

# marmiton



## Au menu...

Foie gras, boudin blanc,  
pintade... **La tradition  
a tout bon !**

Poissons, coquillages  
et crustacés, **le b.a.-ba**  
**pour bien les cuisiner**

**Pour le dessert,**  
des mignardises  
irrésistibles et bluffantes



L 18818-13 H-F : 4,90 € - RD

# FABRICANT & AFFINEUR

Nous avons la main sur les saveurs



Plus de  
200 médailles  
au Concours Général  
Agricole de Paris  
depuis 1976.



Meilleur fromage au  
monde 2022 pour les  
Comtés JuraFlore Fort  
des Rousses 18 mois.

**Fabricants et Affineurs depuis 1907,** les fromagers JuraFlore s'investissent chaque jour avec passion et fierté pour produire des fromages d'exception : une exigence d'excellence distinguée au dernier Concours Général Agricole de Paris 2023 par l'attribution d'une nouvelle médaille d'or pour la 11<sup>e</sup> année consécutive pour les Comtés JuraFlore Fort des Rousses et d'une médaille d'or pour les Morbiers JuraFlore, les AOP emblématiques du massif jurassien. ■

**JuraFlore**  
**Fort des Rousses**  
  
LE TEMPS EST QUALITE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# On va se régaler !

Quel plaisir de réunir ses proches pour célébrer ensemble les fêtes de fin d'année ! Et si, cette fois, on prenait plaisir à se retrouver autour d'un apéro dinatoire ? Emblème de la convivialité « à la française », l'apéritif est une habitude bien ancrée.

Nous sommes même 90 % à en organiser régulièrement à la maison !\*

C'est pour vous aider dans vos préparatifs que nous avons conçu ce nouveau hors-série de Marmiton. Et il y en a pour tous les goûts ! Vous avez un petit faible pour le foie gras, le boudin blanc ou encore le magret fumé ?

Découvrez nos recettes savoureuses et bluffantes, dont la plupart sont réalisables en 15 à 30 minutes seulement ! Nos préférées ? Le cappuccino de foie gras et châtaigne au pain d'épices ou les aumônières de boudin blanc aux pommes... un régal !

Les amateurs de produits de la mer trouveront aussi leur bonheur avec une sélection d'idées originales. Crevettes, noix de saint-jacques, saumon, huîtres et langoustes sont de la partie, sublimés en verrines, tartares, toasts ou même en bûche salée.

Les légumes aussi sont de la fête avec une gamme de recettes végétariennes pleines de couleurs et de saveurs. Tartelettes feuilletées à l'oignon confit et au chèvre, vol-au-vent aux cèpes, velouté de potiron à la sauge ou bien brouillade à la truffe noire... Il y a fort à parier que personne ne laissera sa part !

Et parce qu'il n'est pas question de finir le repas sans une petite note sucrée, ne manquez pas nos recettes de mignardises. Minipavlovas orange-mangue, tartelette au citron meringuée inversée, bouchées aux noix ou encore cupcake fondant au chocolat... Impossible de résister !

*Et maintenant, que la fête commence !*



Rédactrice  
en chef

\* Étude 2022 de l'ObSoCo pour le Syndicat des apéritifs à croquer.



# HORS-SÉRIE L'apéro de Noël

- 3** Édito
- 6** News gourmandes
- 10** Shopping on se régale
- On tartine en cuisine
- 12** Ça croustille à l'apéro !
- 14** Shopping on s'équipe
- Sur ma table festive
- 16** À table !
- Doublement bon ! On revisite l'apéro festif

## NOS RECETTES À GRIGNOTER

- 32** Le match
- Foie gras d'oie ou de canard, notre cœur balance
- 34** Le pas-à-pas
- La terrine de foie gras

## NOS RECETTES APÉRO CÔTÉ TERRE

- 50** Le match
- Truite fumée vs saumon fumé
- 52** Décryptage
- De Méditerranée ou d'Atlantique, quels modes de production pour les huîtres ?
- 54** Le pas-à-pas
- Le saumon gravlax

## NOS RECETTES APÉRO CÔTÉ MER

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

72

### Le scan

Y a quoi dans... le tarama végétal ?

74

### On les adopte

Sublmez vos légumes d'hiver !

76

## NOS RECETTES APÉRO VÉGÉTARIEN

92

### Antigaspi

Comment bien conserver les restes ?

94

### Reportage gourmand

Le chocolat, de la fève à la tablette

96

### Le pas-à-pas

La pâte à choux

98

## NOS RECETTES LES MIGNARDISES

112

### On les adopte

Les bons verres pour les bons crus

114

### Shopping

Les vins de pays-d'oc : toutes les saveurs du Sud

116

### Mix & match

Les cocktails, tout un art !

118

## NOS RECETTES LES COCKTAILS

128

La table des recettes

### Le scan

Y a quoi dans... le tarama végétal ?

### On les adopte

Sublmez vos légumes d'hiver !

## NOS RECETTES APÉRO VÉGÉTARIEN

### Antigaspi

Comment bien conserver les restes ?

### Reportage gourmand

Le chocolat, de la fève à la tablette

### Le pas-à-pas

La pâte à choux

## NOS RECETTES LES MIGNARDISES

### On les adopte

Les bons verres pour les bons crus

### Shopping

Les vins de pays-d'oc : toutes les saveurs du Sud

### Mix & match

Les cocktails, tout un art !

## NOS RECETTES LES COCKTAILS

La table des recettes



# Y A PAS QUE L'ALCOOL dans la vie!

Envie de faire la fête sans boire d'alcool ? Testez Jardins. Une alternative festive et goûteuse avec des ingrédients naturels. Jardins Fleuris et Jardins Suspendus sont deux mélanges ultra parfumés, parfaits pour réaliser des cocktails d'exception. Notre préféré ? Jardins Suspendus : une subtile saveur d'orange amère et de romarin à mélanger avec une eau pétillante ou un tonic. Mieux qu'un spritz !



## Cocktails et bons petits plats

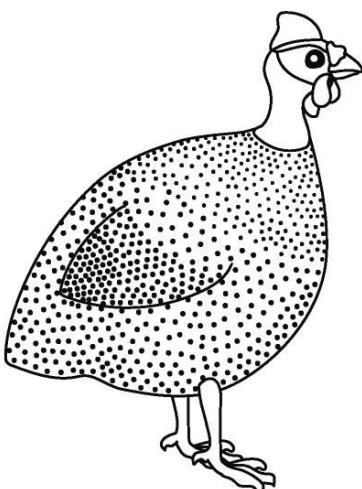
C'est au cœur du IX<sup>e</sup> arrondissement de la capitale, à deux pas du square Montholon, que le restaurant

Nectar a ouvert ses portes. Abrité dans l'hôtel Maison Mère, ce lieu s'impose désormais comme la référence du quartier en matière de cuisine du monde et de cocktails étonnantes. En apéritif, laissez-vous tenter par Léon, un mélange de rhum, ananas, curry, ou Alphonse, un mix de calvados, poireau, vanille. À table, vous serez forcément séduit par les tacos d'anguille fumée, bourrache et concombre, ou encore l'agneau, harissa, datte Medjool au citron. À tester d'urgence !

## LA PINTADE, LA STAR DES FÊTES

80 %

des Français estiment que la pintade se prête idéalement aux fêtes de fin d'année, selon une enquête de l'institut CSA pour le Comité interprofessionnel de la pintade (CIP, juillet 2023).



## Du bon vin sous le sapin

**Difficile d'offrir une bonne bouteille à un fin connaisseur alors que l'on est soi-même un profane. Le Petit Ballon propose différentes formules d'abonnements cadeaux, des découvertes aux cuvées d'exception en passant par des thématiques spéciales pour découvrir les pépites des régions. Chaque mois, les abonnés reçoivent deux bouteilles, la gazette avec des recettes et des astuces ainsi que deux fiches explicatives. À partir de 83,70 € pour trois mois.**



## Cuisiner en chantant

Écouter des chansons entraînantes pour donner le goût de la cuisine aux enfants, c'est le projet musical initié par Patxi Garat, chanteur-compositeur et ancien participant de la « Star Academy », avec l'album « Pop Chef ». Entre chaque chanson, des interludes ludiques sont narrés par Julie Andrieux, la marraine de cette aventure, pour sensibiliser les petits sur les produits de saison, sur le choix de poissons selon une pêche durable ou encore pour découvrir l'histoire du chocolat. **CD avec poster et cahier illustré, 12,99 €.**



## VIENS, ON TRINQUE !

Les prochaines éditions du Salon de l'apéro auront lieu du 8 au 10 mars au parc des expositions de Béziers, et du 22 au 24 mars au Centre de congrès et d'exposition Diagora, à Toulouse Labège. Ce rendez-vous gastronomique sera l'occasion de rencontrer de nombreux exposants (vignerons, artisans des métiers de bouche), de goûter les meilleurs fromages et charcuteries de l'Hexagone, mais aussi de découvrir des alcools venus du bout du monde. Un événement convivial, rythmé par des animations musicales, des parties de pétanque, des démonstrations et des conférences. **Tous les détails sur [Salondelapero.fr](http://Salondelapero.fr)**



## UN NOËL ANTI-INFLATION

Les principaux groupes comme Système U, Carrefour ou Intermarché prolongent l'opération anti-inflation jusqu'à la fin de l'année sur certains produits. Des articles utilisés au quotidien, puisque cela concerne un achat sur cinq chez Intermarché.

On y retrouve, entre autres, la farine et le lait, les ingrédients de base pour continuer à préparer de délicieux gâteaux à Noël.



## À LA DÉCOUVERTE DES VIGNOBLES ALSACIENS

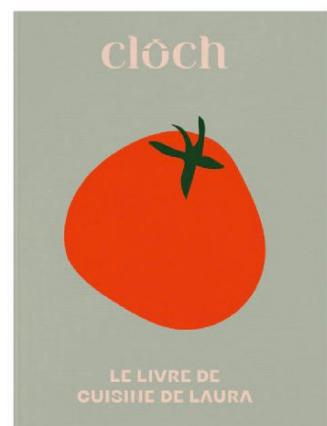
**Entre vignes et villages fleuris, enfourchez un vélo pour partir à la découverte des vignobles alsaciens, de Strasbourg à Colmar. Ce circuit, conçu par Le Vélo Voyageur, est l'occasion d'aller à la rencontre des vignerons en sillonnant les routes des plus beaux villages d'Alsace. Bergheim, Ribeauvillé, Riquewihr... un parcours inoubliable de quatre jours, guidé par GPS. Génial !**

Renseignements et réservations sur le site du Vélo Voyageur.

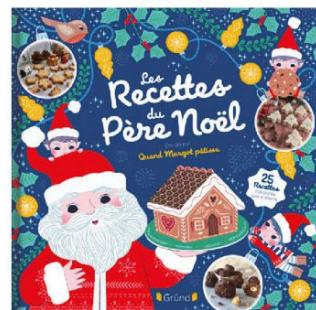


## Apprenez à brasser votre bière

En voilà une idée originale ! Que vous soyez de chanceux sudistes qui vivent près de Montpellier ou des touristes de passage, sachez que l'association Oasis Citadine, abritée dans une ferme en permaculture, donne des cours de brassage de bière le samedi après-midi. Durant quatre heures, vous apprendrez comment fabriquer votre propre bière avec un minimum de matériel. En prime, vous repartirez avec trois bouteilles de votre production. De quoi prendre l'apéro le soir même ! Prochain rendez-vous le 9 décembre. Inscription sur [Oasiscitadine.fr](http://Oasiscitadine.fr)



## UN LIVRE QUI VOUS RÉSEMBLE



## POUR LES PETITS LUTINS

Les vacances de Noël se prêtent idéalement aux recettes à réaliser avec les enfants. Des préparations au parfum de fêtes comme les truffes au chocolat, les sucres d'orge, les pains d'épice, toutes joliment illustrées par Sophie Rohrbach sous forme de pas-à-pas pour faciliter la compréhension des plus jeunes.

**« Les Recettes du Père Noël », de la blogueuse Quand Margot pâtisse, éd. Grund, 12,95 €.**

Un livre de cuisine sur mesure personnalisé selon vos goûts ? C'est le concept de Cloch. Rendez-vous sur le site de la marque, sélectionnez les plats qui vous plaisent, optez pour la couverture que vous préférez et commandez votre ouvrage ! En sept jours, il est livré chez vous... et vous n'aurez plus qu'à enfiler votre tablier pour tester les recettes choisies. Originale !

**À partir de 45 €.**

À Noël,  
Les Chaperons Rouges  
Remplissent leurs Paniers  
de Chocolats Sans être  
Dans le Rouge



4€  
19

375 g  
(11,17 € le kg)



GOURMET FINEST CUISINE®  
**BALLOTIN DE  
CHOCOLATS BELGES**

Offre valable à partir du 31/10/2023 et jusqu'à épuisement des stocks. \*Le label Rainforest Alliance représente un futur meilleur pour l'humain et la nature. [www.ra.org](http://www.ra.org).  
Infos sur ALDI.fr. ALDI Centrale d'achat et Cie – RCS Meaux 378 569 040 00041. Dammarin-en-Goële.



PLACE AUX NOUVEAUX  
CONSOMMATEURS

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# On tartine en cuisine

Véritables stars de l'apéritif, les tartinables se déclinent en version terre, mer et veggie.

Notre best of des nouvelles recettes à déguster près du sapin. Par Margot Dobrska



**1 Un souffle de fraîcheur.** Saumon et fromage frais... Un mariage réussi pour une expérience en bouche tout en légèreté. **Tartinable au saumon fumé, graines de courge et aneth, 2,99 € (140 g), L'Atelier Blini.**

**2 Ode à la mer.** À mélanger à vos émiettés de poisson pour une note iodée irrésistible. **Mayoz'algues, 6,95 € (le lot de 2 verrines de 95 g), la belle-iloise.**

**3 Taramania.** Le tarama gagne ses lettres de noblesse chez Comtesse du Barry en s'associant à des ingrédients d'exception tels que la truffe d'été, le crabe, le corail d'oursin ou le caviar.

**Tarama, à partir de 5,50 € (le pot de 90 g), Comtesse du Barry.**

**4 L'icône des réveillons.** Une fois n'est pas coutume, ce foie gras se laisse tartiner à souhait. **Spécialité de foie gras de canard nature, au piment d'Espelette et à la figue, 4,45 € (le pot de 120 g), Delpeyrat.**

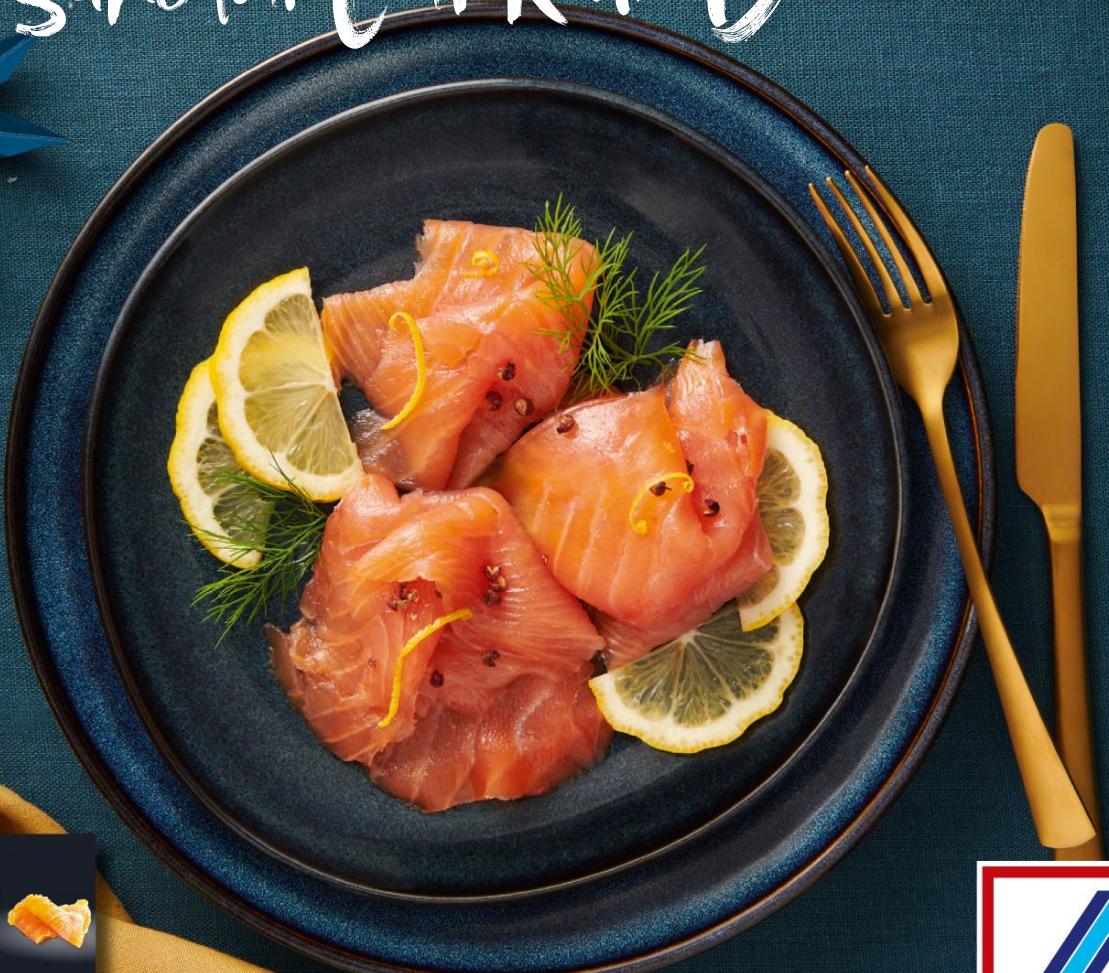
**5 Que la fête commence!** La joie pour les fins palais en quête de saveurs prononcées. **Coffret Féerie de Noël avec le caviar d'oscietre de Noël (30 g) et le tarama à la truffe (90 g), 80 €, Le Comptoir du caviar.**

**6 On craque pour ce cracker.** Maquereau, thon, sardine, saumon, un mélange de textures et de goûts pour varier les plaisirs. **Coffret rubis de fêtes, 24,90 € (7 boîtes), La Perle des dieux.**

**7 Un booster de goût.** Tomates séchées et tomates concassées réduites en purée de caviar... **Délice de tomates séchées, 3,39 € (90 g), Monoprix Gourmet.**



À Noël,  
Le Saumon Réjouit  
les Capitaines Crochets  
Sans leur Couper un Bras



**9,99 €**  
Les 8 tranches - 300 g  
(33,30 € le kg)

NÉLEVÉ EN  
NORVEGE



EXCELLENCE®  
**SAUMON FUMÉ**

Offre valable à partir du 18/11/2023 et jusqu'à épuisement des stocks. Infos sur ALDI.fr. \*Aquaculture responsable selon le référentiel ASC. www.asc-aqua.org.

ALDI Centrale d'achat et Cie – RCS Meaux 378 569 040 00041. Dammartin-en-Goële.

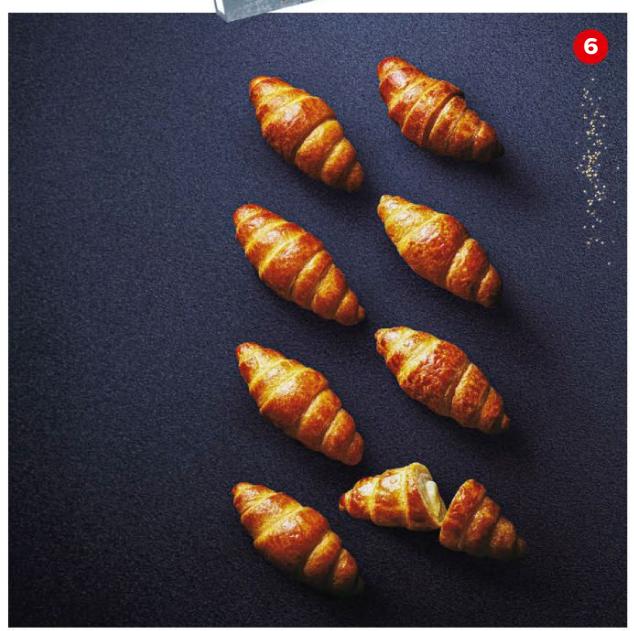


PLACE AUX NOUVEAUX  
CONSOMMATEURS

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

# Ça croustille à l'apéro !

Croquants ou au cœur fondant... Sept délices gourmands pour bien commencer les festivités. Par Margot Dobrska



- ➊ Une invitation à la convivialité.** Une brioche prédécoupée pour former des minibouchées, accompagnées d'une sauce gourmande. **Les P'tites Brioches Apéro, sauce brie à la truffe d'été, 4,29 € (180 g), Paso Traiteur.**
- ➋ Version salée.** Dotées d'une note subtile de truffe, elles se croquent sans faim. **Gaufrettes apéritives à la truffe d'été, 4,49 € (60 g), Chef de France.**
- ➌ Une valeur sûre.** Ils vont faire fondre le cœur de tous les gourmands. **Bâtonnets panés à la mozzarella et à la truffe, 4,99 € (240 g, 12 pièces), Picard.**
- ➍ Pour les adeptes du fromage.** Coup de cœur pour ces sablés au comté ou au parmesan. **Petits sablés apéro, 3,31 € (100 g), Jardin Bio.**
- ➎ Petits fours.** Une pâte sablée composée de différentes graines et farines pour une expérience en bouche inédite. **Les Apéros à croquer, 7,95 € (250 g, 22 bouchées), Escal.**
- ➏ Un classique revisité.** Des croissants qui cachent une onctueuse sauce à l'emmental fondant. **8 minicroissants emmental, 4,99 € (125 g), Thiriet.**
- ➐ Des dentelles parfumées.** L'emblématique gaufrette sucrée innove avec cette déclinaison salée. **Instant apéritifs, 5,90 € (210 g), Gavottes.**



TERROIRS DE BORDEAUX :  
DES ROUGES DE TOUTES LES COULEURS

# LE GRENAIT

CUVÉES SOYEUSES  
ET ÉQUILIBRÉES



COFINANCIÉ PAR  
L'UNION EUROPÉENNE

VINS DE BORDEAUX | B

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

Sur

# ma table festive

Parce que la vaisselle raffinée n'est pas réservée exclusivement aux grands repas de réveillon, voici notre sélection d'objets pour un apéro sur son trente-et-un. Par Margot Dobrska



**① Beautés d'Orient.** Des créations en céramique venues tout droit du Maroc pour une table digne des mille et une nuits. **Plateau étoile aubergine, 34,90 € et plat droit Fassia, aubergine gold, 58,90 €, Chabi Chic.**

**② Bienvenue aux Pays-Bas.** Avec Hema, on mise sur la praticité : on annonce le menu, on dresse de petites assiettes et on présente l'apéro sur une planche. **Planche en bois, 22,50 € ; cartes menu, 2 € (les 4) ; assiettes à dessert en carton, 2 € (les 8), Hema.**

**③ La douceur du pastel.** Un jeu de contraste intéressant avec cette vaisselle déclinée en rose pastel et en gris anthracite. **Collection Gastro, plat de service en grès rose, 79,95 € (Ø 40 cm) ; assiette en grès gris, à partir de 10,95 €, Bitz.**

**④ On prend de la hauteur.** Ce plateau en verre noir est un support de choix, particulièrement adapté aux petites surfaces, pour présenter de manière raffinée une variété de petits fours ou de mignardises. **Serviteur à gâteaux en verre noir ciselé, 9,90 € (h. 32 cm), Casino.**

**⑤ Multiusage.** Ce grand bol japonisant, en grès moucheté, est idéal pour servir des tapas, avant de retrouver sa fonction première de bol à soupe. **Grand bol à ramen, disponible en 3 coloris (beige, ciel, pinceau noir), 16,80 €, La Trésorerie.**

**⑥ Pour les dips.** Pratique et élégant, ce service comprend un plateau en bois teinté et trois bols en grès. **Ensemble Cabaret, 39,95 €, Bitz.**

**⑦ Top tendance.** On aime les verres à vin et les coupes à champagne légèrement teintés. **Verre à vin, 5,99 €, Monoprix.**





ORIGINE  
**FRANCE**<sup>®</sup>  
GARANTIE

BVCert. 6019453



[www.cristel.com](http://www.cristel.com)



## Doublement bon !

# On revisite l'apéro festif

**Il ouvre la pause joyeuse et gourmande que l'on attend depuis de longs mois. Cette année, si on invitait l'équilibre à sa table ? Ou comment faire délicieux et sain à la fois.** Par Françoise de la Forest

### COUP DE LIGHT SUR LES BASIQUES

Biscuits trop salés, fromages lourds, bouchées roboratives, mini-burgers, choux ou autres feuilletés au foie gras sont des bombes caloriques et souvent sans grande valeur nutritionnelle. Pas question de faire une croix sur les ingrédients-phares des délices du réveillon, mais plutôt de combiner le bon et le sain en révisant la composition des recettes traditionnelles.



### UN MENU RICHE EN NUTRIMENTS

On ne déroge pas au rituel en offrant une belle place aux stars, en particulier celles qui renferment plein de bonnes choses dans leur chair : fruits de mer et crustacés, rillettes et terrines de poisson, saumon frais, fumé ou mariné (ou autres poissons gras), champignons (cèpes, girolles)... On les décline en tartares, tartinades, garnitures de canapés, on joue sur les textures, pour faire plaisir sans rassasier : mousses, dips, purées, veloutés, crèmes et petites soupes, cheese-cakes...



### DES BOUCHÉES BIEN COMPOSÉES

L'objectif est d'associer systématiquement les aliments riches avec d'autres plus équilibrés, ou d'adopter des modes de cuisson plus light, pour compenser, mais aussi pour alléger. Car il faut bien garder de l'appétit pour la suite ! C'est facile, aussi bien en verrines qu'en mini-brochettes, cuillères, toasts, aumônières (en pâte filo)... Exemples : foie gras + dés de fruits frais, charcuterie (jambon cru, magret fumé) + crudités râpées, boudin blanc + cubes de butternut confit, cocktail de crevettes + ananas, fromage fondu sur des tranches de légumes, bouchées panées cuites au four...



## C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

Inutile de perdre du temps en se lançant dans les préparations complexes, mais ça vaut le coup de s'y mettre pour toutes les autres. On en maîtrise la composition (ingrédients sains), et le prix de revient est bien plus intéressant. Blinis, gressins, pains individuels, tartinades, verrines... De nombreuses recettes sont faciles et inratables, et on peut les réaliser à l'avance. Le congélateur est un allié précieux du menu de réveillon.



## DES CONDIMENTS ALLÉGÉS

On remplace le beurre par un gourmand beurre de fruit (pomme, poire), la mayonnaise par une sauce tartare au chèvre frais, la confiture par un chutney maison, on prépare l'assaisonnement avec une réduction de jus de fruit (mangue, grenade, framboise)...

## DES TOASTS PLUS MALINS

Il y a aussi des points à gagner au Nutri-Score en bannissant les produits raffinés, qu'il s'agisse de la farine, du sucre, des matières grasses... Priorité aux pains spéciaux (aux farines complètes, céréales, graines, fruits secs), blinis au sarrasin, crackers aux graines, brioche au yaourt ou encore au pain d'épice. Les toasts ronds de pain peuvent aussi être remplacés par des rondelles de légumes (patate douce, courge, céleri-rave, betterave). Quand plus de goût rime avec plus de nutriments, on n'hésite pas !



## LES BONNES PORTIONS

### La règle ?

6 à 8 bouchées par personne. L'astuce ? Jouer sur les formats XS pour varier les mets au maximum. Les mini-portions sont toujours plus flatteuses à l'œil, elles sont aussi la clé d'une dégustation qui, comme dans un bon restaurant, est gastronomique sans être roborative. Bon à savoir : le chaud accroît l'effet de satiété, mieux vaut prioriser le frais, ou réduire les quantités pour les bouchées chaudes.

## Flûtes feuilletées au reblochon

**15 MIN**

Préparation

**5 MIN**

Cuisson

**POUR 10** feuilletés

1 jaune d'œuf

1/4 de reblochon

1 rouleau de pâte feuilletée

Graines de pavot

Graines de sésame

**1 Préchauffez le four à 180 °C.**

Coupez le reblochon en dés. Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné. Parsemez la moitié de la pâte des dés de fromage, puis pliez-la en deux en chausson.

**2 Préparez la dorure.** Mélangez le jaune d'œuf et 1 cuillerée à soupe d'eau. Badigeonnez-en la pâte à l'aide d'un pinceau.

Saupoudrez de graines de sésame et de pavot.

**3 Passez à la cuisson.** Coupez la pâte en lanières de 1 cm de large et posez-les sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour 5 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient bien dorés. Servez tiède ou à température ambiante.

**ASTUCE**  
Vous pouvez utiliser des piquillos qui apporteront une petite note légèrement relevée.



## Minigaufres liégeoises aux rillettes de saumon

**30 MIN** | **12 MIN**  
Préparation | Cuisson

**1H** | **POUR**  
Repos | 12 pièces

1 pavé de saumon fumé à chaud  
1 pavé de saumon cru sans peau  
4 brins d'aneth / 250 g de crème fraîche épaisse entière / 1c. à soupe de baies roses / Sel et poivre

Pour la pâte à gaufres : 8 cl de lait fermenté  
20 g de beurre pour la cuisson  
100 g de farine de sarrasin  
25 g de farine de blé / 4 g de levure sèche de boulanger / 1 pincée de sel

- 1 Préparez la pâte.** Faites tiédir le lait fermenté avec 10 cl d'eau et mettez-y la levure à réhydrater pendant 5 minutes. Mélangez les farines ensemble avec le sel, fouettez le liquide et versez-le par-dessus tout en remuant. Couvrez d'un linge et laissez reposer la pâte dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air pendant 1 heure.
- 2 Préparez les rillettes.** Taillez le saumon cru en très petits dés ou hachez-le grossièrement. Émiettez finement le saumon fumé à chaud. Eeffeuillez et hachez l'aneth en réservant quelques pluches pour la finition. Pilez les baies roses au mortier. Réunissez tous les ingrédients dans un grand bol, salez et poivrez. Incorporez 50 g de crème fraîche ou davantage en mélangeant, jusqu'à obtenir des rillettes qui se tiennent bien. Rectifiez l'assaisonnement.
- 3 Procédez à la cuisson.** Beurrez un gaufrier préchauffé. Mélangez la pâte et déposez de petits tas à l'aide d'une cuillère à soupe. Faites-les cuire pendant 1-2 minutes ou jusqu'à ce que les minigaufres soient bien dorées et gonflées. Débarrassez-les et poursuivez l'opération.
- 4 Dressez.** Fouettez le reste de crème et déposez-en 1 cuillerée sur chaque gaufre. Formez des quenelles de rillettes de saumon à l'aide de 2 petites cuillères et disposez-les dessus. Ajoutez une pluche d'aneth et servez.

**ASTUCE**

Vous pouvez servir les gaufres tièdes. Dans ce cas, procédez au montage au tout dernier moment et dégustez sans attendre. Si vous préférez les dresser à l'avance, veillez à ce que les gaufres soient complètement refroidies, sans quoi la crème va se liquéfier.

marmiton

19

## Sapins de brie façon mendiant

**10 MIN** | **POUR**  
Préparation | 10 pièces

10 portions de brie  
5 figues séchées  
5 abricots secs  
10 amandes complètes  
10 noix de macadamia  
10 sticks de bretzels apéritifs  
2 c. à soupe de miel liquide  
1 c. à soupe de pistaches nature décortiquées

### 1 Préparez la garniture.

Concassez les pistaches et les noix de macadamia. Effilez les amandes dans la longueur avec un bon couteau éminceur. Taillez les figues et les abricots en pépites, désolidarisez-les.

### 2 Réalisez les sapins.

Déballez les portions de brie. Retirez la croûte dans la partie supérieure des portions. Enfoncez un stick de bretzel dans la croûte latérale de chaque portion.

### 3 Garnissez.

Répartissez les fruits secs et les fruits à coque sur les sapins en pressant légèrement pour faire adhérer la garniture sur le brie. Placez-les sur un plat de service et nappez-les d'un filet de miel. Réservez à température ambiante jusqu'au moment de servir.

#### ASTUCE

Vous pouvez utiliser des amandes fumées pour apporter une saveur supplémentaire. Optez pour des pistaches mondées afin de profiter de leur belle couleur verte. Choisissez n'importe quel miel, s'il est solide, il vous suffit de le faire légèrement chauffer pour le liquéfier.



**PRÉPAREZ LES FÊTES ET COMMANDEZ SUR**

**JEUDI 20/11**



## POUR DES FÊTES SCINTILLANTES

### Boules de Noël

Assortiment de boules de Noël brillantes et mates En polystyrène



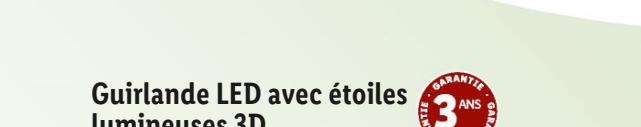
Cordelette de suspension incluse

**6.99€**



SET DE 30 PIÈCES

Taille boules : Ø 2,3 cm  
Boîte de rangement : 20 cm



### Guirlande LED avec étoiles lumineuses 3D

Éclairage d'ambiance pour l'intérieur et l'extérieur



**17.99€**

• L'unité

0,8 W

Tension :  
220-240 V~ 50/60 Hz



Taille boules : Ø 2,3 cm  
Boîte de rangement : 20 cm

### Décorations de Noël

Assortiment de décorations de Noël brillantes et mates En polystyrène



SET 51 DE PIÈCES

Uniquement en ligne

**9.99€**

Le set au choix



**FRAIS DE PORT OFFERTS avec le code NOEL2023**

applicable sur ces produits



••• Le vrai prix •••  
des bonnes choses



## Flûtes torsadées aux épices et au sirop d'érable

**10 MIN** | **10 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | **15** pièces

**300 g** de pâte feuilletée  
**3 c. à soupe** de sirop d'érable  
**1c. à soupe** de farine pour le plan de travail  
**1c. à soupe** de 4 épices / Sel

- 1 Préparez la pâte.** Abaissez-la au rouleau sur une surface farinée en un rectangle de 3-5 mm d'épaisseur. Détaillez-en des bandelettes de 18-20 cm de long et de 2 cm de large.
- 2 Garnissez.** À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les bandelettes sur toute leur surface de sirop d'érable. Salez légèrement et, à l'aide d'un petit tamis, saupoudrez-les de 4 épices.
- 3 Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Vrillez les bandelettes de pâte pour les torsader. Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.
- 4 Finalisez.** Enfournez pour 10-15 minutes ou jusqu'à ce que les flûtes feuilletées soient bien dorées et croustillantes. Laissez-les refroidir à la sortie du four.

### ASTUCE

Vous pouvez rassembler les flûtes en fagot et les emballer pour en faire des petits présents.

# Étoiles feuilletées à la mousseline de volaille truffée

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

**POUR 20 pièces**

1 escalope de poulet fermier  
30 g de brisures de truffe  
1 jaune d'œuf  
400 g de pâte feuilletée  
2-4 c. à soupe de mascarpone  
20 g de beurre  
25 cl de bouillon de volaille froid  
20 g de farine  
Sel et poivre

## ASTUCE

Préparez cette recette en recyclant des blancs ou des miettes variées de volaille rôtie. Vous pouvez remplacer la truffe par de la ciboulette ciselée.

**1 Préparez les feuilletés.** Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 3-5 mm d'épaisseur. Détaillez-en des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce d'environ 5-6 cm de diamètre. Disposez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Badigeonnez-en les étoiles et enfournez pour 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et gonflées. Laissez-les complètement refroidir à la sortie du four.

**2 Préparez la base de la mousseline.** Faites cuire le poulet à la vapeur pendant 15 minutes puis laissez refroidir. Dans une casserole, faites crépiter le beurre en fouettant puis ajoutez d'un coup la farine. Mélangez bien en incorporant peu à peu

le bouillon froid, toujours en fouettant. Retirez du feu et laissez refroidir.

**3 Finalisez la mousseline.** Coupez le poulet cuit en petits morceaux. Mixez-le avec la préparation précédente tout en ajoutant assez de mascarpone pour obtenir une préparation onctueuse mais bien dense. Salez et poivrez. À la fin, incorporez les brisures de truffe en mixant uniquement par à-coups. Réservez au frais.

**4 Dressez.** Coupez les étoiles transversalement à l'aide d'un couteau à pain et en procédant délicatement. Garnissez les bases de mousseline et refermez les feuilletés. Servez-les à température ambiante ou légèrement tièdes en les repassant au four pendant 10 minutes à 130 °C.



## Petits pains au lait briochés en habits de fêtes

**20 MIN**  
Préparation

**30 MIN**  
Cuisson

**1H45**  
Repos

**POUR**  
**8 personnes**

3 œufs / 1 jaune d'œuf

150 g de beurre à température ambiante (+ pour les moules) / 15 cl de lait / 250 g de farine d'épeautre / 250 g de farine semi-complète

1 sachet de levure boulangère déshydratée

1 c. à soupe de sucre semoule / 1 pincée de sel

**Pour la garniture:** 4 c. à soupe de lait

50 g de cheddar rouge / 1 c. à soupe de pesto de basilic / 1 c. à soupe de sumac

1 c. à soupe de graines de sésame noir

1 c. à soupe d'amandes effilées

1 c. à café de paprika fumé

**1 Préparez le levain.** Préchauffez le four à 50 °C.

Faites tiédir le lait et mettez-le dans un grand bol avec la levure pour la réhydrater. Laissez reposer 5 minutes avant de fouetter. Au batteur, travaillez le beurre en pommade. Dans le bol de lait, ajoutez le sucre et le sel. Mélangez bien et incorporez le beurre pommade tout en fouettant. Éteignez le four et entreposez-y la préparation pendant 15 minutes.

**2 Préparez la pâte.** Faites une fontaine avec

les farines mélangées ou mettez-les dans la cuve d'un robot muni d'un pétrin. Ajoutez la préparation précédente et les œufs un à un tout en mélangeant. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte très souple. Couvrez d'un linge et laissez pousser la pâte dans le four à 50 °C puis éteint pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

**3 Façonnez les pains.** Prélevez des boules de pâte

de la taille d'une balle de golf et roulez-les sur le plan de travail pour les lisser. Rangez-les côté à côté dans plusieurs moules à manqué peu profonds, préalablement beurrés. Placez-les dans le four préchauffé à 50 °C puis éteint pendant 30 minutes.

**4 Garnissez et faites cuire.** Sortez les pâtes

du four. Préchauffez celui-ci à 180 °C.

Badigeonnez légèrement les boules de pâte de lait à l'aide d'un pinceau. Râpez le cheddar.

Parsemez ou badigeonnez chaque boule d'une épice ou garniture différente. Enfournez pour 30 minutes, ou jusqu'à ce que les petits pains soient bien dorés et gonflés. Laissez complètement refroidir ou simplement tiédir à la sortie du four avant de servir.



### ASTUCE

Pour obtenir des petits pains très réguliers, pesez vos boules de pâte afin qu'elles soient identiques au gramme près. Utilisez des moules de cuisson en papier de diverses tailles pour une présentation très festive.

## Sapins feuilletés à la tapenade

**20 MIN**  
Préparation

**20 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
**6 personnes**

1 pâte feuilletée rectangulaire / 200 g de tapenade noire

**1 Préchauffez le four**

à 180 °C. Déroulez la pâte feuilletée. Badigeonnez toute la surface de tapenade.

**2 Réalisez les sapins.** Détaillez la pâte en bandes de 1 à 1,5 cm de large. Pliez chaque bande

plusieurs fois sur elle-même afin de former des sapins.

**3 Cuisez.** Enfoncez 1 petite brochette en bois dans chaque sapin. Disposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer le tarama par de l'anchoïade.



## Flocons au tarama

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

**POUR 20** pièces

1 rouleau de pâte feuilletée  
1 jaune d'œuf  
100 g de tarama

**1 Préparez la pâte.** Déroulez la pâte feuilletée. Détaillez-en des flocons à l'aide d'un emporte-pièce d'environ 5 cm de diamètre. Faites également des flocons à la main en découpant un centre duquel partent 12 branches. Récupérez les chutes de pâte et abaissez-les pour détailler de nouveaux flocons.

**2 Garnissez les flocons.** Badigeonnez les branches des flocons découpés à la main de tarama et vrillez-les par

deux. Tartinez la moitié des flocons taillés à l'emporte-pièce et apposez un second flocon par-dessus.

**3 Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Disposez les flocons sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Badigeonnez-les avec un pinceau d'un peu de jaune d'œuf détendu avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Enfournez pour 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien gonflés. Servez-les tièdes.

## Sablés à l'olive noire et au thym

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

**2H** | **POUR**  
Repos | 20 pièces

1 œuf / 125 g de beurre  
à température ambiante

125 g de parmesan râpé

250 g de farine (+ pour le plan de travail) / 125 g de poudre d'amande

100 g d'olives noires dénoyautées

½ bouquet de thym séché

Sel et poivre

**1** Préparez la pâte. À la main ou au robot muni d'un pétrin, malaxez le beurre en morceaux avec le parmesan puis ajoutez la poudre d'amande et amalgamez bien le tout. Incorporez l'œuf battu. Une fois la texture homogène, versez peu à peu la farine, salez et poivrez. Hachez finement les olives et émiettez le thym, ajoutez-les.

**2** Finalisez la pâte. Travaillez la pâte et formez deux boules. Roulez-les en boudins de 4 cm de diamètre. Enveloppez-les dans du film alimentaire et entreposez au réfrigérateur pendant 2 heures.

**3** Passez à la cuisson. Préchauffez le four à 160 °C. Déballez les boudins de pâte puis découpez-en des rondelles d'une épaisseur de 5 mm à l'aide d'un grand couteau éminceur. Déposez-les à plat sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 20 minutes. Les biscuits doivent légèrement colorer sur les bords.

**4** Servez. Laissez complètement refroidir les sablés avant de les servir.

### ASTUCE

Vous pouvez conserver les biscuits pendant 1 semaine dans une boîte hermétique.



## Madeleines de polenta à la sauge et à l'emmental

**20 MIN** | **35 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 6 personnes**

**1 bouquet** de sauge / **110 g** de beurre  
**90 g** d'emmental râpé / **375 g** de farine de maïs (polenta) / Huile d'olive / Sel et poivre

**1** **Préparez la pâte.** Versez 1 litre et demi d'eau dans une casserole. Ajoutez 20 grammes de sel et portez à ébullition. Quand l'eau bout, versez la farine de maïs en pluie en mélangeant avec une spatule en bois.

**2** **Continuez la cuisson.** Baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement. Poivrez. En fin de cuisson, ajoutez 90 grammes de beurre en parcelle et l'emmental râpé. Mélangez bien.

**3** **Formez les madeleines.** Remplissez de la préparation des moules à madeleine préalablement beurrés. Posez une feuille de sauge sur chaque madeleine. Laissez refroidir complètement.

**4** **Préchauffez le four à 210 °C.** Faites fondre le beurre restant. Badigeonnez-en les madeleines et enfournez pour 15 minutes. Sortez les madeleines du four et démoulez-les aussitôt. Servez chaud.



# Collection

AUTOMNE / HIVER 2023

Les cuvées ambassadrices qui célèbrent  
la créativité des vins Pays d'Oc IGP



Le Disdadoak. Illustration : Sophie Giroto.



[paysdoc-wines.com](http://paysdoc-wines.com)



PAYS D'OC

Indication Géographique Protégée

Vins de cépages

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

# Collection

PAYS D'OC IGP  
DÉVOILE SES 40 CUVÉES  
AMBASSADRICES...

**LE PALMARÈS AUTOMNE / HIVER DU GRAND JURY  
COMPOSÉ DE CHEFS, SOMMELIERS, ŒNOLOGUES  
ET JOURNALISTES, RÉVÈLE L'INCROYABLE DIVERSITÉ  
DES VINS PROPOSÉS PAR LE LABEL PAYS D'OC IGP :  
LES VINS PAYS D'OC IGP ACCOMPAGNERONT  
PARFAITEMENT VOS RECETTES.**

## Une identité bien ancrée !

Pionnier des vins de cépages en France, le label Pays d'Oc IGP s'étend sur un territoire de 110 000 hectares : littoral, coteaux, vallées... vous allez voir du pays ! Avec 58 cépages autorisés et une telle diversité de territoires, les vigneronnes se sentent libres de créer des cuvées mono-cépages audacieuses ou de signer des assemblages inédits.

## Les Collections, c'est de saison !

La saison Automne / Hiver des Collections célèbre des vins plus chaleureux, gourmands et structurés dont certains illustrent une belle potentialité de garde. Cette sélection met à l'honneur des cuvées en blanc et en rouge qui sublimeront vos petits plats quand surgissent les premiers frimas de l'hiver.



## 4 cépages à forte personnalité



**Le Chardonnay**

La star des cépages blanc s'épanouit à merveille au soleil et propose de beaux mariages avec les incontournables de la cuisine Méditerranéenne : gambas grillées ou bourride de lotte.



**Le Sauvignon**

Un cépage blanc aux notes d'agrumes et de végétaux. Le Sauvignon se révèle étonnant et subtil sur un ceviche de poisson car il accompagne le citron vert et la coriandre tout en contrastant avec le « gras » du poisson cru.



**Le Cabernet-Sauvignon**

Un cépage rouge mondialement connu souvent utilisé dans des cuvées mono-cépages en Pays d'Oc. Un cépage qui s'impose aux côtés de vos incontournables grillades de viande rouge.



**La Syrah**

Vinifié en rouge, voilà un cépage qui ne passe pas inaperçu ! C'est simple, tant qu'il y a du goût, la Syrah se marie avec tout : gibier, viandes rouges ou plats en sauce !

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

# Nos cuvées ambassadrices

## Vins Blancs

- Cellier des Demoiselles - **Chardonnay** – 100% Chardonnay – 2022  
Domaine Calmel & Joseph - **La Marquise** – 2020  
Domaine de Blanville - **Domaine des Celtis** – 100% Grenache blanc – 2022  
Domaine de Gourgazaud - **Grenache gris de Gourgazaud** – 100% Grenache gris – 2022  
Domaine de la Baume - **Élisabeth** – 100% Viognier – 2022  
Domaine de la Négly - **La Falaise** – 2022  
Domaine de l'Engarran - **La Lionne** – 100% Sauvignon – 2022  
Domaine de Valensac - **Avec mention** – 100% Chardonnay – 2022  
Domaine d'Aigues Belles - **Premier Rolle** – 100% Rolle – 2019  
Domaine la Provenquière - **Pur Pinot gris** – 100% Pinot gris – 2022  
Domaine Picaro's - **Princesse** – 2022  
Famille de Lorges - **L'Orangerie Chardonnay Viognier** – 2022  
Famille de Lorges - **Mademoiselle de Pennautier** – 2022  
Florès - **Sauvignon Signature** – 100% Sauvignon – 2022  
Les Collines du Bourdic - **Gewürztraminer** – 100% Gewürztraminer – 2022  
Les Domaines Paul Mas - **Paul Mas Grande Réserve** – 100% Chardonnay – 2022  
Les Vignobles de l'Argenteille - **Croix de Bonniol** – 2022  
Serre de Guéry - **Force** – 100% Chardonnay – 2022

## Vins Rouges

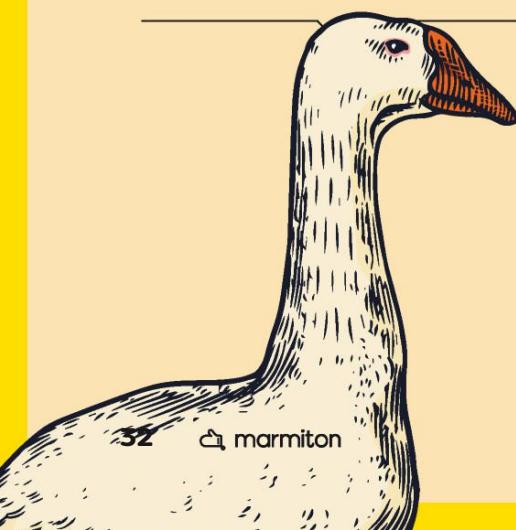
- Alma Cersius - **Terra Patres** – 2019  
Anne de Joyeuse - **Rencontre** – 100% Pinot noir – 2012  
Cordier - **Cuvée Mythique** – 2021  
Domaine Combe Blanche - **Calamiac Terroir Tempranillo** – 100% Tempranillo – 2021  
Domaine de Bachellery - **Ballade pour Mistral** – 2016  
Domaine de la Baume - **Élite d'Or** – 2021  
Domaine de la Négly - **Les Terrasses** – 2022  
Domaine de l'Herbe Sainte - **Artemisia** – 100% Syrah – 2020  
Domaine de Paraza - **Madame Simone** – 2022  
Domaine de Saint-André - **Folie d'Inès Rouge** – 2021  
Domaine de Saliès - **Rouge** – 2022  
Domaine de Sauzet - **Hic et Nunc** – 2019  
Domaine la Provenquière - **Le Généreux** – 2019  
Famille de Lorges - **L'Orangerie Syrah Viognier** – 2022  
Jacques Frelin Vignobles - **La Marquette** – 100% Grenache noir – 2022  
La Belle Pierre - **Évidence** – 100% Cabernet Sauvignon – 2022  
Le Clos des Centenaires - **Luxe, Calme, et Volupté** – 2020  
Le Clos des Centenaires - **Luxe, Calme, et Volupté** – 2019  
Les Collines du Bourdic - **Prestige** – 2020  
Maison Le Breton - **Montlobre La Chapelle** – 2021  
Serre de Guéry - **Adoration** – 100% Mourvèdre – 2022  
Serre de Guéry - **L'esprit d'Eloï** – 100% Petit Verdot – 2021



# Foie gras d'oie ou de canard, notre cœur balance

**Entre une production qui a chuté en 2022, un prix au kilo qui continue d'augmenter et l'inflation sur les autres stars de Noël, l'achat d'un bon foie gras n'a rien d'anodin. On vous donne toutes les clés pour bien choisir entre la vedette de toujours et l'autre plus confidentielle.**

Par Morgane Leclercq



**A**près une année 2022 très mouvementée, notamment à cause de la grippe aviaire, la question est sur toutes les lèvres : y aura-t-il du foie gras à Noël ? Si les producteurs eux-mêmes répondent oui, ils précisent toutefois que les stocks restent fragiles : la production a augmenté de 20 % par rapport à l'année dernière, mais elle part de très bas. Et le prix, lui, risque d'augmenter encore de 5 %. Si les Français demeurent extrêmement fidèles à ce mets traditionnel de la haute gastronomie, en revanche, ils regarderont à deux fois le rapport qualité/prix.

## L'oie

### SON PRIX

Elle reste plus chère que le canard, car sa production est bien plus faible : elle ne représente que 1 % du marché selon FranceAgriMer. Son élevage et son gavage – ce qui fait le plus débat auprès des consommateurs – sont aussi plus compliqués. Bien que l'oie ait été historiquement la première à être consommée ainsi, elle s'est fait doubler par son cousin palmipède

à partir des années 1980. L'oie continue cependant d'être fièrement représentée par le Périgord et l'Alsace. Comptez autour de 200 euros le kilo.

### SON GOÛT

Les amateurs vous diront que le foie gras d'oie a une saveur bien plus subtile que celui de canard, pendant que d'autres affirmeront qu'elle paraît bien fade. C'est une question à la fois de palais et d'habitude. Le canard est devenu si populaire que le goût du foie gras d'oie semble s'être perdu auprès du grand public. Il est d'ailleurs rare d'en trouver dans les supermarchés. Et pourtant, pour ceux qui jugent le goût du canard trop fort, le foie gras d'oie peut être un allié.

### SA CUISSON

Le foie d'oie est plus gros que celui de canard. Cela lui offre un avantage de taille : il exsude moins à la cuisson ; autrement dit, il rend moins de gras. Il convient donc plus aux préparations chaudes, comme un simple foie poêlé ou incorporé dans une tourte, ou bien dans la farce d'un chapon.

**Le poids idéal de son foie se situe entre 800 et 1 100 g.**

# Comptez entre 450 et 500 g pour un foie de canard de bonne facture.

## Le canard

### SON PRIX

Moins cher que l'oie, il figure toutefois parmi les produits festifs les plus onéreux. Son prix risque même d'augmenter de nouveau en cette fin d'année. La faute à un contexte encore très fragile, la France étant le seul pays au monde, pour pallier la grippe aviaire, à avoir mis en place la vaccination obligatoire dans les élevages de plus de 250 canards (et oies). Un parti pris qui impacte l'exportation : le Japon, premier amateur, a ainsi suspendu ses importations. Le foie gras de canard français est surtout produit dans le Sud-Ouest, le Gers et les Landes étant les berceaux de ce marché.

### SON GOÛT :

Rustique et marqué en bouche, il est reconnaissable entre mille saveurs. Sa présence à table est attendue chaque année au moment des fêtes, dès l'apéro. Pour l'anecdote, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, lors d'un dîner d'État organisé par

le président de la République Félix Faure en l'honneur du tsar Nicolas II, le foie gras à la parisienne ne fut servi qu'à la fin du repas, ce qui fit scandale auprès des critiques gastronomiques. On ne plaisante pas avec le foie gras !

### SA CUISSON

Il se délite plus que l'oie, car il contient davantage de gras, surtout si on le choisit dans les premiers prix et qu'on le cuisine cru. En revanche, il a l'avantage, grâce à son goût plus prononcé, de se sentir dans n'importe quelle recette, même à petite dose. Une bonne nouvelle pour le budget !



### Trois cuissons à tester

**Poêlé :** on prélève des morceaux dans les lobes du foie (appelés alors escalopes) que l'on saisit en simple aller-retour sans ajout de matière grasse. **Aubain-marie :** une fois déveiné, on l'assaisonne (épices, alcool...) et on le place dans une terrine avant une cuisson au bain-marie, au four, à environ 70 °C pour obtenir une bonne texture. **Mi-cuit au grossel :** une fois déveiné et emballé dans de la gaze, on recouvre le foie de gros sel. Attention de bien faire le calcul entre le poids du foie, la quantité de sel et la durée d'immersion.

## Trois catégories pour le faire maison

La nourriture donnée aux canards ou aux oies influe sur la qualité et la couleur du foie gras.

### Extra

Les volailles sont nourries exclusivement avec des céréales ou du maïs.

### Premier choix

Les volailles sont nourries avec une pâte de céréales et de granulés.

### Tout-venant

Les volailles sont alimentées seulement avec des granulés.

# La terrine de foie gras

**Simplissime, cette recette de terrine de foie gras à réaliser avec une cuisson au micro-ondes. L'occasion idéale de se pencher sur ce classique de Noël. Suivez le guide.**



Séparez les 2 lobes en les tirant de chaque côté à la main pour laisser les veines apparentes. À l'aide d'un petit couteau pointu, ou du bout d'un Économe, retirez délicatement les veines.



Placez le foie dans de l'eau glacée afin d'enlever toutes les impuretés et abaisser sa température : il sera dans les conditions idéales pour l'assaisonner.



Après l'avoir tamponné à l'aide de papier absorbant, passez à l'assaisonnement. Salez et poivrez puis versez délicatement le vin sur le foie gras.



Sur la planche à découper, massez le foie gras délicatement pour qu'il s'imprègne de toutes les saveurs.



Déposez dans une petite terrine, car le foie gras réduit à la cuisson. Pressez fortement afin d'éviter les trous d'air. Placez la terrine avec son couvercle au micro-ondes.



Posez sur la terrine une planche en bois ou un autre support adapté à sa forme. Appuyez dessus, lestez avec des conserves et entreposez 48 heures au réfrigérateur.



## Terrine de foie gras

**15 MIN**  
Préparation

**2 MIN 30**  
Cuisson

**1H45**  
Repos

**49 H**  
Réfrigération

1 foie gras frais d'environ 500 g

2 c. à soupe de vin  
doux type sauternes  
(ou cognac, armagnac...)  
2 c. à café rases de sel  
1 c. à café rase de  
poivre du moulin

**1 Préparez le foie gras.**

Sortez-le du réfrigérateur 1 heure avant de le travailler. Séparez les lobes et, à l'aide d'un petit couteau pointu, retirez les veines. Placez le foie gras 15 minutes dans de l'eau glacée afin de retirer toutes les impuretés.

**2 Préparez la terrine.** Massez les lobes avec l'alcool, le poivre et le sel, et refermez. Tassez dans une terrine et laissez reposer au moins 1 heure au réfrigérateur. Sortez la terrine et laissez reposer à température ambiante 30 minutes.

**3 Faites cuire.** Placez la terrine avec son couvercle au micro-ondes, et faites cuire à puissance maximale (800 W) environ 2 min 30. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau au centre : si la lame est tiède, le foie est cuit. Laissez tiédir.

**4 Laissez reposer.** Placez sur la terrine une planche en bois à sa dimension. Empilez des boîtes de conserve par-dessus, pour faire poids, et tassez bien le tout. Placez au réfrigérateur pour 48 heures avant de déguster.

**ASTUCE**

Vous pouvez également découper dans un carton un couvercle de la forme de la terrine pour faciliter la pression pendant le repos au réfrigérateur.



## Feuilletés serpentins au jambon cru

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

**12 tranches** de jambon cru / **1 jaune d'œuf**  
**300 g** de pâte feuilletée / **12 olives vertes farcies aux anchois**  
**1c. à soupe** de moutarde forte / **10 g** de farine / **1c. à café** de miel

**1** **Préparez les bandes de pâte.** Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée, en formant un rectangle d'environ 25 cm de large sur 5 mm d'épaisseur. Détaillez-en 12 bandes de 2 cm de large.

**2** **Préparez les ingrédients.** Fouettez le miel et la moutarde. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Taillez les tranches de jambon en lanières de 2 cm.

**3** **Préchauffez le four à 200 °C.** Badigeonnez les bandes de pâte d'une très fine couche de moutarde.

Disposez les lanières de jambon par-dessus, en enfilade. Enfilez les bandes de pâte sur des pics à brochettes humidifiés, en formant des serpentins, plus larges à la base et plus fins en haut.

**4** **Enfournez.** Déposez-les à plat sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Badigeonnez la pâte de jaune d'œuf avec un pinceau. Enfournez pour 15 à 20 minutes en surveillant bien la coloration. Déposez les serpentins sur un plat à la sortie du four, et piquez une olive au sommet de chacun d'eux.

## Cappuccino de foie gras et châtaigne au pain d'épices

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

**200 g** de foie gras de canard cru / **30 cl** de crème liquide / **15 cl** de crème liquide entière / **15 cl** de fond de volaille 8 châtaignes au naturel en bocal **2 tranches** de pain d'épices **1 pincée** de paprika en poudre / Fleur de sel

- Réalisez la chantilly.** Versez la crème liquide dans un saladier rond et fouettez-la jusqu'à l'obtention d'une chantilly bien ferme. Salez en continuant de fouetter, puis transvasez cette crème dans une poche à douille cannelée. Placez au frais.
- Mettez à chauffer.** Faites griller légèrement les tranches de pain d'épices, puis coupez-les en petits dés. Concassez 2 châtaignes en petits morceaux. Portez le fond de volaille à ébullition. Ajoutez la crème liquide entière et poursuivez la cuisson à feu doux. Aux premiers frémissements, retirez du feu et réservez.
- Saisissez le foie gras.** Coupez le foie gras en tranches épaisses. Faites chauffer une poêle à blanc. Quand elle est bien chaude, saisissez-y les tranches de foie gras 2 minutes de chaque côté. Retirez-les de la poêle et posez-les sur du papier absorbant.
- Procédez au montage.** Émiettez grossièrement les 6 châtaignes restantes et faites-les revenir dans la même poêle avec le gras du foie pendant 3 minutes. Mixez les châtaignes et les tranches de foie en versant le fond de volaille crémé petit à petit. Répartissez le cappuccino dans 4 tasses et garnissez-le de chantilly. Parsemez de dés de pain d'épices et de morceaux de châtaigne. Saupoudrez de paprika et de fleur de sel. Servez aussitôt.



## Tarte fine au boudin blanc et chutney d'ananas

**30 MIN** | **45 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR 4 personnes**

**3** boudins blancs  
**1** ananas / **1** oignon  
**45 g** de beurre  
**1** rouleau de pâte feuilletée  
**60 g** de miel de fleurs  
**40 g** de sucre roux  
**2c. à soupe** de vinaigre balsamique  
**1c. à café** de gingembre en poudre  
Sel et poivre

**1** **Préparez les ingrédients.** Épluchez l'ananas, retirez-en les yeux et le cœur. Coupez-le en brunoise. Épluchez et hachez l'oignon.

Faites chauffer 20 g de beurre dans une poêle, ajoutez l'oignon et laissez cuire 2 minutes. Ajoutez l'ananas et poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez le miel, le gingembre, le sucre, le balsamique et 1 cuillerée à soupe d'eau, puis laissez compoter 15 minutes à feu doux. Salez et poivrez.

**2 Préchauffez le four à 180 °C.**  
Déroulez la pâte, coupez-la en 4 rectangles et piquez-en le centre à la fourchette. Placez les rectangles sur une plaque couverte de papier de cuisson. Réalisez des petites étoiles ou d'autres formes avec le surplus de pâte.

**3 Enfournez.** Répartissez le chutney au milieu de chaque rectangle. Enfournez pour 20 minutes, et laissez les petits feuillets prendre une couleur bien dorée.

**4 Cuisez les boudins.** Retirez la peau des boudins blancs. Faites fondre les 25 g de beurre restants dans une poêle à feu moyen. Cuisez les boudins 10 minutes en les retournant souvent et en les arrosant de beurre. Coupez-les ensuite en rondelles.

**5 Finalisez.** Répartissez les rondelles de boudin sur les tartelettes, salez et poivrez. Réservez dans le four chaud, mais éteint.





## Miniburgers au foie gras, confiture de figue

**45 MIN** | **20 MIN** | **2H10** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | Repos | 6 personnes

**Pour les minipains :** 1 jaune d'œuf  
5 cl de lait / 25 g de beurre / 250 g de farine  
1 pot de brisures de truffe / 10 g de sucre  
1 c. à soupe de sésame noir / 1 c. à café de sel  
1 c. à café de levure de boulanger déshydratée  
**Pour la garniture :** 200 g de foie gras en bûchette  
1 pot de confiture de figue

**1 Préparez les minipains :** dans un bol, diluez la levure avec un peu d'eau tiède. Laissez reposer 10 minutes. Mettez le sel au fond de la cuve d'un robot, puis versez la farine, la levure, le sucre, le beurre ramolli, 10 cl d'eau et le lait. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle facilement des parois. Recouvrez d'un linge et laissez reposer pendant 1 h 30 à température ambiante.

**2 Formez les pâtons.** Sur un plan de travail fariné, dégarez la pâte, divisez-la en pâtons de 25 g. Ajoutez une pointe de couteau de brisures de truffe dans chaque pâton. Formez des petites

boules, légèrement aplatis, laissez-les lever 30 minutes.

**3 Préchauffez le four à 180 °C.** Badigeonnez les boules de pâte de jaune d'œuf détendu avec un peu d'eau. Saupoudrez de sésame. Enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

**4 Montez les miniburgers.** Dégraissez le foie gras et coupez-le en tranches. Ouvrez les pains, étalez un peu de confiture de figue, puis posez 1 tranche de foie gras. Refermez les petits pains, maintenez-les avec un pic en bois et servez.

## Aumônière de boudin blanc aux pommes granny-smith

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

6 boudins blancs  
3 pommes granny-smith  
1 camembert  
20 g de beurre  
6 feuilles de brick  
Sel et poivre

**1 Préchauffez le four à 210 °C.** Retirez la peau des boudins et détaillez-les en rondelles. Pelez et épépinez les pommes, puis coupez-les en tranches. Dans une poêle avec du beurre, faites revenir le tout 10 minutes environ en évitant que les fruits soient réduits en purée. Salez, poivrez et laissez refroidir.

**2 Formez les aumônières.** Étalez les feuilles de brick sur le plan de travail. Répartissez dessus le mélange boudin pomme. Coupez le camembert en six, puis posez les morceaux sur la garniture. Fermez les feuilles de brick en aumônière et liez chacune d'elles avec une ficelle alimentaire. Enfournez pour 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la feuille de brick soit dorée. Servez aussitôt.





## Brochette de magret fumé à l'ananas et à la betterave

**15 MIN** | **5 MIN**  
Préparation | Cuisson

**POUR** 6 personnes

**200 g** de magret de canard fumé en tranches  
1 ananas victoria  
1 betterave cuite  
**4 c. à soupe** de miel d'acacia  
**2 c. à soupe** d'huile d'olive  
**1c. à soupe** de sésame blond  
**1c. à café** de vinaigre balsamique

### 1 Préparez les ingrédients.

Enlevez le gras des tranches de magret. Épluchez l'ananas, retirez-en les yeux et le cœur et coupez-le en cubes. Faites-les cuire avec le miel dans une poêle sur feu vif pendant 5 minutes en remuant.

### 2 Préparez la betterave.

Épluchez-la et coupez-la en petits cubes. Mélangez-les avec l'huile et le vinaigre. Saupoudrez-les de sésame.

### 3 Montez les brochettes.

Alternez sur chaque pic des tranches de magret avec de l'ananas ou de la betterave. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



## Brochette de magret de canard aux herbes et aux deux sésames

**10 MIN** | **15 MIN** | **3H**  
Préparation | Cuisson | Réfrigération | **POUR** 6 personnes

**3** beaux magrets de canard / **1** gousse d'ail  
**½ bouquet** de coriandre / **½ bouquet** de persil plat  
**5 cl** d'huile d'olive / **2 c. à soupe** de sauce soja  
**1c. à soupe** de sésame doré / **1c. à soupe** de sésame noir / Poivre

**1** **Préparez la marinade.** Lavez les herbes, égouttez-les et effeuillez-les. Réservez quelques feuilles pour la finition, hachez le reste. Mélangez l'huile d'olive, la sauce soja, la gousse d'ail épluchée et écrasée, les herbes hachées et du poivre.

**2** **Faites mariner les magrets.** Coupez-les en gros cubes après avoir ôté le gras, puis ajoutez-les dans la marinade. Mélangez et réservez au frais pendant 3 heures.

**3** **Montez les brochettes.** Retirez les morceaux de canard de la marinade et enflez-les sur des pics à brochette (après les avoir humidifiés).

**4** **Faites cuire.** Placez-les sur un barbecue, une plancha ou dans une poêle, en arrosant du reste de la marinade à mi-cuisson.

**5** **Servez chaud.** Saupoudrez de sésame, parsemez de coriandre et de persil.

## Pain surprise en trio coloré

25 MIN

Préparation

POUR 9-12

personnes

2H

Réfrigération

**75 g de bœuf haché / 75 g de talon de jambon à l'os / 8 brins de ciboulette / 4 brins d'aneth / 1c. à soupe de roquette / 9 tranches de gouda / 1c. à soupe de raifort râpé / 50 g de fromage frais / 20 g de beurre mou / 50 g de terrine de foie gras / 1 pain de mie orange en demi-sphère / 1 pain de mie vert en demi-sphère / 1 pain de mie de seigle complet en demi-sphère / 50 g de confiture de figue / ½ c. à café de baies roses / Sel et poivre**

### 1 Préparez les sandwichs.

Ôtez la croûte des pains et coupez la mie en 6 tranches de 1 cm d'épaisseur.

### 2 Préparez les condiments.

Fouettez le beurre en pommade. Pilez les baies roses au mortier. Eeffeuillez et hachez l'aneth. Ciselez la ciboulette et hachez la roquette.

### 3 Préparez les garnitures.

Sortez le foie gras du réfrigérateur au moins 2 heures avant. Malaxez le bœuf haché avec le raifort et les baies roses, salez et poivrez. Hachez le jambon à l'os, mélangez-le avec le fromage frais détendu au fouet et les herbes fraîches. Rectifiez l'assaisonnement.

### 4 Procédez au montage.

Tartinez de beurre les tranches de pain orange. Répartissez la farce au bœuf sur la moitié des tranches, puis le gouda sur les autres. Refermez les sandwichs et coupez-les en trois. Garnissez de la même façon le pain vert de la préparation au jambon, et refermez les sandwichs avant de les couper en trois. Garnissez enfin la moitié des tranches de pain de seigle avec le foie gras et le reste avec la confiture de figue, associez les deux parties avant de recouper en trois.

### 5 Dressez.

Disposez les petits sandwichs de diverses couleurs en les alternant sur un plat de service, et placez le tout au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, jusqu'au moment de servir.



### BON PLAN

Commandez le pain chez votre boulanger, et demandez-lui de vous préparer les découpes.

**ASTUCE**

Optez pour un boudin noir qui se tient bien, c'est-à-dire qui contient un peu de viande en plus du sang, à la manière du boudin du Sud-Ouest.



## Toasts aux deux boudins

<b>10 MIN</b> Préparation	<b>15 MIN</b> Cuisson	<b>POUR</b> 6 personnes
1boudin noir		
1boudin blanc		
2 brins de ciboulette		
3 tranches de pain au levain		
8 c. à soupe d'huile de pépins de raisin		
2 c. à soupe de gelée de groseille		
½ c. à café de 4 épices		

**1 Faites griller les boudins.**

Dans une poêle avec l'huile, mettez à colorer les boudins sur feu moyen en les retournant souvent. Saupoudrez le boudin blanc d'épices.

**2 Préparez les toasts.** À l'aide d'un emporte-pièce de la même circonférence que le boudin blanc, détaillez six médaillons de mie de pain au levain.

**3 Préparez les condiments.** Faites

chauffer la gelée de groseille pour la liquéfier. Ciselez la ciboulette.

**4 Finalisez les boudins.** Tranchez les boudins en rondelles épaisses à l'aide d'un bon couteau à dents.

**5 Assemblez.** Disposez une rondelle de boudin blanc sur chaque toast. Déposez par-dessus une rondelle de boudin noir. Nappez de gelée de groseille et parsemez de ciboulette. Dégustez bien chaud sans attendre.



## Terrine de foie gras aux fruits secs

<b>10 MIN</b>	<b>1H15</b>
Préparation	Cuisson
<b>48 H</b>	<b>POUR</b>
Réfrigération	4 personnes

600 g de foie gras de canard cru / 15 cl de vin blanc moelleux  
100 g de fruits secs / 2 pincées de noix de muscade râpée  
Sel et poivre

**1 Préparez le foie la veille.** Déveinez le foie gras, disposez-le dans un plat avec la noix de muscade, salez et poivrez. Arrosez avec le vin. Couvrez et réservez 24 heures au frais en retournant le foie gras de temps en temps.

**2 Faites cuire la terrine le jour même.** Préchauffez le four à 90 °C. Égouttez le foie et coupez-le

en deux dans l'épaisseur. Placez la moitié dans une terrine et parsemez de quelques fruits secs. Renouvez l'opération, tassez légèrement, couvrez la terrine, placez-la dans un bain-marie puis enfournez pour 1 h 15. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur 24 heures avant de servir.

## Minibrochettes de poulet et soupe froide mangue coco

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

**POUR**  
8 personnes

3 escalopes de poulet  
1 mangue bien mûre  
½ concombre  
2 cm de racine de gingembre  
20 cl de boisson riz coco  
4 c. à soupe d'huile de sésame grillée  
1 c. à soupe de gomasio

- 1 Préparez le poulet.** Taillez les escalopes de poulet dans la longueur pour obtenir de longues lanières charnues. Malaxez-les avec le gomasio et l'huile de sésame dans un grand bol. Réservez au frais.
- 2 Préparez la soupe froide.** Pelez et coupez la chair de la mangue en morceaux. Pelez et coupez en deux le concombre dans la longueur et retirez les graines avec le bout d'une petite cuillère. Coupez-le en morceaux. Pelez et râpez le gingembre à l'aide d'une microrâpe. Mixez le tout ensemble avec la boisson riz coco. Réservez au réfrigérateur.
- 3 Préparez les brochettes.** Enfilez les lanières de poulet sur de courts pics en bois ou en bambou. Pour cela, enfilez une extrémité de la lanière, puis continuez en formant des zigzags.
- 4 Passez à la cuisson.** Au dernier moment, faites griller les brochettes de tous côtés sur un gril électrique.
- 5 Dressez.** Servez les brochettes de poulet grillé bien chaudes, accompagnées de la soupe froide servie dans des petits bols ou verrines.



## Minitourtes forestières aux châtaignes

40 MIN

Préparation

1H

Cuisson

1H

Réfrigération

POUR

6 personnes

450 g de champignons mélangés surgelés

1 échalote / 4 brins de persil

½ botte de ciboulette / 1 gros œuf

350 g de burrata / 10 g de beurre

350 g de châtaignes cuites au naturel

Sel et poivre

Pour la pâte: 1 jaune d'œuf / 300 g

de beurre / 810 g de farine

1 c. à café de fleur de sel

**1 Préparez la farce.** Pelez et ciselez l'échalote. Faites-la revenir avec les champignons dans une sauteuse beurrée, en salant et poivrant, pendant 10 minutes. Ajoutez les châtaignes concassées, mélangez 2 minutes, puis retirez du feu et laissez refroidir. Placez au frais pendant 1 heure. Incorporez l'œuf battu, la ciboulette ciselée, le persil effeuillé et haché.

**2 Préparez la pâte.** Versez 50 cl d'eau dans une casserole, ajoutez le beurre en parcelles et portez à ébullition. Hors du feu, incorporez la farine et la fleur de sel, mélangez jusqu'à obtention d'une pâte souple.

**3 Abaissez la pâte.** Étalez-la au rouleau sur une surface farinée sur 3-5 mm d'épaisseur. Détaillez-en six disques de 16 cm de diamètre. Chemisez-en le fond et les bords de six moules à soufflés individuels beurrés de 8 cm de diamètre.

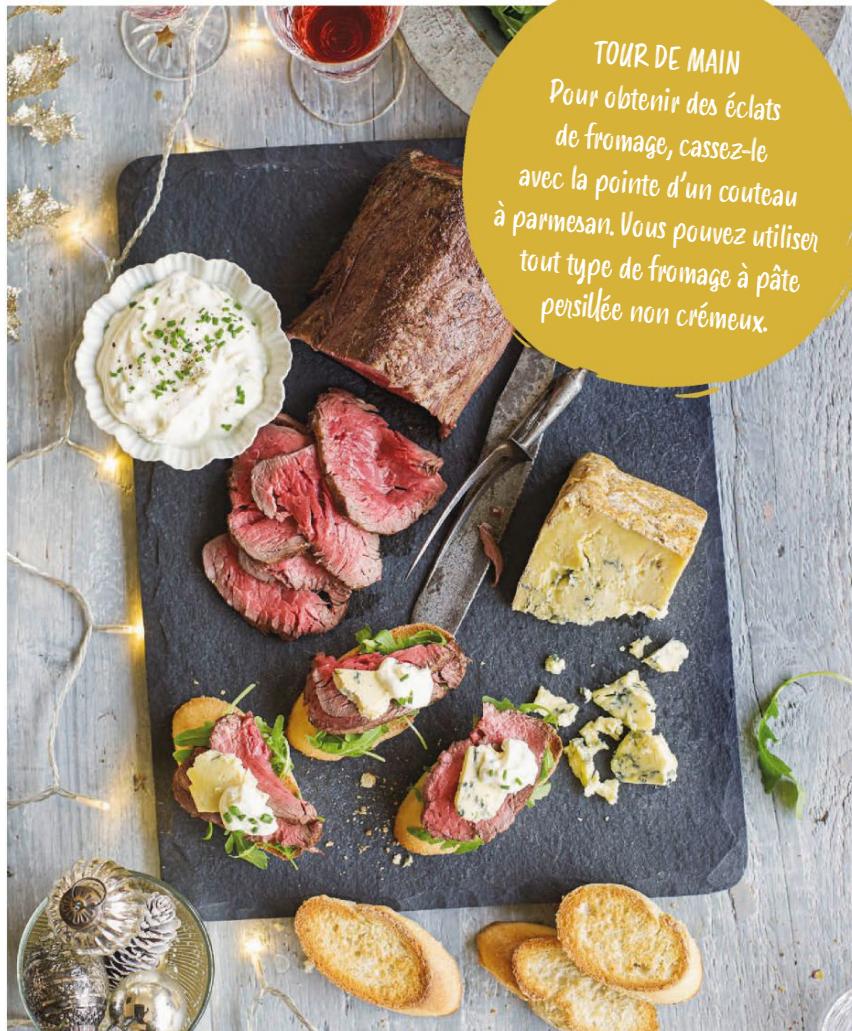
**4 Procédez au montage.** Répartissez la farce dans les moules. Ajoutez ensuite de la burrata par-dessus et assaisonnez-la. Abaissez le reste de pâte et découpez-en six disques de 10 cm de diamètre. Disposez-les sur le montage en soudant les bords des deux abaisses de pâte. Faites une cheminée de 1 cm de diamètre au centre. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en les tourtes à l'aide d'un pinceau.

**5 Enfournez.** Faites cuire 35 à 40 minutes dans le four préchauffé à 180 °C, en surveillant la coloration.

**6 Finalisez.** Laissez tiédir à la sortie du four avant de démouler. Juste avant de servir, réchauffez-les 15 minutes à 150 °C.

### ASTUCE

À défaut de moules à soufflés, vous pouvez utiliser des cercles à dresser hauts de 7-8 cm de diamètre, préalablement beurrés puis disposés sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.



**TOUR DE MAIN**  
Pour obtenir des éclats de fromage, cassez-le avec la pointe d'un couteau à parmesan. Vous pouvez utiliser tout type de fromage à pâte persillée non crémeux.

## Crostinis de bœuf à la roquette et au bleu

**15 MIN**  
Préparation

**10 MIN**  
Cuisson

**15 MIN**  
Repos

**POUR**  
**10-12 personnes**

1 filet de bœuf de **600 g** / 50 g de roquette  
 $\frac{1}{3}$  de botte de ciboulette / 250 g de fromage à pâte persillée type cabrales ou stilton / 125 g de skyr  
 1 baguette de pain / 6 c. à soupe d'huile de colza  
 2 c. à soupe de vinaigre de cidre / Poivre 5 baies / Sel

**1** Préparez le filet. Salez-le, poivrez-le et faites-le bien colorer de tous côtés dans une cocotte avec l'huile. Retirez du feu et placez un couvercle sur la cocotte, laissez reposer 15 minutes. Laissez-le refroidir, puis placez-le au réfrigérateur.

**2** Préparez la sauce. Fouettez le skyr avec le vinaigre et assaisonnez. Ajoutez la ciboulette ciselée.

**3** Préparez le reste. Rincez et essorez la roquette. Coupez la baguette en tranches biseautées de 1 cm d'épaisseur et faites-les légèrement griller.

**4** Dressez. Émincez le filet de bœuf. Garnissez chaque tranche de pain de roquette, de bœuf, d'un éclat de fromage et d'un peu de sauce.

## Cromesquis de viande au foie gras

**20 MIN**  
Préparation

**15 MIN**  
Cuisson

**1H**  
Congélation

**POUR**  
**6-12 personnes**

300 g d'escalope de dinde  
 100 g de chair à farcir  
 1 jaune d'œuf  
 200 g de terrine de foie gras  
 250 g de chapelure fine  
 1 bain d'huile de friture  
 Flocons de sel et poivre

**1** Préparez la farce. Hachez la dinde le plus finement possible, puis mixez-la en farce fine avec le jaune d'œuf. Malaxez le tout avec la chair à farcir. Salez et poivrez.

**2** Préparez les inserts. À l'aide d'une petite cuillère parisienne, prélevez des petites boules de foie gras d'environ 1,5 cm de diamètre. Placez-les au congélateur pendant au moins 1 heure.

**3** Préparez les boulettes. Roulez chaque bille congelée de foie gras dans la farce et façonnez des boulettes de la taille d'une noix. Si elles ne se tiennent pas assez bien. Serrez bien le tout. Roulez-les dans la chapelure pour les paner uniformément.

**4** Faites frire. Plongez les boulettes par 4 dans le bain de friture préchauffé à 180 °C. Laissez-les bien doré et sortez-les avec une écumoire. Déposez-les sur du papier absorbant.

**5** Dressez. Placez les cromesquis sur un plat de service, et parsemez-les de flocons de sel. Dégustez-les bien chauds.



### TOUR DE MAIN

Vous pouvez les préparer et les cuire à l'avance, sans toutefois trop les colorer. Vous les ferez réchauffer au dernier moment dans le four préchauffé à 130 °C pendant 10 minutes.



## Petites étoiles feuilletées farcies à la saucisse et au confit d'oignon

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

**POUR 30** pièces

**3** saucisses de Toulouse (environ 150 g)  
1 oignon rouge  
1 jaune d'œuf  
10 g de beurre  
**350 g** de pâte feuilletée  
**4 c. à soupe** de vinaigre de vin  
10 g de farine  
1 c. à soupe de miel  
1 c. à soupe d'épices à pain d'épices  
1 c. à soupe de graines de sésame  
1 c. à soupe de graines de pavot  
Sel et poivre

**1** Préparez le confit d'oignon. Pelez et émincez l'oignon, faites-le suer dans une sauteuse avec le beurre, en salant et poivrant, sur feu moyen. Lorsqu'il est translucide, ajoutez le miel et le vinaigre, faites réduire et caraméliser pendant 10 minutes. Laissez refroidir.

**2** Préparez la pâte. Étalez-la au rouleau sur une surface farinée sur 3 mm d'épaisseur. Détaillez-en des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm de circonférence. Réunissez les chutes et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**3** Préparez la farce. Ouvrez les saucisses pour en récupérer

la chair. Malaxez-la avec les épices et le confit d'oignon.

**4** Procédez au montage. Déposez 1 cuillerée à café de farce au centre de la moitié des étoiles. Apposez une seconde étoile par-dessus et soudez les bords entre eux.

**5** Finalisez les feuillettés. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les feuillettés sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide, et badigeonnez-en les étoiles au pinceau. Parsemez-les de graines de sésame et de pavot. Enfournez 10 minutes jusqu'à ce que les feuillettés soient bien dorés et gonflés. Dégustez-les chauds.



### TOUR DE MAIN

Vous pouvez légèrement réchauffer les boulettes dans le four préchauffé à 150 °C, après les avoir parsemées de parmesan, cela permettra de les faire gratiner légèrement.

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

**POUR 8 personnes**

**300 g** d'épaule d'agneau haché  
**1** boudin blanc truffé  
**½ pomme** croquante / **1 quartier** de citron / **50 g** de parmesan râpé / **20 g** de beurre  
**1** bain d'huile de friture  
**50 cl** de bouillon de volaille  
**1 tranche** de pain de seigle  
**12 cl** d'huile de pépins de raisin  
**100 g** de chutney de mangue  
**30 g** de champignons séchés  
**20 g** de farine  
**2 c. à soupe** de farine de riz  
**2 c. à soupe** de confiture de poire  
**2 c. à soupe** de concentré de tomate  
Sel et poivre

## Trio de canapés express de Noël

**1 Préparez le cappuccino de champignons.** Mettez les champignons déshydratés dans le bouillon à ébullition, retirez-les du feu et laissez-les refroidir avant de les sortir avec une écumoire. Faites crisper le beurre dans une casserole, incorporez la farine en fouettant puis le concentré de tomate. Détendez le roux obtenu en incorporant peu à peu le bouillon froid. À l'issue de son intégration complète, replacez les champignons réhydratés dedans et mixez finement le tout. Salez et poivrez.

**2 Préparez les canapés de boudin.** Faites colorer le boudin de tous côtés dans une poêle avec un peu d'huile. Coupez-le en huit belles rondelles. Coupez la demi-pomme en tranches, retaillez-les en disque avec un emporte-pièce rond, citronnez-les. Faites toaster le pain de seigle et découpez-en des carrés.

**3 Préparez les boulettes.** Assaisonnez la viande hachée et réalisez des boulettes de 3 cm de diamètre. Exercez un creux au centre et déposez-y un peu de chutney de mangue. Refermez bien les boulettes sur ce cœur de chutney. Roulez-les entre vos paumes, puis dans la farine de riz, en retirant l'excédant. Faites-les colorer de tous côtés dans une sauteuse avec le reste d'huile. Disposez-les sur un papier absorbant.

**4 Dressez.** Roulez les boulettes dans le parmesan et placez-les sur un plat. Réchauffez le cappuccino de champignons et répartissez-le dans 8 verrines. Tartinez les toasts de pain de seigle de confiture de poire. Disposez un disque de pomme et une rondelle de boudin. Maintenez chaque canapé avec un pic en bois et présentez-les sur un plat de service.

## Minicroissants au foie gras

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

**POUR 16** croissants

1 foie gras cru  
1 œuf  
1 pâte feuilletée  
1 c. à café de graines de sésame noir  
Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 210 °C.** Coupez la pâte feuilletée en seize triangles, comme des parts de gâteau. Répartissez le foie gras en morceaux sur la partie la plus large des parts. Salez et poivrez.
- 2 Formez les croissants.** Roulez les triangles en partant de la partie la plus large pour finir par la pointe. Déposez-les sur du papier cuisson. Battez l'œuf et badigeonnez-en le dessus des croissants. Saupoudrez de graines de sésame. Enfournez pour 15 minutes.



## Petits feuilletés de veau à la menthe, sauce crémeuse au citron

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

400 g de veau haché / ½ citron bio / 1 gousse d'ail / 6 brins de menthe / 1 jaune d'œuf / 150 g de mascarpone  
4 carrés de pâte feuilletée (env. 240 g)  
1 c. à café de graines de sésame blanc  
1 c. à café de graines de sésame noir / Sel et poivre

- 1 Préparez la farce.** Eeffeuillez et hachez finement la menthe, à la main ou dans un mini-hachoir électrique. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Malaxez le tout avec le veau haché, salez et poivrez.
- 2 Préparez la sauce.** Râpez le zeste de citron et pressez son jus. Fouettez le mascarpone avec le zeste et juste assez de jus de citron pour le détendre et obtenir une sauce lisse et onctueuse. Assaisonnez. Réservez au frais.
- 3 Garnissez la pâte.** Divisez chaque carré de pâte en trois rectangles identiques. Garnissez-les tous d'un boudin de farce sur un des deux côtés longs. Roulez-les dans le sens de la largeur en partant du côté garni, pour obtenir douze boudins farcis.
- 4 Finalisez les feuilletés.** Préchauffez le four à 200 °C. À l'aide d'un bon couteau, retailliez les rouleaux en tronçons. Placez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide, badigeonnez-en les feuilletés au pinceau. Parsemez-les des graines de sésame mélangées.
- 5 Lancez la cuisson.** Enfournez 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les feuilletés soient bien dorés et croustillants.
- 6 Dressez.** Servez les petits feuilletés de veau bien chauds, accompagnés de la sauce au citron.



## Foie gras aux pommes

**25 MIN** | Préparation    **25 MIN** | Cuisson    **24 H** | Réfrigération    **POUR** 6 personnes

800 g de foie gras cru déveiné / 3 pommes golden  
30 g de cerneaux de noix  
1c. à soupe de 4 épices / Sel et poivre

### 1 Préchauffez le four à 150 °C.

Concassez grossièrement les cerneaux de noix, déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes.

### 2 Préparez le foie gras.

Détaillez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Salez et poivrez toutes les tranches. Faites-les dorer 30 secondes de chaque côté dans une poêle très chaude. Déposez-les au fur et à mesure sur une feuille de papier absorbant.

Mettez un peu de graisse de cuisson de côté pour la cuisson des pommes.

### 3 Préparez les pommes.

Épluchez-les. Coupez-les en quatre et retirez le cœur et les pépins.

Recoupez chaque quartier en fines tranches. Saupoudrez-les de 4 épices, assaisonnez. Faites-les dorer dans la graisse réservée environ 15 minutes : elles doivent être fondantes.

### 4 Montez le foie gras.

Déposez alternativement dans une terrine des couches de foie gras et de pomme, en parsemant chaque couche d'éclats de noix. Tassez bien, couvrez de film alimentaire et posez si nécessaire un poids dessus. Réservez au réfrigérateur au moins 24 heures.

### 5 Dressez.

Servez le foie gras en tranches, accompagné de pain brioché toasté et, éventuellement, d'une salade de jeunes pousses.

## Boudin blanc au foie gras

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

**POUR**  
30 pièces

4 boudins blancs  
60 g de foie gras d'oie ou de canard  
Groseilles  
Ciboulette  
Huile  
Zestes d'orange confits  
Confiture de figue  
Gros sel de Guérande

- 1 Préparez le boudin.** Détaillez chaque boudin blanc en 8 rondelles. Dans une poêle huilée, faites-les dorer à feu doux en remuant souvent.
- 2 Préparez le foie gras.** Coupez-le en tranches plus ou moins épaisses. Détaillez-les ensuite en carrés de même largeur que le boudin blanc.
- 3 Finalisez.** Posez les rondelles de boudin sur le plat de service. Recouvrez-les des carrés de foie gras et ajoutez (au choix) quelques zestes d'orange confits, de la ciboulette, des groseilles, un peu de confiture de figue, ou tout simplement 2 ou 3 grains de gros sel.



# SAVEURS DE FÊTES !



HUITRES  
*Marennes*  
*Oléron*

OSTRÉICULTEURS AFFINEURS



ET VOUS,  
QUELLE HÜTRE  
EST FAITE  
POUR VOUS ?



[HUITRESMARENNESOLERON.COM](http://HUITRESMARENNESOLERON.COM)



# Truite fumée VS saumon fumé

**Star des apéros et entrées de fêtes, le saumon fait face aujourd’hui au succès d’un concurrent de taille : la truite. Saveur, texture, provenance, prix... on a comparé les atouts de chacun de ces poissons fumés pour vous aider à faire le bon choix.**

Par Samia Mrani

## CÔTÉ SANTÉ

Sur le plan nutritionnel, les deux poissons fumés peuvent être considérés comme ex aequo. Le saumon, poisson gras par excellence, est le champion des oméga 3, oligoéléments indispensables au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux, avec une teneur de 1,8 g aux 100 g en moyenne. La truite en offre moitié moins, mais est aussi moins riche en lipides avec seulement 7 g au 100 g contre 12 g pour le saumon.

En revanche, la demande en saumon ayant explosé ces dernières années, les conditions d'élevage se sont parfois dégradées avec une augmentation de l'utilisation des antibiotiques. Pour un produit sain, mieux vaut donc opter pour un saumon sauvage ou de la truite.

## CÔTÉ GOÛT

Plus de finesse et de délicatesse avec le saumon, à condition qu'il soit sauvage. Aussi, si on souhaite le déguster seul

## Et le fumage ?

Pour obtenir ce petit goût boisé qu'on apprécie tant, le fumage est indispensable, nécessite quelques étapes préalables et se pratique au sein d'un appareil spécifique : le fumoir. Les filets sont d'abord prélevés puis salés pendant quelques heures au frais. Débarrassés du sel puis rincés à l'eau froide et séchés, ils sont prêts à être suspendus, ou installés sur des grilles, et enfermés plusieurs heures dans le fumoir pour s'imprégner pleinement des saveurs de la fumée issue de sciure ou de copeaux de bois à combustion lente. Pour un goût puissant, le hêtre est souvent privilégié, mais bien d'autres essences peuvent être employées, comme l'aulne aux notes beaucoup plus délicates.



# Zoom sur les labels

ILS SE MULTIPLIENT SUR LES EMBALLAGES POUR RASSURER LES CONSOMMATEURS. QUE SIGNIFIENT-ILS VRAIMENT ?



## LABEL ROUGE

Il porte uniquement sur l'aspect organoleptique du produit et certifie sa qualité supérieure.

## AB

Le label bio garantit un plus grand espace accordé à chaque poisson lors de son élevage, une eau de qualité suffisamment oxygénée, une alimentation bio et, surtout, aucun pesticide ni colorant.

## MSC

Employé pour les espèces sauvages, ce label se veut garant d'une pêche écoresponsable. Son équivalence pour l'élevage est ASC, qui labellise une pisciculture respectueuse de l'environnement.

sur un blinis ou un petit toast, il est préférable de se tourner vers ce roi des eaux froides qui développera pleinement ces arômes iodés et fumés qu'on adore. Dans les préparations plus élaborées avec des ingrédients à la saveur prononcée, l'un et l'autre peuvent s'employer : on parie que rares seront vos convives à réussir à les différencier !

## CÔTÉ TEXTURE

La truite étant un peu moins grasse que le saumon, elle sera légèrement plus sèche alors que son concurrent se révèle plus souple en bouche et assez aisément à manipuler : idéal pour l'enrouler sans l'abîmer. Cru, c'est donc le saumon qui l'emporte tant pour la dégustation que pour sa facilité d'utilisation. Toutefois, si le poisson fumé doit être cuit, comme dans de minimuffins pour l'apéritif ou dans des cannelés salés, les consistances seront quasiment équivalentes, surtout s'il est détaillé en petits dés.

## CÔTÉ PRIX

Victoire pour la truite fumée, qui est généralement bien moins onéreuse, même si les tarifs sont

extrêmement variables selon la provenance, la labellisation bio ou non, le conditionnement, etc. Certains saumons fumés d'entrée de gamme sont vendus à des tarifs presque identiques à ceux de la truite, mais seront souvent moins intéressants gustativement. Le rapport qualité/prix est ainsi incontestablement en faveur de la truite fumée.

## CÔTÉ ENVIRONNEMENT

Si l'on a une certaine sensibilité écologique, la truite s'impose assez aisément, le saumon étant considéré comme amplement surpêché à travers le monde. De plus, pour un saumon de qualité, mieux vaut choisir un saumon sauvage, or celui-ci étant péché assez loin de l'Hexagone et produit majoritairement en Écosse et en Norvège, le bilan carbone pour le rapatrier jusque dans nos assiettes est donc assez élevé. La truite, quant à elle, est nécessairement issue de la pisciculture. L'espèce étant protégée et le plus souvent élevée en France, généralement en Bretagne, elle bénéficie d'une production locale très encadrée et moins coûteuse pour la planète.



# De Méditerranée ou d'Atlantique, quels modes de production pour les huîtres ?

Bien que disponibles toute l'année, ces joyaux de la mer restent les stars incontournables de nos repas de fêtes. Mais il n'est pas toujours simple de s'y retrouver, tant leur provenance et leur mode d'élevage peuvent les rendre différentes. Explications.

Par Céline Roussel

**S**i les modes d'élevage diffèrent entre les huîtres d'Atlantique et celles de Méditerranée (10 % de la production nationale), l'espèce, elle, ne varie pas ! L'huître la plus produite en France reste en effet la creuse, la fameuse *Crassostrea gigas*. « On peut toutefois trouver de-ci de-là de l'huître plate (aussi appelée belon), mais de façon vraiment sporadique, cette dernière étant fragile et son élevage restant difficile et coûteux », analyse Patrice Lafont, président du Comité régional de la conchyliculture de Méditerranée (CRCM).



## COLLECTÉES EN MER OU ISSUES D'ÉCLOSERIES ?

Pour élever ces huîtres creuses, trois solutions pour les ostréiculteurs. Ils peuvent acheter des naissains (les larves issues de la reproduction des huîtres) dans les zones de captage situées en Charente-Maritime, dans le bassin d'Arcachon, et en Bretagne Sud, les capter eux-mêmes s'ils sont basés dans ces zones, ou sinon les acheter dans les éclosseries, des entreprises spécialisées dans la reproduction de l'huître. « Dans ces établissements, on peut se procurer deux types d'huîtres : des diploïdes, dites "naturelles", ce sont celles que l'on trouve en mer, ou des triploïdes (trois chromosomes au lieu de deux), des huîtres stériles créées par l'Ifremer\*, qui ne connaissent pas de période de reproduction et ont une croissance plus rapide. C'est un choix qui appartient à chaque éleveur », estime Laurence Gaté, ostréicultrice en Charente-Maritime, et membre du Comité régional de la marque collective HCM (huîtres Charente-Maritime).

## UN ÉLEVAGE VERTICAL OU HORIZONTAL

En Charente-Maritime, après l'étape du développement des larves qui dure neuf mois, vient celle du détrocage, qui consiste à détacher les jeunes huîtres des collecteurs. « Ces dernières sont ensuite mises dans des poches flottantes puis repartent en mer, où elles sont fixées à des tables hautes. Elles vont ainsi poursuivre leur croissance au rythme des marées. Ce procédé est le même pour toutes les huîtres de la côte Atlantique, de la Normandie au bassin d'Arcachon en passant par la Bretagne. On parle d'élevage à l'horizontal », souligne Laurence Gaté. « En Méditerranée, c'est un peu différent, les huîtres vont être placées à la verticale, en suspension. Elles sont collées sur des cordes, fixées à des tables d'élevage. Pourquoi ce système ? Eh bien parce que les exploitations sont situées majoritairement dans des environnements lagunaires, et qu'il n'y a pas de marée. Cette technique permet aux coquillages de rester immergés en permanence », explique Patrice Lafont.

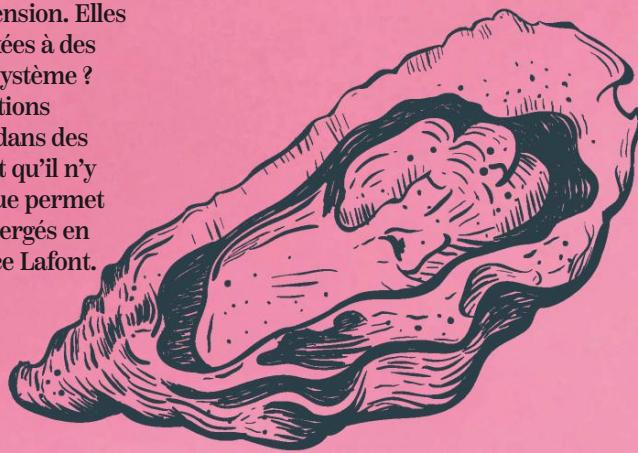
## UNE CROISSANCE À DEUX VITESSES

Ces deux méthodes ont bien évidemment un impact sur le rythme de croissance des coquillages. « Immérge 24 heures sur 24, et alimentée en permanence, l'huître de Méditerranée va ainsi grossir plus vite et sera commercialisable au bout d'un an en moyenne », note Patrice Lafont. « Celle d'Atlantique, nourrie au rythme des marées, aura besoin de plus de temps, 3 à 4 ans, surtout s'il y a une étape d'affinage derrière », ajoute Laurence Gaté. En Méditerranée, il n'y a pas d'affinage, mais, depuis quelques années, certains ostréiculteurs pratiquent l'exondation. « Cela consiste à sortir régulièrement les coquillages de l'eau comme s'il y avait des marées. Les huîtres sont plus goûteuses et plus charnues car, hors de l'eau, elles se stressent et se remplissent. Leur coquille se nacre aussi davantage pour se protéger », précise le président du CRCM.

(\*) Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer.

### À chacune son goût

Les huîtres de Méditerranée ont la caractéristique d'être très salées. Celles d'Atlantique sont davantage iodées, celles de Bretagne sont d'ailleurs celles qui déplient le plus un goût de « grand large », alors que celles de Normandie présenteront plus de douceur. Mais chaque huître possède réellement le goût de son « miroir ».



# Bien faire son choix

## VÉRIFIEZ TOUJOURS LA PROVENANCE

Elle est obligatoirement mentionnée sur la bourriche : Méditerranée (Bouzigues, étang de Thau, Leucate, Gruissan, Vendres, Carteau), Atlantique, Charente-Maritime (repérez le logo HCM, Huître Charente-Maritime, ou encore l'IGP Marennes Oléron), Bretagne (Cancale, Paimpol), Normandie (Isigny, IGP Huîtres de Normandie bientôt officielle), Vendée ou bassin d'Arcachon.

## QUEL CALIBRE ?

Choisissez la taille en fonction de la façon dont vous souhaitez les consommer.

**Calibre 0 à 1 :** ce sont les plus grosses et sont parfaites pour être cuisinées chaudes, gratinées par exemple.

**Calibre 2 à 4 :** ce sont les moyennes, à déguster crues, sur un plateau de fruits de mer.

**Calibre 5 :** les huîtres sont très petites. Très à la mode pour un apéro original.

## AFFINÉES OU EXONDÉES

L'affinage, en pleine mer ou en claire (en bassin d'eau de mer), reste plus spécifique à la Charente-Maritime, qui peut ainsi proposer des huîtres fines (peu charnues) ou spéciales (volume de chair plus important). Pas d'affinage en Méditerranée, mais l'exondation, qui permet d'apporter une autre dimension gustative, une chair plus dense et moins salée.

**Experts :** Patrice Lafont, président du Comité régional de la conchyliculture en Méditerranée (CRCM), et Laurence Gaté, ostréicultrice dans le village des Boucholeurs (Charente-Maritime) présidente du Syndicat conchylicole des Boucholeurs, et membre du Comité régional HCM

# Le saumon gravlax

**Spécialité nordique, cette recette de saumon cru à la saveur délicatement fumée fait toujours son petit effet sur les tables de fêtes. Et ça tombe bien, elle est très simple à réaliser.**

Par Didier Lalbenque, photos de Quentin Huriez.

## Ingrédients

- 1 filet de saumon de 700 g
- 1 bouquet d'aneth
- 300 g de grossel
- 150 g de sucre
- 2 c. à soupe de 5 baies



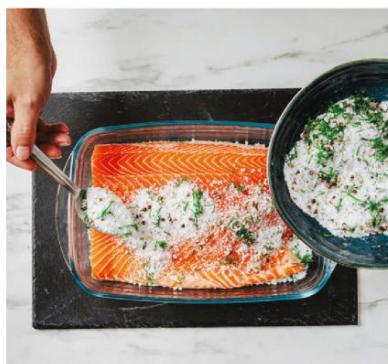
Lavez et ciselez l'aneth avec un couteau. On ne garde pas les queues.



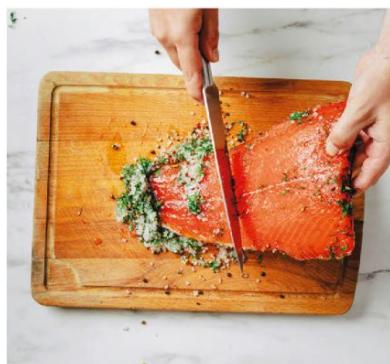
Concassez grossièrement au pilon les 5 baies. Mélangez avec le gros sel, le sucre et l'aneth dans un saladier.



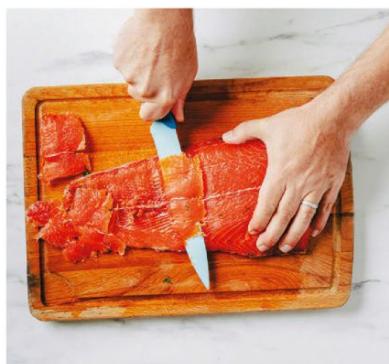
Rincez puis essuyez le saumon en tamponnant délicatement avec un torchon propre.



Étalez dans un plat à gratin la moitié du mélange d'épices. Déposez le saumon, côté peau dessous, et recouvrez du reste de mélange. Filmez et réfrigérez pendant 24 heures.



Videz l'eau qui s'est accumulée au fond du plat. Grattez le saumon au couteau pour retirer toute la couche de sel. Rincez le filet sous l'eau courante et essuyez avec un papier absorbant.



Avec un couteau bien affûté, coupez des tranches de 2 à 3 millimètres d'épaisseur. Démarrez côté queue, le couteau à plat. Recommencez ainsi de suite en remontant petit à petit.



## Le saumon gravlax

**15 MIN** **24 H**

Préparation Réfrigération

**POUR**  
6 personnes

**1 filet de saumon de 700 g**

**1 bouquet d'aneth**

**300 g de gros sel**

**150 g de sucre**

**2 c. à soupe de 5 baies**

**ASTUCE**

Si vous préférez une saveur plus marquée, avec un effet croquant, il n'est pas nécessaire de rincer le saumon avant de le découper.

**1 Préparez le mélange.**

Ciselez l'aneth au couteau. Concassez grossièrement les 5 baies. Mélangez-les avec le gros sel, le sucre et l'aneth. Rincez le saumon à l'eau claire et essuyez-le.

**2 Préparez le saumon.** Dans un plat à gratin, versez au fond la moitié du mélange au gros sel. Déposez le saumon avec la peau vers le bas. Recouvrez avec le restant du mélange. Il doit recouvrir l'ensemble du saumon. Tassez légèrement et filmez le plat. Placez au réfrigérateur pendant 24 heures.

**3 Nettoyez le saumon.**

Retirez le film puis l'eau qui s'est accumulée au fond du plat. Avec un couteau, grattiez pour enlever la couche de sel. Rincez-le.

**4 Coupez.** Avec un long et fin couteau bien aiguisé, découpez des lamelles de quelques millimètres d'épaisseur.

**5 Servez.** Disposez harmonieusement les tranches de saumon sur les assiettes.



## Petits choux à la crème de tarama fouettée

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

50 g d'œufs de saumon / 4 œufs  
30 cl de crème liquide très froide / 100 g de beurre  
150 g de tarama / 150 g de farine / 1 pincée de sel / Poivre

### 1 Réalisez la pâte à choux.

Versez 25 cl d'eau, le sel et le beurre en morceaux dans une casserole. Portez à ébullition en remuant. Hors du feu, ajoutez la farine d'un coup. Remuez énergiquement à la spatule en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réchauffer à feu doux en remuant, jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole. Hors du feu, ajoutez les œufs un à un en remuant longuement.

### 2 Préchauffez le four à 210 °C.

Tapissez une plaque à four de papier cuisson et, à l'aide d'une

poche à douille, dressez des petits choux en les espaçant. Enfournez pour 15 à 20 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

**3 Réalisez la crème de tarama.**  
Montez la crème très froide en chantilly. Ajoutez délicatement le tarama, poivrez. Versez cette crème dans une poche munie d'une douille cannelée.

**4 Garnissez.** Coupez les choux horizontalement. Garnissez-les généreusement de crème au tarama, décorez d'œufs de saumon et replacez les chapeaux. Servez aussitôt.

## Tartare de noix de saint-jacques au citron vert, gingembre et cerfeuil

**20 MIN** | **1H** | **POUR**  
Préparation | Réfrigération | 6 personnes

18 belles noix de saint-jacques (sans corail)  
2 citrons verts bio / 2 cm de gingembre frais  
1 petit bouquet de cerfeuil / 4 c. à soupe d'huile d'olive / Baies roses / Sel

**1 Préparez les saint-jacques.** Rincez-les et épongez-les sur du papier absorbant. Coupez-les en petits dés. Lavez le cerfeuil, séchez-le, effeuillez-le et hachez-le (réservez quelques feuilles pour la décoration). Pelez le gingembre et râpez-le. Râpez finement le zeste des citrons verts, pressez-les pour en extraire le jus.

**2 Réalisez le tartare.** Réunissez les saint-jacques, le gingembre, le jus et le zeste des citrons, et le cerfeuil haché dans un saladier. Versez l'huile d'olive, ajoutez 1 à 2 cuillerées à café de baies roses et quelques pincées de sel. Mélangez et réservez 1 heure au réfrigérateur.

**3 Dressez.** Répartissez le tartare dans 6 verrines. Décorez de cerfeuil haché et servez.





### ASTUCE

Optez pour un minichou-fleur violet. Si vous avez un chou-fleur violet entier, taillez ce qu'il reste en fleurettes que vous servirez crues à croquer au moment de l'apéritif, avec des rillettes de maquereau ou du tarama.

## Tarte fine de saint-jacques, purée de topinambour, mangue et chou-fleur violet

**25 MIN** | **45 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 8 personnes

**24** noix de saint-jacques (sans corail)  
**4** topinambours / **1** mangue un peu ferme  
**6** fleurettes de chou-fleur violet / **1** jaune d'œuf  
**1** rouleau de pâte brisée / **20 g** de beurre demi-sel / **1c. à soupe**  
d'huile de pépins de raisin / Sel et poivre du moulin

**1** Préparez la purée. Pelez et coupez les topinambours en morceaux. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égouttez-les et mixez-les avec 10 g de beurre demi-sel.

**2** Préparez la pâte. Préchauffez le four à 180 °C. Taillez la pâte en 8 rectangles de 5 x 14 cm. Disposez-les sur une plaque allant au four chemisée de papier cuisson. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en les rectangles de pâte. Enfournez pour 10 à 15 minutes, puis laissez refroidir.

**3** Préparez la garniture. Pelez et coupez la mangue en tranches de 5 mm à la mandoline. Détaillez-en de petites étoiles à l'aide d'un emporte-pièce d'environ 1,5 cm de diamètre. Taillez les fleurettes de chou-fleur en fines lamelles à la mandoline.

**4** Poêlez les noix de saint-jacques. Faites-les colorer sur les deux faces dans un mélange de beurre et d'huile, salez et poivrez. Sortez-les lorsqu'elles sont bien caramélisées.

**5** Dressez. Tartinez les fonds de pâte de purée de topinambour. Disposez 3 noix de saint-jacques sur chaque tarte fine et agrémentez-les de lamelles de chou-fleur et de mangue en étoile.

## Petit mille-feuille au tarama

**15 MIN** | **15 MIN**  
Préparation | Congélation

**5 MIN** | **POUR**  
Cuisson | 6 personnes

**30 cl** de crème liquide entière  
**75 g** de beurre / **80 g** de tarama  
**50 g** de graines de sésame / **6** feuilles de brick

- Réalisez la crème au tarama. Faites refroidir un saladier en le plaçant 15 minutes au congélateur. Versez ensuite la crème liquide bien froide dans le saladier et battez-la jusqu'à obtenir une crème Chantilly très ferme. Intégrer délicatement le tarama à l'aide d'une spatule, débarrassez dans une poche munie d'une douille cannelée et placez la mousse obtenue au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre à la casserole ou au micro-ondes. Posez 1 feuille de brick sur le plan de travail et pliez-la en quatre. Découpez des disques dans l'épaisseur de la feuille avec un emporte-pièce de 4,5 cm de diamètre. Procédez de même avec les autres feuilles de brick.
- Enfournez. Placez les disques obtenus sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et badigeonnez-les avec un peu de beurre fondu. Saupoudrez de graines de sésame et enfournez pour 5 minutes, jusqu'à ce que les disques de brick soient dorés, puis laissez refroidir.
- Dressez. Superposez 3 disques de brick, ajoutez au centre un peu de mousse de tarama. Posez 2 disques de brick par-dessus, surmontez à nouveau d'un peu de mousse et, enfin, d'un disque de brick. Procédez de même pour les autres mille-feuilles et dégustez sans attendre.





## Bonbons à la crevette

**30 MIN** | **5 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 6 personnes

**12** grosses crevettes crues / **3** citrons verts (jus)  
**1** piment oiseau / **1** gousse d'ail / Persil  
Ciboulette / **6** feuilles de brick  
**2 c. à soupe** de nuoc-mâm  
**1c. à soupe** de sucre de canne blond  
Huile de friture

**1** **Préparez la sauce.** Pressez les citrons verts pour en extraire le jus. Pelez la gousse d'ail et retirez le germe, puis hachez-la finement. Fendez le piment en deux, retirez les graines, puis hachez-le finement. Mélangez le jus des citrons verts, le nuoc-mâm, le sucre, l'ail et le piment hachés. Couvrez et réservez au frais.

**2** **Faites chauffer l'huile de friture.** Plongez une cuillère en bois dans l'huile : si des bulles se forment tout autour, l'huile est à la bonne température.

**3** **Formez les bonbons.** Décortiquez les crevettes et épongez-les bien. Étalez les feuilles de brick sur le plan de travail et coupez-les en deux. Déposez 1 crevette sur chaque moitié et enroulez-les pour former des bonbons. Nouez les extrémités avec un morceau de ficelle.

**4** **Mettez à cuire.** Plongez les bonbons dans l'huile et faites frire environ 3 minutes. Égouttez sur du papier absorbant puis servez avec la sauce pimentée et saupoudrez de persil et ciboulettes ciselées.



## Blinis à l'encre de seiche et au saumon fumé

**20 MIN** | Préparation    **1H** | Repos    **10 MIN** | Cuisson    **POUR** 6 personnes

**Pour les blinis :** 1 œuf / 1 yaourt nature velouté  
1 pot à yaourt de farine / 1 dosette d'encre de seiche

1 c. à soupe d'huile d'olive /  $\frac{1}{2}$  sachet de levure / 1 pincée de sel

**Pour la garniture :** 3 tranches de saumon fumé / 6 brins de ciboulette  
3 branches de cerfeuil / 3 brins d'aneth  
15 cl de crème liquide entière très froide / Sel et poivre

### 1 Préparez la pâte à blinis.

Mélangez l'œuf, le yaourt, la farine, la levure, l'huile d'olive, l'encre de seiche et la pincée de sel dans un saladier afin d'obtenir une pâte homogène. Réservez la pâte au frais pendant 1 heure.

### 2 Mettez à cuire.

Réalisez les blinis dans une poêle légèrement huilée. Afin d'obtenir des formes bien rondes, vous pouvez vous aider de cercles à pâtisserie de la taille désirée.

### 3 Préparez la garniture juste avant le montage.

Ciselez les herbes puis montez la crème en chantilly. Lorsqu'elle est bien ferme, ajoutez-y les herbes ciselées. Salez et poivrez puis battez encore quelques instants.

### 4 Montez.

Juste avant de servir, posez 1 demi-tranche de saumon fumé sur chaque blini, puis 1 quenelle de chantilly aux herbes et saupoudrez de pluches d'aneth. Servez rapidement.

## Verrine de crabe à l'estragon

**20 MIN** | Préparation    **5 MIN** | Cuisson

**8 H** | Réfrigération    **POUR** 6 personnes

1 citron vert bio / **Quelques brins** d'estragon  
40 cl de crème fleurette entière  
1 boîte de crabe / **2 feuilles** de gélatine  
Sel et poivre 5 baies

**1 Préparez les ingrédients.** Prélevez le zeste du citron vert à l'aide d'une râpe fine. Pressez ensuite le citron pour récupérer la moitié de son jus. Ciselez l'estragon.

**2 Réalisez la crème.** Faites chauffer la crème liquide dans une casserole, ajoutez le jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez le zeste puis l'estragon. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Lorsqu'elles ont ramolli, essorez-les entre vos mains et incorporez-les à la crème retirée du feu. Mélangez vivement.

**3 Ajoutez le crabe.** Ouvrez la boîte de crabe et émiettez la chair du bout des doigts. Ajoutez les miettes de crabe dans la crème.

**4 Réfrigérez.** Versez la préparation dans des petites verrines. Placez-les au réfrigérateur pendant 8 heures.





## Pannacotta salée aux crevettes et à la mangue

**30 MIN** | Préparation | **10 MIN** | Cuisson | **3H** | Réfrigération | **POUR** **6 personnes**

**Pour la pannacotta :** 30 cl de crème liquide  
30 cl de lait de coco

3 feuilles de gélatine / Sel et poivre blanc

**Pour la garniture :** 6 grosses crevettes crues / 1 mangue  
1 citron vert (jus) / 6 brins de coriandre  
1 c. à soupe d'huile d'arachide

**1 Préparez la pannacotta.** Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide pendant 10 minutes. Faites chauffer la crème jusqu'à ébullition, ajoutez le lait de coco, salez, poivrez, remuez puis ajoutez la gélatine essorée et mélangez bien. Laissez tiédir puis répartissez la préparation dans 6 verrines. Réservez au moins 3 heures au réfrigérateur.

**2 Préparez la garniture.** Décortiquez les crevettes en laissant le dernier anneau et la queue. Salez, poivrez puis faites-les mariner dans le jus du citron vert. Pelez et retirez le noyau

de la mangue, coupez la chair en dés réguliers. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.

**3 Faites cuire.** Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez les crevettes à cuire 5 minutes, en les retournant plusieurs fois. Débarrassez sur une assiette et laissez refroidir.

**4 Dressez les verrines.** Lorsque les pannacottas sont prises, mélangez les dés de mangue et la coriandre et répartissez-les sur les pannacottas. Ajoutez les crevettes sur le dessus. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

## Cônes à la crème de saumon

<b>30 MIN</b>	<b>25 MIN</b>
Préparation	Cuisson
<b>POUR</b>	<b>30 MIN</b>
8 personnes	Repos

**Pour les cônes :** 75 g de roquette  
25 g de beurre doux / 25 g de beurre salé  
120 g de farine / 1 c. à café de sel  
1 c. à café de levure chimique  
½ c. à café de thym séché  
**Pour la crème de saumon :** 50 g de saumon fumé / 180 g de ricotta / 1 c. à soupe d'aneth haché / 1 c. à café de jus de citron

**1 Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Faites bouillir la roquette dans un grand volume d'eau bouillante pendant quelques minutes. Sortez-la à l'aide d'une écumoire et placez-la dans un grand bol d'eau très froide. Égouttez-la sur du papier absorbant. Mélangez les feuilles de roquette et le beurre salé dans un bol. Dans un saladier, mélangez à la main la farine, la levure, le sel, 25 g de beurre ramolli et le thym séché. Ajoutez ensuite le beurre à la roquette et travaillez la pâte.

**2 Passez à la cuisson.** Étalez la pâte sur le plan de travail fariné jusqu'à obtenir une forme rectangulaire d'une épaisseur d'environ 3 mm. Coupez-en des bandes d'environ 2 cm sur 10 cm. Enroulez ces bandes de pâte en spirale autour de 16 moules à cornet métalliques, en partant du bas du cornet. Enfournez pour 20 minutes puis laissez les cônes refroidir.

**3 Réalisez la crème.** Émincez le saumon fumé. Ciselez très finement l'aneth et gardez quelques feuilles pour la décoration. Mélangez la ricotta, le saumon fumé, l'aneth et le jus de citron, puis transvasez le mélange dans une poche à douille et réservez au frais.

**4 Dressez.** Démoulez les cônes au moment du service, remplissez-les de crème au saumon et décorez du reste d'aneth.





## Rillettes de maquereau fumé

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

2 filets de maquereau fumés au poivre / ½ citron bio  
1 échalote grise / ¼ botte de ciboulette  
150 g de fromage frais à tartiner / 1 c. à café de baies roses

### 1 Préparez les ingrédients.

Râpez le zeste du citron puis pressez le fruit pour en extraire le jus. Pelez et ciselez l'échalote. Ciselez la ciboulette. Pilez les baies roses au mortier.

### 2 Préparez les rillettes.

Retirez la peau des filets de maquereau et émiettez la chair pour en retirer les éventuelles arêtes. Écrasez la chair à la fourchette pour l'émettre plus finement.

**3 Assemblez.** Écrasez le fromage à la fourchette, ajoutez les miettes de maquereau puis la ciboulette, les baies roses, l'échalote et le zeste de citron. Incorporez le jus de citron, selon votre goût, pour délier très légèrement la préparation : les rillettes doivent être onctueuses.

**4 Dressez.** Placez les rillettes dans un pot au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Dégustez avec des tranches de pain grillé.

## Tartare huîtres et crevettes

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

24 huîtres / 12 crevettes cuites / 1 citron  
2 échalotes / 5 brins de persil / 5 brins de ciboulette / 1 jaune d'œuf / 1 c. à soupe de moutarde / 1 c. à soupe de vinaigre / 2 c. à café de câpres / Huile d'olive / Sauce Worcestershire / Poivre

- 1 Préparez la mayonnaise.** Mélangez, dans un bol, le jaune d'œuf, la moutarde et le vinaigre puis versez l'huile petit à petit en fouettant pour monter une mayonnaise.
- 2 Préparez le tartare.** Ouvrez les huîtres et laissez-les rendre toute leur eau. Retirez-les de leur coquille et laissez-les s'égoutter le temps qu'elles rendent leur deuxième eau. Décoincez les crevettes et hachez-les au couteau. Hachez les huîtres. Rincez et séchez le persil et la ciboulette, pelez les échalotes puis ciselez le tout. Incorporez l'ensemble dans la mayonnaise. Lavez les coquilles d'huître puis égouttez-les.
- 3 Finalisez.** Pressez le citron pour en extraire le jus puis versez-le dans un bol avec les câpres et quelques gouttes de sauce Worcestershire. Donnez un tour de moulin à poivre et mélangez. Répartissez la préparation dans les coquilles et parsemez de zeste de citron. Présentez sur un lit de glace pilée ou de gros sel.



## Toasts au beurre de crevettes

**20 MIN** | **1H**  
Préparation | Repos

**POUR 6 personnes**

**300 g** de crevettes roses cuites  
1 citron vert bio

3 brins de coriandre (+ pour la présentation) / 100 g de beurre / 18 tranches de pain de mie complet / Sel et poivre

**1 Mettez le beurre à ramollir.**

Laissez reposer le beurre 1 heure à température ambiante.

**2 Préparez les toasts.** Faites griller les tranches de pain de mie au grille-pain puis découpez-les avec un emporte-pièce.

**3 Préparez les crevettes.**

Décoquez-les puis mixez-les avec le beurre, le zeste et le jus du citron vert. Ajoutez la coriandre ciselée, du sel et du poivre.

**4 Finalisez.** Réservez au frais jusqu'au service et tartinez les toasts froids de beurre de crevette. Ajoutez 1 petite feuille de coriandre sur le dessus.





## Saumon gravlax à l'aneth, toasts de pain noir et crème au raifort

**30 MIN** | Préparation | **30 MIN** | Repos | **48 H** | Réfrigération | **POUR** | 8 personnes

**500 g** de filet de saumon avec la peau / **1 citron** / **1 oignon botte**  
**1 botte** d'aneth / **40 cl** de crème épaisse entière / **1 pain noir aux graines**  
**50 g** de sel fin / **35 g** de sucre semoule / **2 c. à soupe** de raifort râpé  
**1 c. à soupe** de câpres au vinaigre / Sel et poivre du moulin

### 1 Préparez les ingrédients.

Effeuillez et ciselez les trois quarts de l'aneth. Mélangez le sel, le sucre, 1 cuillerée à café de poivre du moulin et l'aneth ciselé.

**2 Commencez la marinade.** Posez le filet de saumon côté peau dans un plat creux. Frottez la chair de sel à l'aneth pour bien le faire pénétrer, sans oublier les extrémités. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante. Couvrez le plat de film alimentaire et mettez au réfrigérateur toute une nuit.

**3 Finalisez la marinade.** Le lendemain matin, retournez

le saumon et laissez-le reposer au frais encore 24 heures.

**4 Préparez la garniture.** Tranchez le pain finement. Pelez et ciselez l'oignon. Égouttez les câpres. Fouettez la crème avec le raifort, salez et poivrez.

**5 Dressez.** Rincez le saumon sous l'eau claire pour en retirer la marinade, puis essuyez-le avec un papier absorbant. Tranchez le saumon gravlax en lamelles et dressez-les sur les tranches de pain. Ajoutez des câpres, de l'oignon et 1 pluchette d'aneth. Dégustez avec la crème au raifort et des quartiers de citron.

## Rouleaux au saumon fumé

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

**6 grandes tranches** de saumon fumé  
**1 petit pot** d'œufs de saumon / **½ citron** (jus)  
**5 brins** d'aneth / **250 g** de mascarpone  
**2 pincées** d'anis vert en poudre / Sel et poivre

- 1 Préparez la crème.** Mélangez le mascarpone, le jus du demi-citron, 4 brins d'aneth ciselés, du sel, du poivre, l'anis et la moitié des œufs de saumon. Réservez au frais.
- 2 Préparez les rouleaux.** Coupez les tranches de saumon en deux dans le sens de la longueur. Déposez 1 cuillerée de mascarpone à une extrémité de chaque tranche et roulez.
- 3 Décorez.** Répartissez les œufs de saumon restants sur les extrémités des rouleaux, ajoutez quelques pluches d'aneth et réservez au frais jusqu'au service.





## Saint-jacques snackées, poireau au lard et citron confit

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

**4 tranches** épaisses de lard fumé / **4 noix** de saint-jacques avec corail

**2 petits** poireaux / **4 brins** de cerfeuil / **10 g** de beurre

**1 citron** confit / **1c. à soupe** d'huile de sésame

**1 feuille** d'algue nori / Sel et poivre

**1** Préparez la garniture. Émincez les poireaux. Hachez le citron confit. Coupez le lard en lardons et faites-les griller dans une sauteuse à sec. Ajoutez les poireaux et le beurre. Mélangez et poivrez. Faites suer 10 minutes puis ajoutez le citron confit haché. Efeuillez le cerfeuil. Taillez l'algue nori en lamelles.

**2** Snackez les saint-jacques. Salez-les, poivrez-les et faites-les dorér 1 minute sur chaque face, sur feu vif, dans une poêle huilée.

**3** Dressez. Répartissez les poireaux au lard et au citron confit dans 4 coquilles. Disposez 1 noix de saint-jacques, de l'algue nori et du cerfeuil.

## Langouste au beurre vanillé

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

**2** langoustes / **2 citrons** verts (facultatif)

**200 g** de beurre / **30 cl** de vin blanc sec

**10 cl** de vinaigre de vin blanc

**2 c. à soupe** d'huile / **2 gousses** de vanille / Sel et poivre.

**1** Préparez la sauce. Versez le vin blanc et le vinaigre dans une casserole. Laissez réduire à feu moyen, jusqu'à obtenir 2 cuillerées à soupe de liquide. Réservez. Aplatissez les gousses de vanille. Fendez-les en deux dans le sens de la longueur, puis, sur une petite assiette, grattez la pulpe avec la pointe d'un couteau. Coupez le beurre en cubes.

**2** Préchauffez le four à 270 °C. Fendez les langoustes en deux dans le sens de la longueur. Versez l'huile dans un grand plat à rôtir. Déposez-y les demi-langoustes côté chair vers le fond. Enfournez-les pour 5 à 6 minutes en les retournant à mi-cuisson. Réservez au chaud à la sortie du four, salez et poivrez.

**3** Finalisez le beurre vanillé. Faites réchauffer sur feu doux la réduction de vin et incorporez les cubes de beurre en fouettant vivement. Salez, poivrez, ajoutez la pulpe de vanille et mélangez.

**4** Servez. Dressez les demi-langoustes sur des assiettes chaudes et nappez-les de beurre vanillé. Décorez de demi-rondelles de citron vert. Servez le reste de beurre blanc en saucière.





## Tarama maison et flûtes feuilletées

**30 MIN** | Préparation    **2H** | Réfrigération

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

1 poche d'œufs de cabillaud fumés de **150 g** / 1 citron bio  
2 jaunes d'œufs / 1 pâte feuilletée / 5 cl de lait / Beurre fondu  
**80 g** de pain de mie  
**18 cl** d'huile de colza  
1 c. à soupe de graines de fenouil / Poivre

**1** **Préparez le tarama.** Émiettez le pain de mie dans un saladier, versez le lait et laissez imbiber. Écrasez le pain à la fourchette. Ajoutez 1 jaune d'œuf et mélangez au batteur. Versez un peu d'huile tout en battant à vitesse lente.

**2** **Finalisez.** Préchauffez le four à 200 °C. Ôtez la peau de la poche d'œufs de cabillaud et émiettez-les dans le saladier. Battez à nouveau en ajoutant l'huile restante en filet. Poivrez, couvrez de film alimentaire et réservez au frais 2 heures.

**3** **Réalisez les flûtes.** Mélangez le jaune d'œuf restant avec 1 cuillérée à soupe d'eau. Coupez la pâte en bandes, badigeonnez-les de beurre fondu d'un côté et enduisez-les de jaune d'œuf de l'autre. Parsemez-les de poivre et de graines de fenouil. Tournez les deux extrémités en sens inverse pour faire une torsade. Posez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir sur une grille. Servez avec le tarama bien froid et de fines tranches de citron.

## Bûche fraîcheur aux deux saumons

**20 MIN**

Préparation | Réfrigération

**2H**

**POUR 6 personnes**

1 pavé de saumon  
6 tranches de saumon fumé  
½ concombre / 1 citron bio  
2 échalotes / 1 petit bouquet d'aneth / 1 petit bouquet de cerfeuil / 1 petit bouquet de ciboulette / 300 g de fromage frais / 6 tranches de pain de mie sans croûte / 2 c. à soupe d'huile d'olive / 1 c. à café de coriandre moulue / Sel et poivre

**1 Préparez la marinade.** Hachez au couteau 3 tranches de saumon fumé et le pavé de poisson. Nettoyez le citron, râpez-en le zeste et pressez le fruit pour en extraire le jus. Placez le tout dans un plat creux et arrosez d'huile d'olive. Salez raisonnablement, poivrez, saupoudrez de coriandre et mélangez. Réservez au frais.

**2 Préparez la garniture.** Nettoyez le concombre et coupez-le en dés. Pelez et hachez les échalotes. Rincez, séchez et ciselez les 3 herbes. Réunissez le tout dans

un grand bol avec le fromage frais, poivrez et mélangez bien.

**3 Montez la bûche.** Tapissez de film alimentaire l'intérieur d'un moule à bûche. Répartissez au fond les tranches de saumon fumé restantes. Déposez-y 3 tranches de pain puis couvrez de la moitié de la crème aux herbes en couche épaisse. Étalez le tartare de saumon au centre puis surmontez du reste de crème. Posez les tranches de pain restantes dessus et tassez légèrement. Couvrez d'un film alimentaire et placez au moins 2 heures au réfrigérateur.





## Bouchées de gravlax

**20 MIN** | Préparation    **30 MIN** | Repos    **48 H** | Réfrigération    **POUR** 6 personnes

500 g de filet de saumon avec la peau / 1 tige d'oignon botte  
1c. à soupe de raifort râpé / 6 brins de ciboulette / 2 brins de cerfeuil  
100 g de mascarpone / 10 cl de crème liquide entière bien froide  
1 paquet de chips de légumes-racines variés (betterave, panais, carotte...)  
50 g de sel fin / 35 g de sucre semoule / Sel et poivre 5 baies

**1** **Préparez la marinade.** Mélangez le sel, le sucre et le poivre. Posez le filet de saumon sur sa peau dans un plat et frottez la chair avec le mélange, sans oublier les extrémités et les côtés. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante. Couvrez d'un film alimentaire et entreposez au réfrigérateur toute la nuit. Retournez le saumon le lendemain et laissez-le mariner encore 24 heures.

**2** **Rincez le saumon.** Passez-le sous un filet d'eau froide pour retirer toute la marinade sèche. Essuyez-le avec un papier absorbant.

**3** **Préparez les condiments.** Montez au batteur la crème bien froide en chantilly avec le mascarpone. À la fin, incorporez le raifort et mélangez avec une cuillère, puis salez et poivrez. Placez cette chantilly au frais, dans une poche munie d'une douille cannelée. Émincez la tige d'oignon, ciselez la ciboulette et effeuillez le cerfeuil.

**4** **Dressez.** Retirez la peau du saumon et coupez-le en gros cubes. Surnommez-les de chantilly et garnissez avec 1 chips de légume-racine. Parsemez d'herbes, d'oignon, et servez sans attendre.

## Verrine crevettes, avocat et mangue à la thaïe

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

20 belles crevettes roses / 4 avocats  
1 mangue bien mûre / 6 c. à soupe de jus de citron vert / 2 brins de menthe  
6 brins de coriandre  
6 c. à soupe de sauce nuoc-mâm  
1c. à soupe de sirop de gingembre  
4 à 6 gouttes de Tabasco

**1** **Préparez les ingrédients.** Décortiquez les crevettes. Réservez-en 8 belles et émincez le reste en morceaux. Pelez et coupez la mangue en petits cubes. Pelez et coupez les avocats de la même façon.

**2** **Préparez la sauce.** Mélangez la sauce nuoc-mâm avec le jus de citron, le sirop de gingembre et 2 cuillerées à soupe d'eau dans un saladier. Placez-y sans attendre l'avocat puis la mangue et les crevettes coupées.

**3** **Finalisez.** Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe et la coriandre. Ajoutez-les dans le saladier, et rehaussez le tout avec le Tabasco. Réservez au réfrigérateur.

**4** **Dressez.** Répartissez la préparation dans 8 verrines. Décorez avec 1 crevette et servez bien frais.

### TOUR DE MAIN

Vous pouvez préparer les ingrédients à l'avance. Pensez alors à citronner les avocats afin qu'ils ne noircissent pas.





**TOUR DE MAIN**

Conservez des morceaux dans la purée de mangue. Pour cela, mixez-la par à-coups dans un petit mixeur.

## Mango toast multicolore à la crevette et au haddock

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

24 crevettes roses décortiquées / 100 g de haddock  
1 belle mangue bien mûre / ½ de concombre / ½ citron vert (jus)  
4 radis roses / 6 brins de pourpier / 6 brins d'aneth  
2 c. à soupe de germes de haricots mungo / 2 c. à soupe de germes de betteraves / 2 c. à soupe de germes de radis rouge  
25 g de beurre mou / 4 tranches de pain de seigle / Poivre du moulin

**1 Préparez le beurre manié.**

Effeuillez et hachez l'aneth. Travaillez le beurre en pommade et ajoutez les trois quarts de l'aneth.

**2 Préparez les tartines.** Faites toaster le pain, puis coupez les tranches en deux, de façon à obtenir 8 tartines rectangulaires.

**3 Préparez les garnitures.** Lavez et taillez les radis et le concombre en très fines rondelles à la mandoline. Effeuillez le pourpier. Taillez le haddock en sashimi.

**4 Préparez la purée de mangue.**

Pelez et coupez la mangue en morceaux. Mixez-les avec un trait de jus de citron.

**5 Dressez.** Tartinez les tranches de pain de beurre. Répartissez la purée de mangue par-dessus. Ajoutez des lamelles de haddock, des rondelles de concombre et de radis ainsi que les crevettes. Surmontez le tout de germes variés et de feuilles de pourpier. Donnez un tour de moulin à poivre et servez rapidement.

## Moules gratinées à l'ail et au gingembre

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

**POUR** 8 personnes

11 de moules / 2 gousses d'ail / 2 cm de racine de gingembre / 3 brins de coriandre jaune d'œuf / 20 cl de crème de coco  
6 c. à soupe de chapelure panko / Sel et poivre

**1 Préparez les moules.** Nettoyez-les et rincez-les à l'eau claire. Jetez celles qui ne s'ouvrent pas. Faites-les ouvrir dans une marmite sur feu vif en remuant souvent puis laissez-les refroidir.

**2 Préparez le condiment.** Pelez et râpez l'ail et le gingembre. Mettez le tout dans une petite casserole avec la crème de coco et faites chauffer, salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez le jaune d'œuf en fouettant.

**3 Farcissez les moules.** Préchauffez le gril du four. Retirez les coquilles vides pour ne conserver que celles qui contiennent le mollusque. Disposez-les à plat sur une plaque chemisée de papier cuisson en les serrant bien. Déposez 1 cuillerée de sauce à la crème de coco sur chaque moule.

**4 Faites gratiner.** Saupoudrez de chapelure et enfournez pour 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les moules soient bien gratinées.

**5 Finalisez.** Effeuillez et ciselez la coriandre, et disposez-la sur les moules à la sortie du four. Dégustez bien chaud.



**TOUR DE MAIN**

Retirez la barbe des moules avec un petit couteau pointu. Brassez-les bien dans un bain d'eau froide afin de déceler celles qui ne s'ouvrent pas et de vous en débarrasser.

**TOUR DE MAIN**  
Coupez le gruyère en tranches de 5 mm d'épaisseur.  
À l'aide d'un petit emporte-pièce en forme d'étoile, d'environ 1,5 cm de diamètre, détaillez-en 6 étoiles.



## Sapin façon club-sandwich à la crevette

**30 MIN** | **POUR**  
Préparation | 6 pièces

**18** belles gambas cuites  
1 laitue romaine  
1 orange de table  
**2 c. à soupe** de groseilles surgelées  
**1 c. à soupe** de jus de citron  
3 brins d'aneth  
**100 g** de Gruyère suisse  
**12 tranches** de pain de mie  
**3 c. à soupe** de mayonnaise  
Sel et poivre

**1** **Préparez les ingrédients.** Décortiquez les gambas puis coupez-les en fines tranches dans l'épaisseur. Eeffeuillez la salade, retirez les côtes, lavez-la puis essorez-la. Pelez l'orange à vif et prélevez les suprêmes, recoupez-les en quatre. Eeffeuillez et hachez l'aneth.

**2** **Préparez la salade.** Dans un grand bol, mélangez les gambas avec l'aneth et l'orange. Détendez, par ailleurs, la mayonnaise avec le jus de citron puis versez cette sauce sur les gambas, salez, poivrez et mélangez bien.

**3** **Préparez les sapins.** Faites toaster les tranches de pain au grille-pain. À l'aide de 3 emporte-pièces

en forme d'étoile de différents gabarits, détaillez-en 12 grosses étoiles, 6 moyennes et 6 petites.

**4** **Procédez au montage.** Disposez 6 grandes étoiles dans le fond d'un plat et enfoncez au centre un grand pic à brochette en bois. Empalez par-dessus des feuilles de salade puis ajoutez un peu de salade de gambas. Empalez une deuxième grande étoile et poursuivez. Continuez avec la moyenne étoile et terminez par la petite. Décorez de grains de groseille. Disposez-en une au sommet et coupez le pic à brochette. Réalisez 1 étoile en Gruyère que vous plantez sur le bout du pic.



**ASTUCE**  
Vous pouvez remplacer les oignons par des pelures de patate douce ou de panais bio.

## Consommé crémé au hareng fumé, cresson et oignon pickles

**15 MIN** | **5 MIN** | **1H** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | Repos | 6 personnes

200g de hareng fumé / 1oignon rouge / 60g de pousses de cresson  
2c.à soupe de raifort râpé / 20cl de crème liquide entière  
50cl de court-bouillon / 20cl de vinaigre de cidre / 4c.à soupe d'huile de sésame grillé / 1c. à soupe de miel / Sel et poivre 5 baies du moulin.

**1** **Préparez les pickles.** Pelez et émincez l'oignon en fines rondelles à la mandoline. Désolidarisez les rouelles. Faites chauffer le vinaigre avec le miel dans une petite casserole. Hors du feu, placez-y l'oignon et salez. Mélangez bien et laissez refroidir pendant au moins 1 heure, en remuant souvent.

**2** **Préparez le consommé.** Faites chauffer le court-bouillon

avec la crème, le raifort et l'huile de sésame.

**3** **Préparez la garniture.** Retirez la peau du hareng et émiettez-le. Lavez, essorez puis retirez les grosses tiges de cresson. Répartissez le tout dans 6 petits bols.

**4** **Dressez.** Versez le consommé dans les bols. Égouttez les oignons pickles et ajoutez-les. Donnez un tour de moulin à poivre et servez.

## Gâteau roulé au saumon

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

**POUR** 6 personnes

**Pour la génoise:** 4 œufs / 80g de beurre doux / 75g de parmesan râpé / 75g de gruyère râpé / 100g de farine / 5c. à soupe de vin blanc sec / ½ sachet de levure chimique / Curcuma / Sel

**Pour la garniture:** 150g de saumon fumé

Quelques brins d'aneth  
150g de fromage frais / Baies roses

- 1** **Préparez la génoise.** Faites fondre le beurre au four à micro-ondes. Montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel. Réservez. Fouettez les jaunes d'œufs avec le parmesan, le gruyère, le beurre fondu, le vin, du sel et 1 pincée de curcuma dans un saladier. Incorporez délicatement les blancs en neige avec une maryse. Ajoutez enfin la farine et la levure, tamisées ensemble.
- 2** **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez la préparation sur une plaque rectangulaire allant au four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 10 à 15 minutes. Démoulez la génoise sur un torchon humide. Roulez-la avec le torchon et laissez-la refroidir.
- 3** **Préparez la garniture.** Lavez et hachez l'aneth. Mettez-le dans un grand bol avec le fromage frais et quelques baies roses concassées, mélangez.
- 4** **Finalisez le gâteau roulé.** Déroulez la génoise et tartinez-la de fromage frais, puis recouvrez des tranches de saumon. Roulez en serrant bien. Filmez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 5** **Dressez.** Ôtez le film du gâteau roulé et coupez-le en tranches.



# UN NOËL TRUFFÉ DE SAVEURS \*



Mowi Boulogne. RCS : 379 394 084 - Boulogne-sur-Mer

## SAUMON FUMÉ SAVEUR TRUFFE

Sublimez les fêtes avec cette nouvelle recette d'exception alliant la saveur délicate de la truffe au fondant du saumon fumé MOWI.



DÉCOUVREZ  
NOS AUTRES  
RÉFÉRENCES  
FESTIVES



**MOWI®**

ÉLEVEUR DE SAUMON DEPUIS 1964

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

# Y a quoi dans... le tarama végétal?

On se régale à l'apéritif de cette préparation aux œufs de poisson, tout en ayant vaguement conscience qu'on est loin d'un produit sain. Alors, est-ce que ça vaut le coup de se tourner vers une version veggie ?

Par Émilie Esnaud-Victor

## LE MATCH DES INGRÉDIENTS

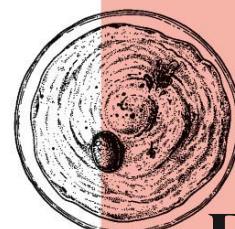
Le tarama classique, dans sa version grecque d'origine, est composé d'œufs de cabillaud fumé, de pain sec, de lait, d'huile d'olive, de jus de citron et d'oignon. Le tarama végétal est, quant à lui, fabriqué avec des lentilles corail, des haricots blancs ou du tofu fumé, et la saveur iodée typique de cette préparation onctueuse et veloutée est apportée par une algue, généralement wakamé ou dulce.

## LA QUESTION DES ADDITIFS

L'un des principaux problèmes de la version industrielle du tarama classique réside dans la quantité d'additifs utilisés, en particulier des colorants qui lui apportent sa couleur rose – qui d'ailleurs n'existe pas dans la recette originale qui est plutôt grise –, mais aussi des épaississants et des exhausteurs de goût. Le végétal est lui plutôt bon élève : imaginé dans une optique de manger mieux, il est logiquement dépourvu d'additifs. Dans une préparation maison, on peut ajouter un peu de jus de betterave ou de concentré de tomate afin de retrouver facilement une teinte rosée.

## DANS LE COMMERCE

Il existe encore peu de marques qui proposent du tarama végétal. Parmi elles, L'Atelier V\* et son Taharama, une recette bluffante ! Son goût ressemble à s'y méprendre à celui d'une préparation à base d'œufs de poisson, mais elle ne contient pas de produit animal. Mieux, les ingrédients sont, en majorité, bio et locaux. On y trouve 62 % de haricots blancs français et 7,6 % d'algue dulce bretonne, de l'huile de colza, du jus de citron, du sel, du poivre, un peu de poudre de betterave pour la couleur, et c'est tout ! **Taharama, L'Atelier V\*, 3,95 € (pot de 150 g).**



## En chiffres

### 2227 TONNES.

C'est la quantité de tarama consommée par les Français en 2020.

### 250 À 300 KCAL.

C'est la valeur énergétique pour 100 g de tarama végétal, contre au minimum 500 kcal et jusqu'à 700 kcal pour celui aux œufs de poisson.

### 39%

C'est le taux de fibres contenues dans les algues comestibles de type nori, wakamé ou dulce.

## Le fait maison

### PRÉPARATION 10 minutes

100 g de tofu ferme fumé  
2c. à soupe de crème de soja  
2c. à soupe d'algues dulce  
2c. à soupe de jus de citron  
1c. à soupe de concentré de tomate  
1c. à café d'huile de tournesol  
1 pincée de sel

Coupez le tofu en dés.  
Mixez-le avec les algues et la crème de soja.  
Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien.  
Réservez au frais au moins 1 heure.  
Servez sur des blinis



# LE SEUL RESTO QUI RISQUE DE FERMER MALGRÉ 30 MILLIONS DE REPAS EN PLUS.

170 MILLIONS DE REPAS  
DISTRIBUÉS EN UN AN,  
C'EST LA HAUSSE LA PLUS FORTE  
DE NOTRE HISTOIRE.  
ON COMpte SUR VOUS.



FAITES VOS DONS  
EN FLASHANT CE CODE  
OU SUR RESTOSDUCOEUR.ORG



Sublimez vos  
**légumes  
d'hiver!**

Rien de tel que les marinades pour relever le goût des aliments. Ces six préparations permettront le mariage réussi des légumes et des épices.

Par Eugénie Bidet

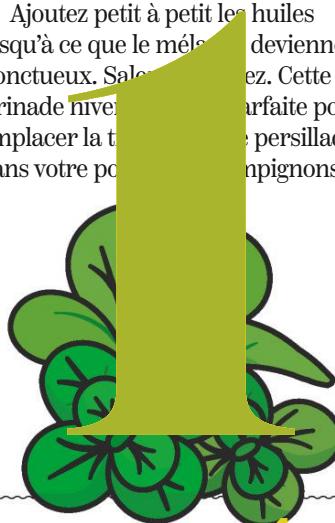


## MARINADE VERTE

- 5 bonnes poignées de mâche - 2 gousses d'ail**  
- 50 g de parmesan râpé  
- 100 g de pignons de pin  
- 3 c. à soupe d'huile d'olive  
- 2 c. à soupe d'huile de noisette - Sel et poivre

Dans votre robot, mixez la mâche préalablement rincée, les pignons de pin, l'ail émincé ainsi que le parmesan.

Ajoutez petit à petit les huiles jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux. Salez et poivrez. Cette marinade nivelle le goût des légumes et sera parfaite pour remplacer la traditionnelle persillade dans votre poêlée ou vos légumes au four avec des pignons.



## SUCRÉE-SALEE

- 1 citron - 2 cuillères à soupe de beurre de canola - 2 c. à soupe de miel - 1 c. à soupe de sauce soja salée - 1 c. à soupe de vinaigre balsamique bio

Dans un bol, mélangez le beurre de canola, le miel, la sauce soja salée et le vinaigre. Pressez le citron et ajoutez le jus à la préparation. Salez et poivrez. Enrobez vos morceaux de courge dans le mélange et enfournez.

L'alliance du sucré et du salé sublimera la douceur du légume.



## SAVEUR THAÏE

- 2 c. à soupe de sauce soja salée - 2 c. à soupe d'huile d'olive - 2 c. à soupe d'huile de sésame - 1 c. à soupe de pâte de gingembre - 1 c. à soupe de vinaigre de riz - Graines de sésame - Sel et poivre

Dans un bol, mélangez la sauce soja, les huiles, le vinaigre de riz et la pâte de gingembre. Ajoutez quelques graines de sésame pour le croquant. Salez et poivrez. Les notes asiatiques de cette préparation seront idéales pour faire mariner des légumes avant de les cuire au wok.



## LIBANAISE

- 1 citron - 1 yaourt à la grecque - 1 c. à soupe de zaatar (ou herbes de Provence) - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à café de cumin - 1 c. à café de coriandre - 1 c. à café de curcuma - 1 c. à café d'ail en poudre - Sel et poivre

Pressez le citron pour en extraire le jus et mélangez-le au yaourt. Ajoutez l'ensemble des épices au mélange puis salez et poivrez. Cette marinade accompagne parfaitement un légume tel que le panais. Le yaourt lui donnera de l'onctuosité. À laisser mariner plusieurs heures avant une cuisson à la poêle, par exemple.

## ACIDULÉE

- 1 orange bio - 1 citron jaune bio - 4 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à soupe de cumin en poudre - Sel et poivre sansho (poivre japonais en épicerie asiatique)

Pressez l'orange et le citron pour en extraire le jus. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le cumin et le zeste des agrumes. Ajoutez-y le jus des agrumes. Assaisonnez à votre convenance avec le sel et le poivre sansho. Cette marinade apportera du peps et du relief à une salade croquante de radis noir.



## RELEVÉE

- 4 c. à soupe d'huile d'olive - 2 c. à soupe de curry - 1 c. à soupe de miel - 1 c. à café de sauce sriracha (ou Tabasco) - Sel et poivre

Dans un bol, mélangez le miel, le curry, le sel et le poivre. Délayez petit à petit avec l'huile d'olive. Ajoutez la sauce sriracha pour la note épicee. Ce mélange se mariera parfaitement avec du chou-fleur.

Enrobez généreusement les têtes et enfournez pour quelques minutes. C'est prêt, dégustez !





## Pain d'épices étoiles et comètes crème de roquefort noisette

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

1brin d'estragon / 150 g de roquefort  
50 g de fromage frais / 15 g de beurre doux mou / 6 tranches  
de pain d'épices / 60 g de noisettes entières décortiquées

### 1 Préparez les ingrédients.

Concassez les noisettes au couteau ou hachez-les grossièrement dans un petit mixeur. Écrasez le roquefort à l'aide d'une fourchette et continuez en intégrant le fromage frais.

### 2 Façonnez les comètes.

Formez des boulettes de fromage d'environ 2,5 cm de diamètre entre vos doigts humectés. Roulez les boulettes dans les noisettes pour les paner.

### 3 Préparez les étoiles.

Détaillez le pain d'épices avec un

emporte-pièce en forme d'étoile d'environ 6 cm de circonférence.

### 4 Assemblez.

Tartinez les étoiles d'un peu de beurre et disposez une boulette de fromage aux noisettes par-dessus. Décorez d'une pluie d'estragon.

#### ASTUCE

\*Vous pouvez remplacer le pain d'épices par du pain noir allemand que l'on trouve sous vide au rayon bio.

## Sablés apéritifs à la purée de carotte

**20 MIN** | **2H**  
Préparation | Réfrigération

**10 MIN** | **POUR**  
Cuisson | 12 sablés

250 g de reste de purée de carotte / Ciboulette

**Pour la pâte:** 150 g de beurre

demi-sel / 150 g de parmesan râpé  
180 g de farine / 1 pincée de fleur de sel

**1 Réalisez la pâte.** Mélangez à la main la farine, le parmesan, le beurre ramolli et la fleur de sel dans un saladier. Si la pâte est un peu sèche, ajoutez un peu d'eau. Malaxez-la bien et réservez-la au réfrigérateur au moins 2 heures avant de l'utiliser.

**2 Préparez les sablés.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez finement la pâte. Avec un moule ou un emporte-pièce dentelé, découpez 24 disques de pâte. Faites un trou au centre de 12 d'entre eux à l'aide d'un emporte-pièce en forme de triangle, de fleur ou de cœur. Disposez les sablés sur une plaque chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 7 à 8 minutes en surveillant la coloration. Laissez tiédir.

**3 Finalisez.** Déposez un peu de purée de carotte froide au centre d'un biscuit sans trou, recouvrez avec un sablé troué et appuyez légèrement. Parsemez de ciboulette ciselée. Dégustez à l'apéritif ou en accompagnement d'une salade.



## Boules de Noël au fromage frais

30 MIN | POUR

Préparation | 6 personnes

**1 botte** de ciboulette  
**500 g** de fromage de chèvre frais / **40 g** de noisettes décortiquées  
**40 g** de pistaches nature décortiquées / **40 g** de cranberries séchées / **30 g** de noix de pécan / **1 c. à soupe** de graines de lin doré  
**1 c. à soupe** de graines de sésame / **1 c. à soupe** de graines de pavot  
**1 c. à soupe** de curcuma moulu / **1 c. à soupe** de paprika fumé

### 1 Préparez les ingrédients.

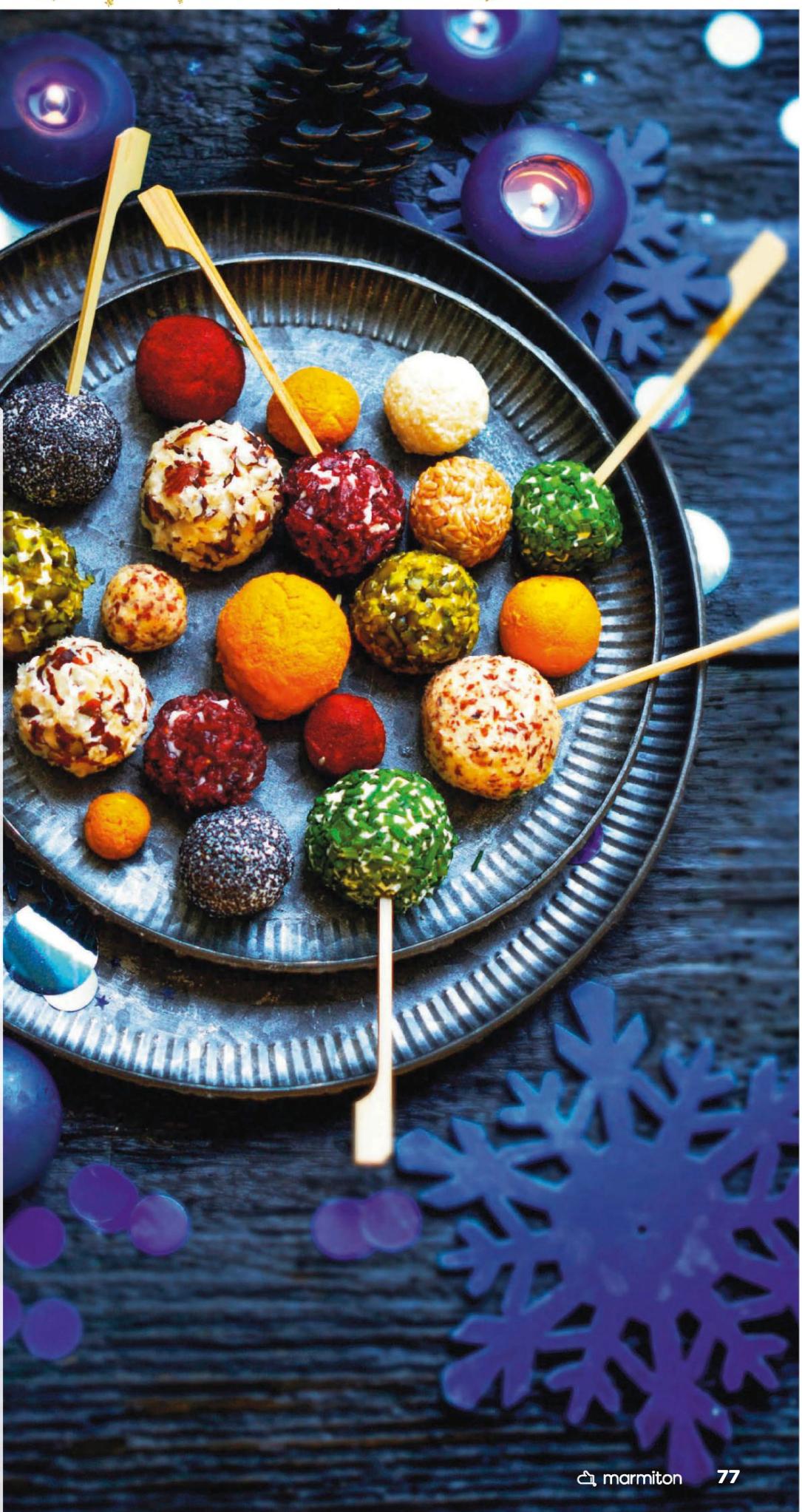
Hachez finement, au couteau et séparément, les pistaches, les noisettes, les noix de pécan et les cranberries séchées. Ciselez la ciboulette. Placez chaque épice, graine et autre condiment dans une petite coupelle.

### 2 Réalisez les boules de Noël.

Façonnez des boulettes de fromage frais de différentes tailles entre vos doigts légèrement humectés d'eau froide.

### 3 Ajoutez l'enrobage.

Roulez distinctement chaque boulette dans une panure, en variant les couleurs. Disposez-les dans des plats de service et réservez-les au frais jusqu'au moment de déguster.



**ASTUCE**  
Vous pouvez utiliser des piquillos qui apporteront une petite note légèrement relevée.



## Champignons farcis au condiment ailé

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

16 champignons de Paris / 1 oignon  
3 gousses d'ail / 16 feuilles de sauge  
100 g de fromage frais à tartiner  
30 g de pecorino râpé / 10 g de beurre  
1 bocal de poivrons grillés au naturel (env. 190 g)  
100 g de pignons de pin / 6 c. à soupe  
d'huile d'olive / Sel et poivre

- 1 **Préparez les champignons.** Ôtez le pied des chapeaux, puis émincez finement les pieds.
- 2 **Préparez la farce.** Pelez et ciselez l'oignon, puis faites-le suer dans une sauteuse avec l'huile pendant 5 minutes. Ajoutez les poivrons égouttés et coupés en lanières, et mélangez encore 3 minutes. Hors du feu, incorporez les pignons.
- 3 **Préparez le condiment.** Pelez et écrasez les gousses d'ail au presse-ail. Faites-les revenir dans une petite sauteuse avec le beurre et les pieds des champignons, salez et poivrez. Faites suer le tout 10 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir. Amalgamez cette préparation avec le fromage frais préalablement détendu à la fourchette puis incorporez le pecorino râpé. Réservez au frais.
- 4 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez la farce dans les chapeaux disposés dans un plat à four chemisé de papier cuisson. Disposez une feuille de sauge par-dessus et enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
- 5 **Dressez.** Déposez une petite quenelle de condiment bien froid sur les champignons farcis encore chauds. Dégustez en profitant du contraste de températures.



## Muffins aux trois fromages

**10 MIN** | **20 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 6 muffins

**1** **branche** de persil plat / **1 œuf** / **1 boule** de mozzarella  
**45 g** d'émmental râpé / **35 g** de comté râpé  
**5 cl** de lait / **75 g** de farine / **5 cl** d'huile  
**½ sachet** de levure chimique / Sel et poivre

- 1** **Préparez l'appareil.** Mélangez la farine et la levure puis ajoutez l'œuf, le lait, l'huile, du sel et du poivre.
- 2** **Finalisez.** Préchauffez le four à 180 °C. Lavez le persil, séchez-le

et hachez-le. Coupez la mozzarella en morceaux. Ajoutez le persil et les fromages à l'appareil. Mélangez.

- 3** **Enfournez.** Remplissez des moules à muffins aux deux tiers et enfournez pour 20 à 25 minutes.

## Champignons farcis à la ricotta

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

**500 g** de gros champignons  
**1 oignon** / **1 bouquet** de persil  
**1 gousse d'ail** / **5 brins** de thym  
**300 g** de ricotta / **100 g** de parmesan  
**6 c. à soupe** d'huile d'olive / Sel et poivre

- 1** **Préparez la farce.** Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Lavez le thym et effeuillez-le. Mélangez le thym, l'oignon, l'ail et la ricotta dans un saladier. Râpez le parmesan et ajoutez-en la moitié à la ricotta. Salez et poivrez.
- 2** **Enfournez.** Nettoyez les champignons, retirez les pieds, puis placez les têtes sur une plaque à four couverte de papier cuisson. Salez et poivrez. Répartissez la farce sur les champignons et saupoudrez du reste de parmesan. Enfournez pour 15 minutes.
- 3** **Dressez.** Lavez le persil, puis effeuillez-le. Mixez les feuilles en ajoutant progressivement l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez cette huile au persil sur les champignons et servez bien chaud.





## Petites croquettes de fromage à la confiture d'oignon rouge

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

**6 feuilles** de basilic ciselées / **1 œuf** / **200 g** de fromage de chèvre frais / Farine / Chapelure  
Huile de friture / Sel et poivre

**Pour la confiture d'oignon:** **5 oignons rouges**  
**10 cl** de vin rouge / **3 c. à soupe** de sucre roux  
**1 c. à soupe** d'huile d'olive / **1 c. à café** de 4 épices / Sel et poivre

### 1 Préparez la confiture d'oignon.

Pelez les oignons et émincez-les puis faites-les blondir dans une casserole avec l'huile d'olive. Saupoudrez de sucre roux et de 4 épices. Salez et poivrez. Versez le vin rouge, laissez confire 20 minutes, puis laissez refroidir.

### 2 Réalisez des billes de fromage de chèvre.

Roulez-les entre vos paumes avec le basilic ciselé, afin qu'elles soient parfaitement rondes.

### 3 Panez.

Versez un fond de farine dans une assiette et un

fond de chapelure dans une autre. Fouettez l'œuf dans une assiette creuse. Passez chaque bille dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Repassez-les dans l'œuf puis dans la chapelure.

**4 Mettez à cuire.** Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y les billes de fromage et laissez-les dorer pendant quelques minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez. Servez-les accompagnées de la confiture d'oignon.

## Bruschetta à la crème de betterave

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

**1** betterave cuite  
**Quelques branches** de thym frais  
**125 g** de ricotta / **½ bûche** de chèvre  
**10 g** de beurre / **½ baguette**  
**1 poignée** de cerneaux de noix de Grenoble  
**1 c. à soupe** de sucre de canne / **½ c. à café** de piment en poudre / Sel et poivre

**1 Préparez les noix.** Dans une poêle bien chaude, déposez les cerneaux de noix séparés en deux. Faites-les dorer quelques minutes puis ajoutez le sucre de canne et le beurre. Laissez-les caraméliser puis réservez-les et attendez qu'ils soient refroidis. Hachez-les grossièrement.

**2 Préparez la crème.** Râpez la betterave très finement et mélangez-la à la ricotta dans un grand bol. Salez et poivrez selon votre goût, ajoutez un peu de piment en poudre et réservez.

**3 Faites les toasts.** Coupez la demi-baguette en deux dans le sens de la longueur, puis en deux dans le sens de la largeur, pour obtenir 4 toasts. Faites-les griller au grille-pain, puis badigeonnez-les de préparation à la betterave.

**4 Dressez.** Déposez 2 tranches fines de bûche de chèvre sur chacun des toasts et décorez d'un peu de thym et de cerneaux de noix caramélisés. Dégustez.





## Makis d'épinards aux lentilles et chou rouge vinaigré, crème de coco tandoori

**20 MIN** | **45 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 4 personnes

**400 g** de chou rouge / **1 botte** d'épinards d'Asie  
**2 c. à soupe** de jeunes pousses de basilic pourpre  
**1,5 l** de bouillon de légumes / **40 cl** de crème de coco  
**20 cl** de vinaigre de vin rouge / **125 g** de lentilles  
**4 c. à soupe** d'huile d'argan / **2 c. à soupe** de miel de montagne  
**1 c. à café** d'épices tandoori / Sel et poivre

**1** Préparez le chou. Émincez-le puis hachez-le finement au couteau. Portez à frémissement le vinaigre avec le miel dans une petite casserole. Ajoutez le chou, mélangez et laissez refroidir complètement hors du feu en remuant souvent.

**2** Préparez les lentilles. Plongez-les dans le bouillon en ébullition et laissez-les cuire 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et laissez-les tiédir.

**3** Préparez la sauce. Salez et poivrez la crème de coco et mélangez-la avec la moitié des épices tandoori, faites chauffer pour homogénéiser.

- 4** Préparez les épinards. Lavez-les et égouttez-les. Faites-les cuire dans un panier vapeur pendant 5 minutes.
- 5** Procédez au montage. Égouttez le chou et mélangez-le avec les lentilles, assaisonnez et ajoutez l'huile puis mélangez. Formez huit bandeaux de 4 à 5 cm de large avec les feuilles d'épinards disposées bien à plat. Garnissez-les à une extrémité avec la salade de lentilles. Enroulez les feuilles pour envelopper la garniture et disposez les makis obtenus dans le fond de quatre assiettes creuses. Versez la sauce au fond et saupoudrez du reste d'épices tandoori.

## Bouchées de betterave et Tête de Moine

**\* 15 MIN** | **1 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 6 personnes

**1 grosse** betterave rouge cuite  
**½ citron** (jus) / **5 brins** de coriandre  
**100 g** de rosettes de fromage Tête de Moine  
**12** biscuits apéritifs nature  
**2 c. à soupe** de vinaigre de miel  
**2 c. à soupe** d'huile de noix  
**1 c. à café** de pignons de pin  
**3 pincées** de coriandre moulue  
Sel et poivre

**1** Préparez la crème de betterave. Pelez la betterave et coupez-la en dés. Versez le jus du citron dessus avec le vinaigre et la moitié de l'huile de noix. Mixez le tout, salez et poivrez. Ajoutez la coriandre moulue et les feuilles de coriandre.

**2** Dressez. Torréfiez les pignons environ 1 minute dans une poêle bien chaude en remuant. Répartissez la mousse de betterave sur les biscuits, ajoutez les rosettes de Tête de Moine et les pignons. Arrosez du reste d'huile de noix et servez.





## Tartelettes feuilletées à l'oignon confit, au chèvre et touche de miel

20 MIN  
Préparation

1H05  
Cuisson

POUR  
6 personnes

2 gros oignons rouges / 1 bouquet de thym / 300 g de bûche de chèvre maxi format / 10 g de beurre / 1 rouleau de pâte feuilletée

8 c. à soupe d'huile d'olive / 2 c. à soupe de miel de montagne  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique / Sel et poivre 5 baies

**1 Préparez les oignons.** Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et émincez les oignons. Désolidarisez les rouelles et placez-les dans un plat à four chemisé de papier cuisson. Arrosez d'huile et de vinaigre, salez et poivrez. Eeffeuillez la moitié du thym par-dessus. Enfournez pour 20 minutes puis mélangez. Réduisez la température du four à 160 °C et poursuivez la cuisson 30 minutes. Laissez refroidir.

**2 Préparez la pâte.** Déroulez-la et taillez-en 6 disques de 7 à 8 cm de diamètre avec un

emporte-pièce à bords crantés. Foncez les disques de pâte dans des moules à tartelettes beurrés.

**3 Garnissez la pâte.** Piquez le fond de pâte et répartissez-y les oignons confits refroidis. Tranchez la bûche en six rondelles et disposez-les par-dessus.

**4 Finalisez les tartelettes.** Préchauffez le four à 200 °C. Poivrez bien et nappez de miel les tartelettes. Ajoutez un brin de thym. Enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.

**ASTUCE**  
N'hésitez pas à rehausser les oignons d'une touche de flocons de piment ou à remplacer l'huile d'olive par de l'huile d'olive pimentée.





## Cappuccino de châtaigne

**20 MIN** | Préparation    **1H** | Cuisson    **POUR** **6 personnes**

**400 g** de châtaignes fraîches (ou en bocal) / **40 cl** de crème fleurette / **20 cl** de bouillon de légumes / Sel et poivre

**1** **Préparez les châtaignes.**

Épluchez-les et faites-les bouillir 40 minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les. Si elles sont en bocal, égouttez-les simplement.

**2** **Préparez la crème.** Versez le bouillon et la crème dans une casserole. Fouettez-les ensemble puis ajoutez les châtaignes et

laissez cuire le tout pendant 20 minutes à feu moyen.

**3 Dressez.** Mixez longuement cette préparation pour l'émulsionner. Salez et poivrez, mélangez puis répartissez-la dans des verrines et servez chaud, en entrée ou en accompagnement de veau, de volaille ou de gibier.

## Houmous classique

**12 H** | Repos    **20 MIN** | Préparation

**1H40** | Cuisson    **POUR** **6 personnes**

**2** citrons (jus) / **3** gousses d'ail  
**1** feuille de laurier / **500 g** de pois chiches  
**13 cl** d'huile de sésame / **1 pincée** de piment fort en poudre / Paprika / Sel et poivre

**1** **Préparez les pois chiches la veille.** Trempez-les dans un saladier d'eau froide toute une nuit.

**2 Mettez à cuire.** Placez les pois chiches, le jour même, dans 2 l d'eau froide avec le laurier et 1 gousse d'ail pelée. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 1 h 30 à 2 heures. Salez et poivrez à mi-cuisson.

**3 Préparez le houmous.** Égouttez les pois chiches et conservez l'eau de cuisson. Mixez-les en purée. Remettez-les dans une casserole et chauffez à feu doux. Incorporez 10 cl d'huile de sésame tiède en fouettant, allongez un peu avec de l'eau de cuisson et le jus des citrons.

**4 Finalisez.** Pilez l'ail restant au mortier avec l'huile restante et ajoutez-le dans la casserole hors du feu. Saupoudrez de piment et de paprika.





## Gougères au chèvre et aux herbes

**25 MIN**  
Préparation

**30 MIN**  
Cuisson

**POUR**  
**6 personnes**

**Pour la pâte à choux:** 3 œufs / 90 g de gruyère râpé  
80 g de beurre / 130 g de farine / 1c. à café de sel  
1 pincée de muscade / Poivre du moulin

**Pour la farce:** ½ gousse d'ail / 1c. à soupe de persil ciselé  
1c. à soupe de ciboulette ciselée / 1c. à soupe de basilic ciselé  
300 g de chèvre frais / 1c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

### 1 Préparez la pâte à choux.

Préchauffez le four à 210 °C. Versez 20 cl d'eau avec le beurre en parcelles et le sel dans une casserole. Chauffez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois et mélangez vigoureusement à l'aide d'une spatule, puis travaillez la pâte sur feu doux jusqu'à ce qu'elle se détache des parois.

**2 Faites cuire les choux.** Retirez la casserole du feu et ajoutez et mélangez les œufs un par un. Lorsque la pâte est lisse, incorporez le gruyère, la muscade et 3 tours de moulin à poivre. Versez dans une poche à douille large (ou un sac congélation percé). Déposez des petites boules de pâte

(environ 2,5 cm) sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Espacez-les d'au moins 3 cm. Enfournez pour 20 à 25 minutes, les choux doivent être bien dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

**3 Préparez la farce.** Écrasez l'ail avec le plat de la lame d'un couteau. Mélangez le fromage de chèvre frais avec l'huile d'olive, les herbes et l'ail. Salez et poivrez.

**4 Finalisez les gougères.** Coupez le haut des gougères. Remplissez généreusement les choux de farce. Si vous les préparez à l'avance, conservez les choux et la farce séparément au frais et garnissez les choux 1 à 2 heures avant de les servir.

## Tarama végétal

**10 MIN**  
Préparation

**5 MIN**  
Cuisson

**1H**  
Repos

**POUR**  
**8 personnes**

★ 1 citron / 200 g de tofu fumé / 20 cl de crème de soja / 4 c. à soupe de yaourt nature de soja  
4 c. à soupe d'algues séchées en paillettes  
4 c. à soupe de jus de carotte  
2 g d'agar agar en poudre  
1c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

**1 Préparez les ingrédients.** Coupez le tofu en cubes et pressez le citron pour en extraire le jus.

**2 Préparez la base.** Réunissez la crème, l'agar agar, le jus de carotte et les algues dans une casserole. Portez à ébullition tout en fouettant.

**3 Mixez.** Transférez le mélange dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le tofu, le jus de citron, l'huile d'olive et le yaourt. Salez, poivrez puis mixez finement.

**4 Laissez reposer.** Versez la préparation dans un bocal et réservez au frais pour au moins 1 heure.

**5 Servez.** Dégustez le tarama végétal bien frais avec des croûtons de pain ou des gressins.



### VARIANTE

Pour une teinte moins orangée et plus rose, remplacez le jus de carotte par 2 à 3 cuillerées à soupe de jus de betterave.



## Tarte fine camembert, cranberries et noisettes

**20 MIN** | **50 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 8 personnes

**400 g** de cranberries fraîches ou surgelées  
**2 branches** de céleri avec feuilles  
**1 petit** oignon rouge / **2 camemberts** de  
**250 g** chacun / **15 g** de beurre / **2 rouleaux**  
de pâte feuilletée / **40 g** de noisettes entières  
décortiquées / Sel et poivre

**1** **Préparez les ingrédients.** Effilez le céleri puis émincez-le en réservant les feuilles pour la fin. Pelez et ciselez l'oignon. Faites-les suer dans le beurre pendant 10 minutes. Ajoutez les cranberries, salez et poivrez puis versez un fond d'eau et couvrez. Laissez étuver 5 à 10 minutes pour les attendrir. Laissez-les complètement refroidir.

**2** **Préparez la tarte.** Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez une pâte avec son papier cuisson sur une plaque à four. Retirez la croûte en périphérie d'un camembert et taillez-le en fines tranches. Concassez grossièrement les noisettes.

**3** **Enfournez.** Répartissez la moitié de la poêlée de cranberries sur le fond de tarte à 1 cm des bords et disposez le camembert par-dessus. Parsemez de noisettes et enfournez pour 35 à 40 minutes.

**4** **Finalisez.** À la sortie du four, poivrez et parsemez de feuilles de céleri hachées. Préparez la seconde tarte avec le reste des ingrédients. Coupez la première tarte en 8 parts et dégustez-la pendant la cuisson de la seconde.



## Feuilletés apéritifs de Noël

**15 MIN**  
Préparation

**15 MIN**  
Cuisson

**POUR 6 personnes**

1 jaune d'œuf / 2 rouleaux de pâte feuilletée / 150 g de purée de tomate séchée (en bocal)  
1 c. à soupe de graines de sésame

**1 Préparez les feuilletés.**

Déroulez les pâtes feuilletées. Tartinez la première pâte de purée de tomate et recouvrez-la de la deuxième pâte feuilletée.

**2 Formez les feuilletés.**

Préchauffez le four à 180 °C. Découpez des formes dans la pâte à l'aide d'emporte-pièces

en forme de sapin ou d'étoile. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

**3 Enfournez.** Badigeonnez le dessus des feuilletés avec un peu de jaune d'œuf. Parsemez de graines de sésame. Enfournez pour 12 à 15 minutes. Dégustez tiède ou froid.





## Vol-au-vent aux cèpes

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

**800 g** de cèpes / **1 gros** oignon / **2 échalotes**  
**½ botte** de ciboulette / **1 gousse d'ail**  
**10 cl** de crème liquide entière  
**20 g** de beurre / **6 feuilletés** à vol-au-vent  
(à commander chez le boulanger)  
**10 cl** de vermouth ou de Noilly Prat  
**1 c. à soupe** d'huile de noisette / Sel et poivre

**1** **Préparez les ingrédients.** Lavez les cèpes si besoin et recoupez les plus gros en morceaux. Pelez et ciselez l'oignon et les échalotes. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Faites revenir l'oignon, les échalotes et l'ail dans une grande poêle avec le beurre et l'huile pendant 5 minutes. Ajoutez les cèpes, salez, poivrez et faites-les sauter pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau.

**2** **Préparez les vol-au-vent.** Préchauffez le four à 160 °C. Placez les feuilletés sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 10 à 12 minutes. Déglaçez les cèpes avec le vermouth et versez la crème pour bien lier le tout. Faites réduire 1 minute. Ciselez la ciboulette.

**3** **Finalisez.** Garnissez les feuilletés de cèpes et parsemez de ciboulette.

## Pain hérisson au cheddar et aux herbes

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

**4 brins** de sarriette / **3 brins** de thym / **6 feuilles** de sauge  
**160 g** de cheddar en tranches / **1 pain** complet de campagne  
**2 c. à soupe** d'ail semoule / **8 noix** décortiquées / **8 noisettes**  
décortiquées / **4 c. à soupe** d'huile de noix / Poivre du moulin

**1** **Préparez le pain.** Entaillez-le en quadrillage par le dessus, assez profondément mais sans couper la base du pain.

**2** **Préparez le condiment.** Eeffeuillez la sarriette et le thym. Mélangez-les avec l'ail semoule et l'huile, puis poivrez bien.

**3** **Garnissez le pain.** Insérez des morceaux de tranches de cheddar dans toutes les entailles, en les glissant le plus profondément possible.

**4** **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Disposez le pain

sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Badigeonnez-le d'huile à l'ail et aux herbes. Enfournez pour 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et le dessus du pain gratiné.

**5** **Dressez.** Servez le pain avec les fruits à coques.

### TOUR DE MAIN

L'utilisation d'un bon couteau à pain est indispensable pour réaliser avec précision des entailles espacées d'environ 2 cm.





## Velouté de potiron à la sauge et à la cardamome

**15 MIN** | **30 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 8 personnes

600 g de potiron / 1 oignon / 1 botte de sauge  
20 g de beurre / 1,5 l de court-bouillon / 6 c. à soupe d'huile d'olive  
2 capsules de cardamome / Sel et poivre

**1 Préparez les ingrédients.** Pelez et émincez l'oignon. Pelez et épépinez le potiron et taillez-le en cubes. Ouvrez les capsules de cardamome et pilez les graines dans un mortier.

**2 Lancez la cuisson.** Dans un faitout avec 10 g de beurre et l'huile, faites suer l'oignon avec la cardamome pendant 5 minutes. Ajoutez le potiron, salez et poivrez. Mélangez pendant 2 minutes puis versez le court-bouillon. Couvrez et portez à ébullition.

**3 Laissez mijoter.** Réduisez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le potiron soit bien tendre. Faites griller les feuilles de sauge dans une petite poêle avec le reste de beurre.

**4 Finalisez.** Récupérez les légumes avec une écumoire et placez-les dans le bol d'un mixeur. Actionnez en ajoutant juste assez de bouillon de cuisson pour obtenir un velouté bien onctueux. Rectifiez l'assaisonnement.

**5 Dressez.** Répartissez le velouté bien chaud dans huit tasses et garnissez de feuilles de sauge grillées au beurre.

### TOUR DE MAIN

Si vous avez beaucoup de feuilles de sauge grillées, réservez-en seulement 2 par tasses pour la présentation finale et ajoutez le reste dans le velouté au moment de le mixer.

## Feuilletés au kaki et au chèvre

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

2 kakis / 1 branche de romarin jaune d'œuf / 250 g de bûche de chèvre 1 pâte feuilletée rectangulaire 4 c. à soupe d'amandes effilées

- Formez vos feuilletés.** Détaillez la pâte en plusieurs petits rectangles. Sur chaque rectangle, marquez un trait peu profond à 2 cm des bordures de chaque côté.
- Préparez la garniture.** Tranchez la bûche. Lavez et épluchez les kakis, coupez-les en deux puis en tranches. Préchauffez le four à 180 °C.
- Montez les bouchées.** Au centre de chaque rectangle de pâte, déposez 1 ou 2 morceaux de kaki sans dépasser les marquages. Recouvrez de fromage de chèvre et parsemez d'amandes effilées.
- Faites cuire le tout.** Dorez les bords de la pâte avec le jaune d'œuf battu et enfournez pour 15 minutes. Ajoutez quelques brins de romarin avant de servir.



### ASTUCE

Si vous avez la chance de posséder une petite truffe fraîche, râpez-en des lamelles pour la dernière touche à l'aide d'une râpe à truffe.



## Brouillade à la truffe noire

15 MIN  
Préparation

15 MIN  
Cuisson

POUR  
8 personnes

450 g de mélange forestier surgelé  
½ botte de ciboulette / 8 gros œufs extra frais  
20 cl de crème liquide entière  
15 g de beurre / 50 g de brisures de truffe  
noire à l'huile / Sel et poivre

- 1 Préparez les champignons.** Faites-les sauter avec l'huile des brisures de truffe et le beurre pendant 10 minutes en assaisonnant. Transférez-les sur une planche à découper et hachez-les.
- 2 Préparez l'appareil.** Battez les œufs, salez puis poivrez. Ajoutez-les dans la même sauteuse et mélangez sans cesse, sur feu moyen pour les faire prendre lentement.
- 3 Finalisez la brouillade.** Versez la crème pour stopper la cuisson des œufs et mélangez encore jusqu'à obtenir une consistance bien crémeuse. Replacez les champignons hachés et ajoutez les trois quarts de la ciboulette ciselée. Mélangez bien.
- 4 Dressez.** Répartissez la brouillade dans huit petits bols et parsemez de ciboulette ciselée restante. Ajoutez les brisures de truffe par-dessus et servez sans attendre.



**VARIANTE**  
Vous pouvez également le servir avec des gressins ou des tranches de pain noir grillées et des couteaux à beurre pour tartiner.

## Sapin de Noël au fromage frais et crackers

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

1 citron vert bio / 1 petit piment rouge doux  
6 brins d'origan / 6 brins de basilic / 4 brins de menthe  
300 g de fromage frais à tartiner / 200 g de fromage de chèvre frais  
1 paquet de crackers au beurre / Poivre

### 1 Préparez les ingrédients.

Efeuillez et hachez finement toutes les herbes ensemble. Coupez le piment en deux et retirez les pépins, émincez-le avec un très bon couteau le plus finement possible. Râpez le zeste du citron vert préalablement lavé et ajoutez-le au mélange d'herbes.

### 2 Préparez le fromage.

Travaillez, à l'aide d'une fourchette, les deux fromages en poivrant. Incorporez

la moitié du mélange d'herbes et amalgamez le tout à la fourchette.

**3 Façonnez le sapin.** Formez un cône de fromage à l'aide de vos mains humectées. Roulez-le dans le reste du mélange d'herbes et placez-le sur une assiette de service. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**4 Servez.** Dégustez le sapin de Noël en y plantant des crackers.

## Toasts briochés au beurre d'algues et au radis noir

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

1 radis noir / 1 gousse d'ail  
1 pointe de jus de citron / 100 g de beurre de baratte à température ambiante  
1 baguette viennoise / 30 g de graines de sésame noir / 1 c. à soupe de mélange de fines algues sèches en paillettes / Sel et poivre

- 1 Préparez le beurre d'algues.** Hachez finement l'ail dégermé. Placez le beurre dans un bol et assouplissez-le à la fourchette. Ajoutez les algues et l'ail, puis mélangez. Salez, poivrez et mélangez à nouveau, puis placez au frais.
- 2 Préparez le radis.** Lavez-le et coupez-le en très fines tranches à l'aide d'une mandoline, puis recoupez chaque tranche en deux.
- 3 Dressez.** Coupez la baguette en tranches, tartinez-les de beurre aux algues et répartissez le radis noir dessus. Ajoutez la pointe de jus de citron puis parsemez de sésame noir juste avant de servir.





# Découvrez le Chèque-Vacances Connect et son application de paiement



**Payer dans toutes les situations de paiement : sur place, à distance et en ligne**



**Régler vos dépenses au centime près, dès 20€ d'achat**



**Consulter votre solde en temps réel, en ligne, 24h/24, 7j/7**

**Vous n'êtes pas encore bénéficiaire CHÈQUE-VACANCES ?  
Contactez votre CSE, COS, CAS, ou votre employeur !**

EN SAVOIR + :

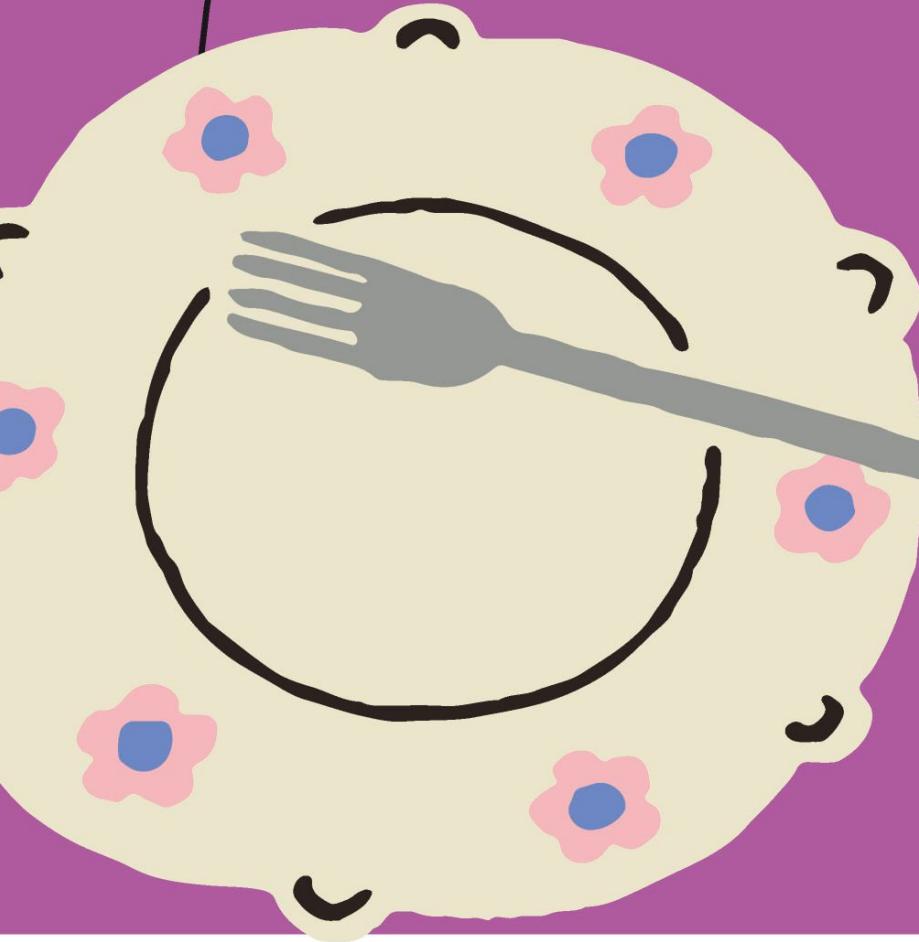
[www.cheque-vacances-connect.com](http://www.cheque-vacances-connect.com)

HÉBERGEMENT, SÉJOURS & TRANSPORTS,  
LOISIRS & CULTURE, LOISIRS SPORTIFS, RESTAURATION

# Comment bien conserver les restes ?

**À Noël, les repas sont souvent copieux, très copieux, trop copieux ! Résultat, dès que la fête est finie, il n'est pas rare que du foie gras, du saumon fumé, de la volaille, du fromage et même de la bûche nous restent sur les bras ! Comment les conserver et combien de temps les garder ? Explications.**

Par Laurie Fourcade et Eugénie Bidet



## LE FOIE GRAS

Il serait dommage de gâcher un produit noble comme un bon foie gras. Pour éviter cela et faire durer le plaisir, coupez-le en tranches assez épaisses et emballez-les individuellement dans du film alimentaire. Enroulez le tout dans du papier aluminium et placez au réfrigérateur pour 2 à 3 jours maximum. Pour le conserver jusqu'à six mois, préférez le congélateur. Il vous suffira de placer votre foie gras au réfrigérateur 6 heures avant de le déguster pour une décongélation lente.

## LES CREVETTES ET LE SAUMON FUMÉ

Avec le poisson, mieux vaut prendre des précautions. Crevettes et saumon fumé doivent être dégustés le lendemain de l'achat ou de l'ouverture d'une barquette. Sinon, pensez là encore à la congélation. Vérifiez cependant que le produit acheté n'est pas un produit déjà décongelé, comme le sont souvent le saumon ou la truite fumés en grande surface. Si c'est le cas, ne recongelez surtout pas le produit.

## LA VOLAILLE CUITE

Chaque année, c'est la grande star de nos tables. Pourtant, nous y laissons des restes dont on ne sait plus quoi faire. Heureusement, lorsqu'elle est cuite, la volaille peut se conserver jusqu'à quatre jours au réfrigérateur, dans un plat hermétique. Sinon, c'est l'occasion de préparer de bons petits plats familiaux, comme un hachis parmentier de volaille que vous pourrez congeler et ressortir dans les deux mois qui suivent. Idéal pour affronter l'hiver.

## LES FROMAGES

Les fromages ne se conservent pas tous de la même façon. Dans le bac à légumes du réfrigérateur, ceux à pâte fraîche, comme la brousse, le chèvre frais ou la faisselle se conservent 7 à 10 jours. Ceux à pâte molle comme le brie ou le camembert se gardent très bien jusqu'à trois semaines. Quant aux fromages à pâte ferme (cantal, gouda, tomme), ils supportent 5 à 7 semaines de réfrigérateur. Pensez à toujours les conserver dans leur emballage d'origine. Vous pouvez aussi congeler vos fromages dans un sac de congélation et les conserver ainsi trois mois, à l'exception des fromages frais qu'il est déconseillé de conserver ainsi.

## LES CRÈMES

Crème fraîche, mascarpone, ricotta... Une fois ouverts, ces produits se conservent 4 à 5 jours maximum au réfrigérateur. Si le mascarpone se conserve très bien au congélateur (pendant trois mois, dans des bacs à glaçons, afin de décongeler uniquement ce dont vous avez besoin au fur et à mesure), sachez que la crème fraîche et la ricotta supportent mal la congélation, car elles contiennent beaucoup d'humidité. Leur texture deviendrait alors très granuleuse à la décongélation.

## LA BÛCHE PÂTISSIÈRE

La bûche pâtissière, riche en crème, beurre et mousse, est un produit assez sensible. Emballez-la dans un film alimentaire et conservez-la au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours maximum. Vous pouvez également la congeler en parts. Toujours bien emballée dans un film alimentaire ou dans une boîte hermétique, elle se conserve au moins un mois. Attention à la laisser ensuite décongeler au réfrigérateur.



# Le chocolat : de la fève à la tablette

**On l'aime un peu, beaucoup, passionnément ! Produit star des fêtes, il demande une culture exigeante et un processus de fabrication complexe. Découvrez son fabuleux parcours... des forêts tropicales à nos papilles.** Par Didier Lalbenque



**C**haque foyer français consomme en moyenne 13,2 kg de chocolat par an, selon le Syndicat du chocolat, avec une préférence pour le noir, contrairement aux autres pays européens (30 % de la consommation, contre 5 % en moyenne). Pour obtenir ses multiples saveurs tant appréciées, quatre principales variétés de cacao sont utilisées. Le criollo, la première espèce historiquement cultivée en Amérique du Sud, dégage un parfum très raffiné. Le forastero est le cacao le plus produit au monde, grâce à sa robustesse et son important rendement. Le trinitario est une plante hybride, issue du croisement entre les deux précédentes variétés. Il en existe une quatrième, assez rare, le nacional, venu d'Équateur, avec un subtil parfum floral. Mais toutes ces starlettes ont besoin de conditions idéales avant de se métamorphoser en gourmandise.

## UNE PRODUCTION DÉLICATE

La cabosse, le fruit du cacaoyer, est cultivée dans une quarantaine de pays à travers le monde, situés entre les deux tropiques en raison de la chaleur et de l'humidité nécessaires à sa croissance. On trouve des plantations en Amérique (Équateur, Vénézuéla, Mexique), en Asie (principalement en Indonésie) et en Afrique (Côte d'Ivoire, Ghana, Nigeria, Madagascar). Mais étonnamment, le cacaoyer n'aime pas prendre

## Une culture durable

Un cacaoyer produit 1 kg de cacao par an. Sachant qu'un Français en consomme en moyenne 6,6 kg, cela fait environ sept cacaoyers par habitant et par an. La surface dédiée à sa culture a quasiment triplé en soixante ans et est responsable de 30 % de la déforestation en Afrique, notamment en Côte d'Ivoire et au Ghana. « Chez Éthiquable, on favorise l'agroforesterie pour maintenir l'équilibre de l'écosystème. Cela passe par des cultures sous couvert arboré. Les sols sont ainsi plus fertiles, mais aussi mieux protégés pour éviter les phénomènes d'érosion », indique Christophe Eberhart de chez Éthiquable.



1 FLEUR SUR 500 VA PRODUIRE UNE CABOSSE

le soleil. C'est pourquoi il est planté au milieu de forêts, à l'ombre de grands arbres, en attendant 3 à 4 ans qu'il fournisse ses premières cabosses. Hélas, 1 fleur sur 500 va en produire, car le pollen n'est ni volatil ni attrayant pour les insectes. Lorsque le fruit est mûr, il faut alors l'écabosser manuellement à la machette pour récupérer les graines protégées par une pulpe blanche. Puis vient l'étape de la fermentation d'une durée de 3 à 7 jours : les fèves sont débarrassées de leurs enveloppes pour être ensuite séchées au soleil ou dans des séchoirs électriques. Cette phase dure entre 3 et 10 jours, et dépend de la variété et des pays. « En Équateur, elle ne dure que 3 à 4 jours », selon notre expert, Christophe Eberhart, cofondateur de Scop Éthiquable. Les premiers arômes commencent à se développer, mais insuffisamment, le goût reste encore trop amer : elles sont enfin prêtes à être exportées vers l'Europe.

### UN LONG PROCESSUS

Arrivées dans la chocolaterie, les fèves sont concassées pour les débarrasser de leurs enveloppes, puis les grains de cacao sont torréfiés, c'est-à-dire grillés dans un grand four entre 100 et 140 °C. « Pour préserver les arômes délicats et faire ressortir des notes fruitées, florales et caramélisées de certaines variétés, la torréfaction ne doit pas dépasser 120 °C. Au-delà de cette température, cela va uniformiser le goût du chocolat », précise notre spécialiste. Ils finissent par être broyés pour se transformer en masse de cacao, une pâte très liquide appelée également liqueur. Celle-ci fait partie des ingrédients de base de la fabrication du chocolat. On en réserve donc la moitié. Le reste est pressé, ce qui sépare la partie liquide (le beurre de cacao) de la partie solide, et forme une grosse galette, appelée le tourteau. C'est à partir de ce dernier, alors concassé puis passé à travers un tamis, que l'on obtient la poudre de cacao. Vient ensuite le malaxage ; divers ingrédients sont mélangés pour recueillir les différentes saveurs. Avec de la masse de cacao, du sucre et du beurre de cacao, on obtient le chocolat noir. On rajoute de la poudre de lait pour fabriquer le chocolat au lait. Le blanc, lui, ne contient que du sucre, du lait en poudre et du beurre de cacao, sans liqueur.



### LES DERNIÈRES FINITIONS

Pour rendre le chocolat lisse, à l'aspect brillant avec une texture croquante, il est chauffé et brassé plusieurs heures : c'est l'étape de conchage et de tempérage. « On y ajoute entre 5 et 10 % de beurre de cacao pour faciliter le conchage et le rendre plus fondant », explique notre expert. Le chocolat est ensuite versé dans les moules pour prendre la forme de tablettes. Au préalable, on peut y mélanger des noisettes, des raisins, du riz soufflé, des amandes, dans la limite de 40 % du poids total, afin d'obtenir un résultat encore plus gourmand.



# La pâte à choux

**Quel est le point commun entre la chouquette, l'éclair, la religieuse ou encore le saint-honoré ? Ces grands classiques de la pâtisserie se préparent avec la même base, la pâte à choux. Ça tombe bien, c'est une recette rapide et très accessible, à découvrir de ce pas !**

Par Didier Lalbenque, photos de Quentin Huriez.

## Ingrédients

- 4 œufs
- 100 g de beurre
- 150 g de farine
- 1 pincée de sel



Faites bouillir 25 cl d'eau avec 1 pincée de sel et le beurre, et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.



Sortez la casserole du feu et versez la farine d'un seul bloc.



Travaillez la pâte sur feu moyen avec une cuillère en bois. Elle doit se détacher des parois.



Hors du feu, ajoutez 1 œuf et travaillez la préparation jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé.



Faites de même pour les autres œufs. Dès que la pâte est homogène, versez-la dans une poche à douille.



Dressez la pâte en forme de choux si vous souhaitez les fourrer, ou faites-les plus petits pour obtenir des chouquettes. Enfournez pour 25 minutes à 200 °C.

## Choux à la crème pâtissière

25 MIN

Préparation

40 MIN

Cuisson

POUR

6 personnes

### Pâte à choux

4 œufs  
100 g de beurre  
150 g de farine  
1 pincée de sel  
Sucre perlé (pour la décoration)

### Crème pâtissière

4 jaunes d'œufs  
80 cl de lait  
150 g de sucre  
100 g de farine  
1 gousse de vanille

- 1 Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 200 °C. Faites bouillir dans une casserole 25 cl d'eau avec le beurre et le sel. Retirez la casserole à ébullition, le beurre doit être fondu entièrement. Versez toute la farine d'un coup et remuez.
- 2 Desséchez la panade.** Remettez la casserole sur feu moyen et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache complètement des parois pour former une boule. Utilisez une cuillère en bois plutôt qu'un fouet pour plus de facilité.
- 3 Ajoutez les œufs un à un.** Versez la pâte dans un cul-de-poule et ajoutez le premier œuf en travaillant la préparation. Incorporez un autre œuf dès qu'elle est homogène, mélangez puis faites de même pour les suivants.
- 4 Formez les choux.** Versez la préparation dans une poche à douille et formez de petits tas sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 25 minutes et laissez refroidir.
- 5 Préparez la crème pâtissière.** Mettez le lait à chauffer dans une casserole. Fendez la gousse de vanille en deux, raclez les graines et ajoutez le tout dans la casserole. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et mélangez intimement.
- 6 Finalisez la crème.** Enlevez la gousse de vanille avec une écumeoire et versez le lait chaud sur le mélange aux œufs. Remettez le tout dans la casserole et portez à ébullition sans cesser de remuer.
- 7 Fourrez les choux.** Coupez-les en deux. Déposez la crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille sur leur base et refermez-les avec leur chapeau. Parsemez de sucre perlé ou de sucre glace. Servez rapidement ou entreposez au frais.

### ASTUCE

Pour obtenir des choux originaux, délaissez les douilles rondes et lisses pour des embouts ondulés, cannelés, en forme de pétale ou d'étoile.



## Cookie cups mousse au chocolat noir et gingembre

**40 MIN** | **2H30** | **30 MIN** | **POUR**  
Préparation | Réfrigération | Cuisson | 10 pièces

### Pour la pâte à cookie:

1 œuf / 85 g de beurre ramolli / 200 g de farine  
180 g de chocolat noir à pâtisser / 100 g de pépites de chocolat / 70 g de sucre roux / 1 pincée de sel

### Pour la mousse au chocolat au gingembre:

1 cm de gingembre frais râpé / 6 œufs  
200 g de chocolat noir / 20 g de sucre / 1 pincée de sel

**1 Préparez la mousse au chocolat.** Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Faites fondre le chocolat au bain-marie pour qu'il soit bien lisse. Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs et le sucre. Mélangez.

**2 Préchauffez le four à 180 °C.** Montez les blancs, avec 1 pincée de sel, en neige bien ferme. Incorporez-les délicatement au chocolat avec une spatule. Ajoutez le gingembre. Mélangez et réservez au frais 2 heures.

**3 Préparez la pâte à cookies.** Mélangez le beurre et le sucre avec une cuillère en bois. Ajoutez l'oeuf et mélangez avec un fouet. Ajoutez progressivement la farine, le sel et les pépites de chocolat et remuez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

**4 Faites cuire.** Répartissez la pâte obtenue dans des moules à muffins. Pressez-la le long des parois et le fond afin de lui donner la forme d'une tasse. Tapissez chaque muffin de papier cuisson et garnissez de billes de cuisson. Enfournez pour 10 minutes. Ôtez les billes de cuisson et le papier, cuisez encore 10 minutes. Laissez un peu refroidir puis démoulez.

**5 Versez la mousse au chocolat.** Faites fondre le chocolat au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Badigeonnez au pinceau l'intérieur de chaque « tasse » et laissez refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes environ. À l'aide d'une poche à douille, répartissez la mousse au chocolat au gingembre dans les cookie cups et servez sans attendre.

## Minibundt cakes aux pépites de chocolat et cœur de pâte à tartiner maison

**30 MIN** | **45 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 12 pièces

2 œufs / 20 cl de lait concentré entier non sucré / 100 g de beurre demi-sel  
300 g de sucre de canne blond / 275 g de farine semi-complète / 200 g de chocolat noir à croquer / 85 % de cacao minimum / 75 g de purée de noisette  
½ c. à café de levure chimique

**Pour la pâte à tartiner:** 100 g de beurre demi-sel / 300 g de lait concentré sucré  
150 g de chocolat noir pâtissier  
100 g de purée de noisette

**1 Préparez les ingrédients.** Faites fondre le beurre avec la purée de noisette. Concassez finement le chocolat en pépites.

**2 Préparez la pâte.** Fouettez le mélange beurre et noisette avec le sucre et les œufs. Incorporez le lait concentré non sucré puis la farine mélangée à la levure. À la fin, ajoutez les pépites de chocolat et mélangez avec une spatule.

**3 Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 150 °C. Répartissez la pâte dans 12 moules à minibundt cakes ou à minikouglofs en silicone. Enfournez pour 45 minutes. Laissez complètement refroidir avant de démouler.

**4 Préparez la pâte à tartiner.** Faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre en parcelles au micro-ondes à faible puissance (2 minutes et 30 secondes à 500 watts) ou au bain-marie. Ajoutez la purée de noisette puis le lait concentré sucré. Mélangez bien.

**5 Finalisez.** Remplissez le creux des minigâteaux de pâte à tartiner. Entreposez-les au réfrigérateur si vous souhaitez raffermir la pâte ou laissez-les à température ambiante pour conserver un cœur coulant.







## Gaufre au citron meringuée

**1H** | **25 Min** | **2H** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | Réfrigération | 6 personnes

1 citron vert bio (zeste) / Huile

**Pour la pâte:** 2 blancs d'œufs / 130 g de beurre

12 cl de lait / 130 g de farine

20 g de sucre en poudre / Sel

**Pour la crème au citron:** 1 citron jaune bio (zeste et jus)

1 œuf / 20 g de beurre / 30 g de sucre

1 c. à soupe de féculle de maïs

**Pour la meringue:** 1 blanc d'œuf

30 g de sucre en poudre / 30 g de sucre glace

**1 Préparez la pâte.** Faites fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez le lait, 1 pincée de sel et 5 cl d'eau. Mélangez 2 minutes puis laissez refroidir. Versez la farine dans un saladier et faites un puits. Ajoutez la préparation précédente et mélangez sans faire de grumeaux. Placez 2 heures au frais. Battez les blancs d'œufs en neige bien ferme en ajoutant le sucre petit à petit. Mélangez délicatement les deux préparations.

**2 Préparez la crème au citron.** Pressez et zestez le citron. Versez 4 cl de jus dans un cul-de-poule, ajoutez le sucre et le zeste puis mélangez au fouet. Ajoutez la féculle et l'oeuf puis mélangez à nouveau. Déposez le cul-de-poule dans un bain-marie frémissant. Faites cuire à feu doux en

mélangeant sans cesse (la crème doit napper la cuillère). Retirez du feu, laissez tiédir puis incorporez le beurre. Laissez refroidir.

**3 Préparez la meringue.** Montez le blanc d'œuf en neige dans un saladier, avec un peu de sucre en poudre. Ajoutez petit à petit le reste de sucre afin de serrer les blancs. Incorporez le sucre glace en mélangeant à l'aide d'une maryse. Placez l'appareil dans une poche munie d'une douille lisse.

**4 Faites chauffer un appareil à gaufres.** Huilez-le et faites cuire les gaufres jusqu'à épuisement de la pâte. Laissez tiédir puis remplissez les alvéoles de crème au citron et de meringue en les alternant comme sur un damier. Dorez légèrement la meringue au chalumeau. Décorez de zestes de citron vert.

## Minitartelette meringuée à la banane

**20 MIN** | **15 Min** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 6 personnes

2 bananes / 2 blancs d'œufs

1 pâte brisée ou sablée

2 c. à soupe de crème fraîche

140 g de sucre / 2 c. à soupe de pralin

**1 Préchauffez le four à 180 °C.** Foncez 6 moules à muffins avec la pâte brisée ou sablée. Piquez les fonds à la fourchette, puis couvrez de papier sulfurisé lesté avec des billes de cuisson. Enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir.

**2 Préparez les bananes.** Pelez-les et coupez-les en rondelles. Faites-les chauffer dans une casserole tout en les écrasant avec 20 g de sucre et la crème. Ajoutez le pralin dans la casserole pour le faire fondre, ôtez du feu et fouettez. Répartissez dans les moules, puis réservez au frais.

**3 Montez les blancs.** Chauffez le reste de sucre additionné de 4 cl d'eau dans une casserole, jusqu'à ce que le sirop atteigne 121 °C. Montez les blancs d'œufs en neige ferme.

**4 Finalisez.** Incorporez les blancs dans le sirop hors du feu, et fouettez jusqu'à complet refroidissement. Placez dans une poche à douille cannelée et décorez-en les tartelettes garnies. Colorez la surface au chalumeau avant de servir.





### VARIANTE

Pour plus de légèreté, vous pouvez réaliser un fontainebleau en remplaçant la crème liquide entière par 1 blanc d'œuf monté en neige ferme et 200 g de fromage blanc.

## Meringue et fontainebleau façon puits d'amour

**20 MIN** | **2H** | **10 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | Congélation | 8 pièces

**120 g** de blancs d'œufs / **125 g** de sucre en poudre / **125 g** de sucre glace / **1 pincée** de sel

**Pour la garniture:** **4** fruits de la Passion  
**2** minimangues de Colombie / **20 cl** de crème fleurette  
**100 g** de fromage blanc entier lisse

### 1 Préparez la meringue.

Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel au batteur. Incorporez le sucre semoule en battant plus doucement. Ajoutez à la fin le sucre glace avec une spatule.

### 2 Couchez les meringues.

Préchauffez le four à 100 °C. Placez l'appareil à meringue dans une poche munie d'une petite douille cannelée. Réalisez huit disques en colimaçon d'environ 6 cm de diamètre sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. De ces bases, poursuivez le couchage de la meringue en réalisant des rebords torsadés de manière à former des nids ou petits paniers creux au centre. Enfournez pour 2 heures. Laissez-les ensuite complètement

refroidir dans le four éteint avec la porte fermée.

**3 Préparez les fruits.** Pelez et coupez les mangues en petits dés. Ouvrez les fruits de la Passion en deux pour récupérer la pulpe et les graines. Mélangez le tout ensemble.

**4 Préparez le fontainebleau.** Peu de temps avant de servir, placez la crème dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes. Montez-la en chantilly au batteur puis incorporez le fromage blanc délicatement à la spatule. Réservez au frais, pas trop longtemps.

**5 Procédez au montage.** Sormontez chaque meringue refroidie d'un peu de fontainebleau. Nappez de fruits et servez sans attendre.



## VENTE D'INGRÉDIENTS & D'USTENSILES POUR LA PÂTISSERIE ATELIERS DE PÂTISSERIE

[www.legateausouslacerise.com](http://www.legateausouslacerise.com)



## Minitourtes de Noël aux épices et au whisky

**30 MIN**

Préparation

**35 MIN**

Cuisson

**30 MIN**

Réfrigération

**POUR**

20 pièces

**90 g** de beurre / **100 g** de farine (+ pour le plan de travail) / **90 g** de poudre d'amande (+ pour les moules) / **1 pincée** de sel

**Pour la garniture :**

**6 œufs** / **75 g** de beurre demi-sel

**10 cl** de crème liquide entière

**350 g** de sucre de canne complet

**200 g** de miel / **100 g** d'amandes entières

**100 g** de cerneaux de noix

**100 g** de pistaches nature décortiquées

**5 cl** de whisky / **1 c. à soupe**

d'épices à pain d'épices

**1 Préparez la pâte.** Dans le bol d'un robot pétrin, travaillez la farine avec la poudre d'amande, le sel et le beurre en parcelles jusqu'à l'obtention d'un sablage. Incorporez 5 cl d'eau et pétrissez jusqu'à la formation d'une boule. Enveloppez-la de film alimentaire et entreposez-la au réfrigérateur 30 minutes.

**2 Façonnez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 3-5 mm d'épaisseur. Taillez-en des disques de 6-7 cm pour en fonder des minimoules à tourtes profonds, d'environ 4 cm de diamètre, préalablement beurrés. Enfournez pour 15 minutes pour une cuisson à blanc. Puis détaillez-en autant d'étoiles à l'aide d'un emporte-pièce, à la mesure de la circonférence des moules à minitourtes.

**3 Préparez la garniture.** Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le miel, le sucre de canne complet et les épices. Par ailleurs, fouettez les œufs avec la crème et le whisky. Versez le mélange chaud par-dessus en fouettant.

**4 Finalisez la garniture.** Concassez grossièrement les amandes, les noix et les pistaches. Placez-les dans un saladier et versez l'appareil précédent par-dessus en remuant.

**5 Assemblez.** Répartissez la garniture dans le fond des pâtes précurées. Déposez une étoile par-dessus et soudez les bords. Enfournez pour 20 minutes ou jusqu'à ce que les tourtes soient bien dorées. Laissez-les complètement refroidir à la sortie du four avant de les démolir. Servez-les saupoudrées d'un voile de sucre glace si vous le désirez.

**ASTUCE**

Pour décupler la saveur des fruits à coques, faites-les griller au préalable pendant 25 minutes dans le four préchauffé à 150 °C.



## Timbale amande-pistache-noisette

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

**4** blancs d'œuf / **150 g** de sucre de canne blond  
**80 g** de purée d'amande complète / **60 g** de purée de pistache  
**50 g** de farine de riz complète / **1c. à soupe** d'huile de noisette grillée  
**1c. à soupe** d'huile de pépin de raisin / **1 pincée** de sel

- 1** **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Huilez les encoches d'une plaque à minimuffins à l'aide d'un pinceau avec l'huile de pépin de raisin.
- 2** **Préparez la pâte.** Faites chauffer et mélangez les purées d'amande et de pistache avec l'huile de noisette. Mélangez ensemble le sucre et la farine. Versez le mélange de purée par-dessus.
- 3** **Finalisez la pâte.** Au batteur, montez les blancs en neige

ferme avec le sel. Mélangez-les délicatement avec une spatule à l'appareil précédent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

- 4 Passez en cuisson.** Remplissez les moules de pâte à 1-2 mm des bords. Enfournez pour 20 minutes en surveillant bien la coloration. Une lame de couteau plantée à cœur doit ressortir sèche. Démoulez-les délicatement à la sortie du four et laissez-les refroidir sur une grille.

### ASTUCE

Préparez un glaçage au chocolat en faisant fondre 50 g de chocolat noir cassé en morceaux avec 25 g de beurre demi-sel et 1 cuillerée à café d'eau. Nappez-en le dessus de quelques timbales refroidies.



## Petits kouglofs au chocolat

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

**3 œufs** / **120 g** de beurre mou  
**120 g** de sucre en poudre / **100 g** de farine  
**25 g** de cacao en poudre non sucré  
**1c. à café** rase de levure chimique  
**Pour le glaçage:** **150 g** de chocolat noir pâtissier



- 1** **Préchauffez le four à 180 °C.** Fouettez le beurre mou et le sucre dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les œufs, mélangez. Versez la farine, le cacao et la levure tamisés ensemble, puis mélangez soigneusement.
- 2** **Enfournez.** Versez la pâte dans les empreintes d'une plaque à minikouglofs en silicone. Enfournez pour 20 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Sortez les kouglofs du four, laissez-les refroidir puis démoulez-les.
- 3** **Préparez le glaçage.** Faites fondre le chocolat au bain-marie à feu doux. Trempez la tête de chaque kouglof dans le chocolat fondu, puis posez-les sur une grille. Laissez figer à température ambiante.



## Tartelette au citron meringuée inversée

<b>1H</b> Préparation	<b>1H45</b> Cuisson	<b>3H</b> Réfrigération	<b>POUR</b> <b>8 tartelettes</b>
--------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------------------------

**Pour la meringue:** 3 blancs d'œufs / 200 g de sucre / 1 pincée de sel

**Pour la crème au citron:** 3 citrons non traités / 4 œufs / 160 g de beurre / 150 g de sucre

**Pour les sablés:** 1 jaune d'œuf / 150 g de beurre / 240 g de farine / 90 g de sucre / 30 g de poudre d'amande / 1 sachet de sucre vanillé / 1 pincée de sel

**1 Préparez les meringues : montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel.**

Ajoutez le sucre petit à petit, quand les blancs commencent à mousser, en continuant de battre jusqu'à l'obtention d'un mélange compact et brillant.

**2 Préchauffez le four à 100 °C.**

À l'aide d'une poche à douille cannelée, dressez 8 fonds de tartelette, de 8 cm de diamètre environ, sur une feuille de papier sulfurisé. Enfournez pour 1 h 30. Éteignez le four une fois la cuisson terminée et laissez-y les meringues refroidir avec la porte entrouverte.

**3 Préparez la crème au citron.**

Zestez 1 citron et pressez les 3 citrons pour en récupérer le jus. Faites fondre le beurre dans une casserole avec le jus des citrons et le zeste. Fouettez les œufs et le sucre dans un bol, puis versez le mélange beurre fondu et jus de citron. Remettez le tout dans la casserole et faites épaissir sans cesser de

mélanger. Versez dans un saladier, filmez au contact et laissez refroidir.

**4 Réalisez les sablés.** Mélangez la farine, la poudre d'amande, le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajoutez le beurre coupé en dés et travaillez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'un gros sable. Ajoutez le jaune d'œuf et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène non collante. Étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

**5 Préchauffez le four à 180 °C.**

Dans la pâte, découpez des sablés et de petites décos au choix (étoiles, fleurs...). Placez-les sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez pour 12 à 15 minutes. Laissez refroidir.

**6 Dressez.** Remplissez les fonds de tartelette de crème au citron et réservez au frais 2 heures. Déposez les sablés sur la crème et réservez au frais jusqu'au moment de servir. Saupoudrez de sucre glace.

## Tartelette fine pomme, noix et sirop d'érable

<b>15 MIN</b> Préparation	<b>15 MIN</b> Cuisson	<b>POUR</b> <b>6 personnes</b>
------------------------------	--------------------------	-----------------------------------

1 très grosse pomme ou 2 petites

1 rouleau de pâte feuillettée / 30 g de cerneaux de noix / 30 g de noix de pécan

1 sachet de sucre vanillé / 6 c. à soupe de sirop d'érable / 1 c. à café de cannelle moulue

**1 Préparez la pomme.** Lavez-la et taillez-la en fines lamelles à la mandoline, en contournant le trognon.

**2 Préparez la pâte.** Déroulez-la et taillez-en 6 disques de 7-8 cm de diamètre avec un emporte-pièce. Disposez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

**3 Garnissez la pâte.** Mixez les cerneaux de noix et de noix de pécan avec la cannelle et le sucre vanillé. Répartissez ce mélange sur les disques de pâte à 0,5 mm des bords.

**4 Finalisez les tartelettes.** Préchauffez le four à 200 °C. Répartissez les lamelles de pommes sur les disques de pâte et nappez d'un trait de sirop d'érable. Enfournez pour 15-20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et gonflée.

### ASTUCE

Amusez-vous en taillant des disques de pâte de différentes dimensions afin d'obtenir le moins de chutes de pâte possible. Ajoutez une petite quenelle de mascarpone sur chaque tarte fine.





## Crème brûlée mandarine

**15 MIN** Préparation | **15 MIN** Cuisson | **4 H** Réfrigération

**5 MIN** Repos | **POUR** 6 personnes

2 mandarines bio / 6 jaunes d'œufs  
75 cl de crème liquide entière  
120 g de sucre semoule  
6 c. à soupe de cassonade

**1** **Préparez les mandarines.** Pelez-les en retirant bien toutes les membranes blanches. Prélevez-en le zeste et tranchez finement les fruits dans l'épaisseur avec un bon couteau à dents. Réservez les tranches au frais.

**2** **Préparez l'appareil.** Placez la crème dans une casserole avec le zeste râpé des mandarines et faites chauffer jusqu'au premier bouillon. Laissez reposer 5 minutes. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis versez peu à peu la crème par-dessus tout en fouettant.

**3** **Faites cuire.** Répartissez l'appareil à crème brûlée dans 6 ramequins. Enfournez pour 12 à 15 minutes dans le four préchauffé à 120 °C. Laissez refroidir à la sortie du four avant d'entreposer 4 heures au réfrigérateur.

**4** **Finalisez les crèmes.** Déposez une fine tranche de mandarine sur chaque crème et saupoudrez-les de cassonade. Passez-les sous la flamme d'un chalumeau pour les faire caraméliser.

## Bouchées aux noix et glaçage mandarine

**40 MIN** Préparation | **30 MIN** Cuisson | **2 H** Réfrigération | **POUR** 20 pièces

3 mandarines bio / 4 blancs d'œuf / 240 g de beurre doux (+ moule) / 150 g de fromage frais à tartiner / 150 g de sucre de canne blond / 150 g de sucre glace / 60 g de cerneaux de noix / 50 g de farine / 1 pincée de sel  
**Pour la finition:** 75 g de beurre / 20 cl de crème liquide 150 g de chocolat noir / 2 c. à soupe de Mandarine Napoléon / Quelques cerneaux de noix

**1** **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez puis chemisez de papier cuisson le fond de deux moules carrés de 22 cm de côté.

**2** **Préparez la pâte.** Faites fondre 150 g de beurre. Mixez les noix en poudre. Mélangez ensemble le sucre de canne blond, les noix moulues et la farine. Versez le beurre fondu par-dessus.

**3** **Finalisez la pâte.** Au batteur, montez les blancs en neige ferme avec le sel. Mélangez-les délicatement avec une spatule à l'appareil précédent.

**4** **Passez en cuisson.** Remplissez équitablement les moules avec la pâte. Enfournez pour 30 minutes. Démoulez-les délicatement à la sortie du four et laissez-les refroidir renversés sur une grille.

**5** **Préparez la garniture.** Râpez le zeste des mandarines et fouettez-les au batteur avec le fromage frais, le sucre glace, 90 g de beurre et du jus de mandarine pour obtenir un glaçage souple et lisse.

**6** **Assemblez.** Sur un plan de travail, placez les deux biscuits et retirez la croûte supérieure à l'aide d'un couteau à pain. Tartinez un biscuit de glaçage de mandarine à l'aide d'une spatule. Apposez le second biscuit dessus. Tartinez-le également de glaçage. Laissez refroidir. Coupez le biscuit en bouchées. Portez à ébullition la crème fraîche, faites-y fondre le chocolat coupé en morceaux. Mélangez puis versez sur les bouchées, ajoutez un cerneau de noix dessus et placez au réfrigérateur pendant 2 heures.





## Mousse au chocolat

**15 MIN** | **5 MIN**  
Préparation | Cuisson  
**4 H** | **POUR**  
Réfrigération | 6 personnes

6 œufs / 200 g de chocolat noir pâtissier  
6 c. à soupe de grué de cacao / 1 sachet de sucre vanillé / 1 pincée de sel

- Faites fondre le chocolat.** Cassez le chocolat en morceaux et faites-les chauffer au four à micro-ondes à 500 watts ou au bain-marie.
- Préparez l'appareil au chocolat.** Cassez les œufs. Séparez les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes dans le chocolat fondu, puis le sucre, tout en fouettant.
- Montez les blancs.** Placez-les dans un saladier avec le sel et montez-les en neige ferme. Incorporez-les délicatement dans l'appareil précédent avec une spatule.
- Finalisez.** Répartissez la mousse dans 6 verrines et entreposez-les au réfrigérateur pour au moins 4 heures. Servez parsemé de grué de cacao.

## Tartelette au chocolat et aux noisettes

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

**Pour la pâte:** 1 citron bio (zeste) / 3 jaunes d'œufs / 140 g de beurre (+ pour le moule) / 210 g de farine / 70 g de sucre  
**Pour la garniture:** 1 œuf / 150 g de beurre ramolli / 100 g de chocolat noir / 100 g de sucre glace / 100 g de noisettes grillées entières / 50 g de noisettes hachées

- Préparez la pâte.** Râpez le zeste du citron. Versez la farine et le sucre sur le plan de travail et faites un puits. Mettez-y les jaunes d'œufs, le beurre en parcelles et le zeste. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez la pâte et coupez 8 disques réguliers. Roulez-les en boule et foncez 8 moules à tartelettes beurrés. Il est inutile de piquer le fond. Enfournez pour 15 minutes. Démoulez encore chaud et laissez refroidir.
- Préparez la garniture pendant ce temps.** Râpez le chocolat noir et faites-le fondre au bain-marie. Dans un saladier, travaillez le beurre avec le sucre glace. Ajoutez le chocolat fondu, puis l'œuf fouetté, et mélangez jusqu'à ce que la crème soit homogène.
- Dressez.** Garnissez les tartelettes de crème au chocolat, et lissez la surface à la spatule. Parsemez de noisettes hachées, et répartissez les noisettes entières. Conservez au frais jusqu'au moment de servir.





## Cupcakes fondants chocolat

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

**2H** | **POUR**  
Réfrigération | 8 personnes

3 œufs / 100 g de beurre doux (+ pour le moule)  
18 cl de crème liquide entière  
200 g de gelée de sapin  
150 g de farine (+ pour le moule)  
150 g de chocolat pâtissier à 70 %  
50 g de poudre d'amande  
45 g de poudre de cacao amer

### Pour la chantilly :

200 g de mascarpone / 10 cl de crème liquide entière / 1 c. à soupe de miel de sapin

- 1 Préparez les ingrédients.** Cassez le chocolat et coupez le beurre en morceaux puis faites-les fondre au bain-marie. Faites chauffer la gelée de sapin pour la liquéfier.
- 2 Préparez la pâte.** Dans un saladier, fouettez vigoureusement les œufs avec la gelée de sapin puis ajoutez le beurre fondu, la crème, la farine, la poudre d'amande et le cacao. Incorporez le mélange de chocolat fondu en mélangeant bien.
- 3 Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 170 °C. Versez la pâte dans des caissettes en papier, disposées dans 8 encoches d'une plaque à muffins. Enfournez pour 25 minutes. À la sortie du four, laissez refroidir et entreposez-les au réfrigérateur pendant 2 heures.

- 4 Préparez la chantilly.** Peu de temps avant de servir, montez la crème bien froide au batteur avec le mascarpone et incorporez le miel vers la fin. Placez-la dans une poche munie d'une grosse douille cannelée.
- 5 Dressez.** Surmontez les cupcakes de chantilly et décorez d'une branche de romarin, par exemple, et si vous le désirez d'un biscuit de Noël en forme de sapin (voir recette p. 110).

## Bouchées zébrées à la noix de coco

**15 MIN**  
Préparation

**6 MIN**

Cuisson par fournée

**POUR**  
**15** pièces

2 blancs d'œufs / 180 g de noix de coco râpée / 150 g de sucre semoule  
50 g de chocolat noir / 1 c. à soupe de cacao amer en poudre  
1 c. à soupe de rhum coco / 1 pincée de sel

**1 Préparez la pâte.** Montez les blancs en neige ferme avec le sel. À la fin, réduisez la puissance du batteur en incorporant le sucre.

**2 Finalisez la pâte.** Une fois intégré, stoppez l'appareil. Ajoutez la noix de coco et mélangez délicatement à la spatule en soulevant la masse pour ne pas faire retomber les blancs.

**3 Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Prélevez la pâte à l'aide d'un appareil à miniboule de glace pour obtenir des demi-sphères d'environ 3 cm de diamètre. Si besoin, refaçonnez-les du bout des doigts humectés et déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé.

**4 Faites cuire.** Enfournez pour 6 minutes en surveillant bien la coloration. Les bouchées doivent être dorées sur le dessus et dessous mais encore fondantes à cœur. Laissez-les refroidir complètement.

**5 Finalisez.** Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie avec le cacao, 1 cuillerée à soupe d'eau et le rhum. Trempez la base des bouchées dans le chocolat fondu et déposez-les sur du papier cuisson. Puis, à l'aide d'une cuillère, nappez-en les bouchées en réalisant des zébrures. Laissez figer le tout. Vous pouvez ensuite les conserver dans une boîte hermétique.

### VARIANTE

Réalisez des macarons en remplaçant la noix de coco par 160 g de poudre d'amande et en utilisant 125 g de sucre semoule. Faites-les cuire 10 minutes à 180 °C. Zébrez-les de caramel beurre salé !





## Truffes chocolat blanc noix de coco

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

**1H** | Réfrigération | **POUR** | **6 personnes**

**60 g** de crème fraîche épaisse  
**200 g** de chocolat blanc  
**100 g** de noix de coco râpée

**1** **Préparez l'appareil à chocolat.** Concassez le chocolat blanc et mettez-le dans une casserole avec la crème. Faites chauffer au bain-marie, en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Versez dans un bol, laissez refroidir et placez 1 heure au réfrigérateur.

**2** **Formez les truffes.** Versez la noix de coco dans une assiette. Prélevez des boulettes régulières avec une cuillère à café. Roulez-les entre les doigts, puis dans la noix de coco. Déposez-les au fur et à mesure dans des caissettes en papier ou sur un plateau. Filmez et réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

## Cupcakes anis et citron

**20 MIN** | Préparation | **20 MIN** | Cuisson | **POUR** | **12 pièces**

**4 œufs** / **200 g** de beurre (+ pour le moule) / **200 g** de sucre semoule  
**200 g** de farine (+ pour le moule) / **1c. à soupe** de graines d'anis

**1c. à soupe** de sucre glace

**½ sachet** de levure chimique / **1 pincée** de sel

**Pour la garniture:**

**1** citron bio (jus et zeste) / **150 g** de fromage frais à tartiner  
**150 g** de beurre doux mou / **4 c. à soupe** de lemoncurd

**1** **Préparez les ingrédients.**

Râpez le zeste du citron et réservez-le pour la garniture. Pressez le citron pour en extraire le jus. Filtrez puis fouettez le jus avec le sucre glace et réservez.

**2** **Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre semoule jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange précédent tout en fouettant. Incorporez la farine, la levure et les graines d'anis, mélangez bien.

**3** **Finalisez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Au batteur, montez les blancs en neige avec le sel. Incorporez-les délicatement à la spatule en soulevant la masse jusqu'à ce qu'il n'y ait

plus de grumeaux. Disposez des caissettes en papier dans 12 encoches de moules à muffins. Répartissez la pâte dedans.

**4** **Passez à la cuisson.** Enfournez pour 20 à 30 minutes en surveillant la coloration. La lame de couteau enfoncee à cœur des biscuits doit ressortir sèche. Dès la sortie du four, nappez-les du jus de citron sucré. Laissez complètement refroidir.

**5** **Préparez le glaçage.** Au batteur, travaillez le fromage frais avec le beurre et le zeste de citron jusqu'à obtenir une texture homogène. Incorporez le lemoncurd. Placez dans une poche munie d'une petite douille cannelée. Surmontez-en les cupcakes froids et réservez le tout au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.





## Mousse au marron et nougatine noisette

**30 MIN** | **10 MIN** | **1 NUIT** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | Réfrigération | 6 personnes

**200 g** de mascarpone / **10 cl** de crème liquide entière bien froide / **500 g** de crème de marron / **150 g** de sucre semoule / **1 douzaine** de marrons cuits au naturel  
**12 petites** meringues bien craquantes / **40 g** de noisettes entières  
**3 feuilles** de gélatine / **1 c. à café** de cannelle moulue

### 1 Préparez la crème de marron.

Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la moitié de la crème de marron dans une petite casserole avec la cannelle. Incorporez-y la gélatine préalablement essorée en fouettant. Mélangez avec la crème de marron restante et laissez refroidir.

### 2 Préparez la mousse.

Montez la crème liquide et le mascarpone en chantilly bien froide.

Incorporez la crème de marron délicatement, en soulevant bien la préparation pour ne pas faire retomber la crème. Répartissez dans 6 coupelles et entreposez pendant 1 nuit au réfrigérateur.

### 3 Préparez la nougatine.

Concassez finement les noisettes et grossièrement les marrons. Dispersez-les en 1 couche sur une feuille de papier cuisson. Mettez le sucre et 5 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole antiadhésive sur feu vif. Remuez la casserole sans jamais y incorporer d'ustensile. Lorsque le caramel devient ambré, versez-le sur les marrons et les noisettes. Laissez-les complètement refroidir et figer avant de les casser en morceaux.

### 4 Dressez.

Sortez les mousses bien froides du réfrigérateur, surmontez-les de nougatine marron noisette et parsemez de meringues écrasées.

## Cupcakes à la vanille et au pain d'épices

**20 MIN** | **40 MIN** | **POUR**  
Préparation | Cuisson | 8 personnes

**2 blancs** d'œufs / **300 g** de fromage frais  
**75 g** de féculle de maïs / **75 g** de sucre de canne blond / **40 g** d'huile de noisette  
**25 g** de farine / **8 biscuits étoiles** en pain d'épices / **1 gousse** de vanille  
**6 c. à soupe** de sucre glace  
**1 c. à soupe** d'extrait de vanille  
**½ sachet** de levure chimique  
**½ c. à soupe** d'épices à pain d'épices  
**½ c. à café** de bicarbonate de sodium

**1 Préparez la pâte.** Mélangez la féculle de maïs avec la farine, les épices, la levure et le bicarbonate de sodium. Incorporez le sucre de canne et mélangez bien. Ajoutez l'huile, les graines de la gousse de vanille fendue et raclée, et les blancs d'œufs. Fouettez bien le tout pour obtenir une pâte homogène.

**2 Procédez à la cuisson.** Préchauffez le four à 150 °C. Répartissez la pâte dans 8 caissettes en papier disposées dans les encoches d'une plaque à cupcakes. Enfournez pour 40 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit cuite à cœur et que les cupcakes soient bien dorés. Laissez-les complètement refroidir sur une grille avant de les entreposer au réfrigérateur.

**3 Passez à la finition.** Au batteur, fouettez le fromage frais avec l'extrait de vanille et le sucre glace jusqu'à obtenir une crème aérée et onctueuse. Placez-la dans une poche munie d'une douille cannelée. Garnissez-en généreusement les cupcakes, surmontez-les d'un biscuit étoile et entreposez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.



## Biscuits sapin au cacao et aux noisettes grillées

**20 MIN** Préparation | **40 MIN** Cuisson | **2H** Repos | **POUR** **25-30** pièces

1 œuf / 125 g de beurre doux à température ambiante

125 g de sucre de canne blond

200 g de farine (+ pour le plan de travail)

125 g de noisettes décortiquées

50 g de poudre de cacao amer

### 1 Préparez les noisettes.

Préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez les noisettes sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et faites-les griller pendant 20-25 minutes. Laissez-les légèrement refroidir puis mixez-les en poudre.

### 2 Préparez la pâte.

Travaillez le beurre en pommade avec le sucre. Incorporez la poudre de noisette puis l'œuf battu. Lorsque la texture est bien homogène, ajoutez au fur et à mesure la farine mélangée avec la poudre de cacao amer.

### 3 Laissez reposer.

Divisez la pâte en deux pâtons et enveloppez-les dans du film alimentaire. Entreposez-les au réfrigérateur pendant 2 heures.

### 4 Façonnez les biscuits.

Préchauffez le four à 160 °C. Sortez

un seul pâton du réfrigérateur et abaissez-le au rouleau sur une surface farinée sur 5 mm d'épaisseur. Détaillez-en des sapins à l'aide d'un emporte-pièce ou, d'une manière plus stylisée, en les découpant au couteau.

### 5 Passez à la cuisson.

Déposez les biscuits sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et enfournez pour 20 minutes. Les biscuits doivent conserver leur teinte initiale.

### 6 Poursuivez.

Façonnez d'autres biscuits avec l'autre pâton et faites-les cuire de la même façon.

### 7 Servez.

Dégustez les biscuits tels quels ou saupoudrez-les d'un peu de sucre glace si vous le désirez.



## Minimoelleux à la pistache

**25 MIN** Préparation | **45 MIN** Cuisson

**10 MIN** Congélation | **POUR** **12** pièces

2 œufs / 38 cl de crème liquide entière

200 g de fromage frais à tartiner

175 g de beurre / 300 g de sucre semoule

275 g de farine / 160 g de pistaches nature décortiquées / 2 c. à soupe de miel de châtaignier / 5 g de levure chimique / Sel

### 1 Préparez les pistaches.

Concassez-en finement 125 g. Concassez le reste très grossièrement et conservez-le pour la finition.

### 2 Préparez la pâte.

Faites fondre le beurre et ajoutez le sucre puis les œufs en fouettant vigoureusement. Incorporez 18 cl de crème puis la farine mélangée à la levure et le sel. À la fin, ajoutez les pistaches finement concassées et mélangez avec une spatule.

### 3 Préparez la cuisson.

Préchauffez le four à 150 °C. Répartissez la pâte dans 12 moules à minibréoches. Enfournez pour 45 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

### 4 Finalisez.

Placez 20 cl de crème dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes. Fouettez le fromage frais avec le miel pour le rendre souple et bien lisse. Montez la crème en chantilly bien ferme puis incorporez le fromage frais à la spatule. Placez le tout dans une poche munie d'une grosse douille finement cannelée. Réservez au réfrigérateur.

### 5 Dressez.

Au moment de servir, surmontez les moelleux d'un cordon de crème et parsemez de pistaches concassées grossièrement.



# SAINT MONT

APPELATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE



Au sein de notre appellation,  
pour la première fois en France,  
une parcelle de vigne plus que centenaire  
est inscrite au répertoire des Monuments Historiques,  
témoignage exceptionnel d'une biodiversité préservée.

Au cœur du piémont pyrénéen, cépages authentiques,  
parcelles ancestrales et méthodes de culture  
traditionnelles de nos vignerons,  
constituent un patrimoine unique.  
Goûtez l'héritage d'un vignoble où  
le vin développe des arômes sans pareil.



Fruit  
d'un patrimoine  
préservé

# Les bons verres pour les bons crus

**L**e verre s'impose par sa neutralité, il est inodore et sans saveur, et par sa transparence, il offre un regard sans altération sur le contenu. L'épaisseur, la forme et les dimensions constituent les trois paramètres décisifs d'un bon verre. Il apparaît, sans que l'on sache l'expliquer de façon claire, que plus le verre est fin, plus il offre de sensibilité à la bouche. Pour bien goûter toute la richesse et la subtilité aromatique d'un bon cru, il convient donc d'opter pour le matériau le moins épais. Cette règle a fait du cristal le préféré des amateurs... fortunés. En effet, le revers de la finesse, c'est la fragilité. Et le cristal coûte cher, surtout quand il est « soufflé à la bouche », pièce par pièce. Les fabricants ont trouvé, au prix de nombreuses expériences, un compromis acceptable avec le cristallin. À la différence du cristal, il est fondu sans oxyde de plomb (ou avec un taux inférieur à 24 %) et il est à la fois un peu moins fin et un peu plus résistant. Les verres à vin ont toujours un pied qui permet de les tenir sans les réchauffer. Le calice, la partie supérieure, présente idéalement la forme d'une tulipe plus ou moins fermée, dont la hauteur, la largeur et l'ouverture dépendent du type de vin auquel il est destiné. Riedel, l'un des verriers les plus anciens et réputés, est allé jusqu'à concevoir le verre idéal pour chacun des grands cépages, cabernet sauvignon, pinot noir, chardonnay, etc.

**De la bouteille à la bouche, il y a, le plus souvent, un passage essentiel : le verre. On s'est rendu compte qu'il a un effet immédiat et important sur la dégustation du vin. Alors, pendant les fêtes, au moment de déboucher les bons et les grands vins, il ne faut pas trop lésiner.** Par Florent Leclercq

## POUR EXALTER LES GRANDS ROUGES

L'usage est de remplir le verre au tiers pour pouvoir remuer et aérer le vin de façon à l'amener à sa meilleure expression. Quand le vin est servi directement de la bouteille, cette opération s'avère vraiment nécessaire. L'usage d'une carafe (voir ci-contre) présente l'avantage d'en réduire la durée. Les vins qui réclament cette attention plus que les autres sont les grands crus rouges : leur ample matière tanique a besoin de s'arrondir et leurs arômes complexes de se libérer. On leur réserve des verres plus larges et plus hauts que les autres, qui facilitent l'aération. Les vins blancs se contentent de verres un peu moins grands, mais à l'ouverture plus étroite pour mieux canaliser leurs parfums subtils et changeants.

## POUR SUBLIMER LES CHAMPAGNES ET AUTRES EFFERVESCENTS

Parmi les blancs, ils font un peu exception en raison de leur pétilllement. L'usage est de les servir dans des verres adaptés. Il faut réserver les coupes aux cocktails, car elles appauvriscent les vins effervescents en dispersant

leurs bulles et leurs arômes. Les flûtes mettent en valeur les chapelets de bulles, mais elles réduisent leur expression olfactive faute d'un contact suffisant avec l'air. Les verriers ont trouvé un habile compromis, en donnant de la hauteur aux verres ou de la largeur aux flûtes. Ils ont su aussi les doter d'un « point d'effervescence », petit renflement de verre dépoli au bas du calice, qui permet la formation des bulles de gaz carbonique contenues dans le vin. Il est déconseillé de passer au lave-vaisselle les verres à champagne, surtout s'ils sont dépourvus de ce dispositif, car ils risquent alors de perdre leur capacité, due aux microfibres résiduelles, de déclencher l'effervescence. D'ailleurs, il vaut mieux laver à la main les beaux verres à vin et leur éviter l'opacité qui les voile au fil des passages en machine. La qualité de ces verres a évidemment un prix qui peut faire hésiter les amateurs. Ceux qui figurent dans la sélection (voir ci-contre) coûtent de 4 à 16 euros. Mais ils permettent de mieux déguster des cuvées dont une bouteille peut valoir 10 fois ce prix. Et pour peu que l'on en prenne grand soin, ce sera pour de nombreux millésimes.



## VERRE À CHAMPAGNE JOURNEY DE ZWIESEL

Joli compromis qui marie les qualités d'un verre à dégustation à la beauté d'une flûte. En cristallin soufflé mécaniquement, la gamme Journey est l'œuvre d'un fameux designer allemand, Sebastian Herkner. Le pied fin, annelé irrégulièrement, évoque des bulles ascendantes, source d'effervescence.

**29,90 € le lot de 2 (h. 24,5 cm, Ø 7,2 cm).**

## MENADES DE LUMINARC, POUR DES ROUGES JEUNES

Un verre à l'élégance classique, dont l'angle d'ouverture est assez léger pour favoriser l'expression et la finesse des vins jeunes. Il est en verre fin, garanti « origine France ». **14 € le lot de 4 (47 cl).**



## WINE FRIENDLY 002 DE RIEDEL POUR DES ROUGES AMPLES

La célèbre maison, créée en 1756 à Kufstein (Autriche) et appréciée des connaisseurs, met son savoir-faire à la portée des amateurs avec cette gamme. En cristallin soufflé mécaniquement, ce verre permet à l'aération de libérer les arômes du vin, d'en exalter le fruit et d'équilibrer les tanins de rouges un peu consistants. **45 € la boîte de 4 (66,7 cl).**



## AUTHENTIS 02 DE SPIEGELAU POUR LES BLANCS ET TOUS LES AUTRES

L'Authentis de la verrerie bavaroise Spiegelau, en cristallin, est un verre à part, réputé pour sa capacité à mettre en valeur tous les vins, notamment les blancs. Il est même considéré par les dégustateurs de « La Revue du vin de France » comme « le plus polyvalent ». **45 € la boîte de 4 (42 cl).**



Quels vins passer en carafe ?

On entend souvent dire qu'il faut passer en carafe les vins restés longtemps en bouteille avant de les servir. C'est juste s'il s'agit de les « décanter », c'est-à-dire de les séparer du dépôt qui s'est formé avec le temps. Mais il faut l'éviter pour les crus âgés, dont les arômes subtils et sublimes s'évanouissent rapidement après oxygénéation. En revanche, il ne faut pas hésiter à « carafer » les vins plus jeunes, taniques ou consistants, et à les aérer afin d'en révéler au mieux le caractère organoleptique, la richesse et la complexité des arômes. Pour cela, les meilleures carafes sont celles que le vin d'une bouteille ne remplit pas, mais où il reste le plus possible en contact avec l'air. Leur base est très large et leur col assez haut.



# Les vins de pays-d'oc

## Toutes les saveurs du Sud

Élaborés en Languedoc-Roussillon, les vins de l'IGP pays-d'oc proviennent de 58 cépages. Le territoire, réparti entre mer et montagne, profite d'un climat méditerranéen tempéré, ce qui confère au vin un caractère d'exception.

Sélection de six cuvées. Par Laurie Fourcade



### Cellier des demoiselles

Frais et léger en bouche, ce chardonnay, agréable et surprenant, dévoile des notes acidulées de pamplemousse. **Millésime 2022, 5,70 €.**



### Les collines de Bourdic

Au nez, ce gewurztraminer dévoile des notes typiques de rose et de cannelle. En bouche, le litchi, la pêche et les épices lui offrent une belle longueur. **Millésime 2022, 7,65 €.**



### Domaine d'Aigues Belles

Le Premier Rolle, souple et fruité en bouche, dévoile des notes de fleurs blanches. À déguster avec des gambas flambées, par exemple. **Millésime 2019, 17,50 €.**



### Les Terrasses de La Négly

Si vous aimez les arômes de fraise des bois et de fruits frais, c'est vers ce domaine qu'il faut vous tourner. La syrah, qui le compose à 60 %, amène une belle longueur en bouche. **Millésime 2022, 7,90 €.**



### Domaine de la Baume

Elite d'Or dévoile des notes d'épices et de fruits mûrs. C'est au cabernet sauvignon et au marselan que l'on doit ce vin puissant. **Millésime 2021, 11,50 €.**



### Cave Alma Cersius

Au nez, Terra Patres est riche, complexe et puissant. Ses arômes de fruits noirs confits et de poivre sont surprenants. En fin de bouche, on apprécie ses notes presque mentholées. **Millésime 2019, 16,60 €.**





*Et si l'Audace*  
était autant dans la terre  
que dans le verre ?

- Viticulture raisonnée
- Transition vers l'agroécologie
- Méthodes alternatives



On vous dit tout :

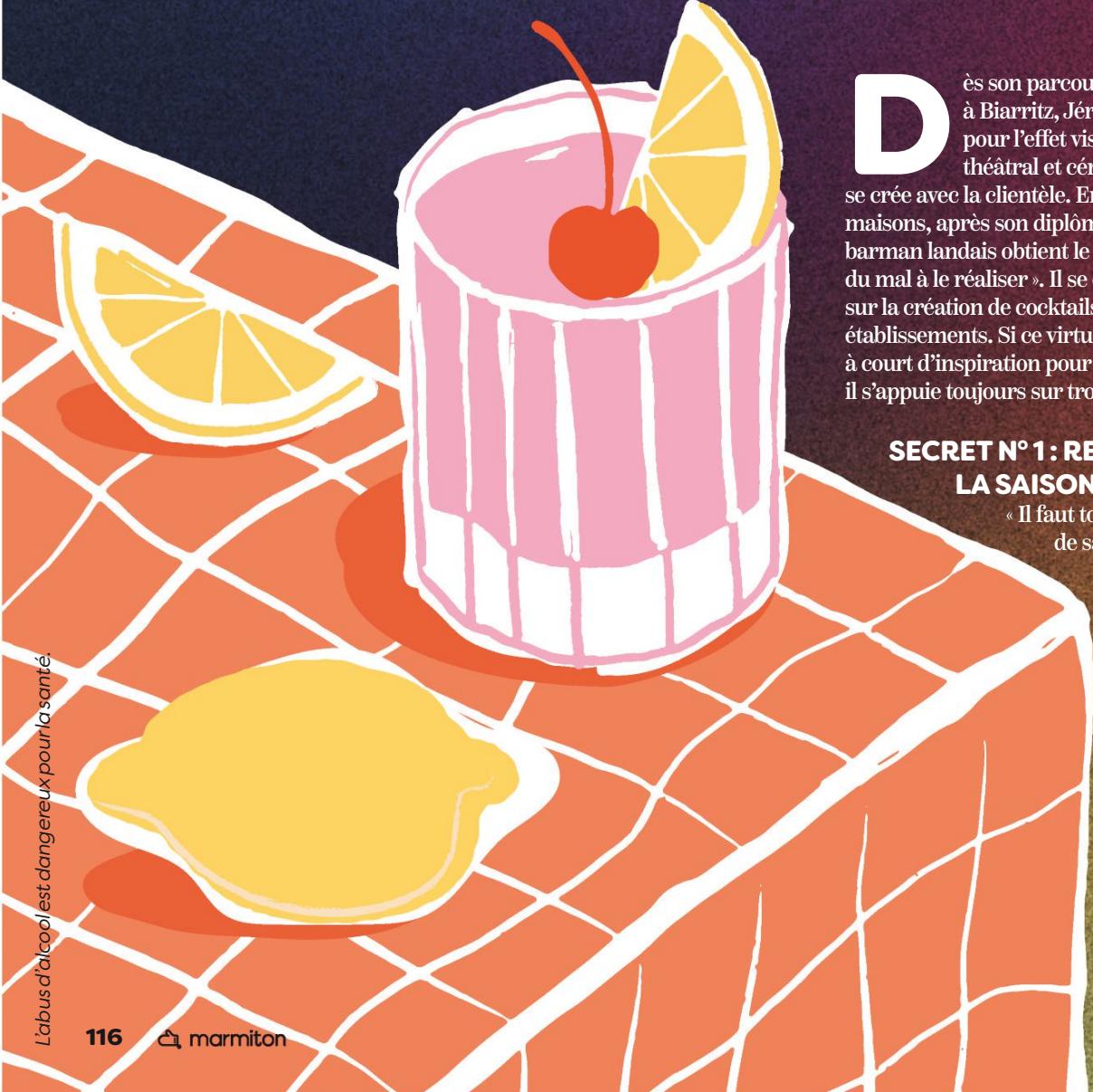


wolfberger.com

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

# Les cocktails Tout un art!

**Comment réussir un bon cocktail ? Quel matériel avoir pour se lancer ? Pourquoi faut-il prévoir beaucoup de glace ? On répond à toutes vos questions avec Jérémy Lauilhé, meilleur ouvrier de France 2023, mention barman.** Par Samia Mrani



**D**ès son parcours en lycée hôtelier à Biarritz, Jérémy Lauilhé se passionne pour l'effet visuel du bar, son côté théâtral et cérémonial, le rapport qui se crée avec la clientèle. Enchaînant les grandes maisons, après son diplôme, comme le Ritz, le barman landais obtient le sacre en 2023 et a « encore du mal à le réaliser ». Il se concentre aujourd'hui sur la création de cocktails et de cartes pour des établissements. Si ce virtuose du shaker n'est jamais à court d'inspiration pour créer de nouveaux elixirs, il s'appuie toujours sur trois secrets qu'il nous dévoile.

## SECRET N°1: RESPECTER LA SAISONNALITÉ

« Il faut toujours travailler des produits de saison, notamment les fruits. Il ne me viendrait pas à l'idée de faire un cocktail avec de la fraise en automne, par exemple. À Noël, on recherche plutôt le côté chaleureux, un peu épice, donc il est préférable de travailler avec des rhums vanillés et amener du soleil avec les fruits exotiques. Il existe aussi des spiritueux moins connus, mais intéressants. Personnellement, je suis passionné et amoureux

# Les spiritueux de base

de l'armagnac qui vient vraiment de chez moi. L'année dernière, pour Noël, j'avais réalisé un cocktail à la blanche d'armagnac, très floral, et sur le fruit, avec de l'ananas et de la cardamome.

## SECRET N° 2 : UTILISER DES INGRÉDIENTS DE QUALITÉ

« C'est indispensable d'utiliser de bons produits, y compris de bons spiritueux », précise Jérémy Lauilhé. Pour cela, on oublie les jolies étiquettes, on se fie avant tout à la composition, avec le moins d'additifs possible, et à la provenance, en privilégiant les petits producteurs. L'idéal ? Les rencontrer et goûter pour faire son choix, c'est d'ailleurs comme ça que le MOF préfère sélectionner ses propres ingrédients : « J'ai toujours mis les relations humaines au centre, j'ai besoin de rencontrer les gens, de comprendre leur univers, leur parcours et ce qu'ils ont voulu transcrire dans le produit. Je défends aussi le sourcing et les produits locaux, car, dans nos régions, nous avons des producteurs qui font un excellent travail et fournissent de très bons produits, il faut prendre le temps d'aller les rencontrer et d'échanger », poursuit-il.

## SECRET N° 3 : DE LA BONNE GLACE EN QUANTITÉ

« Pour obtenir un bon cocktail, on a besoin d'une certaine dilution, sans celle-ci, la boisson ne sera pas consommable. » On ne lésine donc pas sur la quantité de glace dans le congélateur ! Exit le bac à glaçons : pour une soirée cocktail, mieux vaut voir grand et faire des réserves (certaines enseignes vendent des sacs à glaçons). Autre astuce pour réaliser des cocktails dignes d'un pro : faire appel à une société qui fabrique des glaçons dits « glaçons pleins ». Ce sont des glaçons plus petits que ceux faits maison, qui ne vont pas trop fondre ni se disloquer quand on les utilisera en shaker. « Ils apporteront juste la dilution nécessaire, mais sans excès d'eau », précise le spécialiste.

AVANT DE MANIER SON SHAKER COMME TOM CRUISE, MIEUX VAUT S'ASSURER D'AVOIR UN BAR BIEN FOURNI. VOICI LES INCONTOURNABLES POUR UNE SOIREE COCKTAIL :

### LA VODKA :

un indispensable qui rentre dans la composition du cosmopolitan et du sex on the beach. Produite à partir du moût fermenté de nombreuses céréales (blé, orge, sarrasin), mais aussi de pomme de terre ou de betterave, c'est une spécialité de l'Europe de l'Est, mais on en trouve aussi des françaises excellentes aujourd'hui.



### LE RHUM :

les amateurs de mojito en auront forcément dans leurs placards. Réalisé à partir de jus de canne à sucre ou de mélasse, il se décline en blanc, ambré ou vieux. Les plus gourmands se tourneront vers des rhums arrangés pour découvrir des saveurs épiciées ou fruitées.



### LE GIN :

obtenu grâce à la fermentation alcoolique de malt (de seigle, d'orge ou de maïs), ce qui lui donne son goût si particulier est l'adjonction de baies de genévrier aromatisant. Une tranche de citron, un bon tonic et quelques glaçons, et votre « gin to » est prêt !



### LE WHISKY :

irlandais ou écossais, chacun revendique son origine. Quoi qu'il en soit, ce spiritueux remporte un tel succès que les Japonais et même les Français ont commencé à en produire. Cette eau-de-vie, obtenue par distillation de céréales maltées ou non maltées, se savoure aussi bien « on the rocks » qu'en cocktail, comme le classique mais délicieux old fashioned.



### Côté matériel

Inutile d'investir dans un shaker dans un premier temps : Jérémy Lauilhé l'affirme, un bon bocal peut amplement faire l'affaire pour commencer. Par contre, les amoureux de mojito, daiquiri et caïpirinha n'y échapperont pas, un mortier s'impose tout de même pour écraser les citrons verts. Pour déclencher les « waouh ! » de ses invités, mieux vaut prévoir quelques jolis verres pour servir les boissons : effet garanti !

**5 MIN** | **POUR**  
Préparation | 4 personnes

**2 citrons verts / 1 rondelle d'ananas**  
**2 petits piments verts**  
**40 cl de jus d'ananas / 16 cl de mezcal**  
**1c. à soupe de sel fin**  
**1 douzaine de glaçons**

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le mezcal est une eau-de-vie préparée à partir de plusieurs variétés d'agave. Contrairement à la tequila qui n'est issue que d'une seule, l'agave tequilana.

## Mezcalito ananas pimento

**1 Cristallisez les verres.** Extrayez le jus d'1/2 citron et placez-le dans une petite coupelle. Versez le sel dans une autre coupelle. Trempez le bord de 4 verres tumbler dans le jus de citron puis dans le sel.

**2 Préparez un shaker.**  
Versez-y le mezcal, 16 cl de jus de citron et les glaçons.

Shakez énergiquement pendant 2-3 minutes.

**3 Dressez.** Répartissez la préparation dans les verres. Complétez avec le jus d'ananas. Ajoutez  $\frac{1}{2}$  piment dans chaque verre et 1 quartier d'ananas sur le bord du verre. Servez.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



SI ON A  
51 GRANDS  
CRUS

CE N'EST PAS  
POUR LES BOIRE DANS  
LA MÊME SOIREE

VA VINS  
ALSACE

Tant de personnalité(s) en responsabilité

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



## Spritz mandarine citron romarin

**5 MIN** | **POUR**  
Préparation | 4 personnes

1 mandarine  
1/2 citron / 4 brins de romarin  
75 cl de prosecco / 20 cl d'eau gazeuse  
12 cl d'Aperol / 12 cl de limoncello  
16 glaçons

- 1 Préparez la garniture.** Lavez les agrumes et coupez 4 demi-rondelles de citron et la mandarine en fines rondelles.
- 2 Dressez les cocktails.** Mélangez l'Aperol et le limoncello dans 4 grands verres à pied. Ajoutez les glaçons, les rondelles de mandarine et le romarin.
- 3 Finalisez.** Versez le prosecco puis l'eau gazeuse. Disposez la demi-rondelle de citron sur le bord du verre. Servez sans attendre.

### ASTUCE

Entaillez la chair de la demi-rondelle de citron à l'aide d'un petit couteau pour la disposer sur le bord du verre.

## Hawaiian Mule

**5 MIN** | **POUR**  
Préparation | 4 personnes

2 fruits de la Passion bien mûrs / 4 branches de thym frais (+ pour la déco) / 60 cl de ginger beer  
20 cl de vodka / 1 douzaine de glaçons

- 1 Préparez la base.** Ouvrez 1 fruit de la Passion et récupérez ses graines et sa pulpe. Pilez-les dans le fond d'un shaker avec la moitié de thym.
- 2 Shakez.** Ajoutez la vodka et la moitié des glaçons dans le shaker. Agitez énergiquement pendant 3 minutes, jusqu'à

ce que les glaçons soient complètement fondu.

- 3 Filtrez.** Répartissez dans 4 verres en passant le tout au travers du filtre à shaker.
- 4 Finalisez.** Ajoutez le ginger beer et le reste des glaçons. Disposez 1 brin de thym et 1 quartier de fruit de la Passion. Servez avec des pailles.



### TOUR DE MAIN

Vous pouvez tricher en mixant la base avec la vodka et les glaçons dans un blender. Prenez soin de passer la préparation au travers d'un chinois fin.

# GRÂCE AU 1%

**Marie-Aline a aidé Boris à former  
43 demandeurs d'asile  
au maraîchage biologique.**



Marie-Aline verse chaque année 1% de son chiffre d'affaires  
à des associations agréées 1% for the Planet dont La Terre en Partage.

**[onepercentfortheplanet.fr](http://onepercentfortheplanet.fr)**



ASTUCE

Pressez vous-même des oranges à jus. Filtrez le jus pour en retirer la pulpe. Ou procurez-vous du jus d'orange sans pulpe au rayon frais.



## Christmas Julep

5 MIN | POUR  
Préparation | 4 personnes

1 orange sanguine  
4 branches de romarin  
40 cl de jus d'orange pressé bien frais  
12 cl de bourbon  
8 cl de cointreau  
1 bâton de cannelle  
1 anis étoilé  
1 douzaine de glaçons

**1 Préparez la base.** Placez dans un shaker le bourbon, le cointreau, les glaçons et les épices entières. Agitez énergiquement pendant 3 minutes, jusqu'à la fonte totale des glaçons.

**2 Dressez.** Répartissez la préparation dans 4 verres tumbler en la versant au travers du filtre à shaker. Ajoutez des rondelles d'orange et 1 branche de romarin dans chaque verre. Vous pouvez aussi ajouter si vous le souhaitez de la cannelle et de l'anis étoilé.

**3 Finalisez.** Complétez avec le jus d'orange et servez.

**AUJOURD'HUI,  
TOUS LES  
EMBALLAGES  
ET LES PAPIERS  
SE TRIENT.**

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement  
au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement.

Cet encart est élaboré par CITEO.

## Gin tonic sanguinello au romarin

**5 MIN** | **POUR**

Préparation | **4 personnes**

1 orange sanguine / 4 brins de romarin  
**60 cl** de tonic artisanal / **20 cl** de gin The Botanist  
 24 glaçons

- 1 Préparez l'orange.** Lavez-la et tranchez-la en fines rondelles.
- 2 Dressez.** Versez 5 cl de gin dans 4 verres tumbler. Ajoutez des rondelles d'orange en les calant contre le verre et en les maintenant avec des glaçons.
- 3 Finalisez.** Répartissez le tonic et ajoutez 1 brin de romarin. Servez immédiatement.



### ASTUCE

Optez pour un tonic neutre ou préférez appuyer davantage les notes herbacées de ce cocktail en choisissant un tonic aux saveurs méditerranéennes.



## Kir litchi fleur de sureau

**5 MIN** | **POUR**

Préparation | **4 personnes**

**40 cl** de lambrusco rosé secco bien frais  
**12 cl** de liqueur de litchi  
**12 cl** de liqueur de fleur de sureau

- 1 Préparez la base.** Versez dans 4 verres 3 cl de liqueur de litchi et de liqueur de fleur de sureau.
- 2 Complétez et servez.** Répartissez le lambrusco bien frais et servez.



### VARIANTE

Le lambrusco est un vin mousseux italien qui ne titre qu'à 8° d'alcool. Mais vous pouvez réaliser un kir à base de vin rosé tranquille ou encore d'un blanc bien sec. Ajoutez alors quelques glaçons pour diluer ce dernier.



#### ASTUCE

Ajoutez en décoration une rondelle de citron vert et quelques cranberries fraîches. Attention, ces dernières ne se consomment pas ainsi, car elles sont très astringentes. Vous pouvez aussi les remplacer par des cranberries séchées.

**5 MIN** | **POUR**  
Préparation | 4 personnes

1 citron vert  
**16 cl** de jus de cranberry bien frais  
**16 cl** de vodka  
**4 cl** de Campari  
**1 vingtaine** de glaçons

## Cosmopolitain bitter

- 1** Préparez la base.  
Dans un shaker, agitez la vodka avec le Campari, le jus du citron vert et la moitié des glaçons. Agitez énergiquement pendant 2 minutes.
- 2** Dressez. Répartissez

la préparation dans 4 verres en la versant au travers du filtre à shaker.  
**3** Finalisez. Complétez avec le jus de cranberry. Ajoutez des glaçons et servez aussitôt.





## TOC, C'EST LE TOP !

Avec 22 boutiques de cœur de ville ou sur le Web, TOC – Trouble obsessionnel culinaire – est le spécialiste et la référence des ustensiles et matériel de cuisine. Chez TOC, nous aimons le partage et la convivialité, rassembler autour de l'univers culinaire les gourmands et gourmets avec des saveurs inédites, des produits innovants, respectueux de notre planète ou made in France...

**Plus d'infos sur [Toc.fr](http://Toc.fr)**



## MUTTI : TOUJOURS PLUS D'EXIGENCE !

Les sauces tomates cuisinées (basilic, parmesan et tomates cuisinées) sont sans sucre ajouté et comportent des ingrédients premium et labellisés AOP.

Mutti, qui doit sa réputation à la qualité de ses produits, n'hésite pas à faire progresser les recettes en supprimant le sucre de ses sauces cuisinées gourmandes pour garantir le goût authentique de la tomate fraîche accompagnée d'ingrédients de qualité premium.

**[Mutti-parma.com](http://Mutti-parma.com)**

## LA QUALITÉ FLEXIPAN

Le moule Flexipan, conçu en 1991 grâce à un savoir-faire artisanal unique, est 100 % made in France ! Ce moule souple antiadhérent haute technologie, associant silicone et fibre de verre, est fabriqué dans les ateliers Maison Demarle pour assurer une excellente tenue au remplissage et une antiadhérence optimale. Il peut être utilisé en cuisson comme en surgélation (-40 °C à 240 °C), se nettoie facilement et présente une longévité à toute épreuve !

**[Flexipan.fr](http://Flexipan.fr)**



## PESTO BARILLA BASILICO E LIMONE : LE GOÛT D'ÉTÉ QUE TOUT LE MONDE AIME

Découvrez le nouveau Pesto basilico e limone de Barilla aux zestes de citron. Il est l'allié idéal pour donner à vos plats une touche de fraîcheur. Très versatile, il est parfait pour accompagner vos pâtes, chaudes ou en salades, vos bruschettas, vos croque-monsieur...

Retrouvez dans tous les pestos Barilla un fort engagement pour la sélection des ingrédients, notamment à travers l'utilisation de basilic 100 % italien issu de l'agriculture durable\*, ainsi que des méthodes de fabrication de qualité. Avec sa texture onctueuse et sa délicate touche de citron, cette nouveauté va vous surprendre pour une expérience gustative inédite !

\*basilic cultivé selon le système de durabilité ISCC Plus.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur [Basilicosostenibile.com](http://Basilicosostenibile.com)**

# Table des recettes



**Flocons  
au tarama p. 26**

## Apéritif dinatoire

Aumônière de boudin blanc aux pommes granny-smith	38
Blinis à l'encre de seiche et au saumon fumé	59
Bonbons à la crevette	58
Bouchées de betterave et Tête de Moine	81
Bouchées de gravlax	67
Boudin blanc au foie gras	48
Boules de Noël au fromage frais	77
Brochette de magret de canard aux herbes et aux deux sésames	39
Brochette de magret fumé à l'ananas et à la betterave	39
Brouillade à la truffe noire	89
Bruschetta à la crème de betterave	80
Bûche fraîcheur aux deux saumons	66
Cappuccino de châtaigne	83
Cappuccino de foie gras et châtaigne au pain d'épices	36
Champignons farcis à la ricotta	79
Champignons farcis au condiment ailé	78
Cônes à la crème de saumon	60
Consommé crémeux au hareng fumé, cresson et oignon pickles	70
Cromesquis de viande au foie gras	44
Crostinis de bœuf à la roquette et au bleu	44
Étoiles feuilletées à la mousseline de volaille truffée	23
Feuilletés apéritifs de Noël	86
Feuilletés au kaki et au chèvre	88
Feuilletés serpentins au jambon cru	36
Flocons au tarama	26
Flûtes feuilletées au reblochon	18
Flûtes torsadées aux épices et au sirop d'érable	22

Foie gras aux pommes	48
Gâteau roulé au saumon	70
Gougères au chèvre et aux herbes	84
Houmous classique	83
Langouste au beurre vanillé	64
Madeleines de polenta à la sauge et à l'emmental	28
Makis d'épinards aux lentilles et chou rouge vinaigré, crème de coco tandoori	81
Mango toast multicolore à la crevette et au haddock	68
Minibrochettes de poulet et soupe froide mangue coco	42
Miniburgers au foie gras, confiture de figue	38
Minicroissants au foie gras	47
Minigaufres liégeoises aux rillettes de saumon	19
Minitourtes forestières aux châtaignes	43
Moules gratinées à l'ail et au gingembre	68
Muffins aux trois fromages	79
Pain d'épices étoiles et comètes crème de roquefort noisette	76
Pain hérisson au cheddar et aux herbes	87
Pain surprise en trio coloré	40
Pannacotta salée aux crevettes et à la mangue	60
Petites croquettes de fromage à la confiture d'oignon rouge	80
Petites étoiles feuilletées farcies à la saucisse et au confit d'oignon	45
Petit mille-feuille au tarama	57
Petits choux à la crème de tarama fouettée	56
Petits feuillettés de veau à la menthe, sauce crèmeuse au citron	47
Petits pains au lait briochés en habits de fêtes	24
Rillettes de maquereau fumé	61
Rouleaux au saumon fumé	63
Sablés à l'olive noire et au thym	27
Sablés apéritifs à la purée de carotte	76
Saint-jacques snackées, poireau au lard et citron confit	64
Sapins de brie façon mendians	20
Sapin de Noël au fromage frais et crackers	90
Sapin façon club-sandwich à la crevette	69
Sapins feuillettés à la tapenade	25
Saumon gravlax	54
Saumon gravlax à l'aneth, toasts de pain noir et crème au raifort	63
Tarama maison et flûtes feuilletées	65
Tarama végétal	84
Tarama végétal maison	72
Tartare de noix de saint-jacques au citron vert, gingembre et cerfeuil	56
Tartare huîtres et crevettes	61
Tarte fine au boudin blanc et chutney d'ananas	37

## Tarte fine camembert, cranberries et noisettes

Tarte fine de saint-jacques, purée de topinambour, mangue et chou-fleur violet	57
Tartelettes feuilletées à l'oignon confit, au chèvre et touche de miel	82
Terrine de foie gras	34
Terrine de foie gras aux fruits secs	42
Toasts au beurre de crevettes	62
Toasts aux deux boudins	41
Toasts briochés au beurre d'algues et au radis noir	90
Trio de canapés express de Noël	46
Velouté de potiron à la sauge et à la cardamome	88
Verrine crevettes, avocat et mangue à la thaïe	67
Verrine de crabe à l'estragon	59
Vol-au-vent aux cèpes	87

## Desserts

Biscuits sapin au cacao et aux noisettes grillées	110
Bouchées aux noix et glaçage mandarine	105
Bouchées zébrées à la noix de coco	107
Choux à la crème pâtissière	97
Cookie cups mousse au chocolat noir et gingembre	98
Crème brûlée mandarine	105
Cupcakes à la vanille et au pain d'épices	109
Cupcakes anis et citron	108
Cupcakes fondants chocolat	107



## Carnet d'adresses

Bitz : [Nordicnest.fr/](http://Nordicnest.fr/)  
 marques-de-design/bitz  
 Cave Alma Cersius : [Almacersius.com](http://Almacersius.com)  
 Cellier des demoiselles : [Cellierdesdemoiselles.com](http://Cellierdesdemoiselles.com)  
 Chabi Chic : [Chabi-chic.com](http://Chabi-chic.com)  
 Chef de France : [Chef-de-france.com](http://Chef-de-france.com)  
 Comtesse du Barry : [Comtessedubarry.com](http://Comtessedubarry.com)  
 Delpeyrat : [Delpeyrat.com](http://Delpeyrat.com)  
 Domaine d'Aigues Belles : [Aigues-belles.com/fr](http://Aigues-belles.com/fr)  
 Domaine de la Baume : [Domaine-labaume.com/fr](http://Domaine-labaume.com/fr)  
 Escal : [Escal.fr](http://Escal.fr)  
 Gavottes : [Biscuiterie-loc-maria.fr](http://Biscuiterie-loc-maria.fr)  
 Hema : [Hema.com](http://Hema.com)

Jardin Bio : [Jardinbio-etica.fr](http://Jardinbio-etica.fr)  
 La belle-iloise : [Labelleiloise.fr](http://Labelleiloise.fr)  
 La Perle des dieux : [Laperledesdieux.com](http://Laperledesdieux.com)  
 L'Atelier Blini : [Latelierblini.fr](http://Latelierblini.fr)  
 La Trésorerie : [Latresorerie.fr](http://Latresorerie.fr)  
 Le Comptoir du caviar : [Lecomptoirducaviar.com](http://Lecomptoirducaviar.com)  
 Le petit ballon : [Lepetitballon.com](http://Lepetitballon.com)  
 Les collines de Bourdic : [Collines-du-bourdic.com](http://Collines-du-bourdic.com)  
 Les Terrasses de La Négly : [Lanegly.com](http://Lanegly.com)  
 Paso Traiteur : [Paso-traiteur.com](http://Paso-traiteur.com)  
 Picard : [Picard.fr](http://Picard.fr)  
 Thiriet : [Thiriet.com](http://Thiriet.com)

## Gaufre au citron meringuée

100 Meringue et fontainebleau façon puits d'amour

101

Minibundt cakes aux pépites de chocolat et cœur de pâte à tartiner maison	98
Minimoelleux à la pistache	110
Minipavlovas mangue-orange amère	99
Minitartelette meringuée à la banane	100
Minitourtes de Noël aux épices et au whisky	102
Mousse au chocolat	106
Mousse au marron et nougatine noisette	109
Petits kouglofs au chocolat	103
Rochers coco	99
Tartelette au chocolat et aux noisettes	106
Tartelette au citron meringuée inversée	104
Tartelette fine pomme, noix et sirop d'érable	104
Timbale amande-pistache-noisette	103
Truffes chocolat blanc noix de coco	108

## Marinades

Acidulée	75
Libanaise	75
Relevée	75
Saveur thaïe	75
Sucrée-salée	75
Verte	75

## Boissons

Christmas Julep	122
Cosmopolitain bitter	125
Gin tonic sanguinello au romarin	124
Hawaï mule	120
Kir litchi sureau	124
Mezcalito ananas pimento	118
Spritz mandarine citron romarin	120



**Saumon  
gravlax p. 54**

## Crédits photos

Couverture : Marielle/Thys/Syl d Ab/Ploton/Sucré Salé, anitty/Adobe Stock, Thomas Durio. P3 : Daria Voskoboeva/GettyImages. P4-5 : Adobe Stock. P6-8 : Florian Domergue, Jack Tribeca/Bestimage, Vetrakori/GettyImages, DR. P10-12 : Apryl Bastian, Martin Balme, DR. P16-17 : Daria Voskoboeva/Studio4/GettyImages, fahrwasser/guillemette/Iryna/nikkimeel/ Svetlana Kolpakova/Adobe Stock. P18-19 : C.Madani/Reblochon de Savoie, StockFood/ StockFood Studios-Zander Silke. P20 : Marielle/Sucré Salé. P22-23 : StockFood/Presse Partenaire/Sucré Salé. P24-25 : StockFood/GreatStock!, Tombini/Sucré Salé. P26-27 : Marielle/deslandes/Sucré Salé. P28 : Lawton/Sucré Salé. P32-33 : ArtBalitskiy/GettyImages. P34-35 : Photographies de Thomas Durio. P36-37 : Elenq Hramowa/Adobe Stock, Marielle/Sucré Salé. P38-39 : Syl d Ab/Radvaner/Chivoret/Sucré Salé, Czerw-Saveurs/Sunray Photo. P40-41 : Marielle/Sucré Salé. P42-43 : Carnet/Fénot/Sucré Salé, Michele Tabozzi-Sale&Pepe/ Sunray Photo. P44-45 : StockFood/Immediate Media-Good Food, Thys/Marielle/Sucré Salé. P46-47 : Thys/Jonneskindt/Sucré Salé, StockFood/Are Media. P48 : Czerw-Saveurs/Sunray Photo, Manina Hatzimichali. P50-51 : biancaoddi/angorius/nikolaynachkov/Adobe Stock. P52-53 : Irina Kozmova/GettyImages, alinamaksimova/Adobe Stock. P54-55 : Photographies de Quentin Huriez. P56-57 : Viel/Pauquin/Leduc/Bagros/Sucré Salé. P58-59 : Fénot-Saveurs/ Guedes-Saveurs/Carnet-Saveurs/Sunray Photo. P60-61 : Swalwens/Studio/Sucré Salé, Marek Kucera-Apetit/Sunray Photo, Manina Hatzimichali. P62-63 : Czerw-Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Jones Dan. P64-65 : Ploton/Guedes/Sucré Salé, Czerw-Saveurs/Sunray Photo. P66-67 : Marielle/Deslandes/Sucré Salé, Guedes-Saveurs/Sunray Photo. P68-69 : Marielle/Sucré Salé, Stefania Giorgi-Sale&Pepe/Sunray Photo. P70 : Julia Hoersch-Living at Home/Sunray Photo, Marielle/Sucré Salé. P72 : Brad Pict/DiViArts/Adobe Stock. P74-75 : StockFood/The Picture Pantry, Adobe Stock. P76-77 : Fénot-Saveurs/Anne Kerouédan/Sunray Photo, JC.Amiel-N.Arnoult-S.Ezgulian/Carottes de France. P78-79 : Thys/Sucré Salé, Alena Hrbkova-Apetit/Foodies/Sunray Photo. P80-81 : Balme/Sucré Salé, Marek Kucera-Apetit/Julia Hoersch-Living at Home/Sunray Photo, Svetlana Kolpakova/Adobe Stock. P82-83 : Czerw-Saveurs Green/Sunray Photo, emmi/Chandlervid85/Adobe Stock. P84-85 : anna\_shepulova/Adobe Stock, Nicolas Edwige/Marielle/Sucré Salé. P86-87 : Kerouédan/Lawton/Sucré Salé, Anne Kerouédan/Sunray Photo. P88-89 : Thys/radvaner/Sucré Salé, Camera Press/Hemis.fr. P90 : Thys/Sucré Salé, Carnet-Saveurs/Sunray Photo. P92-93 : Good Studio/Adobe Stock. P94-95 : Good Studio/Adobe Stock, Kavak Hossein, DR/Ethiquable. P96-97 : Photographies de Quentin Huriez. P98-99 : Amélie Roche/CNIEL, Anne Del Socorro/anity/Adobe Stock, Amiel/Sucré Salé. P100-101 : Argaibi/Madani/Sucré Salé, Brett Stevens-Cultura/Photononstop. P102-103 : StockFood/Immediate Media-Ovive, Cardi/Kerouédan/Sucré Salé. P104-105 : Syl d Ab/Ploton/Sucré Salé, Alena Hrbkova-Apetit/Sunray Photo, StockFood/StockFood Studios-Neubauer Mathias. P106-107 : Czerw-Saveurs/Sunray Photo, tirik/zaziedanslacuisine/Adobe Stock, StockFood/Schall Ewgenija. P108-109 : badmanproduction/GettyImages, StockFood/Klambt Style Verlag-Hoersch Julia, Julie Méchali-AnneLyse Chardon/CNIEL, DR/Adobe Stock. P110 : StockFood/Syl d Ab/Sucré Salé. P116-117 : setory/iStarDesign/Adobe Stock. P118 : sveta\_zarzamora/Adobe Stock. P120 : Romana/Georgii/Adobe Stock. P122 : Maria Shchipakina/Adobe Stock. P124-125 : petrrogoskov/Adobe Stock, VeselovaElena/GettyImages.

**L'équipe**

UNE PUBLICATION DU GROUPE

**REWORLD MEDIA**  
LEADING MEDIA GROUP

8 rue Barthélémy Dorjou, 92100 Boulogne-Billancourt.  
Tél. 01 45 19 58 00

**COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON**

Claire Debruille, Lison Guillard, Aurélie Martel

**ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO**

Eugénie Bidet, Margot Dobrská, Émilie Esnau, Florent Leclercq, Morgane Leclercq, Samia Mrani, Céline Roussel

**RÉALISATION**

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

**Rédactrice en chef** : Laurie Fourcade

**Rédacteur en chef adjoint** : Didier Lalbenque

**Directrice des rédactions** : Morgane Leclercq

**Direction artistique** : Olivier Lemesle

**Secrétaire de rédaction** : Christel Baridon, Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacau, Fabienne Corona, Éric Cowez, Lita Doval, Marion Pires, Cécile Plet, Charlène Torres, Olivier Vignancour

**Rédactrice en chef photo** : Mathilde Loncle

**Service photo** : Delphine Dutail, Carole Hiro, Quentin Huriez, Caroline Quinart

**Distribution** : MLP

**Vente au numéro** :

**Responsable Diffusion Marché** : Siham DAASSA  
**Responsable Diffusion** : Chloé Desmoulin (01 41 33 50 68)

**Service abonnement et anciens numéros :**

**Service Abonnement Marmiton** 59898 Lille Cedex  
mail : [formulaire sur www.serviceabomag.fr](http://formulaire sur www.serviceabomag.fr)

Tél. 01 46 48 48 33 (du lundi au samedi de 8 h à 20 h)

**FABRICATION**

**Directeur des opérations industrielles** : Bruno Matillat  
**Chefs de fabrication** : Didier Biron, Thibaut Lefebvre

**Prépresse / Photogravure** : Sylvain Boulard (responsable de service)

**Retouche image** : PinkArt

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**

Gautier Normand

**DIRECTEUR EXÉCUTIF**

Germain Périnet

**DIRECTRICE ADJOINTE AUX ACTIVITÉS PRESSE**

Charlotte Mignerey

**DIRECTRICE DE LA RÉDACTION**

Stéphanie Morange-Dupuy

**ISSN : 2114 - 110 X CPPAP : 0424K91573**

**Dépôt légal** : à parution

**Tarif abonnement** : 1 an = 22 euros

**PUBLICITÉ (PRINT)**

MediaObs, 44 rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris

Tél. 01 44 88 97 70

mail : [pnom@mediabobs.com](mailto:pnom@mediabobs.com)

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivis des 4 chiffres entre parenthèses

**Directrice générale** : Corinne Rougé (93 70)

**Directrice du pôle food** : Alexandra Horsin (89 12)

**Directeur de Publicité** : Jean-Benoit ROBERT (97 79)

**Studio** : Brune Provost (89 13)

**PUBLICITÉ (DIGITAL)**

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

Reword Media Connect, 8 rue Barthelemy-d'Anjou, 92100 Boulogne Billancourt

**Directrice générale** : Élodie Bretaud-Fonteilles

**Directrice du pôle food** : Chloé Léchopier

[chloe.lechopier@unifygroup.com](mailto:chloe.lechopier@unifygroup.com)

**Directrice de clientèle** : Marie Simonet [marie.simonet@unifygroup.com](mailto:marie.simonet@unifygroup.com)

**Impression** : SIEP

Z.A Les Marchais, 77590 Bois le Roi

**Marmiton Magazine est imprimé en France.**

**Origine du papier** : Allemagne

**Taux de fibres recyclées du papier intérieur** : 100 %

**Certification** : PEFC

**Eutrophisation ou impact sur l'eau** : Ptot 0,008 kg/tonne





origine  
#Locale  
METRO S'ENGAGE

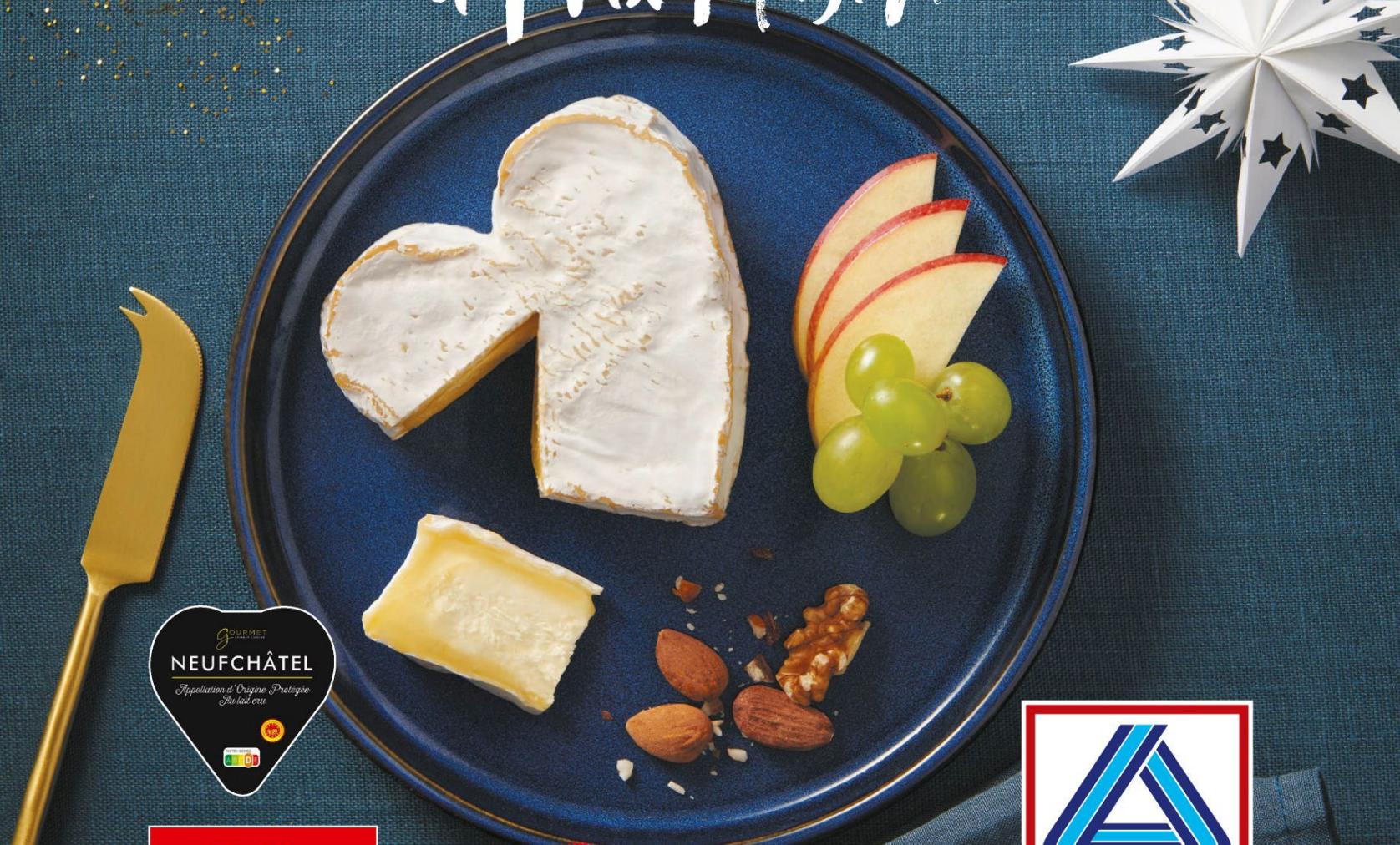
À VALORISER DES PRODUITS FRANÇAIS  
COMME LE BAR DE JEAN-NOËL GAUTIER,  
ÉLEVEUR À SALSES-LE-CHÂTEAU  
(PYRÉNÉES-ORIENTALES)



METRO-local.fr

les halles  
**METRO**

# À Noël, les Fées accompagnent leur Baguette avec un Fromage à prix Magique



**3€  
45**  
200 g  
(17,25 € le kg)

ORIGINE  
FRANCE



GOURMET FINEST CUISINE®  
**NEUFCHÂTEL AOP**  
Au lait cru. 24% de MG.

Offre valable à partir du 18/11/2023 et jusqu'à épuisement des stocks. ALDI Centrale d'achat et Cie – RCS Meaux 378 569 040 00041. Dammarin-en-Goële.



PLACE AUX NOUVEAUX  
CONSOMMATEURS

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)