

marmiton

20 DESSERTS MAGIQUES

pour Noël

La star, c'est lui !

Le saumon fumé

Tout le monde
l'adore

À LA VÔTRE !
CHAMPAGNE,
CRÉMANT...
Quelles bulles
pour quel plat ?

125
recettes
INÉDITES



Canard
à l'orange

SPÉCIAL FÊTES

Nos meilleures recettes

des plus classiques aux plus originales

SUISSE : 9 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 6€

L 17976 - 74 - F: 4,50 € - RD



EXQUISE & ACCESSIBLE

Cette princesse sublime le quotidien !

Retrouvez la recette



NOUVEAU

CONCOURS RECETTES

Jouez avec Princesse Amandine en partageant vos plus belles recettes avec les pommes de terre Princesse Amandine en taguant @princesseamandine_

Des cadeaux gourmands à gagner chaque mois pour les meilleures recettes !



Princesse
Amandine®

C'est trop bon !

Variété au rayon pommes de terre



Association Princesse Amandine, 1 allée Loéiz Herrieu, 29354 Quimper Cedex -
SIRET 533 078 805 00018 - axome.com Crédit photo : iStock

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON

Claire Debrulle, Lison Guillard, Aurélie Martel

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉROGwenaelle Conraux, Céline Roussel,
Marine Couturier, Mélyssa Cruz**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**Direction artistique** : Thomas Durio**Secrétariat de rédaction** : Christel Baridon, Amélie Borgne,
Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacan, Lita Doval,
Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour**Rédactrice en chef photo** : Mathilde Loncle**Service photo** : Delphine Duteil, Carole Hiro,
Quentin Huriez, Caroline Quinart**Distribution** : MLP**Vente au numéro** :**Responsable Diffusion Marché** : Siham DAASSA**Responsable Diffusion** : Chloé Desmoulin (01 41 33 50 68)**Service abonnement et anciens numéros** :**Service Abonnement Marmiton** 59898 Lille Cedexmail : formulaire sur www.serviceabomag.fr

Tél. 01 46 48 48 33 (du lundi au samedi de 8 h à 20 h)

FABRICATION**Directeur des opérations industrielles** : Bruno Matillat**Chefs de fabrication** : Didier Biron, Valérie Bruneaut**Prépresse / Photogravure** : Sylvain Boulard
(responsable de service)**Retouche image** : PinkArt**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**

Gautier Normand

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@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 81 suivie des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)**Directrice du pôle food** : Alexandra Horsin (89 12)**Directrice de publicité** : Stéphanie Weissenthaler (89 25)**Studio** : Brune Provost (89 13)**PUBLICITÉ (DIGITAL)**www.marmiton.org

Reworld Media Connect,

8 rue Barthélémy-d'Anjou,

92100 Boulogne Billancourt

Directrice générale : Elodie Bretaudeau-Fonteilles**Directrice du pôle food** : Chloé Lechopierchloe.lechopier@unifygroup.com**Directrice de clientèle** : Marie Simonetmarie.simonet@unifygroup.com**Impression** : Maury Imprimeurs,

Z. I., RN 152, 45300 Manchecourt

Marmiton Magazine est imprimé en France.**Origine du papier** : Allemagne**Taux de fibres recyclées du papier intérieur** : 100 %**Certification** : PEFC**Eutrophisation ou impact sur l'eau** : Ptot 0,008 kg/tonneLE TRI
+
FACILE

édito

Le compte à rebours est lancé !

Tous les ans, c'est la même histoire : la Toussaint à peine passée, on commence à voir apparaître les décorations lumineuses dans les rues. Les supermarchés et épicerie remplissent progressivement leurs rayons de foie gras, de chapons, de bûches et, bien sûr, les cavistes font le plein de bulles. Chaque année, je constate que le temps passe décidément trop vite ! Je me sens presque prise au dépourvu, alors qu'on sait tous que Noël tombe le 25 décembre (sans blague !) et qu'immanquablement, la Saint-Sylvestre se fête le 31 du même mois !

Prise dans ce tourbillon festif, j'entre moi aussi dans la danse et je commence à réfléchir à la décoration de la table et, naturellement, au menu.

Entre recettes traditionnelles et idées originales, mon cœur balance souvent. Si vous êtes comme moi, nul doute que vous trouviez votre bonheur dans ce nouveau numéro de Marmiton. Étoile feuilletée, pâté en croûte de veau au foie gras et aux pruneaux, canard à l'orange, bœuf Wellington ou encore koulibiac de truite... Que vous soyez plutôt viande ou plutôt poisson, il y en a pour tous les goûts.

Pour le dessert, place à la gourmandise. Envie de vous lancer dans la réalisation d'une bûche maison ? Suivez nos conseils pour réussir votre génoise à coup sûr. À moins que cette année, vous vous laissiez tenter par une pavlova exotique, un pain d'épice ou encore une brioche babka façon forêt-noire.

Et au fait, on boit quoi avec tout ça ? Invitez les bulles à votre table ! On vous aide à choisir entre mousseux, crémants et champagnes, et on vous explique comment faire les bons accords avec votre menu. Et maintenant, que la fête commence !

Joyeux Noël à tous !

Rédactrice en chef

marmiton

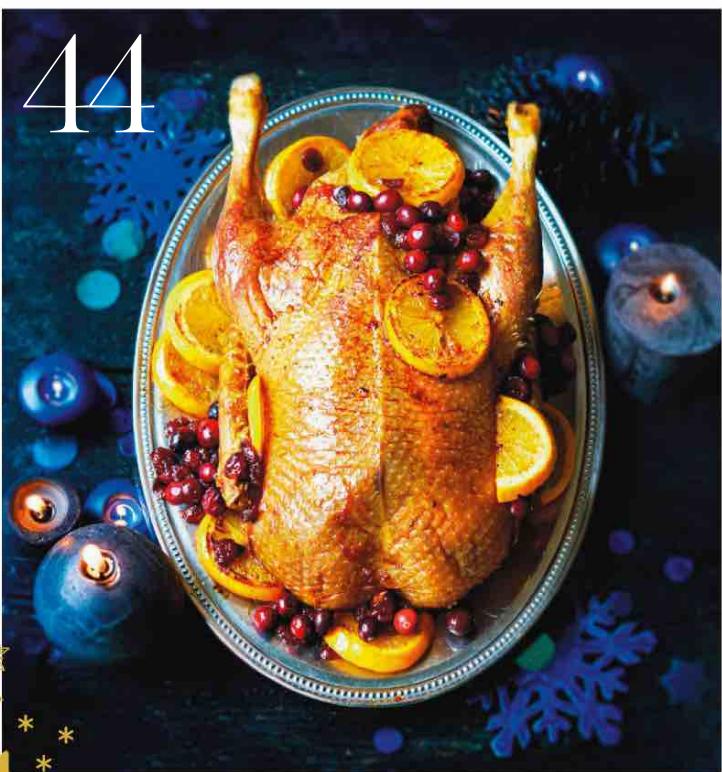
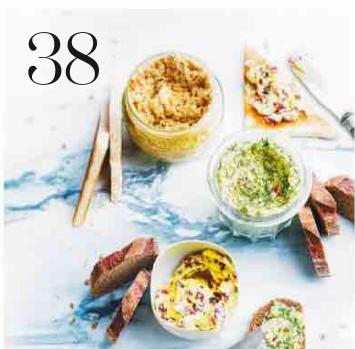
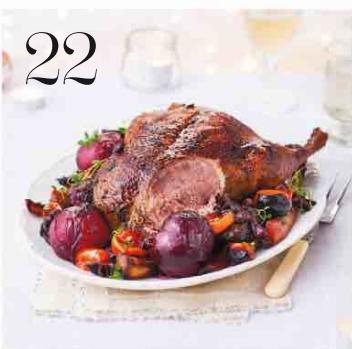
C'est vous, c'est nous, ce sont **24 millions** de personnes réunies par l'amour de la cuisine maison – une communauté qui ne cesse de s'agrandir.

C'est + de **76 000 recettes** testées et approuvées. C'est l'ambition d'une cuisine accessible à tous. C'est la promesse d'une conscience plus forte pour agir, chacun à son échelle, aujourd'hui et demain, en faveur d'une alimentation durable.

Source : Médiamétrie//NetRatings. Audience Internet Global France, avril 2020. Base : 15 ans et plus.
© Médiamétrie//NetRatings. Tous droits réservés.



sommaire



3

6

10

16

20

22

30

32

38

40

42

44

Édito

Au planning

6 jours de menus

News gourmandes

Tendances et événements

Le scan

Y a quoi dans... l'huile à la truffe ?

J'achète ou pas...

un moule à bûche ?

Shopping

Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

Marché de saison

La canette, le marron, l'huître charentaise, le litchi

Retour de marché

Des étals à l'assiette

Côté vin

De l'entrée au dessert, les champagnes, crémants et autres bulles

Testé & approuvé

7 beurres aromatisés pour twister vos plats

Nouvelles boissons

Un gin sans alcool, et la fête est tout aussi folle !

On achète malin

Table en fête

ON CUISINE

Dossier spécial

Repas de fêtes, comment maîtriser son budget ?



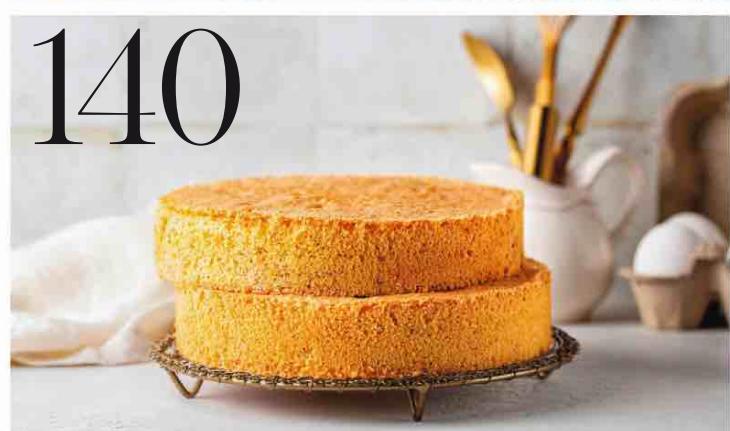
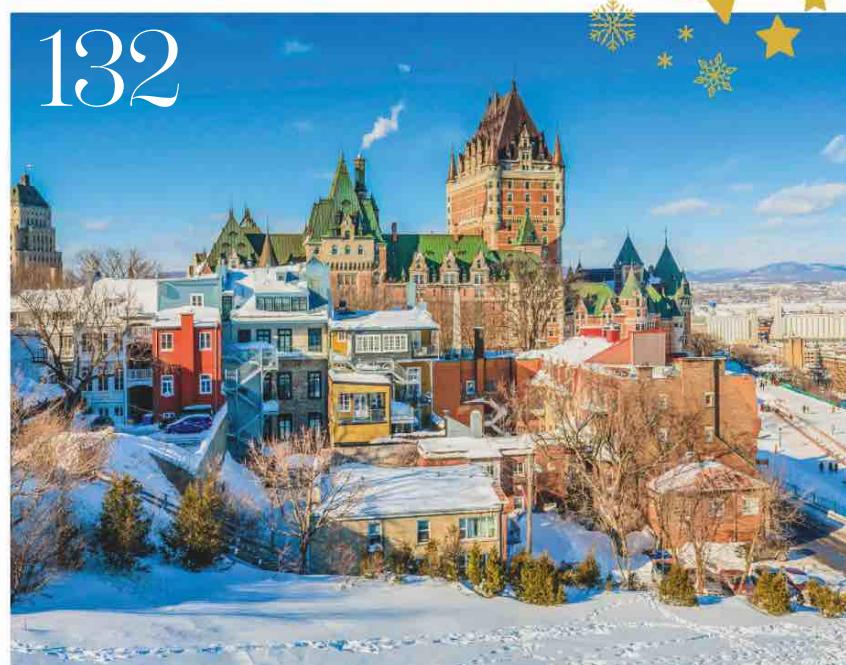
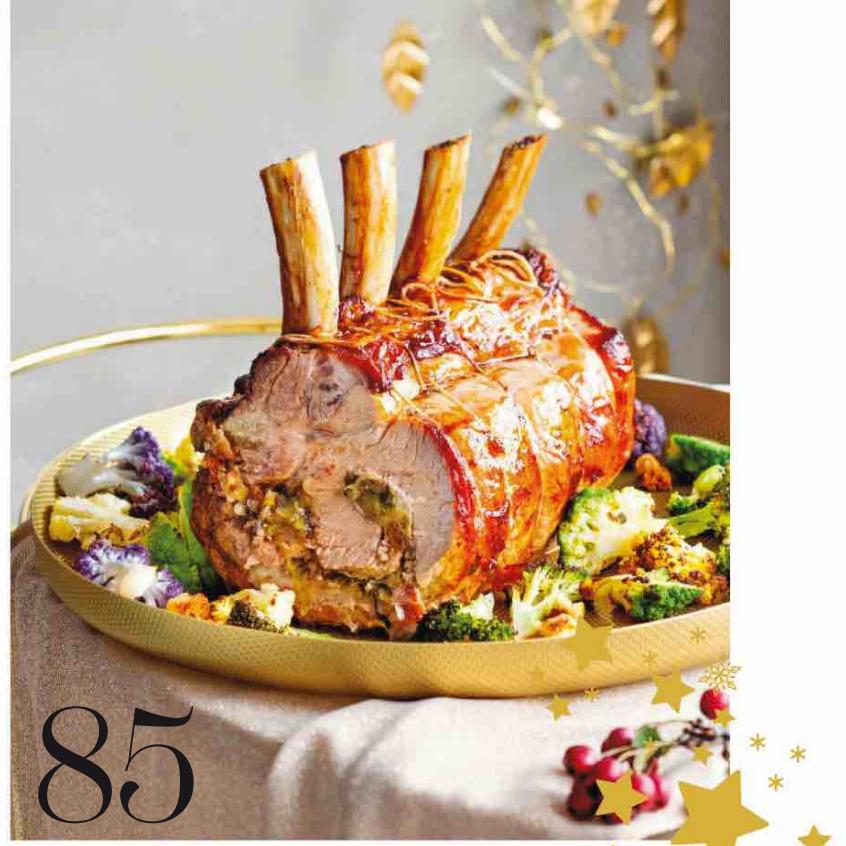
- 92** **On décline**
Entrée, plat, dessert : 3 recettes épataantes avec de l'orange
- 96** **Trop rapide !**
9 façons de cuisiner... les épinards
- 98** **On nourrit sa tribu**
Manger équilibré, ça veut dire quoi ?
- 108** **Comme un chef**
Gérald Passedat
- 114** **Les lubies de la rédac**
Hummm, le cheese-cake de Charlène !
- 116** **Pause goûter**
Tour d'Europe des brioches de Noël
- 119** **Pour les enfants**
Goûter express
- 120** **Le produit star**
Le saumon fumé, tout le monde l'aime !

ON PART AILLEURS

- 130** **On y va**
Des fêtes antigaspi, c'est possible !
- 132** **Sans bouger de chez soi**
Le Québec, la Belle et gourmande Province

ON CONCLUT ?

- 139** **De la place pour le dessert ?**
20 desserts magiques pour Noël
- 140** **Techniques de pâtissier**
Une génoise inratable !
- 166** **La table des recettes**
- 169** **Fiches confiseries de Noël**





6 jours de menus

Repas traditionnel, végétarien, XXL spécial familles ou à préparer tranquillement la veille... Marmiton vous propose des menus de fêtes pour répondre à toutes les situations et toutes les envies.

Menu traditionnel



ENTRÉE

En forme de bûche



PLAT

Terrine de foie gras aux baies roses, porto et sel noir **p. 75**

Sur ma liste

1 foie gras de canard entier cru d'environ 500-600 g, 15 cl de porto rouge 20 ans d'âge, 1 c. à soupe de sel noir d'Hawaïi, 2 c. à café de baies roses, ½ c. à café de sel fin



DESSERT

Bûche légère à la mousse chocolat marron **p. 145**

Sur ma liste

3 œufs, 180 g de beurre mou, 8 gros œufs, 4 cl de lait, 400 g de chocolat noir pâtissier, 180 g de farine, 150 g de sucre semoule, 4 c. à soupe de crème de marron, 1 grosse fève tonka (facultatif), ½ sachet de levure chimique, 1 c. à café d'extrait liquide de vanille



DESSERT

Bûche double cuisson orange praliné **p. 150**

Sur ma liste

4 œufs, 230 g de beurre mou, 150 g de mascarpone, 4 cl de crème liquide entière, 180 g de farine, 200 g de sucre semoule, 250 g de marmelade à l'orange, 250 g de noisettes entières décortiquées, ½ sachet de levure chimique, 2 c. à soupe de miel de montagne, 1 c. à café d'extrait liquide de vanille



Nous aidons à préserver
LA FORÊT
qui nous offre son cacao

Le programme Cocoa Life aide les producteurs de cacao à adopter des pratiques agricoles plus durables afin de préserver les futures plantations de cacao. À la fin de l'année 2022, plus de 6 millions d'arbres d'ombrage ont été distribués grâce à Cocoa Life pour aider à faire pousser les arbres cacaoyers et contribuer à apporter un revenu supplémentaire aux producteurs. Renseignez-vous sur notre programme sur : cocoalife.org

RCS Nanterre B 808 234 801 - Mondelez France SAS - 6 Av. Réaumur, 92140 Clamart



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

Famille XXL



Poitrine de porc roulée caramélisée au miel et légumes-racines rôtis **p. 60**

Sur ma liste

3 kg de poitrine de porc désossée sans la couenne, 8 carottes fane, 1 patate douce, 4 petits oignons, 1 tête d'ail, 1 bouquet de thym, 12 cl d'huile d'olive, 3 c. à soupe de vinaigre de cidre, 2 c. à soupe de miel de thym



Forêt de sapins enneigés **p. 151**

Sur ma liste

3 œufs, 5 c. à soupe de lait, 10 g de beurre pour le moule, 150 g de sucre glace, 100 g de farine, 50 g de féculle de maïs, 1 sachet de sucre vanillé, 1 c. à café de levure chimique

Menu végétarien



Agnolotti aux épinards et chèvre aux noix, sauge grillée et crème à l'ail **p. 81**

Sur ma liste

50 g de jeunes pousses d'épinards, 1 bouquet de sauge, 2 gousses d'ail, 4 œufs + 3 jaunes, 400 g de bûche de chèvre, 250 g de fromage de chèvre frais, 25 cl de crème liquide entière, 500 g de farine, 125 g de cerneaux de noix, 10 cl d'huile d'olive, 4 c. à soupe d'huile de noix, 1 c. à café de baies roses, Sel et poivre du moulin

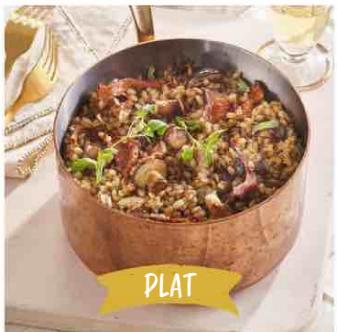


Gâteau de Noël façon Dundee cake (vegan) **p. 152**

Sur ma liste

2 bananes, 1 orange bio, 175 g de margarine, 175 g de farine, 175 g de raisins secs blonds, 175 g de petits raisins secs noirs, 100 g de sucre de canne complet, 10 cl de Grand Marnier, 65 g d'abricots séchés, 65 g de purée d'amande complète, 40 g de cerneaux de noix de pécan, 40 g de pistaches nature décortiquées, 40 g de noix de macadamia, 40 g de noix du Brésil, 2 c. à soupe de marmelade d'orange, 1 c. à café de levure chimique, 1 c. à café de 4 épices

Préparé la veille



Risotto d'orge aux champignons **p. 67**

Sur ma liste

600 g de champignons mélangés frais ou surgelés, 1 oignon, 1 botte de pourpier, 20 g de beurre, 350 g d'orge perlé, 2 l de bouillon de volaille, 15 cl de vin blanc muté type vermouth, 4 c. à soupe d'huile d'olive



Layer-cake à l'orange façon tiramisu **p. 144**

Sur ma liste

11 œufs, 250 g de mascarpone, 10 g de beurre, 3 cl de crème liquide ou de lait, 250 g de farine, 350 g de sucre semoule, 8-12 fines tranches d'orange confites, 13 cl de Cointreau, 1 c. à soupe de poudre de cacao amer, 2 feuilles de gélatine, 2 cafés serrés

Menu étoilé



Étoile feuilletée aux poireaux, bacon et brocciu **p. 68**

Sur ma liste

200 g de bacon, 2 blancs de poireaux, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 250 g de brocciu, 15 g de beurre, 500 g de pâte feuilletée, ½ c. à café de noix de muscade râpée



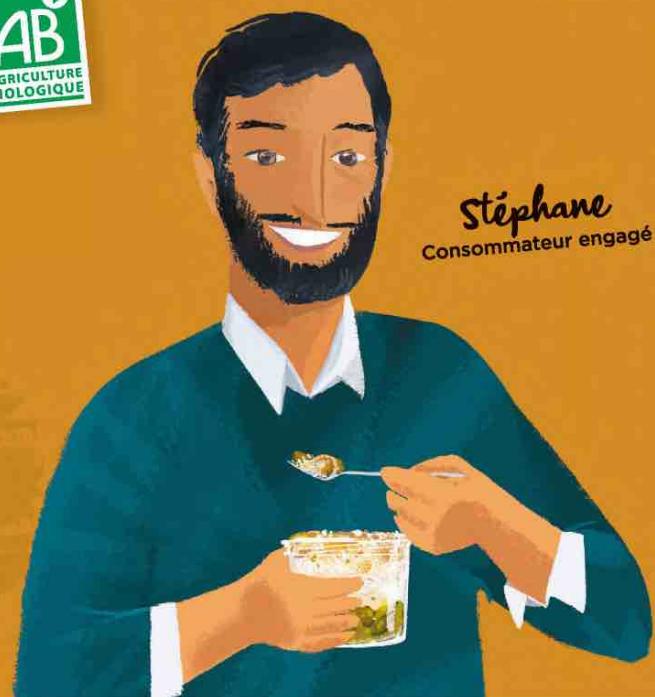
Étoile géante de pain au lait, sucre à la cannelle **p. 161**

Sur ma liste

4 œufs, 150 g de beurre à température ambiante, 15 cl de lait, 500 g de farine, 160 g de sucre semoule, 1 c. à soupe de cannelle moulue, 1 sachet de levure boulangère déshydratée, 1 sachet de sucre vanillé



LE BIO EUROPÉEN ENGAGÉ À VOS CÔTÉS CuisinonsPlusBio



Pour nous,
pour la planète,
#BIO RÉFLEXE

4 BONNES RAISONS DE MANGER BIO

- Bio pour nous et pour le goût avec 100 % d'arômes naturels dans les produits bio et 0 % d'OGM
- Bio pour la planète avec 0 % de pesticide de synthèse
- Bio pour le bien-être animal avec 100 % des animaux qui ont accès à l'extérieur et ont une alimentation bio
- Bio pour l'économie locale avec 215 000 emplois directs en bio

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de FranceAgrimer. N'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.
Illustration : Cyril Seth / l'un&autre. GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 / 788 993



LES AMIS, C'EST LA VIE

Et si les bienfaits du régime méditerranéen n'étaient pas liés seulement aux aliments consommés, mais aussi à notre mode de vie ? C'est ce que révèle une étude publiée par des chercheurs de l'université Harvard : le fait de passer du temps avec ses amis, de faire des siestes régulières et de l'exercice serait aussi bénéfique pour la santé qu'une bonne alimentation. Une excellente nouvelle, puisque l'on peut adopter cette manière de vivre où que l'on se trouve.

UN GRAIN DE FOLIE

Saviez-vous que le piquant du poivre provient de son enveloppe, le péricarpe ? Les saveurs, quant à elles, sont plutôt concentrées dans le cœur, d'où l'importance d'un concassage soigneux pour obtenir un parfum délicat. En sélectionnant les meilleures variétés reposant sur des méthodes de culture, de récolte et de préparation durables, Pépère propose une gamme de sept poivres accompagnés d'idées d'accords. Préférez le Kampot noir (IGP) pour cuisiner les viandes rouges et les légumes, ou le poivre timut pour aromatiser les poissons et fruits de mer. **À partir de 7,60 €, Pépère.**



PARIS
cheese
and wine
WEEK 2023

LA crème DE LA crème

Le duo gourmand fromage et vin fait son retour du 18 au 26 novembre, à l'occasion de la 6^e édition de la Paris Cheese and Wine Week. Que ce soit dans un bistro ou un restaurant étoilé, chez un fromager ou un caviste, la gourmandise s'invite partout dans la capitale. Découverte de spécialités, dégustations, animations, un programme alléchant à consulter sur le site Parischeeseandwineweek.com

LES COURSES GAGNANTES

Il n'est pas toujours évident d'assister à un événement sportif mondial tel que les Jeux olympiques, mais vous pouvez tenter de gagner l'une des 240 places offertes pour Paris 2024 en achetant les paquets de coquillettes et de penne Sensation. Présentez la carte de fidélité Carrefour lors de votre passage en caisse, puis connectez-vous sur Jeupatesgagnantes.carrefour.fr pour vous inscrire au tirage au sort. Bonne chance !



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^e 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

DARAGNAN-2023

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



Dites-le avec des fleurs...

... ou avec des chocolats ! Cette année, Aquarelle, spécialiste des fleurs fraîches, propose des bouquets gourmands avec des assortiments de chocolats.

Entourés de feuillage naturel, rochers enrobés de chocolat noir et lait, gianduia fondant, mendiant noirs et croustillants au chocolat noir et lait feront le plaisir des plus gourmands.

Différents modèles à partir de 33 €
sur Aquarelle.com.

RENDEZ-VOUS

POUR LA 6^e ÉDITION DE LA GRANDE DÉBARQUE

La star de ce rendez-vous, c'est la coquille Saint-Jacques de Normandie ! Pour fêter la réouverture de sa saison de pêche, La Grande Débarque revient pour sa 6^e édition, partout en France. En plus des animations chez des restaurateurs et des poissonniers partenaires de l'événement, retrouvez le « fish truck » pour 10 dates et 5 week-ends un peu partout en France (Lyon, Paris, Rouen, Bordeaux, Toulon...), avec au menu des jeux et, bien sûr, des dégustations.

Programme complet des événements
sur Lagrandedebarque.fr.



JE VOUS AI APPORTÉ DES BONBONS

Selon une étude réalisée cette année par l'institut Ifop pour Bénédicta, plus de la moitié des Français (54 %) font participer leurs invités en leur demandant d'apporter certains éléments du repas. Seulement 31 % des hôtes prennent en charge le menu dans son intégralité.



L'épargne immobilière, désormais simple et accessible.

Découvrez la nouvelle solution d'épargne imaginée par Nexity, leader de l'immobilier en France. Choisissez l'offre qui vous correspond parmi une sélection de produits d'épargne immobilière adaptés et accessibles dès 100€*. Souscrivez et gérez facilement vos investissements, 100% en ligne.

pierre-papier-immo.fr

by

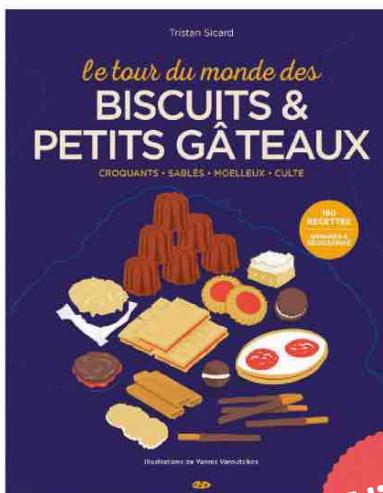
*PIERRE PAPIER IMMO plateforme éditée par NEXITY COCKPIT INVESTISSEMENT - Société par actions simplifiée au capital de 37.000 euros dont le siège social est situé au 19, rue de Vienne – TSA 50029 – 75801 PARIS Cedex 08 – RCS PARIS 895 333 805- N° ORIAS 23004703 - Conseiller en Investissement Financier (CIF), Courtier en Assurances (COA) et Courtier en Opérations de Banque et Service de Paiement (COBSP) sous contrôle de l'ACPR et de l'AMF.

Petit biscuit

Envie d'une petite douceur qui sort de l'ordinaire ? « Le tour du monde des biscuits & petits gâteaux » vous invite à la découverte des 100 biscuits les plus emblématiques du monde. Qu'ils soient croquants, sablés, moelleux, enrobés, ils ont tous une histoire à raconter.

Le bicciani, par exemple, originaire du Piémont et parfumé de mille épices, servait de monnaie d'échange au XVII^e siècle.

« Le tour du monde des biscuits & petits gâteaux », de Tristan Sicard, éd. Marabout, 25 €.



3 livres à dévorer

Embarquement immédiat

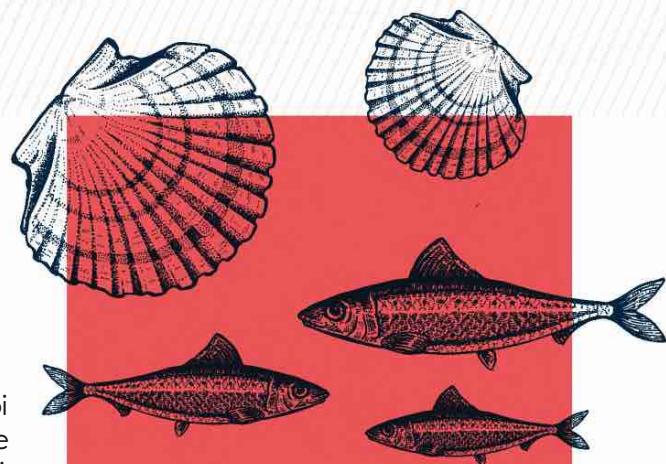
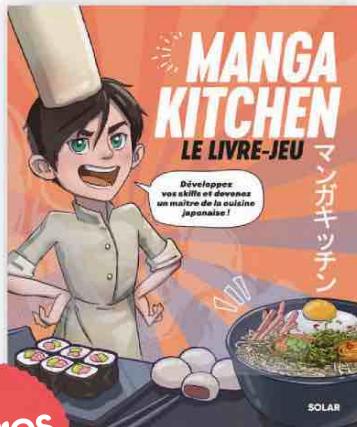
Révisez vos classiques pour préparer un apéritif dépayasant à vos amis. Tempuras de légumes et crevettes, tartare de thon à la mangue, falafels, etc. Un programme alléchant et magnifiquement illustré. Prolongez le plaisir en découvrant de nouvelles recettes dans notre hors-série « Marmiton spécial apéro des fêtes », en kiosque le 16 novembre.

« Apéros du monde », de Sandra Mahut, éd. Mango, 24,95 €.

Le livre dont vous êtes le cuistot

Quelle astucieuse idée d'associer l'univers des mangas à celui du livre de recettes pour impliquer les enfants dans la cuisine ! Dans « Manga kitchen », le jeune chef Kenji souhaite remporter le tournoi du Gyoza d'or avec l'aide du maître Toshiro. Chaque recette est l'occasion d'acquérir des compétences. Qu'ils soient japonais ou coréens, les plats sont magnifiquement illustrés et s'accompagnent des conseils du maître. Une formidable initiation à la cuisine pour les jeunes ados.

« Manga kitchen, le livre-jeu », de Simon Gabillaud, éd. Solar, 19,95 €.



Sondage

87 %

des Français aiment déguster les produits de la mer.

62 %

les consomment de manière hebdomadaire.

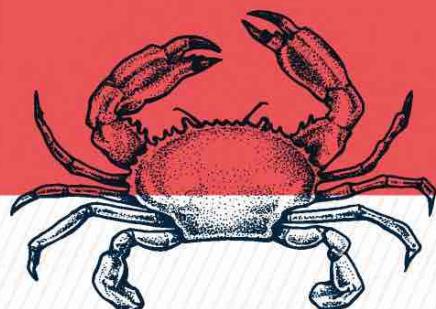
75 %

considèrent qu'ils sont faciles à cuisiner. Le saumon, le thon, et les crevettes sont les plus préparés.

89 %

les jugent indispensables à une alimentation équilibrée.

Étude Toluna - Harris Interactive pour France Filière Pêche, le Cipa et le Comité national de la conchyliculture du 26 au 27 avril 2023.



BOUILLON PRÊT À L'EMPLOI

100% NATUREL*

SANS ARÔME AJOUTÉ, SANS ADDITIFS



Y A QUOI DANS

l'huile à la truffe ?

Elle est sans égale pour aromatiser un risotto, un plat de pâtes ou une purée de pomme de terre. Mais que renferme exactement l'huile à la truffe et comment faire le bon choix ? Par Laurie Fourcade

À l'approche des fêtes, les produits à la truffe se multiplient sous diverses formes dans les rayons des épiceries, avec en tête l'huile aromatisée, qui parfume, donne du goût et sublime nos recettes festives. Mais comment est-elle fabriquée et qu'est-ce qui distingue les différents produits sur le marché ?

UNE QUESTION DE COÛT ET DE GOÛT

La truffe fraîche étant très onéreuse (entre 1 200 et 1 400 € le kg), simplement mise en bouteille dans de l'huile d'olive, elle a tendance à faire grimper en flèche le coût de fabrication du produit fini. Pour proposer des huiles plus abordables, certains industriels optent pour de l'arôme de truffe. Il peut être naturel, obtenu à partir du précieux champignon - ce que mentionne alors la liste des ingrédients -, mais aussi de synthèse. Dans ce cas, il s'agit d'un savant mélange chimique qui imite le goût de la truffe. Son coût de revient est dérisoire (environ 0,40 centime le litre) et la qualité gustative bien moindre, mais l'huile est tout de même commercialisée à un prix allant jusqu'à 150 € le litre !

LA QUALITÉ, RIEN QUE LA QUALITÉ

Comment choisir une huile à la truffe savoureuse et naturelle ? Tournez-vous vers un produit élaboré



avec une huile d'olive de qualité, vierge extra, et qui contient des copeaux de truffe visibles au fond de la bouteille. Il s'agit souvent de truffe noire fraîche (1 %) ou lyophilisée (0,25 %). La truffe dégageant peu de parfum dans l'huile, un arôme naturel est alors ajouté.

MAISON, ELLE A TOUT BON !

Et si, pour avoir une huile à la truffe sans additif, on la faisait maison ? Rien de plus simple, il suffit de faire chauffer 25 cl d'huile d'olive vierge extra dans une casserole à 65 °C maximum. Ajoutez 15 g de truffe noire fraîche hachée, mélangez et laissez infuser à feu très doux, sans jamais dépasser 65 °C, pendant 15 minutes. Versez l'huile dans une bouteille, laissez refroidir et il n'y aura plus qu'à vous régaler !

Nos coups de cœur



Une huile d'olive vierge extra savoureuse, de la truffe d'été et un arôme naturel : un sans-faute pour un excellent rapport qualité prix.

Huile d'olive vierge extra à la truffe, 9,99 € (25 cl), Monoprix Gourmet.



Cette huile est un véritable concentré de saveurs. Promis, c'est carrément de la truffe en bouteille !

L'huile d'olive vierge extra à la truffe noire du Périgord, 21,90 € (25 cl), La Grande Épicerie de Paris.

FROMAGER AFFINEUR
1948
EntreMont

Mmmnom!



Passez d'une pizza à une
pizza autrement bonne !

Sélection de 3 fromages
pour plus de goût et de fondant.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

COMMENT CHOISIR...

un moule à bûche

Pour épater ses convives, rien de mieux qu'une bûche faite maison. Ce dessert incontournable des fêtes de Noël nécessite une certaine technique... mais surtout d'être bien équipé ! Par Marine Couturier

SILICONE OU MÉTAL ?

Le premier est flexible, facilite le démoulage et résiste parfaitement aux températures extrêmes. Pour un produit de qualité, vous pouvez opter pour du silicone platine les yeux fermés. Quant aux moules en métal, ils bénéficient d'une conduction thermique optimale offrant une cuisson homogène. Le plus répandu est l'acier inoxydable, mais on trouve aussi le fer blanc, ou l'Exopan, un acier recouvert d'un revêtement antiadhésif.

LES DIFFÉRENTES FORMES

Si vous débutez dans cette pâtisserie, privilégiez les moules classiques donnant une forme ronde ou rectangulaire. Rien ne vous empêche ensuite de peaufiner votre bûche avec une décoration soignée. Les pâtissiers plus expérimentés peuvent se lâcher avec des formes bien plus originales : la marque Silikomart en propose une large gamme en trois dimensions (village d'hiver, sapins, glaciers, meringue...).



De 5 à 10 €

C'est le coût moyen d'une bûche maison pour 8 à 10 personnes, hors prix du matériel

LA BONNE TAILLE

Les longueurs des moules varient en général de 4 cm (pour les bûchettes) à 50 cm. Partez du principe qu'une part fait environ 3 cm et adaptez votre choix en fonction du nombre d'invités... et de leur appétit. Un moule entre 22 et 25 centimètres convient très bien pour 8 personnes.

LES ACCESSOIRES

Les tapis de motifs se glissent au fond des moules pour transformer une bûche lisse en un dessert plus festif à l'effet bois ou matelassé. Certains kits proposent également de quoi réaliser des socles ou des embouts afin « d'habiller » le gâteau. Les moules à insert sont aussi très pratiques, tout comme les poches à douille qui permettent de finaliser la décoration.

3 ASTUCES POUR UNE BÛCHE À TOMBER

1 Une base de gâteau:

biscuit ou génoise (lire notre dossier p. 140), cela permet d'apporter de la mâche. Une plaque à génoise ou une toile de cuisson sont utiles pour cette partie.

2 Un insert gourmand:

c'est la petite surprise qui donne tout son caractère au dessert. Il peut se réaliser dans le fond du moule à bûche ou dans un autre spécifique.

3 Une délicieuse garniture:

ganache classique ou montée, crème au beurre, mousse, crème pâtissière, meringue... Laissez parler votre créativité afin d'offrir le dessert parfait à vos invités !

4

moules à bûche testés et approuvés



DESIGN

Ce moule en silicone permet de réaliser aussi bien des bûches cuites que congelées, où chaque tranche est un cœur parfait. **Bûche cœur, 26,29 €, Silikomart.**



DÉMONTABLE

Ce modèle en Inox possède des embouts amovibles afin de faciliter le démoulage. Plusieurs formes et tailles sont disponibles. **Gouttière à bûche triangulaire, 27,90 €, De Buyer.**



POLYVALENT

Revêtu d'un antiadhésif, il permet d'adapter la taille de ses desserts, de 25 à 35 cm. Le fond cannelé allie originalité et facilité de découpage.

Moule extensible, 16,90 €, Patisse, chez Mathon.

EFFICACE

Ultra pratique, ce cadre en Inox extensible autorise toutes les envies en se modulant de 25,5 cm à 48,5 cm. Résistant et facile d'entretien, il offre un démoulage impeccable. **Cadre extensible rectangulaire, 14,99 €, Mathon.**





À l'occasion de cette fin d'année, La Fournée Dorée propose une vaste gamme de goûts et de textures pour animer vos apéritifs de fêtes. Avec les Minis Brioch'Burgers Figue et les Blinis Moelleux, vous allez pouvoir proposer de nouvelles saveurs gourmandes à votre famille comme à vos amis. Mais ne tardez pas : ce sont des éditions limitées, disponibles uniquement pendant ces fêtes !



Qui dit fêtes de fin d'année dit fêtes de la gourmandise. Chez La Fournée Dorée, vous disposez déjà toute l'année de plusieurs incomparables Minis Brioch'Burgers : vous avez en effet le choix entre les saveurs Nature, Sésame et Saveur Provençale.

Cette année, à l'occasion de ces fêtes, La Fournée Dorée vous permet de concocter des apéritifs festifs et savoureux avec deux nouveautés proposées en édition limitée : les Minis Brioch'Burgers Figue et les Blinis Moelleux, aussi bons chauds que froids.

Fidèle à sa réputation, La Fournée Dorée a conçu en France ces deux nouveautés à la texture moelleuse avec des ingrédients de qualité, des œufs frais et de la farine de blé française, et toujours sans huile de palme.

Nous vous suggérons, ci-dessous, deux recettes faciles et gourmandes pour animer vos apéritifs. Ces Minis Brioch'Burgers Figue et ces Blinis Moelleux s'accorderont évidemment avec toutes vos idées pour surprendre vos convives et vous permettront de passer, tous ensemble, d'excellentes fêtes de fin d'année !

... Deux suggestions pour des apéritifs de fêtes plus gourmands ...

Blinis mousse de curcuma à l'aneth et saumon fumé

Préparation 10 min. Facile. Recette pour 24 blinis

Ingrédients :

24 Blinis Moelleux La Fournée Dorée, 30 cl de crème fleurette, 4 tranches de saumon fumé, 1 citron vert, 1 c. à café de curcuma, 3 branches d'aneth, Sel et poivre



1. Prélever le zeste du citron vert avant de le presser et hacher l'aneth.
2. Monter la crème fleurette en chantilly et y incorporer le curcuma, la moitié des zestes de citron vert, l'aneth, le sel et le poivre.
3. Détailer le saumon fumé en lanières et toaster les blinis.
4. Surmonter les Blinis Moelleux d'une cuillerée de crème fouettée au curcuma, rehausser d'une lamelle de saumon fumé, arroser du jus de citron vert et parsemer des zestes restants.
5. Servir.

Minis Burgers Figue, Ossau-Iraty, moutarde à l'ancienne et orange

Préparation 15 min. Cuisson : 5 min. Facile. Recette pour 10 Minis Brioch'Burgers

Ingrédients :

10 Minis Brioch'Burgers Figue La Fournée Dorée, 250g de viande hachée, 4 tranches d'Ossau-Iraty, 40g de marmelade d'orange, 1 poignée de roquette, 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne, Huile d'olive, Sel et poivre



1. Façonner 10 petits steaks de viande hachée et détailler 10 cercles du diamètre de ces derniers dans les tranches d'Ossau-Iraty.
2. Poêler les mini steaks hachés dans un filet d'huile d'olive et assaisonner.
3. A 2 minutes de la fin de cuisson, les recouvrir d'Ossau-Iraty préalablement badigeonné de moutarde à l'ancienne.
4. Toaster les Minis Brioch'Burgers Figue, tartiner les bases de marmelade d'orange, disposer le steak haché surmonté de fromage, déposer quelques feuilles de roquette et refermer les burgers.
5. Servir.

Quoi de neuf en rayons ?

Qui dit fêtes de fin d'année, dit régalade assurée ! De l'apéritif au dessert, sans oublier les mignardises pour accompagner le café, découvrez nos 15 coups de cœur.

Par Laurie Fourcade et Margot Dobrská.





1 Dentelles bretonnes. Un biscuit croustillant, une petite touche d'orange et un bon goût de chocolat. **Crêpes Instants partagés**, 6,95 €, Gavottes.

2 Une petite tasse ? Pour se réchauffer et bien digérer, rien de mieux qu'une infusion 100 % plantes. **Coffret Infusez vos fêtes**, 19,30 € (72 sachets), Les 2 Marmottes.

3 Pause plaisir. Du délicieux chocolat, un thé réconfortant... c'est LA bonne idée ! **Coffret de Noël**, 16 € (3 tablettes de chocolat + 5 sachets de thé), Tea Heritage x Merveilles du Monde.

4 Pour les enfants. Parfait pour attendre le Père Noël ! **Ourson au chocolat noir, blanc ou au lait**, 8,49 € (80 g), L'Éclair de Génie, chez Monoprix.

5 Sucré-salé. Bluffez vos invités avec cette écorce croquante aux épices, garnie d'une compotée pomme-fraise et d'un délicieux foie gras. **2 écorces**, 8,50 € (130 g), Picard.

6 On trinque. Des bulles, oui, mais made in Italie ! **Prosecco Gold**, 23,90 €, Bottega.

7 Chic. Délicat et intense, ce foie gras entier est parfumé au cognac. **Foie gras de canard Émotion 3**, 23,95 € (190 g), Delpeyrat.

8 Trop chou ! Coup de cœur pour cette pâtisserie qui revisite le Saint-Honoré. **La bûche nuage**, 52 € (pour 4-6 personnes), Arnaud Larher.

9 Gourmand. La boisson star de la saison fait monter la température. **Chocolat en poudre aux épices**, 8,95 € (250 g), Monbana.

10 Grand final ! Une bûche glacée élaborée avec des saveurs de saison. **Bûche chocolat noir, caramel, noisettes, amandes**, 13,49 € (450 g), Monoprix Gourmet.

11 Les saumon sur son 31. Une recette infusée lentement dans une huile de sésame et du poivre noir de Sarawak. **Saumon fumé, Les infusés**, 13,29 € (250 g), Gaël Orioux pour Labeyrie.

12 Petit digestif. Une liqueur au calvados AOC mêlant des notes subtiles de miel et cannelle. **L'arrangé de Noël**, 17,95 € (50 cl), Busnel.

13 Disco ! Ce duo de vin pétillant illuminera les tables de fêtes. **Cordon Negro Brut et Freixenet Rosé**, 10,90 € (75 cl), sur Mondovino.fr.

14 De grandes signatures. Des desserts d'exception aux saveurs acidulées. **Bûche citron**, 90 € (8 personnes), de Pierre Hermé, et **bûche mandarine amande**, 69 € (6 personnes), de Yann Couvreur, aux Galeries Lafayette.

15 Le Sud-Ouest à l'honneur. Du suprême de canard au médaillon de foie d'oie en passant par les terrines, tout ceci est finement cuisiné. **Boîte magie**, 79,90 €, Comtesse du Barry.

La canette passe à la casserole

Elle fait partie des viandes appréciées pour sa saveur délicate et sa tendreté. En ballottine, rôtie, aux saveurs d'automne ou en recette sucrée-salée, voilà de quoi surprendre vos invités ! Par Manon Warnau

Cette jeune cane, petite mais dodue, porte l'appellation de canette car elle est âgée de moins de deux mois. Elle a une chair fine que les gourmets adorent. Cette pièce très abordable du rayon boucherie fait partie des volailles festives qui se consomment pourtant toute l'année.

BIEN LA CHOISIR

Privilégiez celle de barbarie ou de Challans fermière Label rouge. Cette volaille abattue à moins de 80 jours a la particularité d'avoir une chair tendre et goûteuse grâce à ses conditions d'élevage au cœur du marais vendéen. Préférez-la avec une peau fine de couleur uniforme. La mention « effilée » inscrite sur l'étiquette signifie que seul l'intestin a été enlevé (le foie, le gésier, les pattes, la tête et le cou sont conservés). À l'inverse, la mention « éviscérée » indique que la canette a été entièrement vidée et qu'elle est prête à être cuite.

3 SAUCES POUR ACCOMPAGNER LA CANETTE RÔTIE

LA BIGARADE: cette sauce aigre-douce est à base de jus d'orange et de caramel déglacé au vinaigre. Cette recette est un peu l'ancêtre de celle du canard à l'orange.

LA ROQUEFORT: même les plus réticents au fromage devraient adorer son goût adouci par la crème.

LA MARCHAND DE VIN: aussi qualifiée de bordelaise, c'est tout simplement une réduction d'échalote déglacée au vin rouge.

EN CUISINE

Une canette de 1,5 kg convient pour quatre personnes. Elle se cuite généralement entière (compte tenu de son poids) en cocotte ou au four et en morceaux (filets et cuisses) à la poêle. Pensez à la sortir du réfrigérateur 20 à 30 minutes avant sa cuisson pour bien détendre les chairs. Pour la version en cocotte, il est conseillé de faire dorer chaque face 10 minutes à feu moyen dans deux cuillerées à soupe d'huile. Vous pouvez alors disposer les légumes autour de la canette, ajoutez un demi-verre d'eau et laissez mijoter à couvert pendant 20 minutes sur feu doux. Les légumes verts sont également ses amis, tout comme une purée de légumes anciens qui complétera à merveille des cuisses ou des manchons confits.

LA BONNE CUISSON

Dans un four préchauffé à 180 °C, comptez 50 minutes pour une cuisson rosée et 1 heure à point, tout en veillant à arroser la viande régulièrement de son jus pour ne pas l'assécher. Pensez également à la laisser reposer 10 minutes en fin de cuisson, enveloppée de papier aluminium, pour que les chairs s'attendrissent. Pour une cuisson à basse température, laissez cuire 4 heures à 120 °C. Le résultat ? Une viande confite qui se délite toute seule. Une viande claire et tendre est le signe d'une canette cuite. Vous pouvez également vérifier la température de la chair à l'aide d'un thermomètre : elle doit atteindre 65 °C à cœur.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pourtant classée parmi les volailles, elle possède une chair rouge nuancée selon les morceaux : le filet, par exemple, s'apparente davantage à de la viande de bœuf ou à du gibier. Elle contient presque autant de fer que dans ces deux viandes rouges traditionnelles (ce qui représente 20 % de la valeur quotidienne recommandée avec 100 g de viande).



On retient



SA CONSERVATION :
cru ou cuite, trois jours
au réfrigérateur.



SA PLEINE SAISON :
de juillet à septembre.



SON PRIX :
entre 17 et 20 € le kilo.



SON POIDS :
entre 1,5 et 2 kg.

Le marron

Oh, purée qu'il est bon !

Qu'on l'invite autour de la dinde, qu'on le préfère en crème ou même glacé... c'est l'une des stars des fêtes de fin d'année. Mais savez-vous que celui qu'on appelle marron est en réalité une châtaigne ? Décryptage botanique et... gourmand ! Par Laurie Fourcade

On le trouve frais, en boîte, surgelé, sous vide, en purée, en crème, en confiserie... Celui que nous appelons communément marron est en réalité une variété de châtaigne de la famille des fagacées. Qu'il soit cultivé ou sauvage, le marron désigne une grosse châtaigne. Il est généralement seul dans sa bogue, tandis que celles que l'on appelle châtaignes, plus petites, sont souvent deux ou trois sous leur coque protectrice.

UNE MULTITUDE DE CUISSONS

L'odeur des marrons chauds cuits au feu de bois, quel réconfort au cœur de l'automne ! Achetés frais, ils se font griller avec leur peau préalablement entaillée au four ou à la cheminée. Totalement épluchés, ils sont aussi délicieux grillés à la poêle avec un peu de beurre. Pour une cuisson express : pensez au micro-ondes ! Entaillez la peau, déposez-les dans un plat en verre, et c'est parti pour 4 minutes à 800 W. Achetés surgelés, ils sont déjà épluchés. Il suffit alors de les plonger pour 10 minutes dans une eau bouillante salée ou de les faire cuire à la vapeur pendant environ 15 minutes. En boîte, les marrons sont déjà cuits. Égouttez-les, rincez-les et faites-les réchauffer à la poêle avec une noisette de beurre ou au micro-ondes.

SUCRÉS OU SALÉS, AU CHOIX

Bien qu'il soit un fruit, le marron s'accommode aussi bien dans des recettes salées que sucrées. Frais, en boîte ou surgelé, il accompagne traditionnellement la dinde de Noël. Dix minutes avant la fin de la cuisson, répartissez

les marrons autour et prolongez la cuisson dans la graisse de la volaille. Régal assuré ! Pensez aussi à l'incorporer dans vos farces de viande, et à la marier avec du foie gras et, pourquoi pas, des cranberries séchées. Il apporte de la mâche et de la gourmandise. En dessert, il a bien évidemment sa place en garniture de bûche, en crème et en glace.

QUELLE CONSERVATION ?

S'ils sont surgelés ou en boîte, les marrons se conservent longtemps, très longtemps même ! Vous avez dépassé de quelques mois la date de péremption ? Vous ne risquez rien ! En revanche, s'il vous reste des marrons frais déjà cuits, gardez-les trois jours maximum au réfrigérateur ou congelez-les : c'est la meilleure façon d'en profiter jusqu'à la fin de l'hiver.

ATTENTION AUX FAUX AMIS

Tous les ans, l'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments alerte sur la confusion entre les marrons d'Inde, toxiques, et les châtaignes, appelées marrons donc, dont on se régale. Les marrons d'Inde tombent du marronnier, sont toxiques et peuvent entraîner douleurs abdominales et vomissements. Ils sont reconnaissables à leur bogue plus verte et moins piquante. Méfiance si vous les croisez en forêt... Ne ramassez que les châtaignes, à la bogue plus piquante, mais infiniment plus douces pour nos estomacs !





Entre Alpilles, Crau et Camargue © Région Sud-France

ALPILLES, CRAU & CAMARGUE

Des terroirs aux saveurs uniques

Les Alpilles, la Crau et la Camargue, dans les Bouches-du-Rhône (13), sont des territoires reconnus pour leurs **biodiversités remarquables, protégées** notamment par des **Parcs naturels régionaux** et des **réserves naturelles**. L'agriculture, présente depuis longtemps, a façonné ces paysages dans le respect des pratiques ancestrales et des traditions locales.

Fiers de leur culture, les agriculteurs ont voulu protéger leurs savoir-faire. Ainsi, des filières agricoles revendiquant un Signe de Qualité ont vu le jour, avec pour objectif de **préserver leur Terroir**.

Les Alpilles

Le Vin **Les Baux-de-Provence AOP** ses trois couleurs d'une finesse parfaite.

Les Huiles et Olives de la vallée des Baux-de-Provence AOP aux goûts d'antan.

La Crau

Le **Foin de Crau AOP** au parfum floral.

L'**Agneau de Sisteron IGP & Label Rouge** de la plaine jusqu'aux Alpes.

La Camargue

Le **Riz de Camargue IGP** décliné en une dizaine de gammes différentes.

Le **Taureau de Camargue AOP** libre et sauvage, pour une viande saine.

POURQUOI DES SIGNES DE QUALITÉ ?

Les Signes de Qualité (AOP, IGP, STG, Label Rouge et BIO) sont délivrés par les pouvoirs publics français et européens. Cependant leur obtention ne se fait pas par hasard !



L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) et l'Indication Géographique Protégée (IGP) certifient les savoir-faire et l'authenticité des produits labellisés. Une aire géographique de production doit être délimitée pour assurer l'origine et le respect des traditions locales. Ces certifications protègent les produits sur le territoire européen.



Le **Label Rouge** est une certification reconnue sur le territoire français. Les produits labellisés doivent démontrer un niveau de qualité organoleptique supérieure à un produit similaire. En revanche, aucune délimitation géographique n'est imposée.

DÉCOUVREZ
notre Terroir &
nos Recettes :



www.entrealpillescrauetcamargue.com

DUO DE CARPACCIO & POËLÉE FUMÉE DE SAISON



INGRÉDIENTS



- 200g **Taureau de Camargue AOP**
- 200g **Agneau de Sisteron IGP Label Rouge**
- 240g **Riz de Camargue IGP Triade**
- 200g **Olives Cassées vallée des Baux-de-Provence AOP**
- Vin Les Baux-de-Provence AOP Blanc**
- Huile d'olive vallée des Baux-de-Provence AOP**
- 1 poignée de **Foin de Crau AOP**
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- Légumes de saison
(1/2 Poireau, 2 Carottes ou 1 Poivron, 1 Courgette)
- Fleur de sel de Camargue**
- Piment d'Espelette AOP, Graines de coriandre, Baies roses

LE DUO DE CARPACCIO :

- Préparez les viandes dans le sens des nervures pour obtenir des pièces d'environ 5cm de diamètre.
- Badigeonnez-les d'huile d'olive, puis roulez-les dans un mélange de piment, graines de coriandre et baies roses moulues.
- Faites saisir les viandes très rapidement à feu vif avec de l'huile d'olive.
- Roulez les viandes dans un papier film en les serrant. Placez-les 30min au congélateur, pour faciliter la découpe.
- Tranchez finement les viandes. Disposez-les sur une assiette. Dénoyeuez et émincez les olives pour les dresser sur les carpaccios. Finissez par un filet d'huile d'olive et de la Fleur de sel.

LA POËLÉE FUMÉE :

- Dans une casserole, faites revenir le riz dans un peu d'huile d'olive. Une fois le riz translucide, déglacez avec un filet de vin. Ajoutez 50cl de bouillon, portez à ébullition puis baissez le feu en respectant le temps de cuisson de votre sachet.
- Émincez finement l'oignon, l'ail et les légumes choisis. Dans une grande poêle, faites-les revenir quelques minutes.
- Une fois les légumes cuits, ajoutez le riz cuit. Laissez à couvert 5min. Réservez votre poêlée dans une assiette.
- Disposez le foin au fond d'une cocotte, puis l'assiette de riz sur le foin. Brûlez le foin et fermez votre cocotte pendant 10min.
- Servez les carpaccios avec la poêlée fumée, froide ou chaude.

Dégustez !

Recette par
le Chef Daniel UBEDA
Restaurant Le Farniente Plage



L'huître charentaise

Elle en a sous la coquille !

Sa saison a bel et bien commencé.

Quoique, à bien y regarder, cette huître creuse, made in Charente-Maritime, semble maintenant disponible toute l'année. Mais c'est quand même en ce moment qu'on a le plus envie d'en profiter ! Par Céline Roussel

Le saviez-vous ? La Charente-Maritime est non seulement le premier bassin producteur d'huîtres en Europe, mais c'est aussi le premier centre de captage de naissains en France. Et 40 % du volume d'huîtres produites en France en provient ! C'est pourquoi, il y a dix ans, pour mettre en valeur cette dynamique et ce savoir-faire, les ostréiculteurs charentais (1 200 à ce jour, du nord au sud du département) se sont regroupés au sein de leur propre marque, l'huître Charente-Maritime, ou HCM, qui englobe d'ailleurs l'IGP Huîtres Marennes Oléron. Et aujourd'hui, il s'agit autant d'un emblème reconnaissable, garantissant une provenance, que d'un collectif qui accompagne les jeunes ostréiculteurs qui veulent se lancer.

PLEINES DE BIENFAITS

En mangeant 6 à 8 huîtres, on fait le plein de protéines (environ 9 g aux 100 g), de fer (2 mg aux 100 g) d'iode, de sélénium et de vitamine D, importante en cette période de l'année où on en synthétise peu en raison du manque d'ensoleillement. Seules contre-indications, une allergie aux fruits de mer ou un régime pauvre en sel.

MODE DE PRODUCTION

Il existe en Charente-Maritime autant de modes de production que d'ostréiculteurs ! Mais traditionnellement, ces derniers vont capter les larves de *Crassostrea gigas* (nom scientifique de l'huître creuse) en mer au moyen de capteurs à partir du mois de juin. Cette étape dure environ 9 mois, au terme desquels les huîtres sont détroquées, c'est-à-dire détachées les unes des autres. Elles sont ensuite remises dans des poches flottantes, puis repartent dans des parcs en mer où elles finiront leur croissance. Elles peuvent ensuite être affinées en claires ou dans des concessions en pleine mer. En fin de compte, il faut compter entre trois et quatre ans pour produire ce mollusque en respectant son cycle de production et de croissance. Mais de nouvelles méthodes permettent aujourd'hui d'accélérer le processus. Des éclosseries vendent en effet des bébés huîtres, évitant l'étape du captage. Mises ensuite en nurseries, elles grandissent plus rapidement et peuvent repartir plus vite dans des parcs à huîtres. L'huître triploïde, stérile et donc non laiteuse, disponible dans les éclosseries, a également une croissance rapide.





En cuisine

Deux écoles ! D'un côté, il y a les défenseurs du produit cru, ceux qui tolèrent tout juste l'ajout d'un filet de jus de citron ou d'une vinaigrette à l'échalote. Et de l'autre, il y a ceux qui chercheront toujours à la cuisiner, l'agrémenter, la gratiner.

On retient



LEUR CONSERVATION:
si vous ne consommez pas les huîtres le jour de l'achat, gardez la bourriche bien fermée, dans un endroit frais (entre 5 et 10 °C).



LEUR VALEUR ÉNERGÉTIQUE:
environ 70 kcal pour 100g de chair, soit pour 6 à 8 huîtres.



LEUR PRIX:
difficile de donner un prix précis tant il varie. Mais on peut trouver en Charente-Maritime des huîtres n° 3 à partir de 10 € la douzaine.

BIEN LA CHOISIR

L'ESPÈCE : on ne trouve en Charente-Maritime qu'une seule variété, l'huître creuse, ou *Crassostrea gigas*.

LE CALIBRE : elles sont classées selon 6 calibres, qui correspondent à leur poids, du n° 0 au n° 5. Les n° 0 sont les plus grosses, les n° 5 les plus petites. Ces dernières ne sont en général pas commercialisées.

L'AFFINAGE : il peut avoir lieu en claires (bassins argileux) ou en mer (dans des parcs). Ainsi les huîtres peuvent bénéficier des appellations « fines » ou « spéciales ». Les plus charnues sont les spéciales. Les fines sont moins charnues.

LES CERTIFICATIONS ET SIGNES DE QUALITÉ : le logo HCM permet de garantir la provenance du produit. Seules les huîtres Marennes Oléron bénéficient d'une IGP. À l'intérieur de cette IGP, certaines, les « pousses en claires » et les « vertes », bénéficient en plus d'un Label rouge.

Le litchi plaisir exotique

Cultivé depuis plusieurs siècles en Chine avant de s'installer dans les régions d'outre-mer, le litchi est incontestablement le fruit des fêtes de fin d'année. Si on l'aime pour ses notes florales et sucrées, ce que l'on sait moins, c'est qu'il est excellent pour la santé. Par Laurie Fourcade

Fruit de l'arbre tropical *Litchi chinensis* qui peut mesurer jusqu'à 20 mètres, le litchi est un fruit dit tropical qui pousse uniquement sous les climats chauds et humides. S'il est originaire de Chine, il est également présent dans certaines régions d'outre-mer, comme à La Réunion depuis le XVIII^e siècle. À l'automne, l'arbre se couvre de petites fleurs blanches, jaunâtres ou verdâtres desquelles naissent des fruits ovales, avec une peau fine mais relativement coriace. D'abord verte, elle se colore ensuite de rouge ou même de pourpre lorsque le litchi arrive à maturité.

BIEN LE CHOISIR ET LE CONSERVER

Pour profiter du litchi, il faut faire vite ! Il se trouve sur nos étals de novembre à janvier... et c'est tout ! Pour être sûr de manger un fruit bien charnu, à la pulpe blanche, presque nacrée, et au parfum rappelant celui de la rose, faites le bon choix. Observez bien sa coque, elle doit être d'une couleur unie, rose foncé, et bien ferme au toucher. Vous trouvez des fruits encore accrochés à la branche ? Faites main basse dessus : c'est un signe de fraîcheur ! Avant l'achat, n'hésitez pas à en épouser un : la chair doit être bien blanche et dégager une odeur agréable. De retour à la maison, conservez de préférence les litchis dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, jusqu'à une dizaine de jours.



UNE PETITE MERVEILLE EN CUISINE

Cru ou cuit, nature, au sirop, en gâteau, en gelée ou même en sorbet, on aime le litchi un peu, beaucoup, passionnément ! Très parfumé et bien sucré, délicat, il se prête à de nombreuses recettes et il a un avantage de taille : il permet d'abaisser le taux de sucre dans vos préparations. On le connaît bien sûr en salade de fruits, un dessert léger et rafraîchissant après les agapes des fêtes, mais ce que l'on sait moins, c'est qu'il est délicieux en sirop maison ou en gelée pour en profiter toute l'année. Rarement utilisé en pâtisserie, il est pourtant succulent en cake, marié avec des framboises surgelées, ou encore en sorbet ou granité pour un trou normand absolument parfait.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les litchis, débarrassés de leur coque et de leur noyau, se conservent aussi très bien au congélateur, emballés dans un sachet congélation, pendant 3 à 6 mois. Idéal pour en profiter jusqu'au printemps !

PRINCE de BRETAGNE

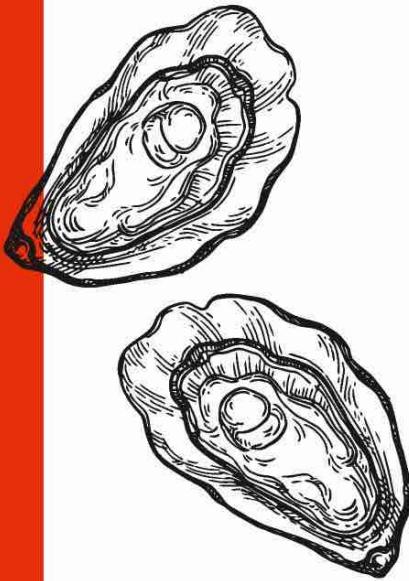
LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉ
EN BRETAGNE

Derrière
chaque chou-fleur
il y a un producteur

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

DES ÉTALS À L'ASSIETTE



Huitres gratinées

25 MIN Préparation **20 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

16 huîtres de Charente
1 grosse échalote
20 cl de crème fraîche
30 g de parmesan râpé
10 g de beurre
10 cl de vin blanc
1 c. à café de curry

1 Préparez les ingrédients.
Ouvrez les huîtres et videz leur jus. Placez-les dans un plat. Ciselez l'échalote.

2 Mettez à cuire. Préchauffez le four à 180 °C. Faites revenir l'échalote 5 minutes dans une poêle avec le beurre. Déglaçez au vin blanc, puis ajoutez la crème et le curry. Remuez encore un peu, versez sur les huîtres, parsemez de parmesan râpé et enfournez pour 15 minutes.

Canette à l'orange

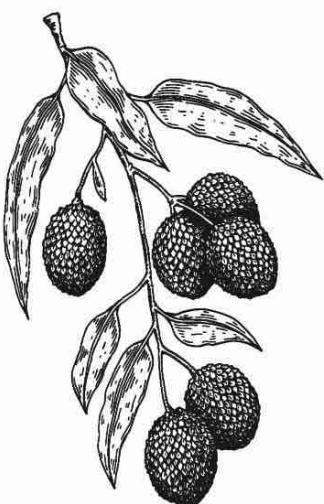
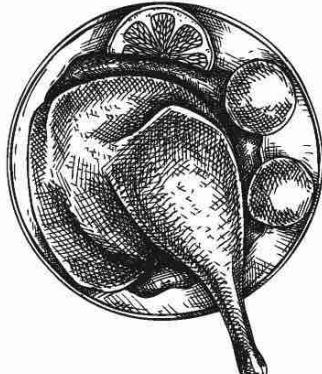
15 MIN Préparation **1H 30** Cuisson

POUR 4 personnes

1 canette
4 oranges bio
2 oignons
6 gousses d'ail
Huile d'olive

1 Préparez les ingrédients.
Coupez 2 oranges en fines tranches. Pelez et tranchez grossièrement l'oignon. Pressez les oranges restantes. Badigeonnez la canette d'un peu du jus obtenu et fourrez les tranches à l'intérieur.

2 Mettez à cuire. Préchauffez le four à 180 °C. Mettez la canette dans un plat, arrosez-la d'un filet d'huile et du jus d'orange restant. Éparpillez l'oignon et les gousses d'ail entières. Enfournez pour 1 h 30 en arrosant souvent avec le jus.



Clafoutis aux litchis

15 MIN Préparation **20 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

20 litchis
4 œufs / 40 cl de lait
15 g de beurre
150 g de farine + pour le moule
75 g de sucre en poudre
30 g de poudre d'amande

1 Préparez les ingrédients.
Épluchez les litchis, puis dénoyautez-les. Versez la farine, le sucre et la poudre d'amande dans un saladier et mélangez. Battez les œufs en omelette et ajoutez-les à la préparation. Incorporez le lait petit à petit en mélangeant.

2 Mettez à cuire. Préchauffez le four à 180 °C. Versez l'appareil dans un plat beurré et fariné. Disposez les litchis uniformément et enfournez pour 20 minutes.

Poêlée de marrons aux champignons

20 MIN Préparation **30 MIN** Cuisson

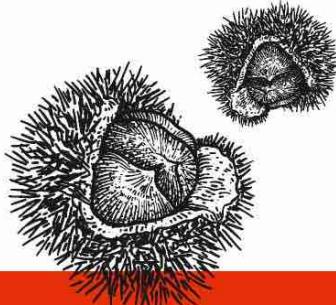
POUR 4 personnes

4 pommes de terre
200 g de châtaignes
1 oignon / 50 g de girolles
2 champignons de Paris
10 cl de bouillon de poule
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1 Préparez les châtaignes.
Faites une incision sur chacune. Plongez-les dans de l'eau bouillante pour 15 minutes puis pelez-les.

2 Préparez le reste des ingrédients. Pelez et émincez l'oignon, pelez les pommes de terre et coupez-les en gros dés. Émincez les champignons de Paris.

3 Mettez à cuire. Dans une sauteuse avec l'huile d'olive, faites revenir à feu vif les pommes de terre et l'oignon pendant 10 minutes, en remuant pour éviter que cela accroche. Ajoutez les champignons de Paris, les girolles, les châtaignes et le bouillon, salez et poivrez. Continuez à cuire à feu moyen 10 minutes à couvert.

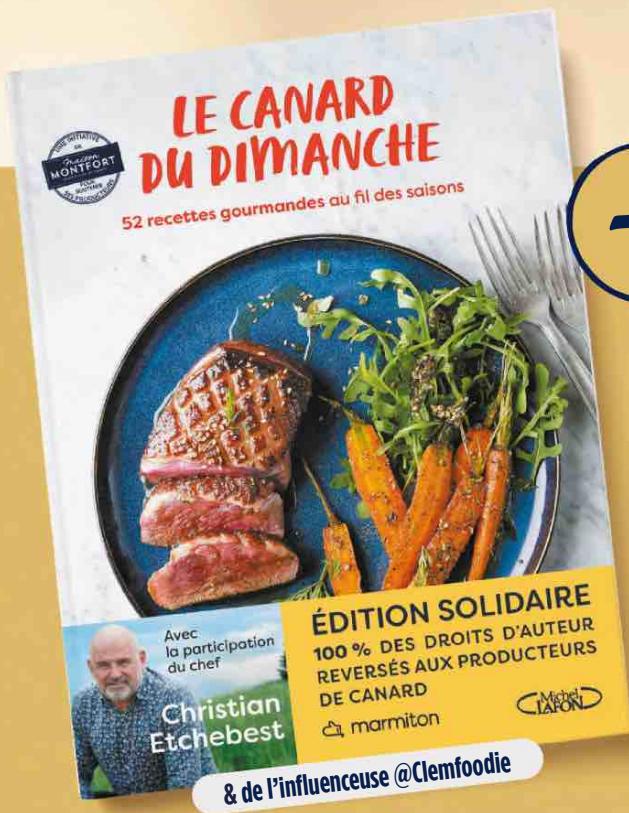


Maison Montfort soutient ses producteurs et célèbre la cuisine du canard



Une bourse dédiée à financer et à mettre en lumière
 les projets engageants de nos producteurs

Bien-être animal, respect de l'environnement, biodiversité et conditions de travail.



**LE LIVRE DE LA
 GASTRONOMIE DE CANARD**
 100% des droits d'auteur
 reversés à nos producteurs.

52 de nos producteurs vous partagent
 52 recettes gourmandes et faciles à cuisiner
 au fil des saisons.

Retrouvez tous
 NOS ENGAGEMENTS



Les champagnes, crémants et autres bulles

De
L'ENTRÉE
au
DESSERT



Il n'est pas d'événement festif sans bulles qui dansent dans les verres. Mais après l'apéritif, elles disparaissent souvent des tables.

Sans doute parce que les amateurs de vins effervescents hésitent à les servir sur un mets précis, de peur de gâcher la dégustation, en raison de leurs particularités et de leur diversité.

Voici quelques conseils et suggestions qui vous aideront à bien les marier. Par Florent Leclercq

DES ACCORDS POUR CHAQUE FAMILLE

Il existe trois types de vins effervescents, quelle qu'en soit l'appellation (champagne, crémant, mousseux, pétillant naturel ou « pet'nat », etc.).

Ceux du premier type sont frais, plutôt légers, fins, fruités, avec des arômes d'agrumes ou de fruits secs, parfois de vanille, et sont souvent tirés de raisins blancs, en particulier le chardonnay.

Ils sont les rois de l'apéritif et se dégustent avec des mises en bouche, gougeres, etc. Ils s'accordent d'autant mieux à des fruits de mer et des poissons fins, telle une sole, qu'ils offrent des notes citronnées.

Ceux du deuxième type résultent surtout d'assemblages de cépages blancs et noirs, notamment le pinot noir, et présentent plus de densité, des arômes plus variés et, avec le vieillissement, un côté vineux plus prononcé, parfois légèrement tannique. L'association avec un poisson savoureux, comme un turbot,

une volaille ou du veau, voire un petit gibier à plume, les met bien en valeur. Ceux du troisième type, plus rares, instillent une tendresse sucrée dans leur effervescence, comme le champagne « demi-sec », la clairette de Die tradition, la blanquette de Limoux « méthode ancestrale », etc. Des amateurs les apprécient à l'apéritif, mais c'est au dessert qu'ils donnent toute leur mesure. Et les moins forts, qui peuvent titrer de 8° à 10°, accompagnent en douceur la fin de soirée.

Les rosés sont un cas à part, mais on y retrouve ces trois familles, du plus fin et pâle au plus fruité et coloré, et les mêmes types d'accords. Par exemple, un crémant de Loire sec avec du saumon fumé, un champagne ample et rond de la Côte des Bar avec un gigot, ou un cerdon gorgé de fruits avec un gâteau au chocolat.

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

Apéritif, entrées et poissons

Les blancs de blancs sont à leur avantage dans ces moments-là. Il faut veiller à bien sentir la finesse de leurs arômes et la légèreté de leur texture, en évitant par exemple les sauces un peu agressives. Il convient aussi de bien sélectionner la cuvée à servir sur le plat choisi pour que leurs caractères s'accordent. La chair subtile d'un omble chevalier et les saveurs océanes d'une daurade royale exigent des compagnons aux caractères assez différents, aérien et délicat pour le premier, intense et persistant pour le second. Des vins d'assemblage, voire des « blancs de noirs », font aussi l'affaire, tant que leur puissance est mesurée.



Crémant de Bourgogne, Brut P100 blanc de noir, Simonnet-Febvre

Un pur pinot noir transfiguré, au prix de 24 mois d'élevage sur lattes, en élégant crémant aux notes de citron et de pamplemousse, bulles fines, bouche dense et finale légèrement saline. Idéal à l'apéritif, sur des fruits de mer ou des fromages frais.

Prix : 13,75 €



Crémant d'Alsace, Blanc brut nature 2019, Jean Huttard

Assemblage à parité de chardonnay et d'auxerrois (pinot blanc) de deux millésimes successifs et remarquables. élevé patiemment sans soufre et sans dosage, il offre beaucoup de finesse et un bel équilibre au nez et en bouche. Servez à l'apéritif, sur un poisson, ou encore en fin de repas.

Prix : 15 €



Champagne brut, Blanc de blancs 2014, Chassenay d'Arce

Pur chardonnay, d'un seul millésime, il présente des arômes de pomme, d'agrumes, de fleur d'acacia et de miel, et une bouche élégante et croquante aux notes de coing et de noisettes, avec une finale saline. À déguster sur du poisson grillé ou en sauce, des crustacés, un tartare de thon...

Prix : 33,40 €



Champagne, Blanc de blancs, Henriot

Ce 100 % chardonnay est aussi un assemblage subtil de douze crus différents. À la fois intense et élégant, fin et exotique, il mêle des notes d'ananas, d'agrumes et de brioche à une belle fraîcheur et une texture veloutée en bouche. Parfait à l'apéritif, mais aussi sur des poissons fins ou certains fromages.

Prix : 53 €

Se tromper de destinataire
et envoyer un “je t'aime”
à son boss,
c'est difficile à digérer...

pas nos yaourts
au lait de chèvre.*



*Les cultures vivantes du yaourt (ferments) améliorent la digestion du lactose de ces produits chez les individus ayant des difficultés à le digérer.
Pensez à varier et équilibrer votre alimentation et à adopter un mode de vie sain.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

Plats & desserts

Accompagner de la viande avec un vin effervescent ressemble pour certains à une hérésie ou, du moins, à un défi difficile à relever. Des critiques de vins renommés recommandent pourtant, l'un un champagne brut sur une pouarde à la crème, l'autre un champagne millésimé sur un tournedos Rossini, et le troisième un blanc de noirs de 10 ans d'âge sur un canard laqué. Bien d'autres accords sont possibles, y compris avec des rosés. Les volailles, rôties ou en sauce, s'en accommodent fort bien, en optant pour un blanc si elles sont à la crème. Certains fromages apprécient les vins à bulles, du blanc pour ceux à pâte molle, ou du rosé avec une tomme de brebis.



**Crémant de Loire,
Brut rosé cuvée Flamme,
Gratien & Meyer**

Fruit d'un savoir-faire accumulé tant en Val de Loire qu'en Champagne, cet assemblage de pinot noir (45%), chenin, chardonnay et cabernet franc montre un nez de fleurs et de petits fruits rouges, et une bouche fraîche aux notes d'agrumes. Aussi à l'aise à l'apéritif, sur des bouchées sucrées-salées que sur des desserts aux fruits, ou en fin de repas. **Prix : 10,95 €**



**Pet...Nat L'Instant Bulle
2022, Famille Fabre**

Assemblage original de sauvignon et de colombard, non filtré et peaufiné par une grande famille de vignerons du Languedoc. Léger (10°), fruité, frais et tendre, avec des notes de poire, de fleurs et d'amande fraîche, il s'apprécie sur les desserts ou au fil de la soirée. **Prix : 13,10 €**



**Champagne, La Vigne au
Roy 2014, de Barfontarc**

Assemblage à parité de pinot noir et de chardonnay, réalisé par une coopérative réputée de la Côte des Bar, il est dense et expressif, avec des notes de fruits secs, d'agrumes et de vanille, et une finale savoureuse. Il s'harmonise avec des plats élaborés, ris de veau, volailles en sauce, etc. **Prix : 34,90 €**

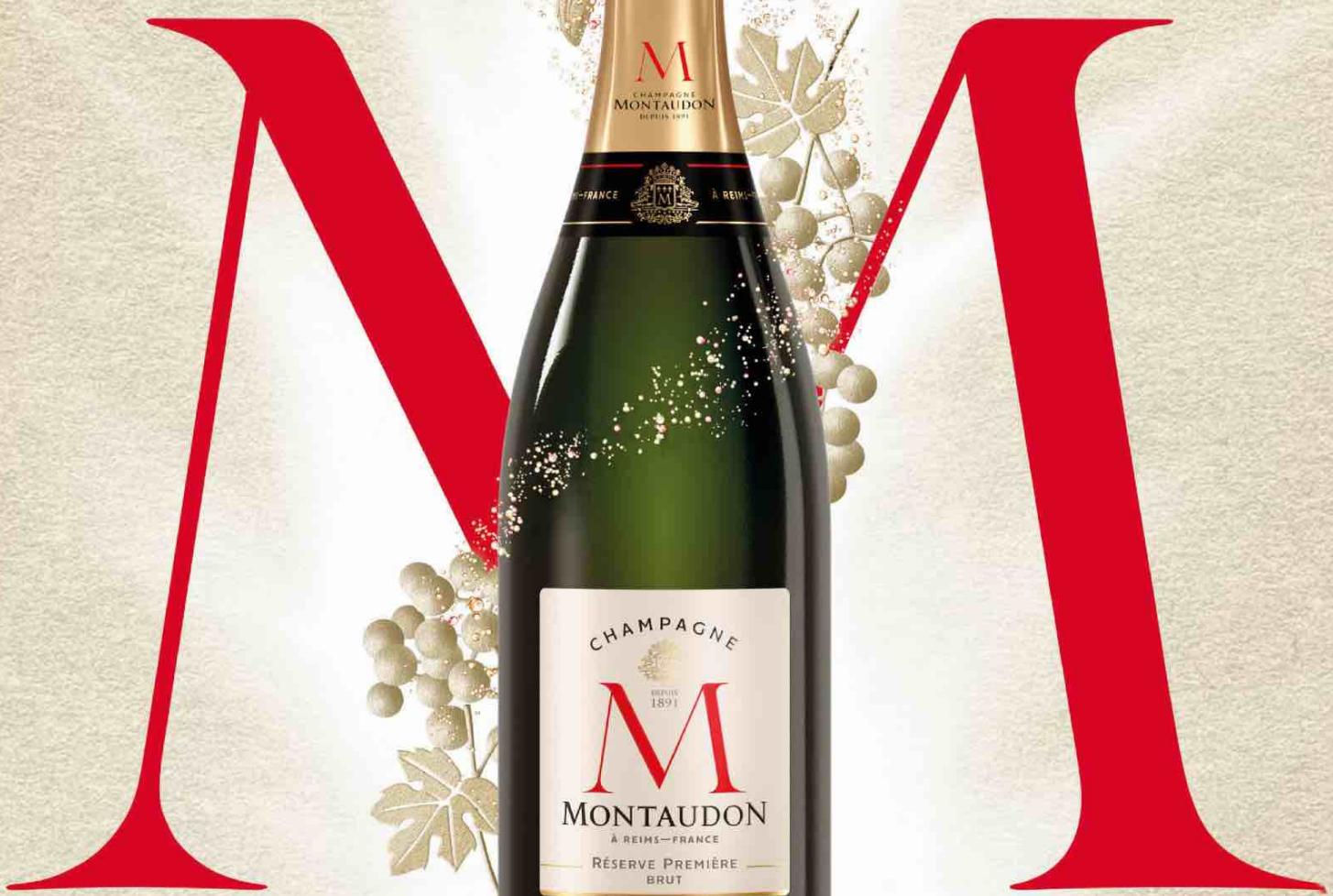


**Champagne brut, Rosé
de saignée, Drappier**

Cette maison réputée porte ce rosé à l'excellence. Tiré du jus de première presse de pinot noir mûr, et vinifié avec grand soin, il est frais et gourmand, avec des arômes de framboise, mûre et cassis et une pincée de poivre. Parfait avec un saumon ou une volaille, jusqu'au dessert. **Prix : 41,20 €**



CHAMPAGNE
MONTAUDON
DEPUIS 1891



Gourmand par nature

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

7 beurres aromatisés pour twister vos plats

Le beurre, on l'aime un peu, beaucoup, passionnément !

Acheté déjà aromatisé ou fait maison, il se déguste sur une tartine, se cuisine, agrémenté entrées et plats ou sublime une sauce.

Nos idées pour épater vos convives. Par Rachel Versini

LA RECETTE DE BASE

Laissez ramollir 250 g de beurre doux à température ambiante pendant au moins 2 heures. Pendant ce temps, préparez les condiments de votre choix : paprika fumé, ail, échalote, herbes fraîches, citron... tout est bon. Pour les épices, échalotes ou herbes fraîches, 1 à 2 cuillerées à soupe suffisent. Pour le citron, ayez la main plus légère, comptez plutôt 2 cuillerées à café de zestes. Déposez le beurre ramolli dans un saladier, mélangez le condiment de votre choix à la fourchette. Placez le beurre dans du papier sulfurisé et conservez-le au réfrigérateur.

1 AUX ALGUES

L'utilisation classique : son petit goût iodé se marie parfaitement avec le piquant du radis (rose ou noir), que l'on croque directement trempé dans le beurre ou taillé en fines rondelles sur une tartine.

L'idée étonnante : amateurs d'huîtres chaudes, il est temps d'essayer de nouvelles choses ! Au placard la recette de mamie, osez les algues pour une entrée 100 % mer.

2 AU PIMENT D'ESPELETTE

L'utilisation classique : il a le don de donner une saveur particulière à un filet de poulet grillé. À accompagner de frites, évidemment.

L'idée étonnante : que diriez-vous de ne pas mettre le beurre dans la pâte, mais sur la pâte ? Préparez un savoureux moelleux au chocolat et servez-le avec du beurre aromatisé, cela lui donnera du piquant.

3 À LA TRUFFE

L'utilisation classique : évidemment, nous le glissons tous dans notre écrasée de pommes de terre pour épater nos invités.

L'idée étonnante : et si, finalement, la simplicité l'emportait ? Déposez une noix de beurre sur votre omelette d'œufs fermiers encore baveuse (et si vous avez quelques champignons, ils sont les bienvenus !).

4 AU YUZU

L'utilisation classique : on le retrouve au moment du dessert, pour accompagner un carpaccio de fruits ou embellir une base d'entremets (dans la génoise, par exemple).

L'idée étonnante : on se la joue sucré-salé avec un magret de canard rosé et sa noix de beurre au yuzu. De quoi faire de l'ombre au duo canard et orange.

5 À LA VANILLE

L'utilisation classique : c'est un mélange apprécié de tous. S'il est fort en vanille, servez-le avec le café. S'il est léger, laissez-le sur la table tout au long du repas. Il y a fort à parier qu'il ne fera pas long feu.

L'idée étonnante : une fois n'est pas coutume, servez de la daurade royale pour vos repas de fêtes. À accompagner d'un délicieux beurre à la vanille de Madagascar, vous nous en direz des nouvelles !

6 AU CACAO

L'utilisation classique : il se glisse dans les préparations sucrées, les desserts ou les biscuits.

L'idée étonnante : pourquoi ne pas en tartiner les toasts qui accompagnent le foie gras ? En duo avec le chocolat, le foie gras se révèle encore davantage.

7 À L'AIL DES OURS

L'utilisation classique : simplement tartiné sur une tranche de pain, on le propose généralement en début de repas.

L'idée étonnante : préparez des gougères avec votre beurre aromatisé et du comté. L'ail renforcera le caractère du fromage. Idéal pour un apéritif gourmand !



Un gin sans alcool

Et la fête est tout aussi folle !

Fini le temps où l'offre « sans alcool » se résumait à quelques bières, du jus de pomme pétillant et des boissons bourrées de sucre. Désormais, les spiritueux se prêtent aussi au jeu, à l'image du gin qui n'en finit plus de séduire. Par Marine Couturier

SON APPELLATION

Légalement, le « gin sans alcool » ne peut pas porter le nom de gin. Si le terme est employé dans le langage courant, il ne figure pas sur les bouteilles, les marques trouvant d'autres alternatives pour présenter leur boisson... qui s'affranchit aussi d'autres règles. La baie de genévrier, présente dans le gin traditionnel, ne l'est pas toujours dans sa déclinaison sans alcool. Des points communs existent cependant : les deux breuvages sont issus de la distillation, ont des arômes similaires et s'associent très bien avec du tonic.

SON ORIGINE

Cette boisson serait née il y a une dizaine d'années, créée par Ben Branson, un fermier britannique. Il s'est essayé à l'art de la distillation dans sa cuisine avec un petit alambic, des herbes et de l'eau et a eu l'idée de créer un spiritueux sans alcool : Seedlip. Les 1 000 premières bouteilles se sont écoulées en trois semaines et ont vite suscité l'intérêt des professionnels.

SA FABRICATION

Pour retrouver les saveurs d'un gin, la version sans alcool peut contenir une grande variété d'épices et de plantes : baies de genévrier, cannelle, hibiscus, cardamome... La désalcoolisation, elle, peut être issue d'une distillation à froid, après l'étape de la macération, afin de laisser s'évaporer l'alcool tout en conservant les arômes. L'autre technique consiste à réaliser une double distillation : la première sert à évaporer l'alcool, la seconde à conserver les propriétés organoleptiques de la boisson.

LES BONS ACCORDS

La meilleure manière d'apprécier son profil aromatique est de l'associer à un tonic. Sinon, comme avec le gin, les possibilités sont nombreuses : on s'en sert pour un virgin fizz, ou pour préparer un martini dry sans alcool si l'on a aussi du vermouth non alcoolisé sous la main.

SANS ALCOOL, VRAIMENT ?

Dans l'usage courant, un spiritueux est considéré comme sans alcool à partir du moment où son taux d'alcool ne dépasse pas 0,5 %. En effet, le processus de désalcoolisation par distillation jusqu'à 0,00 % est compliqué et serait trop coûteux. Ainsi, certains gins estampillés sans alcool en contiennent légèrement et d'autres pas du tout, comme le Botaniets ou le JNPR n°1 pour lesquels aucun alcool n'entre dans le processus de production.



Pâte suisse **BONNE NUIT**

Le plaisir de s'endormir



extraits de plantes

mélatonine

SANS SUCRE

Disponible en pharmacie
et sur lehning.com

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

LEHNİNG
LABORATOIRES

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Inspirations féeriques

Cette année, la nature s'invite à notre table ! Branchages, fruits séchés, fleurs ou même légumes : quand la simplicité rencontre l'originalité, cela donne trois tendances magiques qu'on a bien envie d'adopter.

Par Laurie Fourcade

Pour réaliser des rondelles d'orange séchées, rien de plus simple. Coupez l'orange en fines tranches, déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 1 h 30 à 80 °C. Retournez-les et poursuivez le séchage au moins 1 heure de plus.

L'esprit nordique

Cette année, Maisons du monde twiste la décoration scandinave avec des touches de vert. On aime le mélange des matières et les jeux de lumière. Guirlandes lumineuses, photophores et bougeoirs subliment le centre de table. Orange séchée et branches de sapin apportent une petite touche de nature bienvenue.

Inutile d'aller acheter des branches de sapin chez votre fleuriste. Si vous avez décoré un sapin dans votre salon, coupez simplement deux ou trois branches (selon la longueur de votre table) parmi celles qui se trouvent tout en bas, près du tronc. Ce sont généralement celles qui séchent le plus vite sur l'arbre.

Vive la sobriété !

Si vous aimez la simplicité et l'efficacité, cette déco est faite pour vous. Une jolie nappe en coton blanc et des sets en bambou mettent en valeur la porcelaine blanche. En centre de table, là aussi, la nature apporte de la fraîcheur et de la couleur. Mélangez branches de sapin, rondelles d'orange, pommes de pin, et le tour est joué !



Bye bye, les traditionnels couverts en argent. On casse les codes avec des couverts dorés, en acier inoxydable. Pour que la couleur reste intacte avec le temps, prenez-en soin : lavez-les plutôt à la main et séchez-les avec un torchon en coton ultra doux.



So british

Direction outre-Manche avec cette nappe en tissu écossais vert et rouge sur fond blanc.

À elle seule, elle donne le ton d'une déco à l'anglaise. Pour la vaisselle, on opte forcément pour des assiettes avec un liseré doré, typique de la porcelaine anglaise. Et pour le centre de table, on profite du mimosa, dont c'est la pleine saison, et on l'agrémenté avec des branchages artificiels de baies rouges.

Les branchages artificiels de baies rouges peuvent aussi être remplacés par des branches de houx. En balade dans la nature, équipez-vous d'un sécateur (et de gants !). Le houx séche très vite et les petites boules rouges se ternissent rapidement. Gardez-les dans un endroit frais et sec pour les conserver entre Noël et la Saint-Sylvestre.

Nos meilleures recettes des plus *classiques* aux plus *originales*

La
recette
de
couv

LE SAVIEZ-VOUS ?
Vous pouvez trouver les
airelles en bocal dans le
rayon épicerie sucrée de
votre supermarché.



Canard à l'orange

20 MIN | **1H 25**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

1 gros canard de 4 kg environ
3 oranges bio / 2 carottes
2 échalotes / 3 gousses d'ail
4 branches de thym
20 g de beurre / 20 cl de jus
d'orange / 12 cl de Grand Marnier
100 g de canneberges séchées
100 g d'airelles en bocal
40 g de sucre / 4 cl de vinaigre
Sel et poivre

- 1 Préparez les oranges.** Coupez-les en rondelles et faites-les blanchir à l'eau bouillante 2 minutes. Disposez-les dans une assiette et arrosez-les avec le Grand Marnier. Réservez. Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Réalisez la sauce.** Mettez dans une casserole le sucre et le vinaigre, mélangez. Laissez mijoter 5 minutes, versez le jus d'orange, mélangez et réservez.
- 3 Lancez la cuisson.** Mettez le canard dans une cocotte avec le beurre et les échalotes ciselées. Salez, poivrez. Faites dorer pendant 10 minutes. Sortez le canard et les échalotes et mettez-les dans un plat à four. Arrosez avec la sauce à l'orange. Ajoutez le thym effeuillé et les gousses d'ail en chemise. Enfournez pour 35 minutes. Ajoutez les oranges au Grand Marnier, les canneberges et les airelles. Laissez cuire encore 30 minutes.
- 4 Dressez.** Placez le canard sur un grand plat avec, autour, les oranges, les canneberges et les airelles.



Repas de fêtes Comment maîtriser son budget ?

Prévoir les repas de réveillon est à la fois réjouissant et stressant, car les dépenses sont souvent à la hauteur du plaisir. Pourtant, sans rien sacrifier au bonheur de déguster plein de bonnes choses, on peut éviter une note trop salée et faire un pied de nez à l'inflation.

Démonstration. Par Françoise de La Forest

CHIFFRER SON REPAS

La meilleure façon de maîtriser les coûts est d'abord d'en évaluer le montant maximum. Pour cela, il faut établir son menu idéal, déterminer les quantités (voir encadré) au plus juste, puis faire un petit calcul du montant total des dépenses. Ça va coincer ? Il y a des solutions...

S'ORGANISER POUR ÉCONOMISER

Commander à l'avance les principaux aliments de son repas (fruits de mer, volaille, dessert) est l'assurance d'avoir exactement ce que l'on veut, d'être bien servi, voire de bénéficier d'une petite décote. S'il y a des promotions, on n'hésite pas à acheter. Quelques semaines au congélateur

n'altèrent pas vraiment la qualité d'un chapon bien gras. Pour éviter les frais de dernière minute, risqués, car on regarde rarement à la dépense dans l'urgence, on réunit également tous les ingrédients nécessaires à l'exécution des recettes. On les met au placard, au frais ou au congélateur.

COMPARER, ADAPTER, MODIFIER...

Si la dinde prévue, les huîtres ou le foie gras s'avèrent hors de prix, mieux vaut modifier ses plans gourmands. Soit en limitant la quantité des produits nobles, grâce à des recettes adaptées, soit en les remplaçant. Servir les huîtres garnies (chaudes ou froides) permet de diviser la quantité des coquillages par deux. On oublie le foie gras au profit d'une terrine de volaille avec un insert de foie gras, ou on prévoit des crèmes brûlées, qui ne nécessitent qu'une faible quantité de cet ingrédient onéreux. Mais pour réduire drastiquement les coûts, on peut aussi se tourner vers des produits plus simples, mais tout aussi délicieux.

COUP DE CHIC, COUP DE BLUFF

Pour donner un petit air de fête aux aliments modestes, c'est facile. Découpes, couleurs,



contenants, il faut valoriser l'esthétique. Pour l'apéro et l'entrée, priorité aux portions individuelles, toujours flatteuses (verrines, tasses, petites assiettes). Côté contenu, place aux tartinades de légumes, tartares marins (lieu jaune + crevettes + avocat), œufs mimosa aux œufs de truite, veloutés avec minibrochette de pétoncles. Exit le chapon, on mise sur un filet mignon enrobé d'une pâte feuilletée décorée, des poulets fermiers drapés de tranches de lard fumé disposées en quinconce, des filets de volaille en croûte de sel, de l'épaule d'agneau confite, avec un jus truffé et servi à la cuillère...

DES ACCOMPAGNEMENTS COPIEUX ET SAVOUREUX

On ne lésine pas sur la quantité de ces plats complémentaires au prix modéré. Chutneys et sauces, légumes confits en minicocottes, purées colorées, pâté de pommes de terre confites aux châtaignes, parmentier de patate douce épicee, papillotes de légumes au foie gras, risotto aux brisures de truffe... Sans oublier des pains variés, pour l'apéritif comme le repas. Pain complet, aux noix, aux figues, tranches de baguette ou de brioche grillées, blinis...



NI TROP NI TROP PEU !

Quelles quantités moyennes prévoir par personne pour éviter le gaspillage ?

Apéritif:
5 à 8 canapés.

Foie gras:
40 g à 60 g.

Huîtres:
6 à 12 (pour les petites).

Viande et poisson:
150 g à 200 g.

Volailles farcies:
une poule ou une pintade chaponnée de 3/4 kg pour 8 à 10 personnes, une dinde ou un chapon de 4/5 kg pour 10 à 12 personnes.

Accompagnements:
200 à 250 g.

Fromage:
30 à 50 g.

Bûche:
18 cm pour 5/6 personnes, 22 cm pour 8/10, 24 pour 12/14.

Pour les enfants (-7 ans), divisez la quantité par deux (sauf le dessert!).



LE FAIT MAISON, DOUBLEMENT GAGNANT

La cuisine maison a tout bon ! D'abord, c'est souvent meilleur, ensuite on maîtrise la composition des plats (ni trop de gras ni trop de sucre, pas de colorants et autres adjuvants) et, surtout, on réduit vraiment les dépenses. La règle ? Évitez le trop compliqué s'il peut être source d'onéreux ratages. On prépare sa terrine de foie gras, rien de plus simple au micro-ondes ; le saumon gravlax (inratable !) remplace le saumon fumé ; on réalise la farce de sa volaille ou encore la pâte pour ses feuilletés... Côté dessert, si on craint de se lancer dans une bûche, on se tourne vers des mignardises (lire notre dossier recettes p. 142), une tarte meringuée, une jolie charlotte ou une pavlova.



ET LES BOISSONS ?

Plus l'on s'y prend à l'avance, plus on fait des affaires. Champagnes, crémants, vins sont souvent en promo en début de mois de fêtes (lire notre dossier p. 32)... On a aussi le temps d'être conseillé pour se replier sur une sélection de qualité à prix serrés. Si on veut réduire le coût de l'apéritif, il y a le cocktail maison. Présenté dans un grand saladier, c'est une formule économique. Pour parfaire la présentation, on prépare des glaçons incrustés de fruits rouges.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le champignon eryngii, aussi appelé pleurote du panicaut, comporte une vingtaine de petits noms vernaculaires en langue d'oc ou en basque, puisqu'il est connu et apprécié dans le sud de la France.

Galettes de légumes et salade crémeuse aux champignons

25 MIN
Préparation30 MIN
CuissonPOUR
4 personnes

200 g de champignons eryngii / 4 pommes de terre moyennes
1 gros panais / 1 patate douce / 1 échalote
2 laitues romaines / 1 bouquet de thym
20 cl de lait fermenté ou lait ribot / 15 g de beurre
20 cl d'huile de tournesol / 5 cl de porto blanc
8 c. à soupe d'huile de noisette / 3 c. à soupe de féculle de maïs
1 c. à soupe de poudre de noisette / 1 c. à café de cèpes séchés
Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Pelez et râpez le panais, la patate douce et les pommes de terre. Pressez ces dernières entre vos mains au-dessus de l'évier pour en retirer le jus. Mélangez le tout avec 4 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, la féculle de maïs et le thym effeuillé. Salez et poivrez. Pelez et ciselez l'échalote. Effeuillez et coupez les feuilles de laitue en morceaux, lavez-les et essorez-les. Lavez et recoupez les champignons en deux ou en quatre.

2 Préparez la sauce. Mixez les cèpes séchés en poudre et mélangez-les à la poudre de noisette, puis au lait fermenté et à l'huile de noisette. Salez et poivrez.

3 Préparez les champignons. Faites suer l'échalote dans une sauteuse avec le beurre pendant

3 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez les champignons et faites cuire 10 minutes en remuant souvent. Déglacez avec le porto et faites réduire.

4 Faites cuire les galettes. Déposez des petits tas de légumes râpés dans une poêle avec de l'huile de tournesol. Tassez-les à l'aide de 2 fourchettes et faites-les cuire sur les 2 faces sur feu moyen. Une fois bien dorées, débarrassez-les sur du papier absorbant et poursuivez l'opération en ajoutant de l'huile au besoin dans la poêle. Réservez au fur et à mesure les galettes cuites dans le four préchauffé à 80 °C.

5 Assemblez. Mélangez la salade dans un saladier avec la sauce. Servez-la garnie de champignons sautés pour accompagner les galettes de légumes.

Escargot de pâte filo aux légumes confits et au fromage de brebis

30 MIN | 1H | POUR
Préparation | Cuisson | 6 personnes

100 g d'épinards / 1 courge butternut
1 oignon rouge / 4 gousses d'ail
2 branches de romarin
300 g de tomme de brebis des Pyrénées tendre
25 cl d'huile d'olive / 10 feuilles de pâte filo
1 c. à soupe de graines de sésame / Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Coupez la courge en quatre, pelez-la et épépinez-la. Taillez-la en fines lamelles au robot éminceur. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles. Pelez et émincez les gousses d'ail. Eeffeuillez le romarin. Mélangez le tout sur la lèchefrite du four chemisée de papier cuisson. Arrosez avec 10 cl d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez.

2 Faites cuire les légumes. Préchauffez le four à 200 °C. Enfournez pour 40 minutes en retournant les légumes à mi-cuisson et en surveillant leur coloration.

3 Finalisez la garniture. Lavez, équeutez et essorez les épinards. À la sortie du four, incorporez-les aux légumes et mélangez bien pour les faire fondre au contact des légumes rôtis bien chauds. Laissez refroidir le tout. Râpez la tomme de brebis à la grosse râpe.

4 Procédez au montage. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive et superposez deux fois 4 feuilles de pâte filo. Raccordez-les entre elles dans le sens de la longueur de manière à obtenir un très long rectangle. Répartissez les légumes sur toute une longueur du rectangle de pâte. Parsemez de fromage râpé et commencez à envelopper la garniture dans la pâte, en roulant celle-ci sur toute la largeur pour obtenir un boudin. Enroulez-le en colimaçon.

5 Finalisez l'escargot. Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez un moule à manqué d'huile d'olive et placez-y les 2 feuilles de pâte filo restantes, préalablement badigeonnées d'huile, en les juxtaposant et en les laissant ressortir largement du moule. Déposez l'escargot au centre et badigeonnez-le d'huile. Rabattez les feuilles de pâte filo hors du moule sur l'escargot, en les entortillant sur celui-ci. Saupoudrez de graines de sésame. Enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que l'escargot soit bien doré.

6 Servez. Démoulez l'escargot sur un plat et coupez-le en parts comme un gâteau rond.

TOUR DE MAIN

Pour un montage parfait de la pâte, commencez à raccorder les feuilles de pâte filo dès la mise en place de la superposition des 2 paquets de 4 feuilles. Pour ce faire, juxtaposez 2 feuilles huilées sur 2-3 cm de bords larges et poursuivez ainsi le montage en alternant les juxtapositions.



TOUR DE MAIN

Au besoin, retirez le boyau noir dorsal des gambas, en pratiquant une très légère incision sur le dos à l'aide d'un petit couteau, et passez-les sous 1 filet d'eau froide. Tamponnez-les sur du papier absorbant.



Gambas rôties au speck, salsa verte

20 MIN
Préparation

10 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

24 belles gambas crues / **24** fines tranches de speck

1 citron bio / **2** belles gousses d'ail / **1** botte de persil

6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra

6 c. à soupe d'huile d'olive / **1c. à soupe** de moutarde forte

1c. à soupe d'amandes effilées

1c. à café de câpres au vinaigre / Sel et poivre

1 Préparez les brochettes.

Décortiquez les gambas en conservant la queue. Maintenez-les bien droites et enfoncez-les sur un petit pic à brochette en bois. Enroulez chaque gambas dans 1 fine tranche de speck.

2 Préparez la salsa.

Effeuillez et hachez le persil. Pelez et râpez l'ail à l'aide d'une microrâpe. Hachez les câpres égouttées et les amandes. Râpez la moitié du zeste du citron. Mélangez

le tout avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, salez et poivrez. Ajoutez un trait de jus de citron.

3 Lancez la cuisson.

Dans une large poêle, faites griller les brochettes de tous côtés avec l'huile d'olive, jusqu'à ce que les gambas soient bien roses.

4 Servez.

Dressez les brochettes de gambas au speck sur un plat et proposez la salsa verte à part, ainsi que le reste de citron en quartiers.

TOUT AUGMENTE, TOUT AUG
-MENTE, TOUT AUGMENTE,

PAS LE BOUILLON
CHARTIER !



MENU DU JOUR
16 €
ENTRÉE + PLAT
+ DESSERT

RIEN DE NEUF DEPUIS PLUS DE 120 ANS :

OFFRIR UN BON REPAS À UN PRIX MODESTE !

BOUILLON-CHARTIER.COM

BOUILLON
CHARTIER

PARIS
DEPUIS 1896



MONTPARNASSE M 4-6-12-13

GRANDS BOULEVARDS M 8-9

GARE DE L'EST M 4-5-7



Salade de radicchio et roquette aux poires, noix caramélisées et vinaigrette à la moutarde

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

2 poires un peu fermes / 2 radicchios / 100 g de roquette

100 g de cerneaux de noix / 16 cl d'huile de noix

4 c. à soupe de vinaigre doux au miel / 2 c. à soupe de sucre de canne blond

1 c. à soupe de moutarde en grains

Sel et poivre 5 baies du moulin

1 Préparez les noix caramélisées.

Préchauffez le four à 150 °C. Mélangez le sucre avec 3 cuillerées à soupe d'huile de noix. Enrobez-en les cerneaux de noix en les mélangeant bien. Éparpillez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 30 minutes en surveillant bien.

2 Préparez la vinaigrette.

Fouettez la moutarde avec le reste d'huile de noix et le vinaigre, salez et poivrez.

3 Préparez les crudités.

Effeuillez les radicchios, recoupez au besoin les feuilles en deux. Rincez et essorez la roquette. Lavez et émincez les poires en fines lamelles en contournant le trognon.

4 Assemblez.

Répartissez les feuilles de radicchio et de roquette dans 4 grandes assiettes. Ajoutez les lamelles de poire et nappez le tout de vinaigrette. Parsemez de noix caramélisées et servez.

Pavé de saumon rôti aux pétales de racines et gremolata de pistache

25 MIN | **10 MIN**
Préparation | Repos

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

4 pavés de saumon sur peau
1 topinambour / 1 carotte

1 citron vert / 1 botte d'aneth

1 petite échalote grise

20 cl d'huile d'olive

80 g de pistaches nature décortiquées

1 c. à café bombée de câpres au vinaigre

1 c. à café de baies roses

Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Pelez et émincez à la mandoline, en fins pétales, le topinambour et la carotte. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, afin de les rendre al dente, puis retirez-les avec une écumoire et plongez-les sans attendre dans un bain d'eau glacée. Patientez 10 minutes, puis égouttez-les bien.

2 Préparez les pavés. Préchauffez le four à 180 °C. Placez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Salez-les, poivrez-les, puis disposez joliment les pétales de légumes-racines par-dessus, à la manière d'écailles de poisson. Arrosez-les d'un trait d'huile d'olive et enfournez pour 20 minutes.

3 Préparez la gremolata. Pelez l'échalote et taillez-la en brunoise. Pilez les baies roses au mortier. Effeuillez et hachez l'aneth. Concassez les pistaches. Pressez le citron vert. Égouttez et hachez les câpres. Mélangez le tout avec le reste d'huile d'olive, salez et poivrez.

4 Dressez. Servez les pavés de saumon encore légèrement nacrés à cœur, nappés de gremolata. Proposez le complément de gremolata à part. Accompagnez d'un riz rouge cuit à l'eau bouillante salée pendant 25 minutes, puis agrémenté de 20 g de beurre.

TOUR DE MAIN

Si vous n'êtes pas à l'aise avec la mandoline pour tailler les légumes-racines, utilisez un robot éminceur.

Le résultat ne sera pas tout à fait aussi fin, donc n'hésitez pas à prolonger légèrement la cuisson.



Pâté en croûte de dinde aux herbes et au jambon

45 MIN
Préparation

1H
Cuisson

1 NUIT
Marinade

24 h
Réfrigération

POUR
6-8 personnes

Pour la farce:

750 g de cuisse de dinde désossée
750 g de gorge ou échine de porc

250 g de tranches épaisses
(3-5 mm) de jambon cuit

1 botte d'oseille

1 gros œuf

15 cl de crème liquide entière

2 cornichons malossol à la russe

2 c. à soupe de gin

22 g de sel

4 g de poivre du moulin

Pour la pâte:

1 jaune d'œuf

450 g de beurre

1,125 kg de farine (+ pour
le plan de travail)

1,5 c. à café de fleur de sel

1 Préparez la farce la veille. Hachez au hachoir la chair de dinde avec la gorge de porc. Ciselez l'oseille, hachez les cornichons et ajoutez-les dans la farce ainsi que le gin, le sel et le poivre. Laissez marinier pendant toute 1 nuit. Le lendemain, incorporez tous les autres ingrédients. Malaxez bien et réservez.

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 le sel, mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.

3 Abaissez la pâte. Étalez-la au rouleau sur une surface farinée sur 3-5 mm d'épaisseur. Chemisez-en le fond et les bords d'une terrine beurrée en soudant bien les différentes abaisses.

4 Procédez au montage. Déposez des morceaux de jambon cuit dans le fond. Tassez ensuite la farce par-dessus. Abaissez le reste de pâte et disposez-la sur le montage en soudant les bords du pâté vers l'extérieur du moule. Formez une cheminée au centre. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en le pâté à l'aide d'un pinceau.

5 Faites cuire le pâté en croûte. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez le pâté pour 1 heure en surveillant bien la coloration.

6 Finalisez. Laissez complètement refroidir à la sortie du four puis entreposez au réfrigérateur pour au moins 24 heures avant de démolir et de servir bien frais.



ASTUCE

Si vous ne possédez pas de hachoir, demandez à votre boucher de vous hacher les diverses viandes en passant commande à l'avance.



Jambon caramélisé à la bière, condiment ananas piment

30 MIN | **1H40** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

1 jambon de 5-6 kg sans la peau
1 ananas pain de sucre
1 échalote / 1 piment rouge
1,5 l de bière ambrée
300 g de cassonade
4 feuilles de laurier / 8 clous de girofle
6 c. à soupe d'huile de sésame
5 c. à soupe de vinaigre blanc
4 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
Sel et poivre

- 1 Préparez la marinade.** Placez la bière, la cassonade, le vinaigre blanc, les clous de girofle et le laurier dans une casserole, portez à ébullition. Faites réduire pendant 20 minutes.
- 2 Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez le jambon salé et poivré dans un grand plat, face renflée vers le bas. Versez le mélange à la bière sur le jambon et enfournez pour 40 minutes. Retournez-le et prolongez la cuisson de 40 minutes en l'arrosoant.
- 3 Préparez le condiment.** Retirez l'écorce de l'ananas et sa partie fibreuse centrale. Taillez-le en cubes réguliers. Pelez et ciselez l'échalote le plus finement possible. Épépinez et hachez finement le piment. Mélangez le tout avec l'huile de sésame et le vinaigre de vin, salez et poivrez.
- 4 Servez.** Sortez le jambon du four et découpez-le en tranches sur une planche à découper. Servez-les avec le condiment pimenté à l'ananas.

Couronne feuilletée farcie au poulet et au potiron rôti

40 MIN | **1H10** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 8-12 personnes

4 escalopes de poulet / 500 g de potiron
3 échalotes / 1 botte d'estragon / 2 feuilles de laurier
1 jaune d'œuf / 750 g de pâte feuilletée
125 g de tomates séchées à l'huile (+ 5 c. à soupe de leur huile)
2 c. à soupe de farine pour étaler la pâte
1 c. à soupe de graines de sésame blanches
1 c. à soupe de graines de sésame noires / Sel et poivre

- 1 Faites rôtir le potiron.** Préchauffez le four à 180 °C. Épépinez le potiron et coupez-le en cubes. Placez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Ajoutez les échalotes pelées, coupées en quatre et les feuilles de laurier. Arrosez avec l'huile des tomates séchées, salez et poivrez. Mélangez et enfournez pour 30 minutes. Laissez complètement refroidir à la sortie du four.
- 2 Préparez la pâte.** Étalez-la au rouleau à pâtisserie sur une feuille de papier cuisson farinée pour former un rectangle de 45-50 cm de long et de 10-12 cm de large environ.
- 3 Finalisez la farce.** Coupez le poulet en très petits cubes. Égouttez et hachez les tomates séchées. Effeuillez et hachez l'estragon, mélangez-le avec le poulet, salez et poivrez.
- 4 Assemblez.** Garnissez la pâte sur un côté de sa longueur à 3 cm des bords. Commencez par y répartir le potiron froid avec les échalotes, puis les tomates séchées et les cubes de poulet. Rabattez l'autre côté de pâte sur cette farce en formant un boudin, soudez les bords du chausson ensemble. Rassemblez les 2 extrémités pour former une couronne régulière, tout en la glissant avec sa feuille de papier cuisson sur la plaque du four.
- 5 Faites cuire.** Préchauffez le four à 200 °C. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Badigeonnez-en toute la couronne. Parsemez de graines de sésame (blanches et noires) et enfournez pour 10 minutes. Réduisez la température à 180 °C. Laissez au four pour 30 minutes. Servez la couronne chaude.



ASTUCE

Servez cette couronne accompagnée d'une sauce tomate aigre-douce relevée façon chutney. Pour cela, faites réduire 400 g de tomates concassées, 100 g de sauce aigre-douce et 1 cuillerée à soupe de purée de piment, pendant 10 minutes, salez.

Rôti de bœuf à la grenade et cardons gratinés au pecorino

35 MIN | **35 MIN** | **10 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | Repos | **6-8 personnes**

1 rôti de bœuf de 1,2 kg / 800 g de cardons / 1 citron
½ grenade / 50 g de pecorino râpé / 20 g de beurre
6 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
2 c. à soupe de mélasse de grenade / Sel et poivre

1 **Préparez les cardons.** Pressez le citron et versez le jus dans un saladier avec de l'eau pour réaliser un bain citronné. Nettoyez les cardons en retirant les feuilles, les parties épineuses et filandreuses avec un petit couteau ou un Économe. Coupez-les en tronçons de 8 cm et placez-les sans attendre dans l'eau citronnée. Versez le tout dans un faitout, salez et portez à ébullition, laissez cuire 10 minutes environ, jusqu'à ce que les cardons soient tendres. Égouttez-les.

2 **Marquez le bœuf.** Préchauffez le four à 180 °C. Faites colorer le rôti de tous côtés dans une cocotte avec l'huile. Salez et poivrez. Enfournez pour 20 minutes,

puis sortez le rôti. Badigeonnez-le de mélasse de grenade et placez un couvercle par-dessus. Laissez-le reposer 10 minutes.

3 **Gratinez les cardons.** Préchauffez le gril du four. Faites fondre le beurre. Étalez les cardons sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Nappez-les de beurre fondu et parsemez-les de pecorino. Enfournez pour 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien gratinés.

4 **Dressez.** Frappez la coque de la grenade avec une cuillère en bois au-dessus d'un saladier, pour en faire tomber les graines. Arrangez le rôti sur un plat et garnissez-le de cardons gratinés, mais aussi de graines de grenade.



ASTUCE

Vous pouvez décorer le rôti avec du thym ou d'autres herbes aromatiques. Dégustez avec une purée de pomme de terre à la crème fraîche épaisse et à la noix de muscade.

Panaïs panés aux spéculoos et aux épices de Noël

20 MIN | **40 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | **6-8 personnes**

1 kg de panaïs
100 g de semoule fine de blé dur
25 g de biscuits spéculoos
4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
1 c. à soupe rase de mélange d'épices à pain d'épices
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez les panaïs et coupez-les en deux ou en quatre dans la longueur. Mixez les biscuits spéculoos en poudre et mélangez-les avec les épices et la semoule fine de blé dur, salez et poivrez.

2 **Assemblez.** Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les panaïs sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Enrobez bien chaque morceau d'huile et panez-les avec le mélange épicé.

3 **Faites cuire.** Enfournez les panaïs pour 40 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres à cœur et croustillants. Disposez-les dans un plat et dégustez-les bien chauds.

• La planète est notre amie
• C'est la seule où poussent des tomates



Découvrez notre nouvelle recette
de purée de tomates, sans additifs,
sans conservateurs, sans résidu de pesticides.

MUTTI
Solo Pomodoro, Solo Mutti.*



*Rien que de la tomate, rien que Mutti

Toutes les idées recettes sur www.mutti-parma.com/fr

Soupe chinoise aux légumes croquants et émincés de bœuf

35 MIN | **20 MIN** | **5 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | Repos | 4 personnes

300 g de bœuf / **2** carottes / **1** blanc de poireau / **1** radis red meat
1 oignon botte / **1** bouquet de coriandre / **1** bâton de citronnelle
3 cm de racine de gingembre / **200 g** de pousses de bambou
1 sachet de bouillon de bœuf à infuser
8 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco
1 c. à café d'épices 5 parfums / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez et taillez le poireau et les carottes en julienne. Pelez et taillez le radis en fines rondelles à la mandoline puis recoupez-les en morceaux. Pelez et taillez l'oignon botte en émincés biseautés. Détaillez le bœuf en lanières et enrobez-les d'épices.

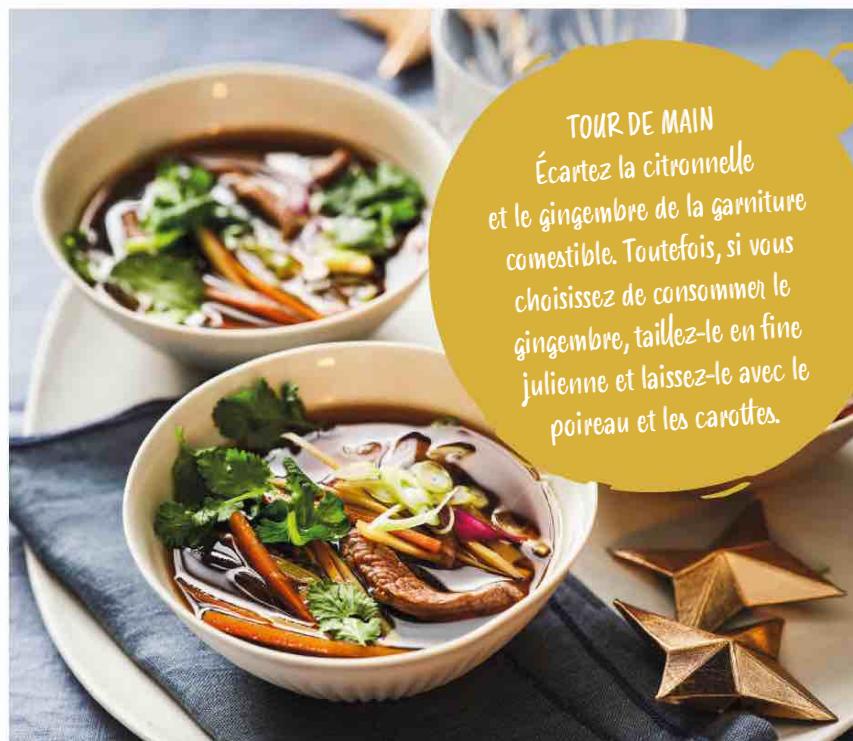
2 **Préparez le bouillon.** Coupez la citronnelle en deux dans la longueur et en deux dans la largeur. Pelez et émincez le gingembre. Mettez le tout dans une casserole avec 2,5 L d'eau et portez à ébullition. Plongez-y la julienne de poireau et de carotte, puis laissez cuire 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

3 **Finalisez le bouillon.** Retirez les légumes et les aromates avec une

écumoire. Filtrez l'eau de cuisson à travers un chinois fin et mesurez 2 litres. Portez à ébullition et mettez à infuser le sachet de bouillon de bœuf pendant 5 minutes à couvert sur feu doux. Incorporez ensuite la sauce soja.

4 **Faites sauter le bœuf.** Dans un wok avec l'huile, saisissez les lanières pendant 2 minutes, salez et poivrez.

5 **Finalisez la recette.** Répartissez la julienne de poireau et de carotte dans 4 assiettes creuses. Ajoutez les pousses de bambou égouttées et les rondelles de radis. Versez le bouillon par-dessus. Répartissez les lanières de bœuf, puis l'oignon émincé et la coriandre ciselée. Servez bien chaud.



TOUR DE MAIN
 Écartez la citronnelle et le gingembre de la garniture comestible. Toutefois, si vous choisissez de consommer le gingembre, taillez-le en fine julienne et laissez-le avec le poireau et les carottes.



Noix de saint-jacques gratinée au sabayon express et topinambour rôti

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

4 grosses noix de saint-jacques sans corail
4 topinambours / **4 brins** de thym
2 jaunes d'œufs
2 c. à soupe de parmesan râpé
20 cl de crémant
4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
 Sel et poivre

1 **Préparez les topinambours.** Préchauffez le four à 200 °C. Pelez et coupez les topinambours en dés. Placez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile, salez et poivrez. Émiettez la moitié du thym et mélangez. Enfournez pour 35 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et grillés.

2 **Préparez les noix de saint-jacques.** Rincez-les sous 1 filet d'eau froide en retirant le pied et la membrane entourant la noix. Tamponnez-les dans du papier absorbant.

3 **Préparez le sabayon.** Fouettez les jaunes d'œufs avec le crémant et le parmesan, salez et poivrez.

4 **Finalisez la recette.** Préchauffez le gril du four. Répartissez les topinambours dans le fond de 4 coquilles Saint-Jacques. Nappez de sabayon et disposez 1 brin de thym. Enfournez pour 5 minutes en surveillant bien la coloration. Sortez les coquilles du four dès qu'elles sont bien gratinées. Dégustez bien chaud.

Rôti de porc farci à la couenne croustillante, sauce acidulée

25 MIN | 2H | POUR
Préparation | Cuisson | 8 personnes

2,5kg de poitrine de porc désossée avec la couenne
100g d'allumettes de bacon
1 orange (jus) / 1 citron (jus)
1 échalote
2 gousses d'ail
8 feuilles de sauge
5cl de lait / **10g** de beurre
2 tranches de pain de mie
4c. à soupe d'huile d'olive
4c. à soupe de vinaigre de cidre
2c. à soupe de cognac
1c. à soupe de purée d'amande blanche
Sel et poivre

- 1 Préparez la farce.** Pelez et ciselez l'échalote. Faites-la revenir dans le beurre pendant 3 minutes. Ajoutez les allumettes de bacon et faites sauter le tout 3 minutes de plus. Déglacez et flambez avec le cognac. Faites réduire et laissez refroidir. Déchirez la mie de pain et imbibez-la de lait. Hachez la sauge, pelez et écrasez l'ail. Mélangez tous les ingrédients en incorporant la purée d'amande. Salez et poivrez.
- 2 Préparez le rôti.** Étalez la farce sur la face interne de la poitrine de porc, soit le côté chair, et roulez-la en la ficelant bien serrée.

3 Lancez la cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez la couenne du rôti et placez-le à l'envers dans un plat à four, couenne en dessous. Enfournez pour 1 h 30. Retournez le rôti pour que la couenne se retrouve au-dessus et augmentez la température du four à 250 °C pour finaliser la cuisson pendant 30 minutes.

- 4 Préparez la sauce.** Pressez l'orange et le citron, puis filtrez les jus. Versez-les dans une petite casserole avec le vinaigre et faites réduire de moitié. Salez et poivrez.
- 5 Dressez.** Découpez le rôti en tranches et servez-les avec la sauce acidulée.



VARIANTE

Pour simplifier la recette et préparer une poitrine croustillante à la sauce acidulée, oubliez la farce et l'étape de confection d'un rôti. Faites simplement rôtir la poitrine côté chair (peau contre le plat), puis retournez-la et finalisez la cuisson comme dans la recette pour faire croustiller la peau.

Poitrine de porc roulée caramélisée au miel et légumes racines rôtis

25 MIN | **1H50**
Préparation | Cuisson

POUR 8 personnes

3 kg de poitrine de porc désossée sans la couenne
8 carottes fane / **1** patate douce
4 petits oignons / **1** tête d'ail
1 bouquet de thym / **12 cl** d'huile d'olive
3 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 c. à soupe de miel de thym
Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Pelez les oignons et coupez-les en deux au besoin. Pelez et coupez la patate douce en deux dans la longueur, puis émincez-la en tranches épaisses. Pelez les carottes, retirez les fanes et coupez-les en deux dans la longueur. Coupez la tête d'ail transversalement. Placez le tout dans le fond de la lèchefrite du four chemisée de papier cuisson. Arrosez le tout d'huile d'olive, effeuillez le thym par-dessus. Salez, poivrez et mélangez bien.

2 **Préparez le porc.** Salez et poivrez la poitrine sur les 2 faces et roulez-la en rôti. Ficelez le rôti bien serré. Arrosez-le d'huile d'olive et placez-le au milieu des légumes sur la lèchefrite du four, face bombée contre le plat et jointure en l'air.

3 **Lancez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 1 h 30 en retournant les légumes à mi-cuisson.

4 **Finalisez la cuisson.** Débarrassez les légumes sur un plat de service. Retournez le rôti pour que la face bombée se retrouve dessus. Badigeonnez-le de miel détendu avec le vinaigre. Augmentez la température du four à 250 °C et laissez 20 minutes en badigeonnant régulièrement de miel.

5 **Dressez.** Coupez le rôti en tranches et placez-le au centre du plat de légumes.

ASTUCE

Placez les légumes dans un plat et couvrez-le hermétiquement de papier aluminium afin de les maintenir au chaud durant la dernière phase de cuisson de la viande.



Bœuf Wellington aux épinards et champignons



30 MIN
Préparation | **40 MIN**
Cuisson | **POUR**
6 personnes

1 rôti de bœuf de 1,2 kg
200 g de jeunes pousses d'épinards
150 g de champignons bruns
2 échalotes
1 bouquet de thym
1 jaune d'œuf
15 g de beurre
500 g de pâte feuilletée
10 cl de cognac
4 c. à soupe d'huile de colza
2 c. à soupe de farine pour
le plan de travail
Sel et poivre

1 Marquez le rôti. Salez-le et poivrez-le, puis faites-le simplement colorer de tous côtés dans une cocotte avec l'huile de colza. Laissez-le refroidir complètement.

2 Préparez la garniture. Pelez les échalotes. Effeuillez le thym. Lavez les champignons, rincez et essorez les épinards. Mixez le tout pour obtenir un hachis grossier. Salez et poivrez. Faites suer le tout dans une sauteuse avec le beurre pendant 5 minutes. Déglacez avec le cognac, faites flamber, puis réduire. Laissez refroidir complètement.

3 Procédez au montage. Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte feuilletée au rouleau, sur une surface

farinée, afin d'obtenir une abaisse pour venir accueillir et envelopper le rôti. Étalez sur la pâte feuilletée la fondue de champignon d'échalote et d'épinards à 3 cm des bords. Déposez le rôti par-dessus et enveloppez-le de pâte en soudant bien les bords. Transférez le rôti sur la plaque du four chemisée de papier cuisson.

4 Finalisez la recette. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en la pâte à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. À la sortie du four, servez le rôti Wellington bien chaud.

TOUR DE MAIN

Découpez le Wellington avec un couteau électrique ou un bon couteau à pain. Misez plutôt sur des tranches épaisses afin qu'elles se tiennent bien.



Ministrudels salés : petits feuilletés à la viande et aux oignons caramélisés à la bière

35 MIN | **45 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 8 personnes

400 g de saucisses italiennes au fenouil

4 oignons / **8 brins** de cerfeuil

1 jaune d'œuf

50 g de parmesan râpé

400 g de pâte feuilletée

25 cl de bière ambrée

2 c. à soupe de farine

1 c. à soupe de 4-épices

1 c. à soupe de graines de sésame blanches

1 c. à café de paprika fumé

1 pincée de cassonade

Sel et poivre

1 Préparez les oignons. Pelez et ciselez-les. Faites-les suer dans une sauteuse avec le beurre et le 4-épices pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Versez la bière et la cassonade, faites réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Salez, poivrez et effeuillez le cerfeuil hors du feu. Laissez complètement refroidir.

2 Préparez la pâte. Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur une surface farinée en formant un grand rectangle sur 3 mm d'épaisseur. Découpez-le en bandes de 20 cm de large.

3 Procédez au montage. Garnissez une longueur de chaque bande avec des oignons caramélisés sur 5 cm de large.

Ouvrez les saucisses et émiettez la chair par-dessus. Enroulez le côté garni pour envelopper cette farce dans la pâte et roulez-la sur toute la largeur de la bande. Vous obtenez alors une sorte de strudel. Recoupez-le en tronçons de 8 cm de long. Transférez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson.

4 Finalisez la recette. Préchauffez le four à 210 °C. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en les feuilletés. Saupoudrez-les de parmesan, de paprika et de graines de sésame. Enfournez pour 25 minutes en réduisant tout de suite la température à 180 °C. Dégustez bien chaud.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les micropousses sont de jeunes plants extrêmement nutritifs. Vous pouvez les faire pousser chez vous à l'aide d'un kit, à l'instar des graines germées. Vous pourrez aussi les trouver en barquettes dans certains magasins bio.

**ASTUCE**

Pour renforcer la saveur des sucs, émiettez 1/2 cube de bouillon de volaille dans l'eau.

Paupiette de dinde à la mode périgourdine

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

POUR 4 personnes

4 escalopes de dinde assez fines
400 g de chair à farcir
1 petite terrine de foie gras
2 pommes / 1 échalote
1 bouquet de thym
1 bouquet de sauge
15 g de beurre
12 pruneaux / 5 cl d'armagnac
6 c. à soupe d'huile
de pépins de raisin
Sel et poivre

1 Préparez les paupiettes. Placez 1 escalope de dinde dans un sac congélation et frappez-la avec un rouleau à pâtisserie pour l'aplatis. Faites de même avec les autres. Salez et poivrez au besoin la chair à farcir et incorporez le thym effeuillé. Divisez-la en 4 boulettes en glissant un morceau de foie gras à l'intérieur. Placez ces boulettes au centre de chaque escalope et enveloppez-les. Ficelez les paupiettes.

2 Préparez la garniture. Pelez et émincez l'échalote. Lavez et coupez les pommes en 8 quartiers en retirant le trognon.

3 Lancez la cuisson. Dans une cocotte avec l'huile de pépins de raisin, faites colorer les paupiettes de tous côtés avec l'échalote et les feuilles de sauge. Salez et poivrez. Déglacez avec l'armagnac et faites flamber. Débarrassez les paupiettes. Ajoutez les pommes, les pruneaux et le beurre, faites sauter le tout pendant 10 minutes.

4 Laissez mijoter et servez. Replacez les paupiettes dans la cocotte, versez 20 cl d'eau et couvrez, portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 30 minutes en retournant les paupiettes à mi-cuisson.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

**PAS BESOIN
D'EXAGÉRER
NOS CÔTÉS FRANÇAIS**

**POUR VOUS OFFRIR
LE MEILLEUR DE LA FRANCE**



Harrys est né à Châteauroux en 1970 et nous produisons 100 % de nos pains de mie et viennoiseries dans nos 4 sites de production en France.*

**Avec tendresse,
le savoir-faire français a le pouvoir
de tout rendre meilleur.**



C'est si fort d'être tendre

*www.harrys.fr/moelleux-responsable

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

ASTUCE

Faites réchauffer le céleri en le plaçant dans un petit plat à four sous le canard, pendant que celui-ci caramélise.



Canard à la truffe caramélisé au miel, pommes de terre au thym et céleri rôti au parfum de truffe

35 MIN | **1H40**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

1 canard
800 g de petites pommes de terre
1 céleri-rave
1 truffe blanche
1 bouquet de thym
15 cl d'huile d'olive parfumée à la truffe / 15 cl d'huile d'olive
1 c. à soupe de miel de thym
Sel et poivre

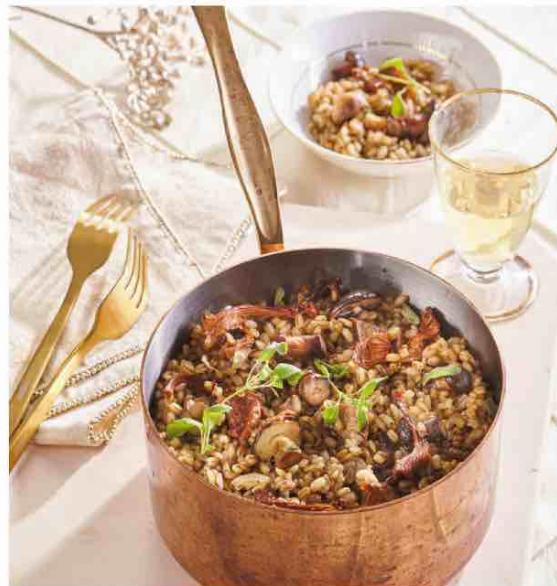
1 Préparez le céleri. Préchauffez le four à 200 °C. Pelez le céleri et coupez-le en cubes. Éparpillez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive à la truffe, salez, poivrez et mélangez. Enfournez les cubes de céleri pour 30 minutes en remuant à mi-cuisson. Lorsqu'ils sont bien dorés, sortez-les.

2 Préparez le canard. Placez-le sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Disposez les pommes de terre lavées et coupées en deux autour du canard et effeuillez le thym sur celles-

ci. Arrosez le tout d'huile d'olive, salez, poivrez et massez bien le canard. Enfournez pour 1 heure en réduisant la température du four à 170 °C.

3 Finalisez la cuisson. Débarrassez les pommes de terre. Faites fondre le miel et badigeonnez-en le canard, augmentez la température du four à 200 °C et faites-le caraméliser pendant 10 minutes.

4 Dressez. Râpez la truffe avec une râpe à truffe. Placez le canard sur un plat et parsemez-le de truffe. Servez-le avec les pommes de terre et le céleri rôti.



Risotto d'orge aux champignons

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

1 NUIT | **POUR**
Repos | 6 personnes

600 g de champignons mélangés
frais ou surgelés / **1 oignon**
1 botte de pourpier / **20 g** de beurre
350 g d'orge perlé
2 l de bouillon de volaille
15 cl de vin blanc muté type vermouth
4 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

- Faites tremper l'orge la veille.** Placez-le dans un grand saladier avec une grande quantité d'eau froide. Laissez reposer toute 1 nuit. Le lendemain, égouttez-le.
- Préparez les garnitures le jour même.** Pelez et ciselez l'oignon. Nettoyez les champignons et recoupez-les en morceaux si besoin.
- Passez à la cuisson.** Faites suer et blondir l'oignon ciselé dans une sauteuse avec l'huile d'olive, salez et poivrez. Portez le bouillon à ébullition. Incorporez les champignons et faites-les sauter 10 minutes en remuant souvent.
- Poursuivez la cuisson.** Ajoutez l'orge et déglacez avec le vin muté, faites réduire. Versez 2 louches de bouillon et mélangez jusqu'à absorption de l'orge. Poursuivez la cuisson ainsi en intégrant petit à petit du bouillon et jusqu'à ce que l'orge soit tendre.
- Finalisez la cuisson.** Ajoutez à la fin le beurre en parcelles et mélangez bien. Servez le risotto d'orge avec des brins de pourpier frais.

Couronne briochée aux fruits de mer

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

½ l de moules / **16** crevettes roses
12 petites noix de saint-jacques avec corail
1 petite botte d'estragon / **½ botte** de ciboulette
25 cl de lait (+ pour la dorure) / **50 g** de beurre
500 g de pâte à brioche / **50 g** de farine / **15 cl** de vin blanc sec
1 c. à soupe de graines de pavot / Sel et poivre

- Préparez la garniture.** Nettoyez puis placez les moules dans une marmite sur feu vif, en remuant souvent pour les ouvrir. Laissez-les refroidir, puis décoquillez-les. Décortiquez les crevettes. Hachez l'estragon. Ciselez la ciboulette.
- Préparez la sauce.** Faites crêpiter le beurre dans une casserole, puis versez la farine en pluie en fouettant. Délayez avec le vin blanc tout en fouettant. Incorporez ensuite le lait peu à peu. Salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez les moules, les noix de saint-jacques, les crevettes puis les herbes. Laissez refroidir.
- Procédez au montage.** Abaissez la pâte à brioche sur une feuille de papier cuisson pour obtenir un disque de 35 cm de diamètre. Disposez un cercle de 8 cm au centre et découpez ce centre en
- Garnissez la couronne.** Déposez la préparation aux fruits de mer sur la partie non découpée de la couronne. Étirez les bandes de pâte externes et pliez-les en triangle vers l'intérieur pour les rendre pointues. Rabattez-les sur la garniture. Soudez les pointes de pâte contre le centre de la couronne.
- Faites cuire.** Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les bandes de pâte avec du lait et parsemez de graines de pavot. Enfournez pour 40 minutes. Laissez-la tiédir avant de la servir.



VARIANTE

Remplacez les fruits de mer par du jambon à l'os coupé en cubes, ou encore des légumes verts juste cuits al dente et parsemez de fromage râpé avant de la recouvrir partiellement avec les lamelles de pâte.

ASTUCE

Vous pouvez réaliser des motifs sur l'abaisse du dessus à l'aide de la pointe d'un couteau, une fois que vous avez disposé la dorure.



Étoile feuilletée aux poireaux, bacon et brocciu

40 MIN

Préparation

55 MIN

Cuisson

POUR

8 personnes

200 g de bacon / 2 blancs de poireaux

1 œuf / 1 jaune d'œuf / 250 g de brocciu / 15 g de beurre

500 g de pâte feuilletée / ½ c. à café de noix de muscade râpée / Sel et poivre

1 Préparez les garnitures. Coupez le bacon en lardons. Taillez les poireaux en deux dans la longueur, puis émincez-les. Faites-les suer dans une sauteuse avec le beurre et le bacon pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau et couvrez, faites cuire sur feu doux à l'étuvée pendant 10 minutes, puis sans couvercle pour faire évaporer l'eau de cuisson. Laissez refroidir. Fouettez le brocciu avec l'œuf entier et la noix de muscade.

2 Préparez la pâte. Divisez-la en 2 pâtons de 300 g et de 200 g. Étalez la plus grosse au rouleau à pâtisserie en un grand disque sur une feuille de papier cuisson. Recoupez ce disque à l'aide d'un cercle à tourte ou un plat renversé de manière à ce qu'il fasse exactement 30 cm de diamètre. Reproduisez cette opération avec le second pâton pour obtenir un disque de 20 cm de diamètre.

3 Façonnez les étoiles. Apposez sur le plus grand disque un cercle de 22 cm

bien au centre. Coupez 8 rayons vers l'extérieur en partant du cercle. Vous obtenez alors 8 parts, recoupez chacune d'elles en quatre. Répétez le principe de cette opération avec le petit disque, en lui apposant au centre un cercle de 10 cm.

4 Procédez au montage. Préchauffez le four à 210 °C. Transférez la grande étoile avec son papier sur la plaque du four. Répartissez les poireaux et le bacon sur toute la surface, à 2 cm des bords. Recouvrez du brocciu en lissant le dessus. Apposez la petite abaisse par-dessus en faisant vriller à chaque fois les 4 parties de ses 8 branches, en les tressant vers l'intérieur pour former 1 étoile. Faites de même avec les 8 parties de la grande abaisse, tout en y incluant les branches de la petite étoile centrale.

5 Finalisez. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en la pâte. Enfournez pour 5 minutes puis réduisez la température à 180 °C. Laissez cuire encore 25 minutes.

Faisan aux baies roses et aux artichauts, crème d'ail aux herbes anisée

20 MIN

Préparation

1H

Cuisson

POUR 4 personnes

1 faisant

600 g d'artichauts poivrade surgelés

2 gousses d'ail

1 botte de cerfeuil

1 botte d'estragon

2 branches de romarin

40 cl de crème liquide entière

1 c. à soupe de baies roses

15 cl d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

Sel et poivre

1 Préparez le faisant. Préchauffez le four à 170 °C. Salez et poivrez l'intérieur du faisant, puis placez-y le romarin. Disposez la volaille dans un plat à four et arrangez les artichauts encore surgelés autour. Arrosez le tout d'huile d'olive en massant bien la volaille, salez et poivrez l'ensemble. Pilez les baies roses et parsemez-les sur le tout. Versez 25 cl d'eau dans le fond du plat et émiettez le bouillon dedans.

2 Passez à la cuisson. Enfournez pour 45 minutes. Mélangez bien les artichauts et arrosez le faisant. Augmentez la température du four à 200 °C et laissez griller pour 15 minutes.

3 Préparez la sauce. Eeffeuillez le cerfeuil avec l'estragon. Mixez-les finement avec la crème et l'ail pelé écrasé au presse-ail. Placez le tout dans une casserole, salez et poivrez légèrement, puis portez à frémissement pour faire réduire pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que la sauce nappe bien la cuillère.

4 Servez. Dressez le faisant rôti avec les artichauts dans un plat de service. Proposez la crème d'ail aux herbes à part.



ASTUCE

Proposez en accompagnement des spaetzles sautées au beurre.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cotechino est une charcuterie typique du nord de l'Italie. Cette saucisse dodue dévoile un parfum épicé et intense. La tradition voudrait qu'on le consomme le dernier jour de l'année ou le premier de la suivante, ce qui apporterait bonne chance et prospérité.

Burger de cotechino et crème d'avocat

30 MIN

Préparation

25 MIN

Cuisson

POUR

4 personnes

1 saucisse fraîche de cotechino de 500 g

1 avocat mûr à point

1 bulbe d'oignon botte

12 feuilles de batavia

4 petits buns moelleux (à commander chez votre boulanger)

1 cornichon malossol

8 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre de vin

2 c. à soupe de mayonnaise maison ou sans additif

1 c. à soupe de moutarde aigre-douce

Sel et poivre

1 Préparez la saucisse. Piquez-la sur toute sa surface avec la pointe d'un couteau et plongez-la dans une grande casserole d'eau froide. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes. Égouttez la saucisse et laissez-la tiédir.

2 Préparez la sauce. Mixez l'avocat pelé avec la moutarde et la mayonnaise. Égouttez et hachez finement le cornichon. Pelez et hachez l'oignon. Incorporez-les à l'avocat mixé.

3 Préparez les autres ingrédients. Lavez et essorez les feuilles de batavia, hachez-les sommairement. Dans un saladier, arrosez-les avec

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le vinaigre, salez et poivrez. Ouvrez les pains en deux. Placez-les ouverts sur la plaque du four et passez-les sous le gril pour 3 minutes.

4 Finalisez la saucisse. Retirez la peau et coupez la saucisse en 5 rondelles bien épaisses. Faites-les griller dans une poêle de tous côtés avec le reste d'huile.

5 Procédez au montage. Tartinez les bases des buns avec la crème d'avocat. Répartissez la salade par-dessus, puis posez 1 rondelle de saucisse. Garnissez généreusement de crème d'avocat et recouvrez des chapeaux. Servez sans attendre.



Courge farcie au sauté de veau à la figue

30 MIN	50 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	6 personnes
1,2 kg de veau haché		
1 courge ronde d'environ 2 kg		
1 bouquet de sauge		
400 g de crème épaisse entière		
400 g de tomates concassées en boîte		
150 g de châtaignes en bocal ou sous vide		
60 g de cerneaux de noix / 8 figues séchées		
6 c. à soupe d'huile de pépin de raisin		
4 c. à soupe d'huile d'olive		
2 c. à soupe de moutarde en grains à la violette		
Sel et poivre		

1 Préparez la courge. Coupez-la en deux sous le pédoncule. Retirez le chapeau et évidez-la. Ôtez une couche de chair afin d'en laisser 4 cm contre la peau. Préchauffez le four à 200 °C. Massez l'intérieur de la courge et de son chapeau d'huile de pépin de raisin. Salez-les et poivrez-les. Posez-les sur la plaque du four et enfournez-les pour 50 minutes.

2 Faites cuire le sauté. Dans une sauteuse avec l'huile d'olive, faites revenir les feuilles de sauge 2 minutes. Ajoutez le veau haché et faites-le colorer. Salez, poivrez et ajoutez les châtaignes concassées, puis les figues hachées en petits morceaux. Ajoutez les tomates, couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Mixez les noix en une poudre grossière et ajoutez-les à la fin, hors du feu.

3 Préparez la sauce. Fouettez la crème et la moutarde dans une casserole, salez, poivrez. Portez à frémissement et faites réduire 5 minutes.

4 Assemblez. Garnissez la courge de sauté de veau. Servez en raclant la chair de la courge. Proposez la sauce crémeuse à la moutarde à part.

Bar en habit de prosciutto, frites de légumes rôtis et chips de kale

40 MIN	1H15	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes
2 bars de 600 g chacun environ	/ 12 fines tranches de prosciutto	
3 carottes	/ 1 bulbe de fenouil	/ 1 botte de kale
1 botte de thym	/ 20 cl d'huile d'olive	/ 3 c. à soupe de chapelure fine
	1 c. à soupe d'ail semoule	/ Sel et poivre

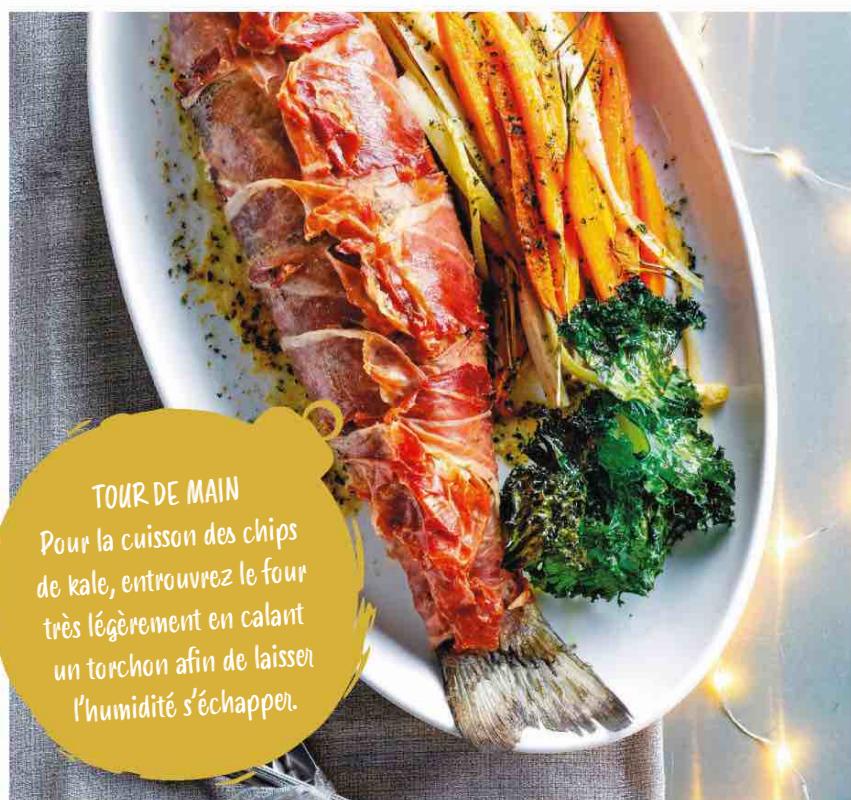
1 Préparez les chips. Préchauffez le four à 90 °C. Retirez les côtes des feuilles de kale et déchirez-les en petits bouquets. Mélangez-en la moitié avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez, malaxez bien le tout et éparpillez-le sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 45 minutes avec la porte entrouverte. Réservez.

2 Préparez les frites. Pelez les carottes et taillez-les en frites, ainsi que le fenouil. Mélangez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les avec 10 cl d'huile d'olive, salez et poivrez. Eifieuez le thym, parsemez d'ail semoule et mélangez. Éparpillez-les bien en une seule couche et saupoudrez-les de chapelure.

3 Préparez les poissons. Rincez-les sous un filet d'eau froide, puis tamponnez-les avec du papier absorbant. Salez et poivrez l'intérieur, puis garnissez-les du reste de feuilles de kale. Enveloppez-les de fines tranches de prosciutto en les juxtaposant. Rangez-les dans un grand plat à four et arrosez-les du reste d'huile.

4 Faites cuire. Préchauffez le four à 200 °C. Disposez la plaque de légumes dans le haut du four et le plat de poisson dans le bas. Enfournez pour 30 minutes.

5 Finalisez la recette. Servez les bars en habit de prosciutto accompagnés de frites de légumes et de chips de kale. Dégustez bien chaud.



TOUR DE MAIN

Pour la cuisson des chips de kale, entrouvez le four très légèrement en calant un torchon afin de laisser l'humidité s'échapper.

SAVOIE - HAUTE-SAVOIE

**SAVOIE MONT BLANC
TERRITOIRE GOURMAND**

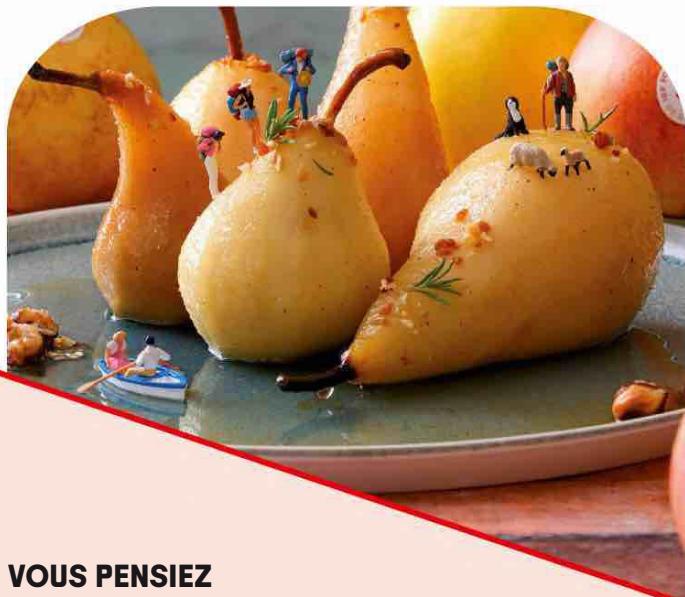
FOODE
SAVOIE MONT BLANC 

LA CUISINE DE MONTAGNE, UNE IDENTITÉ FORTE ET GÉNÉREUSE

Territoire de caractère à l'identité culinaire affirmée, Savoie Mont Blanc, destination touristique de Savoie et Haute-Savoie, attire et aiguise les papilles. Gourmands et gourmets, jeunes cuisiniers et grands chefs, tous se retrouvent en Savoie Mont Blanc en quête de qualité et d'authenticité. Et pour cause ! Les sources d'inspiration ne manquent pas.

VOYAGE CULINAIRE DE L'ALPAGE À L'ASSIETTE

En Savoie Mont Blanc il y a autant d'ingrédients, de savoir-faire et de produits du terroir que d'inspiration pour parfaire une recette, embellir une assiette, réveiller une table. Alors n'hésitez plus, venez découvrir ce territoire passionnant et gourmand qui vous invite à la cueillette, à la pêche, aux récoltes et donne des idées et des envies au rythme des saisons.



VOUS PENSIEZ CONNATIRE SAVOIE MONT BLANC ?

110 stations de sports d'hiver en Savoie et Haute-Savoie

4 grands lacs (Aiguebelette, Annecy, Léman, Le Bourget)

MAIS SAVOIE MONT BLANC C'EST AUSSI...

13 produits sous label AOP/IGP (vins, pommes, poires et fromages)

70 pêcheurs professionnels sur les lacs en Savoie Mont Blanc qui rapportent notamment les féras, ombles chevalier que l'on peut retrouver sur les plus grandes tables.

LE TERRITOIR COMpte

375 viticulteurs

22 cépages

ON RECENSERAIT QUELQUE

300 000 plantes de montagne différentes (pour les plus connues ail des ours, bourrache, pissenlit, airelle rouge, berce commune, genièvre, gentiane, serpolet...)

EN FAIRE TOUT UN FROMAGE MAIS PAS QUE !

Savoie Mont Blanc ne se résume pas uniquement aux fromages même si la raclette, la tartiflette ou la fondue sont incontournables à la montagne hiver et on adore... il y a bien d'autres merveilles à découvrir en Savoie Mont Blanc.

Vins et spiritueux, fruits (pommes, poires), plantes aromatiques, poissons d'eau douce... sont quelques-uns des autres produits phares que l'on doit à ce territoire haut en goût et au savoir-faire des éleveurs, producteurs et artisans locaux. Le tout rythmé par les saisons, avec la montagne pour toile de fond.



8 fromages de Savoie sous label AOP/IGP. Parmi eux figurent, en AOP, les Reblochon, Abondance, Beaufort, Chevrotin et Tome des Bauges. Raclette de Savoie, Tomme de Savoie et Emmental de Savoie sont en IGP2.

33 restaurants étoilés Michelin

62 toqués Gault & Millau

Sources : Vins de Savoie, AFTAalp (Association des Fromages Traditionnels des Alpes Savoyardes)

Crème de chou-fleur au chorizo, foie gras, champignons, noix de macadamia et piment d'Espelette

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

1 terrine de foie gras de 90 g
8 fines rondelles de chorizo
1 chou-fleur
400 g de cèpes ou de champignons bruns
25 cl de crème liquide entière
60 g de noix de macadamia
5 c. à soupe d'huile de colza
6 c. à café d'huile de noisette grillée
3 pincées de piment d'Espelette / Sel et poivre

1 **Préparez la crème de chou-fleur.** Pelez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, puis plongez-les pour 20 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée. Sortez-les avec une écumoire et mixez-les avec la crème et un peu d'eau de cuisson au besoin, pour obtenir une texture lisse et onctueuse.

2 **Faites cuire la garniture.** Faites griller les rondelles de chorizo dans une poêle à sec sur les deux faces, puis débarrassez-les. Cassez-les en morceaux. Lavez les champignons et coupez-les en petits cubes. Faites-les sauter 10 minutes dans la même poêle avec l'huile de colza. Salez et poivrez.

3 **Finalisez la garniture.** Concassez grossièrement les noix de macadamia. Détaillez la terrine de foie gras en copeaux.

4 **Finalisez la recette.** Répartissez la crème de chou-fleur bien chaude dans 6 assiettes creuses. Placez au centre des champignons, des copeaux de foie gras, des morceaux de chorizo et des éclats de noix de macadamia. Ajoutez 1 pincée de piment d'Espelette et 1 cordon d'huile de noisette, puis servez.



VARIANTE

Pour apporter un peu plus de couleur à ce plat, complétez les petites endives par des carmines et ajoutez des segments d'orange, pour une touche acidulée.

Foie gras poêlé à la liqueur d'orange, endives braisées et sauce à l'orange

30 MIN | **20 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 12 personnes

2 foies gras de canard entiers crus (500-600 g chacun)
12 cl de jus d'orange pressé / 5 cl de jus de citron pressé
18 jeunes pousses d'endive / 3 œufs / 25 g de beurre
100 g de féculle de maïs / 10 cl de Cointreau / 5 cl de Picon
8 c. à soupe d'huile de pépin de raisin / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Coupez les foies gras bien frais en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Salez-les, poivrez-les et farinez-les d'un voile de féculle de maïs, en retirant bien l'excédent. Réservez-les au réfrigérateur. Coupez les pousses d'endive en deux dans la longueur.

2 **Préparez la crème d'orange.** Mettez dans une petite casserole sur feu moyen les œufs avec les jus d'orange et de citron filtrés, ainsi que le beurre en parcelles. Fouettez sans cesse jusqu'à épaississement notable de la préparation en une crème. Retirez du feu sans attendre, salez, poivrez et versez dans un ramequin. Réservez.

3 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 80 °C. Faites braiser les endives dans une sauteuse avec l'huile de pépin de raisin. Salez-les, poivrez-les et retournez-les. Dans une grande poêle bien chaude, saisissez les escalopes de foie gras sur les deux faces. Débarrassez-les dans un plat et maintenez-les au chaud dans le four. Retirez la majorité du gras de la poêle de foie gras, puis déglacez-la avec le Picon et le Cointreau, faites réduire pour obtenir un jus caramélisé.

4 **Finalisez.** Répartissez les escalopes de foie gras dans 12 assiettes. Nappez-les de jus caramélisé et servez-les avec les endives braisées et la sauce à l'orange.



Terrine de foie gras aux baies roses, porto et sel noir



20 MIN
Préparation

1H
Cuisson

2H+48H
Réfrigération

POUR
8-12 personnes

1 foie gras de canard entier cru d'environ 500-600 g

15 cl de porto rouge 20 ans d'âge

1 c. à soupe de sel noir d'Hawaï / 2 c. à café de baies roses

½ c. à café de sel fin / Poivre du moulin

1 Préparez le foie gras.

Sortez-le du réfrigérateur et laissez-le à température ambiante pendant 1 heure. Ouvrez délicatement les lobes entre vos pouces, afin de pouvoir retirer le réseau veineux avec un petit couteau pointu. Étalez les morceaux brisés dans un large plat.

2 Assaisonnez le foie gras.

Saupoudrez-le de sel fin, poivrez généreusement en donnant une dizaine de tours de moulin et arrosez de porto. Pilez la moitié des baies roses au mortier et ajoutez-les. Mélangez le tout délicatement avec les doigts. Placez au réfrigérateur pour au moins 1 heure.

3 Procédez au montage.

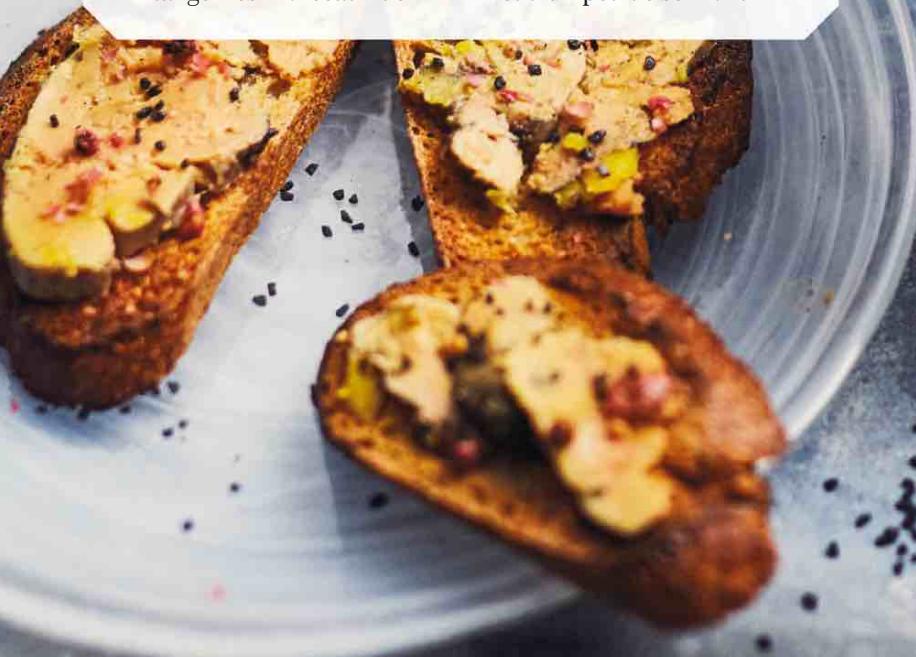
Rangez les morceaux de

foie gras dans une terrine en tassant bien entre chaque couche. Couvrez au contact de film alimentaire et exercez une pression en déposant un poids adapté par-dessus. Réservez 2 heures au réfrigérateur.

4 Passez à la cuisson.

Préchauffez le four à 100 °C. Enfournez pour 1 heure en réduisant tout de suite la température à 70 °C. Laissez complètement refroidir à la sortie du four, puis couvrez la terrine et réservez-la au réfrigérateur pendant 48 à 72 heures.

5 Dégustez. Pilez au mortier le reste des baies roses. Étalez légèrement le foie gras sur des toasts de pain grillé encore tièdes. Parsemez de baies roses et d'un peu de sel noir.



TOUR DE MAIN

À la sortie du four, n'hésitez pas à retirer une partie de la graisse fonduة en surface. Veillez toutefois à en laisser assez pour constituer une couche de conservation.

Velouté de champignons au foie gras

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

POUR 6 personnes

1 terrine de foie gras de 90 g
600 g de champignons bruns
2 brins de persil plat
30 cl de crème épaisse entière
50 g de beurre
30 g de farine
1 l de bouillon de volaille froid
5 cl de cognac
Sel et poivre

1 **Préparez les champignons.** Lavez-les et séchez-les, puis coupez-les en morceaux. Faites-les suer dans une sauteuse avec 20 g de beurre pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien fondus et dorés. Salez et poivrez. Déglacez avec le cognac et faites flamber. Faites réduire puis réservez.

2 **Préparez le velouté.** Faites répétier le reste de beurre dans une casserole, puis versez la farine en fouettant. Détendez le roux obtenu en incorporant peu à peu des louches de bouillon froid, toujours en fouettant.

3 **Assemblez.** Mixez les champignons sautés avec le velouté et rectifiez l'assaisonnement. Versez dans une casserole pour réchauffer.

4 **Préparez le foie gras.** Retirez la graisse du foie gras et coupez-le en gros copeaux ou en fines tranches. Réservez au frais.

5 **Finalisez.** Répartissez le velouté de champignons bien chaud dans des petits ramequins. Ajoutez 1 petite cuillerée à soupe de crème et des copeaux de foie gras. Poivrez, décorez d'une pluchette de persil et servez.

ASTUCE

Pour donner un caractère encore plus festif à ce velouté, faites sauter 1 douzaine de morilles avec les champignons bruns, réservez-les et garnissez-en le velouté à la fin.





Pennes rigates à la crème de champignons et aux boulettes de bœuf Rossini

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

800 g de bœuf haché maigre
80 g de terrine de foie gras
100 g de champignons de Paris
2 brins de persil / 40 cl de crème fleurette
15 g de beurre / 500 g de pennes rigates
12 cl d'huile de colza / 20 g de cèpes séchés
Sel et poivre

- 1 Préparez la sauce.** Mixez les cèpes séchés en poudre. Lavez et hachez finement les champignons. Faites-les suer avec la moitié de la poudre de cèpe dans une sauteuse avec le beurre pendant 10 minutes. Une fois bien fondus, versez la crème, salez, poivrez et portez à ébullition, puis faites réduire d'un tiers. Mixez finement la sauce obtenue et réservez-la.
- 2 Préparez les boulettes.** Malaxez le bœuf haché avec le reste de poudre de cèpe, salez, poivrez et formez 16 boulettes identiques.
- 3 Poursuivez les cuissons.** Plongez les pâtes dans une marmite d'eau bouillante salée et suivez le temps de cuisson indiqué sur le paquet pour un résultat al dente. Faites griller les boulettes de tous côtés en les roulant dans une poêle bien chaude avec l'huile.
- 4 Finalisez.** Égouttez les pâtes et remettez-les dans la marmite. Versez la sauce et faites réchauffer 2 minutes. Coupez le foie gras en 4 tranches. Eeffeuillez et hachez le persil.
- 5 Dressez.** Servez les pennes rigates en sauce dans 4 assiettes. Répartissez les boulettes de bœuf par-dessus et déposez 1 tranche de foie gras au centre. Parsemez de persil et poivrez. Dégustez sans attendre.

Pâté en croûte de veau au foie gras et aux pruneaux

45 MIN | **1H** | **48H+24H** | **POUR**
Préparation | Cuisson | Réfrigération | 8 personnes

Pour la farce: 1 kg d'épaule de veau / 500 g de foie gras cru
250 g de gorge ou échine de porc

4 gousses d'ail / 1 bouquet de thym / 2 feuilles de laurier
1 gros œuf / 12 pruneaux dénoyautés / 5 cl d'armagnac

22 g de sel / 4 g de poivre du moulin

Pour la pâte: 1 jaune d'œuf / 450 g de beurre
1,125 kg de farine (+ pour le plan de travail)
1,5 c. à café de fleur de sel

les bords d'une terrine beurrée, en soudant les différentes abaisse.

5 Procédez au montage. Déposez la farce dans la pâte. Abaissez le reste de pâte et disposez-la sur le montage en soudant les bords du pâté vers l'extérieur du moule. Percez un trou au centre et réalisez une cheminée avec du papier cuisson roulé. Décourez la terrine avec les chutes de pâte détaillées à l'emporte-pièce. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en le pâté.

6 Passez à la cuisson.

Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 1 heure.

7 Finalisez. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur au moins 24 heures avant de démouler. Servez bien frais.

ASTUCE

Conservez votre pâté en croûte dans un film alimentaire ou un bee wrap au réfrigérateur et consommez-le dans les trois jours. Vous pouvez aussi le congeler, en tranches de préférence, et le déguster dans les trois mois.





FROMAGE & CHARCUTERIE

L'accord très réconfortant

Lorsque les températures baissent, quoi de plus gourmand qu'un bon petit dîner pour se réchauffer ? En gratin, en cocotte, en gnocchiflette ou en raclette, on craque pour un mélange parfait entre la charcuterie et le fromage.



COCOTTE DE POMMES DE TERRE

butternut, raclette 3 poivres et allumettes fumées

Préparation : **20 MIN**

Cuisson : **35 MIN** Pour **6 personnes**

• **200 g** d'allumettes fumées Herta®
 • **10 tranches** de raclette aux 3 poivres RichesMonts® • **6 pommes de terre**
 • **½ butternut** • **1 gousse** d'ail • **20 cl** de crème fraîche liquide • Sel et poivre

➊ **Épluchez** les pommes de terre et le butternut et détaillez-les en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

➋ **Faites revenir** les allumettes fumées Herta® sans matière grasse.

➌ **Préchauffez** le four à 180 °C.
 ➍ **Frottez** le fond



de 4 ramequins avec la gousse d'ail pelée. Répartissez les pommes de terre, le butternut et les allumettes fumées. Ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez et recouvrez chaque ramequin de tranches de raclette aux 3 poivres RichesMonts®.
 ➎ **Enfournez** pour 15 minutes.

GRATIN DE COQUILLETTES jambon façon tartiflette

Préparation : **20 MIN**

Cuisson : **25 MIN** Pour **4 personnes**

• **6 tranches** de jambon fumé Le Bon Paris® Herta® • **1 fromage** pour tartiflette nature RichesMonts® • **1 oignon** • **300 g** de crème fraîche • **250 g** de coquillettes • Sel et poivre



➊ **Faites cuire** les coquillettes dans l'eau bouillante salée, selon les indications du paquet.

➋ **Faites revenir** l'oignon émincé dans une poêle.

➌ **Versez-y** la crème fraîche et ajoutez les pâtes cuites et égouttées. Salez légèrement, poivrez et ajoutez le jambon fumé Le Bon Paris® Herta® coupé en petits carrés.

➍ **Déposez** la préparation dans un plat à gratin. Coupez le fromage pour tartiflette nature RichesMonts® en tranches et disposez-les sur le dessus du gratin. Préchauffez le four à 200 °C.

➎ **Enfournez** pour 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et gratiné.



GNOCCHIFLETTE

Préparation : **25 MIN**

Cuisson : **30 MIN** Pour **4 personnes**

- **200 g** de lardons fumés Herta®
- **1** fromage pour tartiflette nature RichesMonts® • **2** oignons
- **150 g** de crème fraîche
- **650 g** de gnocchis prêts à cuire

① **Préchauffez** le four à 180 °C.

② **Émincez** les oignons.

Faites revenir les lardons fumés Herta®, réservez-les et faites revenir les oignons. Ajoutez à nouveau les lardons puis la crème.

③ **Faites cuire** les gnocchis.



Déposez-les dans un plat à gratin avec le mélange crème, lardons et oignon. Disposez dessus des tranches de fromage pour tartiflette nature RichesMonts®.

④ **Enfournez** pour 20 minutes.



RACLETTE PARTY

4 recettes pour manger de la raclette, de la plus classique à la plus originale

Pour **4 personnes**

- **15 ou 30 tranches** de bacon fumé Herta®
- **8 tranches** de jambon à la broche Le Bon Paris® Herta®
- **15 tranches** de raclette fumée RichesMonts®
- **15 tranches** de raclette nature RichesMonts® • **24 pommes** de terre grenaille • **1 butternut** • **1 patate douce** • **2 oignons**
- **8 petits** champignons de Paris • **50 g** de roquette
- **50 g** de pignons de pin • Graines de courge • Huile d'olive
- Miel • Noisettes • Poivre • Sauce soja • Sucre



→ **Pour le poêlon oignons confits et bacon :** épluchez et émincez les oignons. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, et déposez-y les oignons. Faites-les revenir à feu vif. Déglacez-les avec la sauce soja. Baissez le feu, puis ajoutez 1 cuillerée à café de sucre et laissez mijoter encore 15 minutes. Garnissez les poêlons d'oignons confits, de raclette fumée RichesMonts® et d'une tranche de bacon fumé Herta®. Versez la préparation sur les pommes de terre grenaille cuites.

→ **Pour le poêlon forestier :** détaillez les champignons en tranches et faites-les revenir dans un peu d'huile. Réservez. Roulez le jambon à la broche

Le Bon Paris® Herta® et découpez-en des tronçons. Garnissez le poêlon de raclette fumée RichesMonts® puis de morceaux de jambon à la broche. Ajoutez les champignons. Ajoutez une poignée de roquette et parsemez de quelques pignons. Versez la préparation sur les pommes de terre grenaille cuites.

→ **Pour le poêlon butternut rôti et patates douces, graines de courge :** épluchez le butternut, coupez-le en dés et disposez-les sur une plaque de four arrosés d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 40 minutes à 200 °C. Coupez la patate douce en dés et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile. Ajoutez un peu d'eau et laissez cuire

jusqu'à ce que la patate douce soit fondante. Roulez le jambon à la broche Le Bon Paris® Herta® et découpez-en des tronçons. Garnissez les poêlons de raclette nature RichesMonts® puis de morceaux de jambon à la broche. Ajoutez les cubes de butternut. Ajoutez les graines de courge. Versez la préparation sur les patates douces.

→ **Pour le poêlon bacon raclette fumée, miel, noisettes :** torréfiez les noisettes. Garnissez votre poêlon d'une tranche de raclette fumée RichesMonts® puis d'une tranche de bacon fumé Herta®. Parsemez des noisettes et du miel. Versez la préparation sur les pommes de terre grenaille cuites.

Ravioles bicolores à la ricotta, coppa, légumes verts sautés et oignons frits

1H Préparation | **25MIN** Cuisson | **1H** Infusion

1H Réfrigération | **POUR**

8 personnes

80 g de fines tranches de coppa
1 brocoli / **1 botte** d'épinards chinois
2 gousses d'ail / **5 œufs entiers + 1 jaune**
250 g de ricotta / **500 g** de farine
20 cl d'huile d'olive / **4 c. à soupe** d'oignons frits
3 pincées de safran / Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Faites infuser le safran dans 4 cuillerées à soupe d'eau chaude pendant 1 heure. Travaillez 100 g de farine avec 1 œuf entier et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtenir 1 boule de pâte. Travaillez la farine restante avec 3 autres œufs, 1 jaune, le safran infusé, 10 g de sel et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, jusqu'à obtenir 1 boule de pâte. Enveloppez les boules d'un film alimentaire et placez-les pour 1 heure au réfrigérateur. Étalez-les au rouleau à pâtisserie et passez-les dans le lamineur à pâtes en affinant les pâtes au fur et à mesure, jusqu'à obtenir de grandes bandes de 2 à 3 mm. Répétez l'opération avec les restes de pâte.

2 **Préparez la farce.** Écrasez la ricotta à la fourchette en incorporant l'œuf restant. Hachez la coppa en petits morceaux, désolidarisez-les et incorporez-les à la ricotta.

3 **Farcissez la pâte.** Placez une grande abaisse de pâte sur une plaque à ravioles farinée. Enfoncez la pâte dans chacune des encoches. Remplissez-les de farce et posez une seconde abaisse de pâte sur le tout. Farinez la légèrement. Passez le rouleau afin de souder les abaisse de pâte entre elles et former les ravioles.

4 **Faites cuire les légumes.** Plongez le brocoli taillé en fleurettes dans une casserole d'eau bouillante salée pour 8 minutes. Égouttez-les. Dans une très grande sauteuse avec la moitié de l'huile d'olive, faites sauter les épinards chinois avec l'ail pelé et écrasé, puis incorporez les fleurettes de brocoli et faites sauter le tout encore 2 minutes. Salez, poivrez et réservez.

5 **Faites cuire les ravioles.** Plongez-les par dix dans une marmite d'eau bouillante salée pour 1 minute. Sortez-les et placez-les dans un plat avec le reste d'huile d'olive.

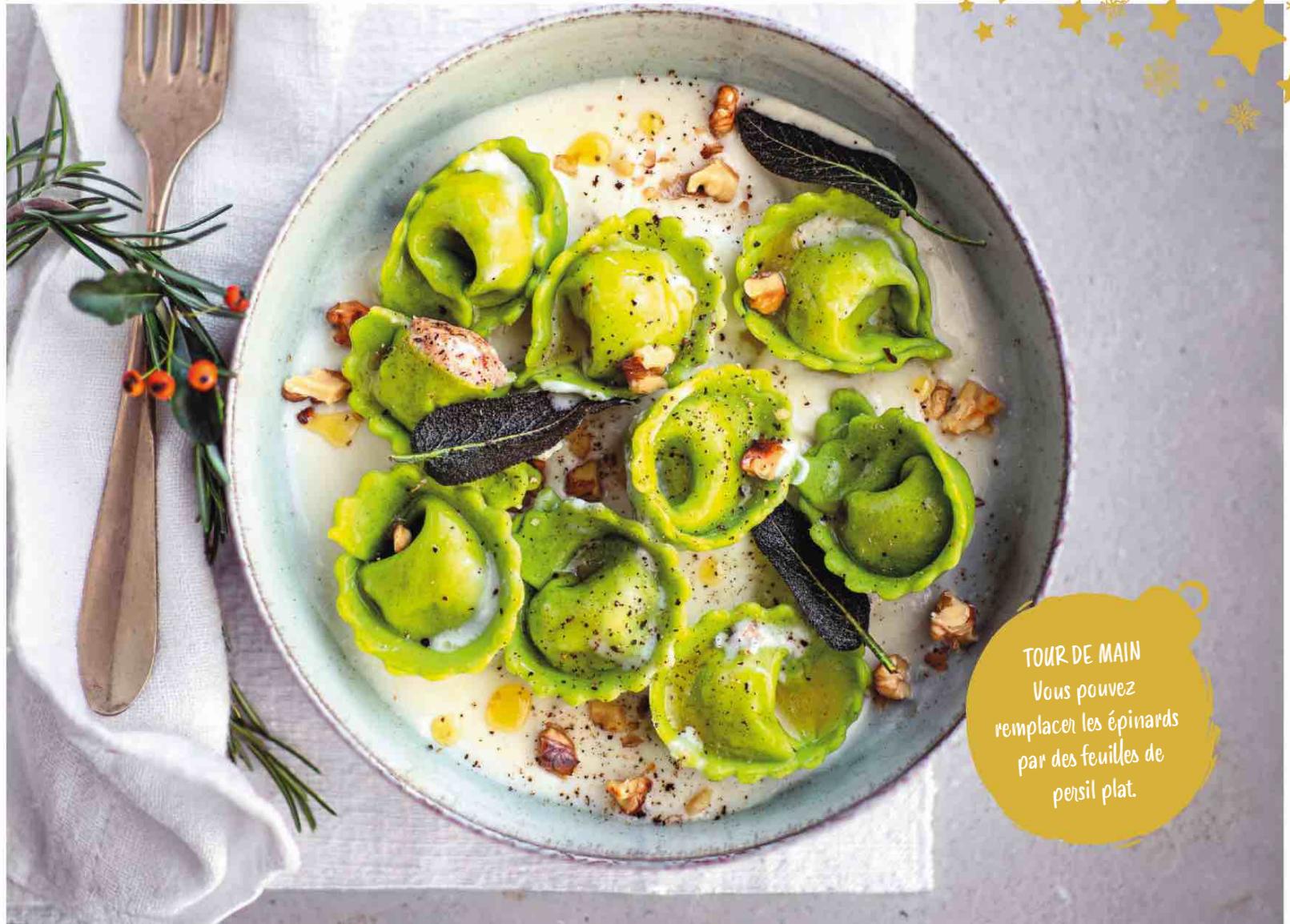
6 **Finalisez.** Ajoutez les légumes sautés dans le plat de ravioles et parsemez le tout d'oignons frits.



TOUR

DE MAIN

Afin d'obtenir une pâte bicolore, soudez les 2 variétés de pâte directement dans le lamineur.



TOUR DE MAIN
Vous pouvez
remplacer les épinards
par des feuilles de
persil plat.

Agnolotti aux épinards et chèvre aux noix, sauge grillée et crème à l'ail

1H
Préparation | **15 MIN**
Cuisson | **1H**
Réfrigération

POUR
4-6 personnes

50 g de jeunes pousses d'épinards
1 bouquet de sauge
2 goussettes d'ail
4 œufs + 3 jaunes
400 g de bûche de chèvre
250 g de fromage de chèvre frais
25 cl de crème liquide entière
500 g de farine
125 g de cerneaux de noix
10 cl d'huile d'olive
4 c. à soupe d'huile de noix
1 c. à café de baies roses
Sel et poivre du moulin

1 Préparez la pâte. Faites suer les épinards lavés pour les faire fondre dans une sauteuse. Pressez-les entre vos mains pour en retirer toute l'eau, puis mixez-les. Travaillez la farine avec les œufs entiers et 1 jaune, 10 g de sel, le hachis d'épinards et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, jusqu'à obtenir 1 boule de pâte homogène. Enveloppez-la d'un film alimentaire et placez-la pour 1 heure au réfrigérateur.

Étalez-en un morceau au rouleau à pâtisserie et passez-le dans le lamination à pâtes en affinant celui-ci au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une abaisse de 3 mm. Découpez-en des disques à l'aide d'un emporte-pièce cranté de 8 cm. Répétez l'opération avec le reste de pâte.

2 Préparez la farce. Hachez la bûche de chèvre et amalgamez-la avec 50 g de cerneaux de noix finement hachés.

3 Farcissez les pâtes. Détendez les jaunes d'œufs restants avec 2 cuillerées à soupe d'eau froide et badigeonnez-en les bords des disques de pâte

avec un pinceau. Déposez 1 cuillerée à café de farce au centre et refermez les disques en demi-lune. Chassez l'air et soudez bien les bords en les pinçant entre vos doigts. Reliez les deux pointes extrêmes des demi-lunes autour de votre doigt et soudez-les entre elles pour former les agnolotti.

4 Lancez les cuissons. Dans une sauteuse avec l'huile d'olive, faites griller les feuilles de sauge et réservez-les. Plongez les agnolotti par dix dans une marmite d'eau bouillante salée pour 1 minute. Sortez-les au fur et à mesure et placez-les dans la sauteuse avec la sauge.

5 Finalisez. Faites fondre le fromage de chèvre frais avec la crème dans une casserole et ajoutez l'ail pelé et écrasé. Concassez le reste de cerneaux de noix.

6 Dressez. Servez les agnolotti sautés à la sauge sur un lit de crème de chèvre. Parsemez d'éclats de noix, de baies roses, arrosez d'un filet d'huile de noix et poivrez.

Aïssata, 40 ans *Du textile à la cuisine*

Passionnée de cuisine depuis son plus jeune âge, Aïssata a quitté l'univers du textile dans la grande distribution pour ouvrir son restaurant. Un rêve qui s'est réalisé grâce à l'Adie. Récit.

D'OU VOUS VIENT VOTRE PASSION POUR LA CUISINE ?

Je suis originaire de Mauritanie, mais j'ai grandi en Espagne. Chaque été, je passais mes vacances chez ma grand-mère, qui vivait dans mon pays de naissance. C'est elle qui m'a transmis sa passion pour la cuisine, elle auprès de qui j'ai appris à préparer des recettes typiques de chez moi. Jeune adulte, je me suis orientée vers un BTS en alternance dans la grande distribution. Je suis ensuite devenue manager dans le rayon textile de l'enseigne qui m'avait accompagnée dans ma formation. Ce n'est que bien des années plus tard que j'ai décidé de faire une reconversion professionnelle pour me consacrer à ma passion, la cuisine.

COMMENT L'ADIE CRÉTEIL VOUS A-T-ELLE AIDÉE ?

Grâce à l'Adie, j'ai pu suivre une formation pour devenir entrepreneure. Grâce à son soutien, j'ai aussi bénéficié de conseils précieux pour bâtir mon projet, étape par étape. Avant de me lancer dans l'aventure d'ouvrir un restaurant, je voulais promouvoir les produits de Mauritanie à Paris. Une bonne façon de vérifier l'accueil des produits typiques par les Parisiens. J'ai installé un stand sur plusieurs marchés et j'ai été surprise de l'engouement provoqué. J'avais des clients fidèles qui revenaient acheter mes plats cuisinés, mes jus exotiques, parmi lesquels madame la maire du XIV^e arrondissement.



COMMENT L'ADIE VOUS A-T-ELLE ACCOMPAGNÉE DANS VOTRE PROJET D'OUVERTURE DE RESTAURANT ?

Après deux ans sur les marchés, j'ai confié à madame la maire que je cherchais un local pour ouvrir un restaurant. Elle m'a informé d'une place vacante au cœur de l'arrondissement. Là encore, l'Adie m'a aidée en me proposant un crédit pour financer l'installation. Les portes de mon restaurant Lokita ont ouvert en 2018. J'ai travaillé seule pendant six mois, à la fois en cuisine et en salle. Puis j'ai pu embaucher trois personnes, toutes passées par l'Adie.

QUELLES SONT LES RECETTES-PHARES SUR VOTRE CARTE ?

Le mafé traditionnel au boeuf, le yassa de poulet ou les crevettes au coco et fonio – une céréale sans gluten – sont les recettes qui remportent le plus de succès dans mon restaurant.

QUELS SONT VOS PROJETS ?

Depuis un an, je développe l'événementiel et la partie traiteur. Paris Plages, le marché de Noël : la ville de Paris a déjà su me faire confiance. Et pour les Jeux olympiques, j'aurai la chance de tenir le stand de mon restaurant sur la place de l'Hôtel-de-Ville.

adie



Flashez ce QR Code pour découvrir toutes les actions de l'Adie.

Crevettes coco et fonio

Le saviez-vous ?

Le fonio est la céréale la plus ancienne d'Afrique. Elle se trouve facilement en magasin bio.



POUR 4 personnes

Préparation 25 MIN

Repos 10 MIN

Cuisson 35 MIN

500 g de crevettes cuites
250 g de champignons de Paris

2 carottes

2 oignons

4 gousses d'ail

Quelques tiges de persil

300 g de fonio

30 cl de lait de coco

5 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de curry

1 c. à café de gingembre

Sel et poivre

1 Pelez les carottes et coupez-les en rondelles, puis faites-les précuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez.

2 Trempez le fonio dans 20 cl d'eau et laissez gonfler 10 minutes, puis ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

3 Égrenez ensuite le fonio à l'aide d'une fourchette, puis réservez.

4 Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-doux avec 3 cuillerées à soupe d'huile, puis ajoutez les oignons et l'ail pelés et émincés. Mélangez 5 minutes, puis ajoutez les carottes et les champignons émincés. Mélangez à nouveau 5 minutes. Ajoutez les crevettes, salez, poivrez et saupoudrez du curry et du gingembre. Mélangez.

5 Versez le lait de coco, portez à ébullition, puis ajoutez le persil ciselé.

6 Poursuivez la cuisson 5 minutes, puis servez à l'assiette avec le fonio.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La mortadelle, traditionnellement préparée avec des pistaches, existe aussi à la truffe. Si vous aimez sa saveur, n'hésitez pas, elle se marie à la perfection avec les châtaignes et la sauce madère.

Rôti de dinde à la mortadelle et aux châtaignes, sauce madère

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

900 g de filet mignon de dinde / **8 tranches** de mortadelle aux pistaches
Graines de grenade / **2 tiges** de romarin / **30 g** de beurre bien froid
800 g de châtaignes cuites au naturel / **25 cl** de bouillon de volaille
15 cl de madère / **4 c. à soupe** d'huile de colza / Sel et poivre

1 **Préparez le rôti.** À l'aide d'un couteau éminceur, entailler le filet de dinde dans sa longueur en partant d'un côté du sommet. Ouvrez-le en spirale, au quart ou au tiers de son épaisseur, en suivant la forme du filet, afin d'obtenir un plat morceau le plus régulier possible. Aplatissez-le en apposant un film alimentaire par-dessus, puis en le frappant avec un rouleau à pâtisserie par exemple.

2 **Farcissez le rôti.** Salez-le et poivrez-le, puis juxtaposez sur toute sa surface les tranches de mortadelle. Concassez 200 g de châtaignes et éparsillez-les par-dessus. Roulez de nouveau le filet de dinde en le serrant bien et ficelez-le.

3 **Lancez la cuisson.** Dans une cocotte avec l'huile, faites colorer le rôti de tous côtés. Débarrassez-le et mettez le reste des châtaignes avec 1 noix de beurre. Faites-les blondir

10 minutes, puis débarrassez-les. Replacez le rôti dans la cocotte et versez le bouillon. Couvrez, portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter le rôti sur feu doux pendant 30 minutes en le retournant à mi-cuisson. Ajoutez les châtaignes et cuisez encore 10 minutes.

4 **Finalisez.** Débarrassez le rôti et les châtaignes, mais aussi le jus de cuisson à part que vous filtrerez. Versez le madère dans la cocotte et faites-le réduire de moitié. Replacez le jus de cuisson filtré et portez à ébullition. Hors du feu, incorporez le reste de beurre en petits cubes au fur et à mesure tout en fouettant, jusqu'à obtenir une sauce bien lisse et brillante.

5 **Dressez.** Placez le rôti tranché dans un plat et servez avec les châtaignes. Nappez de sauce et parsemez de graines de grenade.

Pilons de poulet aux herbes, pomme et agrumes

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

8 pilons de poulet / **2** mandarines
1 pomme verte / **1** citron vert
1 bouquet de sauge
2 branches de romarin / **1 bouquet** de thym
15 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pressez la moitié du citron vert, récupérez le jus et coupez le reste en rondelles. Pressez 1 mandarine, récupérez le jus et coupez l'autre en rondelles. Coupez la pomme en deux ou en quatre.

2 **Préparez les pilons.** Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez les jus de citron et de mandarine et massez-en les pilons. Salez-les et poivrez-les en les plaçant en une seule couche sur une plaque chemisée de papier cuisson. Versez le jus restant au fond du plat. Épargillez les herbes par-dessus. Disposez les fruits coupés et arrosez le tout d'huile d'olive.

3 **Lancez la cuisson.** Enfournez puis réduisez la température à 180 °C. Laissez cuire 1 heure en retournant en cours de cuisson.

4 **Dressez.** Posez les pilons et leur garniture dans un plat. Dégustez avec un riz thaï ou basmati, par exemple.





ASTUCE

Commandez bien à l'avance ce carré de veau et demandez à votre boucher de manchonner les os pour une plus belle présentation. N'hésitez pas à lui confier également la tâche de la découpe dans le projet de le farcir.

Carré de veau farci aux endives et au bleu

45 MIN | Préparation **2 H** | Réfrigération

2H30 | Cuisson **POUR** 4 personnes

1 carré de veau de 2 kg (4 côtes environ)
2 endives
1 petit chou-fleur violet
1 petit chou-fleur blanc / 1 brocoli
200 g de fromage bleu assez doux type fourme d'Ambert ou de Montbrison
10 g de beurre
25 cl de bouillon de volaille
20 cl d'huile d'olive
10 cl de vin blanc sec
1 c. à soupe de miel de fleurs
Sel et poivre

1 Préparez la farce. Émincez les endives et faites-les suer dans une sauteuse avec le beurre. Salez et poivrez. Lorsqu'elles sont bien fondues, ajoutez une demi-cuillérée à café de miel et mélangez encore pour les faire légèrement caraméliser. Hors du feu, émiettez le fromage bleu sur celles-ci et mélangez bien. Laissez complètement refroidir et placez la farce au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

2 Préparez le rôti. Entaillez le carré dans toute sa longueur avec un couteau éminceur, dans sa partie la plus renflée et en une forme de demi-cercle, en suivant la forme naturelle de la pièce de viande. Emplissez-la de farce. Ficelez bien le rôti.

3 Lancez la cuisson. Dans une cocotte avec la moitié de l'huile sur feu vif, faites colorer le rôti. Salez-le, poivrez-le et retournez-le de tous côtés. Préchauffez le four à 180 °C. Déglacez la cocotte avec le vin blanc, portez à ébullition, puis versez le bouillon. Portez de nouveau à

ébullition et enfournez pour 2 heures en arrosant le rôti en cours de cuisson.

4 Préparez la garniture. Taillez tous les choux en fleurettes et plongez les fleurettes de chou-fleur dans une marmite d'eau bouillante salée pour 10 minutes. Ajoutez les fleurettes de brocoli et cuisez encore 8 minutes, puis égouttez le tout. Placez-les sur une grande plaque chemisée de papier cuisson. Arrosez-les du reste d'huile d'olive.

5 Finalisez. Retirez la cocotte du four. Glissez la plaque avec les légumes dans le haut du four et augmentez la température à 220 °C. Laissez-les griller pendant 10 minutes en surveillant bien. Enlevez le rôti de la cocotte et mettez-la sur feu vif. Ajoutez le miel restant dans le jus et faites-le réduire pour obtenir un jus sirupeux.

6 Dressez. Servez le rôti dans un grand plat et glacez-le avec le jus sirupeux. Arrangez les fleurettes grillées tout autour.

Tarte fine feuilletée comme une pissaladière aux légumes rôtis

35 MIN | **1H**
Préparation | Cuisson

POUR 4 personnes

3 petites betteraves
rouges cuites
1 patate douce
½ petit potimarron
½ petit céleri-rave
2 oignons
2 branches de romarin
15 g de beurre (+ pour le moule)
300 g de pâte feuilletée
pur beurre
10 cl d'huile d'olive
5 cl de vinaigre de riz
1 c. à café de miel de fleurs
Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez le céleri-rave, les betteraves rouges et la patate douce. Épépinez le potimarron. Taillez le tout en tranches. Éparpillez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Faites fondre le miel et mélangez-le avec l'huile d'olive. Arrosez-en les légumes, salez-les et poivrez-les. Effeuillez le romarin par-dessus.

2 Faites cuire les légumes. Enfournez la plaque pour 40 minutes en retournant les légumes à mi-cuisson. À la sortie du four, réservez-les.

3 Préparez la compotée d'oignon. Pelez et émincez les oignons. Faites-les suer dans une sauteuse avec le beurre sur feu moyen pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien translucides.

Salez et poivrez. Versez le vinaigre de riz et faites caraméliser le tout pendant encore 10 minutes en remuant. Laissez tiédir.

4 Préparez la pâte. Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte feuilletée en une abaisse de 3 à 5 mm d'épaisseur. Foncez-la dans un cercle à tourte beurré d'environ 22 cm de diamètre disposé sur une plaque à four. Piquez la pâte avec une fourchette. Disposez une feuille de papier cuisson par-dessus. Placez des poids et enfournez pour 10 minutes. Réduisez la température du four à 180 °C. Finalisez la cuisson pendant 10 minutes.

5 Procédez au montage. Démoulez la pâte et posez-la sur un plat. Étalez la compotée d'oignon par-dessus. Arrangez les légumes rôtis sur le dessus et servez.



ASTUCE

Pour une dernière touche condimentée, arrosez la tarte fine d'un cordon de crème de vinaigre balsamique et parsemez-la de copeaux de pecorino à la truffe.



TOUR DE MAIN

Pour que la timbale soit présentée sous son meilleur profil, renversez-la dans un premier temps sur un plat, puis disposez le plat de service choisi contre celle-ci et renversez-la de nouveau pour la remettre dans le bon sens, face gratinée sur le dessus.

Timbale de pâtes à la crème de brocoli, mascarpone à l'ail et parmesan

30 MIN || **50 MIN**
Préparation || Cuisson

POUR 4-6 personnes

1 brocoli
2 belles gousses d'ail
3 œufs
20 cl de crème liquide entière
100 g de parmesan
100 g de mascarpone
500 g de rigatonis
Huile d'olive
Sel et poivre du moulin

1 Préparez les ingrédients. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Râpez le parmesan. Fouettez la crème avec les œufs et un tiers du parmesan. Salez et poivrez.

2 Préparez le brocoli. Coupez-le en fleurettes et plongez-les pour 10 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et mixez-les avec le mascarpone, l'ail et un autre tiers de parmesan, rectifiez l'assaisonnement. Placez cette purée dans une poche munie d'une petite douille lisse.

3 Faites cuire les pâtes. Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante en suivant les recommandations sur l'emballage pour un résultat al dente. Égouttez-les.

4 Procédez au montage. Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez d'huile d'olive un moule à couronne à fond plat. Farcissez les rigatonis de purée de brocoli à l'aide de la poche à douille et rangez-les debout dans le moule en les serrant bien. Versez la crème aux œufs sur ce montage, en tentant d'arroser toutes les pâtes uniformément. Parsemez du reste de parmesan et enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

5 Dressez. À la sortie du four, décollez les bords de la timbale au besoin, en passant une spatule entre celle-ci et le moule. Renversez la timbale sur un plat de service et servez.



AIRFRYER PHILIPS XXL SÉRIE 7000 CONNECTÉ VOTRE PARTENAIRE AU QUOTIDIEN POUR UNE CUISSON TOUJOURS PARFAITE

Le nouvel Airfryer Philips est bien plus qu'une friteuse sans huile, c'est votre partenaire de cuisine de tous les jours. Il vous garantit des cuissons parfaites à chaque fois et vous inspire à travers l'application NutriU pour faire varier vos repas gourmands et savoureux, qui plairont à toute la famille.



Bœuf Wellington

PRIX
marmiton
2023



Type de cuisson
Airfryer



Portions
6



Temps de préparation
90 min



Temps de cuisson
25 min

INGRÉDIENTS

- 600g de filet de bœuf
- Sel et poivre
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de moutarde de Dijon
- 500g de champignons de Paris
- 1 échalotte
- 1 branche de thym
- 1 c.à.s de beurre
- 14 tranches de prosciutto
- 275g de pâte feuilletée
- 1 œuf



1. FICELEZ LE FILET DE BOEUF

Assaisonnez-le de sel et de poivre. Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle à feu vif et saisissez le filet jusqu'à ce qu'il soit bien bruni sur tous les côtés pendant 30 secondes.

Débarrassez dans une assiette et badigeonnez de moutarde.

2. PRÉPAREZ LA MIXTURE

Lavez les champignons, les feuilles de thym et pelez l'échalote. Mixez finement le tout, faites fondre le beurre et ajoutez au mélange.

Faites cuire 25 minutes jusqu'à évaporation du liquide. Assaisonnez de sel et de poivre. Réservez au frais pendant 15 minutes.

3. MONTAGE DU FILET

Battez l'œuf. Déroulez la pâte feuilletée, et badigeonnez les bords avec la dorure au pinceau.

Retirez le film du filet et posez-le sur la pâte. Enroulez la viande de façon compacte, taillez tout excédent de pâte. Enduisez la bûche avec le reste de dorure à l'œuf et saupoudrez de sel.

4. ENROULEZ DE PÂTE FEUILLETÉE

Déroulez du film alimentaire sur votre plan de travail et disposez les tranches de prosciutto en formant un rectangle.

Répartissez la duxelles de champignons dessus, placez le filet et enroulez le de façon compacte.

Mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

5. CUISSON DU BOEUF WELLINGTON

Placez la bûche dans le panier de l'Airfryer et démarrez l'appareil avec les réglages suivants :

Utilisez la sonde incluse avec l'Airfryer pour une cuisson encore plus précise !



Vitesse de l'air
Elevée



Température
180 °C



Temps
25 min

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION NUTRIU
ET SUIVEZ NOUS SUR @PHILIPS.MAISON



WWW.PHILIPS.FR

Rôti de cochon farci au vert, pomme confite et carotte rôtie

30 MIN | **2H15** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

1 rôti de porc dans l'échine de 1,2 kg (non ficelé)
1 botte de carottes / 3 petites pommes golden
25 g de roquette / 1 botte de ciboulette
1 botte d'estragon
150 g de fromage frais à tartiner
50 g de parmesan / 30 cl de bouillon de volaille
10 cl d'huile de colza / 10 cl d'huile d'olive
5 cl de vinaigre de cidre / Sel et poivre

- 1 Préparez la farce.** Ciselez la ciboulette. Hachez la roquette. Eeffeuillez puis hachez l'estragon. Écrasez le fromage frais à la fourchette. Incorporez le parmesan râpé et les herbes, salez et poivrez.
- 2 Farcissez le rôti.** Fendez le rôti par le dessous afin de réaliser une entaille sur toute la longueur et aux deux tiers de l'épaisseur. Farcissez-le du mélange aux herbes. Refermez le rôti et maintenez-le bien serré en le ficelant.
- 3 Lancez la cuisson.** Préchauffez le four à 150 °C. Faites colorer le rôti de tous côtés dans une cocotte avec l'huile de colza. Salez-le et poivrez-le. Débarrassez-le. Coupez les pommes et ajoutez-les dans la cocotte pour les faire colorer. Déglaçez avec le vinaigre de cidre, puis versez le bouillon. Portez à ébullition, puis replacez le rôti dans la cocotte. Enfournez pour 2 heures, en retournant le rôti et en l'arrosoant de temps en temps.
- 4 Préparez la garniture.** Grattez les carottes et retirez les fanes. Placez-les dans un plat à four chemisé de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, salez-les et poivrez-les. Mélangez et enfournez à côté du rôti pour 1 h 30 environ, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- 5 Finalisez.** À la sortie du four, coupez le rôti en tranches et servez-les avec les pommes et les carottes.



VARIANTE

Vous pouvez réaliser une sauce à l'oseille en faisant réduire 40 cl de crème liquide entière avec 2 cuillerées à soupe de vermouth blanc et 3 cuillerées à soupe d'oseille hachée surgelée.



Koulibiac de truite aux épinards et à l'aneth

40 MIN | **55 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4-6 personnes

1 cœur de filet de truite de mer de 900 g / 2 kg d'épinards
2 échalotes / ½ botte d'aneth / 1 jaune d'œuf
20 g de beurre / 500 g de pâte feuilletée
10 cl de vin blanc sec / Sel et poivre

- 1 Préparez les garnitures.** Pelez et ciselez les échalotes. Faites-les suer dans une sauteuse avec 10 g de beurre pendant 3 minutes. Salez et poivrez. Déglaçez avec le vin blanc et faites complètement réduire. Lavez et essorez les épinards. Faites-les tomber dans les échalotes. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Eeffeuillez et ciselez l'aneth. dimension que la truite. Posez celle-ci par-dessus, puis parsemez d'aneth. Étalez le reste de pâte feuilletée au rouleau. Recouvrez-en le montage précédent et soudez les bords des deux abaisses contre la plaque. Réalisez éventuellement des décos avec les chutes de pâte sur le chausson.
- 2 Marquez la truite.** Faites-la colorer de tous côtés avec le beurre restant dans une poêle. Laissez-la refroidir.
- 3 Procédez au montage.** Préchauffez le four à 200 °C. Étalez 200 g de pâte feuilletée sur une feuille de papier cuisson pour obtenir un rectangle permettant d'accueillir le filet. Glissez le tout sur la plaque du four. Étalez tout d'abord les garnitures sur un lit faisant la même
- 4 Passez à la cuisson.** Détendez 1 jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en le chausson. Enfournez pour 10 minutes, puis réduisez la température du four à 180 °C et cuisez encore 30 minutes en surveillant bien la coloration.
- 5 Servez.** Dressez le koulibiac sur un plat et coupez-le en tranches épaisses. Accompagnez d'une sauce à la fois crémeuse et citronnée.



Ravioles aux trois fromages et à l'orange, artichauts sautés

1H
Préparation | **15 MIN**
Cuisson

1H
Réfrigération | **POUR**
6 personnes

400g d'artichauts
poivrade surgelés
1 orange bio
4 gousses d'ail
1 bouquet d'origan
5 œufs + 2 jaunes
1 scamorza fumée
250g de provolone
250g de gorgonzola
500g de farine
20 cl d'huile d'olive
1c. à café de baies roses
Sel et poivre

- 1 Préparez la pâte.** Au robot ou à la main, travaillez la farine avec les œufs, 10 g de sel et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, jusqu'à obtenir 1 boule de pâte homogène. Enveloppez-la d'un film alimentaire, puis réservez-la 1 heure au réfrigérateur. Étalez-en 1 morceau au rouleau à pâtisserie et passez-le dans le laminoir à pâtes en affinant celui-ci au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une abaisse de 3 mm. Découpez-en des disques à l'aide d'un emporte-pièce de 7 cm. Répétez l'opération avec le reste de pâte.
- 2 Préparez la farce.** Râpez la scamorza et le provolone avec une grosse râpe et amalgamez-les avec le gorgonzola écrasé à la fourchette.
- 3 Farcissez les pâtes.** Détendez les jaunes d'œufs avec 2 cuillerées à soupe d'eau froide et badigeonnez-en les bords des disques de pâte avec un pinceau.

Déposez 1 cuillerée à café généreuse de farce au centre et refermez les disques en demi-lune. Chassez l'air et soudez bien les bords en les pinçant et en les fronçant entre vos doigts.

- 4 Lancez les cuissons.** Dans une très grande sauteuse avec la moitié de l'huile, faites sauter les artichauts avec l'ail pelé et érasé au presse-ail. Salez, poivrez et réservez. Plongez les ravioles par dix dans une marmite d'eau bouillante salée pour 1 minute environ, jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Sortez-les à l'aide d'une écumoire au fur et à mesure et placez-les dans la sauteuse avec les artichauts.
- 5 Finalisez la recette.** Faites chauffer l'ensemble des raviolis avec les artichauts, le reste d'huile, le zeste râpé de l'orange et les baies roses pilées au mortier. Répartissez-les dans 6 assiettes creuses et parsemez d'origan effeuillé.



VARIANTE

Si vous n'avez pas de laminoir à pâtes, ou tout simplement pour gagner du temps, utilisez des feuilles de pâte à raviolis chinoises wonton que vous trouverez en épicerie asiatique.

3 recettes épataantes avec l'orange

Juteuse, sucrée, acidulée... L'orange est incontestablement notre fruit préféré au cœur de l'hiver. De l'entrée au dessert, crue ou cuite, elle donne du peps à nos recettes, pour notre plus grand plaisir !

Démonstration avec trois idées gourmandes à souhait.

Texte de Laurie Fourcade. Recettes et stylisme d'Olivier Lemesle. Photos de Thomas Durio.

À VOS ZESTES !

Ne jetez pas la peau de vos oranges ! Prélevez les zestes et faites-les sécher 48 heures à l'air libre. Conservez-les ensuite dans un bocal hermétique et utilisez-les selon vos envies : parsemés sur une salade, intégrés dans une vinaigrette...

PETITE BOMBE D'ÉNERGIE

On le sait, l'orange est un fruit gorgé de vitamine C. Si elle nous donne un petit coup de boost au réveil, cette précieuse vitamine a bien plus d'intérêt encore. En effet, elle stimule les défenses immunitaires de l'organisme, nous permettant d'être plus costaud face aux virus hivernaux. Véritable antistress naturel, elle a également un effet anti-inflammatoire sur l'organisme, grâce à sa forte teneur en flavonoïdes. Enfin, grâce à sa forte teneur en calcium (qui l'eût cru ?), l'orange est l'ami de nos os.



Salade d'orange et de betterave à la cannelle

10 MIN | POUR

Préparation | 4 personnes

4 oranges / 1 betterave cuite / 1 oignon rouge / 3 brins de persil
40 g d'amandes / 2 pincées de cannelle
Vinaigre balsamique / Huile d'olive

1 Préparez les ingrédients.

Ciselez le persil. Concassez grossièrement les amandes. Pelez les oranges, la betterave et l'oignon, puis coupez-les en rondelles assez fines.

2 Préparez la salade. Disposez, dans un plat de service, les rondelles d'orange, puis de

betterave, et répartissez les morceaux d'oignon par-dessus.

3 Finalisez. Saupoudrez de cannelle en poudre, d'amandes concassées et de persil ciselé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

ASTUCE

Préparez une sauce en mélangeant le jus d'une demi-orange avec une cuillerée à soupe de moutarde, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.

Tajine de cabillaud à l'orange et aux dattes

35 MIN
Préparation50 MIN
Cuisson1H
ReposPOUR
6 personnes

6 morceaux de cabillaud
(env. 200 g chacun)
12 petites pommes de terre
type charlotte
1 courge butternut / 4 oignons rouges
2 oranges bio / 6 brins de coriandre
15 olives noires et vertes / 10 dattes
10 cl d'huile d'arachide
3 c. à soupe de graines de grenade
1 c. à soupe d'amandes effilées
1 c. à soupe de ras el-hanout
1 c. à soupe de paprika
1 c. à soupe de curcuma
Huile d'olive / Miel / Sel et poivre

1 Préparez la marinade. Mélangez les épices dans un bol, ajoutez la coriandre ciselée et l'huile d'arachide. Mélangez. Zestez 1 orange et réservez. Disposez le cabillaud dans un grand plat, arrosez avec la marinade et répartissez le zeste d'orange. Couvrez et laissez reposer une heure au réfrigérateur.

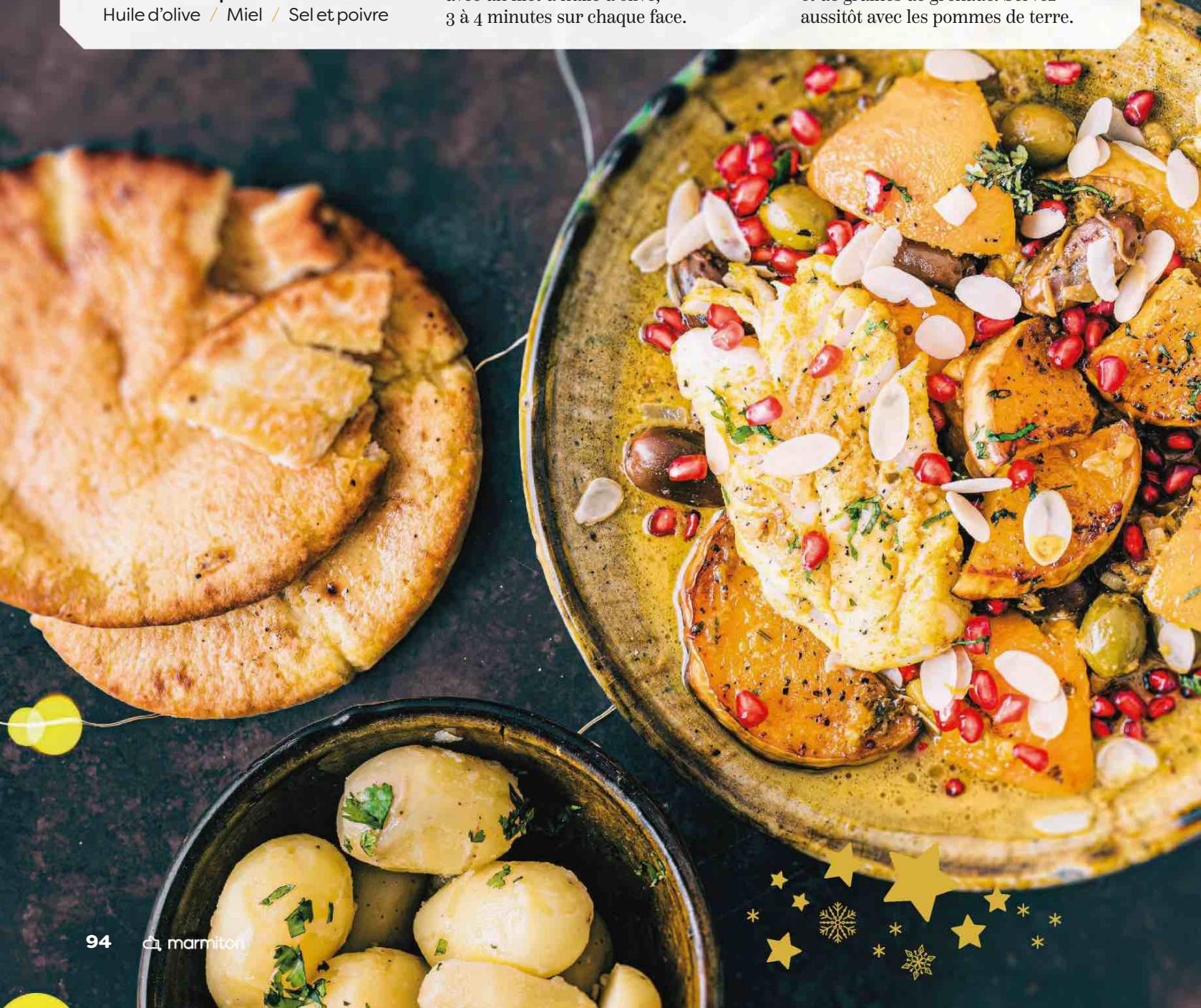
2 Préparez la courge butternut. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez la courge, détaillez-la en rondelles et répartissez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Arrosez d'un peu d'huile d'olive et de miel. Enfournez pour 35 minutes.

3 Faites cuire le poisson. Saisissez chaque morceau dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, 3 à 4 minutes sur chaque face.

Réservez au chaud, dans un plat.

4 Préparez la garniture. Épluchez et coupez en quartier les 2 oranges. Épluchez et émincez les oignons. Versez un filet d'huile d'olive dans la cocotte puis ajoutez les oignons avec 50 cl d'eau. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 50 minutes. À mi-cuisson, ajoutez les dattes, les quartiers d'orange et les olives. Faites cuire à la vapeur les pommes de terre.

5 Garnissez les assiettes. Déposez un morceau de cabillaud dans chaque assiette. Répartissez la garniture à l'orange et les rondelles de courge rôtie. Saupoudrez d'amandes effilées et de graines de grenade. Servez aussitôt avec les pommes de terre.





ASTUCE

Badigeonnez le tour des feuilles de brick avec un peu de beurre fondu pour faciliter le pliage.

Cigare roulé à la pomme et à l'orange

10 MIN
Préparation

20 MIN
Cuisson

40 MIN
Repos

POUR
6 personnes

4 pommes / **2 oranges** / **50 g** de beurre demi-sel / **4 c. à soupe** de crème fraîche liquide / **120 g** de sucre / **2 c. à soupe** de pistaches concassées / **1 c. à café** de miel / **12 feuilles** de brick

1 Préparez les fruits. Épluchez les pommes et les oranges et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans une poêle avec 10 cl d'eau, 20 g de sucre. Faites compoter pendant 20 minutes. Réservez, laissez refroidir et placez au réfrigérateur 30 minutes.

2 Préparez le caramel. Versez le sucre et l'eau dans une poêle et laissez cuire à feu moyen jusqu'à caramélisation. Retirez du feu, ajoutez 30 g de beurre et mélangez. Remettez sur feu doux, ajoutez la crème fraîche liquide, mélangez et réservez.

3 Préparez les cigares. Mélangez les fruits compotés et le caramel. Disposez 2 feuilles de brick l'une sur l'autre sur un plan de travail. Déposez 2 cuillerées à soupe du mélange de fruits sur le bas des feuilles de brick. Repliez le côté droit et gauche des feuilles et roulez le cigare vers le haut. Renouvelez 5 fois.

4 Faites dorer les cigares. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle et faites revenir les cigares environ 2 minutes sans cesser de les retourner. Ajoutez une cuillerée à café de miel et les pistaches concassées. Servez aussitôt.

9 façons de cuisiner... les épinards

Légumes incontournables mais souvent mal-aimés à la cantine, les épinards déploient pourtant des saveurs insoupçonnées dans les plats du quotidien.

Petit défaut, leur mauvaise conservation. Alors, faites le plein d'idées pour les consommer rapidement. Par Didier Lalbenque

EN LASAGNES

Faites tomber 800 g d'épinards dans un faitout avec un oignon haché finement et un filet d'huile d'olive puis mélangez le tout avec 100 g de mascarpone. Salez et poivrez. Préparez la béchamel en réalisant un roux avec 50 g de farine et 50 g de beurre. Versez-y 70 cl de lait et râpez un peu de noix de muscade. Montez les lasagnes en alternant les feuilles de pâte, les épinards, des tranches de saumon fumé et un peu de béchamel. Finissez le montage par de la béchamel, parsemez de fromage râpé et enfournez pour 40 minutes à 180 °C.

EN FEUILLETÉ

Coupez 100 g de reblochon en dés. Faites tomber 500 g d'épinards avec un peu de matière grasse, ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche. Déroulez une pâte feuilletée rectangulaire, déposez au milieu les épinards, puis les dés de reblochon. Taillez des bandes de chaque côté de la pâte et repliez-les sur la garniture. Badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez pour 25 minutes à 200 °C.

EN VERSION ONE POT PASTA

Dans une sauteuse, placez un oignon et une gousse d'ail émincés, 200 g d'épinards, 100 g de tomate séchée, 400 g de spaghetti et 1 l de bouillon de poule. Faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes en remuant régulièrement. Parsemez de parmesan et servez.

À LA BÉCHAMEL

Faites fondre 1 kg d'épinards avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Dans une casserole, réalisez un roux avec 40 g de beurre et 40 g de farine. Ajoutez 60 cl de lait, 1 cuillerée à café de noix de muscade et fouettez jusqu'à épaississement. Mélangez avec les épinards puis déposez le tout dans un plat, parsemez de fromage râpé et enfournez pour 15 minutes à 180 °C.

À LA POËLE

Coupez 3 goussettes d'ail en fines rondelles et faites-les revenir quelques minutes à feu doux avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Coupez 2 blancs de poulet en morceaux et ajoutez-les dans la poêle. Augmentez le feu et continuez la cuisson 10 minutes. Puis ajoutez 700 g d'épinards, une pincée de paprika, du sel, et mélangez régulièrement pendant 5 minutes.

EN SAMOUESSAS

Préparez la farce en faisant fondre 800 g d'épinards dans un peu de matière grasse. Dans un saladier, mélangez les épinards avec 200 g de fromage frais, une pincée de cumin et une pincée de piment doux. Salez et poivrez. Coupez les feuilles de brick en deux. Déposez une grosse cuillerée de farce et repliez les feuilles de brick en triangle par-dessus la farce. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C.

EN TARTE

Lavez et émincez 2 champignons. Faites-les revenir dans un peu de beurre. Versez 350 g de viande hachée et 500 g d'épinards. Salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes. Déroulez la pâte feuilletée, placez-la dans un moule à tarte et déposez-y la préparation. Fouettez 20 cl de crème liquide avec 3 œufs et versez sur les épinards. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C.

EN SMOOTHIE

Coupez une banane en rondelles, trois kiwis en deux et une mangue en dés. Lavez 100 g de pousses d'épinards. Mixez le tout quelques minutes avec 10 cl d'eau et une cuillerée à soupe de jus de citron. Conservez au frais.

EN SALADE

Lavez 200 g de pousses d'épinards. Pelez et émincez un oignon rouge. Égouttez une boîte de pois chiches. Placez le tout dans un saladier. Parsemez de persil et de thym. Mélangez 1 cuillerée à soupe de moutarde, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron vert et une cuillerée à café de miel dans un grand bol. Ajoutez cette sauce à la salade.



“Une pointe de piquant pour pimper vos recettes!”,

la Reine



MOUTARDES
Sans conservateur
Avec des graines 100% françaises

www.reinededijon.fr

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



Manger équilibré



Ça veut
dire quoi ?

On a beau se préoccuper constamment de l'équilibre alimentaire, en se focalisant parfois sur des détails, les principes de base peuvent nous échapper. Ils sont pourtant simples et faciles à suivre, surtout si on les adopte très tôt. Leçon de révisions avec Adélaïde d'Aboville*, diététicienne nutritionniste. Par Françoise de La Forest

LE POINT SUR LES BESOINS

« Pour un homme, l'apport quotidien doit être d'environ 2 500 calories, et 2 000 pour une femme », rappelle notre experte. Avec, quotidiennement, « 45 à 50 % de glucides (féculents, riz, pâtes, pain, mais aussi fruits), 35 à 40 % de lipides (le gras présent dans les aliments, les assaisonnements, le beurre) et enfin 15 % de protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses). Ces moyennes et la répartition des apports varient selon la capacité du corps à brûler les calories, l'activité physique et le patrimoine génétique », précise Adélaïde d'Aboville.

INTERDIT D'INTERDIRE

Doit-on bannir toute tentation de céder à des produits peu vertueux pour notre santé ? « Surtout pas ! » met en garde la diététicienne. « Notre pire ennemi est la culpabilité. Bien sûr, il y a des aliments catastrophiques en termes de composition (gâteaux industriels, céréales du petit déjeuner, bonbons, certains produits diététiques). Pour autant, s'interdire d'en manger donne tout de suite envie de se jeter dessus et de terminer le paquet ! » Mais entre l'offre foisonnante et les campagnes des médias, on se détourne de l'essentiel. « Les fruits et légumes cultivés avec soin et amour, les viandes et les poissons de qualité, les produits simples doivent être mis en avant. Or malheureusement, ils manquent encore de visibilité. »

NI UN JOUR

NI UNE SEMAINE, MAIS UN MOIS

L'équilibre alimentaire ne doit pas être un totem quotidien. S'octroyer des jours off n'a d'ailleurs pas de réelle incidence. « L'équilibre se joue en réalité plutôt sur un mois, dans la mesure où les extras que l'on s'accorde ne deviennent pas le quotidien. J'aime bien l'idée que l'on puisse s'accorder environ 20 % d'extras et 80 % d'équilibre, à adapter bien sûr en fonction du métabolisme de base de chacun. »

GOÛTER À TOUT

Des assiettes peu variées conduisent souvent à être « attiré par les saveurs fortes comme le sucre et le gras. Plus on ouvre le spectre de l'alimentation, en privilégiant les produits de qualité, plus on s'habitue à des saveurs nuancées », souligne Adélaïde d'Aboville. « Je suis convaincue que les enfants bénéficiant d'une bonne alimentation conservent de bonnes habitudes. » Même si ce n'est pas toujours simple... « Ce qui compte, c'est d'apporter à l'enfant un maximum de connaissances. Il aura ainsi un palais sensible aux saveurs naturelles, il saura que cela fait partie de l'équilibre. Sans en faire un sujet de conflit, on parle de plaisir alimentaire. Il y a d'ailleurs un excellent livre sur le sujet : « La Guerre des repas n'aura pas lieu », aux éditions Marabout. »

C'EST QUOI, UNE PORTION ?

On nous le répète, il faut manger 5 portions de fruits et légumes par jour. Mais à quoi cela correspond-il ?
Et comment faire ? « Les légumes sont indispensables à chaque repas à hauteur de 200 g environ, soit 1/3 de l'assiette », assure Adélaïde d'Aboville. « Ensuite, on peut ajouter 2 à 3 fruits de 100 g environ, soit l'équivalent d'une pomme. Mieux vaut éviter de manger ces derniers en une seule fois pour ne pas faire grimper la glycémie, ce qui favorise coups de fatigue et prise de poids. »

LA CUISINE MAISON, CLÉ DE L'ÉQUILIBRE

On revient à l'éducation des papilles, qui va favoriser le goût pour des produits simples et sains. « Les plats industriels, par leurs saveurs souvent prononcées, éloignent petit à petit de l'équilibre. Il y a certes des exceptions (gamme Équilibre de Picard, par exemple). » Pour se faciliter la vie, les plats uniques peuvent être une bonne formule, « s'ils contiennent à la fois des féculents, des légumes et des protéines. Attention toutefois à ne pas manger trop vite pour ne pas trop se ressourcer. »

RÉPARTIR LES APPORTS

Le respect des repas a-t-il une importance ? « Plus on a de repas, plus on a de chances d'équilibrer les apports. Mais si l'on n'a vraiment pas faim le matin, ou peu le soir, si cela ne déséquilibre pas le reste de la journée et si son poids est stable, je ne vois pas de raison de s'imposer un petit déjeuner. Idem pour le dîner. » Mais attention au déjeuner : « Au moment de la journée où on a le plus d'activité, il calme les fringales, il oblige à faire une pause... C'est le repas qui me semble le plus important. »

Lasagnes chèvre épinards

30 MIN | **1H**
Préparation | Cuisson

POUR 6-8 personnes

1,2 kg d'épinards
6 champignons de Paris
1,2 l de lait froid
800 g de bûche de fromage de chèvre maxi format
80 g de beurre / **80 g** de farine
50 g de pecorino râpé
250 g de pâte sèche à lasagnes
1 noix de muscade
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

ASTUCE

Réservez quelques feuilles d'épinards que vous disposerez en décoration sur le dessus des lasagnes.

Vous pouvez rehausser le tout d'une touche de flocons de piment si vous le désirez.

1 Préparez les épinards. Retirez les tiges et les côtes pour ne conserver que les feuilles. Lavez-les et égouttez-les. Placez-les encore mouillées dans un faitout, couvrez et faites-les tomber sur feu moyen en mélangeant régulièrement. Laissez-les refroidir, puis égouttez-les de nouveau en les pressant bien entre vos mains pour retirer toute l'eau.

2 Préparez la béchamel. Faites crépiter le beurre dans une casserole et versez la farine d'un coup en fouettant. Incorporez peu à peu du lait froid pour détendre le roux obtenu, toujours en fouettant. Répétez l'opération au fur et à mesure de l'absorption du lait dans le roux, jusqu'à épuisement du lait. Salez, poivrez et ajoutez $\frac{1}{4}$ de noix de muscade râpée.

3 Préparez les autres ingrédients. Ôtez les pieds des champignons, pelez les chapeaux et émincez-les. Coupez le fromage de chèvre en rondelles et recoupez-les en morceaux.

4 Procédez au montage. Versez un peu de béchamel dans le fond d'un plat à gratin. Alternez une couche de pâte, d'épinards et de chèvre, puis disposez quelques lamelles de champignon. Nappez le tout de sauce et recommencez jusqu'en haut avec le reste des ingrédients, en terminant par une couche de pâte nappée généreusement de béchamel. Saupoudrez le tout de pecorino et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

5 Finalisez. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez les lasagnes pour 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit fondante et le dessus bien gratiné.





Frittata de pomme de terre, courge et pâton

25 MIN | **35 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

400 g de courge / **400 g** de pâton
300 g de pommes de terre
1 oignon botte / **2 gousses** d'ail
6 œufs / **40 cl** de lait
150 g de parmesan
1c. à soupe de mélange d'épices cajuns / **10 cl** d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez les pommes de terre, puis coupez-les en épaisses rondelles. Pelez et épépinez la courge et le pâton, puis coupez-les en rondelles ou en morceaux d'épaisseur identique. Pelez et hachez le bulbe d'oignon et émincez la tige. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Râpez le parmesan.

2 **Préparez les légumes.** Plongez-les pour 10 minutes dans un faitout d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Préchauffez le four à 180 °C. Faites revenir les légumes 10 minutes dans une sauteuse passant au four, avec l'huile d'olive, l'ail et le bulbe d'oignon. Salez, poivrez et ajoutez les épices cajuns.

3 **Finalisez la frittata.** Fouettez les œufs avec le lait et la moitié du parmesan râpé, salez et poivrez. Répartissez les légumes dans la sauteuse, puis versez l'appareil par-dessus. Parsemez du reste de parmesan et enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien pris et gratiné sur le dessus.

4 **Dressez et servez.** À la sortie du four, parsemez de tige d'oignon émincée et coupez en parts.

Poisson pané à la noix de coco, haricots verts et patate douce aux saveurs thaïes

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

600 g de pavé de poisson blanc (lieu noir, lieu jaune, cabillaud, colin...)
800 g de haricots verts surgelés / **2 patates douces**
2 citrons verts bio / **1 botte** de basilic thaï
8 tiges de ciboule de Chine / **40 cl** de crème de coco
6 c. à soupe de noix de coco râpée / **6 c. à soupe** de sauce nuoc-mâm
3 c. à soupe d'huile de pépin de raisin / **1c. à soupe** de sirop de gingembre
1c. à soupe d'huile vierge de noix de coco / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez les patates douces et taillez-les en rondelles, recoupez les plus grosses en deux ou en quatre. Taillez la ciboule en bâtonnets biseautés. Effeuillez le basilic. Coupez le poisson en 4 pavés identiques. Pressez 1 citron vert pour en extraire le jus.

2 **Lancez les cuissons.** Préchauffez le four à 200 °C. Déposez la patate douce sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Arrosez d'huile de pépin de raisin, salez et poivrez. Mélangez et enfournez pour 15 minutes.

3 **Préparez le poisson.** Salez, poivrez puis panez les pavés avec de la noix de coco râpée. Mettez-les dans un plat à four. Faites fondre l'huile de noix de coco et arrosez-en les pavés de poisson.

4 **Finalisez.** Enfournez le poisson pour 15 à 20 minutes sur une autre grille du four, pendant la cuisson de la patate douce. Plongez les haricots verts dans un faitout d'eau bouillante salée pour 10 minutes puis égouttez-les.

5 **Assemblez et servez.** Portez à ébullition la sauce nuoc-mâm dans une sauteuse, puis ajoutez le jus de citron vert et le sirop de gingembre. Versez la crème de coco et portez à ébullition. Mettez les haricots verts dans la sauteuse et mélangez bien. Transférez le tout dans un grand plat, disposez par-dessus la patate douce grillée, les pavés de poisson panés. Parsemez de ciboule et de basilic thaï. Proposez le deuxième citron vert coupé en morceaux et dégustez.





VARIANTE

À défaut de vermouth blanc, vous pouvez opter pour du madère ou du porto.



Omelette persillée aux oignons fondants caramélisés et aux champignons

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

150 g de champignons de Paris / **1 gros oignon** / **Quelques brins** de persil
8 œufs / **20 cl** de lait / **15 g** de beurre / **12 cl** d'huile d'olive
5 cl de vermouth blanc / Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez et émincez l'oignon. Eeffeuillez puis hachez le persil. Fouettez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Lavez et émincez les champignons.

2 **Passez en cuisson.** Faites colorer les oignons dans une sauteuse avec le beurre et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Versez 2 cuillerées à soupe d'eau et couvrez, puis baissez le feu et laissez compoter légèrement. Versez le vermouth et mélangez sans cesse sur feu vif, sans couvercle,

afin de faire caraméliser les oignons. Débarrassez-les.

3 **Finalisez la cuisson.** Avec le reste d'huile, faites suer les champignons dans la même sauteuse, en assaisonnant, pendant environ 10 minutes. Remuez souvent. Replacez les oignons dans la sauteuse et répartissez bien le tout. Versez les œufs battus et laissez prendre l'omelette pendant 3 à 4 minutes.

4 **Servez.** Retirez du feu l'omelette lorsqu'elle est encore baveuse. Parsemez-la de persil et dégustez.

Poulet grillé au thym et sauce crémeuse aux épinards

20 MIN | **45 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4-6 personnes

6 hauts de cuisse de poulet avec la peau
800 g d'épinards
250 g de champignons de Paris / **1 citron**
1 belle gousse d'ail / **1 bouquet** de thym
40 cl de crème liquide entière
15 g de beurre / **10 cl** d'huile d'olive
Sel et poivre

1 **Préparez le poulet.** Préchauffez le four à 180 °C. Pressez le citron pour en extraire le jus et massez-en les morceaux de poulet disposés dans un plat à four chemisé de papier cuisson. Salez, poivrez puis émiettez le thym par-dessus. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez pour 45 minutes.

2 **Préparez les champignons.** Lavez-les et coupez-les en tranches. Pelez et écrasez l'ail. Faites revenir le tout pendant 10 à 15 minutes dans une sauteuse avec le beurre, 2 cuillerées à soupe d'huile, du sel et du poivre.

3 **Préparez les épinards.** Retirez les tiges et côtes pour ne conserver que les feuilles. Lavez-les et égouttez-les. Placez-les encore mouillées dans un faitout, couvrez et faites-les tomber sur feu moyen en mélangeant souvent. Égouttez-les de nouveau en les pressant pour retirer toute l'eau.

4 **Préparez la sauce.** Ajoutez la crème dans les champignons, salez, poivrez et faites frémir, puis légèrement réduire. Incorporez les épinards à la fin.

5 **Servez.** Dressez la sauce dans un large plat et disposez le poulet grillé par-dessus.



Pappardelles à la sauce crémeuse au citron et aux petites saucisses chinoises

15 MIN

Préparation

10 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

500 g de petites saucisses chinoises
½ citron
½ botte de persil plat
250 g de mascarpone
200 g de parmesan
500 g de pappardelles
Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Pressez le demi-citron pour en extraire le jus. Taillez les petites saucisses en quatre dans la longueur, puis taillez-les en petits morceaux. Râpez le parmesan. Fouettez le mascarpone avec le jus de citron.

2 Lancez la cuisson. Plongez les pappardelles dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Faites griller les morceaux de saucisse dans une poêle avec l'huile en remuant souvent. Débarrassez-les sur du papier absorbant et égouttez les pâtes.

3 Finalisez. Replacez les pappardelles dans la marmite et ajoutez le mascarpone. Efeuillez et hachez le persil, ajoutez-le ainsi que les morceaux de saucisse. Poivrez bien et mélangez.

4 Servez. Parsemez les pappardelles d'un peu de parmesan râpé et proposez le complément à part.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les petites saucisses chinoises, composées de porc mélangé à du sucre et de la sauce soja, se trouvent en épicerie asiatique.



Conchiglionis farcis au saumon et nappés de crème à la moutarde

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

POUR 4-6 personnes

4 pavés de saumon sans peau
1 belle courgette / 1 oignon
1 botte d'aneth
400 g de crème fraîche épaisse
500 g de conchiglionis
1 bocal de tomates séchées
 à l'huile (env. 200 g)
150 g d'olives noires dénoyautées
3 c. à soupe de moutarde en grains
 Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Pelez et ciselez l'oignon. Taillez la courgette en petits dés. Égouttez les tomates en conservant l'huile et hachez-les. Coupez le saumon en cubes d'environ 1 cm. Égouttez et hachez les olives. Eeffeuillez l'aneth et hachez-en la moitié.

2 Lancez la cuisson. Faites revenir l'oignon et la courgette dans une sauteuse avec 6 cuillerées à soupe de l'huile des tomates. Salez, poivrez puis mélangez pendant 10 minutes. Incorporez les tomates et les olives, puis mélangez 2 minutes. Plongez les conchiglionis dans une marmite d'eau

bouillante salée en suivant le temps de cuisson recommandé sur l'emballage.

3 Finalisez la cuisson. Dans la sauteuse, ajoutez le saumon, mélangez encore pendant 5 minutes pour saisir à peine le poisson. Égouttez les pâtes.

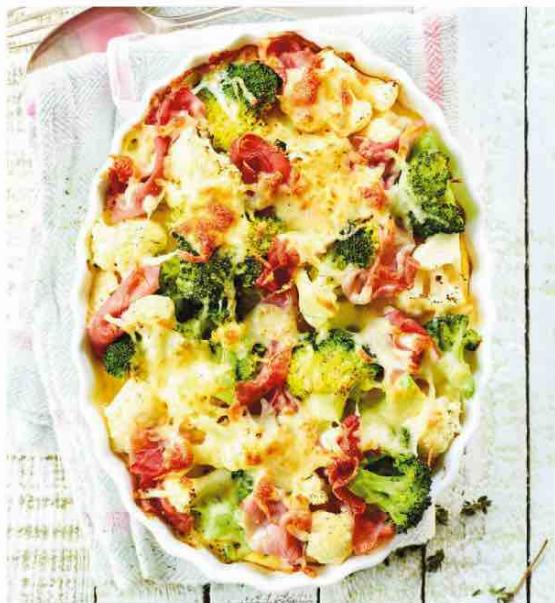
4 Préparez la sauce. Dans une casserole, faites chauffer la crème avec la moutarde et l'aneth haché. Salez et poivrez.

5 Assemblez et finalisez. Farcissez les conchiglionis du mélange au saumon à l'aide d'une cuillère et rangez-les dans un grand plat creux. Nappez-les de sauce et parsemez de l'aneth restant. Servez bien chaud.



ASTUCE

Vous pouvez préparer ces conchiglionis à l'avance. Avant de servir, arrosez-les d'un filet d'huile et enfournez pour 10 minutes, puis nappez-les de sauce et enfournez de nouveau pour 10 minutes.



Chou-fleur et brocoli en gratin à la sauce rose

20 MIN | **40 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

8 tranches fines de jambon cru de montagne
1 gros chou-fleur / 1 gros brocoli
2 brins de thym
1 l de lait froid / 250 g de tomme de Savoie
60 g de beurre
60 g de farine
2 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à soupe de moutarde aigre-douce / Sel

- 1 Préparez les ingrédients.** Taillez le chou-fleur et le brocoli en fleurettes. Retirez la croûte de la tomme et coupez-la en fines tranches.
- 2 Lancez la cuisson.** Plongez le chou-fleur dans une marmite d'eau bouillante salée et laissez-le cuire 12 minutes. Ajoutez le brocoli et prolongez la cuisson de 8 minutes. Égouttez-les.
- 3 Préparez la sauce.** Faites fondre le beurre dans une casserole, puis versez d'un coup la farine en fouettant. Détendez le roux obtenu en incorporant le concentré de tomate et la moutarde, puis incorporez peu à peu le lait, toujours en fouettant.
- 4 Finalisez.** Préchauffez le four à 180 °C. Efeuillez le thym et ajoutez-le dans la sauce. Versez la moitié de la sauce dans un plat à gratin. Répartissez les fleurettes par-dessus. Déchirez les tranches de jambon en deux et roulez-les en chiffonnade pour les insérer çà et là entre les fleurettes. Nappez le tout de sauce. Répartissez le fromage et enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

Gratin de poisson aux pommes de terre et au fenouil

25 MIN | **40 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

1 kg de filets de poisson blanc / 600 g de pommes de terre
1 petit bulbe de fenouil / 1 oignon / ½ botte de coriandre
4 brins d'aneth / 400 g de crème fraîche épaisse entière
4 c. à soupe de jus de citron / 2 c. à soupe de vinaigre de riz
Sel et poivre 5 baies

1 Préparez les ingrédients. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles. Lavez et taillez finement le fenouil. Pelez les pommes de terre. Taillez le poisson en gros morceaux.

2 Lancez les cuissons. Plongez les pommes de terre dans une marmite d'eau bouillante salée pour 12 minutes. Ajoutez le fenouil et finalisez la cuisson pendant 8 à 10 minutes. Égouttez. Coupez les pommes de terre en rondelles épaisses.

3 Préparez la crème aigre. Fouettez la crème avec le jus

de citron et le vinaigre de riz, salez et poivrez. Efeuillez et hachez la coriandre et l'aneth.

4 Assemblez. Préchauffez le four à 180 °C. Rangez les pommes de terre dans le fond d'un grand plat à gratin. Disposez le fenouil par-dessus, puis le poisson cru. Parsemez de la moitié des herbes hachées. Dispersez enfin les rouelles d'oignon. Nappez de crème aigre et enfournez pour 20 minutes.

5 Finalisez. À la sortie du four, parsemez du reste des herbes hachées puis servez bien chaud.



ASTUCE

Lorsque la saison est terminée, remplacez le fenouil par du navet ou du radis long coupé en rondelles.

Quiche lorraine au mélange forestier et au rôti de porc aux herbes

25 MIN Préparation | **30 MIN** Réfrigération | **50 MIN** Cuisson | **POUR** 4-6 personnes

600 g de tranches de rôti de porc cuit aux herbes
500 g de mélange de champignons frais ou surgelés
2 gousses d'ail / 4 brins de persil plat / 6 œufs
40 cl de crème fraîche épaisse entière / 110 g de beurre
190 g de farine / Sel et poivre

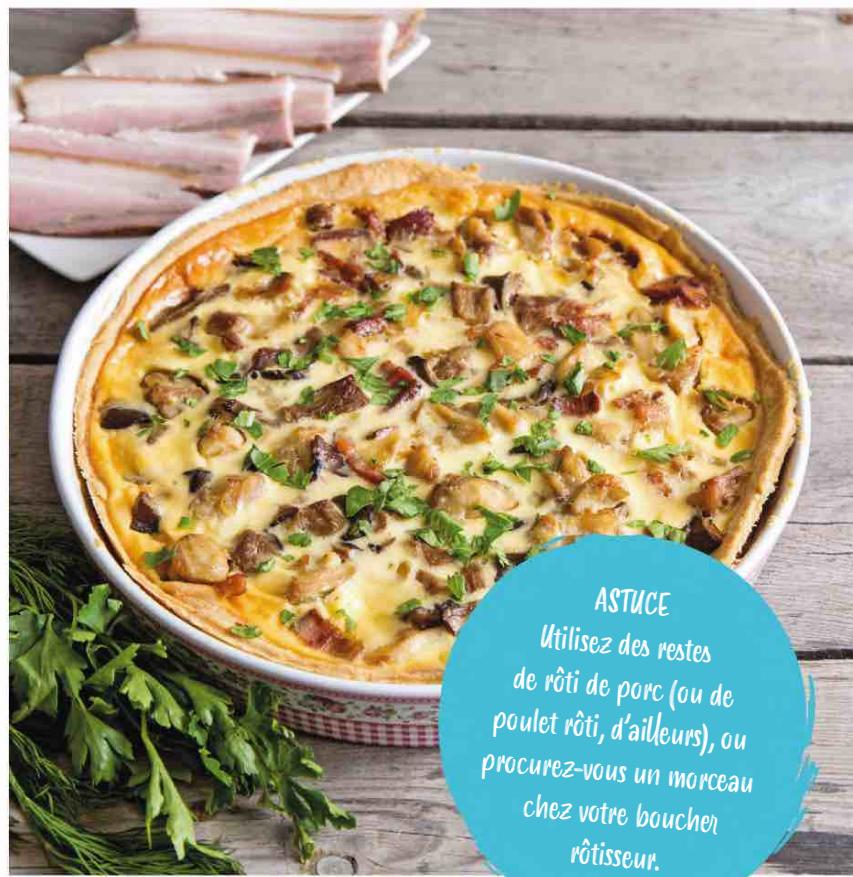
1 **Préparez la pâte.** À la main ou au robot, mélangez la farine avec 90 g de beurre en parcelles et 1 pincée de sel, jusqu'à obtenir un sablage. Incorporez peu à peu 3 cl d'eau et pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et réservez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2 **Préparez la garniture.** Pelez les gousses d'ail et écrasez-les au presse-ail. Lavez et séchez, au besoin, les champignons. Faites sauter le tout 10 minutes dans une sauteuse avec le beurre, du sel et du poivre et les 2/3 du persil

effeuillé et haché. Taillez le rôti en morceaux. Fouettez les œufs avec la crème en assaisonnant.

3 **Assemblez.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée, sur 5 mm d'épaisseur. Foncez la pâte dans un moule à tarte profond beurré. Piquez le fond de pâte. Arrangez les morceaux de rôti et les champignons sur la pâte, puis versez l'appareil aux œufs. Enfournez pour 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée.

4 **Dressez.** À la sortie du four, parsemez la quiche du reste de persil effeuillé et haché.



Flammekueche

35 MIN Préparation | **1H** Repos | **30 MIN** Cuisson

POUR 6-8 personnes (2 flammekueches)

200 g d'allumettes de bacon / 1 oignon doux des Cévennes / 1 branche de romarin
200 g de bibeleskaes (spécialité alsacienne au fromage blanc, ail, échalote, fines herbes...)
500 g de farine / 32 cl d'eau tiède
1 sachet de levure sèche de boulanger / Sel

1 **Préparez la pâte.** Réhydratez la levure dans une petite partie de l'eau tiède et patientez 5 minutes. Réunissez la farine, 1 bonne pincée de sel, la levure réhydratée et le reste d'eau tiède dans la cuve d'un robot pétrin. Actionnez pendant 5 minutes. Placez la pâte dans un grand bol fariné et entreposez-la dans le four préchauffé à 50 °C, mais éteint et porte fermée, pendant 1 heure.

2 **Préparez la garniture.** Pelez et émincez l'oignon. Désolidarisez les rouelles. Effeuillez le romarin.

3 **Assemblez.** Préchauffez le four à 250 °C. Divisez la pâte en deux. Étalez 1 pâton sur une feuille de papier cuisson en une abaisse fine et allongée. Garnissez-la d'une fine couche de bibeleskaes, puis répartissez la moitié de l'oignon, du bacon et du romarin. Enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante et le dessus bien grillé.

4 **Finalisez.** À la sortie du four, découpez la flammekueche et préparez la seconde pour la faire cuire pendant la dégustation de la première.

Gratin de pennes à la viande hachée

20 MIN Préparation **30 MIN** Cuisson
POUR 4-6 personnes

2 steaks hachés de bœuf
2 steaks hachés de veau
1 poivron rouge / 4 gousses d'ail / 4 brins de persil plat
200 g de comté ou de Gruyère suisse
150 g de fromage frais à tartiner
500 g de pennes rigates
10 cl d'huile d'olive
Sel et poivre 5 baies

- 1 Préparez la base.** Pelez les gousses d'ail et écrasez-les au presse-ail. Coupez le poivron, épépinez-le et taillez-le en petits dés. Faites revenir le tout dans une sauteuse pendant 10 minutes, salez et poivrez.
- 2 Poursuivez les cuissons.** Plongez les pâtes dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant les recommandations de cuisson sur l'emballage pour un résultat al dente. Émiettez les viandes hachées dans la sauteuse et faites-les griller 5 minutes. Ajoutez ensuite le fromage frais, mélangez

pour le faire fondre, puis ajoutez 1 louche d'eau de cuisson des pâtes en fouettant pour obtenir une sauce bien fluide. Retirez du feu.

- 3 Assemblez.** Préchauffez le four à 180 °C. Égouttez les pâtes et remettez-les dans la marmite. Versez la sauce aux viandes hachées dans la marmite et mélangez bien. Transférez ensuite le tout dans un plat à gratin. Râpez le fromage par-dessus et enfournez pour 15 à 20 minutes.
- 4 Finalisez.** À la sortie du four, parsemez de persil effeuillé et servez bien chaud.

ASTUCE

Hors saison, n'hésitez pas à utiliser 1 bocal de poivrons rouges grillés. Dans ce cas, faites-les sauter simplement dans une poêle pendant 2 minutes.



Gérald Passedat



Le chef triplement étoilé consacre son tout nouvel ouvrage à sa cuisine de cœur, celle qui sent bon les parfums du Sud et de sa ville natale, Marseille.

Par Laurie Fourcade.

Vous qui faites partie du paysage culinaire français depuis plus de trente ans, pouvez-vous nous raconter votre parcours ?

Je viens d'une famille de cuisiniers. J'ai grandi dans les cuisines, bercé par les saveurs de la Méditerranée et des produits du terroir provençal. J'ai intégré l'école hôtelière de Nice avant de travailler, pendant une dizaine d'années, dans plusieurs grandes maisons auprès de chefs de renom comme Michel Guérard. J'ai ensuite décidé de rejoindre le restaurant de mon père, d'abord en tant que commis, puis j'ai grimpé les échelons jusqu'à devenir chef. J'ai décroché la 3^e étoile en 2008 pour le restaurant Le Petit Nice.

Votre cuisine met à l'honneur les produits de votre terroir. La terre et la mer sont pour vous une source d'inspiration...

J'ai vécu à Marseille toute mon enfance, auprès d'un père cuisinier et d'un oncle pêcheur. Tout ce que j'ai vu lorsque j'étais petit et tout ce que j'ai appris sur les produits méditerranéens sont une source inépuisable pour créer les plats d'aujourd'hui. En tant que cuisinier, je me dois de respecter la terre et la mer. Ce sont elles qui me donnent l'occasion de créer. Alors je m'inspire d'une pêche raisonnée, je valorise les poissons qu'on connaît peu, ceux qu'on ne considère pas aussi nobles que la daurade ou le saint-pierre, par exemple, et qui sont pourtant délicieux. Et puis je fais en sorte d'utiliser le produit dans son intégralité. Les têtes, les arêtes, les peaux... tout peut se cuisiner, en bouillon ou jus par exemple.

Quelle place accordez-vous aux légumes dans votre cuisine ?

En fait, 95 % des produits qui sont à la carte de mes restaurants sont cultivés tout près de chez moi. Je tiens à proposer des produits locaux, issus du travail de paysans du coin. C'est à mon sens la meilleure façon de cuisiner des produits savoureux et ultra frais. J'aime travailler les légumes, mais ils sont aujourd'hui l'accompagnement des poissons et crustacés. D'ici à cinq ans, ils auront la place principale sur ma carte afin de préserver au mieux les espèces marines.

La nage de poisson bleu et herbes marines

30 MIN | **4H**
Préparation | Cuisson

30 MIN | **POUR**
Repos | 4 personnes

1,2 kg de filet de pélamide
(bonite à dos rayé)
100 g de crevettes roses / **1** carotte jaune
1 carotte orange / 1 oignon blanc
1 courgette / **1 branche** de céleri
1 gousse d'ail nouveau
1 brin de criste-marine / **1 brin** de salicorne
1 brin de shiso / **50 cl** d'huile
d'olive extra vierge
30 cl de vin blanc sec
Fleur de sel et poivre du moulin

- 1 **Préchauffez le four à 75 °C.**
Faites-y sécher les crevettes avec leur carapace pendant 4 heures.
- 2 **Lavez, épandez et émincez les légumes.** Hachez grossièrement les herbes marines (réservez-en un peu pour servir).
- 3 **Faites cuire les légumes et les herbes à petit bouillon dans 75 cl d'eau pendant 10 minutes.** Laissez reposer et retirez les légumes. Faites infuser les crevettes séchées dans le bouillon pendant

30 minutes. Passez le bouillon à travers une passoire fine et réservez cette nage pour le dressage.

- 4 **Tranchez le filet de poisson.**
Badigeonnez-le d'huile d'olive extra vierge et assaisonnez de fleur de sel et de poivre du moulin.

- 5 **Dressez harmonieusement les légumes et les tranches de poisson assaisonnées sur les assiettes.** Ajoutez quelques pluches d'herbes marines. Arrosez d'un peu de nage et servez tiède.



CONSEILS DU CHEF

Pour ajouter de la texture, taillez et servez quelques légumes crus avec ce plat. Pour acheter de la criste-marine, de la salicorne ou du shiso, consultez les magasins d'alimentation spécialisés, les épiceries asiatiques (pour le shiso), ainsi que les marchés de producteurs locaux pour des produits frais.

Les boulettes de poisson du vallon des Auffes

40 MIN

Préparation

1H10

Cuisson

30 MIN

Repos

POUR

4 personnes

600 g de filet de poisson blanc (merlan, morue, muge)
400 g de pommes de terre
2 bulbes de fenouil / **2 échalotes**
1 oignon / **2 gousses** d'ail
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet de coriandre
2 œufs / **21** de fumet de poisson
200 g de chapelure / **50 g** de farine
40 g de tomates séchées
1 citron confit au sel
1 étoile de badiane
1c. à café de cumin
1c. à café de curcuma
1 pincée de safran
Huile d'olive extra vierge
Sel et poivre du moulin

1 **Dessalez le citron confit** : coupez-le en quartiers et immergez-les dans de l'eau pendant 30 minutes.

2 **Demandez à votre poissonnier d'écailler et vider les poissons**, de lever les filets et de les désarêter. Coupez les filets en petits morceaux et réservez-les.

3 **Hachez finement la ciboulette**, la coriandre, les tomates séchées et la peau du citron confit dessalé.

4 **Faites revenir les échalotes dans un peu d'huile d'olive extra vierge**. Mélangez dans un saladier le poisson, les échalotes, les herbes hachées, les épices et les œufs.

5 **Formez des petites boulettes**, roulez-les dans la farine puis dans la chapelure et réservez.

6 **Coupez les pommes de terre et le fenouil en petits cubes d'environ 1 cm**. Hachez l'oignon et l'ail.

7 **Faites revenir le tout dans un faitout avec un peu d'huile d'olive**. Ajoutez le safran et la badiane, puis mouillez avec le fumet de poisson. Laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes.

8 **Préchauffez le four à 160 °C**. Mettez les boulettes dans un plat à four, salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 15 minutes

9 **Répartissez le bouillon dans des assiettes creuses de service**, puis déposez les boulettes de poisson dessus.





Les côtelettes d'agneau au thym, frites de panisse

25 MIN | **40 MIN**
Préparation | Cuisson

30 MIN | **POUR**
Repos | 4 personnes

8 côtelettes d'agneau
2 gousses d'ail / Jus de citron
4 branches de thym frais / **1** feuille de laurier
40 g de beurre
195 g de farine de pois chiches
5 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
 Sel et poivre du moulin

1 Préparez la panisse. Mélangez 50 cl d'eau, la farine de pois chiches et 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge dans une casserole. Ajoutez la feuille de laurier. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez.

2 Versez la préparation dans un moule rectangulaire légèrement huilé sur une épaisseur d'environ 1,5 cm. Laissez refroidir pendant au moins 30 minutes pour que la panisse se raffermisse.

3 Découpez la panisse en bâtonnets, comme de grosses frites.

4 Saisissez les côtelettes d'agneau à l'huile d'olive sur les deux faces

dans une poêle. Ajoutez le beurre, les gousses d'ail écrasées et les branches de thym. Arrosez les côtelettes avec le beurre fondu pour une cuisson homogène. Faites-les cuire pendant 5 minutes de chaque côté. Préchauffez une friteuse à 180 °C.

5 Retirez les côtelettes de la poêle. Salez, poivrez et laissez reposer pendant 15 minutes dans de l'aluminium ménager.

6 Déglaçez la poêle avec un filet de jus de citron pour récupérer les sucs de cuisson.

7 Plongez les frites de panisse dans l'huile pour 2 minutes. Servez avec l'agneau recouvert d'un filet de sauce.

La pompe à huile

20 MIN
Préparation | **25 MIN**
Cuisson

1H
Repos | **POUR**
4 personnes

1 jaune d'œuf
500 g de farine
12 cl d'huile d'olive extra vierge
70 g de sucre semoule
8 g de levure de boulanger
1 c. à café d'eau de fleur d'oranger
1 c. à café de graines d'anis
1 c. à café de zeste d'orange râpé
1 c. à café de sel

- 1** Mélangez la levure dans 12 cl d'eau tiède et laissez reposer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la levure soit dissoute.
- 2** Ajoutez la farine, le sucre, le sel et l'huile d'olive, puis pétrissez la pâte comme pour une brioche, jusqu'à ce qu'elle se décolle de la cuve ou du plan de travail. En fin de pétrissage, incorporez l'eau de fleur d'oranger, les graines d'anis et le zeste d'orange.
- 3** Formez une boule avec la pâte et laissez-la lever à couvert à température ambiante pendant 1 heure.
- 4** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée en formant un disque de 2 cm d'épaisseur.
- 5** Réalisez des entailles sur le dessus de la pâte avec la pointe d'un couteau pour créer un motif décoratif. Badigeonnez la pompe à l'huile avec le jaune d'œuf.
- 6** Transférez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez pour 25 minutes.
- 7** À la sortie du four, badigeonnez la pompe à huile d'olive et laissez refroidir sur une grille.



À LIRE

« Un chef dans ma cuisine », de Gérald Passedat, éd. Michel Lafon et Marmiton, 22,95 €.



OMNIcuiseur® Vitalité®

conjugue au quotidien,
Nutrition/Santé & Gastronomie

Vitalité 6000

la "Rolls" de la cuisson !

les **6**
bonnes raisons
de l'adopter



**Fabriqué en France - Garantie 15 ans
Économie d'énergie jusqu'à 250€/an**

www.omnicuiseur.com 

Prix Nutrition & technologie 

Bon pour la santé 

Coups de cœur du public  















Charlène

Hummm, le cheese-cake !

Dans chaque numéro, retrouvez les lubies culinaires de l'un des membres de l'équipe Marmiton. On poursuit notre route gourmande avec Charlène, secrétaire de rédaction, qui ne jure que par les cheese-cakes, au pluriel !

Par Charlène Torres

Vous voulez un gâteau facile à réaliser, déclinable à l'infini et qui fait toujours son effet à table ? Ne cherchez plus, c'est le cheese-cake ! J'ai découvert ce dessert quand j'avais une dizaine d'années, grâce à ma mère qui avait dégoté une délicieuse recette... sur Marmiton.org (eh oui, déjà) ! À la maison, on en a englouti des kilos sans jamais s'en lasser. C'est donc tout naturellement que je me suis mise à en cuisiner moi-même. Je me suis éloignée de la traditionnelle recette aux zestes de citron sur une base de spéculoos pour explorer d'autres possibilités.

UNE BASE AU CHOIX

Pour changer des spéculoos, on peut se tourner vers des sablés, plus neutres en goût et tout aussi faciles à émietter, pour constituer la base de son cheese-cake. Un dimanche, en manque de

vivres, j'ai dû improviser avec les gâteaux aux amandes du boulanger du coin : une tuerie ! Quel que soit le biscuit choisi, après l'avoir réduit en poudre, je le mélange toujours avec du beurre demi-sel, voire du beurre aux cristaux de sel, fondu, évidemment. Le petit goût supplémentaire apporté à quelque chose d'absolument unique, je ne peux plus m'en passer (et ce, dans toutes mes pâtisseries utilisant du beurre, d'ailleurs) !

UN APPAREIL ONCTUEUX

Je ne lésine pas sur la quantité de cream cheese, quitte à en rajouter 50 % par rapport à la plupart des recettes. Déjà, visuellement, c'est plus « wouah » ! Ensuite, en bouche, c'est tellement onctueux... L'autre secret, pour un appareil fondant à souhait, c'est la cuisson - et là, il faut s'armer de patience : d'abord à haute température (210 °C) pendant 10 minutes pour bien saisir le gâteau, puis à basse température (90 °C) pendant très longtemps (minimum 1 heure, à adapter en fonction de la quantité d'appareil). Ensuite, je laisse le cheese-cake reposer dans le four éteint mais encore chaud, porte fermée, pendant 1 heure de plus. Puis, au frigo pour la nuit ! L'attente vaut le coup. Cette méthode donne les meilleurs des cheese-cakes !

VERSION

SANS CUISSON

On peut aussi réaliser son gâteau au fromage sans cuissen, en fouettant vigoureusement son appareil et en y incorporant une chantilly bien ferme. Certains y ajoutent de la gélatine, mais je trouve qu'elle alourdit le tout.



Mon top 5 des recettes

Une infinité de versions à tester en fonction des saisons et des occasions.

1 Chocolat caramel

Juste avant de servir, on décore le cheese-cake de copeaux de chocolat noir et on nappe d'un filet de caramel au beurre salé. C'est joli, c'est festif et ça rassemble les saveurs les plus gourmandes.

2 Mangue coco

Une base de sablés à la noix de coco, une mangue réduite en purée mélangée à l'appareil, et, pour la déco, on se fait plaisir : noix de coco râpée, zestes de citron vert, fruits exotiques... Pour conserver la saveur de la mangue, celui-là, on ne le cuît pas.

3 Fruits rouges

Également en version sans cuisson, on incorpore les fruits rouges de son choix à l'appareil, et on accompagne le tout d'un

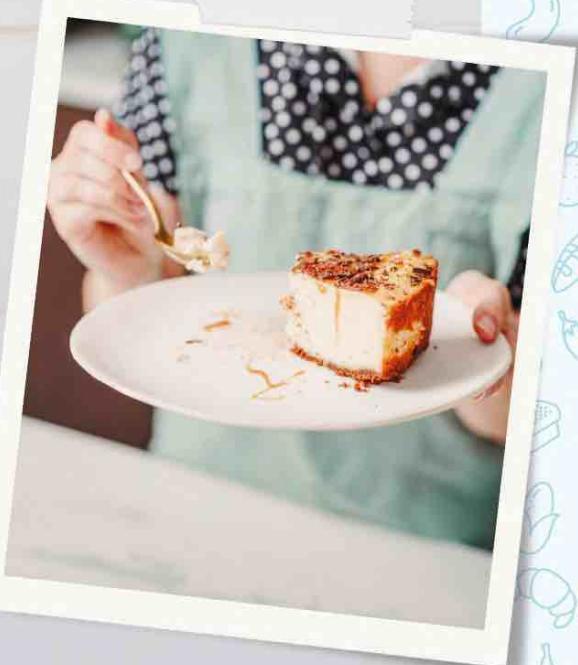
coulis. Personnellement, j'ai un petit faible pour la combinaison mûres-framboises.

4 Spéculoos

Encore une recette bien gourmande : on recouvre la surface du cheese-cake de pâte de spéculoos. On peut l'acheter toute prête ou la faire soi-même en mixant des spéculoos avec du lait concentré non sucré, un peu de miel et de cannelle et une pincée de sel (encore lui !). Le tout sur une base spéculoos, bien sûr !

5 Le classique, au citron

Parfois, on n'a pas envie de se prendre la tête, et la simplicité, ça fonctionne à tous les coups. Il suffit d'ajouter le zeste d'un citron bio à l'appareil. Si l'on souhaite le pimper, on peut le servir avec un lemon curd.



Tour d'Europe des brioches de Noël

Pour Noël, à chacun sa tradition. Et il semblerait qu'au moment des fêtes, les Européens soient friands de brioche. Aux portes de nos frontières, on trouve autant d'histoires que de desserts moelleux. Par Rachel Versini

LE PANETTONE EN ITALIE

Diluez 20 g de levure fraîche dans 5 cl de lait tiède avec 1 pincée de sucre. Laissez réhydrater 15 minutes.

Mélangez 500 g de farine, 1 pincée de sel, 50 g de miel, 4 jaunes d'œufs et le zeste d'1 orange dans un robot pâtissier. Ajoutez la levure, 12,5 cl d'eau et 7,5 cl de lait tièdes. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte collante.

Ajoutez 80 g de beurre pommade et continuez à pétrir pour l'incorporer totalement à la préparation.

Couvrez, laissez reposer 1 h 30 (la pâte doit doubler de volume). Dégarez la pâte, et incorporez les fruits secs de votre choix. Placez la pâte dans un moule adapté, laissez reposer 1 heure. Badigeonnez de jaune d'œuf, puis enfournez pour 30 minutes à 170 °C.



L'ANECDOTE

Il serait apparu au Moyen Âge. Le pain habituel était alors enrichi de fruits secs au moment de Noël. Cette tradition est restée intacte dans de nombreuses régions d'Italie.



Le cougnou en Belgique

Délayez 25 g de levure fraîche dans 22 cl de lait tiède. Dans un robot pâtissier, mélangez 2 œufs, 30 g de sucre, le lait avec la levure et 1 pincée de sel. Petit à petit, incorporez 500 g de farine puis 75 g de beurre pommade. Pétrissez 10 minutes et laissez reposer la pâte 1 heure à couvert. Dégazez-la et divisez-la en 8 pâtons. Séparez chaque pâton en une grosse boule

allongée et deux petites. Collez les trois boules en plaçant la grosse au centre. Placez vos cougnous sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez pousser 1 heure, puis badigeonnez d'un mélange de jaune d'œuf et de lait avant d'enfourner pour 20 minutes à 180 °C.

L'ANECDOSE Dans la tradition, il se déguste uniquement le matin de Noël. La brioche représente l'Enfant Jésus emmailloté. Selon les régions, on l'appelle cougnole, folard, coquille ou pain de Jésus.



Le stollen en Allemagne

Réhydratez 8 g de levure sèche active dans 16 cl de lait tiède et 50 g de farine mélangés. Faites macérer 80 g de raisins secs dans du jus d'orange. Fouettez 165 g de beurre mou avec 30 g de sucre. Ajoutez 1 œuf et 1 jaune ainsi que des zestes d'orange. Mélangez 450 g de farine avec 1 pincée de sel et la levure dans un saladier. Ajoutez la préparation à base de beurre puis

les raisins secs égouttés et 80 g d'amandes effilées. Pétrissez, puis couvrez 30 minutes pour laisser la pâte doubler de volume. Dégazez-la, formez un long boudin. Couvrez et laissez lever 30 minutes avant de faire cuire 50 minutes à 180 °C. À la sortie du four, badigeonnez de beurre fondu et de sucre glace si vous le souhaitez.

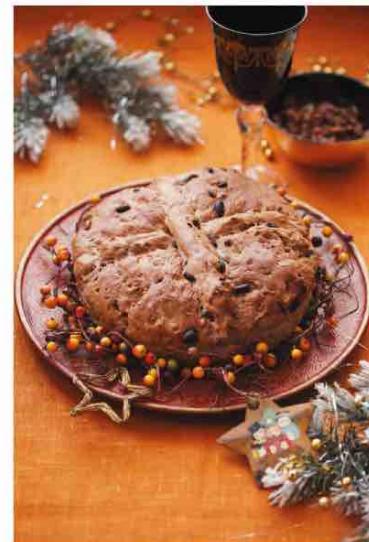
L'ANECDOSE La recette varie selon les familles et certaines la préparent deux semaines avant de la déguster ! Seuls 130 boulangers de Dresde sont autorisés à confectionner l'authentique stollen.



Le lussekatter en Suède

Réhydratez 25 g de levure fraîche avec 50 g de beurre fondu et 25 cl de lait entier tiédi. Ajoutez 125 g de fromage blanc, 1 pincée de safran, 10 g de sucre et 450 g de farine. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène souple. Laissez pousser à couvert pendant 1 heure. Dégazez la pâte, puis divisez-la en une quinzaine de boudins. Façonnez-les en S en enroulant les boudins sur eux-mêmes. Décorez chaque extrémité d'un raisin sec et disposez les brioches sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Laissez lever pendant 30 minutes. Badigeonnez d'œuf battu et enfournez pour 8 à 9 minutes à 200 °C.

L'ANECDOSE Ces petites brioches sont traditionnellement consommées le 13 décembre, à l'occasion de la Sainte-Lucie. La légende raconte que leur couleur jaune protège les enfants du diable.



Le christopsomo en Grèce

Mélangez 20 g de levure fraîche avec 10 cl d'eau tiède et 100 g de farine. Laissez reposer 15 minutes, puis ajoutez 1 pincée de sel, 10 g de sucre, 5 cl d'huile d'olive et 1 cuillerée à café de cannelle. Ajoutez 100 g de farine et pétrissez en incorporant le mélange à base de levure petit à petit. Ajoutez 150 g de noix concassées et pétrissez 15 minutes. Placez la pâte dans un moule huilé et laissez

pousser 1 heure. Prélevez un peu de pâte pour en faire deux boudins. Collez-les avec un peu d'eau sur le reste du pâton afin de représenter une croix. Badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez pour 1 heure à 180 °C.

L'ANECDOSE Certaines familles portent le christopsomo près de la cheminée. Le père jette alors du vin et de l'huile sur les flammes. Si elles grandissent, la maison sera protégée.

NOUVEAU

marmiton
présente

Le festin gaulois d'Astérix

Marmitons du monde et gaulois, cuisinez avec nous, de l'apéritif au dessert, en passant par de généreuses entrées et de copieux plats, pour ripailler en toute saison.

À table par toutatis !

- 60 recettes gourmandes et conviviales
- Des recettes illustrées et inspirées des personnages d'Astérix
- Des pratiques culinaires à l'époque gallo-romaine
 - Des tours de main, des astuces, des anecdotes et des infos sur l'alimentation des Gaulois

En bonus

Percez le secret de la potion magique !

**À vos chaudrons,
prêts, dégustez !**



En vente actuellement

chez votre marchand de journaux ou sur kiosquemag.com

16,90
SEULEMENT



Gouûter express

Rien de mieux, pour donner aux enfants le goût des produits et de la cuisine, que de les impliquer dans la réalisation d'une recette. Simon le lapin propose de préparer de délicieux rennes en chocolat pour les fêtes.



GÂTEAUX DE RENNES

30 MIN
PRÉPARATION

POUR
10 PIÈCES

10 MIN
CUISISON

1 œuf / 60 g de beurre / 100 g de farine
90 g de sucre / 10 petits biscuits sablés
• 20 minibretzels salés (pour les bois)
20 pépites de chocolat (pour les yeux)
10 pastilles rouges au chocolat (pour le nez)
1 c. à soupe de cacao en poudre

1 **Prépare la pâte.** Ramollis le beurre en le passant 30 secondes au micro-ondes, puis fouette-le avec le sucre. Ajoute l'œuf et mélange encore une fois. Verse la farine et le cacao en poudre. Travaille la pâte afin de former une boule. Demande à un adulte d'allumer le four pour le préchauffer à 180 °C.

2 **Façonne les têtes.** Divise la pâte en 10 parts égales. Forme des boules et aplatis-les légèrement avec tes mains. Pose-les sur une plaque du four chemisée. Dépose 1 biscuit au milieu. Enfonce 2 minibretzels de chaque côté pour les bois.

3 **Mets à cuire.** Aidé d'un adulte, enfourne pour 10 minutes. Laisse refroidir, puis dépose 2 pépites en chocolat pour les yeux au-dessus du biscuit sablé et, enfin, dépose 1 pastille de chocolat au milieu avant de déguster tes gâteaux.

Le saumon fumé tout le monde l'aime !

Démocratisé au point d'être le poisson préféré des Français, le saumon fumé doit être salé et fumé selon des règles strictes pour être de qualité et nous régaler. Par Laurie Fourcade

Si près de 7 Français sur 10 consomment du saumon fumé lors des fêtes, un quart en savourent plusieurs fois par semaine, selon une enquête CSA pour les Entreprises du traiteur frais en 2022. Sur des blinis, dans une quiche, des muffins, en lasagnes ou avec des tagliatelles, il est si facile à cuisiner qu'il se glisse dans tous les repas.

UN POISSON BIEN ÉLEVÉ

Malgré leurs noms, « atlantique » (*salmo salar*) et « du Pacifique » (*oncorhynchus*) ne définissent pas l'origine géographique du saumon, mais son espèce génétique. Le saumon atlantique,

à la chair rose et parfumée, est issu d'élevages installés principalement en Norvège, en Écosse, en Irlande et au Chili. Il n'en existe presque plus à l'état sauvage, contrairement au saumon du Pacifique qui l'est majoritairement. La qualité ne tient pas tant à la provenance du saumon qu'à ses conditions d'élevage. Le Label rouge les garantit, notamment avec une croissance en mer des poissons pendant 14 mois minimum, une densité moins importante dans les élevages et un usage restreint des antibiotiques. Le label AB garantit des conditions d'élevage plus respectueuses de l'animal et de l'environnement.

UNE PRÉPARATION SOIGNÉE

Une fois pêché, le saumon est saupoudré d'une fine couche de sel qui « cuit » la chair. Certains industriels procèdent à une injection de saumure qui accélère cette étape, mais gonfle d'eau le poisson. Il est ensuite dessalé avant d'être séché, une étape comparable à l'affinage d'un fromage. Enfin, les filets sont fumés par une combustion lente de bois, souvent de hêtre ou de chêne. La durée du fumage et la maturation déterminent l'aspect et la saveur du saumon fumé.

SES SIGNES DE RECONNAISSANCE

Un saumon fumé de qualité doit avoir une légère odeur iodée et une couleur homogène, claire ou foncée, selon son alimentation. D'un aspect brillant, mais pas huileux, ses tranches peuvent être striées de fines lignes blanches, mais elles ne doivent pas comporter de tâches et leurs bords ne doivent pas être secs, ni d'une couleur différente du cœur. En bouche, le goût fumé et le sel doivent rester discrets et sublimer les saveurs du poisson.

SES ATOUTS NUTRITIONNELS

Le saumon fumé fait partie de la famille des poissons gras. Il apporte de « bonnes graisses » : les oméga 3, utiles dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Il est riche en protéines, en vitamine D et en sodium. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il est peu calorique : 60 à 70 kcal pour une belle tranche.

Terrine de saumon fumé au fromage frais et à la betterave

30 MIN | **8H**
Préparation | Repos

POUR 8 personnes

12 tranches de saumon fumé

50 g d'œufs de hareng

2 belles betteraves rouges

1 citron bio

2 brins de cerfeuil

600 g de fromage frais à tartiner

1 c. à café de câpres au vinaigre

Sel et poivre blanc

1 Préparez les ingrédients. Taillez les betteraves en fines tranches d'environ 2 mm à l'aide d'une mandoline. Râpez le zeste du citron puis pressez l'agrume pour en extraire le jus et filtrer ce dernier.

2 Préparez le liant. Fouettez le fromage frais avec le zeste et juste assez de jus pour le détendre et le lisser. Salez et poivrez.

3 Procédez au montage. Chemisez une terrine ou un moule à cake de film alimentaire. Disposez ensuite des tranches de saumon fumé sur toute la surface du moule en les juxtaposant. Répartissez un tiers du liant au fromage puis rangez une couche de betterave. Tassez encore du fromage frais puis placez une couche de saumon. Tassez une couche de

fromage frais et une dernière strate de betteraves. Déposez le reste de fromage frais et de saumon fumé, puis rabattez les tranches de saumon sur le dessus de la terrine, et refermez le tout en tassant bien. Enveloppez la terrine avec le film alimentaire qui ressortait du moule.

4 Laissez figer. Entreposez la terrine au réfrigérateur pendant au moins 8 heures. Placez un poids sur la terrine pour la tasser davantage.

5 Dressez. Déballez la terrine de son film alimentaire et renversez-la sur un plat de service. Démoulez-la en vous aidant du film alimentaire. Décorez-la avec les œufs de hareng, les câpres égouttées et des pluches de cerfeuil.

ASTUCE

Optez pour un bon saumon bio sauvage.

Vous pouvez aussi préférer utiliser de la truite fumée et des œufs de truite.



Chiffonnade de saumon au fenouil mariné et sauce à la moutarde aigre-douce

20 MIN | **5 MIN**
Préparation | Cuisson
1H | **POUR**
Repos | 4 personnes

4 tranches de saumon fumé

1 petit bulbe de fenouil

1 poignée de roquette / 4 brins d'aneth

1/3 de botte de ciboulette

1 baguette ficelle / 12 cl de vinaigre de riz

2 c. à soupe bombées de mayonnaise

1 c. à soupe de moutarde aigre-douce

1 c. à soupe de câpres au vinaigre

Sel et poivre

1 Préparez le fenouil. Pelez-le et émincez-le finement à la mandoline de manière à obtenir des tranches diaphanes.

Placez-les dans un grand bol avec le vinaigre de riz et laissez mariner au moins 1 heure en mélangeant de temps en temps.

2 Préparez les tartines. Coupez la baguette en 4 tronçons puis recoupez chaque morceau en deux dans la longueur. Faites-les griller au grille-pain ou sur un gril en fonte.

3 Préparez la sauce. Ciselez la ciboulette. Fouettez la mayonnaise avec la moutarde puis continuez en ajoutant juste assez de vinaigre de riz issu de la marinade du fenouil pour obtenir une sauce onctueuse et fluide. Incorporez la ciboulette.

4 Finalisez la garniture. Mélangez le fenouil mariné avec les câpres égouttées, la roquette et l'aneth effeuillé.

5 Assemblez. Garnissez chaque tartine du mélange au fenouil. Disposez une demi-tranche de saumon en chiffonnade sur les tartines. Nappez de sauce juste avant de déguster.

VARIANTE

Pour une version plus nordique, remplacez la moutarde aigre-douce par du raifort, la roquette par de l'estragon et la baguette par du pain noir aux graines.





VARIANTE

Pour une version plus fondante, crémeuse à souhait et à servir bien fraîche, remplacez le lait par de la crème épaisse ou du mascarpone et entreposez les flans au réfrigérateur pendant 2 heures avant de les servir glacés.

Petit flan aux œufs de saumon et à l'aneth

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

POUR 6 personnes

3 tranches de saumon fumé
1 pot d'œufs de saumon (env. 80 g) / **½ botte** d'aneth
1 gros œuf / **20 cl** de lait entier
10 cl de crème liquide entière
10 g de beurre pour les moules
60 g de farine / Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients.
Eeffeuillez et hachez l'aneth en réservant quelques pluches pour la finition. Coupez les tranches de saumon en deux.

2 Préparez l'appareil à flan. Fouettez l'œuf tout en incorporant la crème. Incorporez la farine puis versez peu à peu le lait en fouettant toujours, salez et poivrez. Incorporez l'aneth.

3 Faites cuire. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez six petits

ramequins allant au four, et répartissez les œufs de saumon au fond. Recouvrez de l'appareil à flan et enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les flans soient pris et dorés sur le dessus. Laissez tiédir à la sortie du four.

4 Dressez. Disposez une $\frac{1}{2}$ tranche de saumon en chiffonnade sur les flans et décorez d'une pluche d'aneth. Dégustez tiède ou à température ambiante.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez réaliser votre mélange jerk en mélangeant 1,5 cuillerée à café de piment de la Jamaïque, de piment de Cayenne, de poivre noir, de noix de muscade moulue, d'oignon en poudre, de cassonade, de sel fin avec 1 cuillerée à café d'ail en poudre, de gingembre moulu, de thym séché et de cannelle de Ceylan.

Beignets de saumon fumé à la jamaïcaine

20 MIN Préparation | **2 H** Repos | **25 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

4 tranches de saumon fumé
200 g de pommes de terre
1 botte de ciboulette
1 jaune d'œuf
1 bain d'huile de friture
4 c. à soupe de grains de maïs en boîte
1 c. à soupe de mélange d'épices jerk

1 Préparez les pommes de terre. Pelez et coupez-les en morceaux. Plongez-les 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les bien.

2 Préparez la garniture. Égouttez le maïs et hachez finement le saumon fumé au couteau. Ciselez la ciboulette.

3 Préparez la pâte. Écrasez les pommes de terre au presse-purée manuel avec le jaune d'œuf et

les épices. Incorporez le maïs, la ciboulette et le saumon. Mélangez bien et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

4 Réalisez les beignets. Faites chauffer le bain de friture à 180 °C. Prélevez à l'aide de deux cuillères des portions de pâte et déposez-les dans l'huile bouillante. Laissez frire 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les beignets soient bien grillés. Sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Dégustez-les bien chaud.

10 MIN
Préparation | **15 MIN**
Cuisson

POUR 4 personnes

4 tranches de saumon fumé
50 g de jeunes pousses
d'épinards / **1/2 botte** d'aneth
8 gros œufs / **20 cl** de lait
6 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à soupe d'huile de noisette
Sel et poivre

Fine omelette au saumon fumé

1 **Préparez les ingrédients.** Taillez les tranches de saumon en larges lanières. Eeffeuillez et hachez l'aneth. Rincez et essorez les pousses d'épinards.

2 **Préparez l'appareil à omelette.** Fouettez 2 œufs avec 5 cl de lait dans 4 bols et assaisonnez bien.

3 **Lancez la cuisson.** Faites chauffer une petite poêle de 15 cm avec un peu d'huile d'olive. Versez le contenu

d'un bol. Répartissez un quart du saumon et d'aneth. Laissez cuire et débarrassez dans une petite assiette.

4 **Poursuivez la cuisson.** Répétez l'opération avec le reste des préparations en rajoutant dans la poêle un peu d'huile d'olive à chaque fois.

5 **Finalisez et servez.** Garnissez chaque petite omelette de pousses d'épinards et arrosez-les d'un filet d'huile de noisette.



VARIANTE

Vous pouvez tout à fait préparer une grosse omelette à partager. Dans ce cas, optez pour une grande poêle, mettez-y 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive et versez la totalité des ingrédients.

Salade de fenouil, radis et agrumes au saumon fumé

20 MIN | **POUR**

Préparation | **8 personnes**

6 tranches de saumon fumé

2 oranges de table

1 radis rave bleu d'automne

1 petit bulbe de fenouil

1 oignon rouge / 1 citron / $\frac{1}{2}$ orange à jus

50 g de jeunes pousses d'épinards

Quelques brins de ciboulette

1 c. à café de baies roses

6 c. à soupe d'huile d'argan

Sel et poivre

1 Préparez les crudités. Lavez le radis et tranchez-le en fines rondelles à la mandoline. Lavez et tranchez finement le fenouil à la mandoline ou au robot éminceur. Pelez et émincez finement l'oignon, désolidarisez les rouelles. Pelez les oranges de table et le citron à vif, prélevez les suprêmes. Rincez et essorez les épinards. Ciselez la ciboulette.

2 Préparez l'assaisonnement.

Pressez la demi-orange à jus pour en extraire le jus, mélangez-le avec l'huile d'argan, salez et poivrez.

3 Procédez au dressage. Dans le fond de 4 assiettes, disposez joliment le radis puis le fenouil sur un lit d'épinards et enfin les rouelles d'oignon. Disposez les suprêmes d'agrumes par-dessus. Éparpillez le reste d'épinards et parsemez de ciboulette.

4 Finalisez et servez. Coupez les tranches de saumon en quatre et répartissez-les sur les salades en chiffonnade. Saupoudrez de baies roses préalablement pilées au mortier. Arrosez de vinaigrette et dégustez.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le radis rave bleu d'automne est un gros radis de teinte parme. À défaut, vous pouvez le remplacer par un radis blue meat ou un radis red meat qui sont des variétés hivernales.



VARIANTE

Pour une version sans lactose, ou tout simplement plus légère avec une touche exotique, remplacez la crème par de la crème de coco.

Spaghettis à la crème de poireau et au saumon fumé

20 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

POUR 8 personnes

8 tranches de saumon fumé
2 blancs de poireau

1 botte d'aneth

200 g d'épinards

½ botte de ciboulette

40 cl de crème liquide entière

20 g de beurre

700 g de spaghetti

10 cl de vermouth blanc

Sel et poivre

1 **Préparez les garnitures.** Lavez, équeutez et rincez les épinards, essorez-les. Pelez et taillez les blancs de poireau en tronçons. Eeffeuillez et hachez l'aneth en réservant quelques pluches pour la finition. Taillez le saumon en larges lanières.

2 **Lancez les cuissons.** Plongez les poireaux dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Sortez-les avec une écumoire et égouttez-les bien. Faites-les revenir ensuite dans une sauteuse avec le beurre pendant 10 minutes en remuant souvent. Salez et poivrez. Plongez les spaghetti dans la marmite d'eau

bouillante salée qui a cuit les poireaux, le temps indiqué sur l'emballage.

3 **Finalisez la sauce.** Déglacez les poireaux avec le vermouth et faites réduire, puis versez la crème et portez à ébullition. Faites réduire 5 minutes puis ajoutez les épinards et laissez-les fondre en remuant. Rectifiez l'assaisonnement.

4 **Assemblez.** Égouttez les pâtes et replacez-les dans la marmite. Versez la sauce par-dessus et mélangez bien. Incorporez l'aneth et dressez dans des assiettes creuses. Garnissez de saumon fumé et servez en ajoutant des pluches d'aneth en décoration.



VARIANTE
En version express,
remplacez la mousse de
chèvre par du cottage cheese
rehaussé de zeste de citron
et de thym frais. Ajoutez un
trait d'huile d'olive au
dernier moment.

Pomme au four farcie au saumon fumé et à la mousse de chèvre

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

4 tranches de saumon fumé / **4 grosses pommes de terre**
½ citron bio / ½ botte de ciboulette / **200 g** de fromage de chèvre frais
10 cl de crème liquide entière / Sel et poivre 5 baies

1 Préparez les pommes de terre.

Préchauffez le four à 200 °C. Lavez et emballez chaque pomme de terre dans une feuille de papier cuisson puis dans une feuille de papier aluminium afin de les envelopper hermétiquement. Placez-les dans le four pendant 45 minutes à 1 heure en les retournant à mi-cuisson.

Piquez-les avec la pointe d'un gâteau pour vérifier la cuisson, la chair doit être très tendre.

2 Préparez la mousse.

Placez la crème dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes. Détendez le fromage frais de

chèvre avec un fouet, tout en lui incorporant le zeste râpé du citron. Montez la crème au batteur en une chantilly bien ferme. Incorporez-la délicatement au fromage de chèvre avec une spatule en soulevant bien le tout. Rectifiez l'assaisonnement.

3 Assemblez. Déballez les pommes de terre et ouvrez-les en deux. Servez-les dans leur papillote de papier cuisson avec une bonne cuillerée de mousse de chèvre, une tranche de saumon fumé et un peu de ciboulette ciselée. Servez en proposant le complément de mousse de chèvre à part.

Galette de pomme de terre au sarrasin et au saumon fumé

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

20 MIN | **POUR**
Repos | 6 personnes

8 tranches de saumon fumé
2 pommes de terre Bintje / 1 oignon
½ citron bio / ½ botte d'aneth
8 brins de ciboule / **400 g** de skyr
25 cl d'huile de tournesol
2 c. à soupe de farine de sarrasin
1 c. à soupe de kasha / Sel et poivre

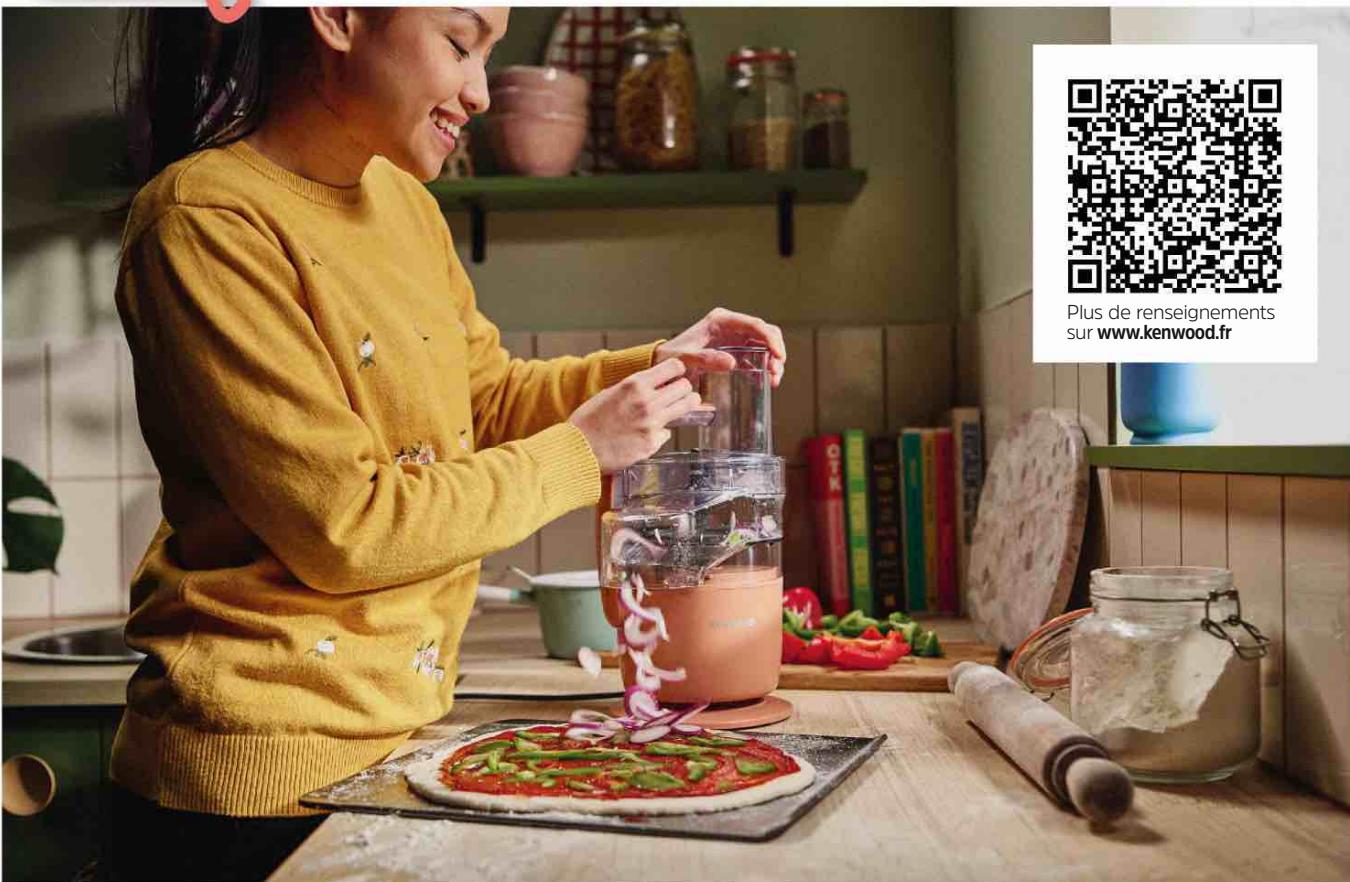
1 Préparez la galette. Pelez et râpez les pommes de terre, puis pressez-les entre vos mains pour en retirer tout le jus. Mélangez-les dans un saladier avec 5 cl d'huile, la farine et le kasha. Pelez et râpez l'oignon puis ajoutez-le. Salez et poivrez généreusement et mélangez bien. Laissez reposer 20 minutes.

2 Préparez la garniture. Râpez le zeste du citron et pressez-le pour en extraire le jus. Mélangez-les avec le skyr et assaisonnez. Ciselez la ciboule et ajoutez-la. Coupez les tranches de saumon en deux. Effeuillez l'aneth.

3 Passez à la cuisson. Dans une grande poêle, versez le reste d'huile et faites chauffer sur feu vif. Disposez la préparation de pommes de terre sur toute la surface de la poêle. Faites-la cuire sur feu moyen 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée dessous. Retournez-la à l'aide de deux spatules et faites-la cuire de la même façon sur l'autre face.

4 Finalisez. Transférez la galette sur un plat et coupez-la en 6 parts. Garnissez-la de skyr assaisonné et de chiffonnade de saumon.





Plus de renseignements
sur www.kenwood.fr

5 bonnes raisons d'offrir le mini robot **MULTIPRO GO**

Incroyable mais vrai, il a la taille d'un mini-hachoir et la polyvalence d'un robot multifonction. Hyper compact, il s'adapte à toutes vos envies culinaires. Démonstration.

1 ROBOT MULTITÂCHE

Petit mais costaud, ce robot multifonction est l'accessoire indispensable en cuisine. Doté de couteaux et d'un disque en acier inoxydable, il est tout simplement parfait pour râper, émincer, mélanger, réduire en purée, hacher, émulsionner, mixer ou même pétrir. En prime, grâce à son système Express Serve™, il est possible de râper et émincer directement dans le bol du robot (d'une capacité de 1,3 l) pour de petites quantités, ou dans un saladier pour s'adapter à une plus grande tablée.

2 QUELLE PUISSANCE !

Polyvalent, certes, mais en plus, le MultiPro Go est rapide ! Doté d'un moteur de 650 W et d'une touche Pulse, il exécute ses fonctions en quelques secondes seulement... et d'un seul doigt, s'il vous plaît ! Pratique, non ?

3 NETTOYAGE FACILE

La corvée de la vaisselle, non merci ! Et ça tombe bien, puisque les accessoires et le bol du MultiPro Go passent au lave-vaisselle. Rien de mieux pour un nettoyage impeccable !

4 RANGEMENT ET TRANSPORT MALINS

Compact, ce mini-hachoir trouvera forcément sa place dans vos placards, ou même sur votre plan de travail. Les accessoires se rangent tous dans le bol et le cordon s'enroule autour de la base. En prime, il est doté d'une poignée sur le couvercle qui permet de le transporter facilement, au besoin.

5 SUPER DESIGN

En plus d'être ultra pratique, ce mini robot est très design. Que vous aimiez le gris ou que vous préfériez le pêche, la base reste parfaitement stable sur le plan de travail pour une utilisation en toute sécurité.



MultiPro Go,
disponible
en 2 coloris,
74,99 € (*prix
indicatif public)

KENWOOD

Des fêtes antigaspi... C'est possible !

Les fêtes de fin d'année sont naturellement des moments de joie, de gourmandise et de partage, mais aussi d'énorme gaspillage ! Nos ordures ménagères gonflent en effet de 12 % à cette période : c'est l'indigestion pour nos poubelles et la disette pour nos porte-monnaie ! On ne veut pas gâcher la fête, mais la question se pose : peut-on concilier magie et antigaspi ? La réponse est oui ! Par Laurence Lemaire



Non, vraiment, rien à faire : pour vous, pendant les fêtes, pas question de penser sobriété. Ça vous frustre, ça vous agace, ou bien ça ne vous vient simplement pas à l'esprit, comme pour plus de 4 Français sur 5, selon l'Agence de la transition écologique (Ademe). Certes, c'est un moment où l'on n'a pas envie de se priver, mais, avec 76 000 tonnes de nourriture jetées à cette période, soit 3 kg par



ménage, on a de la marge ! Réduire ce beau gâchis, c'est alléger son impact sur l'environnement, mais c'est aussi faire des économies. Alors si vous ne le faites pas pour la planète, faites-le au moins pour vous : en privilégiant la qualité, en optimisant vos ingrédients et en recyclant vos restes, vous vous ferez davantage plaisir tout en réduisant le volume de vos déchets.

En mode bec fin

Mais le plaisir ne dépend pas de l'abondance de nourriture, et rien n'oblige à associer réjouissances et multiplication d'entrées et de plats tous plus copieux les uns que les autres. Miser à fond sur l'exception plutôt que sur la profusion est une excellente façon d'offrir à ses convives une expérience hyper festive. Des mets de qualité supérieure dégustés sur une belle table dans une ambiance agréable donneront au moment tout le caractère hors du commun que l'on attend d'un repas de fêtes. Et, pour sortir de l'ordinaire, votre déco n'a pas besoin de ressembler au catalogue du supermarché. Exit les parures à usage unique du commerce : une nappe et des serviettes, même très simples, mais en tissu, deux trois branches de sapin au centre de la table, quelques étoiles de badiane, du feuillage, des pommes de pin ou des fragments d'écorce ramassés au jardin ou en forêt et harmonieusement disposés feront une table élégante, à la hauteur de l'événement.



L'INCOMPARABLE BEURRE DE CRUSTACÉS

Broyez dans un mortier 150 g de carapaces et débris de crustacés. Ajoutez 100 g de beurre par petits morceaux, en les incorporant bien à chaque fois. Faites chauffer doucement au bain-marie. Lorsque le beurre est devenu liquide et rose foncé, filtrez au travers d'une étamine dans un bol placé dans de l'eau froide. Tordez le tissu pour tout exprimer, puis mettez à raffermir au réfrigérateur avant utilisation.

les saveurs. Vous pouvez, par exemple, faire sauter les débris de crustacés avec des épices et des herbes afin d'obtenir de puissantes bases pour vos autres préparations, ou bien les transformer en succulentes bisques, ou encore en faire un beurre sublime (voir encadré ci-dessus). De même avec la volaille, dont les pilons, la carcasse, la tête et les pieds, riches en sucs et gélatine, vous donneront des bouillons maison autrement plus savoureux que les petits cubes.

En mode créatif

Enfin, avec les restes, soyez créatifs ! Les façons de leur donner une seconde vie ne manquent pas. Associés avec des légumes frais, des herbes et une vinaigrette légère, les fruits de mer cuits vous offriront des salades chics et light ; les restes de viande peuvent simplement garnir des sandwichs, mais aussi se préparer en terrine, en bouchées à la reine, en sauce pour pâtes ou en pastilla ; mélangés avec des légumes hachés, des épices, des œufs et de la chapelure, les poissons se recyclent en boulettes ; et les légumes cuits peuvent être ajoutés à des omelettes, des pizzas, des quiches, ou, bien sûr, mixés en soupe ou en purée. Pour tout ça, il est important de stocker correctement vos restes, non seulement pour ne pas en compromettre la qualité, mais également pour leur garder un aspect attractif qui vous donne envie de les utiliser. C'est peut-être le moment de demander un beau service de contenants adaptés au Père Noël.

En mode secrets de chefs

Mais si pour vous, les fêtes, c'est forcément mettre les petits plats dans les grands, qu'à cela ne tienne, transformez les termes « cuisine antigaspi » en « secrets de cuisinier » – c'est ça aussi, la magie de Noël ! Utilisez au maximum tous vos ingrédients, et pas seulement les épluchures de légumes, vous y gagnerez en finesse et en complexité aromatique. Carcasses, têtes, arêtes, os ou carapaces sont les bases d'inégalables fumets, fonds, jus, ou bouillons. Avant de les jeter, extrayez-en toutes

Avec notre partenaire **FONDATION GoodPlanet**

Cette année, pour un Noël responsable, la Fondation GoodPlanet vous donne trois conseils pour profiter des fêtes de fin d'année et éviter le gaspillage.

1 On réutilise ses décos de l'année dernière, ou on les fait soi-même avec de la récup lors d'un atelier « do it yourself » en famille.

3 CONSEILS POUR UN NOËL ANTIGASPI (OU PRESQUE !)

2 Pour le repas, on achète des produits locaux et de saison, et on cuisine tout, en transformant trognons, épluchures, fanes... en chips, vinaigre ou pesto.

3 Pour les paquets cadeaux, fini le papier, on pense au furoshiki, la technique japonaise de pliage et de nouage de tissus qui permet

de faire de jolis emballages. À ne pas rater : rendez-vous les 9-10 et 16-17 décembre 2023 à la Fondation GoodPlanet (au cœur du bois de Boulogne, à Paris) pour le marché de Noël écologique et solidaire, avec des artisans engagés, des ateliers et des dégustations pour toute la famille.

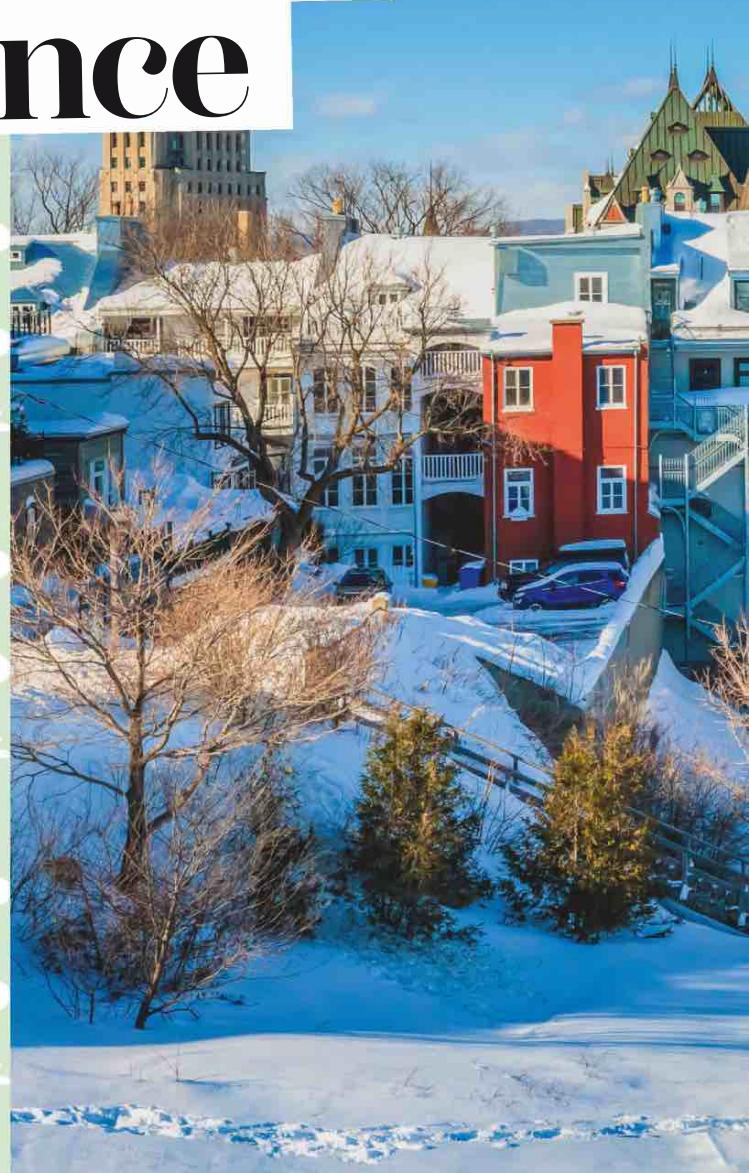


Le Québec la Belle et gourmande Province

Ce n'est pas pour rien qu'on les appelle « nos cousins ». Comme nous, les Québécois adorent faire la fête et manger. Direction la Belle Province dont la devise est « Je me souviens »

Par Gwénaëlle Conraux

Si ses bientôt cinq siècles d'histoire en font un pays relativement jeune, le Québec représente plus du quart de la superficie du Canada, soit trois fois la France. Il est le résultat d'un mélange de cultures entre les Premières Nations (peuples autochtones installés depuis des milliers d'années sur l'ensemble du territoire), la France du XVI^e siècle grâce à l'explorateur Jacques Cartier, envoyé par François I^r en 1534, et les Britanniques qui conquirent la Nouvelle-France lors de la guerre de Sept Ans, en 1759. Des Premières Nations, le Québec a gardé leur amour pour la forêt boréale qui fait office de garde-manger et de pharmacie. Située au-delà du 49^e parallèle, s'étendant sur des milliers de kilomètres, c'est la plus vaste zone de végétation du Québec. Elle est au cœur de l'identité culinaire des Québécois. Dans ces « terres bois » qui constituent le plus grand







écosystème forestier de la planète, on croise des ours noirs, des caribous, des castors, mais également le sapin baumier, le poivre des dunes, l'argousier ou la camerise (baie bleu-noir comestible issue d'un chèvrefeuille). Légumes-racines et gibier sont autant de ressources naturelles que la cuisine traditionnelle québécoise a adoptées pour s'adapter au climat rigoureux de la province. Les plats y sont souvent caloriques, de manière à lutter contre le froid. Les fleuves sont une autre ressource naturelle dans laquelle les Québécois puisent leur cuisine. Le plus célèbre d'entre eux est le Saint-Laurent qui relie les Grands Lacs à l'océan Atlantique. Près de huit Québécois sur dix vivent le long de sa vallée. On y pêche des esturgeons, de la lotte, des éperlans... Les habitants de la Belle Province raffolent aussi des saveurs de la mer telles que les crevettes nordiques de Gaspésie, les pétoncles de la Côte-Nord, les homards des Îles-de-la-Madeleine.

À LIRE

Pour découvrir le Québec et son univers brassicole foisonnant, Bianca Pomerleau nous propose 40 randonnées (d'une à six heures) qui se terminent immanquablement près d'une brasserie ou d'un lieu de dégustation. Véritables produits identitaires d'une région, les bières mettent à l'honneur son folklore, sa géographie, ses habitants et son histoire. **«Rando bière au Québec», de Bianca Pomerleau, éd. Helvétia, 24,90 €.**

RANDOS BIÈRE AU QUÉBEC

LA FAÇON LA PLUS RAFAÎCHISSANTE DE VOIR LE QUÉBEC

12 KM

BIANCA POMERLEAU

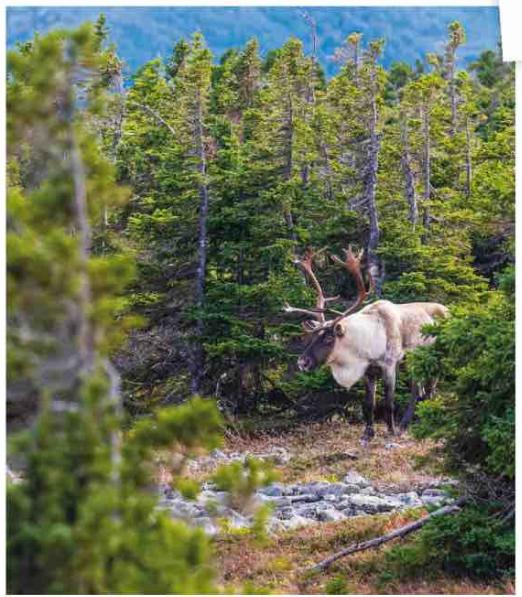
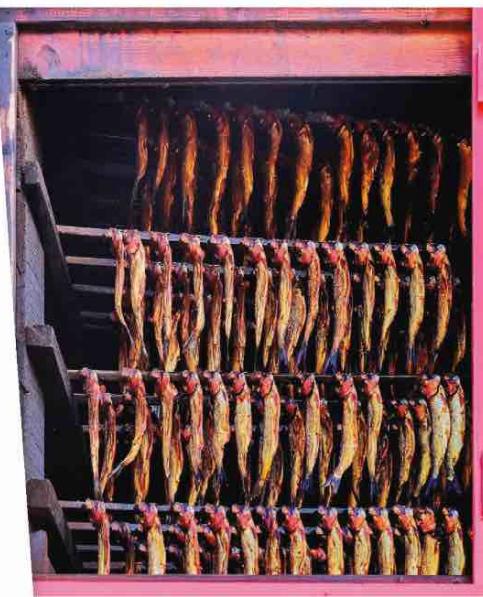
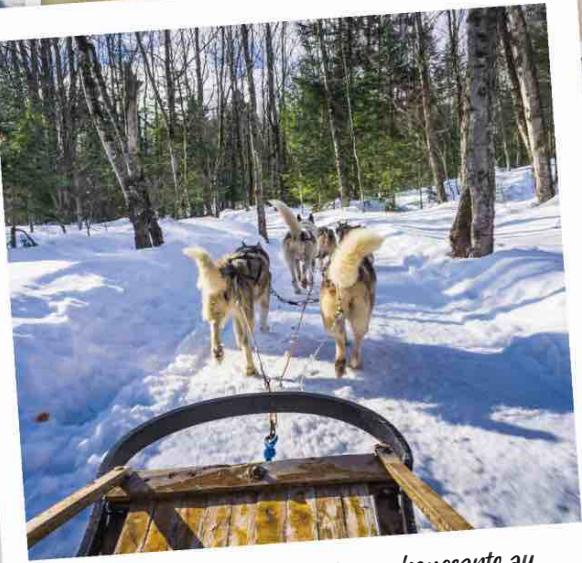
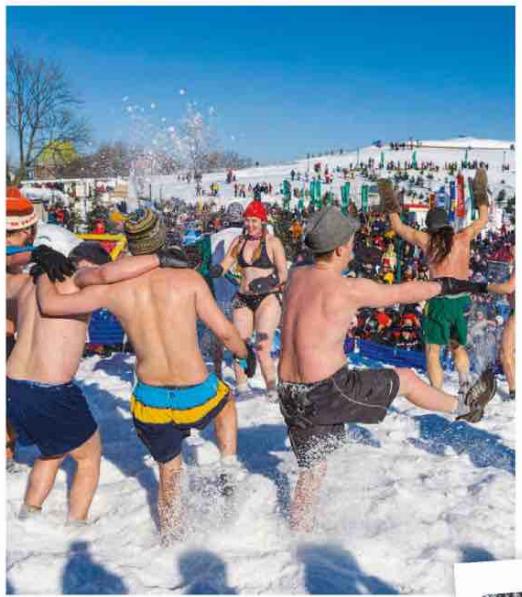
Quelques extraits



L'océan regorge pour sa part de morues, harengs, flétans, turbots, saumons, mais aussi de crabes des neiges, de moules et de palourdes.

Déraisonnablement délicieux

La gastronomie québécoise est également influencée par les habitudes d'Amérique du Nord et il faut un peu de temps pour s'habituer aux portions gigantesques qui sont servies, notamment dans les pubs et les brasseries. La spécialité la plus connue est certainement la poutine. Un plaisir coupable où trois ingrédients fusionnent en un repas franchement québécois : des frites et du fromage en grains (du cheddar frais ou du Skouik ! Skouik !) généreusement arrosés d'un jus de viande braisé appelé sauce gravy. De nombreuses déclinaisons en sont faites et la poutine se déguste à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, comme un casse-croûte délicieusement réconfortant. Le *smoked meat* fait partie des autres incontournables de Montréal. Cette viande de bœuf fumée, apportée par les immigrés juifs d'Europe de l'Est, est servie en sandwich, accompagnée de cornichons



Le Québec est une vaste terre, changeante au gré des saisons. Elle regorge de beauté et de sensations culinaires intenses et réconfortantes.



à l'aneth ou de moutarde à la saveur sucrée. Mais n'allez surtout pas dire à un Québécois qu'il s'agit de pastrami ! Les bagels n'ont également rien à voir avec leurs voisins américains. Ils sont plus petits.

En route pour la cabane à sucre

Les Québécois sont friands de desserts sucrés qu'ils surnomment affectueusement les « desserts cochons » ! Et notamment ceux à base de sirop d'érable. Pour extraire l'or du Québec, la température doit dépasser 0 °C le jour et

N'ARRIVEZ PAS EN RETARD !

Attention, si la langue officielle du Québec est le français, sachez que celui-ci ne ressemble pas toujours à celui que vous avez l'habitude d'entendre. Il est coloré, vivant et relié à l'histoire du pays où se mêlent patois régionaux, vieux français du xvi^e siècle et anglicismes. Gare donc aux quiproquos ! Si l'on vous parle de déjeuner, sachez qu'il s'agit du petit déjeuner. Le dîner correspond au repas de midi, donc au déjeuner, tandis que le souper est le dîner. Une fois ce lexique intégré, vous pourrez vous péter les bretelles (être fier de vous). Bienvenue (de rien) !

redescendre en dessous de 0 °C pendant la nuit. Ce phénomène crée alors la pression nécessaire pour la coulée et la récolte. Au fil de l'évaporation, le liquide qui n'est encore que de l'eau d'érable se transforme, d'abord en une sorte de thé sucré, puis en un sirop, puis en tire, en beurre, en sucre mou et, pour finir, en sucre dur. La récolte se fait donc au printemps. Les Québécois se rendent alors dans les cabanes à sucre où de grandes tables sont disposées pour déguster des mets typiques, comme la soupe aux pois, des fèves au lard (voir recette ci-contre), des cretons (rillettes de porc haché avec des épices) ou des oreilles de crisse (du lard frit), etc. Mais la star est la tire d'érable. Pour l'obtenir, on verse en traits directement sur la neige du sirop d'érable bouilli et on attend qu'il refroidisse avant de l'enrouler autour d'un bâtonnet comme une sucette. Un régal !

POUDING CHÔMEUR

Ce gâteau du pauvre imprégné de sirop d'érable est né lors du krach boursier de 1929. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, fouettez 60 g de beurre et 200 g de cassonade jusqu'à ce que ce mélange soit crémeux. Incorporez un œuf, puis petit à petit, et en alternance, de la farine (225 g) mélangée à un sachet de levure chimique et du lait (250 ml). Versez la pâte dans un moule beurré. Dans une casserole, portez à ébullition 200 ml d'eau, 200 ml de sirop d'étable, 75 g de cassonade et 60 g de beurre fondu. Mélangez le tout puis laissez refroidir 5 minutes avant de verser cette préparation sur le gâteau. Ne mélangez pas. Enfournez le tout pendant 40 minutes, la pointe d'un couteau doit ressortir sèche.

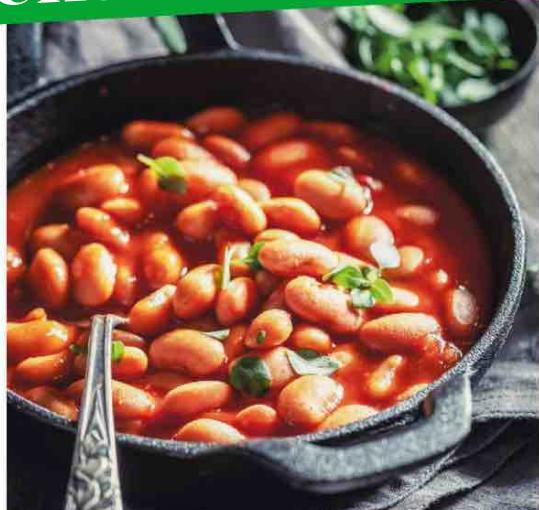


3 recettes à tenter chez soi



PÂTÉ CHINOIS

Cette version québécoise du hachis parmentier peut se faire avec des restes de viande. Préparez une purée maison avec beurre et lait et en l'assaisonnant avec de la noix de muscade râpée. Faites revenir les oignons dans de l'huile, puis ajoutez la viande hachée. Cuisez-la jusqu'à ce qu'elle soit brune. Salez, poivrez, ajoutez du paprika. En dehors du feu, glissez-y du persil. Dans un blender, versez une boîte de maïs en conserve préalablement égoutté et deux cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse. Mixez de manière à obtenir une crème. Ajoutez-y une autre boîte de maïs en conserve, mais ne la mixez pas pour ajouter du croquant. Dans un plat à gratin, déposez une couche de viande, une couche de crème de maïs et recouvrez avec la purée. Parsemez de fromage râpé puis passez au four 15 à 20 minutes.



FÈVES AU LARD

Ce plat traditionnel est présent sur toutes les tables de brunch et de petit-déjeuner. Faites gonfler des haricots blancs secs toute une nuit dans de l'eau. Le lendemain, égouttez-les et mettez-les à cuire dans une marmite. Les haricots doivent juste être recouverts d'eau salée. Portez à ébullition et faites cuire 30 minutes. Préchauffez le four à 120 °C. Dans un saladier, mélangez les haricots égouttés, une cuillerée à café de vinaigre de cidre, une cuillerée à soupe de moutarde, une demi-tasse de sirop d'érable et un quart de tasse de ketchup. Déposez des oignons émincés au fond d'une cocotte, ajoutez les haricots et recouvrez de lard fumé coupé en dés et de deux feuilles de laurier. Couvrez les ingrédients d'au moins 2 cm d'eau. Faites cuire au four pendant 7 heures, sans mélanger.

À goûter !



DU SIROP D'ÉRABLE

Plus sa robe est claire, meilleure est sa qualité. La classification québécoise utilise en effet la transmission de la lumière pour catégoriser le sirop d'érable. Le top du top est le doré, au goût délicat. Plus le sirop est foncé, plus il aura le goût de sucre caramélisé (catégorie très foncé). Vérifiez bien que l'étiquette comporte la catégorie, les coordonnées du producteur et son numéro fédéral d'agrément attribué par les autorités canadiennes.



DU KETCHUP

Les Québécois en sont fous.

Ils en mettent partout, autant dans la poutine que dans les fèves au lard.



DES CANNEBERGES

Plus connus sous le nom de cranberries, ces petits fruits rouges acidulés se dégustent aussi bien séchés qu'en jus.

Très bons pour la santé et notamment contre les infections urinaires, ils sont à glisser partout dans vos gâteaux et muffins.



20
*desserts
magiques
pour Noël*

Une génoise inratable !

Quel est le point commun entre une forêt-noire, un bavarois et un biscuit roulé ? La génoise ! Mais une multitude d'autres gâteaux reposent sur ce biscuit, qui se doit d'être aérien, souple et moelleux.

D'où l'intérêt de connaître toutes les astuces du chef pâtissier Christophe Felder, afin de ne pas le rater ! Par Céline Roussel



LES BONS INGRÉDIENTS

Pour préparer une génoise, trois ingrédients suffisent : des œufs, du sucre et de la farine.

« De la levure est ajoutée dans de nombreuses recettes, mais en fait elle est loin d'être indispensable », certifie Christophe Felder.

Il est en revanche plus important d'apporter un soin particulier aux ingrédients précédemment cités, en l'occurrence, optez pour une farine T45 de bonne qualité, et tamisez-la au préalable. Parmi la multitude de sucres disponibles sur le marché, choisissez un sucre semoule tout simple. Préférez enfin des œufs de qualité (code 0 ou 1), de calibre

standard, qui pèsent en moyenne 55 g. En ce qui concerne les proportions, comptez 1 œuf pour 25 g de farine et 25 g de sucre semoule par personne.

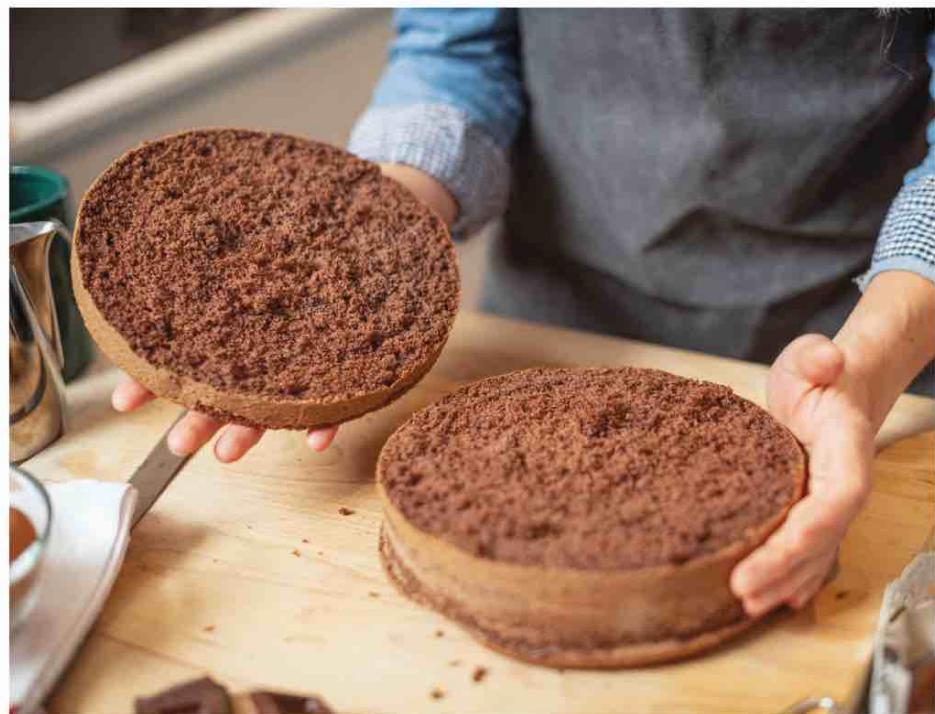
L'ÉTAPE CLÉ : LE MÉLANGE ŒUFS SUCRE

Selon notre expert, tout se joue au moment où l'on mélange le sucre et les œufs. Ces derniers doivent d'ailleurs impérativement être à température ambiante. « Si les œufs sont un peu trop froids, j'aurais même tendance à conseiller de les mélanger avec le sucre les 2 ou 3 premières minutes, dans un récipient au bain-marie,

pas trop chaud toutefois (autour de 30 °C) pour qu'ils ne cuisent pas », indique Christophe Felder. Quoi qu'il en soit, il faut véritablement prendre le temps de mélanger le sucre et les œufs, au moins 10 minutes au fouet, manuel ou électrique. « Les gens passent fréquemment trop vite sur cette étape, alors qu'il faut insister, même si, à l'œil, cela paraît bien. Le mélange doit avoir triplé de volume et être bien mousseux. C'est souvent lorsque l'on ajoute trop vite la farine que ça rate », insiste le pâtissier. Ensuite, on peut donc ajouter la farine tamisée, que l'on peut additionner de levure chimique (une pincée ou 10 g pour 500 g de farine, tamisée également), même si cela n'a rien d'indispensable selon notre expert. Attention, l'incorporation doit être faite délicatement, à la maryse, histoire de ne pas trop « casser » le mélange œufs sucre. « Il est d'autre part inutile de chercher à obtenir un mélange lisse à 100 %, car cela peut contrarier la levée du gâteau. On peut ajouter également, au cours de cette étape, un peu de vanille liquide ou en grains, ou de zeste de citron pour aromatiser. »

CÔTÉ CUISSON

Sans surprise, il est indispensable de préchauffer votre four à 180 °C. Optez pour un moule simple en métal, de type fer-blanc, préalablement beurré et fariné, ou pour une plaque à génoise rectangulaire en aluminium (40 cm sur 30 cm) recouverte de papier sulfurisé si vous souhaitez confectionner un gâteau roulé. « La conduction sera meilleure qu'avec un moule en silicone.



Inutile d'opter non plus pour des moules antiadhésifs, mieux vaut beurrer votre moule de façon classique », affirme le pâtissier. Ensuite, il faut compter 35 minutes de cuisson dans le moule standard (18 ou 20 cm) et 7 à 8 minutes à 220 °C si vous optez pour la plaque en aluminium. Vous pouvez surveiller la cuisson, mais sans ouvrir la porte du four. À la fin, le gâteau doit être bien doré. En épaisseur, il doit atteindre 4 à 5 cm, être aérien, et de couleur bien homogène. Vous pouvez alors le démouler et le laisser refroidir sur une plaque. « Cela permet de stopper la cuisson, et le gâteau va « respirer », être plus moelleux et plus facile à manipuler », conseille encore Christophe Felder.

VARIANTES

La génoise reste la base d'une multitude de gâteaux, d'incontournables classiques tels que l'opéra, le moka, le fraisier, la forêt-noire et tous les gâteaux roulés que l'on peut garnir de confiture, de compote ou de fruits frais, pour de formidables résultats. « Il est aussi facile d'obtenir une génoise au chocolat, en ôtant 10 % de farine et en ajoutant 20 % de cacao en poudre [bon à savoir : 20 g de cacao permettent de lier de la même façon que 10 g de farine, ndlr] », propose Christophe Felder. Il existe par ailleurs une recette très proche de celle de la génoise : celle du biscuit viennois, dont les usages sont les mêmes. « Pour cela, il suffit d'incorporer au sucre la moitié des œufs entiers et les jaunes d'œufs restants. Le sucre doit être ajouté progressivement, suivi des blanches restantes montées en neige, délicatement, puis de la farine. Le principe de cuisson est le même que pour la génoise », détaille notre spécialiste. À vous de jouer ensuite pour rouler, découper et garnir ce biscuit ultra moelleux et fondant !

NOTRE EXPERT

Christophe Felder, ancien pâtissier du Crillon, a fondé la boutique Les Pâtissiers avec Camille Lescop à Mutzig, en Alsace. Il est aussi un auteur-phare, avec Camille Lescop, des éditions de La Martinière. Son dernier ouvrage « Ma petite chocolaterie » (35 €) vient tout juste de paraître.



Gâteau de crêpes chocolat tonka façon cheese-cake

1H
Préparation

25 MIN
Cuisson

8H
Repos

POUR
8 personnes

Pour la pâte à crêpes: 4 œufs / 50 cl de lait
20 g de beurre / 250 g de farine / 2 c. à soupe de sucre semoule / 1 pincée de sel fin

Huile de tournesol pour la cuisson

Pour la crème au chocolat: 500 g de fromage frais à tartiner / 15 cl de crème liquide entière
250 g de chocolat noir pâtissier / 4 feuilles de gélatine (8 g) / 2 fèves tonka

Pour le glaçage: 100 g de beurre / 200 g de chocolat noir pâtissier / 2 c. à soupe d'amandes effilées / 1 c. à soupe de café lyophilisé
1 c. à soupe de cacao amer en poudre

1 **Préparez les crêpes.** Versez dans un saladier la farine avec le sel et le sucre. Faites fondre le beurre. Fouettez les œufs avec le lait et le beurre fondu. Incorporez petit à petit les liquides avec la farine tout en fouettant. Faites cuire une dizaine de crêpes dans une poêle de 22 cm de diamètre huilée. Réservez-les au réfrigérateur.

2 **Préparez la crème au chocolat.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la crème liquide et mettez-y la gélatine essorée en fouettant. Faites fondre le chocolat en morceaux avec les fèves tonka râpées. Au batteur, travaillez le fromage frais en incorporant le chocolat fondu puis la crème à la gélatine.

3 **Procédez au montage.** Disposez une crêpe dans le fond d'un cercle haut à pâtisser de 22 cm de diamètre, disposé sur un serviteur. Garnissez de crème au chocolat, déposez une autre crêpe, étalez de nouveau de la crème. Poursuivez ainsi ce montage jusqu'en haut. Réalisez des petits monticules avec le reste de crème au chocolat à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée sur le dessus du montage. Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 8 heures.

4 **Préparez le glaçage.** Cassez le chocolat et faites-le fondre dans une casserole avec le beurre, le café lyophilisé et 4 cuillerées à soupe d'eau. Laissez refroidir.

5 **Finalisez.** Démoulez le gâteau de crêpes en retirant le cercle. Nappez le dessus de glaçage. Parsemez d'amandes effilées. Replacez-le au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrez-le de cacao amer.



ASTUCE

N'hésitez pas à préparer les crêpes et la crème au chocolat la veille. Ainsi, vous pourrez monter ce gâteau le matin même et bien le laisser figer toute la journée au frais avant de le servir le soir.



Tarte pavlova exotique

40 MIN
Préparation | **2H**
Cuisson

10 MIN
Congélation | **POUR**
8 personnes

1 mangue / 12 quartiers de figues surgelés décongelés
3 fruits de la Passion / 125 g de framboises surgelées décongelées / 3 prunes rouges / 5 blancs d'œufs / 40 cl de crème fleurette / 150 g de sucre en poudre / 80 g de sucre glace / 60 g de noix de macadamia nature / 1 pincée de sel

1 **Préparez la meringue.** Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec un peu de sel. Incorporez le sucre en poudre en battant plus doucement. Une fois intégré, ajoutez le sucre glace et mélangez à la spatule en soulevant bien la préparation.

2 **Faites cuire la meringue.** Préchauffez le four à 100 °C. Tassez la meringue dans un cadre rectangulaire de 40 cm x 18 cm environ, sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Réalisez des volutes avec le dos d'une cuillère sur la surface de la meringue puis retirez le cadre. Enfournez pour 2 heures et laissez complètement refroidir dans le four éteint.

3 **Préparez la garniture.** Placez la crème dans un cul-de-poule au congélateur

pendant 10 minutes puis montez-la en chantilly au batteur. Lavez et coupez les prunes en fins quartiers. Pelez et coupez la mangue en tranches de 3 et 5 mm à l'aide d'une mandoline. Recoupez-les en forme d'étoiles à l'aide d'emportepièces de diverses tailles. Coupez les fruits de la Passion en deux et récupérez les graines et la pulpe. Concassez grossièrement les noix de macadamia.

4 **Dressez.** Au moment de servir, placez la meringue sur un grand plat de service. Garnissez-la de chantilly et de fruits variés en nappant le tout de pulpe de fruit de la Passion. Parsemez de noix de macadamia. Proposez le complément de chantilly et de pulpe de fruits de la Passion à part.

VARIANTE

Lorsque la saison des prunes est terminée, remplacez-les par des fruits exotiques comme la carambole. Optez pour des noix de macadamia salées, qui apporteront un peu de contraste à la meringue sucrée.



Layer-cake à l'orange façon tiramisu

1H Préparation	30 MIN Cuisson
6H Repos	POUR 6-8 personnes
8 œufs	
10 g de beurre	
250 g de farine (+ pour le moule)	
250 g de sucre semoule	
Pour la crème : 3 œufs	
250 g de mascarpone	
3 cl de crème liquide ou de lait	
100 g de sucre semoule	
8-12 fines tranches d'orange confites	
2 c. à soupe de cointreau	
1 c. à soupe de poudre de cacao amer	
2 feuilles de gélatine	
1 pincée de sel	
Pour le sirop :	
2 cafés serrés	
10 cl de cointreau	

1 Préparez la génoise. Au batteur, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange très mousseux qui prend du volume. Placez ce mélange sur un bain-marie à feu vif. Continuez de fouetter sans cesse jusqu'à ce que l'appareil atteigne les 40-45 °C, sans dépasser les 50 °C. La pâte doit doubler de volume.

2 Finalisez les génoises. Préchauffez le four à 180 °C. Hors du feu, continuez de fouetter l'appareil jusqu'à ce qu'il refroidisse. Tamisez la farine et incorporez-la délicatement au mélange émulsionné à l'aide d'une spatule.

3 Passez en cuisson. Beurrez et farinez soigneusement deux moules à manqué de 20 cm de diamètre et répartissez l'appareil à génoise. Enfournez pour 25 minutes. Piquez les génoises avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir les génoises retournées sur une grille avant de les couper en 2 abaissements à l'aide d'un bon couteau à pain.

4 Préparez la crème. Trempez la gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone et le cointreau puis fouettez jusqu'à obtenir un appareil lisse et homogène. Faites chauffer la crème ou le lait et délayez-y la gélatine essorée. Versez dans l'appareil au mascarpone et mélangez. Au batteur, montez les blancs en neige avec le sel puis incorporez-les à la préparation avec une spatule.

5 Procédez au montage. Préparez le sirop en mélangeant les ingrédients. Disposez une abaisse de génoise, face tranchée sur le dessus, dans un cercle à tourte haut de 20 cm de diamètre disposé sur un plat de service. À l'aide d'un pinceau, imbibez-la de sirop. Garnissez d'un quart de crème. Apposez une autre abaisse, toujours face tranchée sur le dessus, imbibez-la de sirop puis garnissez-la de crème. Répétez ainsi l'opération avec le reste des ingrédients en pressant légèrement à chaque étage. Placez le gâteau au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

6 Finalisez. Au moment de servir, démoulez délicatement le gâteau. Saupoudrez de cacao amer sur le dessus et décorez de tranches d'orange confites.





TOUR DE MAIN
Avant d'appliquer la mousse
à l'intérieur et à l'extérieur de la
bûche, détendez-la légèrement
avec la spatule si besoin.

Bûche légère à la mousse chocolat-marron

45 MIN
Préparation

25 MIN
Cuisson

1H
Repos

POUR
8 personnes

3 œufs / **180 g** de beurre mou
4 cl de lait à température ambiante
180 g de farine / **150 g** de sucre semoule
½ sachet de levure chimique
1 c. à café d'extrait liquide de vanille
Pour la mousse: **8 gros œufs**
400 g de chocolat noir pâtissier
4 c. à soupe de crème de marron
1 grosse fève tonka (facultatif)

1 Préparez le biscuit. Préchauffez le four à 160 °C. Au batteur, fouettez le beurre en pommade avec le sucre et l'extrait de vanille. Incorporez les œufs un par un tout en fouettant bien entre chaque ajout. Incorporez la farine tamisée avec la levure tout en fouettant. Versez enfin le lait.

2 Passez à la cuisson. Versez la pâte dans un moule à biscuit roulé en silicone de 30 x 40 cm à rebords disposé sur une plaque, et lissez-la à la spatule. Enfournez pour 20 minutes. À la sortie du four, renversez le biscuit sur un torchon humide et enroulez-le délicatement pour lui donner la forme de bûche en le laissant refroidir à température ambiante.

3 Préparez la mousse. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre doucement au bain-marie ou au micro-ondes. Séparez les blanches d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le chocolat fondu puis ajoutez la crème de marron et la fève tonka râpée. Montez les blanches en neige ferme et incorporez-les dans la préparation. Réservez au frais.

4 Roulez la bûche. Déballez soigneusement le biscuit sur un plan de travail. Étalez la moitié de la mousse sur la face interne de la génoise avec une spatule. Roulez la bûche et disposez-la sur un plat de service. Entreposez-la au moins 1 heure au réfrigérateur.

5 Finalisez la bûche. Peu de temps avant de servir, recouvrez l'extérieur de la bûche avec le reste de mousse. Décorez de feuilles ou de copeaux de chocolat noir si vous le désirez.



Couronne au cacao et aux épices, nappage chocolat

25 MIN
Préparation

30 MIN
Cuisson

5 MIN
Attente

POUR
8-10 personnes

3 œufs / **170 g** de beurre mou
(+ pour le moule) / **15 cl** de lait
250 g de sucre de canne blond
210 g de farine / **125 g** de chocolat noir à 90 % de cacao / **120 g** de cacao amer en poudre (+ pour la finition)
1 c. à soupe de cannelle moulue
2 c. à café d'extrait naturel de vanille
2 c. à café de levure chimique
1 c. à café de 4 épices
Pour le glaçage: **200 g** de chocolat noir
50 g de beurre demi-sel

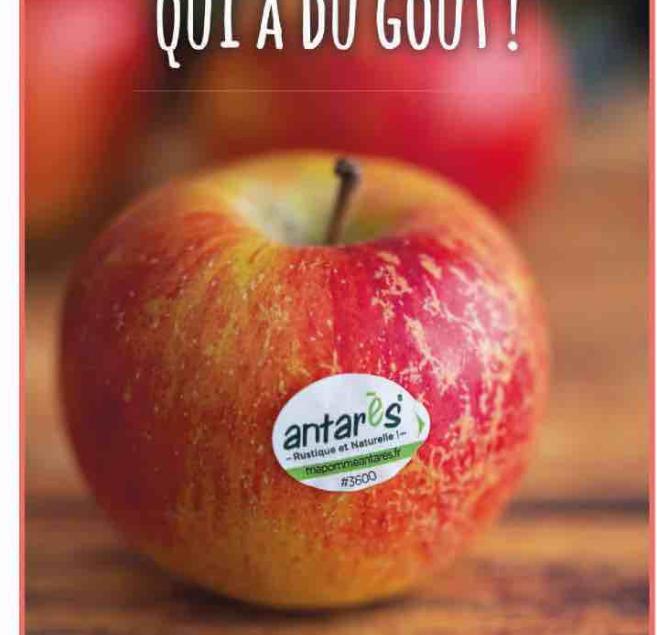
- 1 Préparez le moule.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à couronne à fond plat. Chemisez le fond d'une feuille de papier cuisson.
- 2 Préparez les ingrédients.** Tamisez la farine avec la levure et le cacao. Taillez le chocolat à 90 % de cacao en pépites.
- 3 Préparez la pâte.** Au batteur, travaillez le beurre en pommade avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Incorporez les œufs un par un, toujours en fouettant. Incorporez le lait, l'extrait de vanille et les épices. Incorporez la moitié du mélange sec à la spatule puis versez la crème. Ajoutez le reste du mélange sec avec les pépites de chocolat. Mélangez bien.
- 4 Passez à la cuisson.** Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 25 minutes. Plantez une lame de couteau au centre, elle doit ressortir propre. Laissez refroidir 5 minutes avant de démouler le gâteau. Laissez-le complètement refroidir sur une grille.
- 5 Préparez un glaçage.** Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec le beurre. Nappez-en le gâteau refroidi et saupoudrez-le d'un voile de cacao au dernier moment.





**PRIX
marmiton
2023**

LA POMME RUSTIQUE QUI A DU GOÛT !



Sucombez à la Sweet Sensation® ...



Pomme Antarès® et poire Sweet Sensation®, produites en Val de Loire.

LA BLOTTIERE
49120 Chemillé en Anjou





Bûche aux épices et caramel au beurre salé

45 MIN
Préparation

25 MIN
Cuisson

1H
Réfrigération

POUR
8 personnes

3 œufs / 180 g de beurre mou
4 cl de lait à température ambiante
150 g de sucre semoule / 100 g de farine
80 g de farine de seigle / 1 c. à soupe de 4-épices
½ sachet de levure chimique
1 c. à café d'extrait liquide de vanille
Pour la garniture:
400 g de mascarpone / 100 g de beurre à température ambiante
1 pot de caramel au beurre salé (env. 250 g)
12 biscuits sticks chocolatés
2 gousses de vanille
4 c. à soupe de noix de coco râpée
1 c. à café d'extrait liquide de vanille

1 Réalisez le biscuit. Préparez le biscuit comme dans la recette de la bûche légère à la mousse chocolat-marron, en ajoutant les épices en même temps que les farines mélangées. Enfournez pour 20 minutes à 160 °C. À la sortie du four, renversez le biscuit sur un torchon humide et enroulez le tout délicatement.

2 Préparez la garniture. Fendez les gousses de vanille et raclez-les. Fouettez les graines au batteur avec le beurre pour le travailler en pommade pendant 3 à 5 minutes. Incorporez 200 g de mascarpone et continuez de fouetter. Ajoutez enfin l'extrait de vanille et 3 cuillerées à soupe de caramel au beurre salé. Réservez au réfrigérateur.

3 Roulez la bûche. Déballez soigneusement le biscuit. Garnissez la face interne de la crème vanille-caramel. Roulez la bûche et disposez-la sur un plat de service. Entreposez-la au moins 1 heure au réfrigérateur.

4 Finalisez la bûche. Fouettez le reste de mascarpone avec 2 cuillerées à soupe de caramel au beurre salé. Faites chauffer le reste de caramel et nappez-en toute la surface de la bûche avec un pinceau. Enrobez-la de noix de coco râpée. Disposez des quenelles de mascarpone au caramel sur le dessus de la bûche. Cassez grossièrement des biscuits sticks par-dessus. Nappez la bûche avec encore un peu de caramel et servez.



Tarte spéculoos, chocolat, chicorée

40 MIN | **40 MIN**
Préparation | Cuisson
2H | **POUR**
Réfrigération | 6 personnes

Pour la pâte: 1 œuf
125 g de beurre à température ambiante (+ pour le moule)
1 c. à soupe de lait
400 g de farine (+ pour le plan de travail)
125 g de cassonade
30 g de sucre semoule
25 g de poudre d'amande
½ sachet de levure chimique
6 g d'épices à pain d'épice
1 pincée de sel
Pour la garniture:
4 jaunes d'œufs
20 cl de crème fleurette
200 g de chocolat noir
1 c. soupe de chicorée
1 c. à café de cacao amer en poudre
Pour le glaçage:
6 c. à soupe de sucre glace

- Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans un pétrin ou dans un saladier, mettez tous les ingrédients. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et entreposez au réfrigérateur pour 2 heures.
- Façonnez la pâte.** Étalez la pâte au rouleau sur une épaisseur de 3 mm sur une surface farinée. Découpez-y un disque de 20 cm de diamètre pour foncer un moule à tarte de 18 cm de diamètre préalablement beurré. Rassemblez les chutes de pâte et étalez l'ensemble sur 5 mm d'épaisseur. Découpez-y des biscuits à l'aide de plusieurs emporte-pièces variés en forme d'étoiles ou de flocons. Répétez l'opération avec les chutes de pâte jusqu'à épuisement de celle-ci.
- Faites cuire la pâte.** Piquez le fond de tarte avec une fourchette, couvrez-la d'une feuille de papier cuisson et lestez de légumes secs. Enfournez pour 10 minutes puis retirez les lests et le papier et finalisez la précuSSION pendant 5 minutes. Déposez les biscuits sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 6 à 8 minutes puis laissez-les refroidir.
- Préparez la garniture.** Cassez le chocolat et faites-le fondre avec la crème sur feu doux. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs en fouettant et la chicorée. Versez sur le fond de tarte et finalisez la cuisson en enfournant la tarte pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la crème soit prise. Laissez bien refroidir le tout.
- Finalisez la tarte.** Diluez le sucre glace dans juste assez d'eau pour obtenir un glacage fluide mais suffisamment dense, lisse et épais pour recouvrir les biscuits. Décorez ainsi quelques biscuits à votre guise et laissez figer. Saupoudrez le centre de la tarte d'un voile de cacao amer puis soudez les biscuits à la tarte en vous aidant du glaçage, qui servira de colle. Servez.



TOUR DE MAIN

Pour décorer finement vos biscuits de glaçage, réalisez un petit cornet en papier cuisson. Remplissez-le du glaçage et coupez la pointe avec une paire de ciseaux.



50 MIN
Préparation**1h05**
Cuisson**2H**
Réfrigération**POUR**
8 personnes**3 œufs****180 g de beurre mou****4 cl de crème liquide entière****180 g de farine****150 g de sucre semoule****½ sachet de levure chimique****1 c. à café d'extrait****liquide de vanille****Pour la garniture :****1 œuf / 150 g de****mascarpone****50 g de beurre mou****250 g de marmelade****à l'orange****250 g de noisettes****entières décortiquées****50 g de sucre semoule****2 c. à soupe de miel****de montagne**

Bûche double cuisson orange praliné

1 Préparez les noisettes. Concassez-les grossièrement au couteau et placez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Préchauffez le four à 150 °C. Enfournez pour 30 minutes.

2 Préparez la crème de noisette. Réduisez en poudre 75 g de noisettes grillées. Travaillez le beurre en pommade et ajoutez le sucre puis l'œuf et enfin les noisettes en poudre. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

3 Préparez le biscuit. Préchauffez le four à 160 °C. Au batteur, fouettez le beurre en pommade avec le sucre et l'extrait de vanille. Incorporez les œufs un par un tout en fouettant bien entre chaque ajout. Incorporez la farine tamisée avec la levure tout en fouettant. Versez enfin la crème.

4 Passez à la cuisson. Versez et laissez à la spatule la pâte dans un moule à biscuit roulé en silicone de 30 x 40 cm à rebord, disposé sur une plaque. Enfournez pour 20 minutes. À la sortie du four, renversez le biscuit sur un torchon humide et apposez une feuille de papier cuisson par-dessus. Aplatissez-le délicatement avec un rouleau à pâtisserie, uniquement dans le sens de la longueur. Vous devez ainsi densifier la pâte tout en l'affinant.

5 Garnissez la bûche. Répartissez la crème de noisette sur toute la surface du biscuit et roulez le tout bien serré. Placez la bûche sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et enfournez pour 15 minutes, jusqu'à ce que la crème à la noisette soit bien prise. Laissez complètement refroidir à la sortie du four.

6 Préparez le glaçage. Réduisez en poudre 75 g de noisettes grillées et continuez de mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte puis d'une purée lisse, comptez quelques minutes. Fouettez au batteur le mascarpone avec cette purée et le miel. Placez la crème dans une poche munie d'une douille plate rainurée.

7 Finalisez la bûche. Placez-la sur un plat de service. Farcissez le cœur de la bûche de marmelade d'orange à l'aide d'une poche munie d'une douille lisse et en procédant des deux côtés. Recouvrez-la d'une fine couche de glaçage et faites-y adhérer le reste des noisettes concassées grillées.

8 Décorez. Garnissez le dessus de la bûche du reste de glaçage en réalisant des volutes. Ajoutez des éléments de décor en sucre ou en chocolat et des noisettes. Servez sans attendre.



TOUR DE MAIN

N'hésitez pas à égaleriser les entames lorsque la bûche est très froide, afin d'obtenir des extrémités bien nettes.



Forêt de sapins enneigés

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

3 œufs / **5 c. à soupe** de lait / **10 g** de beurre pour le moule
150 g de sucre glace + pour la déco / **100 g** de farine / **50 g** de féculle
de maïs **1 sachet** de sucre vanillé / **1 c. à café** de levure chimique

1 Préparez le moule.

Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez soigneusement à l'aide d'un pinceau un moule circulaire avec des empreintes de sapin. Réservez le moule au réfrigérateur.

2 Préparez la pâte. Faites tiédir le lait et fouettez les jaunes d'œufs avec celui-ci. Incorporez le sucre glace et le sucre vanillé. Par ailleurs, battez les blanches en neige ferme au batteur et incorporez-les dans le mélange précédent avec une spatule.

3 Finalisez la pâte. Tamisez la farine avec la levure et la

féule. Incorporez-les dans la pâte avec la spatule.

4 Passez en cuisson. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 45 minutes, jusqu'à ce qu'une pique à gâteau plantée à cœur ressorte bien sèche. Laissez complètement refroidir dans le moule à la sortie du four.

5 Finalisez. Coupez si besoin la pâte qui dépasse du moule afin de régulariser la base du gâteau. Renversez-le sur un plat et saupoudrez-le de sucre glace tamisé. Décorez si vous le souhaitez de quelques billes de sucre colorées.

WATTWILLER
L'art de
pétiller
autrement

WATTWILLER PARIS



*Diminution et recyclage de nos emballages, utilisation de matières recyclées, réhabilitation de puits d'eau potable... Plus d'info sur wattwiller.com/nos engagements

Gâteau de Noël façon Dundee cake (vegan)

15 MIN
Préparation

2 bananes / 1 orange bio (zeste) / 175 g de margarine (+ pour le moule) / 175 g de farine

175 g de raisins secs blonds

175 g de petits raisins secs noirs

100 g de sucre de canne complet / 10 cl de Grand Marnier / 65 g d'abricots séchés

65 g de purée d'amande complète

2 c. à soupe de marmelade d'orange

1 c. à café de levure chimique

1 c. à café de 4 épices

Pour la finition: 40 g de cerneaux de

noix de pécan / 40 g de pistaches

nature décortiquées / 40 g de noix de macadamia / 40 g de noix du Brésil

1H15
Cuisson

24 H
Marinade

POUR
16 personnes

1 Préparez les fruits secs. Hachez finement les abricots secs et désolidarisez les morceaux. Placez-les dans un bol avec les raisins blonds et noirs et versez le Grand Marnier. Couvrez et laissez mariner 24 heures.

2 Préparez la pâte. Pelez et mixez les bananes avec la margarine fondu, le sucre, la farine, la levure et la purée d'amande. Ajoutez les épices, le zeste râpé de l'orange, la marmelade ainsi que les fruits secs au Grand Marnier. Mélangez bien la pâte.

3 Préparez la cuisson. Préchauffez le four à 150 °C. Badigeonnez de margarine un cadre à pâtisserie de 20 cm de côté ou équivalent, disposé sur une plaque chemisée de papier cuisson. Lissez bien le dessus et rangez harmonieusement tous les fruits à coque par-dessus.

4 Faites cuire. Enfournez pour 1 h 15 en vérifiant la coloration. Si besoin, placez une feuille de papier aluminium sur le dessus. Laissez complètement refroidir avant de démouler et de servir en petites parts.



Bundt cake au sarrasin, whisky et citron

25 MIN
Préparation **45 MIN**
Cuisson

POUR 8 personnes

1 citron bio

2 œufs

100 g de beurre à température ambiante (+ pour le moule)

3 c. à soupe de crème liquide entière

175 g de sucre semoule

125 g de sucre glace

100 g de farine (+ pour le moule)

75 g de farine de sarrasin

3 c. à soupe de whisky

1 c. à café de levure chimique

1 **Préparez le citron.** Lavez-le, râpez-le à l'aide d'une microrâpe et pressez-le pour en extraire le jus. Filtrez celui-ci.

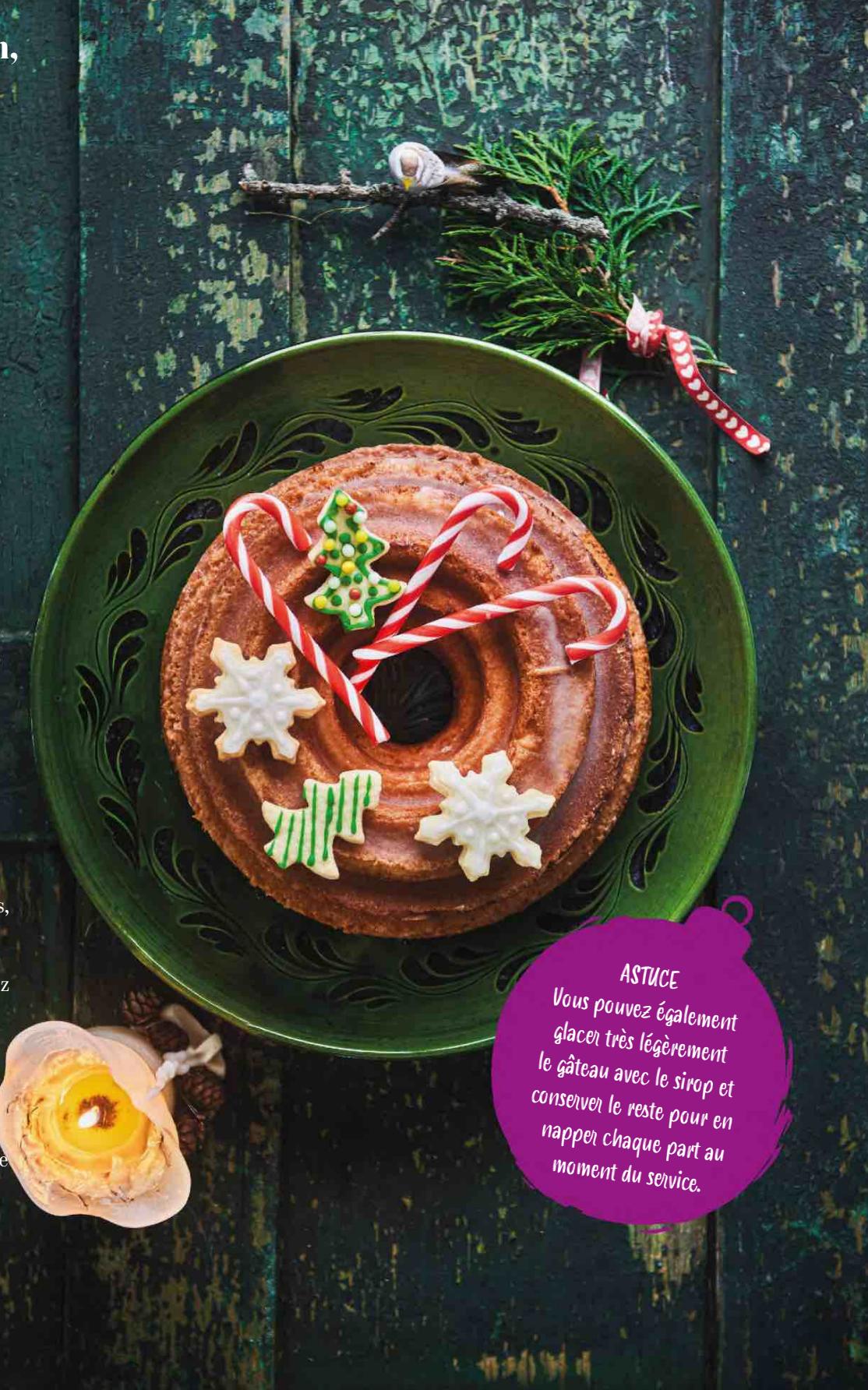
2 **Préparez le moule.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à bundt cake à l'aide d'un pinceau. Farinez-le et retirez bien l'excédent.

3 **Préparez la pâte.** Au batteur, fouetez le beurre en pommade puis continuez en incorporant le sucre semoule. Poursuivez en ajoutant les farines et la levure, les œufs, la crème, le zeste de citron et, enfin, 1 cuillerée à soupe de whisky.

4 **Faites cuire.** Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 45 minutes, jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncée à cœur ressorte propre.

5 **Préparez le sirop de glaçage.** Fouettez le sucre glace avec le jus de citron et le reste de whisky. Vous devez obtenir un glaçage fluide et lisse, légèrement translucide. Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour ce faire.

6 **Assemblez.** Démoulez le gâteau encore chaud et placez-le sur une grille au-dessus d'un plat creux. Nappez-le de sirop de glaçage. Procédez en plusieurs fois afin de laisser le biscuit absorber le sirop au fur et à mesure. Dégustez à température ambiante.



ASTUCE

Vous pouvez également glacer très légèrement le gâteau avec le sirop et conserver le reste pour en napper chaque part au moment du service.

Pain d'épice village enchanté

45 MIN

Préparation

50 MIN

Cuisson

5 MIN

Attente

POUR

12 personnes

1 citron non traité (zeste)
 20 cl de lait / 100 g de beurre doux (+ pour le moule)
 200 g de farine (+ pour le moule)
 200 g de miel liquide corsé type sapin ou montagne
 100 g de farine de seigle
 100 g de sucre complet type vergeoise
 80 g de gingembre confit
 80 g de cerneaux de noix
 1 sachet de levure chimique
 1 c. à soupe de sucre glace
 2 c. à café d'épices à pain d'épice

Pour les biscuits : les ingrédients pour la pâte à spéculoos et pour le glaçage de la recette de la tarte spéculoos, chocolat, chicorée (plus haut dans le dossier recettes)

- 1 Préparez les biscuits.** Suivez la recette de la pâte à spéculoos de la tarte spéculoos, chocolat, chicorée. Façonnez des petites maisons et faites-les cuire de la même façon. Laissez refroidir. Préparez le glaçage et décorez les maisons pendant la cuisson du pain d'épice.
- 2 Préparez les ingrédients du pain d'épice.** Préchauffez le four à 160 °C. Taillez le gingembre en pépites et désolidarisez-les en les mélangeant avec la farine ordinaire. Concassez finement les noix. Beurrez et farinez un moule à manqué de 20 cm de diamètre.
- 3 Préparez la pâte.** Mélangez ensemble la farine aux pépites de gingembre avec la farine de seigle et la levure. Râpez finement le zeste du citron avec une microrâpe et ajoutez-le, ainsi que les éclats de noix. Faites chauffer dans une grande casserole le lait avec le miel, le sucre, les épices et le beurre en morceaux. Dès les premiers bouillons, retirez du feu. Versez le mélange sec dans la casserole et fouettez.
- 4 Faites cuire.** Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 40 à 45 minutes en surveillant la cuisson. Patientez 5 minutes avant de le démouler. Laissez complètement refroidir sur une grille.
- 5 Assemblez.** Disposez le pain d'épice sur un plat de service. À l'aide du glaçage, venez disposer sur tout le pourtour du pain d'épice des biscuits en forme de maison pour former un village. Laissez figer puis saupoudrez le tout de sucre glace avec un petit tamis.





**PRIX
marmiton
2023**

CASA
OLEARIA
CARAPELLI
FIRENZE
1893

130 ANS
DE PASSION ET TRADITION

CERTIFIÉ
AB
AGRICULTURE
BILOGIQUE

CASA OLEARIA
CARAPELLI
FIRENZE 1893

TRANSPARENCE & QUALITÉ

BIO
HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA EXTRAITÉ À FROID

Classico

0,75L

Origine: Union Européenne et Pays Unions Européennes

Verre teinté pour une conservation optimale

BEC VERSEUR AVEC SYSTÈME ANTI-GOUTTE

155

Babka façon forêt-noire

40 MIN
Préparation

45 MIN
Cuisson

3H05
Repos

POUR
8 personnes

100 g de mascarpone / **10 cl** de crème liquide entière / **200 g** de chocolat noir pâtissier / **1** bocal de griottines au sirop

Pour la pâte : **2 œufs** / **225 g** de beurre (+ pour le moule) / **4 c. à soupe** de lait / **250 g** de farine / **15 g** de sucre semoule / **1 c. à soupe** de sucre glace / **1 sachet** de levure sèche de boulanger (**7-8 g**) / **1 pincée** de sel

1 **Préparez la pâte à brioche.** Faites tiédir 3 cuillerées à soupe de lait. Délayez-y la levure et laissez reposer 5 minutes puis mélangez bien. Ajoutez le sucre et le sel, fouettez. Mettez la farine dans le bol du robot et pétrissez à vitesse lente en ajoutant le mélange précédent. Battez légèrement les œufs et ajoutez-les, pétrissez pendant 1 minute. Augmentez la vitesse et pétrissez pendant 10 minutes. Ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez encore 6 à 7 minutes jusqu'à obtenir une pâte élastique et brillante. Recouvrez le pâton d'un linge et laissez lever la pâte pendant 2 heures dans un endroit chaud et sec.

2 **Préparez la garniture.** Râpez le chocolat.

3 **Procédez au montage.** Étalez la pâte en un rectangle d'1 cm d'épaisseur. Répartissez le chocolat râpé. Arrosez de 4 cuillerées à soupe de sirop des griottines. Roulez la pâte pour former un boudin d'environ 40 cm de long. Coupez-le en trois dans la longueur pour obtenir trois branches que vous tressez ensemble. Glissez cette tresse dans un moule à cake beurré. Laissez-la encore pousser pendant 1 heure.

4 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez la brioche avec le reste de lait, saupoudrez d'un voile de sucre glace au tamis. Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que la brioche soit dorée. Laissez refroidir avant de démouler.

5 **Préparez l'accompagnement.** Montez la crème au batteur avec le mascarpone.

6 **Dressez.** Servez des tranches épaisses garnies de crème, de griottines et nappez le tout de sirop de griottines.

ASTUCES

Pour une version express, commandez 500 g de pâte à brioche chez votre artisan boulanger. Faites pousser efficacement la pâte dans le four préchauffé à 50 °C puis éteint et porte fermée. Vous pouvez saupoudrer la babka de sucre glace avant de la trancher.



Sponge-cake à la rose, liqueur de sureau et cranberry

45 MIN

Préparation

45 MIN

Cuisson

POUR 6-8 personnes

3 gros œufs

175 g de beurre doux à température ambiante (+ pour le moule)

20 cl de liqueur de fleur de sureau

175 g de farine (+ pour le moule)

175 g de sucre semoule

10 cl d'eau de rose

1 c. à café de levure chimique

Pour la garniture :

300 g de fromage frais à tartiner

150 g de beurre doux

à température ambiante

500 g de sucre glace

250 g de confiture de cranberry

1 Préparez le moule. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez un grand moule à manqué à charnière en forme de couronne à fond plat.

2 Préparez la pâte. Tamisez la farine avec la levure, en procédant assez haut au-dessus de la cuve du batteur, pour bien aérer les ingrédients. Incorporez les œufs, le beurre, le sucre et battez pendant 1 minute, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3 Passez en cuisson. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 45 minutes à 1 heure sans ouvrir la porte du four. Le biscuit doit être rebondi sous la pression du doigt. Patientez 5 minutes et démoulez-le sur une grille, laissez-le refroidir à l'envers avant de le découper en deux abaisses.

4 Préparez le glaçage. Au batteur, travaillez le beurre avec la moitié du sucre glace jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Faites de même par ailleurs avec le fromage frais et le reste de sucre glace. Mélangez les deux préparations ensemble avec une spatule. Réservez au réfrigérateur.

5 Procédez au fourrage. Placez les deux abaisses face tranchée face à vous. Mélangez l'eau de rose avec 10 cl de liqueur de sureau. À l'aide d'un pinceau, tamponnez-en les faces tranchées. Détendez la confiture de cranberry et garnissez-en l'abaisse inférieure du biscuit. Renversez l'autre abaisse pour venir l'apposer par-dessus, face imbibée sur la confiture.

6 Glacez le sponge-cake. Peu de temps avant de servir, à l'aide d'une spatule, masquez l'ensemble du gâteau disposé sur un plat de service avec le glaçage, réservez au réfrigérateur. Au dernier moment, arrosez-le du reste de liqueur de fleur de sureau. Décorez-le de fleurs de sureau, de pétales de rose ou encore de cranberries cristallisées si vous le désirez.

ASTUCE

Pour bien couper votre biscuit en deux abaisses régulières, employez un bon couteau à pain et procédez par tours successifs. Munissez-vous d'un plateau tournant.

Vous pourrez alors aisément commencer par former une traîne sur tout le pourtour du biscuit, puis à l'entaillez toujours davantage à chaque tour.



Sucettes sapin de Noël, biscuit clémentine et glaçage au chocolat

25 MIN

Préparation

55 MIN

Cuisson

2h

Réfrigération

POUR

8 personnes

6 œufs

10 g de beurre

200 g de confiture de clémentine

200 g de sucre semoule

125 g de poudre d'amande

125 g de féculle de maïs

Pour les glaçages :

200 g de chocolat noir

200 g de chocolat blanc

200 g de beurre

1 Préparez le moule. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à manqué de 22 cm de diamètre.

2 Préparez la pâte. Battez les œufs avec le sucre puis incorporez la confiture de clémentine, la poudre d'amande et la féculle.

3 Passez en cuisson. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 50 minutes à 1 heure. Une lame à couteau plantée au centre du biscuit doit ressortir sèche. Laissez-le refroidir avant de le démouler et de le placer au moins 2 heures au réfrigérateur afin de le raffermir.

4 Préparez les glaçages. Cassez chaque chocolat en morceaux et placez-les chacun dans un saladier sur une petite casserole. Répartissez le beurre en parcelles et 8 c. à soupe d'eau dans les casseroles. Faites fondre le tout au bain-marie jusqu'à obtenir un glaçage lisse. Laissez légèrement refroidir les glaçages.

5 Préparez les sucettes. Coupez le gâteau en 8 parts égales. Enfoncez un bâtonnet de bois dans la croûte périphérique de chaque part. Déposez la moitié des parts sur une grille et glacez-les de chocolat blanc. Nettoyez la grille et recommencez l'opération avec le reste du gâteau et le glaçage au chocolat noir. Décorez à votre guise et laissez figer.



Timbale citron, romarin et cranberry

40 MIN
Préparation **45 MIN**
Cuisson

POUR 8 personnes

2 citrons bio
8 branches de romarin
3 œufs / 600g de fromage frais à tartiner
13 cl de lait entier
15 g de beurre
340 g de miel de romarin
170 g de poudre d'amande
125 g de cranberries séchées
10 cl de limoncello
90 g de farine
(+ pour le moule)
½ sachet de levure chimique

1 Préparez la pâte à gâteau. Fouettez les œufs avec 170 g de miel dans un saladier. Râpez finement le zeste des citrons puis pressez-les. Mesurez 90 g de jus de citron. Ajoutez le tout dans le saladier, ainsi que la farine, la poudre d'amande et la levure chimique. Mélangez bien le tout puis incorporez le lait et le limoncello, ainsi que les cranberries séchées.

2 Faites cuire les biscuits. Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez et farinez deux moules à génoise de 18 cm de diamètre. Répartissez la pâte dedans. Enfournez pour 45 minutes. Laissez complètement refroidir à la sortie du four avant de les démouler.

3 Préparez le glaçage. Au batteur, fouettez le fromage frais avec le reste de miel de romarin.

4 Procédez au montage. Placez un biscuit à l'endroit sur un serviteur. Garnissez-le de glaçage sur le dessus et venez disposer le second biscuit à l'envers, croûte contre croûte. Comblez les interstices et le vide entre eux de glaçage puis venez masquer l'ensemble afin d'obtenir un seul bloc. Décorez-le de brins de romarin et éventuellement de cranberries fraîches sur le dessus.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si les cranberries fraîches sont très jolies et ressemblent à de petites baies ou cerises, elles seront trop acides et astringentes pour les croquer telles quelles. Il vaut mieux les cuisiner pour apprécier leur saveur, en confiture ou bien séchées.



Gâteau polaire clémentine, pistache, touche d'anis

1H | **55 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 8-10 personnes

1 clémentine bio (zeste) / 4 œufs / 50 cl de yaourt nature / 15 g de beurre / 500 g de farine (+ pour le moule) / 30 cl d'huile d'olive

200 g de sucre en poudre / 150 g de pistaches nature / 2 c. à soupe de miel d'oranger / 2 c. à café de levure chimique / 2 c. à café de graines d'anis

Pour le sirop : 2 clémentines / 10 cl de liqueur Mandarine Napoléon (ou du cointreau)

Pour la garniture : 12 clémentines

750 g de mascarpone / 200 g de miel d'oranger 1 c. à soupe de sucre glace pour le décor

1 Préparez les moules. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez deux moules à manqué de 20 cm de diamètre.

2 Préparez la pâte. Mixez les pistaches en poudre. Tamisez la farine et la levure dans un saladier, ajoutez le sucre, l'anis et la poudre de pistache. Fouettez par ailleurs les œufs avec le miel, le yaourt, l'huile et le zeste râpé de la clémentine. Versez dans le saladier sur le mélange sec et mélangez bien.

3 Passez en cuisson. Répartissez la pâte dans les deux moules et enfournez pour 50 minutes. Patientez 5 minutes avant de les démouler à l'envers sur une grille pour les laisser complètement refroidir.

4 Préparez le sirop. Pressez les clémentines pour en extraire le jus. Versez-le dans une casserole sur feu doux avec la liqueur et 10 cl d'eau. Mélangez.

5 Préparez la garniture. Au batteur, fouettez le mascarpone avec le miel jusqu'à obtenir un glaçage lisse et homogène. Pelez les clémentines en retirant les petites peaux blanches.

6 Procédez au montage. Coupez les gâteaux en deux abaisses à l'aide d'un bon couteau à pain. Placez les quatre abaisses face tranchée vers vous et imbibez-les de sirop avec un pinceau. Disposez le chapeau d'un des deux gâteaux sur un serviteur, face ouverte en haut. Garnissez-le d'une fine couche de glaçage et répartissez des quartiers de clémentine. Recouvrez-le de son autre moitié de biscuit, face tranchée contre la garniture, et garnissez celui-ci de la même façon. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients en terminant par une abaisse de biscuit et en pressant bien le tout. Masquez l'ensemble du montage avec le glaçage afin de combler les interstices et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

7 Finalisez. Disposez joliment les autres clémentines sur le dessus du gâteau et poudrez d'un voile de sucre glace. Vous pouvez le décorer d'anis étoilé si vous le désirez.



ASTUCE
Afin d'obtenir des abaisses de gâteau bien plates, disposez un léger poids sur les gâteaux encore chauds renversés sur la grille, par exemple une planche à découper. Laissez-les refroidir ainsi afin de les aplatis.



Étoile géante de pain au lait, sucre à la cannelle

35 MIN
Préparation

35 MIN
Cuisson

1H 50
Repos

POUR
8-10 personnes

3 œufs + 1 jaune
150 g de beurre
à température ambiante
15 cl de lait
500 g de farine
100 g de sucre semoule
1 sachet de levure boulangère
déshydratée (soit 7-8 g)
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel
Pour la garniture :
60 g de sucre semoule
1 c. à soupe de
cannelle moulue

1 Préparez les bases. 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, le sucre vanillé 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 à pain au lait. Faites un puits avec la farine. Ajoutez la préparation précédente et les œufs entiers un à un tout en mélangeant. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte très souple. Laissez pousser la pâte 1 heure dans le four à 50 °C et éteint.

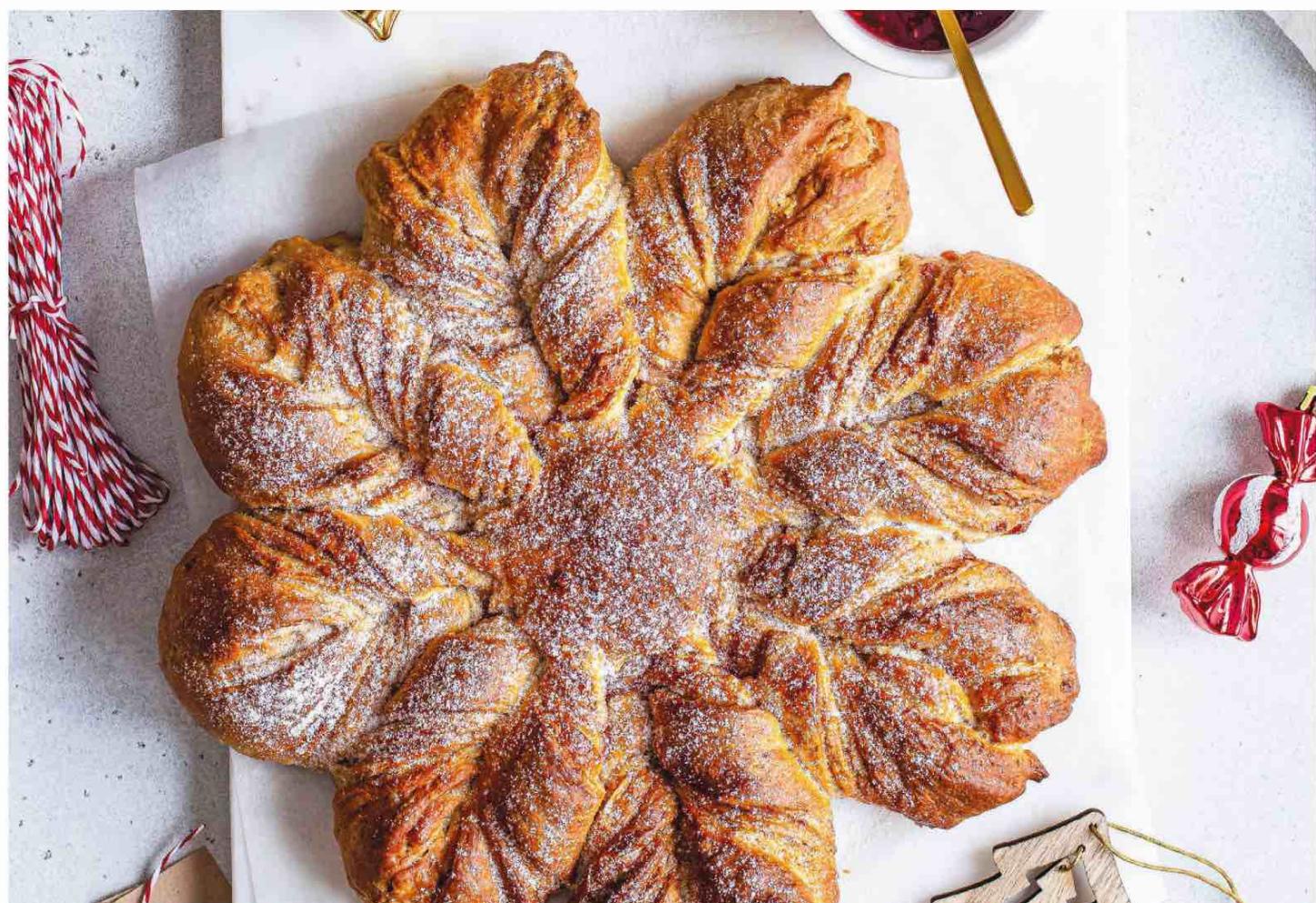
3 Préparez la garniture. Mélangez le sucre et la cannelle dans un bol.

4 Façonnez l'étoile. Abaissez la pâte au rouleau en un disque de 3 cm d'épaisseur sur une feuille de papier cuisson. Transférez-la sur

une plaque à four. Disposez au centre un petit bol renversé. À partir du bol, exercez des entailles pour obtenir 8 langues de pâte. Recoupez-les chacune en deux. Saupoudrez le sucre à la cannelle sur les langues de pâte en conservant un peu pour la finition. Prenez un duo parmi les langues de pâte, pincez-les chacune entre vos pouces et index des deux mains et entortillez-les l'une vers l'autre, soit celle de gauche vers la droite et celle de droite vers la gauche. Raccordez-les ensemble en soudant leurs extrémités. Répétez l'opération avec les 7 autres duos de langues. Ôtez le bol au centre et entreposez l'étoile dans le four à 50 °C et éteint pendant 30 minutes.

5 Faites cuire. Sortez l'étoile du four et préchauffez celui-ci à 180 °C. Fouettez le jaune d'œuf avec un peu d'eau. Badigeonnez-en la pâte. Enfournez pour 30 minutes.

6 Finalisez. Saupoudrez l'étoile du reste de sucre à la cannelle juste avant de déguster.



Couronne à l'amande, crèmeux à l'orange et meringue

40 MIN | **3H** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 12 personnes

1 orange amère bio (zeste) / **9 cl** de jus d'orange frais

3 c. à soupe de graines de grenade

3 œufs / **13 cl** de crème liquide entière

10 g de beurre / **320 g** de sucre cristal

170 g d'amandes entières décortiquées

90 g de farine (+ pour le moule)

10 tranches d'orange confite

1 c. à soupe d'extrait d'amande amère

½ sachet de levure chimique

Pour la meringue: **120 g** de blancs d'œufs

(soit 4 blancs) / **125 g** de sucre semoule

125 g de sucre glace / **1 pincée** de sel

Pour la crème: **250 g** de mascarpone

10 cl de crème liquide entière

100 g de marmelade d'orange amère

1 **Préparez la pâte à gâteau.** Mixez les amandes en une poudre grossière. Fouettez les œufs avec le sucre dans un saladier. Ajoutez le zeste de l'orange et le jus d'orange ainsi que la farine, les amandes en poudre et la levure chimique. Mélangez bien le tout puis incorporez la crème et l'extrait d'amande amère.

2 **Faites cuire la couronne.** Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez et farinez un moule à savarin. Versez la pâte dedans. Enfournez pour 1 heure. Laissez complètement refroidir à la sortie du four avant de démouler sur un plat de service.

3 **Préparez la meringue.** Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Ajoutez le sucre semoule et battez plus doucement jusqu'à sa complète intégration. Ajoutez enfin le sucre glace et mélangez avec une spatule. Déposez la meringue crue sur une feuille de papier cuisson disposée sur une plaque à four en formant une couronne du même gabarit que votre biscuit. Enfournez pour 2 heures dans le four préchauffé à 100 °C. Laissez-la ensuite complètement refroidir dans le four éteint et entrouvert.

4 **Préparez le crèmeux.** Montez la crème en chantilly avec le mascarpone, au batteur. Incorporez délicatement la marmelade à l'aide d'une spatule. Placez le crèmeux dans une poche munie d'une grosse douille lisse et réservez au réfrigérateur si nécessaire.

5 **Procédez au montage.** Juste avant de servir, garnissez l'ensemble de la couronne de crèmeux en formant des boules sur toute la surface. Disposez la meringue par-dessus. Décorez-la de rondelles d'orange confite et de graines de grenade.





Gâteau banquine aux trois chocolats et à la noix de coco (sans gluten)

1H
Préparation | **1H 05**
Cuisson

POUR
8-10 personnes

Pour la base banane-coco :

3 belles bananes bien mûres
6 œufs / **510 g** de beurre fondu (+ pour le moule)
510 g de cassonade
330 g de féculle de maïs
210 g de noix de coco râpée
100 g de chocolat blanc
100 g de chocolat au lait
100 g de chocolat noir
5 cl de rhum ambré

Pour le glaçage :

500 g de fromage frais à tartiner
400 g de lait concentré sucré
3 cornets en gaufrette (sans gluten)
4 c. à soupe de noix de coco râpée

ASTUCE

Si vous faites cuire les trois gâteaux en même temps, modifiez leur position dans le four à mi-cuisson.

1 **Préparez la pâte banane-coco.** Pelez et mixez les bananes avec le sucre, les œufs, le beurre fondu et le rhum. Répartissez la préparation en trois parts égales dans trois saladiers.

2 **Préparez les agréments.** Concassez au couteau le chocolat blanc en petites pépites, râpez le chocolat au lait à part, puis faites fondre le chocolat noir.

3 **Parfumez les pâtes.** Mélangez les pépites de chocolat blanc avec 70 g de noix de coco râpée et 110 g de féculle de maïs et versez le tout dans un saladier. Mélangez le chocolat au lait râpé avec 70 g de noix de coco râpée et 110 g de féculle de maïs et versez le tout dans un autre saladier. Incorporez le chocolat noir fondu dans

le dernier saladier puis ajoutez le restant de noix de coco râpée et de féculle. Intégrer ces garnitures à chacune des pâtes en mélangeant à la spatule.

4 **Passez aux cuissons.** Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez 3 moules à charnières de 20 cm de diamètre et chemisez le fond de papier cuisson. Versez chaque pâte dans un moule et enfournez-les pour 1 heure. Laissez-les complètement refroidir à la sortie du four.

5 **Procédez au montage.** Fouettez au batteur le fromage frais avec 200 g de lait concentré sucré. Superposez les trois biscuits sur un serviteur en les garnissant à chaque étage de glaçage avec une spatule. Masquez l'ensemble du montage avec le glaçage afin de ne former qu'un seul gâteau.

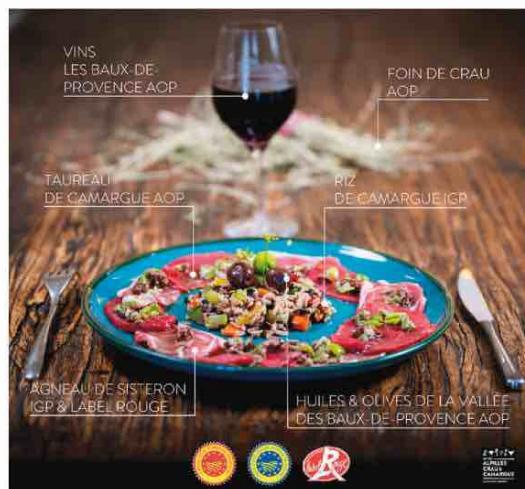
6 **Finalisez et décorez.** Badigeonnez les cornets en gaufrette de lait concentré sucré avec un pinceau avant de les rouler dans la noix de coco râpée. Nappez le gâteau de lait concentré sucré en formant des coulures. Parsemez le dessus de noix de coco râpée et décorez avec les cornets renversés pour signifier des sapins.





LE LAIT RIBOT PAYSAN BRETON

Le lait ribot n'est pas un lait classique. En plus du lait de Bretagne et des Pays de la Loire, il y a des fermentations lactiques. Son goût se rapproche d'un yaourt à boire nature, et sa texture onctueuse est plus épaisse qu'un lait. En plus d'être une boisson rafraîchissante, c'est un vrai allié en cuisine pour apporter du moelleux aux pâtisseries ou de l'onctuosité aux plats. **Retrouvez-le au rayon lait frais de votre magasin et découvrez beaucoup d'idées recettes sur le site Paysanbreton.fr**



AOP & IGP, LA GARANTIE DE SAVEURS UNIQUES

Entre Alpilles, Crau et Camargue, six produits du terroir sont valorisés par des labels. L'appellation d'origine protégée (AOP) et l'indication géographique protégée (IGP), à travers leurs cahiers des charges, assurent les savoir-faire d'antan et l'authenticité des produits.

Découvrez nos traditions et recettes sur Entrealpillescrauetcamargue.com

CÉRÉAL BIO A TOUT BON !

Difficile de dire vers laquelle des deux références Délice Tofu va notre préférence. La déclinaison

Tomates Mozzarella & Basilic agrémentée

de graines de tournesol ? Oui, clairement, elle est absolument délicieuse et nous transporte immédiatement en Italie. On l'accompagnera d'ailleurs volontiers d'un bon plat de pâtes. Mais que dire de son alter ego Chèvre Miel & Noisettes ? Un pur régal avec ce petit côté croquant qui nous fait... craquer ! On adoptera les deux pour varier les plaisirs au fil de ses envies. Ces deux recettes gourmandes sont fabriquées en France et élaborées à base de soja bio du Sud-Ouest - une filière réunissant 350 agriculteurs engagés dans la défense de la biodiversité - qui confère à ces généreux pavés leur intéressante richesse en protéines. **Plus d'infos sur Cerealbio.fr**



REDÉCOUVREZ LE MOELLEUX HARRYS

La gamme 100 % Mie Tranche Epaisse est produite en France dans l'usine de Châteauroux. Les ingrédients sont rigoureusement sélectionnés, et notamment le blé qui est 100 % français et issu de la filière Moelleux & responsable. Ce pain de mie propose des tranches de 15 mm : cette épaisseur, testée et validée par les consommateurs, permet d'obtenir des tartines gourmandes, mais aussi des croque-monsieur alliant croustillant

et moelleux. Voilà qui le rend unique !

À retrouver dans toutes les grandes et moyennes surfaces.

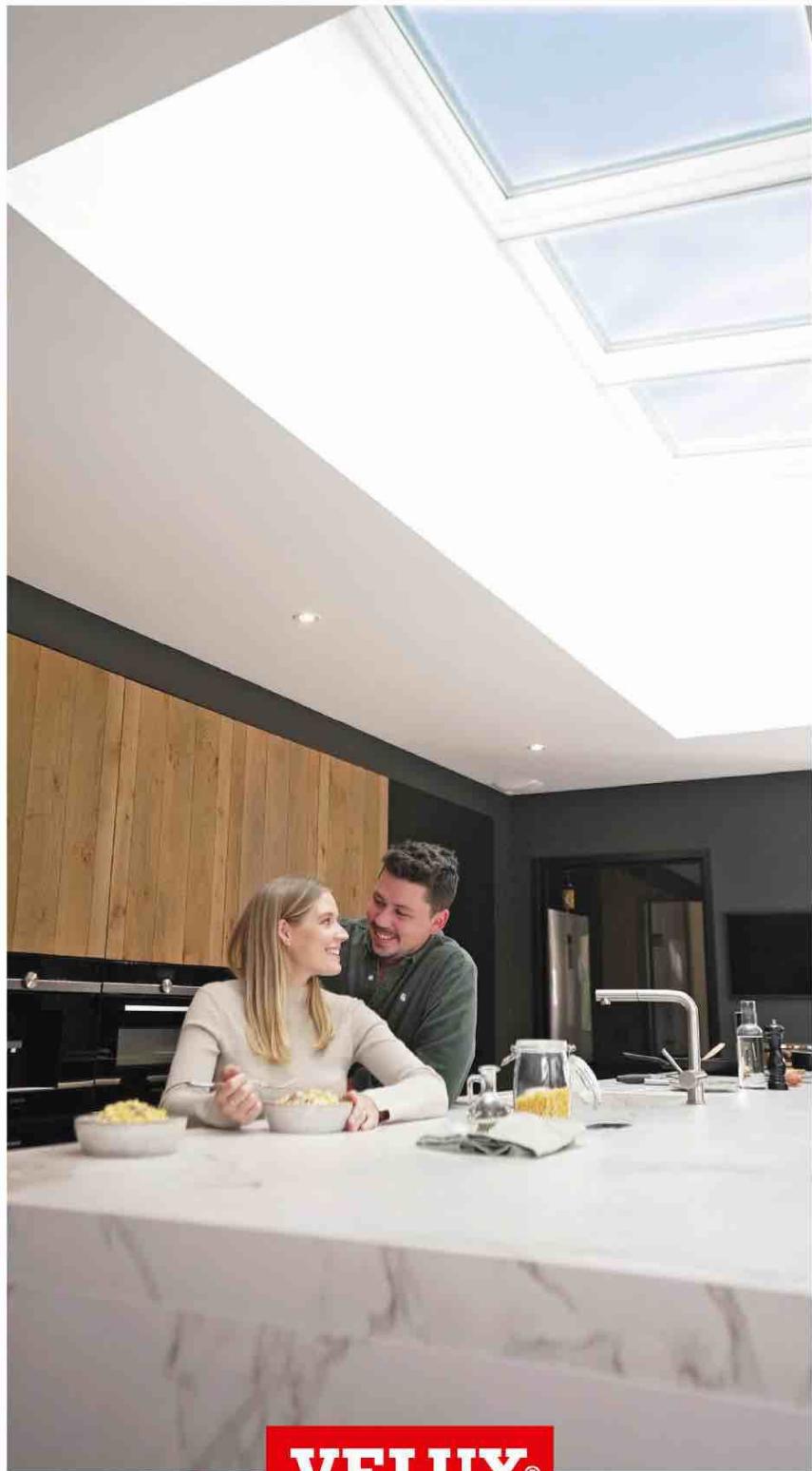
Avec Pazapah vous allez adorer cuisiner

Cuisiner vite, bien et à faible coût vous semble difficile ? Aure et Killian, de Pazapah, deux amoureux gourmands passionnés par la gastronomie, vous prouvent le contraire avec leurs conseils et astuces anti-inflation.

C'est indéniable, le prix du panier de courses flambe ! Mais ce n'est pas une raison pour se mettre la rate au court-bouillon ! Il est en effet possible de préparer de bons petits plats pour toute la famille, rapidement et sans se ruiner. C'est ce que défendent Aure et Killian, deux grands passionnés de cuisine, via leur compte Pazapah, sur les réseaux sociaux. Depuis cinq ans, ils partagent avec amour, entrain et humour leurs astuces et découvertes gastronomiques. « On propose des recettes du quotidien, salées et sucrées, simples et accessibles à tout le monde », indiquent les créateurs de contenu culinaire.

CUISINEZ FACILEMENT COMME UN CHEF EN 5 MINUTES CHRONO ET POUR 5 EUROS

« On aide nos abonnés en leur apportant de l'inspiration pour leurs recettes, avec des ingrédients qu'ils ont dans leur frigo ou leurs placards. Car oui, on peut très bien manger avec peu de choses, et c'est ce que l'on essaie de prouver avec nos recettes. » Celles-ci sont diffusées aussi dans leur newsletter « La Gazette gourmande de Pazapah », et certaines peuvent être réalisées en cinq minutes et pour seulement 5 euros : poulet au curry express, tomates omelette, pancakes fourrés... Tout est réalisable sans matériel, même dans une petite cuisine. Selon le couple, cette pièce doit de préférence être bien ventilée, pour dissiper la chaleur et la vapeur, et lumineuse : « C'est hyper important pour nous, car la lumière naturelle, en plus de booster la créativité, crée une ambiance chaleureuse. On s'y sent beaucoup mieux pour concocter de bons repas. On se concentre plus et on prend un réel plaisir. »



VELUX®

La cuisine est l'une des pièces maîtresses de la maison. Pour préparer des recettes de grand-mère, des apéritifs dînatoires entre amis comme des gâteaux avec vos enfants, la lumière naturelle et la ventilation sont vos meilleurs assistants culinaires. Pour plus de sérénité, de convivialité et d'air frais, la verrière 3en1, est votre alliée.



marmiton

Entrées

Beignets de saumon fumé à la jamaïcaine	124
Burger de cotechino et crème d'avocat	70
Chiffonnade de saumon au fenouil mariné et sauce à la moutarde aigre-douce	122
Crème de chou-fleur au chorizo, foie gras, champignons, noix de macadamia et piment d'Espelette	74
Étoile feuilletée aux poireaux, bacon et brocciu	68
Feuilleté aux épinards	96
Galette de pomme de terre au sarrasin et au saumon fumé	128
Gambas rôties au speck, salsa verte	50
Huîtres gratinées	30
Ministrudels salés : petits feuilletés à la viande et aux oignons caramélisés à la bière	62
Panaïs panés aux spéculoos et aux épices de Noël	56
Pâté en croûte de dinde aux herbes et au jambon	54
Pâté en croûte de veau au foie gras aux pruneaux	77
Petit flan aux œufs de saumon et à l'aneth	123
Salade d'épinards	96
Salade fenouil, radis et agrumes au saumon fumé	126
Salade de radicchio et roquette aux poires, noix caramélisées et vinaigrette à la moutarde	52
Salade orange et betterave	93
Samoussas aux épinards	96
Soupe chinoise aux légumes croquants et émincés de bœuf	58
Terrine aux deux saumons fumés	129
Terrine de foie gras aux baies roses, porto et sel noir	75
Terrine de saumon fumé au fromage frais et à la betterave	121
Velouté de champignons au foie gras	76

Plats

Agnolottis aux épinards et chèvre aux noix, sauge grillée et crème à l'ail	81
Bar en habit de prosciutto, frites de légumes rôtis et chips de kale	71
Canard à l'orange	45
Canard caramélisé au miel puis truffé, pommes de terre au thym et céleri rôti au parfum de truffe	66
Canette à l'orange	30
Carré de veau farci aux endives et au bleu	85
Chou-fleur et brocoli en gratin à la sauce rose	105
Conchiglionis farcis au saumon et nappés de crème à la moutarde	104
Courge farcie au sauté de veau à la figue	71
Couronne briochée aux fruits de mer	67

Couronne feuilletée farcie au poulet et au potiron rôti	55
Épinards à la béchamel	96
Épinards à la poêle	96
Escargot de pâte filo aux légumes confits et au fromage de brebis	48
Faisan aux baies roses et aux artichauts, crème d'ail aux herbes anisée	68
Fèves au lard	137
Fine omelette au saumon fumé	125
Flammekueche	106
Foie gras poêlé à la liqueur d'orange, endives braisées et sauce à l'orange	74
Frittata de pomme de terre, courge et patisson	101
Galettes de légumes et salade crémeuse aux champignons	48
Gratin de pennes à la viande hachée	107
Gratin de poisson aux pommes de terre et au fenouil	105
Jambon caramélisé à la bière, condiment ananas piment	55
Koulibiac de truite aux épinards et à l'aneth	90
La nage de poisson bleu et herbes marines	109
Lasagnes aux épinards	96
Lasagnes chèvre épinards	100
Les boulettes de poisson du vallon des Auffes	110
Les côtelettes d'agneau au thym, frites de panisse	111
Noix de saint-jacques gratinée au sabayon express et topinambour rôti	58
Omelette persillée aux oignons fondants caramélisés et aux champignons	102
One pot pasta aux épinards	96
Pappardelles à la sauce crémeuse au citron et aux petites saucisses chinoises	103
Pâté chinois	137
Paupiette de dinde à la mode périgourdine	63
Pavé de saumon rôti aux pétales de racines et gremolata de pistache	52
Pennes rigates à la crème de champignons et aux boulettes de bœuf Rossini	77
Pilons de poulet aux herbes, pomme et agrumes	84
Poêlée de marrons aux champignons	30
Poisson pané à la noix de coco, haricots verts et patate douce aux saveurs thaïes	101
Poitrine de porc roulée caramélisée au miel et légumes-racines rôtis	60
Pomme au four farcie au saumon fumé et à la mousse de chèvre	128
Poulet grillé au thym et sauce crémeuse aux épinards	102
Quiche lorraine au mélange forestier et au rôti de porc aux herbes	106
Raviolies aux fromages et à l'orange, artichauts sautés	91

Raviolis bicolores à la ricotta, coppa, légumes verts sautés et oignons frits	80
Risotto d'orge aux champignons	67
Rôti de bœuf à la grenade et cardons gratinés au pecorino	56
Rôti de cochon farci au vert, pomme confite et carotte rôtie	90
Rôti de dinde à la mortadelle et aux châtaignes, sauce madère	84
Rôti de porc farci à la couenne croustillante, sauce acidulée	59
Spaghettis à la crème de poireau et au saumon fumé	127
Tajine de cabillaud à l'orange et aux dattes	94
Tarte aux épinards	96
Tarte fine feuilletée comme une pissaladière aux légumes rôtis	86
Timbale de pâtes à la crème de brocoli, mascarpone à l'ail et parmesan	87
Bœuf Wellington aux épinards et champignons	61

Desserts

Babka façon forêt-noire	156
Biscuits chocolat menthe glaciale	170
Bûche aux épices et caramel au beurre salé	148
Bûche double cuisson orange praliné	150
Bûche légère à la mousse chocolat-marron	145
Bundt cake au sarrasin, whisky et citron	153
Cigare roulé pomme orange	95
Clafoutis aux litchis	30
Couronne à l'amande, crémeux à l'orange et meringue	162
Couronne au cacao et aux épices, nappage chocolat	146
Étoile géante de pain au lait, sucre à la cannelle	161
Forêt de sapins enneigés	151
Gâteau banquise aux trois chocolats et à la noix de coco (sans gluten)	163
Gâteau de crêpes chocolat tonka façon cheese-cake	142
Gâteau de Noël façon Dundee cake (vegan)	152
Gâteaux de rennes	119
Gâteau polaire clémentine, pistache, touche d'anis	160
La pompe à huile	112
Layer-cake à l'orange façon tiramisu	144
Le christopsomo	117
Le cougnou	117
Le lussekatter	117
Le panettone	116
Le stollen	117
Mendiants au chocolat	170
Oranges confites au chocolat	170
Pain d'épice village enchanté	154
Pouding chômeur	137
Sponge-cake à la rose, liqueur de fleur de sureau et cranberry	157
Sucettes sapin de Noël, biscuit clémentine et glaçage au chocolat	158
Tarte pavlova exotique	143
Tarte spéculoos, chocolat, chicorée	149
Timbale citron, romarin et cranberry	159
Truffes au chocolat	170
Autre	
Beurres aromatisés	38
Boisson	
Smoothie aux épinards	96

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Anne Kerouédan/Sunray Photo. P3 : lavendertime/Gettyimages. P10 : fladendron/Gettyimages. P12 : Sandrine Saadi, Jean-Paul Frétillet, Vladimir Vladimirov/Gettyimages. P14 : Marie Eva/AdobeStock. P16 : New Africa/AdobeStock. P22-23 : StockFood/CliQQ Photography. P24 : Brett Stevens-Cultura/Photononstop. P26-27 : Lisovskaya/Gettyimages. P28 : Yulia Pashentseva/AdobeStock. P30 : AdobeStock, Gettyimages. P32 : Plainview/Gettyimages. P34 : Stefanot/AdobeStock. P36 : Karandaev/AdobeStock. P38-39 : CNIEL/Julie Méchali-Annellye Chardon. P40 : maxandrew/AdobeStock. P42-43 : Maisons du Monde, Monoprix, gpointstudio/AdobeStock. P44-45 : Anne Kerouédan/Sunray Photo. P46-47 : Knapa/Studio4/FGTrade/Gettyimages. P48-49 : StockFood/Klambit Style Verlag-Schindler Maryam, Michele TaboZZi-Sale&Pepe/Sunray Photo. P50 : StockFood/Lister Louise. P52-53 : StockFood/Lister Louise, Michele TaboZZi-Sale&Pepe/Sunray Photo. P54-55 : StockFood/Immediate Media-Olive/News Life Media. P56-57 : Michele TaboZZi-Sale&Pepe/Sunray Photo, StockFood/Immediate Media-Good Food. P58-59 : StockFood/StockFood Studios-Suedfels Thorsten/News Life Media. P60-61 : StockFood/Schall Ewgenija/Meliukh irina. P62-63 : StockFood/Bogubowicz Natalia/Amélie Roche. P66-67 : Michele TaboZZi-Stefania Giorgi-Sale&Pepe/Sunray Photo, StockFood/Profimedia. P68-69 : Stefania Giorgi-Michele TaboZZi-Sale&Pepe/Sunray Photo. P70-71 : Michele TaboZZi-Sale&Pepe/Sunray Photo, Thys/Sucré Salé. P74-75 : Studio/bergeron/Fénot/Sucré Salé. P76-77 : Deslandes/Presse Partenaire/Marielle/Sucré Salé. P80-81 : Stefania Giorgi-Sale&Pepe/Sunray Photo. P84-85 : Michele TaboZZi-Sale&Pepe/Sunray Photo, StockFood/Gorobina. P86-87 : Jarry-Saveurs/Michele TaboZZi-Sale&Pepe/Sunray Photo. P90-91 : StockFood/Lister Louise/Schall Ewgenija, Stefania Giorgi-Sale&Pepe/Sunray Photo. P92-95 : Photographies Thomas Durio-Stylisme Olivier Lemesle. P96-97 : puhimc/mariashumova/AdobeStock. P98-99 : ronedy/Adobe Stock, StefaNikolic.alvarez/Gettyimages, Pablo Merchan Montes/Unsplash. P100-101 : iliechka75/iMarzi/AdobeStock, StockFood/News Life Media. P102-103 : Marina/iliechka75/AdobeStock, StockFood/News Life Media. P104-105 : StockFood/StockFood Studios-Winner Katrin/Arras Klaus, azurita/Adobe Stock. P106-107 : Ivanna Pavliuk/juliasudnitsakaya/nadianb/AdobeStock. P108-112 : Photographies d'Emanuela Cino. P114-115 : Photographies Quentin Huriez. P116-117 : Kleberpicui/annapustynnikova/sribas3/Adobe Stock, Chivoret/Sucré Salé, StockFood/Boguslaw. P119 : GO-N Productions 2016 based on Stephanie Blake's books published by L'école des loisirs. P120-121 : Brett Stevens-Cultura/Photononstop, pronina_marina/AdobeStock. P122-123 : Brett Stevens-Image Source/Photononstop. P124-125 : StockFood/Ploton/Sucré Salé. P126-127 : Tremplay/Thys/Sucré Salé. P128 : Lhamme-Saveurs/Alena Hrbkova-Apetit/Marek Kucera-Apetit/Sunray Photo. P130-131 : FornStudio/AdobeStock, Libby Penner/Unsplash. P132-133 : ketsarin/AdobeStock. P134-135 : NicolasMcComber/johnny/AndJFotos/pchoui/Fudio/Eric Santin/Gettyimages, Stuart Dee-robertharding/Mickael David-Author's Image/Mahaux Charles-AGFFoto/Photononstop, Xinyu/Pernelle Voyage/AdobeStock. P136-137 : JonathanLesage/Onfokus/lsegagne/Gettyimages, Danilo/Paul Binet/Shaiith/Jiri Hera/stockphoto-graf/DR/AdobeStock. P140-141 : StockFood/Meliukh irina/Are Media. P142-143 : Olga/pronina_marina/AdobeStock, ilbusca/Gettyimages. P144-145 : StockFood/Are Media/Eising Studio-Food Photo&Video. P146-147 : Anna/AdobeStock. P148-149 : StockFood/News Life Media. P150-151 : Natalia/AdobeStock, StockFood/Eising Studio-Food Photo&Video. P152-153 : StockFood/News Life Media/Grossmann Angelika. P154-155 : StockFood/The Katin Tin. P156-157 : StockFood/News Life Media. P158-159 : StockFood/Ungerer-le Natascha/Ramanauskienė Justina. P160-161 : StockFood/Meliukh irina/Shkultetskaya Yulia. P162-163 : StockFood/Proimedia/Friedrichs Emma. P169-170 : weyo/annapustynnikova/Svetlana/xan844/AdobeStock.

CARNET D'ADRESSES

Arnaud Larher : Arnaudlarher.com
Barfontarc : Champagne-barfontarc.com/fr
Blanc Henriot : Boutique.champagne-henriot.com
Chassenay d'Arce : Chassenay.com
Comtesse du Barry : Comtessedubarry.com
De Buyer : Debuyer.com
Famille Fabre : Famillefabre.com
Galerie Lafayette : Galerieslafayette.com
Gratien & Meyer : Gratienmeyer.com
Jean Huttard : Alsace-jean-huttard.fr
Maison Busnel : Distillerie-busnel.fr
Mathon : Mathon.fr
Monbana : Monbana.com
Mondovino : Mondovino.com
Pépère : Pepere.fr
Picard : Picard.fr
Saignée Drappier : Champagne-drappier.com/fr
Silikomart : Silikomart.com/fr/
Simonnet-Febvre : Simonnet-febvre.com

OFFRE SPÉCIALE FÊTES

Je m'abonne à  marmiton



1 AN
6 numéros
+ 3 hors-séries

36%
de réduction

29,90€

au lieu de 46,78€*

+ la version numérique incluse
dans votre abonnement, à consulter sur  KiosqueMag

Abonnez-vous vite !

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

M131 # D1537489

1. Je choisis mon offre d'abonnement :

LA MEILLEURE OFFRE (1)

29,90€/an au lieu de 46,78€* - 1 an - 6 numéros + 3 hors-séries.

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part. Je remplis le mandat ci-dessous accompagné de mon RIB ou je joins un chèque (sans scotch ni agrafe) à l'ordre de Marmiton.

-36%

L'OFFRE ANNUELLE (1)

19,90€/an au lieu de 29,47€* - 1 an - 6 numéros.

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part. Je remplis le mandat ci-dessous accompagné de mon RIB ou je joins un chèque (sans scotch ni agrafe) à l'ordre de Marmiton.

-31%

2. Je valide mon règlement :

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

IBAN :

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

Je date et je signe
obligatoirement :

Signature (obligatoire) :

Le :

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

**à remplir obligatoirement.

Nom** :

Prénom** :

Adresse postale** :

CP** : Ville** :

Tél. (portable de préférence) : (Envoi d'un SMS en cas de problème de livraison)

Email: (Utilise pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur Kiosquemag.com, et gérer votre abonnement)

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Marmiton et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage!

Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage!

*Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (24,25€ et 38,95€ avec les HS) et des frais de port (5,22€ et 7,83€ avec les HS). (1) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com et contacter le service client par mail sur serviceabomag.fr ou encore par courrier à Marmiton - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/01/2024. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L.221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Marmiton (Kiosquemag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Kiosquemag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Marmiton-DDP, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur www.kiosquemag.com.

PLUS RAPIDE ET 100% SÉCURISÉ,

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

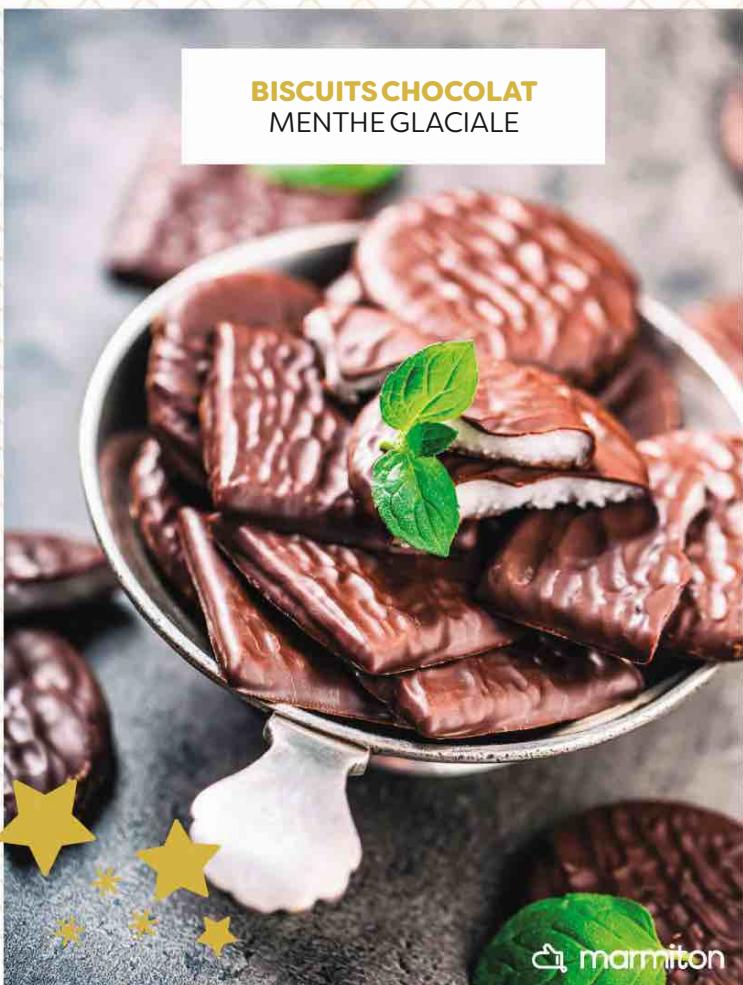


ABONNEZ-VOUS
DES MAINTENANT!

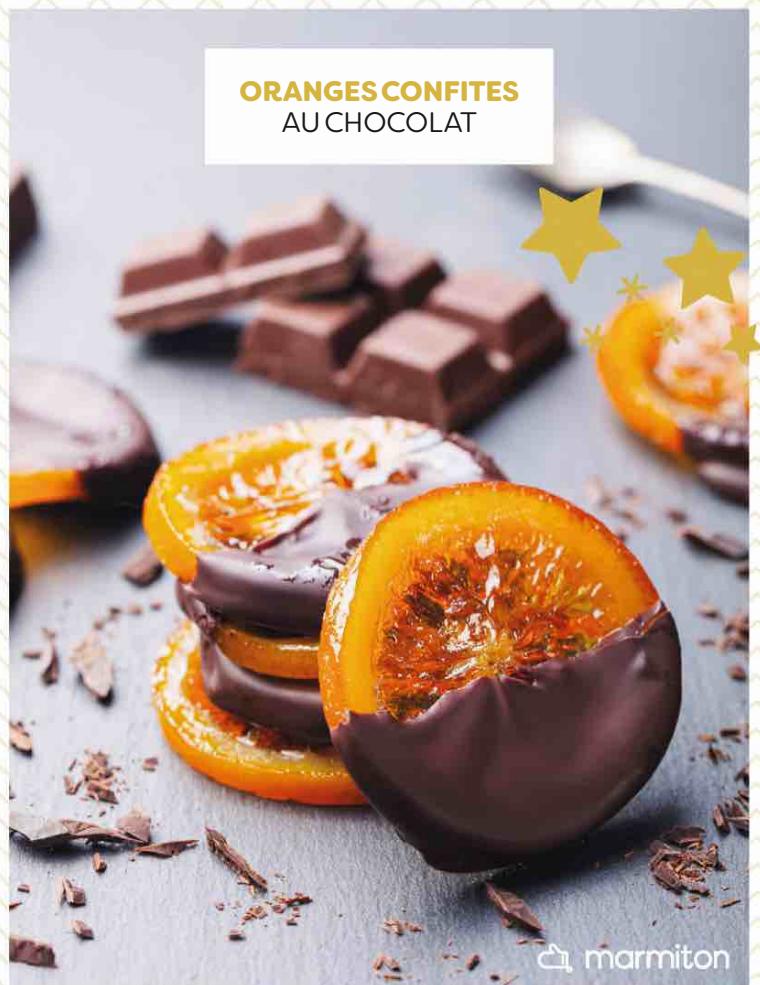
SCANNEZ-MOI!



BISCUITS CHOCOLAT
MENTHE GLACIALE



ORANGES CONFITES
AU CHOCOLAT



MENDIANTS AU CHOCOLAT



TRUFFES AU CHOCOLAT



Oranges confites au chocolat

Préparation **10 MIN**

Cuisson **1H**

POUR 4 personnes

- **2** oranges bio
- **300 g** de chocolat noir
- **250 g** de sucre

1 Préparez les oranges.

Coupez-les en tranches de moins d'1 cm. Portez à ébullition 50 cl d'eau avec le sucre. Remuez et plongez les tranches d'orange. Laissez cuire 1 heure à feu doux.

2 Préparez le chocolat.

Faites-le fondre au micro-ondes quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Remuez toutes les 30 secondes.



3 Trempez. Plongez les tranches d'orange dans le chocolat et laissez sécher sur une grille à pâtisserie.



Truffes au chocolat

Préparation **15 MIN**

Cuisson **10 MIN**

Réfrigération **12 H**

POUR 25 truffes

- **20 cl** de crème liquide
- **40 g** de beurre
- **250 g** de chocolat noir
- **3 c. à soupe** de chocolat en poudre

1 Préparez la ganache.

Faites chauffer la crème à feu moyen. Cassez le chocolat en morceaux et ajoutez-les à la crème. Quand le mélange est homogène, ajoutez le beurre et remuez jusqu'à absorption.

2 Réfrigérez.

Versez dans un saladier, filmez et réservez au réfrigérateur au moins 12 heures.



3 Formez les truffes. Versez le chocolat en poudre dans un bol. Formez des boulettes avec la ganache et roulez-les dans la poudre. Conservez-les dans un endroit frais dans un récipient hermétique.



Biscuits chocolat menthe glaciale

Préparation **15 MIN**

Cuisson **5 MIN**

Congélation **1H**

POUR 4 personnes

- **150 g** de chocolat noir de couverture
- **100 g** de sucre glace
- **1 c. à café** d'extrait de menthe poivrée

1 Préparez le chocolat.

Faites-le fondre au bain-marie, mélangez et laissez refroidir. Versez-en la moitié dans des petits moules en silicone. Placez au congélateur pour 30 minutes.

2 Préparez la crème.

Dans un saladier, fouettez le sucre glace avec l'extrait de menthe poivrée ainsi qu'un cuillerée à soupe d'eau.



3 Finalisez. Sortez les moules du congélateur, versez la crème à la menthe puis, par-dessus, ajoutez le reste du chocolat. Replacez au congélateur pour 30 minutes. Démoulez et servez.



Mendiants au chocolat

Préparation **10 MIN**

Cuisson **5 MIN**

Réfrigération **1H**

POUR 4 personnes

- **200 g** de chocolat noir
- **1 poignée** de fruits à coque (noisettes, noix, amandes)
- **Quelques** graines de tournesol
- **Quelques** raisins secs

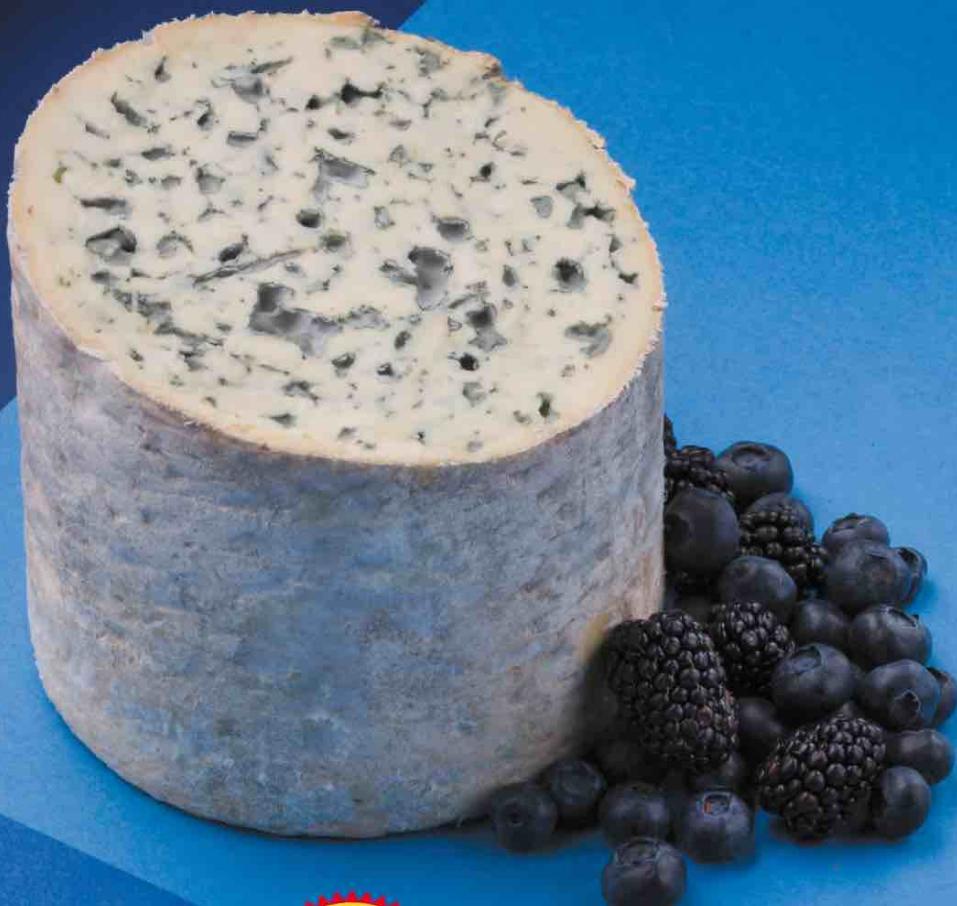


1 Préparez le chocolat.

Faites-le fondre au bain-marie. Étalez une feuille de papier cuisson. Versez des petits tas de chocolat, l'équivalent d'une cuillerée à soupe, puis étalez avec le dos de la cuillère pour former des disques.

2 Agrémentez. Parsemez le chocolat de fruits, graines et raisins secs. Réservez les mendiants au réfrigérateur au moins 1 heure avant de les servir.





FOURME D'AMBERT

La douceur créative

DÉCOUVREZ
TOUTES
NOS RECETTES
FESTIVES



fourme-ambert.com



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes





#origine #Locale

METRO S'ENGAGE

À VALORISER DES PRODUITS FRANÇAIS
COMME LES HUITRES DE LA CALVADOSIENNE

DE STÉPHANE TYPHAIGNE,
OSTRÉICULTEUR À ASNELLES (CALVADOS)



METRO-local.fr

les halles
METRO