

SEP M
TOP
ventes

Cuisine Actuelle

2€
90
DÉCEMBRE 2023
N° 395

100
recettes
festives

**Desserts
glacés
Féeriques
et prêts
à l'avance**

Couronne litchi
et framboise
à la rose

**DOSSIER
APÉRO
Feuilletés
surprise !**

**DESTINATION
SOLEIL**

**Saint-Martin,
île gastronomique**

Noël facile et bluffant

**Avec les astuces des chefs
stars de la télé**

DÉCEMBRE 2023 : 485 374 € (N° 150) - 414 490 € (N° 148) - 414 490 € (N° 146) - 414 490 € (N° 144) - 414 490 € (N° 142) - 414 490 € (N° 140) - 414 490 € (N° 138) - 414 490 € (N° 136) - 414 490 € (N° 134) - 414 490 € (N° 132) - 414 490 € (N° 130) - 414 490 € (N° 128) - 414 490 € (N° 126) - 414 490 € (N° 124) - 414 490 € (N° 122) - 414 490 € (N° 120) - 414 490 € (N° 118) - 414 490 € (N° 116) - 414 490 € (N° 114) - 414 490 € (N° 112) - 414 490 € (N° 110) - 414 490 € (N° 108) - 414 490 € (N° 106) - 414 490 € (N° 104) - 414 490 € (N° 102) - 414 490 € (N° 100) - 414 490 € (N° 98) - 414 490 € (N° 96) - 414 490 € (N° 94) - 414 490 € (N° 92) - 414 490 € (N° 90) - 414 490 € (N° 88) - 414 490 € (N° 86) - 414 490 € (N° 84) - 414 490 € (N° 82) - 414 490 € (N° 80) - 414 490 € (N° 78) - 414 490 € (N° 76) - 414 490 € (N° 74) - 414 490 € (N° 72) - 414 490 € (N° 70) - 414 490 € (N° 68) - 414 490 € (N° 66) - 414 490 € (N° 64) - 414 490 € (N° 62) - 414 490 € (N° 60) - 414 490 € (N° 58) - 414 490 € (N° 56) - 414 490 € (N° 54) - 414 490 € (N° 52) - 414 490 € (N° 50) - 414 490 € (N° 48) - 414 490 € (N° 46) - 414 490 € (N° 44) - 414 490 € (N° 42) - 414 490 € (N° 40) - 414 490 € (N° 38) - 414 490 € (N° 36) - 414 490 € (N° 34) - 414 490 € (N° 32) - 414 490 € (N° 30) - 414 490 € (N° 28) - 414 490 € (N° 26) - 414 490 € (N° 24) - 414 490 € (N° 22) - 414 490 € (N° 20) - 414 490 € (N° 18) - 414 490 € (N° 16) - 414 490 € (N° 14) - 414 490 € (N° 12) - 414 490 € (N° 10) - 414 490 € (N° 8) - 414 490 € (N° 6) - 414 490 € (N° 4) - 414 490 € (N° 2) - 414 490 € (N° 0)

PM PRIMA MEDIA CPPAP

L 12900 - 395 S - F. 2,90 € - RD



TERROIRS DE BORDEAUX :
DES ROUGES DE TOUTES LES COULEURS

LE POURPRE

CUVÉES FRAÎCHES
ET GOURMANDES



COFINANCÉ PAR
L'UNION EUROPÉENNE

VINS DE
BORDEAUX | *B*

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

NOTRE SOMMAIRE décembre 2023

P36



P.66



P74



P88



6 Index des recettes

7 Au marché

La saint-jacques, la trompette-de-la-mort, le magret séché et l'orange, nos recettes pour préparer les fêtes!

22 Fiches recettes

Le sainte-maure de Touraine, le bleu d'Auvergne, le parmesan, le brie.

26 10 idées faciles de retour du marché

28 Les nouveautés du mois

Dossiers

36 UN RÉVEILLON FACILE ET BLUFFANT, AVEC LES CHEFS STARS DE LA TÉLÉ
✪ NOS ACCORDS METS VIN

74 DES DESSERTS DE FÊTE COMPLÈTEMENT GIVRÉS

66 Passion apéro

Jolis feuilletés prêts à l'avance

72 10 idées avec...

des œufs de poisson

88 Déjeuner à la carte

Brunch d'hiver en famille

92 Banc d'essai

La rédaction a testé... les orangettes

94 J'épate avec...

des marrons en bocal

96 Variantes gourmandes

Bonbons apéritifs en 10 façons

98 Cuisine bien-être

À chacun sa recette de bûche roulée

100 Manger sain

Décrypter les étiquettes des tisanes à la camomille

102 Questions cuisine

Les astuces de Marie

104 Cuisine du monde

Le gravlax, le saumon fumé scandinave

108 Rien ne se perd

18 recettes pour sublimer les petits restes

110 Hop hop hop

Ballottine de saumon fumé au chèvre frais

P.96



P.51

Cahier région

52 Recettes traditionnelles

54 Balade gourmande :

Saint-Martin, une île pleine de saveurs

56 Spécialité régionale :

la belle cuisine créole avec Gaëlle Mussington

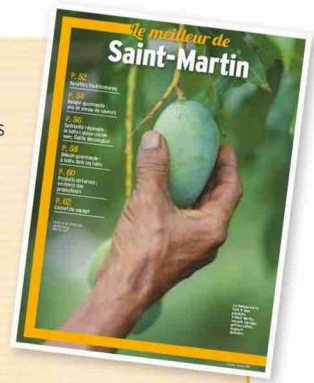
58 Balade gourmande :

à table dans les lolos

60 Produits du terroir :

le meilleur de Saint-Martin en direct des producteurs

62 Carnet de voyage



COUVERTURE NATIONALE : PHOTOGRAPHIE DE COUVERTURE PAR BRUNO MARIELLE / STYLISME VANESSA GAULT

Au sein du magazine figurent un encart Forthright jeté sur tous les abonnés, un encart Livres jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Black week 2023 jeté sur une sélection d'abonnés

ABONNEZ-VOUS VITE

À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 73

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

Bonilla France SAS Capital : 128 683 296 € RCS Nanterre n° 433 225 356. Siège social : Immeuble Horizon, 30 cours de l'Église, 62100 Boulogne-Billancourt.
Ne contient aucun additif. Contient des ingrédients ayant un rôle similaire.



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

PAS BESOIN DE FAIRE COCORICO POUR VOUS OFFRIR LE MEILLEUR DE LA FRANCE



Chez Harrys, tous les œufs de nos brioches tranchées sont d'origine française, pondus par des poules élevées au sol qui reçoivent une alimentation végétale, dans des fermes partenaires.*

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, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Directrice Exécutive Prisma Media : Pascale Socquet.
Directrice de la publication : Claire Léost.

RÉDACTION 13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex.
Tél. : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Directeur de la rédaction** : Julien Lamury Dessauvages. **Secrétaire de rédaction** : Christelle Florent (6746). **Direction de la création** : Fabien Lesage. **Rédactrice en chef déléguée** : Fabienne Garcia (6853). **Secrétariat** : Angélique Danigo (6813). **Rédacteur en chef technique** : Jean-François Brosset (5889). **Fabrication** : Yann Saunier (6859). **Courrier des lecteurs** : Bertrand Girard-Colomb (5826).

RÉALISATION : COM'PRESSE
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60

Rédactrice en chef : Marie Gabet. **Rédactrice en chef adjointe** : Samia Mami. **Direction artistique** : Stéphane Szamos. **Chef de studio** : Olivier Lemesse. **Secrétariat de la rédaction** : Julien Dantec, Gaëlle Combacon. **Service photo** : Carole Hiro, Quentin Huriez.

CuisineActuelle.fr : Marie-Amélie Druenne (5396), coordinatrice web ; Marion Poirot (5791), rédactrice web ; Maëlle Aurioi (5033), rédactrice web ; Julie Landes-Ensuque (4650), community manager.
Comptabilité : Laurence Tronchet (4558).

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION Chief Transformation Officer. **Directeur exécutif PMS** : Philipp Schmidt. **Directrice Exécutive Adjointe PMS** : Virginie Lubot. **Directeur Exécutif Adjoint PMS** : Bastien Deleau. **Directeur délégué** : Thierry Flamand. **Brand Solutions Director** : Chrystelle Rousseaux. **Équipe commerciale** : Fabrice Veiber. **Directrice de projet** : Élodie Davrin. **Planning managers** : Fabienne Bonami et Fabienne Delia. **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Demailly. **Directeur marketing études et communication** : Charles Jouvin. **Directeur marketing client** : Laurent Grolié. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Responsable vente au numéro** : Jocelyne Marotel. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Global Marketing Manager** : Aurélie Jore. **Directrice éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes** : Sandrine Odin.

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

PHOTOGRAPHIE Com'Presse.
IMPRIMÉ EN FRANCE Maury-Imprimeur 45330 Le Malesherbois. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %.
Eutrophisation : Ptot : 0,004 kg/To de papier. ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2023 Prisma Media. Dépôt légal : octobre 2023. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

PEFC
10-31-1282
Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
pefc-france.org

Rejoignez la communauté de **Cuisine Actuelle**



Les services Cuisine Actuelle

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

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

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

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624

Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 45 45.

DOM-TOM et étranger : 00 33 173 05 45 45

Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

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



NOS RECETTES DE DÉCEMBRE

Apéritifs

Boules tressées au pesto de mâche et au roquefort.....	68
Fleur de Noël saumon et crème de betterave.....	67
Gambas croustillantes au guacamole coco.....	70
Tartelettes brie et chutney d'airelles.....	66
Toasts de foie gras au porto et aux figues.....	38

Entrées froides

Ballottine de saumon fumé au chèvre.....	110
Carpaccio de champignons, pomme verte, noix et bleu d'Auvergne.....	24
Carpaccio de saint-jacques à la mangue, huile de pistache.....	9
Salade de magret séché à la gelée de porto.....	16
Saumon gravlax au gingembre.....	106

Entrées chaudes

Noix de saint-jacques exotiques en deux cuissons, purée de vitelotte.....	46
Foie gras poêlé et purée de potimarron.....	40
Noix de saint-jacques à l'espagnole, crémeux au parfum de cèpes.....	9
Cèufs brouillés à la truffe.....	91
Tartelettes au sainte-maure de Touraine et à l'oignon confit.....	24
Toast épi mi-mollet et avocat aux épinards.....	91

Poissons

Cristophine farcie à la morue.....	53
Pavé de saumon mi-cuit aux deux sésames, légumes croquants et champignons au lard.....	48
Queue de lotte, sauce crémeuse aux moules et duo de choux.....	47
Soupe de lambi et dombrés.....	57

Viandes

Ballottine de poulet aux épinards et champignons de Paris, crémeux de butternut.....	44
Chapon farci aux marrons et aux cèpes.....	43

Pintade au champagne et aux morilles.....	42
Pintade farcie aux trompettes-de-la-mort.....	12
Ragoût de queue de bœuf.....	52

Légumes & Cie

Ravioles de brie à la truffe.....	24
Risotto au parmesan et aux morilles.....	24
Sauce crémeuse pour gravlax.....	106
Sauce moutarde pour gravlax.....	106

Desserts

Bagel aux fruits.....	91
Bûche mangue-Passion meringuée.....	78
Bûche roulée allégée.....	98
Bûche roulée façon forêt-noire.....	98
Bûche roulée sans gluten.....	98
Bûche roulée traditionnelle.....	98
Bûche Tatin, vanille et cardamome.....	77
Bûchette de forêt-noire au chocolat au lait.....	80
Clémentine givrée au pain d'épices.....	79
Couronne litchi et framboise à la rose.....	76
Danish rolls.....	91
Johnny cake.....	59
Marquise chocolat-marron.....	95
Mont-blanc givré aux poires express.....	82
Mousse de marron au pralin.....	95
Nage d'oranges au pamplemousse, sirop de zestes confits et sorbet citron.....	20
Orange givrée.....	20
Pavlova glacée aux fruits rouges.....	74
Tartelette à la noix de coco.....	53
Verrine glacée de tiramisu choco-noisette.....	84

Boissons

Café latte.....	91
Latte au curcuma.....	91

Et aussi...

10 idées avec des œufs de poisson.....	72
10 recettes faciles pour un réveillon de saison.....	26
18 idées pour sublimer les restes de fêtes.....	108
Bonbons apéritifs en 10 façons.....	96

Carnet d'adresses

Choc Mod en grande surface, Comtesse du Barry en épicerie fine, Éditions Gründ en librairie, Fiasconaro en épicerie fine, Kinder en grande surface, La Maison du chocolat sur le site et dans les magasins de la marque, Lenôtre sur le site et dans les magasins de la marque, Les 2 Marmottes en grande surface, Maison Cluizel sur le site de la marque et en épicerie fine, Maison Godard sur le site et dans les magasins de la marque, Monbana sur le site de la marque et en épicerie fine, Pierre Marcolini sur le site de la marque, Révillon en grande surface, Une Petite Mousse sur le site de la marque.

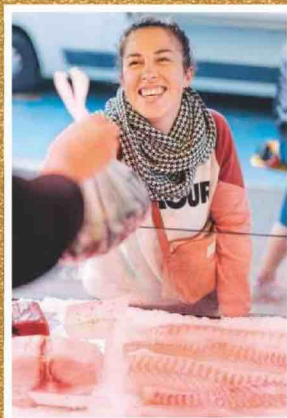
Les marchés de fin d'année sont l'occasion de déguster des bretzels, ces spécialités alsaciennes qui se retrouvent un peu partout en France à l'approche de Noël.



Les derniers brocolis ! On en profite avant que les choux pommés et les choux-fleurs ne prennent leur place.



De beaux potimarrons et butternuts de saison, pour des accompagnements colorés et goûteux.



Mathilde, au service photo, commande du thon et des coquilles Saint-Jacques pour son menu de fêtes.

Au marché

avec la rédaction de **Cuisine Actuelle**

Toute la rédaction commence à penser à son menu de réveillon. Légumes d'hiver, bons produits de la mer, fromages... C'est le moment de savourer le meilleur de nos régions !

TEXTES : MARIE GABET

La saint-jacques, coquillage des grands jours

Un rien l'habille. Voici comment choisir, cuisiner et sublimer simplement ce mets d'exception.

1 Je l'achète

Vivante, bien entendu ! Avec sa coquille bien close ou entrouverte, se fermant dès qu'on la touche. Côté odeur, elle doit être délicate et n'évoquer que l'iode. Quant à la taille, elle est réglementée : la coquille doit faire au minimum 11 cm de diamètre. La mention de l'espèce est également un point essentiel, garante de la qualité, mais aussi de la provenance, à savoir l'Atlantique pour la *Pecten maximus* et la Méditerranée pour la *Pecten jacobaeus*. Niveau quantité, je compte 2 à 3 coquilles par personne pour une entrée et 4 pour un plat.

2 Je la prépare

Côté arrondi et bombé vers moi, j'insère la lame d'un couteau solide à droite entre les deux parties de la coquille. J'opère un mouvement de levier avec le couteau pour la forcer à s'ouvrir puis je sectionne le muscle qui relie les deux parties de la saint-jacques. Une fois ouverte, je soulève délicatement la chair pour couper le nerf avant de détacher le corail et la noix, puis de parer la noix, c'est-à-dire enlever le nerf attaché au muscle. Reste à rincer noix et corail à l'eau claire avant de les sécher puis de les utiliser directement ou les congeler en prévision du réveillon.

On ne confond pas !

Proches dans l'aspect, mais plus petites et surtout moins délicates, les noix de pétoncle peuvent aisément se confondre avec les saint-jacques. Gare à l'erreur, car elles sont censées être moins onéreuses. Pour ne pas vous tromper, observez la coquille : contrairement à la saint-jacques qui est plate d'un côté, les deux parties sont bombées.

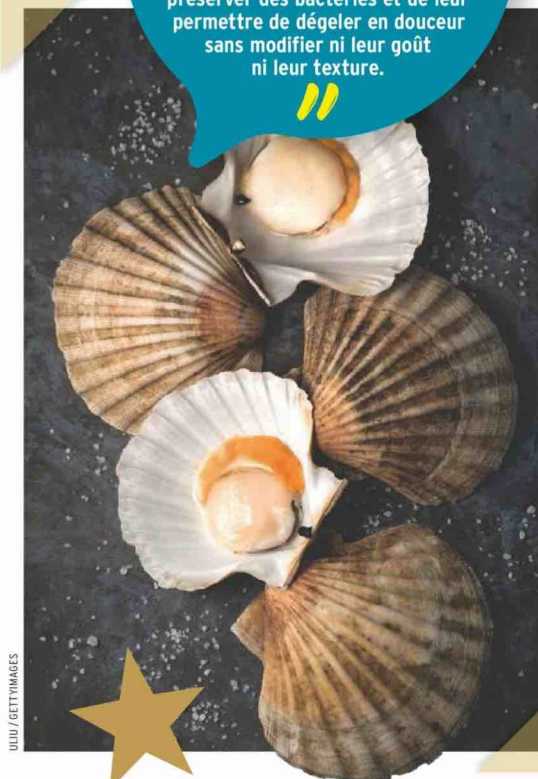
3 Je la cuisine

Simplement snackée dans une poêle chaude avec un beurre noisette, accompagnée d'une fondue de poireau au cidre, elle révèle toute sa finesse. Pour une version plus originale, je fais revenir des dés de chorizo et une échalote ciselée dans une poêle avant d'ajouter les noix et leur corail, je les fais cuire 2 minutes sur chaque face. Avec une pointe de vin blanc, de la crème, du sel et du poivre, le tout accompagné d'un écrasé de pomme de terre, mes invités sont toujours bluffés. Surprenant et délicieux : un carpaccio de noix fraîches associé à la chair d'un fruit de la Passion et une marinade vanillée.

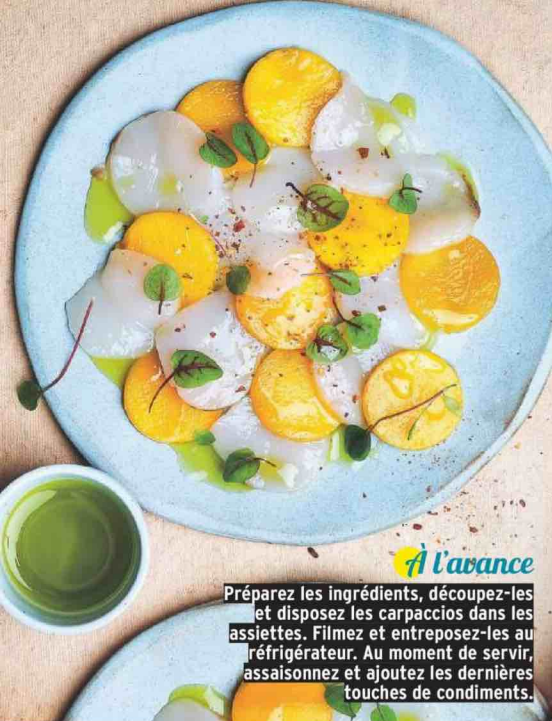
La technique de Marie



Pour décongeler les noix de saint-jacques sans perdre une once de saveur, je les plonge la veille dans un bain de lait demi-écrémé puis je les laisse égoutter sur une grille au frais une petite heure avant de les utiliser. Le lait a l'avantage de les préserver des bactéries et de leur permettre de dégeler en douceur sans modifier ni leur goût ni leur texture.



ULIU / GETTY IMAGES



À l'avance

Préparez les ingrédients, découpez-les et disposez les carpaccios dans les assiettes. Filmmez et entreposez-les au réfrigérateur. Au moment de servir, assaisonnez et ajoutez les dernières touches de condiments.

Carpaccio de saint-jacques à la mangue, huile de pistache

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN

• 12 noix de saint-jacques sans corail • 1 belle mangue
• 3 c. à soupe de micropousses d'oseille • 4 c. à soupe d'huile de pistache • 1/2 c. à café de piment rouge en flocons • Feur de sel

1. Rincez les noix de saint-jacques sous un filet d'eau fraîche en retirant le pied et la membrane environnant la noix. Déposez-les sur du papier absorbant et séchez-les bien.

2. Pelez la mangue, découpez-en des tranches de 2 mm à la mandoline. Détaillez-en des palets à l'aide d'un emporte-pièce d'environ 4 cm de diamètre, ou se rapprochant du diamètre des noix.

3. Détaillez les noix transversalement en carpaccio à l'aide d'un couteau à filet de sole ou d'une autre lame fine et bien tranchante.

4. Arrangez joliment dans 4 assiettes les tranches de saint-jacques et de mangue par alternance. Salez et dispersez les flocons de piment. Ajoutez des micropousses d'oseille et des touches d'huile de pistache. Servez sans attendre.



Pour changer du riz

Essayez les crozets ! Ces petites pâtes savoyardes à la farine de sarrasin se marient très bien avec les sauces à la crème et au fromage.

Noix de saint-jacques à l'espagnole, crémeux au parfum de cèpes

4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN

CUISISON 25 MIN REPOS 1 H

• 12 belles noix de saint-jacques • 1/4 de chorizo piquant
• 1 échalote • 2 c. à soupe de micropousses de radis • 40 cl de crème fleurette • 150 g de manchego • 10 g de beurre • 225 g de riz complet • 160 g de piquillos en bocal • 6 c. à soupe d'huile d'olive
• 30 g de cèpes séchés • Sel et poivre 5 baies du moulin

1. Mettez à tremper le riz complet pendant au moins 1 heure dans un saladier d'eau froide. Égouttez-le et faites-le cuire dans un cuiseur à riz en suivant les recommandations de l'appareil pour la quantité d'eau ou plongez-le une vingtaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante salée et égouttez-le lorsqu'il est bien tendre.

2. Mixez les cèpes séchés en poudre fine. Taillez 50 g de manchego en copeaux à l'aide d'un Économe et râpez le reste. Mixez les piquillos avec leur eau et ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème pour obtenir un coulis onctueux, salez et poivrez. Taillez le chorizo en fines rondelles.

3. Pelez et ciselez l'échalote, faites-la suer pendant 3 minutes dans une sauteuse avec le beurre. Versez le restant de crème et la poudre de cèpes, mélangez bien et portez à ébullition. Faites réduire légèrement avant d'ajouter le riz cuit. Mélangez et incorporez le manchego râpé, rectifiez l'assaisonnement.

4. Saisissez les noix de saint-jacques dans une poêle avec l'huile sur les deux faces.

5. Dressez les saint-jacques sur un lit de riz crémeux. Ajoutez des rondelles de chorizo, des copeaux de manchego et des touches de coulis de piquillos. Décorez de micropousses et servez.



La trompette-de-la-mort, bien plus douce que son nom

Ce petit champignon nous fait de l'œil en automne. On fond pour sa saveur prononcée tout en rondeur.

1 Je l'achète

Avant toute autre chose, je prends soin de la sélectionner d'une couleur homogène et noirâtre, indicateur de sa jeunesse, ces petits champignons ayant tendance à devenir gris lorsqu'ils vieillissent. Le pied doit être fin et lisse, la corolle large et irrégulière, l'odeur agréable et le toucher frais, mais sec, sans sensation gluante. Inutile de rechercher des trompettes fermes, le pied étant creux, elles seront nécessairement plutôt souples.

2 Je la prépare

Très fragile, il est préférable de la consommer dans les 48 heures suivant l'achat en la gardant au frais. Mais il est tout à fait envisageable de l'acquérir bien avant les fêtes et de la conserver congelée. Pour cela, rien de plus simple, il suffit de les blanchir 1 minute dans l'eau bouillante avant de les sécher soigneusement et de les entreposer au congélateur. Autre option : les faire sécher pour les stocker en bocaux. Étalez-les sur une grille à fin maillage et faites-les cuire 2 heures au four à 90 °C. Laissez refroidir en dehors du four, tamisez-les pour retirer tout résidu de terre puis conservez-les plusieurs mois dans un contenant hermétique.

Côté cueillette

En forêt, on les trouve sous les hêtres, les charmes ou les chênes, mais aussi sous les châtaigniers et les noisetiers, surtout après les fortes pluies. Si on les nomme aussi cornes d'abondance, c'est parce qu'elles poussent en amas très denses ou en cercles. C'est un champignon facile à ramasser, car très reconnaissable. Il peut tout de même être confondu avec sa cousine, la chanterelle cendrée.

L'astuce de Quentin



J'en fais un excellent risotto aux parfums de sous-bois en les ajoutant juste après avoir déglacé le riz au vin blanc. Les trompettes séchées sont d'autant plus indiquées que leur eau de réhydratation rejoint le bouillon qui mouille le riz au fur et à mesure.



WIPICIS / GETTY IMAGES

3 Je la cuisine

Lorsqu'elle est fraîche, l'idéal est de la cuire dans une poêle à feu doux pour la débarrasser de son excès d'eau avant de la faire sauter à feu vif. Si vous avez opté pour la version séchée, il faudra simplement les réhydrater avec de l'eau claire pendant 1 heure avant de les ajouter à l'appareil d'une farce, par exemple. Pour pleinement apprécier leurs saveurs délicates, j'aime les cuisiner juste sautées avec une persillade avant de les déposer sur un œuf cocotte ou en fin de cuisson d'une omelette. Pendant les fêtes, les trompettes-de-la-mort intègrent avec bonheur la farce de mon chapon aux côtés d'autres champignons et accompagnées de châtaignes.

Croiser son mari
sur un site
de rencontre,
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

Pintade farcie aux trompettes-de-la-mort

4 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN

CUISSON 1 H 10 MIN

• 1 pintade fermière • 100 g de chair à saucisse • 1 potimarron • 150 g de trompettes-de-la-mort • 1 échalote • 2 gousses d'ail • 1 œuf • 1 petit-suisse • 10 g de beurre • 400 g de marrons cuits au naturel • 20 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez les trompettes-de-la-mort et séchez-les. Faites-les sauter dans une poêle avec le beurre et l'ail pelé et haché pendant 10 minutes. Salez, poivrez, et remuez souvent.

2. Malaxez la chair à saucisse avec l'œuf battu puis ajoutez l'échalote pelée et ciselée, le petit-suisse et les champignons sautés. Assaisonnez puis mélangez bien le tout.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Farcissez la pintade avec le mélange aux trompettes-de-la-mort. Placez-la dans un grand plat à four.

4. Lavez, épépinez le potimarron et coupez-le en 6 ou 8 quartiers. Dispersez-les autour de la volaille et ajoutez les marrons. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez. Mélangez la garniture et versez 1 verre d'eau dans le fond du plat.

5. Enfouissez pour 1 heure en arrosant la pintade à mi-cuisson.

À consommer toute l'année

En dehors de la saison, optez pour des trompettes-de-la-mort en bocal ou pour leur version séchée. Dans ce cas, faites-les tremper pendant 1 heure minimum dans un bol d'eau bouillante.

L'HARMONIE PARFAITE ENTRE PUISSANCE ET DESIGN



BLENDER HAUTE PERFORMANCE



SCANNEZ LE QR CODE
POUR EN SAVOIR PLUS

S M E G

smeg.com/fr **f** **@** **in** **o**

Le magret séché, pour changer de la charcuterie

Face au jambon sec, il ne manque pas de caractère et trouve sa place à l'apéritif et dans des salades pour leur donner un côté Sud-Ouest et festif.

1 Je l'achète

De préférence en direct chez le producteur. À défaut, j'inspecte avec soin l'étiquette pour vérifier qu'elle ne mentionne pas de conservateur, mais uniquement du canard, du sel et des aromates. On le trouve tranché sous vide, mais je préfère l'acheter entier et le couper au dernier moment afin de conserver tout son moelleux.

Séché n'est pas fumé

Si les magrets de canard séchés passent systématiquement par la case salaison, méthode de conservation par le sel, tous ne sont pas fumés. Cette technique consiste à enfermer les magrets dans un fumoir où diverses essences de bois sont brûlées. La fumée ainsi dégagée imprègne et parfume la viande et lui donne ce goût très particulier.

VIEL / SAVEURS / SUNRAYPHOTO



2 Je le prépare

Sous vide, il se conserve plusieurs mois au frais. Une fois ouvert, il ne faudra pas attendre trop longtemps pour le déguster et penser à le filmer au contact pour le stocker. Cette protection lui permettra de garder son goût, de ne pas absorber les odeurs du réfrigérateur et lui évitera de sécher. Tout prêt, il s'emploie aisément dans une salade où il tiendra le haut du pavé avec des gésiers et du foie gras pour rester dans l'ambiance Sud-Ouest, mais peut aussi rejoindre l'appareil d'une quiche ou remplacer le lard pour entourer des pruneaux à l'apéritif.

Magret ou filet ?

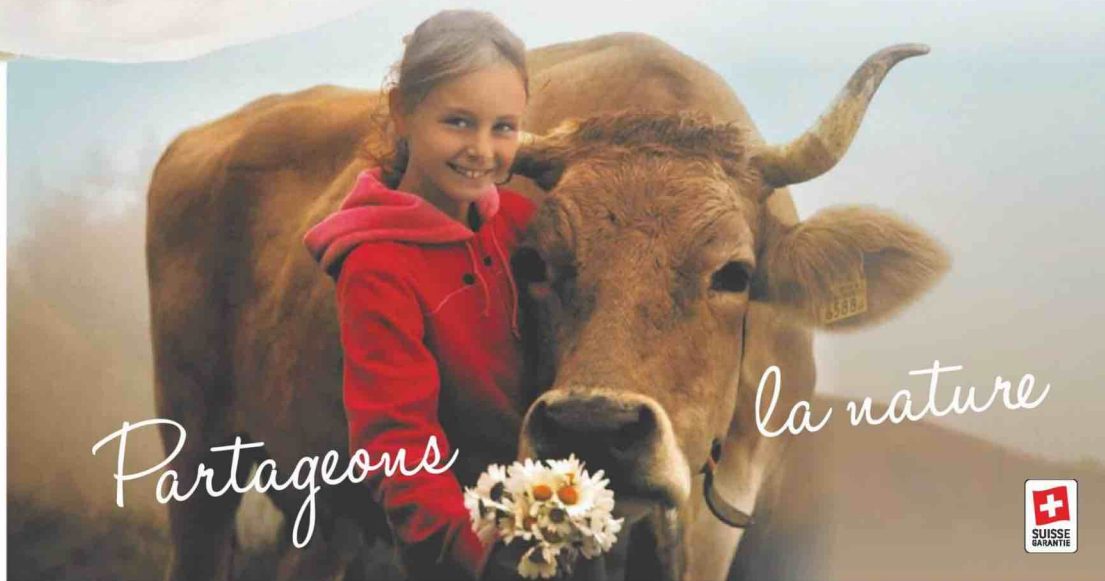
Pourquoi parle-t-on de magret et non pas de filet de canard ? Car s'il s'agit du même morceau du palmipède, à savoir la poitrine, le terme de filet s'applique aux canards classiques, alors que le mot magret ne s'utilise que pour ceux élevés spécifiquement pour le foie gras. La chair du magret est ainsi bien plus riche et se prête mieux au salage et au séchage, le gras lui permettant de rester très moelleuse.

3 Je le cuisine

Et si au lieu de l'acheter, on le faisait maison ? Rien de plus simple ! Commencez par nettoyer le magret en enlevant nerfs et sang, mais laissez le gras. Dans un plat, disposez une feuille de papier absorbant et un lit de gros sel, posez-y le magret côté gras puis recouvrez de gros sel. Laissez reposer au frais environ 12 heures. Extrayez le magret du sel, rincez-le légèrement si nécessaire, séchez-le puis enrobez-le de poivre et des aromates de votre choix. J'aime ajouter du romarin séché. Mettez-le sur une grille au réfrigérateur et oubliez-le trois semaines avant de le déguster.

LES FROMAGES DE SUISSE

LE GOÛT DU PARTAGE



Partageons la nature



*Flashez-moi
pour en savoir plus !*

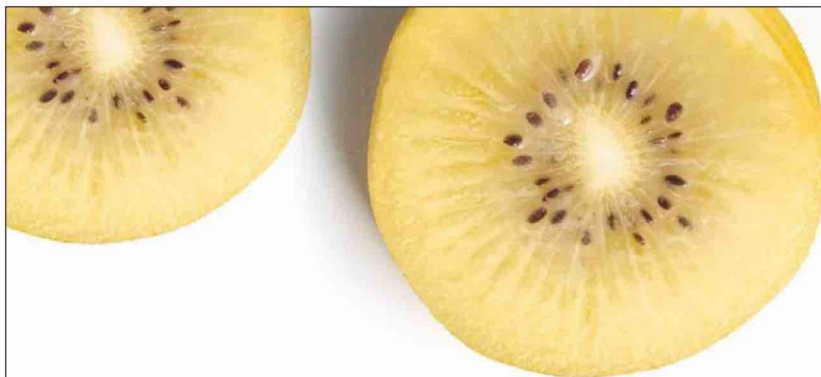


Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
www.mangerbouger.fr



MON RITUEL KIWI

Coup de soleil sur le petit déjeuner !

Qu'est-ce qui est jaune et qui donne la pêche pour la journée ? Un fruit doux et rond a aujourd'hui de plus en plus d'adeptes, c'est le kiwi jaune Zespri™ SunGold™. On fait les présentations ?

Il n'y a pas que dans les **petits déjeuners** healthy des réseaux sociaux que le kiwi jaune Zespri™ SunGold™ s'est imposé. Dans la vraie vie, celle où l'on n'a pas toujours le temps d'une séance de stretching ou la patience de se concocter un jus vert detox, ce surdoué des fruits a la cote. Pourquoi ? À la maison, le matin, c'est le **chouchou des enfants**, parce qu'il est aussi **doux au goût** qu'au toucher, qu'il se déguste à la cuillère et qu'il a juste la bonne taille pour les petits appétits. Les parents aussi lui disent merci. Et ils profitent aussi de cette mine de vitamines, qui booste le moral et la journée, et contribue au bon fonctionnement du **système immunitaire**.

PORTRAIT D'UN SURDOUÉ

Verts ou jaunes, les kiwis sont les délicieux fruits d'une liane, originaire de Chine. Les kiwis jaunes Zespri™ SunGold™ ont été

récoltés dans les vergers français et italiens début octobre. Gorgé de soleil, juteux à souhait, l'*actinidia deliciosa* (c'est son petit nom latin !) apporte sur nos tables du petit déjeuner un concentré de bienfaits naturels. Exceptionnellement riche en **vitamine C***, c'est l'invité quotidien des matins qui vont bien, avec un thé ou un café, un yaourt, une tartine ou du granola.

ZESPRI : LA QUALITÉ SOUS L'ÉTIQUETTE

On la repère facilement dans les rayons de notre magasin : la petite étiquette Zespri™ garantit une expérience réussie car la qualité est toujours au rendez-vous. Cultivés par des producteurs responsables, les kiwis jaunes Zespri™ SunGold™ sont cueillis au bon moment pour apporter le maximum de douceur et concentrer tous les **bienfaits naturels** du fruit. Frais et vitaminé, il est jaune et il a tout bon pour aider à bien démarrer la journée.

Frais et vitaminé, le kiwi jaune Zespri™ SunGold™ a tout bon pour bien aider à démarrer la journée. ,

*Le kiwi jaune Zespri™ SunGold™ contient 152 mg de vitamine C pour 100 g.

100% VITALITÉ !

Un kiwi jaune Zespri™ SunGold™ au **petit déjeuner** couvre 100 % des besoins quotidiens d'un adulte en vitamine C*, ce qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

BOOSTEZ VOTRE GRANOLA

Un kiwi jaune Zespri™ SunGold™ en tranches dans votre granola préféré, deux cuillères à soupe de miel, trois de fromage blanc maigre : votre petit déjeuner booster est prêt. Vous aussi !

Pour plus d'informations et d'idées recettes, rendez-vous sur **zespri.com**



L'orange, cadeau des Noëls d'autrefois

De table ou à jus, cet agrume très populaire se consomme de l'entrée au dessert, apportant fraîcheur et vitamines aux repas de fêtes.

1 Je l'achète

Je les choisis une par une en m'assurant qu'elles sont lourdes et bien fermes avec une peau lisse et brillante. Selon l'usage que je compte en faire, je demande conseil à mon primeur. Les oranges de type navel ne sont pas appropriées pour faire des jus, mais se dégustent plutôt en quartiers ou en salade alors que les oranges dites blondes, plus fibreuses, sont destinées aux boissons.

De préférence, je les achète issues de l'agriculture biologique, mais ce critère est véritablement indispensable si l'objectif est d'utiliser le zeste ou l'écorce.

Agrume de fête

Si ce fruit est aujourd'hui le troisième plus consommé en France, il a longtemps été considéré comme luxueux. Preuve en est la tradition de l'offrir aux enfants à Noël, qui a perduré jusque dans les années 50. Dans les années 60, l'agriculture se modernise, l'orange se démocratise et perd son statut exotique et rare pour devenir l'un des fruits préférés dans l'Hexagone, et tout particulièrement en jus.

Le geste de Samia

Pour apprécier pleinement la chair de l'orange, je préleve les suprêmes en la pelant à vif. Je coupe les deux extrémités puis je suis la courbure de l'orange avec un petit couteau d'office juste sous l'écorce et je recommence jusqu'à ce que toute l'écorce soit retirée. J'élimine les derniers lambeaux de zeste puis je fais glisser la lame le long des membranes pour récupérer les suprêmes.

2 Je la prépare

Au réfrigérateur ou non, elle se conserve parfaitement une dizaine de jours avant de commencer à se dessécher. En période de fêtes, j'en profite pour faire des confiseries avec l'écorce que je fais confire. C'est une préparation un peu fastidieuse, s'étalant sur plusieurs jours, mais qui en vaut la peine. Après avoir récupéré l'écorce, je la blanchis deux fois à l'eau bouillante, puis je cuis les morceaux dans un sirop de sucre pendant quelques minutes avant de les y laisser refroidir. Je réitère cette opération dans un nouveau sirop de sucre trois jours de suite, puis les morceaux sont égouttés sur des grilles et conservés dans un bocal hermétique.

3 Je la cuisine

Si la préparation d'écorces d'orange confites est un incontournable pour moi, hors de question de perdre pour autant la pulpe de ce précieux agrume. J'utilise le jus pour déglacer un magret de canard préalablement dégraissé et pour faire une savoureuse sauce à l'orange, idéale pour jouer la carte sucrée-salée. Les segments entiers sont loin d'être délaissés puisqu'ils peuvent rejoindre sans difficulté une salade hivernale à base d'endive, de bleu et de noisette. En dessert, les quartiers apportent de la fraîcheur et de l'originalité à un cake classique.



55SECOND / GETTY IMAGES



Le goût de se retrouver et de partager.

La Fleur de sel Le Guérandais apporte de la force et du croquant à tous vos plats. Récoltée à fleur d'eau par les paludiers, elle incarne toute la puissance de l'océan et toute la richesse d'un territoire. Pour les fêtes de fin d'année, retrouvez des idées et des recettes de chefs sur

leguerandais.com





Quel vin moussoux ?

Choisissez un vin léger, mais plutôt sec, type prosecco. Si vous les aimez plus doux, tournez-vous du côté des vins d'Asti. Mais vous pouvez aussi préférer du crémant ou du champagne pour un rendu plus corsé et plus festif !

Nage d'orange au pamplemousse, sirop de zestes confits et sorbet citron

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 15 MIN

- 3 oranges de table bio • 1 pamplemousse • 1 orange sanguine
- 4 brins de menthe • 40 cl de sorbet citron de qualité artisanale
- 40 cl de vin blanc mousseux bien frais • 10 cl d'eau de source
- 4 tranches de pain d'épices • 4 c. à soupe de Cointreau
- 1 c. à soupe de miel d'oranger

1. Prélevez le zeste d'1 orange bio à l'aide d'un Économe.

Taillez-le en julienne avec un bon couteau éminceur. Placez-le dans une petite casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition, égouttez. Recommencez l'opération une fois.

2. Réunissez dans la casserole la julienne de zeste blanchie, le Cointreau, l'eau de source et le miel. Portez à ébullition et laissez réduire sur feu doux pendant 5 minutes. Séparez les zestes du sirop. Laissez complètement refroidir le sirop.

3. Détaillez les tranches de pain d'épices en forme d'étoile à l'aide d'un emporte-pièce.

4. Pelez les agrumes à vif et prélevez les suprêmes. Répartissez-les dans le fond de 4 verrines en ajoutant 1 petite boule de sorbet citron.

5. Versez le sirop au Cointreau et complétez avec le vin mousseux. Déposez un peu de julienne de zeste. Décorez d'une feuille de menthe et d'une étoile en pain d'épices garnie elle aussi d'un peu de julienne de zeste. Servez sans attendre.

MARIELE / SUCRÉ SALE



Variante

N'hésitez pas à remplacer une petite partie du jus de citron par de la liqueur d'agrumes (limoncello, triple sec, Cointreau, Mandarine Napoléon, Grand Marnier...).

CHEMIN / SAVEURES / SUNRAYPHOTO

Orange givrée

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN

CONGÉLATION 4 H

- 4 oranges bio • 1 citron (jus) • 1 blanc d'œuf
- 120 g de sucre glace

1. Lavez les oranges

et coupez-les en deux transversalement. Évidez soigneusement l'écorce avec un petit couteau à dents.

2. Entreposez les demi-oranges vidées bien propres dans le congélateur.

3. Décortiquez la chair des oranges en écartant les membranes blanches et en récupérant toute la pulpe et le jus. Mixez le tout avec le jus du citron. Vous devez obtenir une texture homogène et onctueuse.

4. Montez le blanc d'œuf au batteur en neige ferme. Incorporez le sucre glace à la fin en battant plus doucement.

5. Incorporez la meringue crue à la préparation d'agrumes avec une maryse jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Remplissez-en les écorces d'orange à ras bord et placez-les au congélateur, ainsi que le restant de la préparation dans une boîte hermétique, pendant 3 heures.

6. Prélevez à l'aide d'une spatule du restant de préparation et surmontez-en les coques déjà remplies pour créer un effet bombé. Accolez les 2 moitiés d'orange pour les reconstituer en les soudant avec du sorbet. Remplacez au congélateur pendant encore au moins 1 heure avant de servir.



Ermitage

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

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

Convivialité et gourmandise à emporter !



Il va vous faire fondre !

From'Chaud, votre repas tout prêt au micro-ondes pour les plus pressés ou au four pour les plus gourmands.

Facile : à cuire au micro-ondes ou au four pour les amateurs de croustillant

Rapide : prêt en 1 min.30 à 3 min.30 au micro-ondes

Prêt à consommer dans sa barquette bois

Convivial, accompagné de pain ou de légumes (carottes, tomates, chou-fleur, poivrons...) à dipper !

Pour un repas 100% végétarien avec le From'chaud 200g et 500g ou en alternative à la viande pour les « cheese addict ».

Gressins au jambon cru et From'Chaud



4 à 6 pers.



10 min. + 2h de repos



20 min.

1 From' Chaud 200g

250g de farine T55

125 g d'eau

2,5 cl d'huile d'olive

5 g de sel

10 g de levure fraîche du boulanger

15 tranches de jambon cru

Herbes fraîches (thym, romarin...)

Poivre

> Dans la cuve d'un robot pétrin, mélanger la farine et la levure émiettée. Verser l'eau et l'huile d'olive. Pétrir puis ajouter le sel. Pétrir 10 min. Former une boule de pâte et la placer dans un récipient avec un torchon humide par-dessus. Laisser reposer 2 h pour qu'elle double de volume ou laisser pousser une nuit au réfrigérateur.

> Dégaizer la pâte, fleurir votre plan de travail, abaisser la pâte de manière à avoir un rectangle de 20 cm de large et de 1 cm d'épaisseur.

> Préchauffer le four à 200 °C. Couper le rectangle de pâte en bandes d'un centimètre de large. Déposer les bandes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laisser pousser 30 min. Badigeonner d'huile d'olive et enfourner 20 min. en surveillant la cuisson. Laisser refroidir les gressins sur une grille.

> Ciseler finement les herbes lavées. Quadriller le From' Chaud avec un couteau, parsemer d'herbes fraîches, d'un filet d'huile d'olive et de poivre. Cuire selon les instructions sur l'emballage.

> Enrouler chaque gressin d'une tranche de jambon cru. Tremper les gressins dans le From'Chaud fondant !



Prenez l'air, prenez l'Ermitage

Retrouvez nos idées recettes sur www.ermitage.com

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



4 fiches marché

Spécial
fromages d'exception



Le sainte-maure de Touraine, une bûche bleutée



Protégé par une AOP depuis 1996, ce chèvre d'exception date du IX^e siècle et est produit exclusivement en Centre-Val de Loire. Sous sa croûte fleurie légèrement bleutée se cache un brin de paille de seigle assez rigide. En l'absence de ce tuteur, cette bûche plutôt longue, 17 cm, risquerait de se casser. Sa pâte molle offre une texture ferme et onctueuse lorsqu'il est jeune,

plus sèche et cassante lorsqu'il est affiné plusieurs mois. Son goût suit l'évolution de sa consistance, doux et délicat avec des notes de fruits secs au début, plus puissant à mesure que l'affinage avance dans le temps. On l'apprécie simplement sur une tranche de pain aux céréales, mais il se fond aussi merveilleusement dans un feuilleté avec de la confiture de figue, du miel ou des pommes fondantes.

BRAD PICT / ADOBESTOCK

Le bleu d'Auvergne, la puissance alliée à la douceur

Exclusivement produit dans le Massif central, cette pâte persillée serait née de l'expérimentation d'Antoine Roussel, agriculteur auvergnat, qui aurait ensemencé la moisissure d'un pain de seigle dans un fromage de lait de vache à l'aide d'aiguilles à tricoter. De cette idée farfelue du milieu du XIX^e siècle, il reste aujourd'hui un fromage protégé depuis 1975 par une AOC. À la fois fondant

et puissant, avec ses arômes de sous-bois et son goût de crème, c'est un incontournable des plateaux de fromages qui se cuisine également très bien. Sa force se marie à la suavité de poires légèrement compotées dans une tarte fine sucrée-salée, par exemple. Juste dilué dans de la crème, il donne du caractère à n'importe quelle assiette de pâtes et rehausse un pavé de rumsteak.



STEFAN JUTAMAN / ADOBESTOCK

Le parmesan, la Rolls transalpine

La France est certes le pays du fromage, mais elle n'en est pas moins l'un des premiers pays consommateurs de cet or comestible venu d'Italie. Le parmigiano reggiano est protégé par une AOP depuis 1996, mais cette pâte pressée cuite est bien plus ancienne. Elle existait déjà sous sa forme actuelle au XII^e siècle. Fabriquées à base de lait de vache, ces grosses meules de 38 kg sont affinées en cave

entre 12 mois (minimum) et 60 mois, stade où le parmesan offre une saveur intense avec des notes épicées. On le préfère jeune pour le râper en fine pluie sur des pâtes ou un risotto, et plus vieux en dégustation sur un plateau de fromages. Dès 36 mois, il est sec, légèrement granuleux avec de petits grains de sel qui croquent sous la dent : un délice à couper en morceaux inégaux à l'aide d'un couteau à pointe.



LSANTILLI / ADOBESTOCK

Le brie, un classique indémodable

S'il est un fromage qui fait l'unanimité, c'est bien lui. Un succès tel qu'il a même traversé l'Atlantique et s'y est imposé dans une multitude de préparations. Dans l'Hexagone, on dénombre pas moins de neuf bries différents et deux AOP établies (Meaux et Melun), avec des diamètres, des poids et des durées d'affinage variables. Ce fromage, élaboré obligatoirement à base de lait de vache, à pâte molle et à la croûte fleurie légèrement

duveteuse, offre une texture onctueuse et un goût tout doux qui se corse avec le temps. Surnommé roi des fromages, apprécié par Charlemagne et Napoléon III, il se prête à toutes les fantaisies en cuisine : dans la farce d'aumônières croustillantes au jambon cru, dans un gratin de chou-fleur et même dans un burger. Testez-le aussi simplement cuit au four, avec une pointe d'ail et de vin blanc : un plat réconfortant à souhait pour les jours de mauvais temps.



BARBIZ / ADOBESTOCK

Le sainte-maure de Touraine

TARTELETTES AU SAINTE-MAURE DE
TOURAINE ET À L'OIGNON CONFIT



CZERNY / SATEURS GREEN / SUNRAY PHOTO

Le bleu d'Auvergne

CARPACCIO DE CHAMPIGNONS, POMME
VERTE, NOIX ET BLEU D'AUVERGNE



CZERNY / SATEURS GREEN / SUNRAY PHOTO

Le parmesan

RISOTTO AU PARMESAN
ET AUX MORILLES



CZERNY / SATEURS GREEN / SUNRAY PHOTO

Le brie

RAVIOLES DE BRIE
À LA TRUFFE



CZERNY / SATEURS GREEN / SUNRAY PHOTO



Le bleu d'Auvergne

CARPACCIO DE CHAMPIGNONS, POMME VERTE, NOIX ET BLEU D'AUVERGNE

 4 PERSONNES  PRÉPARATION 15 MIN

- 12 champignons de Paris • 1 pomme granny-smith
- 1/4 de citron • 2 c. à soupe de micropousses de basilic pourpre • 250 g de bleu d'Auvergne • 8 c. à soupe d'huile de noisette grillée • 40 g de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe de vinaigre doux type Melfor • Sel et poivre

- **Pelez les chapeaux des champignons** et recoupez légèrement leur pied. Tranchez-les très finement à la mandoline.
- **Lavez la pomme** et coupez-la en petits cubes en évitant le trognon. Citronnez-les.
- **Coupez le bleu d'Auvergne en petits cubes.** Concassez ou hachez grossièrement les noix.
- **Fouettez l'huile et le vinaigre,** salez et poivrez.
- **Répartissez joliment** le carpaccio de champignons dans le fond de 4 assiettes. Arrosez de vinaigrette. Disperse les dés de pomme et de fromage. Parsemez de noix et de micropousses. Servez rapidement.

Astuce de découpe

Optez pour des champignons de Paris bien fermes, sans quoi ils ne se laisseront pas trancher à la mandoline. Si vous possédez un bon couteau éminceur très bien aiguisé et disposez d'une bonne technique de découpe, réalisez cette opération manuellement.

Le sainte-maure de Touraine

TARTELETTE AU SAINTE-MAURE DE TOURAINE ET À L'OIGNON CONFIT

 6 PERSONNES  PRÉPARATION 20 MIN
 CUISSON 45 MIN

- 2 oignons rouges • 6 brins de thym • 1 rouleau de pâte feuilletée • 1 sainte-maure de Touraine • 10 g de beurre pour les moules • 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel d'acacia • 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • Sel et poivre 5 baies

- **Préchauffez le four à 180 °C.** Pelez et émincez les oignons. Désolidarisez les rouelles et placez-les dans un plat à four chemisé de papier cuisson. Arrosez d'huile, de vinaigre, salez et poivrez. Enfournes pour 30 minutes en mélangeant à mi-cuisson. Laissez refroidir.
- **Déroulez la pâte** et taillez-en 6 disques avec un emporte-pièce de 7 cm de diamètre. Foncez les disques de pâte dans des moules à tartelette beurrés.
- **Piquez le fond de pâte à la fourchette** et répartissez dessus l'oignon confit. Tranchez le sainte-maure en 6 belles rondelles. Disposez-les par-dessus.
- **Préchauffez le four à 200 °C.** Poivrez bien les tartelettes et nappez-les de miel. Ajoutez un brin de thym par-dessus. Enfournes pour 15 à 20 minutes.

Variations des plaisirs

Faites des papillotes en emballant les oignons dans de la pâte filo badigeonnée de beurre fondu à chaque couche.

Le brie

RAVIOLES DE BRIE À LA TRUFFE

 4 PERSONNES  PRÉPARATION 35 MIN
 REPOS 1 H  CUISSON 5 MIN

- 1 petite truffe fraîche • 2 brins de basilic pourpre
- 2 jaunes d'œufs • 1 œuf entier • 300 g de brie bien crémeux • 250 g de pâtes à lasagne fraîches • 30 g de parmesan râpé • 3 sachets de bouillon de légumes à infuser • Poivre du moulin

- **Mixez le brie** avec le parmesan et l'œuf battu. Poivrez.
- **Détendez les jaunes d'œuf** avec un peu d'eau froide. Détaillez les feuilles de pâte à lasagne en disques de 5 cm.
- **Déposez une cuillerée à café de farce de brie** au centre de la moitié des disques. Badigeonnez les autres disques de jaune d'œuf. Apposez-les sur les disques farcis et soudez bien les bords. Placez au réfrigérateur 1 heure.
- **Faites infuser les sachets de bouillon** 5 minutes dans 1 l d'eau frémissante. Taillez la truffe en lamelles.
- **Plongez les ravioles** dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 1 à 3 minutes. Sortez-les avec une écumoire et répartissez-les dans 4 assiettes creuses.
- **Versez le bouillon par-dessus.** Ajoutez les lamelles de truffe, poivrez et parsemez de feuilles de basilic pourpre.

Pour une version terroir

Servez avec une crème d'ail en faisant réduire 40 cl de crème liquide avec 3 gousses d'ail pelées et écrasées au presse-ail.

Le parmesan

RISOTTO AU PARMESAN ET AUX MORILLES

 4 PERSONNES  PRÉPARATION 10 MIN
 CUISSON 30 MIN

- 350 g de morilles surgelées • 1 oignon • 1 bouquet de thym • 150 g de parmesan • 1,5 l de bouillon de volaille
- 350 g de riz arborio • 15 cl de vin blanc sec
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

- **Pelez et ciselez l'oignon.** Faites-le revenir 5 minutes dans une large sauteuse avec l'huile, du sel et du poivre.
- **Portez à frémissement** le bouillon dans une casserole.
- **Placez les morilles** avec les oignons et faites-les revenir 5 à 10 minutes. Ajoutez le riz et faites-le nacrer. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire.
- **Ajoutez le thym** et commencez à verser sur le riz des louches de bouillon en remuant. Dès que le riz a absorbé le bouillon, ajoutez une nouvelle louche et remuez.
- **Réalisez des copeaux** avec 50 g de parmesan à l'aide d'un Économe, râpez le reste.
- **Quand le riz est al dente,** ajoutez la moitié du parmesan râpé. Mélangez et poursuivez l'intégration du bouillon. Ajoutez le reste de parmesan quand le riz est bien moelleux.
- Servez le risotto garni de copeaux de parmesan.

Le choix du parmesan

Si vous aimez les préparations fromagères marquées, optez pour un vieux parmesan d'au moins 24 mois d'affinage.



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

VOS
**SUPER
POUVOIRS
D'ACHAT**

**POUR 4
PERSONNES**

99€,99⁽¹⁾

-50€

49€,99

DONT 0,30€ D'ÉCO PARTICIPATION

**BLENDER CHAUFFANT
DAILY SOUP**

Moulinex

Capacité totale 3L. Capacité utile 1,2L.
3 programmes automatiques. Nettoyage automatique.
Écran numérique. 4 lames en inox.
Garantie constructeur 2 ans⁽²⁾.

1,2L

Capacité
réservoir d'eau

1000W

Puissance



**RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE NOS SUPER OFFRES EN MAGASIN**

et sur l'appli
Mon E.Leclerc



FLASREZ-VOUS

GALEC - 26 Quai Marcel Boyer - 94200 Ivry-sur-Seine, 842 007 991 RCS Créteil.

DU 7 AU 18 NOVEMBRE 2023

(1) Prix conseillé par la coopérative au(x) point(s) de vente participant à l'opération commerciale. (2) En complément de la garantie constructeur, les produits présentés sont couverts par les garanties légales de conformité (articles L217-3 et suivants du Code de la consommation) et des vices cachés (articles 1641 et suivants du Code civil). Voir conditions de garanties en magasin. Pour connaître la liste des magasins et Drive participants, les dates et les modalités, appelez : **ALLO E.Leclerc** ou **N° Cristal 09 69 32 42 32** du lundi au samedi de 9h à 19h.

10

recettes faciles

pour un réveillon de saison

Retour de marché

Pour les repas de fête comme pour la cuisine quotidienne, on ne fait pas mieux que les petits plats préparés avec des produits frais et de saison. Faites le plein du panier !

PAR FRANCE VINCENNES

Pour 4 personnes



Avec des saint-jacques, des délices à l'ancienne

• Vol-au-vent

Faites sauter 300 g de **champignons émincés** avec 2 **échalotes**. Ajoutez 200 g de **moules** et 200 g de **crevettes décortiquées**, 10 cl de **vin blanc**, 40 cl de **crème** et 1 pincée de **safran**. Laissez réduire de moitié et répartissez dans 6 **croûtes feuilletées**. Ajoutez, dans chacune, 2 **saint-jacques dorées** 1 minute de chaque côté dans du **beurre**. Couvrez avec les chapeaux feuilletés et enfournez pour 8 minutes à 180 °C.

• Coquilles festives

Préparez 200 g de **compote de pomme** avec 1/4 de **gousse de vanille**. Coupez 3 **boudins blancs** pelés en rondelles. Poêlez-les 5 minutes au **beurre**. Dorez 12 **noix de saint-jacques** 1 minute de chaque côté. Versez 2 cuillerées à soupe de compote tiède dans chaque coquille, ajoutez le boudin blanc et les saint-jacques. Saupoudrez de **chapelure de pain d'épices** et passez 3 minutes sous le grill.

Avec du magret fumé, un apéritif de gourmet

• Bouchées de polenta

Faites cuire 150 g de **polenta**, laissez figer puis détaillez-la en 24 carrés. Faites-les poêler 30 secondes de chaque côté. Couvrez 12 carrés de tranches de **magret dégraissé** puis d'une lamelle de **foie gras**. Posez les carrés restants par-dessus et passez l'ensemble 2 minutes sous le grill.

• Minichaussons aux poires

Découpez 6 disques de 12 cm dans 300 g de **pâte feuilletée**. Taillez 2 **poires** en dés, poêlez-les 5 minutes. Déposez des dés de poire et 2 tranches de **magret** au centre des disques puis repliez-les en chausson. Dorez à l'**œuf** et enfournez pour 15 minutes à 180 °C.

• Brochettes express

Coupez la chair de 2 **manques** en cubes. Montez des brochettes en alternant les cubes et des tranches de **magret** pliées en éventail.



Avec des oranges, un rendez-vous fraîcheur

• Spaghettis aux coques

Faites revenir 1 **oignon** et 2 gousses d'**ail** hachés dans un faitout et versez 1 l de **coques**. Laissez cuire 4 minutes à couvert. Filtrez le jus, ajoutez le zeste d'1 **orange**, 4 cuillerées à soupe de **vin blanc** et du **safran**. Incorporez 700 g de **spaghettis** al dente et 4 **oranges** en quartier. Mélangez 5 minutes sur feu vif.



• Fruits givrés

Coupez le chapeau de 6 **oranges** et évidez les fruits. Mixez 150 g de **crème pâtissière** avec 50 g de **sucré glace** et 2 **blancs d'œufs**. Ajoutez la chair des oranges (sans les peaux blanches), mixez à nouveau et remplissez les coques. Déposez les chapeaux et congeler les oranges jusqu'au service. Sortez-les 15 minutes avant.

• Croques perdus au chocolat

Zestez et pressez 3 **oranges**. Fouettez le jus avec 50 g de **sucré**. Trempez-y rapidement 12 tranches de **brioche** et dorez-les 5 minutes au **beurre**. Répartissez 300 g de **chocolat** râpé sur les bases et formez les croques.

Avec des trompettes de la mort, des alliances de bon goût

• Jack be little farcis

Épépinez 6 **courges Jack be little** et faites-les cuire 30 minutes à la vapeur. Ôtez les 2/3 de la chair. Faites cuire 500 g de **trompettes-de-la-mort** avec 1 **oignon** 10 minutes à l'huile. Ajoutez 15 cl de **crème de coco** et la chair de courge. Laissez mijoter 10 minutes. Farcissez les courges et enfournez, avec les chapeaux, pour 5 minutes à 180 °C.

• Poêlée au foie gras

Faites suer au **beurre** 2 **échalotes** puis ajoutez 800 g de **trompettes de la mort**. Laissez cuire 5 minutes et hachez l'ensemble grossièrement. Ajoutez 150 g de dés de **foie gras**, 4 cuillerées à soupe de **porto** et 2 cuillerées à soupe de **persil**. Faites cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Servez avec une purée maison, en accompagnement d'une volaille.

mar@S

La saveur des mers, naturellement



Éveillez vos envies !

De belles crevettes tropicales,
certifiées Aquaculture responsable ASC,
au goût naturel préservé à retrouver
dans votre rayon surgelés.

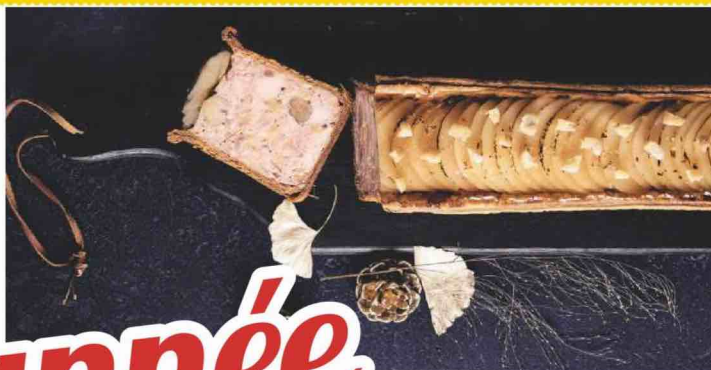


Cette recette et beaucoup d'autres sur www.mares.global

SPÉCIAL FÊTES

On fait honneur aux fleurons de la gastronomie française...

... en dégustant un pâté en croûte, par exemple ! Avec 6 500 tonnes consommées chaque année par les Français, ce pavé datant de l'époque médiévale a encore de belles années devant lui. Ici, un pâté en croûte à base de pintade, foie de volaille, poire et marrons de la maison Lenôte.



Cette année pour Noël...

Quelques infos et suggestions pour des fêtes de Noël pleines de douceurs et de réconfort.

PAR CAROLINE PACREAU



On mange une pizza ?

Près d'1 Français sur 4 (22%) n'écarte pas la possibilité d'en manger à l'occasion des fêtes de fin d'année. Pas étonnant quand on sait qu'avec 10 kg de pizza dégustés par personne et par an, les Français sont les deuxièmes plus grands mangeurs de pizzas au monde, derrière les États-Unis et loin devant les Italiens.

Source : sondages OpinionWay pour Ooni, 2022, et Enov pour Pizza Cosy, 2023.

On fait des petites déco's DIY...

... et gourmandes ! Ici, on profite d'une tournée de petits sablés pour réaliser quelques suspensions. Sur nos biscuits, on réalise le décor de notre choix à l'aide d'un stylo de glaçage blanc (au rayon pâtisserie des grandes surfaces). On récupère ensuite des rubans, que l'on noue pour pouvoir suspendre nos sablés décoratifs au sapin ou au centre de table. Ainsi attachés, ils servent aussi de rond de serviette pour le réveillon.



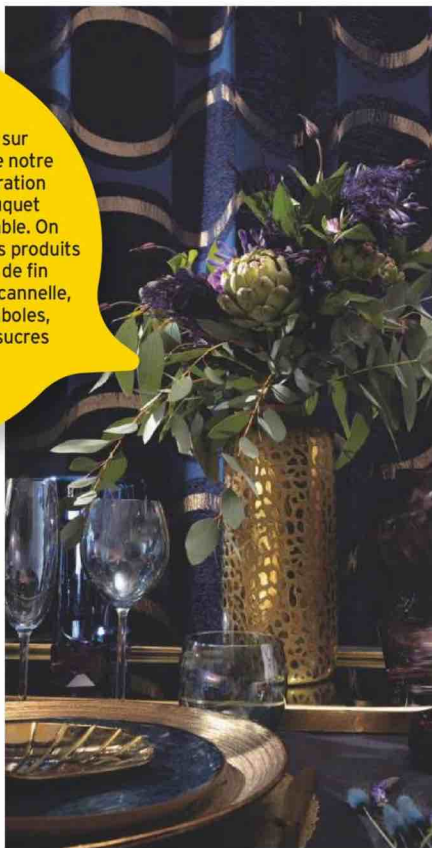
On ose la déco comestible

On abuse du vert et on mise sur des produits tout droit sortis de notre cuisine pour réaliser une décoration fraîche et originale. Ici, un bouquet d'artichauts orne le centre de table. On pense aussi à disposer tous les jolis produits colorés symboliques des fêtes de fin d'année : clémentines, bâtons de cannelle, noisettes et autres noix, caramboles, bonhommes de pain d'épices, sucres d'orge...

On s'autorise à revoir le menu

41 % des Français déclarent respecter les traditions de Noël pour faire plaisir à leur proche. 83 % ajoutent néanmoins qu'ils aiment découvrir de nouveaux aliments et plats lors de leurs menus de réveillon, en proposant par exemple des recettes coréennes, orientales ou philippines.

Source : sondage Ipsos pour l'Observatoire E.Leclerc, 2018.



Jolies traditions DU MONDE

La Befana. En Italie, les enfants croient au Père Noël, et à la Befana. Cette sorcière vêtue de noir parcourt la Botte sur son balai dans la nuit du 5 au 6 janvier pour distribuer des bonbons aux enfants sages, du charbon aux autres.

La petite veillée de Noël.

Le 23 décembre, en Norvège, on célèbre la « Lille Julaften » et on reste chez soi en famille pour fabriquer une maison en pain d'épices, qui sera dégustée après les fêtes, pour clore les réjouissances.

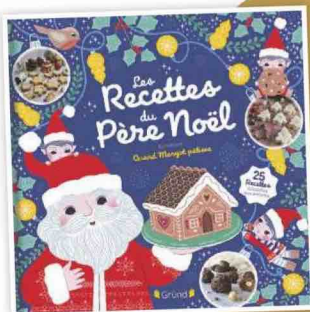
Le blé croate. Le 13 décembre, les familles sèment des grains de blé dans des pots et les bichonnent jusqu'au 24 décembre. Les cultures sont alors placées sous le sapin. La légende veut que plus le blé pousse haut, plus l'année à venir sera prospère.



ON PREND LE TEMPS DE CUISINER EN FAMILLE

Noël, c'est aussi le plaisir de retrouver les desserts de fêtes de notre enfance ! Dans cet ouvrage de recettes en pas-à-pas illustrés, adaptés aux enfants, prenez le temps de vous retrouver en cuisine pour confectionner petits sablés de Noël, truffes en chocolat et pain d'épices maison... La créatrice culinaire Quand Margot pâtisse, bien connue sur Instagram et YouTube, s'est fait accompagner d'une illustratrice jeunesse, Sophie Rohrbach, et nous livre ainsi 25 recettes simplissimes.

« Les Recettes du Père Noël », de Quand Margot pâtisse, éd. Gründ, 12,95 €.



SPÉCIAL FÊTES



Des truffes de MOF

Pascal Brunstein, meilleur ouvrier de France chocolatier, signe ces truffes au chocolat. Truffes au chocolat 70 % nature, 9,90 €, Chocmod.

Made in Italie

Un panettone délicatement parfumé aux agrumes et au safran siciliens, dans une jolie boîte signée Dolce & Gabbana.

Panettone, 39 €, Fiasco.



Macarons délicats

Orange et pain d'épices, mandarine, pistache, chocolat... Ce coffret de macarons fait la part belle aux saveurs de fête.

Coffret de 12 macarons, 34 €, Lenôtre.

Petits cadeaux pour grands gourmands

Sélection de douceurs à déposer sous le sapin.



Une touche de Sud-Ouest

Foie gras, rillettes de canard, terrine... ce coffret est recommandé pour les amateurs de tradition.

Coffret Magie, 89,90 €, Comtesse du Barry.

Flacons d'exception

Ce coffret comprend une liqueur de sapin et une liqueur de pain d'épices, pour une dégustation aux doux et suaves arômes de l'hiver.

Coffret Ça sent bon l'hiver, 48,50 € (les 2 bouteilles de 35 cl), Belle Gnoise par Cœqueterles.



Bouchée découverte

Une étoile en praliné à la fleur de sel de Guérande surplombée de flocons de chocolat lait et ivoire.

Bouchée Flocon de Noël, 30 €, La Maison du chocolat.



Rien que des plantes

72 sachets pour siroter une tasse d'infusion pomme cannelle, ou encore citron gingembre ! Coffret Infusez vos fêtes, 19,30 €, Les 2 Marmottes.



Tablette de fêtes

Dans un étui aux couleurs du Père Noël, un chocolat au lait aux éclats de caramel super gourmand, fait en France. Tablette Ho ho ho, 5 €, Monbana.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

SAVEURS

Révéler tous les arômes du café

Pour profiter pleinement de sa richesse aromatique, mieux vaut privilégier le café en grain et le moudre juste avant de le consommer.

Sil café est la deuxième boisson la plus consommée au monde (après l'eau !), c'est sans doute parce qu'il est une véritable source de plaisir et de gourmandise. Une longue histoire s'exprime à travers l'odeur envoiissante des grains de café torréfiés. Celle des caféiers qui s'épanouissent en altitude dans les régions tropicales et subtropicales, où l'on cueille les cerises de café à maturité avant d'en extraire les précieux grains de café verts. Elle rappelle à chaque tasse la beauté singulière des terres de café.

Des arômes à préserver

Qu'ils soient de la famille des prestigieux Arabica ou des puissants Robusta, chaque grain est unique et apporte ses qualités organoleptiques. Les grains de café verts, sélectionnés avec le plus grand soin, sont d'abord neutres

en goût. Lors de la torréfaction, processus d'excellence, ils sont délicatement grillés, transformés, pour révéler tous leurs arômes. Si tôt la torréfaction terminée, les grains de café doivent être préservés dans un emballage doté d'une valve fraîcheur qui les protège parfaitement de l'air et de la lumière, car leurs arômes sont très vulnérables à l'oxydation.

Pour toutes les envies

Court ou long, intense ou doux, avec ou sans lait... le café en grain se prête à toutes les envies et tous les modes de préparation. Pour boire le meilleur des cafés, le mieux est, si possible, de le moudre juste avant de le consommer et de maintenir la qualité des grains en les conservant, à température ambiante, dans un emballage opaque bien fermé. À l'abri, les grains garderont toute leur fraîcheur et la richesse aromatique qui les rendent si précieux.



Le saviez-vous ?

Un café filtre contient plus de caféine qu'un espresso.

En effet, le volume d'une tasse de café filtre et le temps d'infusion jouent sur la teneur en caféine.

Toute la richesse du goût

La sélection, l'assemblage et la torréfaction des grains de café sont l'affaire de spécialistes. Chez L'OR, référence du café espresso, les maîtres-torréfacteurs déploient leur savoir-faire pour que chaque paquet renferme une exceptionnelle richesse aromatique.



POUR PROFITER D'UNE OFFRE EXCLUSIVE, RENDEZ-VOUS SUR LORESSPRESSO.COM

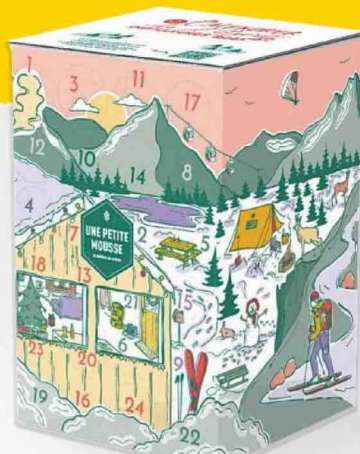


SPÉCIAL FÊTES

Surprises en chocolat

Un assortiment de pralinés croustillants, truffes givrées et d'autres surprises chocolatées, pour les aficionados.

54 €, Pierre Marcolini.



Bières à déguster

Une collection inédite de bières artisanales de France et du monde, pour varier les plaisirs.

69,95 €, Une Petite Mousse.

Chocolats d'exception

Un voyage gustatif à la découverte de nuances aromatiques de cacao.

49,90 €, Maison Cluizel.

Pour becs sucrés

Un lot de 24 confiseries (billes en chocolats, nougat, calisson...) sous un décor tout doux.

39 €, Lenôtre.



J-25!

Il n'y a pas que les enfants qui aiment ouvrir, une à une, les cases de leur calendrier de l'Avent. En voici quelques-uns, pour becs salés et sucrés.

Pour les enfants

Une sélection de chocolats Kinder avec un livre d'histoires du soir pour patienter jusqu'à Noël.

12,99 €, Kinder.



Spécial apéro

Une sélection de pâtés, terrines et spécialités au foie gras venues du Sud-Ouest.

52,90 €, Maison Godard.



Pralinés délicats

Au lait ou noirs, ces petits carrés pralinés sont à tomber ! Aussi bons que ce flocon est beau.

58 €, La Maison du Chocolat.



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

L'Appenzeller,[®] la recette de son goût reste secrète.

ICB/STUDIO/AGF - AGF/STUDIO/AGF 18. Septembre 2023

Puissant et aromatique, le fromage Appenzeller[®] offre une saveur aussi étonnante qu'incomparable, grâce à un lent affinage avec une saumure à base d'herbes des montagnes d'Appenzell.



Appenzeller[®]
S W I T Z E R L A N D



Suisse. Naturellement.

www.appenzeller.ch
Rejoignez-nous sur notre page Facebook/Instagram



Les Fromages de Suisse. 
www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
www.mangerbouger.fr



Panier fraîcheur

Apéro dînatoire

Le foie gras entier au torchon Excellence Maison Montfort

Ce foie gras parfaitement assaisonné est cuit selon la tradition : dans un torchon avec son bouillon. Sa texture parfaite, ferme à la coupe et fondante en bouche, fera le bonheur des gourmets dans vos moments de fête.

94 %

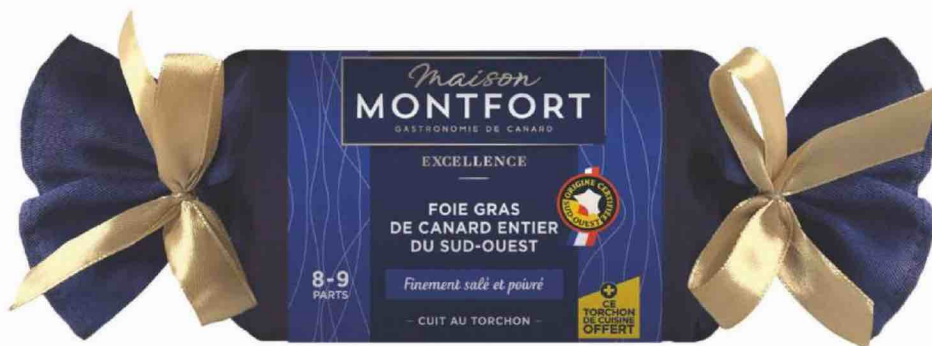
SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

"Très proche du fait-maison,
c'est un produit authentique qui
saura charmer toutes les tables."

Manon, 36 ans

93 %

EN PARLENT
POSITIVEMENT



"Un délicieux foie
gras, parfaitement
assaisonné - un pur
moment de plaisir."

Anna, 40 ans

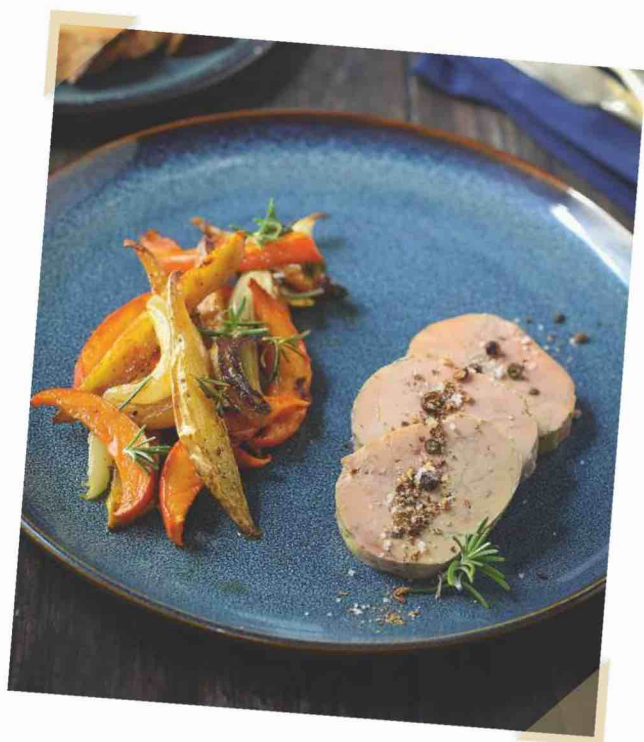
82 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

"Ce qui nous a plu,
c'est la texture. Le foie
gras fond en bouche
et le goût est parfait."

Morgan, 35 ans

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS,



Foie gras au torchon et légumes d'hiver

POUR 4 À 6 PERSONNES **PRÉPARATION : 20 MIN**
CUISSON : 25 MIN

• 300 g de foie gras Excellence Maison Montfort • 3 oignons • 850 g de courge (citrouille, courgettes, etc.) • 750 g de pommes de terre • 5 c. à s. d'huile d'olive • 2 branches de romarin frais • 1 pomme verte • graines de courge • sel

- 1. Épluchez les oignons** et la courge et coupez-les en bâtonnets. Coupez les pommes de terre en quartiers ou bâtonnets.
- 2. Étaléz les légumes** dans un plat à four et arrosez d'huile d'olive. Salez et ajoutez des feuilles de romarin. Mélangez.
- 3. Cuire à 200 °C** pendant environ 25 min, en mélangeant 2 ou 3 fois en cours de cuisson.
- 4. À la sortie du four**, saupoudrez

de pomme verte crue râpée et de graines de courge.

5. Sortez le foie gras 30 min avant le dressage. Enlevez le torchon de cuisson et découpez le foie gras en tranches de 1 cm d'épaisseur à l'aide d'un couteau à lame lisse (ou d'une lyre) trempé dans de l'eau chaude.

6. Disposez les légumes rôtis dans les assiettes et ajoutez une tranche de foie gras au torchon. Servez !

Le goût des moments forts

Née en 1988 dans le Sud-Ouest, Maison Montfort est le spécialiste de la gastronomie du canard. Animée par le goût du « mieux manger ensemble », la marque déploie tout son savoir-faire pour rendre accessibles aux gastronomes des produits savoureux et de qualité.

Les produits Maison Montfort, dont la supériorité gustative est reconnue, sont préparés selon les savoir-faire traditionnels à partir de canards 100 % français. Bien élevés et bien nourris, ces canards sont issus de filières totalement intégrées, ancrées dans le Sud-Ouest et dans les bocages du Grand-Ouest, qui répondent à des critères de qualité élevés.

À l'écoute des consommateurs et en partenariat étroit avec ses producteurs et ateliers, la marque s'emploie à rendre cette cuisine accessible, pour que chacun puisse savourer et partager des moments forts de gourmandise et de convivialité, et remettre le canard à la table de toutes les fêtes.

Hélène Darroze, Norbert Tarayre et Juan Arbelaez ont enfilé leurs tabliers d'experts. Ils nous livrent leurs conseils pour réaliser, en toute simplicité, de grandes recettes de fêtes.

RECETTES, STYLISME :
OLIVIER LEMESLE
PHOTOS : THOMAS DURIO

Un réveillon facile et bluffant

Avec les chefs stars de la télé



Hélène Darroze

Originaire des Landes, la cheffe triplement étoilée, jurée de « Top Chef », développe une cuisine entre tradition et modernité.



Norbert Tarayre

Découvert grâce à « Top Chef », il animait avec humour des émissions sur M6. Il est le nouveau chef de l'hôtel Prince de Galles, à Paris.



Juan Arbelaez

Révélaté par « Top Chef » en 2012, le Colombien officie à Paris depuis plus de dix ans. On le retrouve cette année dans « Objectif Top Chef ».





L'astuce
d'Hélène Darroze

« Pour cette recette, on peut aussi faire le choix audacieux de remplacer le porto par un vin blanc liquoreux comme un sauternes ou un pacherenc, qui apporteront tout leur parfum à la terrine. N'hésitez pas à proposer un peu de fleur de sel à côté pour rehausser l'assaisonnement. »



Toasts de foie gras au porto et aux figes

6 PERSONNES **PRÉPARATION 20 MIN** **CUISSON 35 MIN** **REPOS 20 H**

• 1,2 kg de foie gras dénervé • 3 figes • 50 cl de porto • 6 tranches de pain de campagne (ou de pain aux figes)
• 10 g de sel • Fleur de sel • Poivre

1. Salez et poivrez généreusement les lobes de foie gras. Disposez-les dans un saladier avec le porto de façon à les faire mariner. Couvrez et réservez 8 heures au réfrigérateur.

2. Disposez les lobes de foie gras dans une terrine. Préchauffez le four à 80 °C. Versez un fond d'eau dans un plat à four et déposez la terrine au centre. Enfournez pour 35 minutes pour une cuisson au bain-marie.

3. Laissez refroidir la terrine quelques minutes. Recouvrez le foie d'un film alimentaire et déposez un poids par-dessus de façon à bien le tasser au fond de la terrine. Veillez à bien le couvrir de façon uniforme. Réservez au réfrigérateur pendant 12 heures.

4. Faites griller les tranches de pain de campagne au grille-pain quelques minutes avant de servir. Retaillez-les

en tronçons d'environ 3 cm d'épaisseur. Lavez les figes et détaillez-les en fines tranches.

5. Sortez le foie de la terrine, retirez la couche de gras qui s'est formée sur le dessus, puis coupez des tranches assez épaisses (environ 1 cm d'épaisseur). Déposez le foie gras sur les toasts, saupoudrez d'un peu de fleur de sel et déposez une tranche de fige sur le tout. Servez aussitôt.

DEPUIS 1902

Wolfberger

LA GRIFFE
DES GRANDS D'ALSACE

Et si l'Audace

était autant dans la terre
que dans le verre ?

- Viticulture raisonnée
- Transition vers l'agroécologie
- Méthodes alternatives



On vous dit tout :



wolfberger.com

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

Foie gras poêlé et purée de potimarron au miel

6 PERSONNES **PRÉPARATION 20 MIN** **CUISSON 25 MIN** **REPOS 12 H**

• 1 lobe de foie gras de 600 g • 2 potimarrons • 3 c. à soupe de crème fraîche • 30 g d'amande • 30 g de pistache
• 1 c. à soupe de miel • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préparez la veille le lobe de foie gras en le coupant en 6 tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Réservez au congélateur pendant 12 heures.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez les potimarrons et détaillez-les en 24 tranches. Déposez-les sur du papier sulfurisé. Ajoutez un filet d'huile d'olive et le miel. Salez et poivrez, puis enfournez pour

25 minutes. À mi-cuisson, retournez les tranches de potimarron.

3. Concassez grossièrement les amandes et les pistaches.

4. Faites chauffer à feu vif une poêle, déposez vos tranches de foie et faites cuire 1 minute sur chaque face. Retirez du feu et déposez dans un plat à four. Enfournez le plat pour 2 minutes.

5. Sortez le potimarron et le foie

du four. Mélangez dans un blender 12 tranches de potimarron et la crème fraîche. Mixez jusqu'à obtenir une purée bien lisse.

6. Passez au dressage. Disposez dans les assiettes 1 louche de purée, 2 tranches de potimarron, 1 tranche de foie, recouvrez des pistaches et amandes concassées. Salez, poivrez et servez aussitôt.

La technique d'Hélène Darroze

« Il faut que la poêle soit fumante pour que le foie gras soit saisi très rapidement, ce qui permettra de perdre moins de graisse. D'ailleurs, pour limiter cela, il vaut mieux choisir un foie gras le plus frais possible. »



LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉ
EN BRETAGNE

SUCRÉ & FONDANT



**Derrière chaque potimarron,
il y a un maraîcher**



**MANGEZ LA PEAU !
FACILE & ANTI-GASPI**

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

Pintade au champagne et aux morilles

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 35 MIN**  **CUISSON 1 H 30**

● 1 pintade en morceaux ● 1 oignon ● 1 échalote ● Quelques brins de persil ● 40 cl de crème fraîche épaisse ● 30 g de beurre ● 50 cl de champagne ● 40 g de morilles déshydratées ● Huile ● Sel et poivre

1. Faites bouillir de l'eau. Quand elle frémit, ajoutez les morilles. Laissez cuire 1 minute puis éteignez le feu et laissez les morilles tremper pendant 15 minutes. Égouttez-les et réservez.

2. Pelez et émincez l'oignon et l'échalote. Faites chauffer un fond d'huile dans une cocotte. Ajoutez

l'oignon et l'échalote et faites-les revenir 5 minutes. Réservez.

3. Faites revenir dans la même cocotte, bien chaude, les morceaux de pintade pendant 10 minutes dans le beurre, en remuant régulièrement. Remettez l'oignon et l'échalote, poursuivez la cuisson 5 minutes.

Déglacez avec le champagne. Laissez cuire à gros bouillon pendant 5 minutes de façon à faire réduire la sauce. Salez et poivrez.

4. Ajoutez les morilles et la crème, réduisez le feu et laissez mijoter 45 minutes à couvert. Ajoutez des brins de persil ciselé et servez.



*Le plus de
Norbert Tarayre*

« Je farcis les morilles avec des marrons en conserve, comme on le fait traditionnellement pour la dinde de Noël. Vous pouvez également rehausser les saveurs de la pintade avec du curry de Madras et de la muscade. »



L'accompagnement idéal de Norbert Tarayre

« J'incorpore une purée de marron dans une simple purée de pomme de terre. Pour plus de goût, vous pouvez aussi inciser le chapon au centre et y glisser un morceau de lard. »



Chapon farci aux marrons et aux cèpes

8 PERSONNES **PRÉPARATION 25 MIN** **CUISSON 2 H**

• 1 chapon de 2,8 kg environ • 6 carottes • 500 g de jeunes pousses d'épinard • 2 échalotes • 1 botte de persil • 40 g de beurre • 400 g de marrons cuits • 400 g de pain rassis • 200 g de cèpes en bocaux • 20 g de noisettes • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C.

Rincez les cèpes. Faites dorer les échalotes hachées et les cèpes préalablement coupés en brunoise dans un faitout avec le beurre. Salez, poivrez, ajoutez les marrons, le pain grossièrement haché au couteau, le persil, mélangez bien et laissez refroidir.

2. Farcissez le chapon. Faites-le cuire 1 heure dans le four en l'arrosant régulièrement de son jus.

3. Rincez les carottes pendant ce temps, et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Baissez la température du four à 160 °C, ajoutez les carottes dans le plat avec le chapon et poursuivez la cuisson

encore 1 heure, en l'arrosant régulièrement.

4. Nettoyez les jeunes pousses d'épinard et faites-les revenir dans une noisette de beurre pendant 5 minutes. Concassez les noisettes et parsemez-en les épinards. Servez bien chaud en accompagnement du chapon.



La variante gourmande de Norbert Tarayre

« Je transforme les ballotines en cordon bleu, avec une chapelure collée au blanc d'œuf, la tombée d'épinards bien à plat, les champignons en duxelles, plus un bouillon de champignons au moment de servir. »



Ballottine de poulet aux épinards et champignons de Paris, crémeux de butternut

6 PERSONNES **PRÉPARATION 40 MIN** **CUISSON 45 MIN**

• 3 filets de dinde • 1 butternut • 500 g d'épinards • 200 g de champignons de Paris • 50 g de graines de grenade • 1 échalote • Jeunes pousses d'épinard • 20 cl de crème fraîche • 20 g de noisettes • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez le butternut. Enlevez les graines. Coupez la courge en tronçons d'environ 3 cm d'épaisseur. Déposez les morceaux sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez, recouvrez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 35 minutes.

2. Mélangez dans un mixeur les tranches de butternut rôtis et la crème fraîche. Mixez jusqu'à obtenir un crémeux bien lisse. Réservez.

3. Pelez et ciselez l'échalote. Faites-la revenir dans une poêle bien chaude avec une noix de beurre. Ajoutez les

épinards nettoyés et les champignons préalablement détaillés en brunoise. Faites cuire pendant 8 minutes. Réservez et laissez refroidir.

4. Placez les filets de poulet entre deux feuilles de papier cuisson et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

5. Disposez la farce aux épinards au centre des filets de poulet, sur toute la longueur et roulez-les comme des makis.

6. Entourez les ballotines de film plastique. Roulez-les sur elles-mêmes et fermez bien les côtés. Le film doit

être serré autour du poulet, de façon à rendre les ballotines hermétiques.

7. Faites chauffer un grand volume d'eau et plongez-y les ballotines pour 10 minutes. Réservez. Pendant ce temps, concassez les noisettes au couteau.

8. Passez au dressage. Disposez la crème de butternut au fond des assiettes, coupez les ballotines en tranches épaisses, mettez-les dans les assiettes. Enfin, disposez quelques jeunes pousses d'épinard, des graines de grenade et des éclats de noisette. Servez aussitôt.

Vins rouges & volailles

Quel vin pour accompagner un chapon, une poularde, une dinde de Noël... ? Nous vous aidons à faire le bon choix.

Avec la volaille, on peut batifoler, s'en donner à cœur joie, faire montre d'audace, s'amuser avec les vins. Car le chapon, la poularde et la dinde autorisent presque toutes les fantaisies. Avec eux le vin est sans frontière, rouge ou blanc, sauf celle des bulles. En effet, le champagne ne fait pas bon ménage avec un suprême ou une cuisse de poulet. Pour commencer, appliquons l'une des lois des accords, l'alliance des terroirs (une règle imparable) : avec la volaille de Bresse, un vin rouge du Bugey ou du Beaujolais (village) ; avec une geline de Touraine, un chinon ou un bourgueil ; avec un chapon des Landes, un irouléguy ou un saint-estèphe. Si la volaille est farcie avec des olives et des parfums de la garrigue, le choix s'oriente vers une petite syrah du sud, pas trop concentrée. Si la farce se corse avec du gibier, on débouche un très beau gamay évolué, un saint-amour ou un morgon un peu âgé. Quand la volaille nous promet mille et une nuits, avec des saveurs orientales et des agrumes confits, peuvent s'inviter à table un rouge épicé, un blanc du sud



Pourquoi carafier un vin ?

Les vins jeunes et un peu taniques s'arrondissent au contact de l'air et les arômes vont ainsi mieux se révéler. Quant aux vins nature, souvent un peu perlants car contenant du gaz carbonique, ils s'adoucissent, surtout si la carafe est bien large. Les vins âgés, en revanche, ne doivent surtout pas être carafés. En effet, leur bouquet raffiné et subtil risque d'être chamboulé par le contact brutal avec l'oxygène.

vif solaire comme la Méditerranée, un vin orange de macération avec des notes oxydatives, voire, et c'est un choix plus audacieux, un blanc moelleux doué d'une pointe

d'acidité (vouvray ou malvoisie). Pour une bonne vieille dinde aux marrons, conviennent un pinot noir de Bourgogne, ou mieux d'Alsace, ou alors un rouge du Languedoc qui a fleuri sur les hauteurs pour conserver de la fraîcheur. Lorsque la poularde s'acquine avec de la crème, ou l'une de ses sauces riches et profondes dont la cuisine française a le secret, les grands chardonnays de Bourgogne pointent le bout de leur bouchon. L'amplitude alliée à la vivacité du vin s'accorde avec la volaille traitée comme une déesse.



Une box vin au pied du sapin ?

L'idée est de recevoir chaque mois, à l'aveugle, quelques bouteilles choisies par des sommeliers et des œnologues. Une manière ludique de découvrir la carte des vignobles français sans se déplacer. Mais rien ne remplace une visite chez un bon caviste. À condition d'en avoir un à proximité de chez soi !



Le choix du produit

Optez pour un canard du Sud-Ouest nourri sans OGM et préparé sans nitrites.

Salade de magret séché à la gelée de porto

4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 5 MIN

REPOS 1 H

- 80 g de tranches de magret séché • 1 belle poire un peu ferme
- 100 g de mâche • 100 g de mesclun • 10 cl de porto blanc
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe d'huile de noix
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- 20 cerneaux de noix • 2 g d'agar-agar • Sel et poivre

- 1. Mélangez dans une petite casserole le porto avec 10 cl d'eau et l'agar-agar.** Portez à ébullition en fouettant puis versez dans un contenant large à fond plat afin d'obtenir 1,5 cm à 2 cm d'épaisseur. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- 2. Rincez et essorez la mâche et le mesclun.** Pelez, épépinez et coupez la poire en fins quartiers.
- 3. Fouettez les 2 huiles avec le vinaigre et 1 cuillerée à soupe d'eau** dans un saladier, salez, poivrez puis ajoutez les salades et mélangez. Répartissez dans 4 assiettes creuses.
- 4. Dispersez les morceaux de poire.** Enroulez les tranches de magret séché sur elles-mêmes et disposez-les joliment. Découpez la gelée en cubes et ajoutez-les, ainsi que des cerneaux de noix grossièrement concassés. Servez sans attendre.

Noix de saint-jacques exotiques en deux cuissons, purée de vitelotte

6 PERSONNES  **PRÉPARATION 20 MIN**  **CUISSON 40 MIN**

● 18 noix de saint-jacques ● 4 pommes de terre vitelotte ● 2 fruits de la Passion ● 1 pomme verte ● 1 citron vert (jus + zeste) ● 30 g de graines de grenade ● 10 cl de lait ● 60 g de beurre ● Huile d'olive ● Sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre et plongez-les dans une casserole d'eau froide salée. Faites cuire pendant 35 minutes. Elles doivent être bien fondantes.

2. Préparez pendant ce temps le tartare de saint-jacques. Coupez 6 noix de saint-jacques en brunoise. Ajoutez un filet d'huile d'olive et le cœur des fruits de la Passion.

3. Pelez la pomme, coupez-la en petits dés et ajoutez-les au tartare de saint-jacques. Pressez le citron vert puis ajoutez le jus au mélange. Réservez au réfrigérateur.

4. Égouttez et écrasez les pommes de terre à la fourchette. Faites tiédir le lait. Ajoutez-le aux pommes de terre, ainsi que 40 g de beurre en parcelles. Réservez.

5. Faites chauffer le beurre restant dans une poêle. Déposez les noix de saint-jacques restantes et faites-les cuire 1 minute sur chaque face. Salez et poivrez.

6. Dressez les assiettes. Déposez de la purée, ajoutez le tartare puis les noix de saint-jacques. Ajoutez quelques graines de grenade et le zeste du citron vert. Servez aussitôt.



La cuisson parfaite selon Juan Arbelaez

« Ajoutez du beurre noisette et de l'huile d'olive dans la purée, pour qu'elle soit encore plus onctueuse. Faites cuire les saint-jacques à l'unilatérale pour avoir un côté fondant et croustillant. N'hésitez pas à les laisser reposer hors du feu pour que la température puisse pénétrer. Ça permet de ne pas agresser la chair et qu'elle reste tendre. »





Les conseils de Juan Arbelaez

« Enlevez la peau grise qui recouvre la lotte afin d'éviter qu'elle noircisse à la cuisson. Roulez-la dans du gros sel pendant 5 minutes puis rincez-la et essuyez-la, ce processus permet d'assaisonner et de raffermir la chair. Cuisse la lotte sur l'os pour garder le moelleux, l'idéal est de la saisir fort dans du beurre pour que l'extérieur soit doré et croustillant. Rajoutez de l'ail, du zeste de citron, du thym dans le beurre puis faites-la rôtir en l'arrosant généreusement. »

Queue de lotte, sauce crémeuse aux moules et duo de choux

👤 6 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION 20 MIN 🍲 CUISSON 1 H 10

● 1 kg de queue de lotte ● 600 g de moules ● 1 chou romanesco ● 300 g de choux de Bruxelles ● 2 échalotes ● 2 gousses d'ail ● 1/2 botte de persil ● 40 cl de crème fraîche épaisse ● 15 cl de vin blanc sec ● Huile d'olive ● Sel et poivre

1. Nettoyez les moules sous un filet d'eau. Faites chauffer une cocotte. Ajoutez un filet d'huile d'olive, déposez les moules et laissez-les cuire 5 minutes. Déglacez le tout avec le vin blanc sec, poursuivez la cuisson 5 minutes à couvert. Réservez.

2. Épluchez l'ail et les échalotes. Émincez-les. Nettoyez le persil et ciselez-le. Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle, déposez-y le tout. Laissez colorer 3 minutes, puis ajoutez le jus des

moules et la crème et laissez mijoter à feu doux 20 minutes de façon à obtenir une sauce onctueuse. Salez et poivrez.

3. Décoquillez les moules pendant ce temps. Une fois la sauce cuite, mélangez-la aux moules et réservez-la au réfrigérateur.

4. Nettoyez les choux de Bruxelles après avoir retiré les premières feuilles. Détaillez le chou romanesco en fleurettes, rincez-les. Plongez le tout dans un grand volume d'eau

bouillante salée. Laissez cuire 8 minutes. Égouttez et réservez.

5. Faites cuire dans une poêle bien chaude, avec une belle noix de beurre, le poisson pendant 12 minutes sur chaque face, de manière à le faire colorer. Salez et poivrez. Réservez.

6. Faites revenir dans cette même poêle les choux quelques minutes pour les réchauffer, remettez le poisson, versez la sauce, portez à légère ébullition. Parsemez de brins de persil et servez bien chaud.

Pavé de saumon mi-cuit aux deux sésames, légumes croquants et champignons au lard

6 PERSONNES **PRÉPARATION 30 MIN** **CUISSON 50 MIN** **REPOS 30 MIN**

• 6 pavés de saumon • 200 g de lard • 500 g de broccolis • 500 g de carottes • 300 g de champignons de Paris bruns
• 6 c. à soupe de graines de sésame noir et blanc • 3 c. à soupe de miel • 3 c. à soupe de sauce soja sucrée • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'ail en poudre • Sel et poivre

1. Mélangez le miel, la sauce soja, l'huile d'olive, l'ail et 5 cl d'eau dans un bol. Déposez les pavés de saumon dans un plat à four, badigeonnez-les de la marinade à l'aide d'un pinceau de cuisine. Couvrez et placez au réfrigérateur 30 minutes.

2. Nettoyez les broccolis. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons. Dans un grand volume d'eau bouillante

salée, faites revenir les broccolis 8 minutes. Faites de même avec les tronçons de carottes pendant 12 minutes. Passez les légumes sous l'eau froide et réservez.

3. Nettoyez les champignons et détaillez-les en fines lamelles à la mandoline. Coupez le lard en dés.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une poêle, faites dorer le lard pendant

2 minutes, ajoutez les légumes et poursuivez la cuisson 15 minutes.

5. Enfouissez le saumon pour 10 minutes. Pendant ce temps, faites torréfier rapidement les graines de sésame dans une poêle antiadhésive.

6. Sortez le saumon du four, salez, poivrez, recouvrez de sésame. Servez aussitôt, accompagné de la poêlée de légumes au lard.



L'alternative de Juan Arbelaez

« Vous pouvez faire cette recette avec de la truite. Elle est moins grasse que le saumon, bénéficie d'un élevage moins intensif et est plus économique. À cuisiner avec des agrumes, cela permet de donner de la fraîcheur et de la longueur en bouche. »

Vins blancs & poissons

Des principes et des conseils pour choisir la bonne bouteille qui se mariera à merveille à votre plat iodé.

« Parmi les accords possibles et qui fonctionnent très souvent sans que l'on sache comment l'expliquer, il y a la couleur, rouge avec rouge, blanc avec blanc », assure Pierre Orhon, sommelier et patron de Granit, un bar à vin situé à Clisson, au cœur du vignoble du muscadet. Cela expliquerait pourquoi les poissons ne s'accordent jamais (ou presque jamais) avec les vins rouges. L'autre raison est plus technique et elle est de la responsabilité des tanins. Ces molécules naturelles, présentes en plus ou moins grande quantité dans les rouges (presque inexistantes dans les blancs et les rosés), révèlent une astringence au contact de certaines protéines. C'est la raison pour laquelle les tanins, au contact des muqueuses dans la bouche, provoquent cette sensation dont l'intensité dépend du vin. Avec le poisson, c'est un peu pareil. Les tanins font mauvais ménage avec leurs protéines, et libèrent une très désagréable astringence. On oublie les rouges, sauf pour un rouget ou une anguille que l'on peut accorder avec un gamay léger. Pour les autres, le mariage se fait à la fois par



À la juste température

Il en va des vins comme du fromage, les consommer juste à la sortie du réfrigérateur est l'assurance de passer complètement à côté de leur typicité. Le froid écrase les saveurs. Un vin blanc tranquille ou effervescent se sert entre 9 et 12 °C. Si le réfrigérateur est à 5 °C, sortez la bouteille un peu à l'avance. Si le vin est trop froid dans le verre, apposez vos mains contre les parois pour le réchauffer.

proximité et contraste. Les poissons évoquent la mer, l'iode, le sel, donc un vin exhalant ces saveurs marines conviendra : un chablis, dont les vignes poussent sur les marnes kimméridgiennes (zone

occupée par la mer à l'époque du Jurassique), un bordeaux blanc, un muscadet, un languedoc et tout ce qui est vinifié près de la mer. Ensuite, il faut apporter une note de contraste, de fraîcheur, une pointe d'acidité. C'est pourquoi les chablis (avec leurs saveurs d'agrumes) se marient à merveille avec les poissons, surtout s'ils sont nobles comme un turbot, un saint-pierre, un bar ou des noix de saint-jacques. Gare aux vins blancs trop puissants, ils risquent d'écraser la finesse de ces poissons.



Des bulles avec le poisson

Les champagnes blanc de blanc (donc avec 100 % de chardonnay) ont la salinité et la vivacité qui s'accordent avec les poissons (surtout quand ils sont fumés). Les bulles sont les bienvenues avec les préparations qui « empâtent » la bouche avec des sauces riches et crémeuses.

NOUVEAU !

Natacha Calestrémé, auteure à succès,
lance son magazine



PRATIQUE
INSPIRANT
JOYEUX

Mieux dans votre vie avec Natacha Calestrémé

ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX



Le meilleur de **Saint-Martin**



P. 52

Recettes traditionnelles

P. 54

Balade gourmande :
une île pleine de saveurs

P. 56

Spécialité régionale :
la belle cuisine créole
avec Gaëlle Mussington

P. 58

Balade gourmande :
à table dans les lolos

P. 60

Produits du terroir :
en direct des
producteurs

P. 62

Carnet de voyage

TEXTES ET PHOTOS :
JEAN-PAUL
FRÉTILLET

La mangue est le fruit le plus populaire à Saint-Martin, souvent sauvage, parfois cultivé, toujours délicieux.

Saint-Martin

par le menu



Ragoût de queue de bœuf *Recette de Gaëlle Mussington*

6 PERSONNES **PRÉPARATION 40 MIN** **CUISON 2 H 10**

• 1 kg de queue de bœuf • 4 bananes plantain • 3 pommes de terre • 2 carottes • 1 gros oignon • 3 gousses d'ail
• 2 piments végétariens • 3 branches de thym • 300 g de riz • 1 petite conserve de haricots rouges • 2 c. à soupe de sucre en poudre • Huile • Sel et poivre

1. Demandez à votre boucher de nettoyer et dégraisser la queue de bœuf. Taillez-la en 12 morceaux. Salez-la et poivrez-la. Pelez l'oignon et émincez-le.

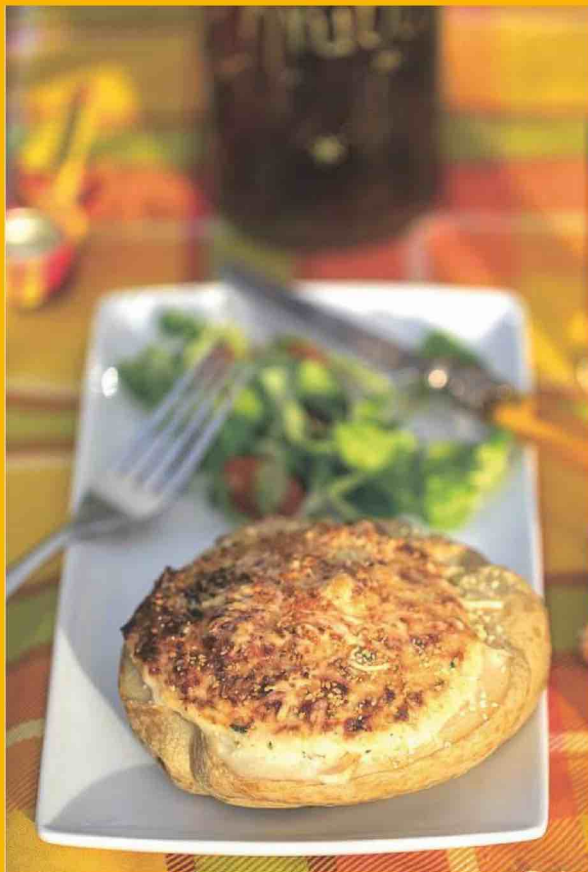
2. Pelez les pommes de terre, et les carottes. Taillez-les en gros dés. Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte et ajoutez l'oignon et la viande, puis le sucre en poudre. Faites rissoler et colorer pendant quelques minutes. Mouillez avec un peu d'eau.

Ajoutez les légumes, les gousses d'ail pelées, 2 branches de thym effeuillé, les piments taillés en lamelles. Mélangez, salez et poivrez. Laissez cuire sur feu doux pendant 2 heures en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

3. Versez le riz dans une casserole avec deux fois son poids en eau. Salez. Faites cuire selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez les haricots en conserve et ajoutez-les au riz en fin de cuisson.

4. Pelez les bananes et taillez-les en tranches dans la longueur. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et ajoutez les tranches de banane. Faites-les dorer sur chaque face pendant 2 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez.

5. Dressez le ragoût de queue de bœuf avec les légumes et les bananes sur des assiettes. Parsemez de thym ciselé. Servez avec le riz aux haricots.



JEAN-PAUL FRÉTILLET

Tartelette à la noix de coco

Recette de Gaëlle Mussington

6 PERSONNES **PRÉPARATION 20 MIN**

CUISSON 30 MIN **REPOS 1 H**

• 500 g de chair de noix de coco fraîche • 1 citron vert (zeste) • 125 g de beurre • 250 g de farine (+ pour le plan de travail) • 5 c. à soupe de sucre • 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 bâton de cannelle • Sel

1. Versez la farine dans un saladier, ajoutez 1 pincée de sel, 1 cuillerée à soupe de sucre et la cannelle en poudre. Creusez un puits. Ajoutez le beurre coupé en morceaux. Pétrissez avec les doigts en ajoutant 5 cl d'eau. Farinez si besoin. Formez une boule de pâte homogène. Laissez reposer 1 heure au frais. Préchauffez le four à 200 °C.

2. Râpez la chair de la noix de coco et versez dans une casserole avec 4 cuillerées à soupe de sucre, le zeste du citron et le bâton de cannelle. Faites chauffer jusqu'à ce que le sucre fonde sans le laisser caraméliser. Comptez 5 à 6 minutes. Stoppez la cuisson. Laissez refroidir. Retirez le zeste et le bâton de cannelle.

3. Étalez la pâte brisée sur un plan de travail fariné et garnissez-en 6 moules à tartelette. Piquez le fond avec une fourchette. Ajoutez la noix de coco. Enfourez pour 25 minutes. Laissez refroidir et servez.



JEAN-PAUL FRÉTILLET

Cristophine farcie à la morue

Recette de Gaëlle Mussington

6 PERSONNES **PRÉPARATION 30 MIN**

CUISSON 40 MIN

• 300 g de filet de morue • 3 cristophines (chayottes) • 2 gousses d'ail • 4 brins de persil • 25 cl de crème fraîche épaisse • 100 g d'emmental râpé • 100 g de chapelure • Poivre

1. Coupez les cristophines en deux et évidez-les. Plongez-les dans une marmite d'eau salée et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire 20 minutes. Égouttez et laissez refroidir. Prélevez la chair sans abîmer la peau. Mixez la chair au blender avec le persil.

2. Préchauffez le four à 240 °C.

3. Déposez les filets de morue dans une casserole d'eau. Portez à ébullition. Videz l'eau, renouvelez l'opération et laissez cuire à petits bouillons pendant 15 minutes. Égouttez la morue. Hachez-la et incorporez-la à la chair de cristophine avec la crème fraîche, 50 g de chapelure et les gousses d'ail écrasées. Poivrez.

4. Garnissez les « coques » de cristophine avec cette farce. Saupoudrez du reste de chapelure et parsemez d'emmental râpé. Enfourez pour 5 minutes, le temps de gratiner les cristophines. Servez avec des petits pains.

Saint-Martin

une île pleine de saveurs

Saint-Martin est une des îles françaises des Petites Antilles. La cuisine y est métissée, influencée par toute la Caraïbe et la métropole. Entre tables gastronomiques et restaurants populaires, tout est haut en couleur et en saveurs.

● Un marché haut en couleur

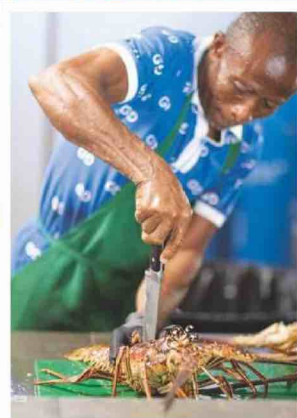
Marigot est la capitale de l'île, côté français. Devant le front de mer, et à proximité de Fort Louis, le marché est l'attraction du samedi matin. C'est l'occasion de croiser les locaux, à l'ouverture, et les « ladies » élégantes et coiffées du madras traditionnel. On remarque que les échanges se font souvent en anglais (mélangé à du créole) et que le dollar américain est en usage.

Les marchands de poisson sur en supériorité et, sur le côté des étals, des mains agiles vident et filètent à la commande des clients. C'est un spectacle. Il y a aussi des vendeurs de fruits (bananes et mangues locales), d'épices et de rhums arrangés. Coconut Man est une escale à ne pas manquer. Jermain y propose de l'eau de coco fraîche, qui coule des noix qu'il fend à la demande d'un coup de machette.



● Une langouste sur l'îlet Pinel

Ce petit coin de paradis est comme une oasis, un lieu de convivialité où la prétention n'est pas la bienvenue. L'îlet Pinel est à portée de pélicans au large de Saint-Martin. On y accède par bateau, en quelques minutes, depuis l'embarcadère de Cul-de-Sac. La commande de la langouste y est un rituel. Les crustacés sont stockés dans une cage immergée au pied du ponton. Un employé les capture à la main et les expose à l'assemblée. Une fois le choix effectué, la bestiole est pesée et passe entre les mains d'un cuisinier qui, à l'aide d'un grand couteau, estourbit l'animal agité en moins de trois secondes. Âmes sensibles s'abstenir. La suite est plus réjouissante. La langouste est servie grillée (ou en salade, comme sur la photo) et le festin peut commencer.



● Accord mets et rhum à Grand-Case

L'accent marseillais est trompeur, sauf si la conversation roule sur le football et l'OM. Le sujet n'est pas à l'ordre du jour et Jérôme Droingt préfère parler du rhum. Il est intarissable sur la question. Il connaît la carte des Caraïbes, qu'il a sillonnées en visitant les distilleries, par cœur. La transformation de la canne à sucre en alcool, son vieillissement dans les tonneaux, il sait expliquer avec des mots simples tous les secrets du rhum et transmettre sa passion. « La part des anges », qui est le petit pourcentage d'alcool s'évaporant des fûts pendant le vieillissement, est aussi le nom du bar attenant au restaurant dans lequel il officie. Le Pressoir a pignon sur mer à Grand-Case et est tenu par Gil et Milaure. Les plats font écho à la mer des Caraïbes et à la Méditerranée natale du chef qui met un point d'honneur à ne cuisiner que des ingrédients locaux. À chaque fois, il propose un accord avec un rhum de son choix, une expérience étonnante, riche d'enseignement et savoureuse.



● Un déjeuner local

À Marigot, les lolos (les petits restaurants-épiceries typiques des Antilles, lire « À table dans les lolos ») valent le détour et une semaine de voyage à Saint-Martin ne suffit pas pour en épuiser tous les plaisirs. S'il ne fallait retenir qu'une adresse, ce serait Strictly Lokal. Le large sourire d'Avonelle Watt, la patronne, est à l'image de ce lieu à l'ambiance joviale et accueillante. Originaire de l'île voisine de la Dominique, Avonelle cuisine créole. Le lambi (gros mollusque), la queue de bœuf, la chiquetaille de morue et les langoustes sont à la carte, toujours servis avec des légumes bien assaisonnés.

● Les délices créoles matinaux

À Saint-Martin, on oublie les croissants et la brioche. Les Saint-Martinois préfèrent se régaler de johnny cake (voir recette p. 59), à l'heure du café ou du thé. Ce petit pain frit et plat est servi nature, garni d'un œuf, voire de morue, et accompagné d'une soupe bien chaude. Le johnny cake est une spécialité de Saint-Martin, dont les racines puisent dans la cuisine indienne. C'est un pain de « conserve » ou de « voyage », d'où son appellation anglo-saxonne journey cake (gâteau de voyage) qui, par une amusante déformation verbale, serait devenu johnny cake. Les meilleurs de l'île sont à déguster au restaurant Les Délices créoles, à Marigot, qui sert des plats traditionnels comme le ragoût de queue de bœuf ou la cristophine farcie.



● La cale aux épices

La boutique de Marianne Grégoire Célestin est un peu à l'écart du marché de Marigot. Partir à sa découverte est l'occasion d'apercevoir quelques splendides et vieilles maisons coloniales du centre-ville et l'assurance de rencontrer une femme atypique, à la façon créole, au parler franc, sans être avare d'anecdotes. On en oublierait presque l'essentiel : acheter les épices dont cette Dominicaine a le secret. Toutes ses matières premières sont locales. Elle en fait des mélanges qui font mouche en cuisine. Son préféré est le Magic épice, dont elle tait la recette. « Vous n'avez qu'à le goûter ! » répond-elle dans un grand éclat de rire.

La belle cuisine créole

avec Gaëlle Mussington

La cuisine populaire de Saint-Martin est créole, comme dans toutes les Caraïbes. La cheffe Gaëlle Mussington la défend et la fait vivre.

Telle mère, telle fille

La première commence une phrase, la seconde la termine. La première commence un geste en cuisine, la seconde le termine. La connivence entre Gaëlle et Maguy Mussington est touchante à observer. Gaëlle a tout appris de sa mère qui en retour admire les audaces de sa fille, sa manière de s'approprier une recette, de lui apporter une touche personnelle, par un assaisonnement ou une présentation dans l'assiette, sans dénaturer la tradition. La cuisine créole est toujours une histoire de famille. « Mes grands-parents, mes parents étaient dans la restauration. Ma mère a toujours eu une grande passion pour la pâtisserie, et j'ai appris en la regardant. Je crois que l'envie était naturelle. »



Elle apporte sa touche à la cuisine saint-martinoise.

Comme souvent à Saint-Martin, les origines sont plurielles. Gaëlle est guadeloupéenne par sa mère, saint-martinoise par son père. « Je connais encore mieux le

sens de la cuisine créole. C'est le mélange et le métissage, souligne-t-elle. C'est pourquoi on a parfois du mal à expliquer d'où vient un plat. La Caraïbe, c'est beaucoup

d'îles et elles sont traversées par tant d'influences. »

Des richesses de divers horizons

Le ragoût de queue de bœuf (l'oxtail), très populaire dans toutes les familles le dimanche, provient de la Jamaïque où les Anglais l'ont importé en colonisant l'île. Les dombrés (petites boules de farine), présents dans toutes les soupes, sont communs à toute la Caraïbe. « Nous avons la tarte coco à Saint-Martin, mais en Guadeloupe, c'est le flan coco », ajoute

Une gastronomie aux origines plurielles.



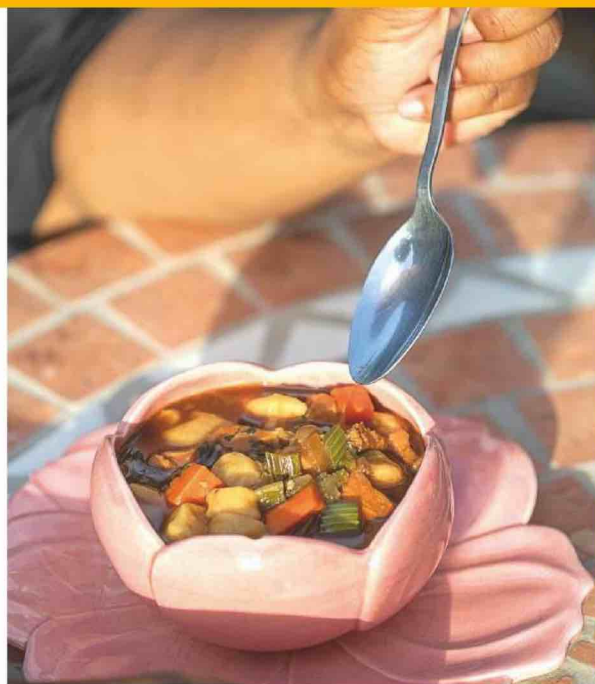
Sa mère lui
a transmis
le goût de la
pâtisserie.

Gaëlle. Elle est incontournable pour les fêtes de Noël, avec les tartes à la goyave et à la guavaberry.

Beau et bon

« Nos plats créoles sont méconnus, et parfois caricaturés parce qu'ils sont généreux et copieux. Ils ont en commun l'importance des épices, et c'est ce qui les caractérise. Par exemple, je ne peux m'empêcher de mettre un peu de cannelle ou de vanille

dans la pâte brisée de ma tarte coco ! » À Saint-Martin, Gaëlle fait vivre la cuisine créole et lui apporte sa touche de grande voyageuse. « Prenez les légumes pays comme l'igname, le malanga ou la patate douce, on peut les faire bouillir dans l'eau salée comme c'est de tradition. Moi je préfère en faire des purées, des gratins que je réveille avec les épices. » Ses plats sont toujours beaux à regarder. « On mange d'abord avec les yeux », sourit-elle.



Soupe lambi et dombrés

6 PERSONNES PRÉPARATION 40 MIN.

CUISSON 2 H 30

• 2 kg de lambi nettoyé • 3 pommes de terre • 2 carottes
• 1 gros oignon • 4 brins de ciboulette • 2 piments
végétariens • 1 branche de céleri • 3 gousses d'ail
• 1 bouquet garni • 1 branche de thym • 500 g de farine
• 1 c. à soupe d'huile • 1 clou de girofle • Gros sel • Sel et
poivre

1. Mettez le lambi dans une marmite et mouillez à hauteur d'eau salée et poivrée, ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire à petits bouillons pendant 2 heures.

2. Mélangez la farine et une pincée de sel dans un saladier. Creusez un puits et versez 25 cl d'eau et l'huile. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène non collante. Formez les dombrés en faisant des petites boulettes avec les paumes de la main.

3. Pelez les pommes de terre, grattez les carottes et lavez la branche de céleri. Taillez ces légumes en gros dés. Pelez l'oignon et tranchez-le.

4. Retirez le lambi de la

marmite. Passez le bouillon au chinois et reversez-le dans la marmite. Portez à ébullition. Ajoutez les dombrés, la branche de thym, l'oignon, la ciboulette et les gousses d'ail épluchées, les carottes, le céleri, les piments coupés en lamelles et le clou de girofle. Réduisez le feu après la reprise de l'ébullition. Ajoutez les pommes de terre après 5 minutes et laissez cuire encore 20 minutes.

5. Taillez le lambi en lamelles et incorporez-les au bouillon quand les dombrés remontent à la surface. Laissez cuire 1 minute puis versez dans des bols. Servez bien chaud.



Le lambi, un
mollusque-phare
des Antilles.

À table dans les lolos

Ces petits restaurants typiquement antillais permettent de déguster des spécialités locales. Au menu : grillades, saveurs épicées, ambiance festive... Le tout sans chichis, les pieds dans le sable.



À Grand-Case, petit village de pêcheurs au nord de l'île, dès 10 heures, les odeurs de grillades envahissent la rue principale. Surélevés, au bord de la plage, face à l'océan Atlantique, côte à côte, les restaurants sont ouverts à tous les vents. Ce sont les lolos, dont les effluves de cuisine se mêlent comme les clients dans une ambiance décontractée, une gaieté simple et agréable, à la bonne franquette, en d'autres termes.

Assiettes généreuses et bonne humeur

Les barbecues sont à proximité des tables, et quand les alizés tourbillonnent, un voile de fumée éphémère enveloppe les clients. Les





l'on venait boire du rhum. De buvette en restaurant, les lolos allaient devenir incontournables dans les bourgs des Antilles. Leur nom dérive du lot qui était l'unité d'échange à l'époque de l'esclavage. Aujourd'hui, dans les Caraïbes, le lolo est un petit restaurant ouvert sur la rue ou en bord de mer, on y mange une cuisine locale, et, à Saint-Martin, beaucoup de grillades.

Expert en BBQ

« C'est un peu l'un de notre sport favori », plaisante Eddy Crozier, ancien joueur de football professionnel, mais surtout « champion » reconnu de la grillade à Saint-Martin. Depuis vingt ans, ce géant sympathique exerce le barbecue un peu comme un art. Chaque samedi matin, à partir de neuf heures, il sort son gril dans la rue. Entre ses mains, travers de porc, cuisses de poulet et langoustes deviennent des pièces d'orfèvre. « Tout le secret est dans la lenteur de la cuisson », explique-t-il avec son accent créole. Ainsi, Eddy Crozier a inventé le barbecue basse température ! Ses viandes sont si moelleuses qu'on les dévore à pleines dents et avec ses doigts, comme il est de tradition sur l'île.

assiettes sont toujours copieuses, elles comportent des viandes grillées agrémentées de crudités variées, de frites de patates douces, de légumes du pays bouillis, de riz et de haricots. La chaleur tropicale ne décourage pas l'appétit ! Le sens de la fête accompagne chaque bouchée. Les cuisiniers à la tête de ces lolos y tiennent.

Aux origines

L'histoire de ces restaurants particuliers aux Antilles remonte à des heures plus dramatiques, celles de l'esclavage. À cette époque, les plantations vivaient grâce à l'exploitation d'une main-d'œuvre asservie. À proximité des champs, les habitations d'esclaves devinrent des bourgs et la vie s'organisait autour des magasins d'alimentation. À la nuit tombée, ils étaient des lieux de vie où



Le johnny cake

6 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

CUISSON 20 MIN

• 40 g de beurre • 300 g de farine de blé • 1 c. à soupe de sucre • 1 c. à café de levure • 500 ml d'huile de friture • Sel

1. Tamisez la farine dans un saladier et incorporez la levure, le sucre et une pincée de sel. Creusez un puits et ajoutez le beurre préalablement fondu.

2. Commencez à pétrir à la main et ajoutez 200 ml d'eau petit à petit. Formez à la fin une boule de pâte. Farinez un peu si besoin.

3. Tranchez la boule en 12 pâtons et aplatissez-les pour façonner de petites miches plates. Faites chauffer l'huile dans une poêle et ajoutez les morceaux de pâte. Retournez-les quand ils sont dorés. Comptez 2 à 3 minutes sur chaque face. Égouttez-les sur un papier absorbant.

4. Servez les johnny cake nature ou garnis d'un œuf au plat ou de morue.

Bon à savoir

Le johnny cake est servi dans les lolos à l'heure du petit déjeuner. Il n'a rien à voir avec un quelconque Johnny. Il dérive de « janiken » (gâteau de maïs) ou de journey cake (pain de voyage).



Le meilleur de Saint-Martin, en direct des producteurs

Langouste, rhum, fruits, salade, épices... Quelques producteurs engagés défendent le terroir de l'île et ses traditions parfois oubliées.

● Les rhums de la famille Kleinhans

À Saint-Martin, les derniers champs de canne à sucre ont disparu avec la fermeture de la distillerie dans les années 1960. L'île a compté jusqu'à 35 sucreries. Il n'y avait donc plus de rhum à Saint-Martin. Olivier Kleinhans et sa famille, originaires de métropole et amoureux du lieu, ont eu l'idée de le faire revivre, non pas en le produisant, mais en le faisant vieillir. Ils achètent du rhum dans les autres îles des Caraïbes, notamment aux Antilles françaises, réalisent des assemblages et les font affiner dans des tonneaux en chêne. Ainsi est née **Rhum Island**. Leur Gouverneur XO 1648, composé de rhum agricole de Guadeloupe et de rhum de mélasse de la Dominique, est un clin d'œil au traité de partage de l'île entre Français et Hollandais, en 1648, par le gouverneur Robert de Lonvilliers. À l'époque, Saint-Martin comptait moins de 300 habitants !



● Les langoustes de Onese et Philippe Rassion

Onese et Philippe avaient tout perdu après l'ouragan Irma. Ils s'apprêtaient à rentrer en métropole. Le destin leur a permis d'acheter une petite maison et de la transformer en « guesthouse ». **Philippe Rassion** s'est associé avec deux des cinq derniers pêcheurs de langouste de l'île. « Notre idée était d'améliorer la qualité, car trop souvent les crustacés arrivent chez les restaurateurs en mauvais état », regrette Philippe. C'est pourquoi, sitôt pêchées, et ramenées à quai, les langoustes sont stockées dans des bassins où elles barbotent en attendant le client ou d'être livrées chez un restaurateur. « Vous voyez les étoiles de mer au milieu des langoustes, ce sont mes femmes de ménages, sourit Philippe avec son accent auvergnat. Elles nettoient l'eau. Si les langoustes tardent à être vendues, au bout de cinq jours, je leur donne des filets de poisson à manger. » À Saint-Martin, comme dans l'ensemble des Caraïbes, la capture des crustacés s'effectue au casier, appâtés avec du poisson ou de la couenne de porc.



● Les salades et les herbes aromatiques de Loïc Artsen et Ena Lake

Dans la serre, sur les hauteurs de Marigot, à Agrément, la menthe luxuriante et parfumée ne pousse pas dans la terre, mais les pieds dans l'eau. **Ena Lake** la récolte avec des ciseaux pour former des bouquets. Elle explique : « C'est une culture hors sol, les racines se nourrissent d'une eau enrichie par les déjections de poissons que nous élevons à un autre endroit de l'exploitation **Farm4You**. On l'appelle l'aquaponie, une alliance entre le poisson et la plante, une méthode de culture durable. » Dans une autre serre, des salades poussent de la même façon. Ena Lake et son compagnon Loïc Artsen font œuvre utile à Saint-Martin, dépendante des importations en provenance des États-Unis et de l'Europe pour une très grande partie de la nourriture. « Nous voulons montrer qu'il est possible de produire sur place des aliments sains et de qualité, expliquent les deux agriculteurs, car pendant le Covid et après l'ouragan Irma, nous avons pu mesurer combien notre île était fragile de ce point de vue là. »



● Les fruits et légumes de Touzah Jah Bash

Il est un personnage à Saint-Martin, un sage, adepte du mouvement rastafari. « Si j'enlevais mon bonnet, ce que je ne ferais pas, mes dreadlocks traîneraient par terre tellement elles sont longues », précise l'agriculteur au milieu de ses manguiers en fruits. La barbe soigneusement taillée en pointe, le regard vif comme l'éclair et le regard pince-sans-rire dont il ne semble jamais se départir, **Touzah Jah Bash** philosophe tout en cueillant ses fruits, toujours entouré de ses chiens. L'écouter, c'est l'assurance de s'instruire et de réfléchir à l'existence tout en croquant dans une mangue charnue et succulente. Sur les cinq hectares de son exploitation, le **Domaine de Bellevue**, au pied de la montagne, il cultive un potager et un verger « pour sauvegarder les espèces endémiques ». Il respecte la terre et les saisons, « très marquées à Saint-Martin ».



JEAN-PAUL TRÉTILLET - CHRISTIAN WHEALEY / GETTY IMAGES

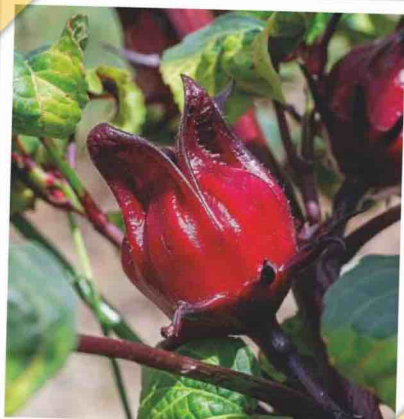
● Le rhum de guavaberry de Louis et Luz-Maria Maccow

À Saint-Martin, à l'approche du 25 décembre, les habitants chantent « Nwel » et se délectent de liqueur de guavaberry. « Dans chaque famille, et depuis très longtemps, on fabriquait sa propre liqueur avec les fruits que l'on récoltait dans son jardin », raconte **Louis Maccow**. Dans son chai, les dames-jeannes, grosses bombonnes en verre, sont alignées sur des étagères blanches. Elles contiennent les petits fruits macérant dans le rhum et le sucre de canne. « Plus elles vieillissent, meilleure est la liqueur, il n'y a pas d'autre secret », assure le producteur à la carrure impressionnante. Le guavaberry est une petite baie noire ou rouge qui se récolte sur des arbres de la vallée de Colombier, à Saint-Martin. C'est l'un des rares endroits de l'île où s'observe la luxuriance de la végétation (ailleurs, les paysages sont plus arides).



La groseille-pays, au défi du festival gastronomique

Chaque année à la mi-novembre, depuis 2021, Saint-Martin célèbre la cuisine au cours d'un festival de onze jours. Un événement multiculturel rassemblant les acteurs locaux, les habitants de l'île et des chefs invités venus du monde entier. Ce festival se déroule à Marigot, la capitale, et promeut aussi bien la cuisine populaire créole que la gastronomie française au cours de compétitions, d'ateliers et de dîners élaborés à quatre mains. Après le tamarin et la banane plantain les années précédentes, l'hibiscus, aussi appelé groseille-pays, mettra au défi les restaurateurs invités de créer un plat. Cette plante est populaire à Saint-Martin, car on consomme aussi bien ses feuilles comme légume, le calice, que ses fleurs comme base de sirops, de punches, de



thés, de gelées et d'épices. Une plante aux propriétés nutritionnelles et médicinales qui sera donc l'emblème du troisième Festival de la gastronomie de Saint-Martin, du 11 au 22 novembre. C'est le vote du public, sur les réseaux, qui en a décidé.

Le saviez-vous ?

Le lambi est un curieux gastéropode dont le corps, une fois décoquéillé, peut s'étendre sur 20 ou 30 centimètres. Sa chair est coriace et doit cuire longtemps pour s'attendrir. Les Antillais, et les Saint-Martinois en particulier, en font des boudins pimentés et très épicés (avec du bois d'Inde), et parfois parfumés au vieux rhum.



Le dico du coin

Sa ou fè ?
Comment ça va ?

Bagail la chô !
C'est très chaud !

Mwen fin / Mwen swej
J'ai faim / j'ai soif

1 bon memm
C'était délicieux

Saint-Martin, pratique

Y aller ?

Avec Air Caraïbes, vous partez de Paris et vous atterrissez au petit aéroport de Grand-Case L'Espérance, côté français, sans avoir à régler les longues formalités d'immigration, obligatoires lors d'une arrivée côté hollandais, à l'aéroport international. Vol à partir de 700 euros, aller-retour, en classe économique.

Y séjourner ?

De nombreux hôtels et chambres d'hôte, au bord ou à deux pas de la plage, proposent des tarifs à partir de 80 euros la nuit (en basse saison).

À voir absolument :

Le pic Paradis, point culminant de l'île (424 m) ; les baleines à bosse qui

viennent se reproduire dans les eaux de l'île de novembre à décembre ; la Loterie Farm, ancienne sucrerie construite en 1773, magnifique jardin botanique ; la plage de Maho au bout de la piste de l'aéroport international pour voir les avions décoller et atterrir ; le trou David, merveille géologique aux allures de piscine naturelle creusée dans la mer.

Carnet d'adresses

Coconut Man, place du Marché, 97150 Marigot ; Le Karibuni, Pinel island, 97150 Saint-Martin, www.lekaribuni.com/restaurant ; Le Pressoir, 32 boulevard de Grande Case, 97150 Grand-Case, www.lepressoirxm.com ; Les Délices créoles, 19 rue de la République, 97150 Marigot ; Strictly Lokal, 36 rue de Boulevard front de mer, 97150 Marigot ; Spicymilo, rue du palais de justice, 97150 Marigot ; Fresh lobster & gasthouse, Au bon coin, 107 Charles Tondou, 97150 Marigot ; Farm4You, 19 rue Nana Clark, 97150 Marigot ; Rhum Island, 90 rue de Cul-de-Sac, 97150 Saint-Martin, www.rhumisland.com ; Guavaberry Colomblé Tradition, 156 rue de Hollande, 97150 Marigot ; Domaine de Bellevue, 97150 Marigot ; Festival de la gastronomie, du 11 au 22 novembre, www.festival-st-martin.com

PRÉPAREZ LES FÊTES ET COMMANDEZ SUR

lidl.fr 

JEUDI 09/11



**ACCESSOIRES DE CUISINE
EN BOIS AU DESIGN
RÉTRO**



**CUISINE EN BOIS
AU DESIGN RÉTRO**



-20%

~~49.99~~
39.99€ • Le set



**CUISINE EN BOIS AU DESIGN
RÉTRO AVEC ACCESSOIRES**

-20%

~~9.99~~
7.99€ • Le set au choix



**STIMULE DE FAÇON LUDIQUE
L'IMAGINATION, LA CRÉATIVITÉ
ET LA CAPACITÉ À FAIRE SEMBLANT**



**PORTEUR
VOITURE
EN BOIS**



-25%

~~59.99~~
44.99€ • L'unité



**JOUET CRÉATIF -
STIMULE LA MOTRICITÉ**

**BOUTIQUE
EN BOIS**



44.99€ • Le set



44 PIÈCES
5 craies de couleur
et une éponge incluses



**LES MEILLEURES OFFRES DISPONIBLES
TOUS LES JOURS 24H/24 ET 7J/7**

Uniquement en ligne 

•• Le vrai prix ••
des bonnes choses



Panier givré

Repas express

Croustillant et convivial L'apéritif de la mer

Calamars à la romaine, bouchées de colin d'Alaska, crevettes panées... Pratique et facile à préparer avec sa sauce tomate aux petits légumes, l'Apéritif de la mer est joyeusement gourmand et ludique !

93%

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

"Les bouchées de poisson sont
goûteuses, les calamars tendres
et les crevettes excellentes.
La sauce est sublime."

Christine, 59 ans

"Pratique, convivial.
Panure croustillante,
poisson fondant
en bouche. Idéal en
apéritif de dernière
minute. Tout était
excellent !"

Alice, 39 ans

86%

EN PARLENT
POSITIVEMENT



85%

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

"C'est ludique, les enfants
ont bien aimé.
C'est original et convivial !
Ça se prépare vite fait
pour de nombreuses
occasions. Un classique
à avoir au congèle !"

Audrey, 39 ans



Apéritif de la mer et sauce au yaourt

2 À 4 PERSONNES  **PRÉPARATION: 15 MIN**

- 1 boîte d'Apéritif de la mer COSTA • 1 citron bio • 250 g de yaourt grec
- 2 cuillerées à soupe de ciboulette • sel, poivre, miel

1. Préparez l'Apéritif de la mer selon les instructions sur l'emballage (au four ou à la friteuse).

2. Lavez le citron à l'eau chaude, séchez-le et râpez le zeste.

3. Coupez le citron en deux et pressez le jus.

4. Salez et poivrez le yaourt, puis

incorporez le zeste et le jus de citron.

5. Ajoutez du miel selon l'acidité.

6. Incorporez la ciboulette et servez la sauce avec le contenu de l'Apéritif de la mer chaud.

Bon appétit !

Le meilleur de la mer

COSTA réinvente l'apéritif à la maison en proposant une gamme de produits de la mer gourmands, pratiques et rapides à préparer !

L'histoire de la marque

COSTA a été fondée en 1968, sous le nom de Copa Bade. Au cours des premières années, son activité principale consistait à importer des spécialités alimentaires en provenance du bassin méditerranéen. Avec le temps, l'entreprise s'est progressivement spécialisée dans la production de poissons et fruits de mer surgelés.

Leader des fruits de mer surgelés

Marque de poissons et fruits de mer surgelés premium, COSTA est aujourd'hui leader sur le marché des fruits de mer surgelés en France.

La recette du succès : des produits exclusifs de qualité constante, avec une large gamme qui s'étend des coquillages et crustacés aux plats cuisinés à base de poisson, en passant par les filets de poisson nature, les moules et autres mollusques. Avec son slogan « Le meilleur de la mer », COSTA défend des produits haut de gamme et s'engage en faveur du développement durable.

Qualité, goût, plaisir et responsabilité sont les maîtres mots chez COSTA !

Jolis feuilletés

prêts à l'avance

pour 6 personnes

Parfaites à surgeler, ces bouchées ne demandent plus qu'un rapide passage au four le jour J.

RECETTE ET STYLISME :
VANESSA GAULT
PHOTOS : BRUNO MARIELLE

Tartelettes fines brie et chutney d'airelles

 **PRÉPARATION 25 MIN**

 **CUISSON 35 MIN**

• 150 g d'airelles • 1 oignon • 1 cm de gingembre râpé • 1 pâte feuilletée
• 80 g de brie • 80 g de sucre
à confiture • 5 cl de jus d'orange • 5 cl de vinaigre de xérès • Sel et poivre

1. Pelez et émincez finement l'oignon.

2. Mélangez dans une casserole les airelles, l'oignon, le vinaigre, le jus d'orange, le sucre et le gingembre. Salez et poivrez.

3. Faites cuire 15 à 20 minutes sur feu moyen jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Laissez refroidir.

4. Étalez la pâte feuilletée. Découpez des formes de sapin à l'aide d'un emporte-pièce. Piquez-les à la fourchette. Garnissez les sapins avec le chutney d'airelles et des dés de brie.

5. Déposez-les au fur et à mesure, à plat, dans une boîte hermétique, en les séparant avec une feuille de papier sulfurisé. Placez au congélateur.

6. Le jour du service, posez les tartelettes sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Préchauffez le four à 200 °C. Enfourez pour 20 minutes.



Adaptez les cuissons

Les durées de cuisson peuvent varier d'environ 5 minutes, selon la température de congélation. Les feuilletés sont cuits quand ils sont dorés (dessus et dessous).

Fleur de Noël saumon, crème de betterave

 **PRÉPARATION 25 MIN**  **CUISSON 30 MIN**

• 4 tranches de saumon fumé • 1 betterave cuite (130 g) • 1 échalote hachée • 4 brins d'aneth • 1 jaune d'œuf
• 2 pâtes feuilletées • 2 c. à soupe de crème fraîche • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de framboise
• 1/2 c. à café de coriandre séchée • Graines de sésame • Sel et poivre

1. Épluchez la betterave et mixez-la avec la crème, l'huile, le vinaigre, l'échalote hachée et la coriandre. Salez un peu et poivrez. Ajoutez le saumon coupé en lanières et mixez de nouveau.

2. Déroulez la première pâte sur son papier cuisson. Étalez la crème de

betterave au saumon en laissant 1,5 cm de bord libre. Parsemez de pluches d'aneth.

3. Badigeonnez le pourtour au pinceau avec un peu d'eau et recouvrez avec la seconde pâte. Soudez bien le pourtour.

4. Dessinez un motif de fleur à l'aide d'un couteau aiguisé en appuyant bien

pour prédécouper les parts. Glissez la fleur avec son papier dans un sac congélation et placez au congélateur.

5. Le jour du service, sortez la fleur feuilletée du congélateur, dorez-la au jaune d'œuf. Parsemez de graines de sésame. Préchauffez le four à 200 °C. Enfourez pour 30 minutes.

Le petit plus

Ajoutez une dizaine de framboises à la farce pour le côté festif et original.



Boules tressées au pesto de mâche et au roquefort

 **PRÉPARATION 35 MIN**

 **CUISON 20 MIN**

• 150 g de mâche lavée et essorée
• 2 gousses d'ail • 50 g de cerneaux de noix • 2 pâtes feuilletées rectangulaires • 80 g de roquefort • 20 g de parmesan râpé • 10 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Mixez les gousses d'ail épluchées et dégermées avec les cerneaux de noix. Ajoutez la mâche, le parmesan et l'huile. Salez, poivrez et mixez de nouveau. Rajoutez un peu d'huile si nécessaire.

2. Déroulez une pâte feuilletée horizontalement sur le plan de travail. Étalez la moitié du pesto en fine couche puis émiettez la moitié du roquefort.

3. Repliez le tiers inférieur de la pâte sur le tiers central puis rabattez le tiers supérieur sur le tiers central.

4. Passez le rouleau à pâtisserie pour aplatir légèrement le pliage et obtenir un long rectangle d'environ 32 x 10 cm.

5. Coupez-le en 16 bandes de 2 cm de large. Divisez chaque bande en 3 lanières (coupez 2 fois verticalement).

6. Tressez les minilanières, pincez le bas puis enroulez chaque tresse sur elle-même en partant du haut pour obtenir une petite boule.

7. Déposez les boules tressées dans une boîte et placez au congélateur. Répétez l'opération avec la seconde pâte feuilletée et le reste des ingrédients.

8. Juste avant le service, déposez les boules tressées congelées dans un moule en silicone à demi-sphères (ou un moule à minimuffins). Préchauffez le four à 200 °C et enfournez pour 20-25 minutes.



LE COCKTAIL

Punch aux clémentines et épices douces

Versez 30 cl de rhum dans un saladier avec 60 cl de jus de clémentine et le jus d'1 citron vert. Ajoutez 25 g de sucre brun, 1 gousse de vanille incisée et grattée, 1 étoile de badiane, 1 bâton de cannelle et 3 clémentines coupées en quartiers. Laissez reposer 1 nuit au frais.

Avant de servir, versez 70 cl de champagne. Servez dans des coupes et décorez-les avec une rondelle de clémentine et des graines de grenade.

AVEC LES MINIS BRIOCH'BURGERS FIGUES ET LES BLINIS MOELLEUX

La Fournée Dorée lance deux éditions limitées pour des apéritifs festifs



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

PRÉP. : 10 MIN ■ FACILE ■ RECETTE POUR 24 BLINIS



- 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. Détailler 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

PRÉP. : 15 MIN ■ CUISSON : 5 MIN ■ FACILE ■
RECETTE POUR 10 MINIS BRIOCH'BURGERS

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.



- 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

Gambas croustillantes au guacamole coco

 **PRÉPARATION : 25 MIN**

 **CUISON : 25 MIN**

• 18 gambas cuites • 2 avocats bien mûrs • 1 oignon • 1 citron vert (jus) • 1/2 piment haché • 4 brins de coriandre • 1 jaune d'œuf • 1 pâte feuilletée rectangulaire • 15 g de noix de coco râpée • 1 c. à soupe de graines de pavot • Sel et poivre

- 1. Décortiquez les gambas**, conservez la nageoire caudale et réservez au frais.
- 2. Mixez la chair des avocats** avec l'oignon émincé, le jus du citron vert, le piment et les feuilles de coriandre. Salez, poivrez et ajoutez la moitié de la coco.
- 3. Déroulez la pâte feuilletée horizontalement** et coupez des lanières de pâte d'environ 1 cm de large.
- 4. Tartinez les queues de gambas** de guacamole et entourez-les avec les lanières de pâte feuilletée. Dorez-les au jaune d'œuf puis saupoudrez-les avec le pavot et le reste de coco râpée.
- 5. Déposez-les dans une boîte hermétique**, séparées par du papier sulfurisé. Placez au congélateur.
- 6. Le jour du service**, préchauffez le four à 190 °C. Enfourez les gambas pour 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Les bonnes proportions

En apéritif, nous vous conseillons de compter 3 bouchées de gambas par personne. Si vous réalisez un buffet d'înoir, doublez les proportions pour en proposer 6 par personne.



Panier fraîcheur

PUBLI-CUISINE

Apéro d'Înatoire

Thon MSC*, feta, huile d'olive & basilic Le délicieux mariage des saveurs !

Cette recette inédite allie le bon goût du thon MSC*
et la douceur de la feta, associés à l'huile d'olive et au basilic,
pour une escapade en Méditerranée. Un tartinable gourmand
pour des apéros MERveilleux !

87%

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

"Ce mélange tartinable de thon, feta,
huile d'olive et basilic est très parfumé.
La composition est attrayante et sort
de l'ordinaire. C'est bien dosé et savoureux
sur des toasts ou en salade."

Dorothée, 44 ans

"Le goût est proche
d'une tartinade
maison, avec
un parfum de basilic
très agréable
à la dégustation."

Géraldine, 62 ans

85%

EN PARLENT
POSITIVEMENT



80%

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

*Escale
en Grèce avec
ce tartinable
aux saveurs
méditerranéennes*

Riche en thon, ce petit nouveau au rayon
frais fait voyager les sens et allie
avec équilibre la douceur de la feta
à la naturalité de l'huile d'olive
et du basilic, dans une composition
aux notes aromatiques exquises
et à la texture onctueuse,
facile à tartiner.

*MSC: Pêcherie durable et bien gérée. Testé par 200 lectrices et lecteurs / internautes Cuisine Actuelle.

PMS DIGITALE

10 idées avec...

des œufs de poisson

De saumon, de truite, de cabillaud... Ces petites billes colorées mettent du pep dans le quotidien et les plats de fête.

PAR FRANCE VINCENNES

Pour 4 à 6 personnes

1 Huîtres au vin

Ouvrez 5 huîtres par personne. Détachez-les, éliminez l'eau et remplacez-les dans les coquilles. Garnissez de dés de **gelée de sauternes** et d'**œufs de saumon**. Servez avec des tranches de **citron**.

Le plus La gelée se prépare en fouettant la gélatine essorée dans le vin très chaud.

2 Terrine chic

Mixez 400g de **saumon** cuit avec 300g de **fromage frais**. Ajoutez le zeste de 2 **citrons**, 2 c. à soupe d'**aneth**, 1 c. à soupe de **gingembre frais** puis 10 cl de **crème** additionnée de 4 **feuilles de gélatine** essorée. Tapissez un moule à bûche de **saumon fumé**, vaporisez la préparation en intercalant des **œufs de poisson** de différentes couleurs (vert, rouge, noir). Réfrigérez une nuit.

Le plus Une entrée esthétique et très facile à réaliser.

3 Entrée colorée

Couvrez des petites assiettes de **pousses d'épinards**. Ajoutez sur chacune 4 **langoustines** grillées et 1 grosse c. à soupe de **céleri rémoulade**. Répartissez 1 c. à soupe d'**œufs de truite** et quelques **croûtons**. Arrosez d'**huile d'olive** et de jus de **citron vert**.

Le plus Servez les langoustines entières, en ôtant juste la partie ventrale de la carapace.

4 Œuf cocotte

Versez un fond de **crème** dans 6 ramequins et cassez 1 **œuf** dans chacun. Poivrez et répartissez 4 tranches de **saumon fumé** coupées en dés. Nappez de crème, faites cuire 10 minutes au bain-marie à 150°C. Ajoutez 1 c. à café d'**œufs de lump** ou de **caviar**.

Le plus Pour un jaune coulant, ajoutez-le séparément 4 minutes avant la fin de la cuisson.

Notre coup de



5 Gaufres crémeuses

Mélangez 115 g de **farine**, 80 g de **parmesan** en poudre, 1 **œuf**, 1 sachet de **levure**, 12 cl de **lait demi-écrémé**, 1 pincée de **sel** et 10 g de **beurre** fondu afin de réaliser une pâte à gaufre. Réalisez des minigaufres (type bouchée) ou coupez-les en 4 après cuisson. Réalisez une crème avec 80 g de **fromage frais** et 30 cl de **crème liquide**. Disposez sur les gaufres, terminez avec 1 c. à café d'**œufs de saumon**.

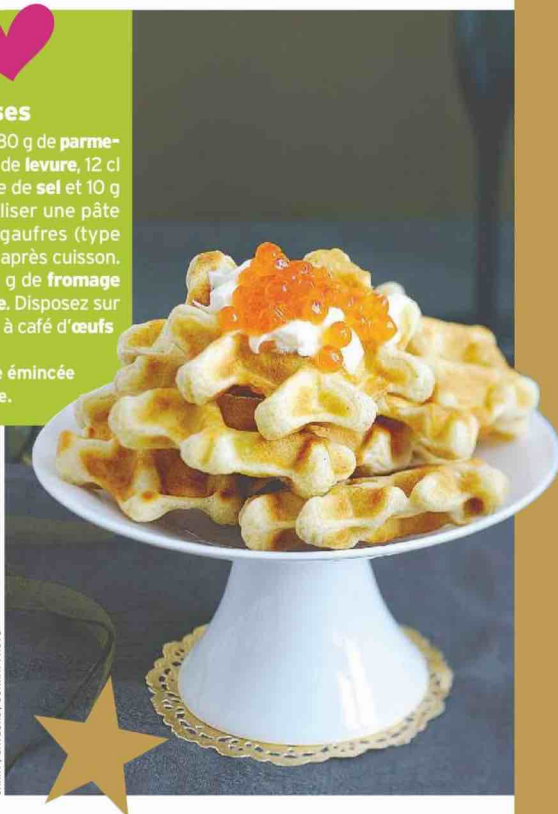
Le plus Ajoutez une échalote émincée et du jus de citron dans la pâte.

6 Risotto à la poutargue

Faites revenir 3 **échalotes** hachées avec du **beurre** puis ajoutez 500 g de **riz arborio**. Mélangez 5 minutes, déglacez avec 10 cl de **vin blanc** puis faites cuire le risotto en versant progressivement 1,8 l de **fumet**. En fin de cuisson, ajoutez 100 g de **beurre**, 1 c. à soupe d'**estragon** et 80 g de **poutargue** râpée.

Le plus Salez légèrement, car la poutargue est un produit naturellement salé.

JARRY / SAVEURS / SUNBAT PHOTO



7 Choux chantilly

Garnissez le fond de 24 **choux** avec 250 g de **chair de crabe** additionnée de 80 g de **sauce cocktail**. Montez 30 cl de **crème** en chantilly en ajoutant, à la fin, 50 g d'**œufs de poisson volant** et le zeste d'1 **citron**. Couvrez-en les choux.

Le plus Si vous préparez à l'avance, réalisez la chantilly avec 20 cl de crème et 100 g de mascarpone.

9 Carpaccio de saint-jacques

Répartissez 18 **saint-jacques** émincées dans 6 assiettes. Ajoutez dans chacune 1 poignée de **graines germées** et 2 c. à café d'**œufs de lump rouges**. Fouettez 15 cl d'**huile d'olive** avec les jus d'1 **orange** et d'1 **citron vert**. Versez sur les carpaccios, décorez de **coriandre**.

Le plus Ajoutez le corail des mollusques si vous appréciez sa saveur iodée.

5 Ravioles au homard

Faites cuire 6 **feuilles de lasagne fraîches**, coupez-les en deux, déposez 2 demi-feuilles dans 6 assiettes sur un fond de **bisque de homard**. Ajoutez 2 c. à soupe de **fondue de poireau**, 1 médaillon de **homard** et des **œufs de saumon**. Arrosez de **beurre fondu** additionné de **cerfeuil**.

Le plus Repliez les feuilles de lasagne sur la garniture si les assiettes sont petites.

10 Avocat crevettes et mayo de la mer

Fouettez 2 jaunes d'**œufs** avec 1,5 c. à soupe de **moutarde** puis ajoutez 20 cl d'**huile neutre**. Une fois la mayonnaise prise, incorporez 2 c. à soupe d'**œufs de cabillaud**, battez 10 secondes. Couvrez 6 **demi-avocats** de petites **crevettes** et d'une cuillerée de mayonnaise.

Le plus Coupez les avocats au dernier moment pour qu'ils ne noircissent pas...

ABONNEZ-VOUS À Cuisine Actuelle



6 MOIS OFFERTS
soit 40% d'économie

12 numéros + 6 hors-série par an

BULLETIN D'ABONNEMENT À Cuisine Actuelle

OFFRE ANNUELLE⁽¹⁾
12 numéros et 6 hors-série

46€90
par an au lieu de 78€20

6 MOIS OFFERTS

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

@ JE RETROUVE MON OFFRE EN LIGNE

Directement sur :

www.prismashop.fr/CGFSN395

PAR TÉLÉPHONE

0 808 809 063

Service gratuit
+ prix appel

JE PEUX AUSSI PAYER PAR COURRIER POUR L'OFFRE ANNUELLE

1 Je renseigne mes coordonnées* ☐ M^{me} ☐ M.

Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

.....

CP* : Ville* :

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

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



CGFSN395

Des desserts de fête *complètement givrés*

Ces desserts glacés permettent toutes les extravagances et un joli jeu de couleurs. Cerise sur le gâteau, ils se préparent à l'avance et patientent sagement au congélateur jusqu'au réveillon.

RECETTE ET STYLISME : VANESSA GAULT
PHOTOS : BRUNO MARIELLE

Pavlova glacée aux fruits rouges

 6 PERSONNES  PRÉPARATION 50 MIN  CUISSON 3 H

 CONGÉLATION 3 H

Pour les meringues : • 4 blancs d'œufs • 200 g de sucre semoule • 15 g de fécule de maïs • 4 gouttes de colorant rose **Pour la crème fouettée :** • 50 cl de crème liquide à 35 % MG très froide • 150 g de mascarpone • 40 g de sucre glace **Pour la garniture :** • 4 branches de romarin • 300 g de fruits rouges surgelés • 60 cl de sorbet aux fruits rouges • 15 cl de coulis de fruits rouges • 2 c. à soupe de sucre glace

1. Préparez les meringues : préchauffez le four à 100 °C. Fouettez les blancs, au batteur, à vitesse moyenne.

2. Ajoutez 1/3 du sucre quand ils commencent à être mousseux. Fouettez 2 à 3 minutes puis versez la moitié du sucre restant. Ajoutez le reste de sucre, la fécule et le colorant une fois la meringue ferme. Fouettez jusqu'à obtenir un bec d'oiseau.

3. Étalez la meringue à l'aide d'une poche à douille sur une plaque de four recouverte de papier

cuisson en disques de 16, 14, 12, 8, 6 et 4 cm de diamètre sur une épaisseur d'environ 3 cm. Creusez légèrement les centres. Enfouez pour 3 heures. Laissez refroidir dans le four éteint, porte entrouverte.

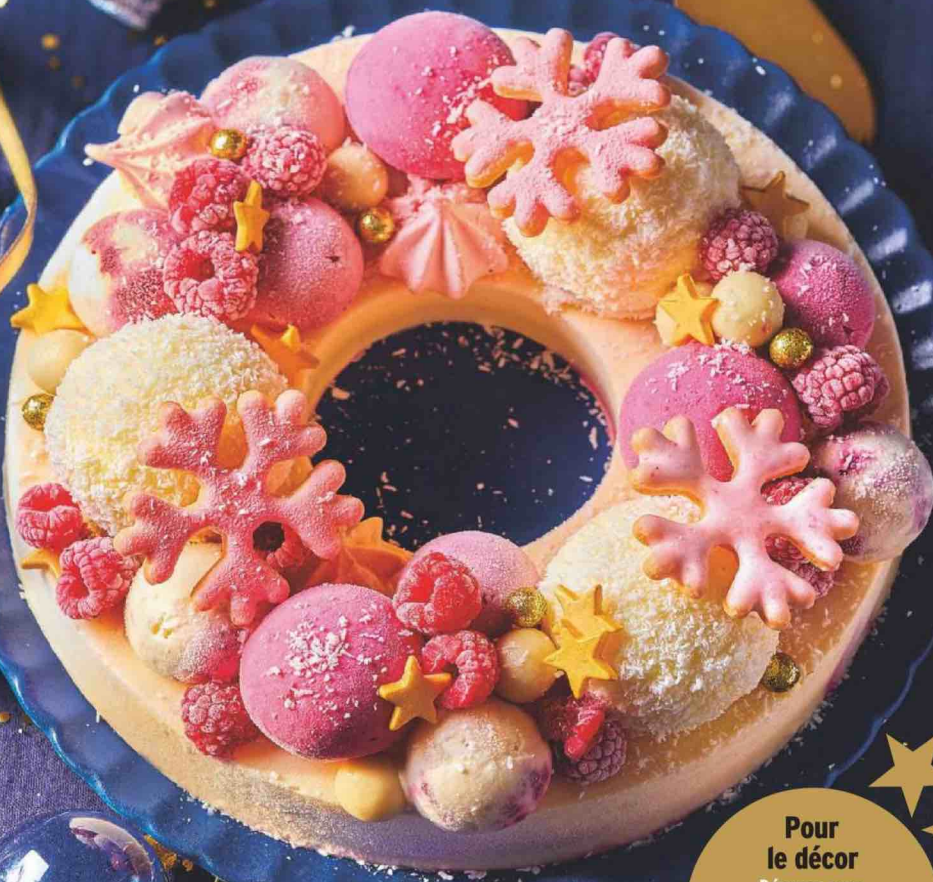
4. Sortez le sorbet aux fruits rouges du congélateur pour l'assouplir.

5. Préparez la crème : fouettez la crème très froide à vitesse moyenne avec le mascarpone. Ajoutez le sucre glace et fouettez jusqu'à ce qu'elle soit lisse et ferme.

6. Posez le plus grand disque de meringue sur le plat de service. Étalez un peu de sorbet, recouvrez de crème fouettée et de fruits surgelés. Réservez au congélateur. Renouvelez l'opération avec les autres disques, sauf le plus petit. Réservez au congélateur au moins 3 heures.

7. Au moment du service, arrosez les pavlovas avec le coulis. Superposez les disques du plus grand au plus petit. Décorez avec les feuilles de romarin et saupoudrez de sucre glace.





Pour le décor

Décorez avec 10 framboises surgelées, 3 sablés, quelques cuillerées à soupe de noix coco râpée, 50 g de perles de sucre et des meringues

Couronne litchi et framboise à la rose

6 PERSONNES **PRÉPARATION 50 MIN** **CUISSON 5 MIN** *** CONGÉLATION 12 H**

• 250 g de litchis dénoyautés frais • 220 g de framboises surgelées • 6 œufs • 40 cl de crème liquide • 200 g de mascarpone • 200 g de chocolat blanc • 100 g de sucre • 1 goutte d'huile essentielle de rose

1. Faites fondre le chocolat blanc cassé en morceaux dans un bain-marie. Réservez hors du feu.

2. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige, ajoutez le sucre en deux fois et fouettez en meringue lisse et ferme.

3. Fouettez la crème liquide avec l'huile essentielle de rose jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Mélangez les jaunes avec le mascarpone dans un

grand saladier, puis versez le chocolat fondu. Incorporez la crème fouettée à l'huile essentielle de rose et divisez la préparation dans deux jattes.

4. Ajoutez les litchis mixés dans la première jatte, et les framboises décongelées et mixées dans la seconde. Mélangez. Versez la moitié de la préparation aux litchis dans un moule couronne et le reste dans des moules sphères en silicone.

5. Ajoutez 1/3 de la préparation aux framboises dans le moule couronne, puis faites des marbrures avec une cuillère. Versez le reste de préparation dans les moules sphères en silicone. Faites prendre le tout au congélateur au moins 12 heures.

6. Le jour du service, démoulez la couronne et les sphères de glace. Déposez ces boules de glace sur la couronne.

Version express

Vous pouvez faire cette recette et réduire considérablement le temps de préparation en utilisant un bac de crème glacée à la vanille du commerce.

Bûche Tatin, vanille et cardamome

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 1 H 10**
 **CUISSON 30 MIN**  **CONGÉLATION 6 H**

Pour la dacquoise : • 2 blancs d'œufs
• 70 g de sucre glace • 60 g de poudre d'amande
• 20 g de sucre semoule

Pour la crème glacée vanille : • 6 jaunes d'œufs
• 30 cl de lait entier • 30 cl de crème liquide
entière • 75 g de sucre semoule • 1 gousse de
vanille • 2 g de pectine NH (facultatif)

Pour les pommes caramélisées : • 3 pommes
golden • 5 cl de crème liquide • 100 g de sucre
• 3 cl de jus de pomme • 2 feuilles de gélatine
réhydratée • 1/2 c. à café de cardamome moulue

Pour le décor : • 1 blanc d'œuf • 200 g de sucre
glace • 2 palets bretons • 1 spray velours blanc

1. Préparez la dacquoise : préchauffez le four à 170 °C. Montez les blancs en neige. Lorsqu'ils sont mousseux, ajoutez progressivement le sucre semoule en plusieurs fois.

2. Incorporez délicatement le sucre glace et la poudre d'amande tamisés à la maryse. Étalez la dacquoise sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 20 à 25 minutes.

3. Préparez les pommes caramélisées : épluchez et coupez les pommes en petits dés. Chauffez le sucre dans une grande casserole avec 3 cl d'eau jusqu'à obtenir un caramel brun clair.

4. Hors du feu, versez la crème tiède et le jus de pomme tiède dans le caramel. Ajoutez les dés de pomme et faites cuire sur feu doux 5 à 6 minutes. Faites fondre dans la préparation la gélatine bien essorée et saupoudrez de cardamome. Versez l'ensemble dans le fond d'un moule sapin et faites prendre au congélateur.

5. Préparez la glace vanille : dans une casserole, portez à ébullition le lait et la crème avec la gousse de vanille incisée et grattée. Fouettez les jaunes avec le sucre et la pectine. Versez le lait bouillant sur les jaunes, fouettez et reversez le tout dans la casserole. Chauffez sur feu moyen jusqu'à 85 °C sans cesser de remuer. Filmez au contact et laissez refroidir au réfrigérateur. Faites prendre en sorbetière.

6. Démoulez les pommes Tatin. Lavez, essuyez le moule et versez la moitié de la glace vanille. Placez l'insert pommes et versez le reste de glace. Lissez la surface et déposez la dacquoise taillée aux dimensions de la base du moule. Placez au congélateur au moins 6 heures.

7. Le jour du service, préparez le décor : mélangez le sucre glace avec le blanc d'œuf et 3 cuillerées à soupe d'eau. Démoulez la bûche et vaporisez le spray velours sur toute la surface. Versez un peu de glaçage sur le sommet et émiettez les palets bretons. Réservez au congélateur.

Le petit plus

Cette bûche a été réalisée avec un moule en silicone bûche sapin Pavoni du site Cuisineaddict.com. À défaut, vous pouvez utiliser un moule à cake classique.

Bûche mangue-Passion meringuée

6 PERSONNES

PRÉPARATION 1 H 10

CUISSON 15 MIN

CONGÉLATION 12 H

Pour la dacquoise coco : • 2 blancs d'œufs
• 60 g de noix de coco râpée • 60 g de sucre
• 1 c. à soupe de farine

Pour la crème glacée : • 750 g de chair de mangue en morceaux • 5 fruits de la Passion
• 1 citron vert bio • 5 jaunes d'œufs
• 40 cl de crème liquide • 80 g de sucre
• 1 c. à café de gingembre moulu

Pour la meringue : • 3 blancs d'œufs
• 100 g de sucre

1. Préparez la dacquoise : préchauffez le four à 180 °C. Montez les blancs en neige. Ajoutez le sucre en trois fois dès qu'ils sont mousseux et fouettez jusqu'au bec d'oiseau.

2. Ajoutez la noix de coco et la farine et incorporez délicatement à la maryse. Étalez en rectangle d'environ 30 x 12 cm sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 12 à 15 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

3. Préparez la crème glacée mangue Passion : prélevez le zeste du citron puis pressez le fruit pour en extraire le jus. Coupez 3 fruits de la Passion en deux, placez la pulpe dans un tamis posé sur un bol. Écrasez avec une cuillère pour extraire le maximum de jus.

4. Mixez la chair de la mangue avec 5 cl de jus de fruit de la Passion. Ajoutez le zeste et le jus du citron. Réservez. Fouettez les jaunes avec le sucre 5 minutes dans une jatte jusqu'à ce que le mélange triple de volume. Ajoutez la purée mangue Passion et le gingembre.

5. Fouettez la crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme et incorporez-la délicatement à la préparation précédente.

6. Versez la moitié de la préparation dans un moule à bûche. Ajoutez la chair des fruits de la Passion restants, le reste de préparation puis déposez la dacquoise coupée à la taille du moule. Placez au congélateur au moins 12 heures.

7. Préparez la meringue : le jour du service, fouettez les blancs avec 1/3 du sucre pendant 3 minutes. Versez le reste de sucre en deux fois et fouettez 3 minutes.

8. Démoulez la bûche sur le plat de service. Masquez-la avec la meringue et faites dorer avec un chalumeau. Réservez au congélateur.



Clémentine givrée au pain d'épices

👤 6 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION 35 MIN
❄️ CONGÉLATION 3 H

- 6 clémentines • 2 yaourts nature • 3 tranches de pain d'épices toastées • 60 g de sucre glace
- 1 c. à soupe de mélange d'épices pour pain d'épices

- 1. Réduisez les tranches de pain d'épices en poudre fine** au mixeur. Découpez le chapeau des clémentines. Retirez la chair. Placez les coques et les chapeaux de clémentines sur un plat au congélateur.
- 2. Mixez finement la chair des agrumes** et filtrez-la au chinois. Mélangez les yaourts avec le sucre, les épices, la poudre de pain d'épices et le jus filtré.
- 3. Turbinez dans votre sorbetière** puis garnissez les coques de clémentines avec la glace. Coiffez avec les chapeaux et réservez au congélateur au moins 3 heures. Sortez les clémentines givrées 10 minutes avant de servir.

Sans sorbetière

Versez la glace clémentine dans un bac hermétique, placez-le au congélateur pour 6 heures et remuez toutes les heures avec une fourchette pour éviter la formation de cristaux.



**Pour une
glace facile
à travailler**

Vous pouvez remplacer le sucre semoule des recettes par du sucre spécial confiture qui contient de la pectine et donnera une meilleure texture à vos glaces et sorbets.

Bûchette de forêt-noire au chocolat au lait

6 PERSONNES **PRÉPARATION 50 MIN** **CUISSON 15 MIN** **RÉFRIGÉRATION 6 H** **CONGÉLATION 6 H**

Pour le biscuit cacao : • 3 œufs • 15 g de beurre fondu • 80 g de sucre • 65 g de farine • 20 g de cacao • 5 cl de sirop de cerise **Pour la glace chocolat :** • 50 cl de lait entier • 15 cl de crème liquide entière • 120 g de chocolat au lait haché • 100 g de sucre **Pour la garniture :** • 20 cl de crème liquide • 1 c. à soupe de crème fraîche • 200 g de griottes dénoyautées (au sirop ou au kirsch) • 50 g de sucre glace • Copeaux de chocolat

1. Préparez le biscuit : préchauffez le four à 180 °C. Clarifiez les œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre pendant 3 minutes. Ajoutez le beurre fondu, le cacao et la farine.

2. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente. Étalez le biscuit dans un cadre Inox carré d'environ 20 x 20 cm posé sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes. Réservez.

3. Préparez la glace : portez à ébullition le lait, la crème et le sucre. Versez sur le chocolat haché. Mélangez bien puis homogénéisez au mixeur plongeant. Filmez au contact puis réservez au réfrigérateur. Lorsque la préparation est à 4 à 5 °C, faites-la prendre en sorbetière.

4. Imbibez le biscuit avec le sirop de cerise à l'aide d'un pinceau. Réservez quelques griottes pour la décoration. Répartissez le reste des griottes égouttées sur le biscuit puis versez la

glace chocolat sur 4 cm d'épaisseur et lissez. Faites prendre au congélateur au moins 6 heures.

5. Au moment du service, fouettez la crème liquide avec la crème fraîche et le sucre. Placez dans une poche avec une douille cannelée.

6. Démoulez la forêt noire glacée. Coupez-la en 6 parts rectangulaires pour un service à l'assiette. Décorez les bûchettes avec des rosettes de chantilly, les griottes réservées et des copeaux de chocolat.



NAKED CAKE AUX KAKIS RIBERA DEL XÚQUER AOP

4 Kakis Ribera del Xúquer AOP
♦ 20 g de beurre ♦ 2 c. à s. de miel
liquide ♦ ½ c. à c. d'épices à pain
d'épices ♦ 250 g de mascarpone
♦ 250 g de crème liquide entière
♦ 60 g de sucre glace ♦ 8 œufs
♦ 300 g de sucre en poudre
♦ 200 g de farine ♦ 40 g de fécule
de maïs ♦ 2 c. à s. d'eau

1. **Séparez les blancs** et les jaunes des œufs.
2. **Fouettez les blancs.** Quand ils commencent à mousser, ajoutez 60 g de sucre en poudre puis montez-les en neige.
3. **Dans un autre récipient**, battez les jaunes d'œufs et les 240 g de sucre restants. Ajoutez l'eau.
4. **Ajoutez la farine** et la fécule de maïs tamisées. Mélangez délicatement avec une maryse.
5. **Incorporez délicatement** les blancs en neige.
6. **Répartissez la pâte** dans deux moules de 20 cm de diamètre beurrés et farinés.
7. **Faites cuire** une quarantaine de minutes dans un four préchauffé à 180°.
8. **Laissez refroidir** puis démoulez. Si vous n'avez pas deux moules de même diamètre, vous pouvez faire les gâteaux l'un après l'autre.
9. **Une fois refroidis**, coupez les deux cakes en deux dans l'épaisseur.
10. **Coupez trois kakis** en petits cubes, puis faites-les sauter dans le beurre. Quand ils commencent à dorer, ajoutez les épices et le miel, puis mélangez bien. Laissez refroidir.
11. **Montez la crème**, le mascarpone et le sucre glace en chantilly.
12. **Tartinez les demi-cakes** avec la chantilly, puis répartissez les cubes de kakis sur trois d'entre eux.
13. **Montez les demi-cakes les uns sur les autres**, puis couvrez les côtés avec de la chantilly.
14. **Coupez le kaki** restant en deux, puis en tranches très fines. Repliez-les, roulez-les, puis décorez-en le cake. **Régalez-vous !**



UN GOÛT DE SOLEIL ET DE MÉDITERRANÉE

Ferme et croquant, le Kaki Ribera del Xúquer AOP se déguste aussi bien cru que cuit. Disponible dès le mois d'octobre et jusqu'à janvier, il porte en lui une savoureuse douceur méridionale.

On aime le croquer à pleines dents, ou l'introduire dans nos recettes sucrées ou salées. Joyeux comme un rayon de soleil au cœur de l'hiver, le Kaki Ribera del Xúquer AOP a le bon goût de la Méditerranée.



Il pousse dans la région de Valence, en Espagne, où il est cultivé par plus de 6 000 producteurs passionnés qui exploitent environ 7 500 hectares de vergers baignés de soleil au bord du fleuve Júcar. Le label AOP (Appellation d'Origine Protégée), par lequel l'Europe signe les produits de ses terroirs, garantit son origine et sa qualité exceptionnelle. Pour en bénéficier, un produit doit jouir d'une certaine notoriété, et être fabriqué dans une zone géographique strictement définie, selon un savoir-faire traditionnel et reconnu.

Indissociable de son terroir, le Kaki Ribera del Xúquer AOP est disponible sur les états sous la variété Rojo Brillante : on le reconnaît à sa belle robe orange et brillante, et sa chair légèrement vanillée fait le plus grand bonheur des amateurs !



4 pers.



Préparation
30 min



Cuisson
45 min

Mont-blanc givré aux poires express

6 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN

CUISON 5 MIN

• 6 tranches de cake au chocolat
• 20 g de sucre glace **Pour le sorbet poire** : • 750 g de poires • 1 citron vert (jus) • 12,5 cl de lait • 80 g de sucre
Pour la crème de marrons : • 250 g de purée de marron • 200 g de crème de marron • 1 cl de rhum
Pour la chantilly : • 40 cl de crème liquide froide entière • 50 g de sucre glace

1. Préparez le sorbet : épluchez les poires et coupez-les en dés. Faites bouillir le lait, 15 cl d'eau et le sucre. Placez 650 g de poire dans le bol d'un mixeur, avec le sirop et la moitié du jus de citron. Mixez pour obtenir un mélange lisse puis faites prendre en sorbetière.

2. Préparez la chantilly : montez la crème en chantilly bien ferme avec le sucre glace.

3. Préparez la crème de marron : mélangez la purée de marron, la crème de marron et le rhum. Placez le mélange dans une poche munie d'une douille lisse de 4 mm.

4. Déposez une boule de sorbet dans 6 coupelles. Ajoutez le reste des poires coupées en dés et citronnées.

5. Émiettez une part de cake dans chaque coupelle, garnissez avec la chantilly, un nid de crème de marron et réservez au congélateur. Sortez les coupelles 10 minutes avant de servir et saupoudrez-les de sucre glace.

Gain de temps

Réalisez cette recette en version improvisée en utilisant un sorbet à la poire du commerce. C'est aussi l'occasion de varier les parfums !





Panier des douceurs

PUBLI-CUISINE

Pause gourmande

Éclats Croquants Amandes Caramélisées et Pointe de Sel Des biscuits à croquer !

Fin, croustillant, rehaussé d'une pointe de sel, ce biscuit recouvert d'éclats d'amandes caramélisées sur lit de chocolat au lait fait le bonheur des gourmands qui aiment croquer la vie à pleines dents !

"Le goût est parfait, avec un café, c'est excellent. Les amandes sont bien présentes, et le sel relève le goût du caramel, très gourmand."

Edwige, 57 ans

95 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

"C'est délicieux, le goût des amandes caramélisées est excellent. La petite pointe de sel est succulente. On est fans !"

Florence, 45 ans



89 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

"J'ai beaucoup aimé la texture craquante et la couche de chocolat."

Claire, 34 ans

90 %

EN PARLENT
POSITIVEMENT

**Kambyl
a tout bon !**

Dernière création raffinée de Kambyl, les biscuits Éclats Croquants Amandes Caramélisées et Pointe de Sel sont élaborés à base d'œufs de poules élevées en plein air, sans huile de palme, sans conservateurs, sans graisses hydrogénées et sans colorants.



Verrine glacée de tiramisu choco-noisette

6 PERSONNES **PRÉPARATION 45 MIN** **CUISSON 20 MIN** **REPOS 30 MIN**

Pour les biscuits à la cuillère : • 3 œufs + 1 blanc d'œuf • 55 g de farine • 50 g de sucre semoule • 45 g de sucre glace • 25 g de poudre de noisette • 1 tasse de chocolat chaud sucré avec 2 c. à soupe de sirop de noisette

Pour la crème mascarpone : • 200 g de mascarpone • 20 cl de crème liquide • 100 g de lait concentré sucré • 2 c. à soupe de pâte à tartiner aux noisettes

Pour la sauce chocolat : • 10 cl de crème liquide • 2 cl de lait • 100 g de chocolat noir • 1 pincée de fleur de sel

Pour le décor : • 2 c. à soupe de noisettes torréfiées hachées • 2 c. à soupe de cacao • Copeaux de chocolat

1. Préparez les biscuits : préchauffez le four à 180 °C. Fouettez 3 jaunes d'œufs avec le sucre semoule. Incorporez, à la maryse, la farine et la poudre de noisette tamisées. Montez les 4 blancs en neige avec le sucre glace et incorporez-les à la préparation précédente. Pochez les biscuits à la cuillère sur une plaque de four recouverte d'un papier cuisson. Enfouissez pour 12 à 15 minutes.

2. Préparez la crème : mélangez le mascarpone avec le lait concentré sucré et la pâte à tartiner. Fouettez la crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme et incorporez-la délicatement au mélange précédent. Réservez au frais dans une poche munie d'une douille cannulée.

3. Préparez la sauce chocolat : portez la crème liquide, le lait et la fleur de sel à ébullition. Versez sur le chocolat préalablement haché et

mélangez pour obtenir une sauce lisse. Laissez refroidir.

4. Déposez un peu de sauce chocolat dans le fond de 6 verrines.

Ajoutez les biscuits à la cuillère trempés rapidement dans le chocolat chaud. Garnissez avec la crème mascarpone à la noisette. Décorez avec les copeaux de chocolat, les noisettes hachées et un voile de cacao. Réservez au congélateur jusqu'au service.



Panier fraîcheur

PUBLI-CUISINE

Réveil bien-être

Tout aussi bon Et naturellement moins sucré !

Ce jus de pommes naturellement moins sucré est le fruit d'un processus d'extraction inédit : il est obtenu à partir du jus contenu dans la chair de la pomme après un premier pressage. Absolument délicieux et doté d'un Nutri-score B, il a tout bon !

9/10

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

**"Le goût est bon,
bien acidulé,
ne manque pas
de peps malgré
le sucre moins
important."**

Amandine, 37 ans

88 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER



78 %

EN PARLENT
POSITIVEMENT

**"Grande découverte
pour moi. Avec son
Nutri-score B, on allie
plaisir et produit
plus sain."**

Marjorie, 37 ans

**L'esprit
Cœur de Pom'**

En extrayant le jus naturellement moins sucré contenu dans les pommes, Cœur de Pom' optimise l'emploi des ressources, comme elle le faisait déjà en utilisant uniquement des pommes de table issues des écarts de tri.



Panier tout frais

Vite prêts

Mezzelune crevettes, burrata, citron Faites voyager vos papilles !

Avec leur bon goût de crevette associé à la douceur
de la burrata et relevé d'un zeste de citron,
ces pâtes fraîches farcies, prêtes en quelques minutes,
vous emmèneront très loin !

78%

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

"Le goût est vraiment intense,
on y retrouve parfaitement
les crevettes et le citron,
puissant juste comme il faut."

Élisa, 38 ans

"Pratique, cuisson
rapide, fondant
en bouche
et moelleux."

Sylvie, 59 ans

4,34/5

NOTE GLOBALE



4,5/5

NOTE D'ORIGINALITÉ

"Un très bon mélange
de saveurs, qui lui
donne un goût exquis.
Je me suis régalé."

Emmanuel, 44 ans

Les éditions limitées Rana

Depuis octobre 2023, les spécialités estivales ont laissé place à quatre nouvelles recettes de saison !

Un voyage qui unit avec harmonie le gorgonzola, intense et crémeux, et les poires, douces et parfumées.



Un chemin jusqu'à la mer pour y puiser la tendresse du homard et des crevettes.



Un itinéraire gourmand à la découverte de la saveur irrésistible de la viande mijotée et ses notes de chianti, le fameux vin de Toscane.



La rencontre entre la délicatesse du potiron et la douceur des châtaignes, libérant le parfum inimitable de l'automne.



Pour un plaisir sans limites !

Chez Rana, nous sommes heureux lorsque nous pouvons ouvrir nos horizons à des plaisirs nouveaux et irrésistibles. C'est pourquoi nous avons créé les éditions limitées, pour un plaisir sans limites !

Ces quatre recettes sont nées de notre goût pour la parfaite sélection de chaque ingrédient et la recherche de la combinaison idéale. Adaptées à la saison, elles sont disponibles pendant six mois seulement.

À vous d'oser changer la routine et les habitudes... pour ajouter une touche d'originalité et de nouveauté à vos repas et vivre une nouvelle expérience gustative !

Les pâtes fraîches farcies Rana en édition limitée, ça ne se rate pas !



Brunch d'hiver

en famille

On profite des vacances de Noël pour ralentir le rythme et prendre le temps de se retrouver autour d'un brunch réconfortant.

PAR CAROLINE PACREAU

Côté sucré Danish rolls

Plus de saveurs

Vous pouvez agrémenter l'intérieur des danish rolls avec les ingrédients de votre choix. En plus du carré de chocolat, vous pouvez ajouter au cœur de la pâte feuilletée des raisins secs, une cuillerée à café de beurre de cacahuète ou quelques éclats de noisette. Vous pouvez également ajouter quelques gros grains de sucre sur le dessus, juste après avoir déposé le lait au pinceau sur la pâte.

Astuce de barista...

Si vous possédez une buse sur votre machine à café vous permettant de faire mousser le lait efficacement, alors préparez individuellement chaque café latte. Vous pouvez aussi vous munir d'un appareil qui chauffe directement le lait tout en procurant une belle mousse. À savoir que le lait écrémé, plus léger, mousse bien mieux que le lait entier...

À siroter
Café latte



Des petites touches de fraîcheur

Usez et abusez des herbes fraîches. Mixez 1/2 botte d'estragon effeuillé dans la sauce. Parsemez le tout de ciboulette ciselée et déposez une branche de romarin par-dessus le tout !



Côté salé

**Toast œuf
mi-mollet
et avocat
aux épinards**



Côté sucré

Danish rolls

8 PIÈCES

PRÉPARATION 20 MIN

REPOS 2 H

CUISSON 15 MIN

- 250 g de pâte feuilletée
- 3 c. à soupe de lait
- 100 g de chocolat noir
- 4 sachets de sucre vanillé
- 1 c. à soupe de cannelle moulue

1. **Mélangez** la cannelle avec le sucre vanillé. Cassez le chocolat en carrés. Râpez-en 2.

2. **Séparez la pâte en deux.** Abaissez-en la moitié sur 3 à 4 mm d'épaisseur. Découpez-la en 8 carrés que vous disposez dans les encoches beurrées d'un moule à muffins. Déposez 1 carré de chocolat dans le fond et rabattez les coins de pâte par-dessus.

3. **Abaissez l'autre moitié de pâte** en un rectangle très long de 3 mm d'épaisseur. Saupoudrez du mélange cannelle et sucre puis du chocolat râpé. Roulez le rectangle en partant d'un des plus longs côtés pour obtenir un boudin.

Tranchez-le en deux puis coupez-en 8 tronçons. Étirez-les pour former 8 boudins bien fins.

4. **Enroulez les boudins** sur eux-mêmes et couronnez-en les bases de pâte dans les encoches du moule à muffins en soudant les bords. Laissez pousser 2 heures à température ambiante.

5. **Préchauffez le four à 180 °C.** Badigeonnez la pâte d'un peu de lait et enfournez pour 15 à 20 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.



À siroter

Café latte

4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

CUISSON 5 MIN

- 50 cl de lait écrémé
- 4 cafés expressos bien serrés
- 4 c. à café de lait concentré sucré (facultatif)

1. **Faites couler 4 cafés expressos.** À défaut, vous pouvez faire couler un café filtre pour 2 personnes.

2. **Répartissez le café** dans le fond de 4 verres adaptés à la chaleur ou 4 mugs.

3. **Ajoutez le lait concentré sucré** si vous aimez les boissons bien sucrées, et fouettez le tout afin d'obtenir un liquide homogène.

4. **Faites chauffer le lait écrémé** dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit fumant puis fouettez-le à l'aide d'un moussieur à lait. Vous devez obtenir une belle mousse épaisse et dense.

5. **Répartissez le lait** bien chaud et la mousse dans les verres ou les mugs et servez.



Plus de gourmandise

Pour parfaire votre latte, vous pouvez ajouter sur le dessus, juste avant de servir, un carré de chocolat noir râpé, quelques minichamallows ou un peu de chantilly.



Côté salé

Toast œuf mi-mollet et avocat aux épinards

4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 10 MIN

- 2 avocats mûrs à point
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 citron (jus)
- 6 gros œufs extra frais
- 4 c. à soupe de skyr
- 1 pain de campagne complet aux raisins et aux noix
- 3 filets d'anchois à l'huile
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- Sel et poivre

1. **Faites cuire les œufs** dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 7 minutes puis égouttez-les et placez-les dans un bain d'eau froide.

2. **Pelez et coupez les avocats** en lamelles et citronnez-les légèrement. Rincez et essorez les épinards.

3. **Coupez le pain en tranches,** faites-les toaster au grille-pain et recouvrez-les si besoin.

4. **Mixez la mayonnaise** avec le skyr et les anchois dans un hachoir à herbes, incorporez un peu de jus de citron selon votre goût. Mixez de nouveau, salez et poivrez.

5. **Écalez les œufs** et coupez-les en deux.

6. **Disposez un peu d'épinards dans 4 petites assiettes.** Déposez un toast par-dessus. Garnissez-le de lamelles d'avocat puis de 3 demi-œufs. Nappez de sauce ou proposez-la à part.

3 recettes express pour brunch de fêtes

Pour 4 personnes

Œufs brouillés à la truffe

Cassez 4 œufs dans un bol et battez-les en omelette. Coupez 3 g de truffe en tout petits dés et incorporez-les. Ajoutez 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse et laissez infuser 10 minutes au frais. Faites chauffer une noisette de beurre dans une poêle, versez les œufs et mélangez avec une spatule jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais légèrement baveux. Ajoutez 2 g de truffe en copeaux, un peu de fleur de sel et servez sur une tranche de pain brioché.

Bagel aux fruits

Coupez 4 bagels en deux dans l'épaisseur et toastez-les. Nappez-en la moitié de fromage frais, l'autre moitié de beurre de cacahuète. Sur les premiers, ajoutez quelques framboises et graines de courges. Sur les autres, des lamelles de pomme et de banane.

Latte au curcuma

Versez 4 tasses de lait d'amande, 4 c. à soupe de curcuma en poudre, 2 bâtons de cannelle et 4 pincées de gingembre en poudre dans une casserole. Portez à ébullition en fouettant. Baissez le feu, laissez infuser 10 minutes. Filtrez et transvasez dans 4 tasses.



Samia Mrani,
journaliste culinaire

J'ai testé pour vous les orangettes

Ces petites friandises alliant la puissance de l'orange à la gourmandise du chocolat noir sont de véritables emblèmes des fêtes. Notre sélection.



À l'italienne

On s'éloigne quelque peu de la version traditionnelle avec ces quartiers d'orange confite enrobés de chocolat, mais pas de la gourmandise ! Très moelleuses, faisant la part belle à l'orange et dotées d'une couche généreuse de chocolat noir, ces friandises provenant de la Botte séduiront les passionnés d'agrumes.

Le plus : la texture presque juteuse de l'orange confite.

Le moins : difficiles à trouver.

Half orange & chocolate, 19,90 € (230 g), Majani.



Pratiques

Une bonne tenue, un délicat goût d'orange et un chocolat de bonne facture à 60 %. Une combinaison gagnante pour ces orangettes qui ne déçoivent pas. Point positif supplémentaire : le packaging rigide assurant leur protection.

Le plus : l'excellent rapport qualité-prix.

Le moins : on apprécierait une note d'agrumes plus prononcée.

Écorces d'oranges confites, 4,40 € (140 g), Picard.

Notre coup de cœur Équilibrées

Le côté fruité est très prononcé, mais sans pour autant l'emporter sur le chocolat noir à 63 % de grande qualité.

La texture est agréable, souple, tendre, mais restant ferme.

Une gourmandise si savoureuse qu'on a du mal à n'en manger qu'une !

Le plus : la saveur très intense.

Le moins : le prix forcément un peu élevé, mais justifié.

Bâtonnets d'oranges confites, 12,45 € (130 g), Maison Cluizel.



Bien les choisir

On prête attention à la qualité du chocolat en privilégiant du 60 % ou du 65 %, et un taux de sucre pas trop élevé dans l'orange confite pour éviter qu'elles ne soient écœurantes.

On se fie au pourcentage orange versus chocolat pour choisir selon ses préférences, plus ou moins cacaotées. De façon générale, si le budget le permet, mieux vaut se tourner vers des artisans chocolatiers, une façon d'encourager les petits commerces et de s'assurer de savoureuses friandises.



Traditionnelles

Une écorce parfaitement confite, fondante et peu sucrée, avec juste ce qu'il faut d'amertume, enrobée d'une fine couche de chocolat noir à 65 % aux arômes puissants d'une grande maison reconnue pour son savoir-faire. On apprécie la réalisation très juste de ce classique de la confiserie.

Le plus : l'aspect artisanal.

Le moins : les amoureux de chocolat préféreront une couche plus épaisse.

Ballotin d'orangettes, 11,80 € (180 g), Chocolaterie Monbana.



Régressives

On retrouve le bon goût d'orange et la coque de chocolat de noir, malgré la texture légèrement friable de l'écorce. Élément à souligner, ces friandises bénéficient du label Fairtrade garantissant une rémunération plus importante des producteurs.

Le plus : le prix très raisonnable.

Le moins : l'écorce confite est très sucrée, l'emportant un peu sur le chocolat.

Orangettes au chocolat noir, 9,89 € (200 g), Monoprix Gourmet.



Du grain à la tasse !

Expressos, cappuccinos, lattes ou encore desserts... 50 nuances de café avec Delta Cafés Gold.

Bûche de Noël chocolat-café

8 PERSONNES  PRÉPARATION : 45 MIN

 CUISSON : 20 MIN

- 4 œufs • 90 g de sucre en poudre • 125 g de farine
- 60 g de beurre • 1/2 sachet de levure chimique
- extrait de vanille • 40 g de café Delta Cafés Gold
- 1 expresso Gold • 630 g de crème liquide entière
- 150 g de chocolat noir à pâtisser • pâte de praliné ou pâte à tartiner aux noisettes

1. La veille, faire chauffer la crème et y faire infuser le café moulu au préalable. Filtrer. Faire fondre le chocolat en morceaux et 200 g de crème liquide à feu très doux. Mixer. Ajouter 330 g de crème et mixer à nouveau. Placer la ganache dans une boîte hermétique et laisser reposer une nuit au frais.

2. Préchauffer le four à 180 °C. Séparer le blanc des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes avec 60 g de sucre. Ajouter la farine et la levure, puis le beurre fondu. Fouetter jusqu'à obtenir un mélange homogène. Monter les blancs en neige et les incorporer. Verser la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Lisser la surface. Enfourner 12 à 15 minutes. Humidifier un torchon et le poser sur un plan de travail.

Déposer la génoise dessus. Décoller délicatement le papier. Rouler la génoise et laisser refroidir à température ambiante.

3. Fouetter la ganache jusqu'à obtenir l'aspect d'une chantilly. Dérouler la génoise puis l'imbiber avec un sirop composé de 10 g de sucre fondu dans l'expresso. Recouvrir avec les 3/4 de ganache. Rouler en serrant bien. Placer au frais pendant au moins 1 heure. Monter la crème restante en chantilly avec le reste de sucre et la vanille. Placer cette préparation dans une poche à douille et le restant de ganache dans une seconde poche. Décorer. Creuser certaines boules de chantilly et garnir de pâte à tartiner ou de pâte de praliné.



Un torréfacteur authentique

Fort d'un savoir-faire café « made in Portugal » depuis 62 ans, **Delta Cafés** s'illustre en grains, moulus, solubles et capsules pour séduire tous les aficionados du café.

Sélection des meilleures origines, mélanges exclusifs et de qualité, torréfaction lente et à basse température... C'est ce **triangle d'or** qui permet d'exalter un goût unique et fait de la marque un torréfacteur d'exception.

Une expérience café alliant **tradition** et **savoir**, conçue pour tous les goûts et tous les moments de la journée.

J'épate avec des marrons en bocal

Il n'y a qu'à Noël qu'ils sortent du placard. À tort, car on adore leur moelleux et leur saveur du terroir.

PAR MARIE GABET

J'en fais quoi ?

● **Des soupes et purées express.** Pour réaliser un velouté en quelques minutes, mixez des marrons en bocal dans une petite casserole de bouillon de volaille bien chaud. C'est imparable et délicieux... Surtout avec de belles tranches de lard, par exemple. On y pense aussi pour donner des airs de fête à une simple purée de pommes de terre. Dans ce cas, on troque le bouillon pour une belle crème fraîche épaisse. Ça marche aussi dans un parmentier !

● **Un cake d'hiver.** En mode salé ou sucré, avec du comté et du lard ou des pommes et des poires, des châtaignes émiettées viennent créer la surprise et donner du relief à un cake un peu simplet.

● **Une farce de fêtes.** Avec du pain de mie trempé dans du lait et essoré, un foie de volaille, un œuf, un oignon et une petite cuillerée de cognac, les marrons deviennent l'ingrédient star de la farce du chapon ou de la dinde de Noël.



Qu'est-ce que c'est ?

● **Des châtaignes.** Si l'on parle communément de « marrons » en bocal, ce sont bien les fruits du châtaignier que l'on déguste. Ils sont en général épluchés et cuits à l'étouffée avant d'être mis en conserve sans liquide de couverture.

● **Une AOP bien gardée.** Dans les années 50, l'Ardèche est devenue le premier département producteur de châtaignes. Les marrons de la région bénéficient désormais d'une AOP qui garantit leur traçabilité, leur qualité et leur goût.

● **Ne pas confondre...** Les marrons au naturel avec les marrons au sirop, confits dans le sucre, qui trouveront davantage leur place dans les desserts.



Si je les achète frais

Dans ce cas, il faut les cuire à l'eau avant de les utiliser. Incisez-les à l'aide d'un couteau, plongez-les 20 minutes dans l'eau bouillante puis pelez-les. Vous pouvez aromatiser l'eau de cuisson avec des feuilles de figuiers ou de la badiane, par exemple.



À l'achat

Au naturel

Voici des marrons dans leur plus simple appareil. Ils sont bio, cuits entiers et non aromatisés, mis en bocaux sans jus. Idéal pour réaliser les farces et les accompagnements de vos viandes de Noël. Marrons entiers bio, 8,50 € (20 g), Danival.



Au sirop

Ces marrons confits au sirop trouvent leur place dans des desserts type trifle à la crème de marrons. Ils peuvent aussi venir donner de la rondeur et du croquant à une sauce, sur une viande rouge par exemple. Marrons confits au sirop, 11 € (240 g), L'Atelier de la châtaigne.



Glacés

À déguster dans leur plus simple appareil, ces marrons glacés ont le bon goût des confiseries d'antan. Fabriqués avec des châtaignes d'Ardèche AOP. Boîte métal, 27 € (16 pièces), Sabaton frères.



Mousse de marron au pralin

4-6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISON 5 MIN

REPOS 6 H

• 3 œufs • 10 cl de crème liquide entière • 250 g de marrons cuits au naturel • 100 g de sucre semoule • 4 c. à soupe de pralin • 2 c. à soupe d'amaretto • 1 belle gousse de vanille • 2 feuilles de gélatine (soit 4 g) • 1 pincée de sel

1. Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide.

2. Fendez la gousse de vanille et raclez-en les graines. Placez-les dans une casserole avec la crème liquide et le sucre semoule. Portez à ébullition et ajoutez la gélatine essorée en fouettant.

3. Incorporez les marrons cuits au naturel à cette préparation, retirez du feu et laissez refroidir.

4. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Mixez les jaunes

avec la préparation refroidie aux marrons et l'amaretto pour obtenir une purée lisse et homogène.

5. Montez les blancs en neige ferme avec le sel. Incorporez-les dans la purée avec une maryse en soulevant bien la préparation.

6. Répartissez dans des verrines et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

7. Parsemez les mousses de pralin au moment de servir et dégustez bien frais.

Une présentation de pro

Réalisez un caramel ambré dans une petite casserole antiadhésive en faisant fondre 100 g de sucre avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Hors du feu, trempez une noisette dans le caramel tiédi et récupérez-la à l'aide d'une petite pince en étirant le caramel jusqu'à la formation d'une pointe.

PHOTO: SUCRÉ SALE

Marquise chocolat-marron

10-12 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISON 5 MIN

REPOS 4 H

• 2 œufs • 200 g de beurre à température ambiante • 250 g de chocolat au lait pâtissier (+ pour la déco) • 200 g de marrons cuits au naturel • 200 g de marrons glacés • 150 g de sucre glace • 1 pincée de sel

1. Cassez le chocolat au lait en morceaux et faites-le fondre au bain-marie, ou au micro-ondes à faible puissance (500 W maximum) en remuant fréquemment.

2. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Mixez les marrons cuits au naturel en purée avec 50 g de beurre fondu.

3. Travaillez le reste de beurre avec le sucre glace jusqu'à obtenir une crème. Incorporez-y la purée de marron ainsi que le chocolat fondu. Ajoutez les jaunes un par un lorsque le mélange est homogène tout en continuant de fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

4. Montez les blancs en neige ferme au batteur avec le sel. Incorporez-les délicatement à l'appareil précédent à l'aide

d'une maryse tout en soulevant la masse jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. À la fin, ajoutez les marrons glacés en brisures de diverses tailles. Réservez-en 2 entiers pour la présentation.

5. Chemisez une grosse terrine de film alimentaire et versez l'appareil à marquise. Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, idéalement toute une nuit.

6. Démoulez la marquise au moment de servir en trempant le moule quelques secondes dans un bain d'eau chaude avant de le renverser sur un plat de service. Ôtez le film alimentaire. Réalisez des copeaux de chocolat au lait à l'aide d'un Économe, parsemez-en la marquise. Placez 1 marron glacé au centre et déposez les brisures du second tout autour.

Astuce économique !

Optez pour des brisures de marrons glacés que vous trouverez en grande surface. Elles seront bien moins onéreuses que les marrons glacés entiers.

CARNET / SUCRÉ SALE

Bonbons apéritifs en 10 façons

Du fromage frais, des farces et des toppings pour varier les couleurs et les plaisirs. Express et ludique.

Pour 6 personnes

La base

- Au batteur, détendez 200 g de fromage de chèvre frais avec 200 g de brocciu ou de brousse de brebis et 200 g de fromage frais à tartiner.
- Ajoutez 1 cuillerée à café de poivre blanc moulu en fouettant. Placez au réfrigérateur avant d'en façonner des boulettes entre vos doigts humidifiés.

1 Jambon-cranberries

- Placez un cube de talon de jambon de 1 cm de côté au creux d'une boule de fromage frais.
- Roulez-la dans des cranberries finement hachées.

2 Mangue-ciboulette

- Prélevez une petite boule de mangue avec une cuillère parisienne (1 cm à 1,5 cm de diamètre) et séchez-la bien avant de l'entourer de fromage frais.
- Roulez-la dans de la ciboulette ciselée.

3 Oignon-curcuma

- Égouttez et tamponnez sur du papier absorbant un oignon grelot en pickles.
- Placez-le au cœur d'une boule de fromage frais et roulez le tout dans une coupelle de curcuma.

4 Macadamia-paprika fumé

- Entourez une noix de macadamia de fromage frais.
- Panez la boule obtenue dans une coupelle de paprika fumé.

5 Muscat-noisette

- Rincez et essuyez un grain de raisin muscat.
- Enveloppez-le de fromage frais et roulez la boule dans des noisettes décortiquées grillées, finement concassées.

6 Figue-pistache

- Glissez un petit cube de figue séchée au creux d'une boule de fromage frais.
- Roulez-la dans des pistaches finement hachées.

7 Abricot-lin

- Enveloppez un cube d'abricot séché de fromage frais.
- Roulez la boule façonnée dans des graines de lin doré ou du lin brun concassé.

8 Datte-sésame

- Placez un quart de datte medjool dénoyautée au cœur d'une boulette de fromage frais.
- Panez de graines de sésame.

9 Anchois-piment

- Enroulez sur lui-même un filet d'anchois à l'huile égoutté et placez-le au cœur d'une boule de fromage frais.
- Panez le tout d'un peu de flocons de piment.

10 Olive au citron confit-pavot

- Égouttez et tamponnez sur du papier absorbant une olive verte dénoyautée.
- Farcissez-la d'un petit morceau de citron confit. Placez le tout au cœur d'une boule de fromage frais et roulez-la dans des graines de pavot.

**Lait et aromates
français,
vous savez d'où
vient le plaisir.**



Au nom du bon



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

À chacun sa recette de bûche roulée

**Quelques astuces suffisent
pour alléger la crème au
beurre et retrouver la
légèreté de la génoise.**

PAR CAROLINE PACREAU

Version allégée

N'utilisez que la moitié de votre crème au beurre et aérez-la en y incorporant une belle meringue italienne. Pour cela, faites chauffer 25 cl d'eau et 60 g de sucre jusqu'à petite ébullition du sirop. Pendant ce temps, montez 45 g de blancs d'œuf avec 15 g de sucre. Quand les blancs en neige prennent forme, versez-y le sirop bouillonnant en filet sans arrêter de fouetter. La meringue italienne est prête, il n'y a plus qu'à l'incorporer à la crème.



Version forêt-noire ?

Découpez des pâtes de fruits à la cerise en très petits dés et dispersez-en quelques-uns sur la crème au beurre, étalée sur le biscuit avant de rouler celui-ci. Ajoutez-en également sur la bûche en décoration.



Version traditionnelle

8 PERSONNES **PRÉPARATION 35 MIN** **CUISSON 20 MIN** **REPOS 4 H**

• 3 œufs • 180 g de beurre mou • 40 g de lait à température ambiante • 180 g de farine • 150 g de sucre semoule • 1/2 sachet de levure chimique • 1 c. à café d'extrait de vanille
Pour la crème : • 225 g de beurre mou • 375 g de sucre glace • 150 g de cacao amer en poudre

1. Préparez le biscuit. Préchauffez le four à 160 °C. Fouettez au batteur le beurre avec le sucre et l'extrait de vanille. Incorporez les œufs un par un tout en fouettant bien entre chacun. Incorporez la farine tamisée avec la levure tout en fouettant. Versez le lait.

2. Versez et lissez la pâte dans un moule à biscuit roulé en silicone de 30 x 40 cm à rebords, disposé sur une plaque. Enfourez pour

20 minutes. Renversez le biscuit sur un torchon humide à la sortie du four et enroulez-le délicatement pour lui donner la forme de bûche en le laissant refroidir à température ambiante.

3. Préparez la crème. Travaillez le beurre avec le sucre glace au batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse. Ajoutez le cacao amer en poudre tamisé et continuez de fouetter jusqu'à son intégration.

4. Déballez soigneusement le biscuit du torchon sur un plan de travail. Garnissez la face interne de crème au beurre. Roulez la bûche et disposez-la sur un plat de service. Masquez la bûche du reste de crème au beurre en l'étalant dans le sens de la longueur. Entreposez-la au moins 4 heures au réfrigérateur.

5. Décorez-la de feuilles ou de copeaux de chocolat noir au moment de servir si vous le désirez.

Version sans gluten

Le challenge ? Conserver une génoise moelleuse et facile à rouler tout en faisant l'économie de la farine de blé. Pour cela, le mieux est encore de mélanger 75 g de farine de riz et 50 g de fécule de maïs. Pour lui donner un goût moins neutre, vous pouvez également tester avec de la farine de noisette à la place de la farine de riz.





**Notre beurre
a la saveur
de nos pâturages.**



Au nom du bon



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Décrypter les étiquettes

Des tisanes à la camomille

Apaisante et connue pour ses vertus digestives, cette petite fleur jaune est un grand classique des infusions de fin de journée. Nos conseils pour bien la choisir.

PAR SAMIA MRANI

500 g

C'est la quantité de thé et infusion consommée en moyenne par chaque Français en 2021.

10 g

de camomille séchée sont nécessaires pour 1 litre d'eau. Laissez infuser 10 minutes avant de déguster.

270 mg

d'extrait de camomille par jour, pris en deux fois, pendant un mois minimum, permettent d'améliorer la qualité du sommeil. C'est le résultat d'une étude menée en 2011 sur des patients insomniaques.



Comment la choisir ?

- **Bio.** Les pesticides sont assez fréquents dans les infusions et thés. Pour éviter d'en consommer dans chacune de vos tasses, mieux vaut opter pour des camomilles affichant le label AB (agriculture biologique).
- **Française.** On privilégie les camomilles récoltées en France pour soutenir les producteurs locaux et réduire l'impact carbone.
- **En vrac.** Si les petits sachets prêts à l'emploi sont bien pratiques, mieux vaut opter pour de la camomille séchée en vrac. Elle est souvent en meilleur état avec des fleurs entières et les risques de présence d'autres substances (fragments de plastique, par exemple) y sont moindres.
- **Entière.** Pour apprécier pleinement tous ses arômes et notamment ses notes printanières, les fleurs séchées entières et non broyées sont idéales.
- **Romaine ou allemande ?** Dans la famille des camomilles, plusieurs espèces existent, mais seulement deux sont fréquemment employées en infusion : la noble, dite aussi romaine, et la matricaire, appelée également allemande. La première est plutôt indiquée pour aider à dormir et lutter contre le stress alors que la seconde aurait des vertus digestives et anti-inflammatoires.



Shopping gourmand

Réconfortante

On aime cette infusion de camomille matricaire à la belle robe dorée et aux délicats arômes floraux. Cerise sur le gâteau, les sachets individuels sont sans agrafes et 100 % recyclables.
Infusion camomille, 5,15 € (30 sachets), Les 2 Marmottes.



Jolies fleurs

À travers le sachet recyclable, on aperçoit les petites fleurs jaunes entières à l'odeur persistante, à tremper quelques minutes dans une eau peu minéralisée à 90°C pour en apprécier pleinement toute la saveur.
Infusion camomille bio, 11,90 € (24 sachets), Cafés Folliet.



Écolo

Ces belles fleurs entières soigneusement sélectionnées et séchées sont à faire infuser pour toute la famille dans une théière avec un filtre à thé, comme nos grands-mères en avaient l'habitude.
Camomille bio L'herboriste, 13 € (100 g), Palais des thés.



sigvaris

Soyez vous-même. Vivez pleinement.

Une autre idée
de la
contention

nouveau
coton-bio  55%*

Et si la
contention
devenait
votre
cocon?

N°1
en contention

sigvaris



Oubliez vos idées reçues sur la contention !

Découvrez la collection Sigvaris aussi active que vous.

Chaussettes **Active COTON BIO**  55%*



* A minima 55% de coton biologique pour l'ensemble des références de chaussettes femme et homme

** Sigvaris N°1 en ventes : 33,5% des volumes des bas médicaux de compression, source GERS CAM fin juin 2023 France

Les chaussettes et bas de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée.

Les conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé.

Avril 2023 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just-Saint-Rambert. Sigvaris and SIGVARIS GROUP are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St. Gallen (Switzerland), in many countries worldwide.

SIGVARIS
GROUP

Les bonnes astuces de



Marie

Réponses à tout

Notre journaliste culinaire

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

"C'est quoi une liaison au beurre manié ?"

Agnès, Nîmes

Plus fine que la liaison à la fécule, moins périlleuse que celle avec du jaune d'œuf, cette technique de finition pour lier une sauce et lui donner du corps est idéale. Elle consiste à mélanger farine et beurre mou (à parts égales), et à incorporer progressivement ce mélange au liquide bien chaud tout en fouettant.



"Comment faire pour des blancs moelleux dans une fricassée ? Je veux préparer de la pintade à la crème et aux morilles"

Françoise, Quimper

La chair moins grasse des blancs cuit plus rapidement que le reste de la volaille et se dessèche. La solution est simple, et nous vient de Paul Bocuse : il faut les retirer avant les autres puis les remettre à la fin de la cuisson. Bien sûr, on les fait bien dorer au départ, mais uniquement côté peau.



"Un bain d'eau vinaigrée facilite-t-il vraiment l'ouverture des huîtres ?"

Olivier, Montauban

Ça fonctionne et il suffit de 10 minutes de trempage. Mais il faut nuancer, car le bain peut tuer les mollusques, avec les risques sanitaires que cela induit. Mieux vaut adopter la méthode traditionnelle d'ouverture au couteau, en prenant toutes les précautions nécessaires, ou confier la tâche à son poissonnier ou son écailler.



"J'aimerais faire une pavlova avec une meringue bien blanche. Comment faire pour qu'elle garde sa couleur neige ?"

Marc, Rethel

Cette pâtisserie crousti-fondante se colore au-delà de 100°C. Pour qu'elle reste blanche, mieux vaut ne pas dépasser 90°C. Utilisez de préférence la chaleur tournante et pensez à ouvrir le four de temps en temps pour évacuer la vapeur humide.





Ça marche



Pâte express

La pâte brisée ou sablée, une fois réalisée, doit passer une demi-heure au moins au frais avant d'être utilisée. On oublie cette étape en la préparant avec des ingrédients très froids, même la farine ! Placez tout au réfrigérateur 30 minutes avant de faire la pâte.

C'est joli

Des canapés brillants

Pour les laquer façon traiteur, il suffit de badigeonner ses bouchées de gelée tiède mais encore liquide. On le fait deux fois, en laissant passer 30 minutes entre chaque couche.



C'EST MEILLEUR



Huître et vinaigre

Le vinaigre à l'échalote n'est pas une option quand on sert des huîtres... Un petit changement à la recette donne du goût et atténue l'acidité : mélanger à parts égales vinaigre de vin et de vin blanc (muscadet).

C'est magique



Surface plane

Qui n'a pas désespéré devant un génoisé ou un gâteau déformé une fois cuit ? Pour garder le contrôle, on entoure le moule d'une « bande de cuisson » humide. On peut l'acheter ou la fabriquer maison (laborieux). Fini les bosses et les bords noircis !



Mes petits trucs

Cœurs coulants

Les mi-cuits, chouchous des gourmands, se préparent et cuisent en un clin d'œil. C'est encore mieux si, comme les pros, on les congèle prêts à cuire. Je les enfourne, je prolonge légèrement le temps de cuisson et le résultat est parfait.



Refroidissement rapide

Il m'arrive de n'avoir que quelques heures pour rafraîchir le champagne. J'évite le congélateur et le seau à glaçons, car le choc thermique peut altérer les bulles, et je l'emballage dans du papier essuie-tout humide dans le réfrigérateur.



Couleur appétissante

Attention aux veloutés ou petites soupes aux teintes parfois peu engageantes. On peut les corriger en ajoutant un ingrédient, comme des épinards juste blanchis (beau vert), une noisette de concentré de tomate ou des épices (curcuma, curry).

S.O.S. toasts

Si vous n'avez pas de pain, prenez de la brioche ! La saveur légèrement sucrée s'accorde avec à peu près tout. Beurrez puis toastiez les tranches pour qu'elles absorbent moins l'humidité.

Belle peau

Pour farcir un poulet sous la peau sans la déchirer, je la décolle, en douceur, avec la main enduite d'huile. Puis j'utilise une poche à douille longue et lisse pour répartir la farce.

Pas de gaspi

Je dépiaute toujours la chair des carcasses de volailles cuites. Celle du réveillon, volumineuse, est généreuse. Je mélange ses restes avec des pommes de terre sautées à l'oignon et du jus (celui de la volaille, si possible).

Suède

Le gravlax, le saumon fumé scandinave

Les amateurs de poisson cru vont adorer cette recette qui fera merveille en apéritif sur des blinis ou en entrée sur une belle salade.

PAR CAROLINE PACREAU

Plus de saveurs

Vous pouvez ajouter une demi-botte d'aneth dans la marinade. L'autre moitié de la botte sera ciselée sur le saumon au moment de servir.



Qu'est-ce que c'est ?

● **C'est un plat traditionnel de la cuisine nordique.** Le saumon est « cuit » dans le sel. Au Moyen Âge, c'est une façon pour les pêcheurs de le conserver. Le saumon est alors salé avec une saumure à base d'eau de mer, puis séché dans des jarres enterrées sur la plage. Sans passer par l'étape d'enfouissement, le salage du saumon permet d'obtenir une texture entre le tartare et le saumon cuit.

BALME / SUCRÉ SALE

Délices du mois

Princesse Amandine® : indispensable !

Une envie gourmande ? Ferme, fondante et savoureuse, la pomme de terre Princesse Amandine® saura sublimer tous vos plats et redonner goût à votre quotidien ! Présente en différents grammages et différents calibres, la praticité de son pack la rend encore plus accessible. Produites en France, à retrouver de fin juillet à fin avril au rayon fruits et légumes de votre magasin.



PMC* au kilo : de 2 € en calibre moyen, 2,50 à 3 € en grenaille.
Renseignements sur www.princesseamandine.com

Flexipan®

Le moule Flexipan®, conçu en 1991 grâce à un savoir-faire artisanal unique, est 100% made in France ! Ce moule souple antiadhérent haute technologie fabriqué dans les ateliers Maison Demarle®, assure une excellente tenue au remplissage. Il peut être utilisé en cuisson comme en surgélation (-40 °C à 240 °C), se nettoie facilement et présente une longévité à toute épreuve !

Renseignements sur www.flexipan.fr



Champignons shiitaké Prince de Bretagne

Originaire d'Asie, le shiitaké est le 2^{ème} champignon le plus cultivé au monde et l'un des plus parfumés. Il sent bon le sous-bois. Le shiitaké Prince de Bretagne est cultivé en Bretagne depuis 1988, sans engrais ni traitement, par 8 maraîchers localisés dans le Nord Finistère. Il pousse sur un mélange naturel composé de paille, de sciure de chêne et d'eau. Idéal pour les fêtes, sa texture est proche de celle du cèpe.

À retrouver en barquette carton de 200 g.



Mocktail à la VICHY Célestins

Le saviez-vous ? grâce à sa richesse en minéraux et en particulier en bicarbonates, l'eau minérale VICHY Célestins va vous hydrater et aussi vous faire profiter de ses vertus digestives... alors accompagnez votre

prochain Mocktail (cocktail sans alcool) de VICHY Célestins.

Disponible en GMS - Renseignements sur

www.eau-vichycelestins.com

Instagram : @vichycelestinsfrance

*l'eau minérale stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007

Tête de Moine AOP

Les Rosettes de Tête de Moine AOP, la fine fleur des plateaux de fromages. De délicates Rosettes de Tête de Moine AOP «fraîchement raclées» sont présentées dans des

perles transparentes et composent ce ravissant coffret au décor festif, à offrir ou à s'offrir. Un coffret cadeau «prêt à déguster», original et convivial, qui viendra égayer les repas de fêtes et ravir les papilles des plus fins gourmets.

Disponible en deux formats 1 ou 2 sphères, en crémeries et grandes surfaces. Prix indicatif de 8 €/ 1 sphère et 16 €/ 2 sphères.

Renseignements sur www.fromagesdesuisse.fr



Malo Emprésuré vanille

L' emprésuré vanille à la texture ferme et fondante et à l'arôme naturel de vanille vous portera jusque dans les îles. Fabriqué à partir de lait de Bretagne, nos Maîtres laitiers ont particulièrement réussi ce subtil équilibre de saveur pour le plaisir de tous. Un entremets sain, sans additif pour toute la famille.

PMC* : 2,34 € - 4 x 125g

Instagram :

@yaourt.malo Facebook :

@yaourts.malo

renseignements sur

www.malo.fr



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé



La recette

Saumon gravlax au gingembre

6 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN RÉFRIGÉRATION 24 H

- 800 g de filet de saumon (avec la peau et sans arêtes) • 1/2 citron bio
- 20 g de gingembre frais râpé • 300 g de gros sel • 100 g de sucre en poudre
- 1/2 c. à café de poivre noir en grains • 1/2 c. à café de baies roses

- 1. Préparez la marinade la veille.** Prélevez le zeste du citron et concassez grossièrement le poivre et les baies. Mélangez le tout au gros sel, au gingembre et au sucre dans un saladier. Répartissez la moitié de ce mélange dans le fond d'un grand plat creux.
- 2. Déposez le saumon côté peau dans le plat.** Recouvrez avec le reste du mélange au sel, filmez au contact, mettez du poids sur le saumon et réservez 24 heures au réfrigérateur.
- 3. Préparez le saumon quelques minutes avant de servir.** Rincez le poisson sous un filet d'eau en frottant délicatement pour éliminer les cristaux de sel sans abîmer la chair. Déposez-le sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau à lame longue et souple, taillez le filet en fines tranches en coupant en biais puis en glissant le long de la peau. Servez sans attendre.



Les ingrédients-clés

Le sucre

Dans cette marinade sèche, le sucre permet de décupler les saveurs du saumon et évite de se retrouver avec un résultat trop salé. On le choisit roux, de préférence, pour son goût plus rond. On peut aussi le remplacer par du sirop d'érable ou du miel. Le gros sel, lui, est là pour absorber l'eau à la surface du poisson et ainsi bloquer l'action des enzymes responsables de la putréfaction.

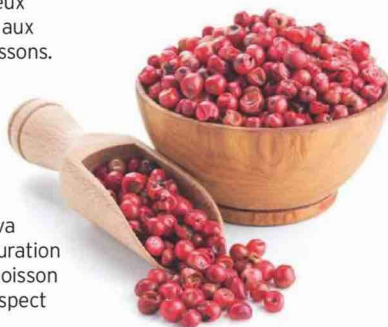


Le citron

Les acides du citron (comme ceux du vinaigre et du yaourt) permettent d'attendrir les chairs et donnent du moelleux (en plus du goût !) aux viandes et aux poissons. Pour en profiter, on respecte un temps de marinade d'au moins 24 heures. De plus, l'acide citrique du citron va entraîner la dénaturation des protéines du poisson et lui donner cet aspect « cuit ».

Les baies roses

Ce ne sont ni des grains de poivre, ni des baies, mais des drupes, c'est-à-dire des fruits à noyau. Au goût, elles se révèlent moins fortes et brûlantes que le poivre noir ou blanc. On pense à les concasser avant de les utiliser pour profiter de leur puissance aromatique.



2

minirecettes pour l'accompagner

Une sauce moutarde

- 2 c. à soupe d'aneth ciselée
- 10 cl d'huile végétale
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe de vinaigre • Poivre

Mélangez tous les ingrédients ensemble, fouettez pour émulsionner légèrement la sauce et servez avec le saumon.

Une sauce crèmeuse

- 1 citron bio (zeste + la moitié du jus)
- 2 c. à soupe d'aneth
- 8 c. à soupe de crème fraîche
- Quelques graines de fenouil • Sel et poivre

Mélangez tous les ingrédients en fouettant et servez très frais avec le saumon.



Mortelle Adèle lance Son NOUVEAU MAGAZINE !



Tous les 2 mois chez votre marchand de journaux

18 recettes pour sublimer



Avec 4 tranches de saumon fumé

JE RÉALISE

• **Une tartinade :** mixez le saumon avec 200 g de fromage frais, 1 gousse d'ail, 3 cuillerées à soupe de jus de citron, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 1/2 botte de ciboulette ciselée. Ajoutez 200 g de saumon frais cuit à la vapeur et émiettez.

• **Une salade exotique :** râpez 3 carottes et 2 betteraves crues. Hachez 2 oignons nouveaux. Mélangez le tout avec le saumon en lanières, 200 g de haricots blancs cuits, 100 g de germes de soja. Ajoutez la chair de 2 mangues en billes

et les grains d'1 grenade. Assaisonnez avec 4 cuillerées à soupe d'huile de sésame, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 3 cuillerées à soupe de vinaigre de riz, 2 cuillerées à soupe de sauce soja et 1 cuillerée à soupe de miel. Saupoudrez de coriandre ciselée et de graines variées.

• **Une charlotte :** hachez le saumon fumé, mélangez-le avec 300 g de riz cuit, 100 g de chair de crabe, 250 g de fondue de poireau froide (ou autre légume cuit), 130 g de mayonnaise et 1 sachet de gelée au madère reconstituée. Faites prendre 5 heures dans un moule à charlotte.

Avec 400 g de farce

JE CONFECTIONNE

• **Des lasagnes aux endives :** effeuillez 5 endives, faites-les fondre 10 minutes à la poêle avec un filet d'huile. Égouttez longuement et pressez. Dans un plat beurré, alternez les couches de lasagnes fraîches, de farce, d'endives et de béchamel jusqu'à épuisement des ingrédients. Nappez de béchamel, saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 20 minutes à 200 °C.

• **Des champignons farcis :** remplissez de farce 8 grosses têtes de champignon (portobello) puis déposez sur chacune 1 cuillerée

à café de ricotta, 1 cuillerée à café de parmesan et du persil. Recouvrez de têtes de champignon façon burger, et arrosez d'huile d'olive. Enfouez pour 25 minutes à 180 °C.

• **Des boulettes lardées :** ajoutez 150 g de châtaignes émiettées à la farce. Réalisez des boulettes de la taille d'une balle de golf et panez-les. Réfrigérez 30 minutes puis entourez les boulettes d'une lanière de lard. Enfouez pour 20 minutes à 180 °C. Accompagnez d'une purée de courge.



Avec 300 g de chapon rôti

JE PRÉPARE

• **Des wraps façon césar :** fouettez 2 jaunes d'œufs avec 5 anchois hachés, 2 cuillerées à soupe de moutarde douce, 1 gousse d'ail pressée, le jus d'un citron, 2 cuillerées à soupe de vinaigre, 1 cuillerée à café de sauce Worcestershire et 1 cuillerée à café de sucre glace. Garnissez des tortillas tièdes de morceaux de chapon, de salade romaine émincée et de copeaux de parmesan. Arrosez de sauce et formez les wraps.

• **Un gratin de couteaux :** hachez les

restes de chapon. Mélangez-les avec 500 g de purée de courge. Ajoutez 3 échalotes grillées, 100 g de lardons fumés, 2 gousses d'ail hachées, 1 cuillerée à soupe d'origan, 100 g de chèvre frais et 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Versez la préparation dans un plat beurré, saupoudrez de fromage râpé et enfouez pour 25 minutes à 180 °C.

• **Des chicken pies aux champignons :** faites sauter 500 g de champignons émincés avec 2 échalotes ciselées pendant 10 minutes et égouttez. Coupez le chapon en petits morceaux. Mélangez-les avec les champignons, 10 cl de vin blanc et 30 cl de crème. Faites réduire 15 minutes, salez, poivrez et épicez puis versez dans des ramequins. Couvrez-les de pâte feuilletée et enfouez pour 15 minutes à 210 °C.



les restes de fête

Pour 4 personnes

Avec une fin de plateau de fromages

JE FAIS



- **Une sauce à pasta :** faites fondre 1 oignon haché 5 minutes dans une poêle. Ajoutez 25 cl de crème entière et portez à frémissement. Ajoutez 200 g de fromages variés coupés en dés. Mélangez à feu doux jusqu'à ce que les fromages soient fondus. Versez 500 g de pâtes al dente et 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson des pâtes. Mélangez 3 minutes sur feu vif.

- **Une quiche aux carottes :** coupez en rondelles 300 g de carottes cuites. Mélangez avec 4 œufs, 150 g de fromage râpé ou coupé en dés, 2 gousses

d'ail hachées, 1/2 botte de persil ciselé et 250 g de fromage blanc. Versez sur un fond de pâte brisée et enfournez pour 35 minutes à 180 °C.

- **Des côtes de veau gratinées :** dorez une face de 2 belles côtes de veau, déposez-les, côté coloré vers le fond, dans un plat beurré. Mixez 3 échalotes avec 100 g de mie de pain, 100 g de beurre et 150 g de fromage (comté, emmental, chèvre...). Couvrez les côtes avec cette pâte. Versez un fond de bouillon dans le plat et enfournez pour 15 à 20 minutes à 190 °C.

Avec 1 paquet de pain de mie

JE CUISINE

- **Des sandwiches à la coréenne :** émincez 200 g de chou blanc et 2 oignons verts. Râpez 100 g de carottes. Mélangez le tout avec 6 œufs et faites cuire en omelette fine. Grillez 8 tranches de pain de mie dans du beurre chaud. Tartinez de moutarde au miel et garnissez 4 tranches avec l'omelette et du jambon blanc. Formez les sandwiches et dégustez.

- **Des bouchées façon sushis veggies :** aplatissez 4 tranches de pain de mie au rouleau. Couvrez-les de sucrose hachée, de tofu fumé râpé, de bâtonnets d'avocat et de carotte. Roulez en

serrant bien, badigeonnez de blanc d'œuf et passez les rouleaux dans des graines de sésame. Coupez-les en deux, maintenez avec des pics de bois. Servez avec une sauce asiatique.

- **Un cake de pain perdu :** toastez 8 tranches de pain de mie. Préparez 30 cl de crème anglaise et réhydratez 150 g de fruits séchés (raisins, figues, abricots, cranberries...). Alternez les couches de pain, de crème et de fruits dans un moule à cake beurré. Couvrez et enfournez pour 30 minutes à 180 °C. Laissez tiédir avant de démouler. Servez avec de la compote de pomme.



Avec de la bûche

J'IMPROVISE

- **Des sandwiches glacés :** faites ramollir de la glace à la vanille, ou un autre parfum adapté à celui de la bûche. Coupez la bûche en tranches d'égale épaisseur. Couvrez la moitié des tranches avec de la glace, ajoutez des dés de fruits frais et recouvrez de tranches de bûche. Servez sans attendre.

- **Des verrines au chocolat :** taillez la bûche en fines tranches, arrosez-les de jus d'orange et

tapissez-en les parois des verrines. Garnissez de mousse au chocolat et saupoudrez de fruits secs hachés (pistaches, noisettes...).

- **Un tiramisu :** faites caraméliser 4 poires coupées en dés avec du beurre et 2 cuillerées à soupe de cassonade pendant 5 minutes. Battez 4 jaunes d'œufs avec 250 g de mascarpone et 70 g de sucre. Incorporez les 4 blancs d'œufs montés en neige. Alternez les couches de tranches de bûche, de poires et d'appareil dans des verrines. Faites prendre 4 heures au frais.





Ballottine de saumon fumé au chèvre frais

En moins d'un quart d'heure, confectionnez une entrée fraîche, savoureuse et qui en jette !



4 PERSONNES



PRÉPARATION 10 MIN

- 4 tranches de saumon fumé
- 1 pamplemousse rose
- 1 citron jaune bio
- 2 branches d'aneth
- 200 g de chèvre frais
- 1 c. à café de baies roses
- Sel et poivre

1. Coupez la base et le sommet de votre pamplemousse rose.

Éliminez la peau ainsi que les parties blanches en suivant la courbure de votre fruit à l'aide d'un couteau à longue lame. Prélevez les suprêmes en faisant des incisions en « V ». Prélevez le zeste du citron.

2. Hachez l'aneth en prenant soin de conserver quelques pluches pour la décoration.

3. Écrasez les baies roses au mortier.

4. Mélangez le chèvre frais dans un saladier avec la moitié du zeste de citron, l'aneth, les baies roses, du sel et du poivre.

5. Répartissez cette préparation sur vos 4 tranches de saumon. Repliez-les de façon à former des ballottines. Servez accompagné de suprêmes de pamplemousse. Agrémentez-les de quelques pluches d'aneth et du reste de zeste de citron.

En bouchées apéritives

Vous pouvez servir ces ballottines pour l'apéritif ou un buffet dînatoire. Dans ce cas, coupez les tranches de saumon en quatre avant d'y déposer le fromage frais et de les façonner. Vous obtiendrez des ballottines de la taille d'une bouchée. Vous pouvez remplacer l'aneth par de la ciboulette fraîche, qui pousse en toute saison au balcon ou au jardin.



TOUT CE QUI
SE PASSE
LÀ OÙ VOUS
VOUS
RÉVEILLEZ.

LE 6-9

du lundi au vendredi

Toute votre info locale
en temps réel.



ICI, ON PARLE D'ICI.

CHAMPAGNE
MONTAUDON
DEPUIS 1891



Gourmand par nature

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