menu du midi avec des produits de saison : 16 €.

22, rue Marengo, 64100 Bayonne. Tél. : 05 59 52 94 70.

Karabana

Barbara Peplow revisite le panini façon basque, avec un taloa, traditionnelle galette de maïs garnie de ventrèche et de fromage de brebis, que l'on mange face à l'Océan sur l'une des plages les plus tranquilles d'Anglet, avec un jus de fruits frais. 6,50 € le taloa.

Plage des Dunes, 64600 Anglet. Tél. : 06 32 39 08 40.

Sébastien Zozaya

Quelques plats chauds ou froids à déguster au comptoir, dont un plat du jour à 9,50 €.

17, rue de la Poissonnerie, 64100 Bayonne. Tél. : 05 59 55 67 64.

Pierre Ibaïalde

Visite de l'atelier avec dégustation de jambon : 5 €. Réservation sur le site.

41, rue des Cordeliers, 64100 Bayonne. Tél. : 05 59 25 65 30. www.pierre-ibaialde.com

Maison Montauzer

Salaisons, confits, pâtés, rillettes, plats cuisinés…, un grand choix chez cet artisan-charcutier à l'origine de l'Ibaïama, un jambon d'exception.

23, rue de la Salie, 64100 Bayonne. Tél. : 05 59 59 07 68.

♥ Monsieur Txokola

Il est possible d'y suivre un atelier de 2 h pour apprendre à tabler son chocolat et à confectionner de mini-tablettes. 55 €. Inscription sur la plateforme Wecandoo.

11, rue Jacques-Lafitte, 64100 Bayonne. Tél. : 05 59 16 66 94.

Chocolats Cazenave

Tablettes, bonbons et tourons sont proposés à la vente. Également un salon de thé où déguster un chocolat chaud.

19, rue Port-Neuf, 64100 Bayonne. Tél. : 05 59 59 03 16. www.chocolats-bayonne-cazenave.fr

Maison Pommiers

Gâteau basque vendu en individuel ou à partager (4/5, 6/7 ou 8/10 personnes).

102, avenue de Biarritz, 64600 Anglet. Tél. : 05 59 23 90 70.

Thierry Bamas

Atelier de pâtisserie (boutique d'Anglet) : 110 € les 3 h, les samedis après-midi.

Les 5 Cantons, rue Charles-Kraemer, 64600 Anglet. 81, rue d'Espagne, 64100 Bayonne. Également à Biarritz. www.thierrybamas.fr

Les Jardins du Refuge

Vente directe de légumes, œufs et volailles de l'exploitation.

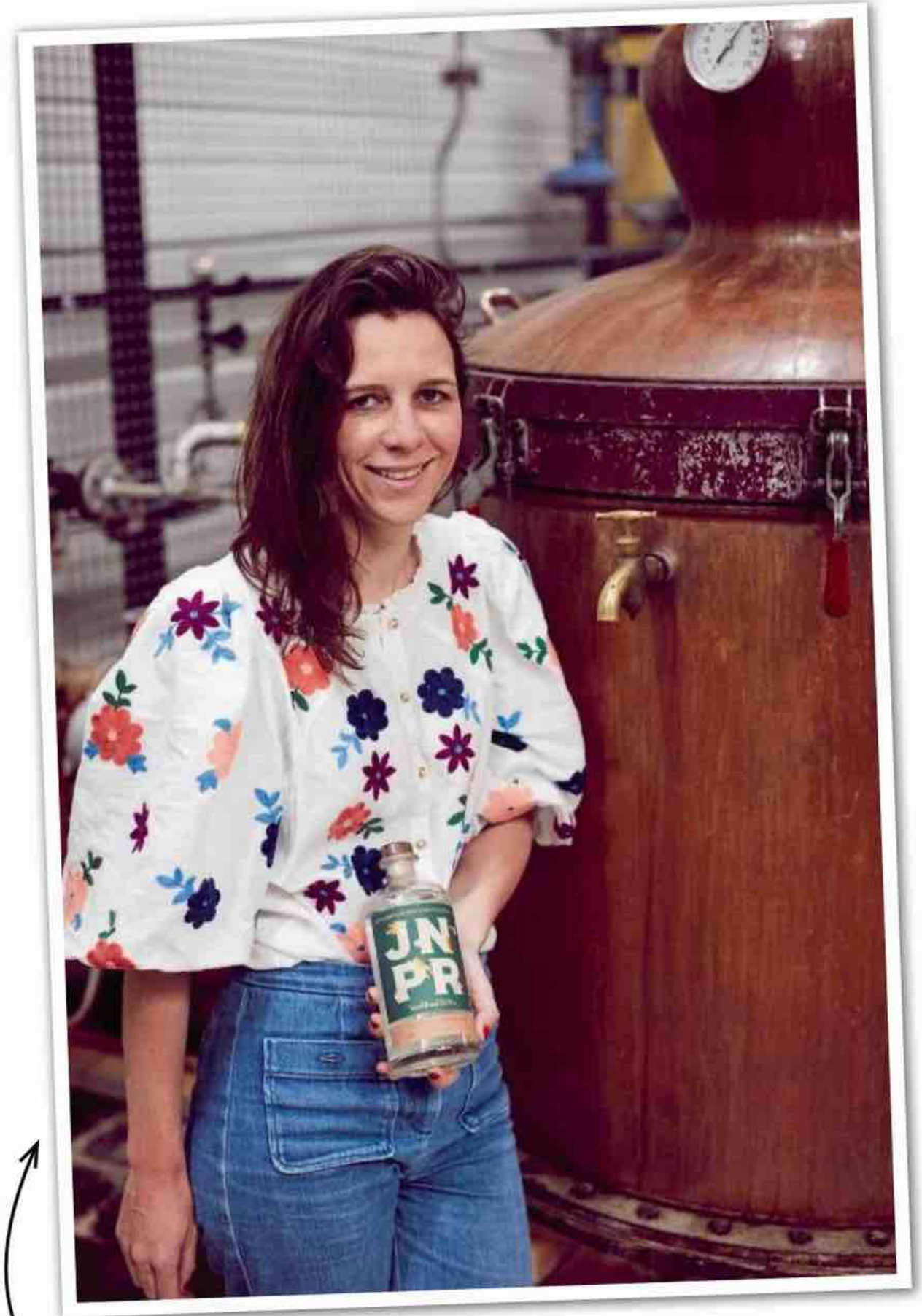
102, avenue de l'Abbé-Cestac, 64600 Anglet. Tél. : 05 59 52 81 32. lesjardinsdurefuge.fr

Les spiritueux sans alcool

La nouvelle tendance

Ces nouveaux venus dans le secteur concurrentiel des boissons ont pris en peu de temps un essor spectaculaire. D'où viennent-ils ? De quoi se composent-ils ? Comment expliquer leur ascension fulgurante ? À l'occasion de « Sober October », découverte de ce nouvel univers…

Texte **Dominique Lesbros.** Photos **Claire Payen.**



Valérie de Sutter élargit l'offre à l'apéritif: sa gamme JNPR à base d'ingrédients naturels permet de réaliser des cocktails sans alcool et peu ou pas sucrés.

Notre rapport à l'alcool serait-il entré dans une ère nouvelle ? Les modes de consommation évoluent indéniablement et ce, de manière très différente selon les générations. Chez les adultes buveurs réguliers d'alcool, la tendance est à la modération, à l'adoption d'une consommation responsable. Par exemple, au cours d'une même soirée, on s'autorise deux verres d'alcool et un troisième sans. Augustin Laborde, fondateur du Paon qui boit, premier caviste sans alcool de Paris, constate : « 95 % de ma clientèle n'est pas abstinente, elle continue à boire, mais veut juste faire une pause sans perdre au change. Les attentes sont variées. Il y a ceux qui recherchent les mêmes saveurs que les boissons alcoolisées, mais sans alcool. Les explorateurs qui aiment s'aventurer dans des dégustations inconnues. Les alternatifs qui refusent de sacrifier au plaisir (parfois quotidien) de l'apéro sans tomber dans l'accoutumance alcoolique. Contrairement aux idées reçues, les femmes enceintes, les abstinents pour raison religieuse, les sportifs et les alcooliques repentis ne représentent qu'une infime part de la clientèle. » Une étude récente réalisée en Grande-Bretagne, pays pionnier du sans-alcool, révèle qu'un quart des jeunes nés en 2000 sont abstinents et que cette proportion augmente chaque année. Les *millenials* français ■■■

La vitrine de l'enseigne Le Paon qui boit, première cave sans alcool de France, reflète la tendance à une consommation plus responsable, et répond à une réelle curiosité pour des produits désormais très qualitatifs.

NOTRE SÉLECTION SANS ALCOOL

Façon rhum

Produit par la start-up lyonnaise Sober Spirit, un flacon fabriqué à partir d'un vrai rhum français. Élu « meilleur rhum sans alcool au monde » en 2021 (Londres) et 2022 (San Francisco). À déguster seul ou en cocktail.
Sober Rum 0.0 %, Sober Spirits, 50 cl, 28 €.

Façon gin

Un des rares spiritueux sans alcool qui se sirote seul, assez puissant pour rivaliser avec les digestifs traditionnels. Bio, il est élaboré à base de vingt plantes aromatiques par un maître liquoriste, producteur de cognac.
Djin Spirit of Passion, Gin Spirits, 50 cl, 30,90 €.

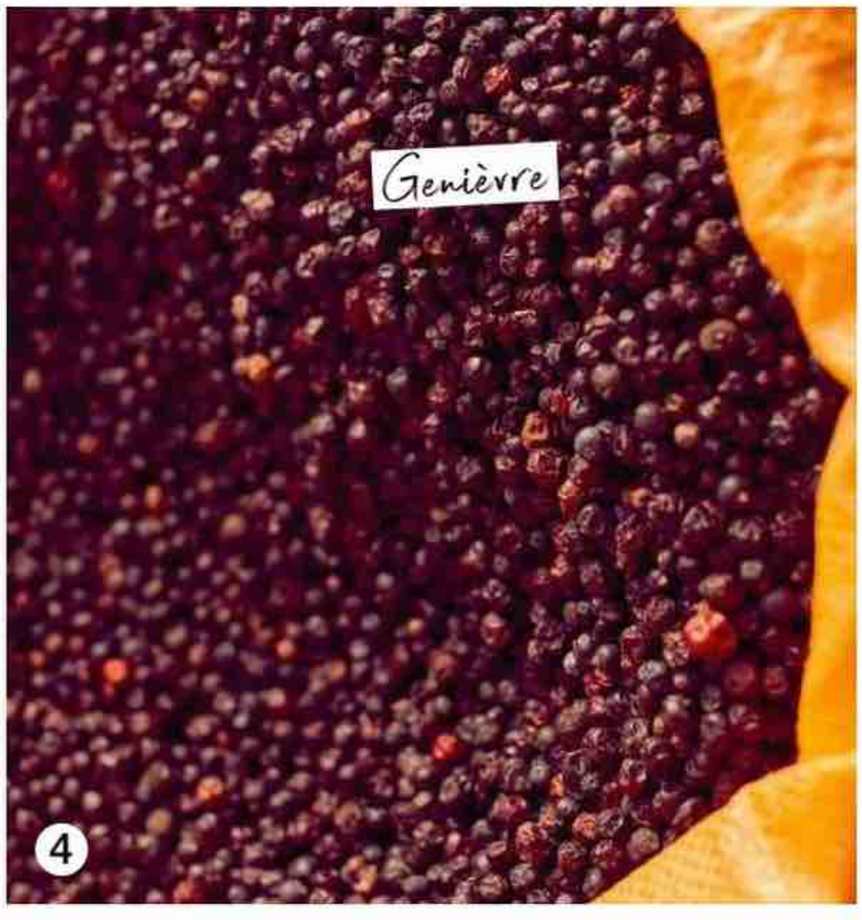
Parfumé

La recette est élaborée par distillation de plantes classiques utilisées dans la fabrication du gin, comme la baie de genévrier, et plus exotiques, comme le rooibos et le buchu, provenant d'Afrique du Sud. Existe en 4 saveurs, dont Rose, notre chouchou doux et sucré, aux notes de rose et d'hibiscus.
Ceder's, 50 cl, 23 €.

1 et 2. L'hydrolat, véritable concentré d'arômes obtenu par distillation des plantes et aromates, est recueilli à la sortie d'un alambic traditionnel, selon le même procédé que pour les eaux-de-vie classiques. **3, 4 et 5. L'association de plantes,** fruits et épices habituellement utilisés dans les spiritueux classiques apporte une complexité aromatique, un « vrai goût d'adulte ».

FLOU LEXICAL

Le terme « spiritueux sans alcool » va-t-il être abrégé en SSA ou NA ? Impossible d'utiliser « soft » pour ces nouveaux produits qui imitent les saveurs d'une boisson alcoolisée. Le mot « nocktail » (pour « cocktail sans alcool ») rentrera-t-il dans les mœurs ? Tout un vocabulaire reste à inventer !



UNE ALTERNATIVE QUI SE COULE DANS UN DÉSIR GLOBAL DE BIEN-ÊTRE, UN MODE DE VIE PLUS SAIN.

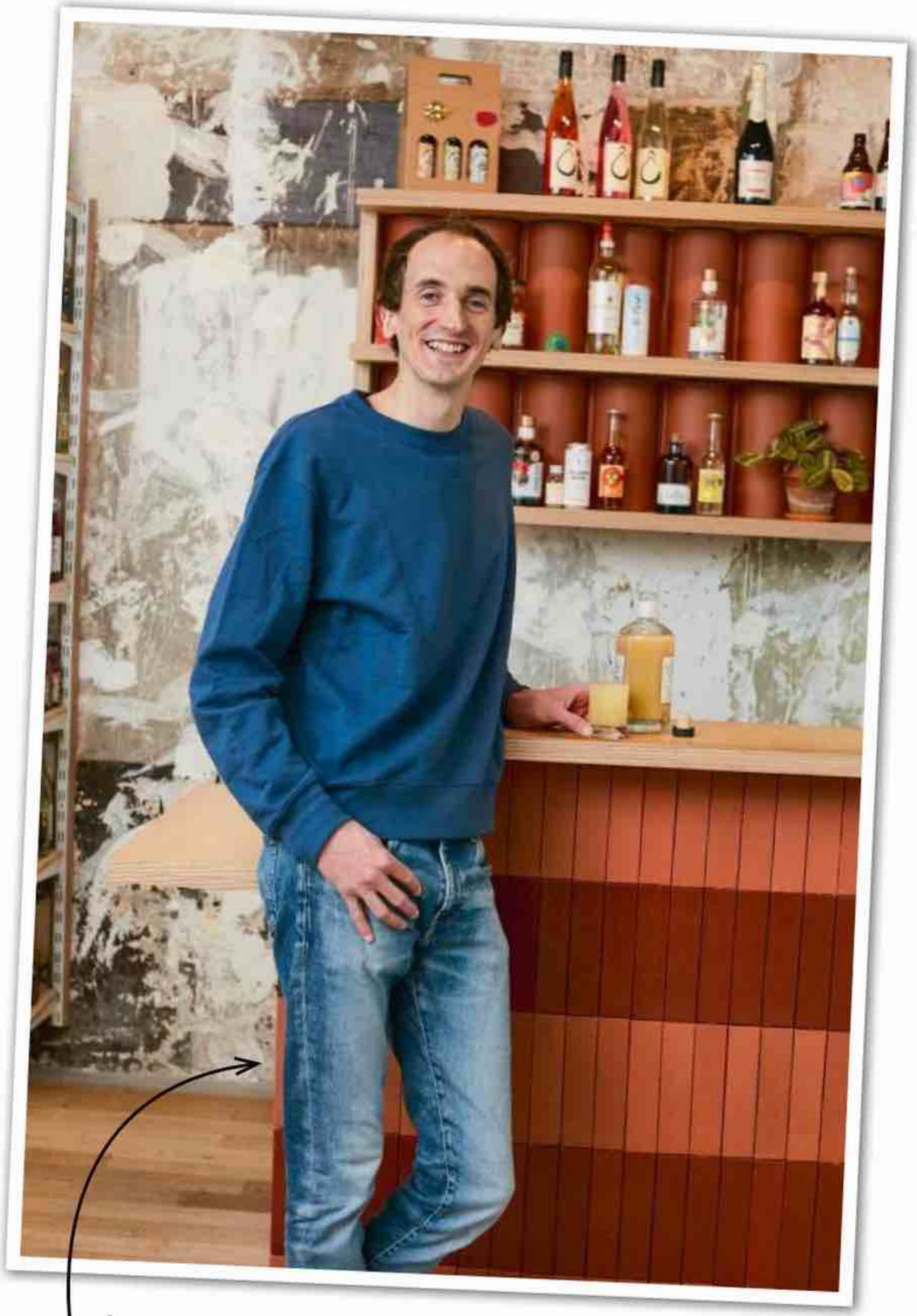
■■■ prennent le même chemin. Ils ont appris que l'on pouvait s'amuser sans boire et veulent profiter de leur soirée sans gueule de bois. Un constat vérifié par les boîtes de nuit et les salles de concert, qui ont dû chercher des alternatives auprès des fabricants de spiritueux sans alcool.

La fête sans l'ivresse

La vogue du sans-alcool est née en 2017 au Royaume-Uni avec le *Dry January*, un défi consistant à ne pas boire une goutte d'alcool du 1er au 31 janvier. Le challenge fut adopté par les pays anglo-saxons (États-Unis, Canada, Australie), puis il a gagné l'Europe du Nord (Scandinavie, Allemagne). Au *Dry January* se sont ensuite ajoutés le *Dry July* et le *Sober October.* Les Belges ont choisi le mois de février (le plus court de l'année !) pour leur Tournée Minérale, également adoptée par les Pays-Bas. Le phénomène est arrivé en France en 2019-2020.

D'abord testés par curiosité, les spiritueux sans alcool sont appréciés pour leur côté alternatif, fun et inclusif, et désormais qualitatif ! Des innovations dans les procédés de fabrication ont fait émerger une nouvelle génération de boissons. Traditionnellement, l'éthanol (alcool) sert à conserver le liquide et à porter les arômes. Jadis, on cherchait à le remplacer par du sucre, avec un résultat médiocre. Les fabricants se sont tournés vers des assemblages de plantes aromatiques et d'épices qui se rapprochent du côté « piquant chauffant » de l'alcool. 99 % des producteurs de spiritueux sans alcool sont ainsi des créateurs de goût, proposant des « alternatives ». Chez Calixte Payan, fondateur de la start-up Sober Spirit, la démarche est tout autre : il élabore des spiritueux sans alcool (rhum, gin et whisky) à partir de « vrais » spiritueux. Après une première distillation pour créer le spiritueux, une extraction d'alcool est réalisée, séparant ainsi l'éthanol du goût, 0 % d'alcool garanti. Le liquide est ensuite infusé ou distillé avec diverses plantes, écorces et fruits. Ses nectars raflent actuellement les médailles aux concours internationaux.

Le secteur des spiritueux sans alcool connaît une croissance exponentielle. Son chiffre d'affaires (+ 60 % en 2022) le hisse dans la catégorie la plus dynamique toutes boissons confondues. Dix marques se partageaient le terrain en 2017, elles étaient 300 début 2023. Le phénomène étant très récent, les fabricants ne s'éloignent guère des codes visuels de l'alcool « référent » afin que le consommateur comprenne comment déguster le produit : seul, en cocktail… Les étiquettes prennent plus de liberté. D'un graphisme rétro, hipster ou girly, elles véhiculent une image cool, sympa, sans clivage. Chez Drinks & Co, bar à cocktails et concept-store parisien chapeauté par le groupe Pernod-Ricard, les « Nolos » (contraction de No Alcohol et de Low Alcohol) gagnent du terrain. La carte du bar propose ainsi six cocktails « miroir », avec alcool et sans alcool. Qu'importe le flacon… Si l'ivresse n'est plus, le goût est-il au rendez-vous ? À vous d'en juger, sans modération. ❖



Augustin Laborde, fondateur du Paon qui boit, à Paris, aime faire découvrir sa gamme zéro-alcool, et faire changer les habitudes.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

La Sicile de Laura

Une cuisine sous influences

Les spécialités de cette île sont l'héritage des civilisations (grecque, arabe, espagnole…) qui l'ont peuplée au fil des siècles. Le résultat ? Une explosion de saveurs et de parfums.

Recettes et stylisme **Laura Zavan.** Photos **Valérie Lhomme.**

Le chou-fleur cuisiné comme on ne l'a jamais vu!

D'étonnantes paupiettes de bœuf aux pistaches

Une crème de fèves toute simple, agrémentée d'herbes

Le conseil de Laura

« En sicilien, ces *pasta con il cavolfiore* sont aussi nommées *pasta ai vrocculi arriminati,* ce qui signifie "pâtes bien mélangées au chou-fleur". Il y a bien d'autres ingrédients qui rendent cette recette originale : des raisins secs, des pignons, des anchois, du safran… Ce goût sucré-salé est typique de la Sicile, héritage de la domination arabe dans l'île jusqu'au XIe siècle. Il existe aussi une variante gratinée au four. Dans ce cas, réduisez les temps de cuisson préalables des pâtes et du chou-fleur, pour éviter qu'ils ne soient trop cuits ! »

PÂTES AU CHOU-FLEUR À LA SICILIENNE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

■ 400 g de pâtes bucatini ou de gros spaghetti ■ 1 chou-fleur de taille moyenne ■ 50 g de raisins secs ■ 30 g de pignons ■ 1 oignon moyen ■ 1 gousse d'ail ■ 3 anchois au sel (ou 6-8 filets d'anchois à l'huile) ■ 1 c. à café rase de safran en poudre (ou 3 pincées de filaments de safran) ■ 6 c. à soupe de chapelure maison (ou de biscottes mixées) ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel

1. Détachez les fleurettes du chou-fleur, lavez-les et cuisez-les pendant 7 à 8 min, dans une casserole d'eau salée portée à ébullition. Égouttez-les (en réservant l'eau de cuisson pour plus tard).
2. Réhydratez les raisins secs dans une tasse d'eau tiède. Faites infuser le safran dans 1/2 verre d'eau chaude.
3. Émincez finement l'oignon et faites-le blondir avec 1 c. à soupe d'huile, dans une grande poêle, ajoutez l'ail pelé et coupé en deux ainsi que les anchois dessalés en morceaux et laissez-les fondre. Ajoutez le safran infusé, les raisins égouttés, les pignons et le chou-fleur. Faites cuire à feu doux, à couvert, en ajoutant au fur et à mesure de l'eau de précuisson du chou-fleur, jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 15 min). Goûtez avant de saler.
4. Toastez la chapelure dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, sans cesser de mélanger, pendant 1 min.
5. Faites cuire les pâtes al dente dans 4 litres d'eau bouillante salée. Égouttez-les et terminez la cuisson dans la poêle avec le chou-fleur et un peu d'eau de cuisson des pâtes, en mélangeant bien. Versez un filet d'huile d'olive et servez parsemé de chapelure.

Notre conseil vin
Un côtes-catalanes blanc

PAUPIETTES DE BŒUF AUX PISTACHES

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 10 min

■ 400 g de carpaccio de bœuf (ou bien 8 tranches de bœuf très fines, de quelques mm d'épaisseur) ■ 100 g de pistaches non salées, décortiquées (de Bronte, en Sicile, de préférence) ■ 50 g de pecorino ou de parmesan ■ 50 g de chapelure ou de biscottes mixées ■ 1 citron bio ■ 2 petits oignons ■ 15 feuilles de laurier ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Ustensiles : 4 petites piques à brochette

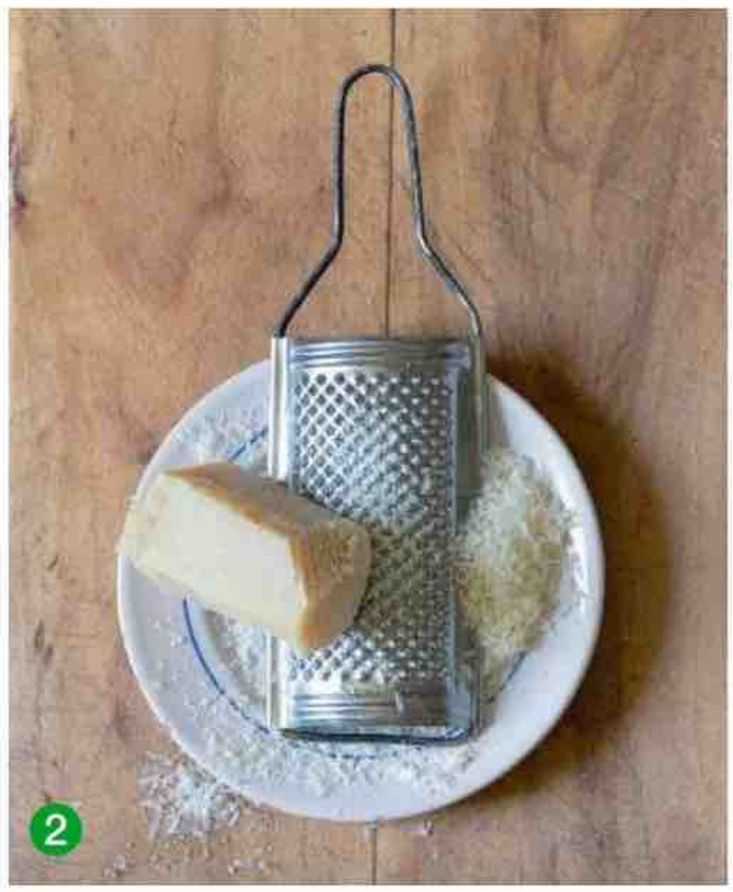
1. Mixez la moitié des pistaches, par à-coups, pour qu'elles ne chauffent pas trop. Hachez grossièrement au couteau l'autre moitié **(photo 1),** réunissez toutes les pistaches. Râpez le fromage **(photo 2)** et le zeste du citron.
2. Dans un saladier, mélangez la chapelure avec les pistaches, le fromage, le zeste de citron et l'huile d'olive, salez et poivrez **(photo 3).**
3. Sur une assiette, formez un rectangle composé de 5 tranches de 10 g de carpaccio, légèrement superposées **(photo 4)** ou utilisez 1 grande tranche très fine de viande. Étalez une fine couche de farce **(photo 5)** sur la viande. Rabattez les bords sur environ 2 cm et roulez la paupiette **(photo 6).** Faites de même avec le reste des ingrédients, de façon à obtenir 8 paupiettes.
4. Coupez les oignons en quartiers, lavez le laurier. Enfilez 2 paupiettes sur chaque pique, intercalées avec une tranche d'oignon et une feuille de laurier **(photo 7).**
5. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les paupiettes sur la plaque du four et saupoudrez-les de la farce restante **(photo 8).** Enfournez les paupiettes pour 10 à 15 min.
6. Servez chaud, avec une salade par exemple.

Notre conseil vin
Un nero d'Avola de Sicile

Le conseil de Laura

« Les *involtini* – ou *braciulini,* comme on les appelle à Messine – sont des paupiettes typiques de toute la Sicile, traditionnellement cuites à la braise. Je remercie mon amie sicilienne, Simona Restivo, de m'avoir fait découvrir cette recette d'*involtini di manzo* qui fait la part belle aux pistaches de Bronte, un des produits phare de l'île. Les variantes de la farce sont nombreuses. Vous pouvez par exemple tester un mélange de chapelure, persil, basilic, huile d'olive et de fromage *caciocavallo,* ou ajouter des raisins secs et des pignons, ou bien du saucisson piquant. »

Pistaches, fromage, citron, chapelure… :
une farce aussi originale que délicieuse !



Plat rectangulaire en céramique Margot Lhomme

Vous pouvez ajouter de fins spaghetti coupés en morceaux.

Le conseil de Laura

« Le *macco* de fèves est un plat de la culture paysanne (*macco* signifie "écrasé, réduit en purée", en sicilien). Celui-ci existait déjà dans la Rome antique, où il était aussi utilisé comme offrande aux dieux et aux défunts. La recette traditionnelle est parfumée avec du fenouil sauvage *(finocchietto selvatico),* qui donne ce goût typiquement sicilien. Si vous en trouvez, ébouillantez-le et gardez l'eau pour la cuisson des fèves : son goût est unique ! À défaut, j'utilise de l'origan frais, du romarin ou d'autres herbes. Une astuce : une fois refroidies, les fèves deviennent très compactes, ce qui est parfait pour confectionner de succulentes galettes, à parfumer avec vos épices préférées, à paner et à faire cuire au four ou à frire. Au printemps, testez cette recette avec des fèves fraîches (comptez 2 kg à écosser). »

CRÈME DE FÈVES

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Repos : 12 h
Cuisson : 1 h 45

■ 300 g de fèves sèches décortiquées ■ 1 gros oignon ■ 10 brins d'origan frais (ou 3 brins de romarin) ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Au préalable, plongez les fèves sèches dans un grand saladier rempli d'eau et laissez-les tremper pendant 12 h pour les réhydrater.
2. Hachez l'oignon et faites-le blondir avec 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte.
3. Rincez les fèves sous l'eau. Ajoutez-les à l'oignon, couvrez largement d'eau froide, ajoutez les herbes (gardez-en un peu pour décorer le plat au moment du service) et portez à frémissement. Cuisez les fèves jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 1 h 30), en ajoutant de l'eau au besoin. Salez en fin de cuisson.
4. Écrasez les fèves avec une cuillère en bois pour les réduire en purée ou mixez-les pour une texture plus onctueuse.
5. Servez en soupe avec un filet d'huile et quelques tours de moulin à poivre.

Notre conseil vin
Un entre-deux-mers blanc

BISCUITS AUX AMANDES

Pour 24 pièces
Préparation : 20 min
Repos : 1 h
Cuisson : 15 min

■ 250 g d'amandes en poudre ■ 180 g de sucre blond de canne ■ 40 g de sucre glace ■ 2 blancs d'œufs moyens (environ 60 g de blancs) ■ 1 citron bio ■ 1 pincée de sel

1. Mélangez les amandes en poudre avec le sucre de canne et le zeste râpé du citron.
2. Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et ajoutez-les délicatement au mélange amande-sucre : le mélange obtenu reste un peu collant mais il doit pouvoir être modelé. Posez-le sur un plan de travail légèrement saupoudré de sucre glace. Formez un boudin de 3 cm de diamètre et coupez ce dernier en tranches de 1 cm d'épaisseur. Formez des boulettes d'environ 25 g, en les roulant dans du sucre glace, puis déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Laissez reposer à l'air 2 ou 3 h (ou 1 h au réfrigérateur) pour qu'ils sèchent et conservent ainsi leur forme à la cuisson.
3. Préchauffez le four à 180 °C (chaleur statique, de préférence). Faites cuire les biscuits 12 à 15 min : ils ne doivent pas colorer et doivent rester tendres à l'intérieur. Ils se conservent dans une boîte hermétique pendant une petite semaine. Vous pouvez décorer ces biscuits, avant cuisson, de cerises confites, de pistaches ou d'amandes effilées.

Notre conseil d'accompagnement
Un amaretto

Le conseil de Laura

« Ces biscuits aux amandes, *paste di mandorla* ou *pasticcini alle mandorle* en italien, sont typiquement les petits gâteaux que l'on rapporte de Sicile en guise de cadeaux. La recette est très simple, mais évidemment meilleure avec des amandes de qualité. D'ailleurs, la variété sicilienne nommée *pizzuta d'Avola* a un goût extraordinaire. Si vous allez en Sicile, n'oubliez pas de déguster un granité d'amandes fait avec cette variété et de rapporter des amandes. Si vous utilisez des amandes entières avec leur peau, ébouillantez-les 2 min, pelez-les encore chaudes, puis séchez-les au four 5 min à 180 °C, avant de les laisser refroidir, puis de les mixer par à-coups pour les réduire en poudre. »

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Diplômée de l'école Ferrandi, Orathay Souksisavanh vous dévoile les secrets de la cuisine asiatique.

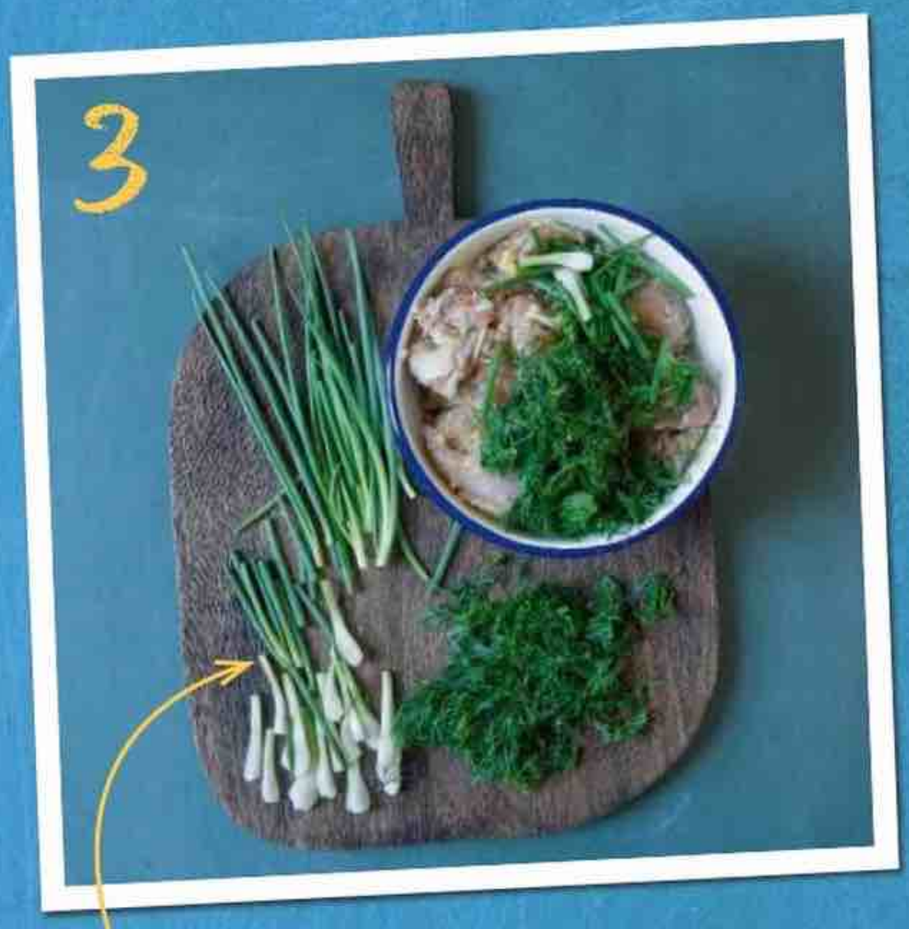
Papillotes de poulet en feuille de bananier

Appelées « mok gai » au Laos, elles sont les cousines des « mok pla » thaïs, des papillotes de poisson à la pâte de curry et au lait de coco.

Recette et stylisme **Orathay Souksisavanh.** Photos **Charlotte Lascève.**

La sauce de poissons fermentés laotienne peut être remplacée par 2 c. à soupe de nuoc-mam ou par 8 filets d'anchois mixés.

Les feuilles de bananier se trouvent au rayon frais ou surgelés des épiceries asiatiques. Si elles sont cassantes, plongez-les dans l'eau bouillante pour les ramollir.



Ne hachez pas trop finement les herbes: coupez la ciboule en tronçons de 3 à 4 cm et ciselez grossièrement les pluches d'aneth.

À défaut de feuilles de bananier, utilisez du papier cuisson pour confectionner les papillotes.

Pour 4 personnes
Préparation : 45 min **Repos :** 2 h **Cuisson :** 20 min

■ 500 g de cuisses de poulet désossées (3 belles cuisses) ■ 4 gousses d'ail ■ 2 échalotes ■ 2 tiges de citronnelle ■ 10 g de galanga ■ 2 piments rouges thaïs (facultatif) ■ 1 botte d'aneth ■ 6 tiges de ciboule ■ Feuilles de bananier ■ 2 c. à soupe de nuoc-mam ■ 3 c. à soupe de sauce de poissons fermentés laotienne (pa dek) ■ 1/4 de c. à café de sel
Ustensiles : 1 cuit-vapeur ■ Piques en bois

1. Coupez la viande en morceaux réguliers. Retirez les parties dures de la citronnelle, épépinez les piments, émincez le tout. Mixez la citronnelle, le piment et le galanga. Ajoutez les échalotes, l'ail, le sel, le nuoc-mam et la sauce de poissons fermentés. Mixez jusqu'à obtenir une pâte **(photo 1).** Versez sur le poulet. Mélangez et laissez reposer au réfrigérateur au moins 2 h, idéalement 12 h.

2. Retirez la nervure centrale des feuilles de bananier avec des ciseaux **(photo 2) :** étant rigide, elle gênerait lors du pliage. Coupez les feuilles de façon à obtenir 8 rectangles de 25 x 14 cm. Gardez les chutes pour pouvoir doubler les papillotes. Rincez les feuilles coupées à l'eau chaude. Essuyez-les avec un torchon.
3. Coupez la ciboule en tronçons de 3 à 4 cm, ciselez l'aneth. Incorporez l'aneth et la ciboule dans le poulet **(photo 3).** Divisez la farce en huit. Doublez un rectangle de feuille de bananier avec une chute. Déposez un peu de farce au centre. Joignez les bords longs au centre. Rabattez les 2 autres côtés en joignant les coins vers le centre **(photo 4).** Maintenez avec une pique. Déposez dans le panier du cuit-vapeur. Faites de même avec le reste de farce.
4. Portez l'eau du cuit-vapeur à ébullition. Lorsque l'eau bout, déposez le panier et faites cuire 20 min.

Notre conseil vin
Un gewurztraminer

les Incontournables

Les pains au lait sans sucres ajoutés et si délicieux !

Les pains au lait frais sans sucres ajoutés La Boulangère sont idéaux pour les petits-déjeuners du quotidien. Une recette plus légère, mais qui ne transige pas sur le plaisir : un produit moelleux élaboré à partir de lait frais français ! Ces pains au lait sont déjà fendus pour être plus facilement tartinés ou garnis selon les envies.

Pains au lait frais, La Boulangère, le sachet de 350 g, 2,20 €. En GMS.

Ketchup .nod

Le ketchup est l'exemple parfait de ce qu'on définit comme un « plaisir coupable ». Bien sûr, on l'apprécie pour accompagner une viande, un poisson, des pâtes…, mais mieux vaut ne pas scruter sa composition où sucres et additifs sont légion. Bien décidée à remettre notre alimentation dans le bon sens, la pépite .nod en propose une alternative saine, bio et fabriquée en France, tout aussi savoureuse mais bien plus responsable ! La recette ? Beaucoup de légumes (dont d'excellentes tomates marmande), un zeste de sucre de canne équitable, quelques épices bio… rien de plus, rien de moins !

Ketchup .nod, 265 g, 4,39 €. En GMS.

Framboise sans résidus

Panach'Fruits, producteur français, propose une large gamme de petits fruits d'exception : des framboises colorées, des groseilles à maquereau, rouges et blanches, des mûres, du cassis, des camérises et du kiwai. Il met en valeur cette année encore sa Tul'Panach'®, framboise aux arômes puissants et à la forme conique. Cette framboise engagée, sans résidus de pesticides par le biais de pratiques de l'exploitant certifiées HVE, saura ravir les papilles des plus fins gourmets !

Chez les primeurs. www.panachfruits.fr

AOP & IGP, la garantie de saveurs uniques !

Entre Alpilles, Crau et Camargue, 6 filières engagées pour préserver leur terroir. Les appellations d'origine protégées (AOP) et indications géographiques protégées (IGP), à travers leurs cahiers des charges, assurent les savoir-faire d'antan et l'authenticité des produits.

Découvrez des traditions et des recettes sur www.entrealpillescrauetcamargue.com

NOS 62 RECETTES *pour se faire plaisir*

ENTRÉES

Carpaccio de haddock, marinade au curry et chou-fleur grillé ..... p. 41
V Crème de chou-fleur rôti et pesto de kale ..... p. 36
V Crème de fèves ..... p. 116
V Crème de navets boule d'or et d'épinards, gremolata pistache ..... p. 37
Harengs pommes à l'huile en millefeuille ..... p. 26
Marbré de céleri et haddock, vinaigrette aux fruits de la Passion ..... p. 43
V Œufs mayo à la menthe, petits croûtons ..... p. 25
V Poireaux rôtis, sauce coco-curry et cacahuètes ..... p. 17
V Salade de betteraves à la grenade et à la feta ..... p. 16
V Salade tiède de betteraves, burrata, pignons ..... p. 81
Soupe de brocoli, cheddar et chips de poitrine fumée . p. 38
V Soupe de carottes, lentilles corail et épices ..... p. 35
V Taboulé de brocoli, vinaigrette à l'orange ..... p. 81
V Velouté de châtaignes aux poires ..... p. 57
Velouté de laitue au fromage frais et haddock à l'ail ..... p. 42

VIANDES

Baeckeoffe au cochon fondant ..... p. 87
Ballottines de poulet aux champignons, pesto de persil et noix ..... p. 82
Cocotte de porc au cidre ..... p. 58
Hachis Parmentier aux herbes et à la moutarde ..... p. 85
Joues de porc à la bière et aux carottes ..... p. 31
Papillotes de poulet en feuille de bananier ..... p. 119
Paupiettes de bœuf aux pistaches ..... p. 114
Poulet au curry rouge, à la courge et aux coings ..... p. 60
Saucisse de Toulouse, purée de rattes à l'huile de noisette ..... p. 28
Suprême de pintade, jus au vin jaune et pommes de terre sautées aux champignons ..... p. 30
Tartare de bœuf aux œufs de saumon, chips de parmesan ..... p. 27

POISSONS & CRUSTACÉS

Chipirons à la plancha et aux piments doux ..... p. 102
Haddock poché et chou au speck, sauce au beurre rouge ..... p. 44

LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

V Crumble d'avoine aux champignons, châtaignes et patate douce ..... p. 90
V Gâteau breton salé aux patates ..... p. 86
V Gratin de potiron aux oignons ..... p. 78
V Porridge salé aux légumes et œuf au plat ..... p. 92
Risotto de céleri-rave au gorgonzola, chips de jambon de Parme ..... p. 83
V Stoemp ..... p. 86

PÂTES, RIZ & CÉRÉALES

Coquillettes au beurre d'herbes, jambon de Paris et truffe ..... p. 29
V Croquettes aux carottes et au cumin ..... p. 88
Pâtes au chou-fleur à la sicilienne ..... p. 113
V Risotto jaune au romarin ..... p. 78
Spaghettis à l'encre de seiche, sauce crémée aux langoustines et au safran ..... p. 19
Spaghettis au haddock à la crème d'épinards et au pecorino ..... p. 45

DESSERTS

Beignets de courge aux raisins secs ..... p. 78
Biscuits aux amandes ..... p. 117
Biscuits tout chocolat ..... p. 32
Choux chantilly et nougatine ..... p. 73
Clafoutis aux coings ..... p. 63
Cobbler aux poires et au raisin, crème crue ..... p. 83
Crème brûlée, version chef ..... p. 66
Crème brûlée, version tradi ..... p. 66
Flan à la courge et à la cannelle ..... p. 55
Meringue agrume, gel mimosa, marmelade de citron jaune, crémeux chocolat blanc et citron vert ..... p. 71
Mousses ganachées au chocolat ..... p. 32
Semifreddo au pralin ..... p. 20
Tarte aux noix et au caramel ..... p. 62
Tartelettes briochées aux pommes caramélisées ..... p. 21
Tatin déstructurée et glace vanille ..... p. 33

QUICHES, PAINS & BOUCHÉES SALÉES

Burger de butternut confite, lard, chutney de pommes ..... p. 18
V Chinois ..... p. 52
V Croque-monsieur aux champignons, épinards et raclette ..... p. 59
V Pâte à tarte aux flocons d'avoine ..... p. 88
Tarte rustique au potimarron et aux oignons ..... p. 61
Taloa ..... p. 101

BOISSONS & AUTRES

V Pickles de cèpes et de châtaignes ..... p. 62

V : recette végétarienne

CARNET D'ADRESSES

NEWS p. 6
Calendrier de l'Avent miel, Maison Sauveterre. En vente en ligne sur www.bienmanger.com
De'Longhi. Points de vente et vente en ligne sur www.delonghi.fr
Edonis. Points de vente et vente en ligne sur lesvignoblesedonis.com
Laurent Duchêne. En vente en avant-première au Salon du Chocolat, puis en exclusivité à partir du 3 novembre dans les boutiques Laurent Duchêne. Points de vente sur www.laurent-duchene.com
Le Comptoir de Mathilde. Points de vente et vente en ligne sur lecomptoirdemathilde.com
Palais des Thés. Points de vente et vente en ligne sur palaisdesthes.com
Salon du chocolat. Paris Expo (pavillon 5), 1, place de la Porte-de-Versailles, 75015 Paris. salon-du-chocolat.com

RESTOS ET BISTROTS p. 8
Dépôt Légal. 6, rue des Petits-Champs, 75002 Paris. Tél. : 01 42 61 67 07. depotlegalparis.com
Hectar. 41, rue Catherine-de-la-Rochefoucauld, 75009 Paris. Tél. : 01 42 81 00 17. hectar-paris.fr
Le Chantemer. 16, promenade Jean-Baptiste-Marty, 34200 Sète. Tél. : 04 67 46 01 75. www.lechantemer.com

ART DE VIVRE p. 12
Alinéa. Points de vente et vente en ligne sur www.alinea.com
But. Points de vente et vente en ligne sur www.but.fr
Comme à Athènes. En vente sur paris-athenes.shop
Fleux. 39 bis, rue Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie, 75004 Paris. Tél. : 01 53 00 93 30. www.fleux.com
Maisons du Monde. Points de vente et vente en ligne sur www.maisonsdumonde.com
Three SevenParis. 69, rue des Saints-Pères, 75006 Paris. Tél. : 01 42 18 47 35. threesevenparis.com
Zodio. Ponts de vente et vente en ligne sur www.zodio.fr

GOURMET p. 22
Deux Restaurant. 58, rue de la Fontaine-au-Roi, 75011 Paris. www.deux-restaurant.fr

FLACONS CHOISIS p. 46
A & A Devillard. En vente au Repaire de Bacchus ou au 03 85 45 86 55.
Domaine de Suremain. En vente au domaine. Tél. : 03 85 98 04 92 contact@domaine-de-suremain.com
Domaine du Bois Noël. En vente chez E. Leclerc et autres grandes surfaces.
Domaine Franck Chavy. En vente au domaine. Tél. : 06 07 16 18 85. franck.vinchavy@orange.fr
Domaine Laurent Mouton. En vente au domaine. Tél. : 03 85 44 37 99.
Nuiton-Beaunoy. En vente sur www.nuiton-beaunoy.fr
Simonnet-Febvre. En vente sur www.simonnet-febvre.com
Vignerons des Terres Secrètes. En vente au domaine. Tél. : 03 85 37 88 06. contact@terres-secretes.fr

PORTRAIT DE VIGNERONS p. 48
Domaine Goisot. 30, rue Bienvenu-Martin, 89530 Saint-Bris-le-Vineux. Tél. : 03 86 53 35 15.

PORTRAIT DE TALENT p. 68
Inima. 48, rue du Palais-Gallien, 33000 Bordeaux. Tél. : 05 56 81 17 52.

DESSERT DE PRO p. 72
Carl Marletti. 51, rue Censier, 75005 Paris. Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mardi au samedi, de 10 h à 20 h, et dimanche et jours fériés, de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

CHEZ MON PRIMEUR p. 80
Atelier Leto. 5, rue Sainte-Catherine, 64100 Bayonne. atelierleto.myportfolio.com
Nautilus Ceramics. www.nautilus-ceramics.com/shop
Studio Racines. 8, rue Euryale-Dehaynin, 75019 Paris. Tél. : 06 74 47 87 53.

NI VIANDE NI POISSON p. 88
Sylvain Jarry. sylvainjarry.fr

ALIMENTATION DURABLE p. 94
Autour du riz. Vente en ligne sur www.autourduriz.com
Canard des rizières. Vente en ligne sur canardesrizieres.com
Omie et Cie. Vente en ligne sur omie.fr

LE HAUT DU PANIER p. 108
Drinks & Co. 106 bis, rue Saint-Lazare, 75008 Paris. Tél. : 01 70 93 27 70. drinksco.store
Le Paon qui boit. Vente sur place et en ligne. 61, rue de Meaux, 75019 Paris. Tél. : 01 40 05 19 03. le-paon-qui-boit.odoo.com
Sober Spirits. Vente en ligne sur www.soberspirits.com

L'ITALIE DE LAURA p. 112
Laura Zavan. www.laurazavan.com www.instagram.com/laura.zavan
Les Deux Siciles (épicerie sicilienne en ligne). lesdeuxsiciles.fr
Margot Lhomme Céramiques. www.instagram.com/margotlhommeceramiques

SAVEURS
LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Une publication des Éditions Hubert Burda Media.

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Sébastien Petit

SERVICE ABONNEMENTS
Mail : abo@burdableu.fr
Courrier : Samebox - EHBM. 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin. Tél. : 09 88 99 47 63.
Du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 17 h 30.

POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS
www.abonnementmag.fr

INFORMATIONS LECTEURS
Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION
5, rue Barbès, 92120 Montrouge
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION : Carole Garnier (28)
DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier (19)
RÉDACTRICE GRAPHIQUE : Laure Sampaix
PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Olivier Farfal
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez (53)
CONSEILS VINS : Olivier Farfal

PÔLE MARKETING
DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT : Sophie Blond
RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Vanessa Lengrand (vanessa.lengrand@nuitetjour.fr)
SOCIAL MEDIA MANAGER : Marine Delage (marine.delage@burdableu.fr)

RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)
DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)
DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : Stéphanie Weissenthaner (89 25)
DIRECTEUR DE PUBLICITÉ : Jean-Benoît Robert (97 79)
HUB DIGITAL : Baptiste Mirande (89 06)
CHEF DE STUDIO : Émilien Rignols (89 05)
EXÉCUTION/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)
COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandès (89 20)

ADMINISTRATION
DIRECTRICE DES VENTES : Fanny Philipp
GRAVURE : RVB Photogravure. 5, rue Descartes, 92120 Montrouge
IMPRESSION : Roto France Impression, 25, rue de la Maison-Rouge, ZAC du Mandinet, 77185 Lognes, France
VENTE AU NUMÉRO : MLP

PROVENANCE DU PAPIER : Finlande, Allemagne et France
TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %
IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,003 kg/tonne (intérieur) et Ptot 0,017 kg/tonne (couverture)

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris. 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 06 7. N° identifiant unique : FR233823_03PAGO. Parution : 10 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en France. Distribution : MLP. Commission paritaire : 0626 K 86782. Dépôt légal : septembre 2023.

MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES...

LA BOUCLE DU RECYCLAGE DES PAPIERS

20 kg : c'est le poids moyen des papiers triés par habitant et par an. Cahiers, papiers brouillon, catalogues, enveloppes, magazines... tous les papiers se recyclent. Pour leur donner une nouvelle vie, il suffit de bien les trier. Découvrez les grandes étapes de la boucle de recyclage des papiers.

1. LE TRI

À la maison, au bureau, en vacances, nous déposons tous nos papiers dans le bac ou le point de collecte le plus proche. Pas besoin de les froisser, de les déchirer, ni d'enlever les agrafes ou les spirales.

2. LA COLLECTE

Les papiers et les emballages recyclables sont collectés par les ripeurs et transportés jusqu'au centre de tri le plus proche.

Près de 3 millions de tonnes de papiers graphiques sont commercialisées en France, fabriquées à partir de pâte à papier vierge ou de papiers recyclés.

Si vous triez vos papiers dans un bac séparé et dédié, ils seront directement acheminés vers l'usine papetière et ne transiteront pas par le centre de tri.

3. LE CENTRE DE TRI

Les papiers sont séparés des emballages recyclables manuellement et à l'aide de machines qui détectent les différents matériaux.

4. L'USINE PAPETIÈRE

En les mélangeant à de l'eau, les papiers deviennent de la pâte à papier. Nettoyée, étalée puis séchée, cette pâte est transformée en feuille géante de papier recyclé et enroulée en bobine.

Les papiers sont ensuite compactés en balles pour être transportés plus facilement.

5. L'IMPRIMERIE

Le papier recyclé est utilisé notamment pour fabriquer de nouveaux supports : journaux, livres, cahiers...

La pâte à papier peut aussi servir à fabriquer de l'essuie-tout, des boites d'œufs ou de l'isolant pour les habitations.

CITEO

RCS Nanterre 399 315 613 le nouveau bélier ©PHOTO STÉPHANE DE BOURGIES

origine

#Locale

METRO S'ENGAGE

À VALORISER DES PRODUITS FRANÇAIS
COMME LES POMMES DE ROMAIN TESSIER,
PRODUCTEUR À CHENU
(SARTHE)

METRO-local.fr

les halles METRO