

# Gourmand

N° 500

NOS  
MEILLEURES  
RECETTES DE  
SAISON

Aux légumes, à la viande, aux céréales...

## Nos soupes complètes

Velouté de patate douce, lentilles corail et œuf poché

ÉPIPHANIE

Galettes et  
brioches des Rois :  
encore meilleures  
faites maison !

STAR DU MOIS

On cuisine  
la truite fumée



NOS DESSERTS  
DE FÊTES

aux fruits  
d'hiver

REPORTAGE

À la découverte de  
la tomme de Savoie

Du 12/12/23 au 08/01/24 • n°500 • 4,99€

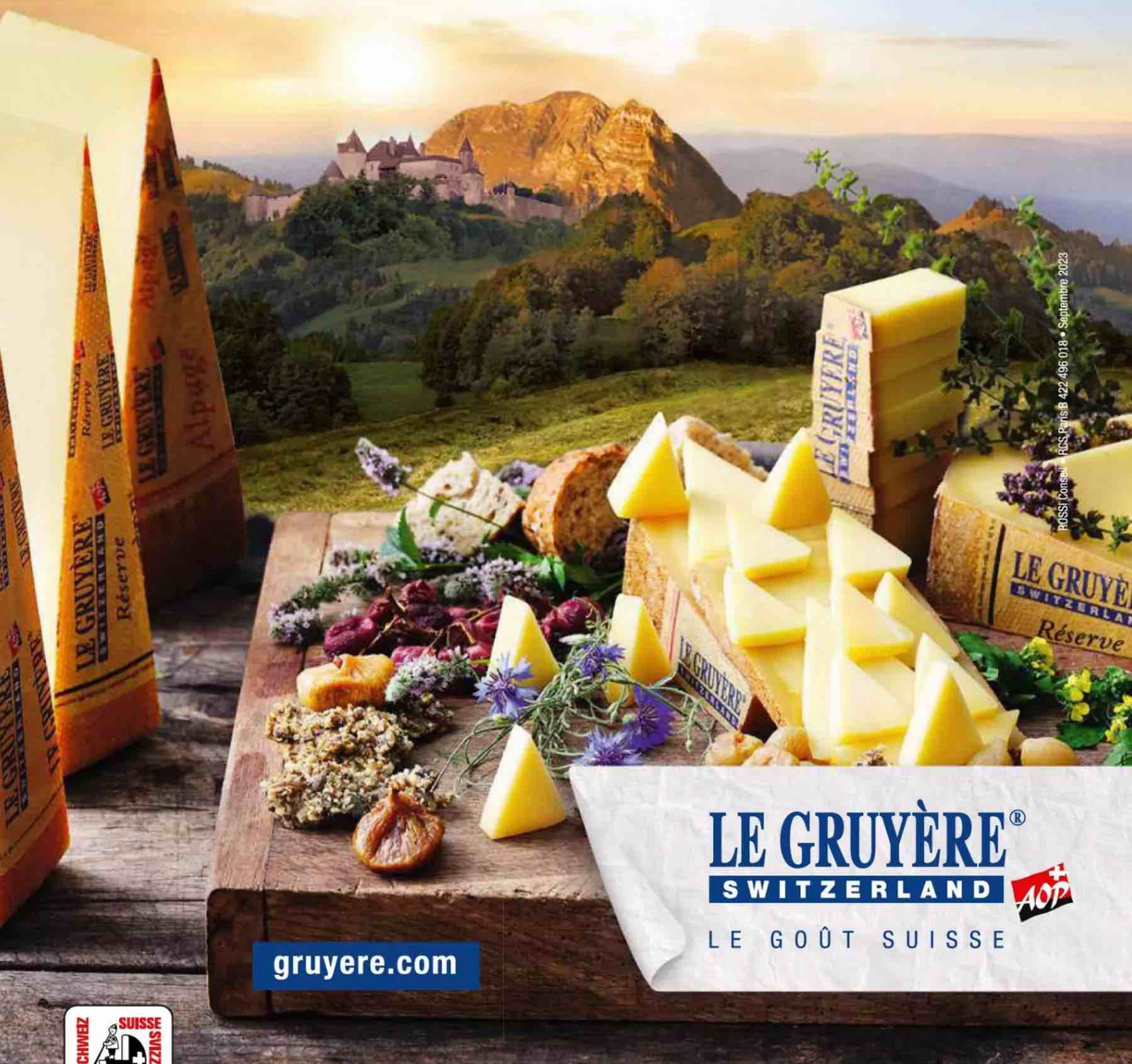


3 264420 110085

BELGIQUE 5,18€ - LUXEMBOURG 5,03€



# LE GRUYÈRE AOP SUISSE, UN TERROIR D'EXCEPTION, UNE TRADITION MILLÉNAIRE, UNE SAVEUR UNIQUE



ROSSI Conseil - RCS Paris B 422 496 018 - Septembre 2023

**LE GRUYÈRE®**  
**SWITZERLAND**   
LE GOÛT SUISSE

[gruyere.com](http://gruyere.com)



Suisse. Naturellement.



**Les Fromages de Suisse.**  
[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





## Un grand merci!

Joyeux anniversaire ! Gourmand souffle ses bougies : nous voici (déjà) au 500<sup>e</sup> numéro ! Le temps passe vite, n'est-ce pas ? Si votre magazine bien-aimé poursuit sa belle aventure culinaire depuis plus de vingt ans, c'est grâce à vous ! Vous, chers lecteurs et lectrices, qui, depuis tant d'années, êtes restés fidèles à ce complice de vos cuisines... Merci pour votre soutien sans faille !

Les années ont passé, et pourtant, rien n'a changé ! Enfin, pas tout à fait... Gourmand s'est refait une petite beauté : nouvelle périodicité (il est devenu un mensuel !), nouvelles formules, maquettes, rubriques, thématiques et nouvelles têtes, qui se surpassent chaque jour (dans la bonne humeur !) pour réaliser un magazine de qualité rien que pour vous ! Néanmoins, l'envie reste la même : être proche de vous. Vous proposer des recettes du quotidien, conviviales, généreuses, sans chichis et efficaces. Vous aider à mieux manger, le tout sans se ruiner, évidemment. Et vous transmettre le goût pour la cuisine, cette passion commune qui nous rassemble.

À très vite pour de nouveaux numéros toujours aussi gourmands...

Bonne lecture,

*Emilie Jamgotchian*

Rédactrice en chef





# Gourmand

N° 500 [gourmand.viepratique.fr](http://gourmand.viepratique.fr)

## L'Équipe en cuisine:

Joyeux  
anniversaire !

P. 6



P. 6

Gâteau nuage  
au citron meringué

## LES ACTUS TENDANCE

On like...

P. 16

## C'EST LUI LE CHEF

Benoît Castel

P. 19

## LE DOSSIER DE COUVERTURE

Nos recettes de soupes  
qui changent

P. 21

## DU CHAMP À L'ASSIETTE

La tomme de Savoie,  
trésor alpin

P. 38

## NOS RECETTES DU MOIS

Un mois avec le plein  
d'idées recettes

P. 43

## COMME AVANT

La brioche des Rois

P. 62

## BON ET SAIN

Les actus nutrition

P. 65

Les 10 meilleurs  
alliés pour  
des soupes santé !

P. 66

La minute  
nutrition

P. 70



P. 19

Benoît Castel



P. 35

Soupe au yaourt, à l'orzo et aux pois chiches

## LA TOUCHE SUCRÉE

Nos desserts  
aux fruits d'hiver

P. 71

## BIEN CHEZ MOI

Par ici  
les bonnes soupes !

P. 84

Opinel

P. 86

Nos livres de cuisine  
coup de cœur

P. 88

## SECRETS DE GOURMAND

7 étapes pour un bœuf  
Wellington parfait

P. 90

## EN COULISSES AVEC...

Hervé Cuisine

P. 94



P. 86

Opinel





P. 59

Couronne des Rois façon babka



P. 79

Poire pochée à la vanille,  
chantilly et sablé étoilé



(P. 20 & 42)

### ABONNEZ-VOUS !

Rendez-vous  
en p. 20 et 42 ou sur  
[Gourmandabo.com](http://Gourmandabo.com)

## REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :



[Facebook.com/gourmandmag](https://Facebook.com/gourmandmag)



[Twitter.com/gourmand\\_mag](https://Twitter.com/gourmand_mag)



[Pinterest.com/gourmandmag](https://Pinterest.com/gourmandmag)



[Instagram.com/gourmandmagazine](https://Instagram.com/gourmandmagazine)

### OU PAR COURRIER :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

**Ce numéro comporte sur tout ou partie de sa diffusion :**

Enveloppe FIRST VOYAGES FRANCE Posé Sur la 4ème de couverture

# LES PORTRAITS DE LA RÉDAC

Émilie, 26 ans



### À la maison :

mes livres de cuisine, mes  
photos Polaroid... et voilà !

### Tes atouts en cuisine :

la patience, notamment quand  
je réalise une brioche.

### Les lubies du moment :

pour agrémenter mes soupes de  
légumes maison, je réalise du granola  
salé, à base de flocons d'avoine, de  
fruits secs, de graines et d'épices.  
C'est très facile et rapide à faire, et en  
plus, ça apporte beaucoup de goût.

Didier, 45 ans



### À la maison :

marié, deux enfants

de 13 et 8 ans très gourmands !

**Tes atouts en cuisine :** je teste en  
permanence de nouvelles recettes.

### Les lubies du moment :

je me  
perfectionne dans la réalisation de  
babkas. C'est pratique puisque avec  
la même base de pâte, on peut la  
décliner de multiples façons, et même  
en version salée ! Pour cette fin d'année,  
j'en prévois une avec de la truite fumée  
et du fromage aux fines herbes.

Olivier, 37 ans



### À la maison :

ma fille de 7 ans.

**Tes atouts en cuisine :** je suis créatif,  
je suis rarement à la lettre une recette.

### Les lubies du moment :

étant un grand fan de carrot-cake,  
j'ai décidé de le revisiter avec... de  
la patate douce ! Elle apporte un  
petit goût doux et sucré que j'aime  
beaucoup. C'est parfait pour le goûter !



# JOYEUX ANNIVERSAIRE !

500<sup>e</sup> numéro, vous dites ? Eh oui, déjà... Pour célébrer l'anniversaire de votre très fidèle Gourmand devenu bien grand, la team a sorti ses habits de fêtes ! Goûtez à son gâteau nuage réalisé spécialement pour l'occasion, composé d'une génoise, d'une mousse au citron et d'une meringue italienne, à la fois léger et gourmand. Et pour aller encore plus loin, vous découvrirez une petite rétrospective des recettes de la team depuis ses débuts, soigneusement sélectionnées par la rédaction.







Gâteau nuage au  
citron meringué



# La team en cuisine



## GÂTEAU NUAGE AU CITRON MERINGUÉ

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h **Cuisson** 25 min **Réfrigération** 4 h

**Pour le biscuit :** • 1 citron jaune bio • 1 œuf entier + 1 jaune • 7 cl de crème liquide

• 100 g de farine • 85 g de sucre • 2 g de levure chimique

**Pour la mousse au citron :** • 2 citrons jaunes • 2 œufs • 25 cl de crème liquide 30 % de MG

• 25 g de beurre • 70 g de sucre • 1 feuille de gélatine

**Pour la meringue italienne :** • 4 blancs d'œufs • 240 g de sucre

**1. Préchauffez** le four à 180 °C.

**2. Préparez le biscuit :** battez, dans un cul-de-poule, l'œuf entier et le jaune avec le sucre, jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Incorporez la farine mélangée à la levure chimique, puis la crème liquide. Mélangez bien. Lavez le citron, zestez-le, puis pressez-le. Ajoutez le zeste et 1 cuillerée à soupe du jus à la préparation, mélangez.

**3. Découpez** une feuille de papier sulfurisé de la taille d'un moule à charnière de 20 cm, puis déposez-la au fond de ce moule. Versez-y la pâte à biscuit, lissez le dessus et enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir dans le moule.

**4. Préparez la mousse au citron :** mettez la crème et le fouet du robot au congélateur. Réhydratez la gélatine dans un bol d'eau froide. Pressez les citrons. Mélangez, dans un saladier, les œufs, le sucre et le jus de citron. Faites chauffer ce mélange dans une casserole avec le beurre. Laissez cuire jusqu'à ce que la crème épaississe tout en mélangeant (cela peut prendre 5 minutes). Ajoutez la

gélatine essorée hors du feu. Laissez refroidir et transférez dans un saladier. Montez la crème bien froide en chantilly à l'aide d'un robot et ajoutez-la à la crème de citron.

**5. Placez** une feuille de rhodoïd (ou du film alimentaire, ou du papier sulfurisé) sur les parois du moule et versez la mousse au citron sur le biscuit. Laissez reposer 4 heures minimum au réfrigérateur.

**6. Démoulez** délicatement le gâteau et retirez la feuille de rhodoïd. Réservez au frais.

**7. Préparez la meringue italienne :** faites chauffer, dans une casserole, le sucre avec 9 cl d'eau, jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux, (si vous avez une sonde alimentaire, portez le mélange à 118 °C). Commencez à monter les blancs d'œufs en neige, ajoutez le sirop en filet et battez les blancs jusqu'à ce que la meringue soit bien ferme.

**8. Sortez** le gâteau du réfrigérateur. Déposez la meringue sur le dessus, lissez-la à l'aide d'une spatule et colorez-la avec un chalumeau.





## PARTAGEZ UN MOMENT UNIQUE AVEC VOS AMIS

Ce soir, c'est vous qui recevez pour le dîner... Au programme : convivialité, chaleur et mets savoureux. Transformez cette invitation entre amis en un repas d'exception avec les pâtes Barilla Al Bronzo\* !

### Un goût intense pour des plaisirs inattendus

Pour vos amis ce soir, vous préparez un plat gourmand à la fois simple et sophistiqué, qui mêle plaisirs inattendus et goût inégalable : Mezzi Rigatoni au beurre blanc, crevettes rouges et poudre de câpres avec les pâtes Barilla Al Bronzo\*. Vos convives seront émerveillés. Ces pâtes à la couleur ambrée, sont dotées d'une rugosité incomparable permettant l'accroche parfaite de la sauce. Leur saveur puissante explose en bouche...

### Une rugosité incomparable pour une accroche de sauce parfaite

Les pâtes Barilla Al Bronzo\* sont bien plus que des pâtes. Elles sont le fruit d'une sélection de grains de blé dur de haute qualité. Ce n'est pas tout : Barilla a conçu une méthode unique avec un moule en bronze qui dessine des microgravures sur les pâtes pour leur donner une rugosité exceptionnelle. Résultat ? La sauce, préparée avec passion, accroche parfaitement les pâtes. Dégustez-les, les yeux fermés pour vivre une expérience sensorielle inédite à chaque bouchée...



### LA RECETTE MEZZI RIGATONI AU BEURRE BLANC, CREVETTES ROUGES ET POUDRE DE CÂPRES

PRÉPARATION 30 MIN – CUISSON 14 MIN

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de pâtes Mezzi Rigatoni • 100 g de beurre • 2 échalotes • 100 g de vinaigre • 100 ml de vin • 12 queues de crevettes rouges nettoyées • 30 g de câpres de Pantelleria au sel • zestes de citron • feuilles de marjolaine

1. Pour le beurre blanc : mettez l'échalote, le vin et le vinaigre dans une casserole et faites réduire de moitié.
2. Retirez l'échalote et montez avec du beurre froid.
3. Découpez les crevettes décortiquées et déveinées en un tartare grossier et assaisonnez d'huile, d'un peu de sel et de zestes de citron.
4. La meilleure façon de préparer la poudre de câpres est de les faire sécher dans un four statique ou un déshydrateur pendant environ 50 minutes, puis de les mixer.
5. Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, égouttez-les et assaisonnez-les avec le beurre blanc.
6. Ajoutez le tartare de gambas et servez en terminant par le reste des gambas, quelques feuilles de marjolaine et la poudre de câpres.



\* À retrouver dans les grandes et moyennes surfaces près de chez vous.

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



# La team en cuisine

## GALETTE DES ROIS À LA FRANGIPANE

Pour 6 personnes **Préparation** 1h 45 **Repos** 1h 30 **Cuisson** 45 min

**Pour la pâte feuilletée :** • 300 g de beurre • 380 g de farine T55 • 4 g de sel

**Pour la frangipane :** • 1 œuf + 1 jaune • 12,5 cl de lait entier • 50 g de beurre

• 100 g de poudre d'amande • 100 g de sucre • 15 g de fécule de maïs

• 1 c. à soupe de rhum brun • 1 c. à café d'extrait d'amande amère

**Pour la dorure :** • 1 jaune d'œuf • Crème liquide

### 1. Préparez la détrempe de la pâte

**feuilletée :** versez, dans la cuve d'un robot, la farine, 150 g de beurre froid coupé en dés et le sel. Mélangez à petite vitesse. Versez 15 cl d'eau et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

**2. Déposez** la détrempe sur une feuille de film alimentaire et rabattez les bords, de façon à former un rectangle. Aplatissez-la bien. Laissez reposer au frais pendant 30 minutes.

**3. Réalisez le beurre de tourage :** prenez une feuille de papier cuisson et rabattez les deux extrémités sur elles-mêmes. Dépliez, puis posez 150 g de beurre au centre et enfermez-le en rabattant les extrémités. Battez-le délicatement au rouleau afin de l'aplatir. Repliez les extrémités et lissez le beurre pour qu'il épouse la forme rectangulaire du papier. Placez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

**4. Sortez** la détrempe du réfrigérateur et placez-la sur un plan de travail fariné. Abaissez-la sur 3 fois sa longueur en veillant à ce qu'elle conserve sa forme rectangulaire.

**5. Placez** le beurre de tourage sur la partie basse de la détrempe.

**6. Réalisez le tour simple :** rabattez la partie du haut sur le beurre et la partie du bas vers le milieu, façon portefeuille.

**7. Réalisez le premier tour double :** tournez la pâte d'un quart de tour vers la droite. Étalez de nouveau la pâte de la même manière qu'à l'étape 4.

**8. Rabattez** les deux extrémités de la pâte vers le milieu, puis repliez le tout en deux. Procédez à un deuxième tour double en répétant la même opération. Placez la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes.

**9. Divisez** la pâte feuilletée en deux parties égales. Étalez les deux pâtes à l'aide d'un rouleau sur une épaisseur de 2 à 3 cm. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

### 10. Préparez la frangipane pendant ce

**temps :** versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition. Faites blanchir le jaune d'œuf et 20 g de sucre dans un saladier. Ajoutez la fécule de maïs et fouettez à nouveau. Versez le lait en 2 fois en mélangeant bien. Remettez le tout dans la casserole et faites chauffer à feu doux. Fouettez sans cesse jusqu'à ce que la crème épaississe. Versez la crème dans un bol, ajoutez le rhum et mélangez. Filmez au contact et placez au frais.

**11. Crèmez** le beurre avec 80 g de sucre dans la cuve d'un robot. Ajoutez l'œuf et fouettez. Incorporez la poudre d'amande et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Finissez par l'extrait d'amande amère. Sortez la crème du réfrigérateur et mélangez-la énergiquement avec la crème à l'amande. Filmez au contact et conservez au frais.

**12. Préchauffez** le four à 220 °C. Détaillez les 2 pâtes feuilletées en disques, à l'aide d'un cercle à pâtisserie ou d'un moule à manqué, par exemple, en utilisant un couteau bien aiguisé.

**13. Humidifiez** les bords d'un disque de pâte sur 2 cm environ avec de l'eau froide à l'aide d'un pinceau. Garnissez la galette avec la crème et lissez le tout avec une spatule. N'oubliez pas d'ajouter la fève ! Recouvrez la galette avec le second disque de pâte feuilletée. Soudez les bords en appuyant avec les doigts.

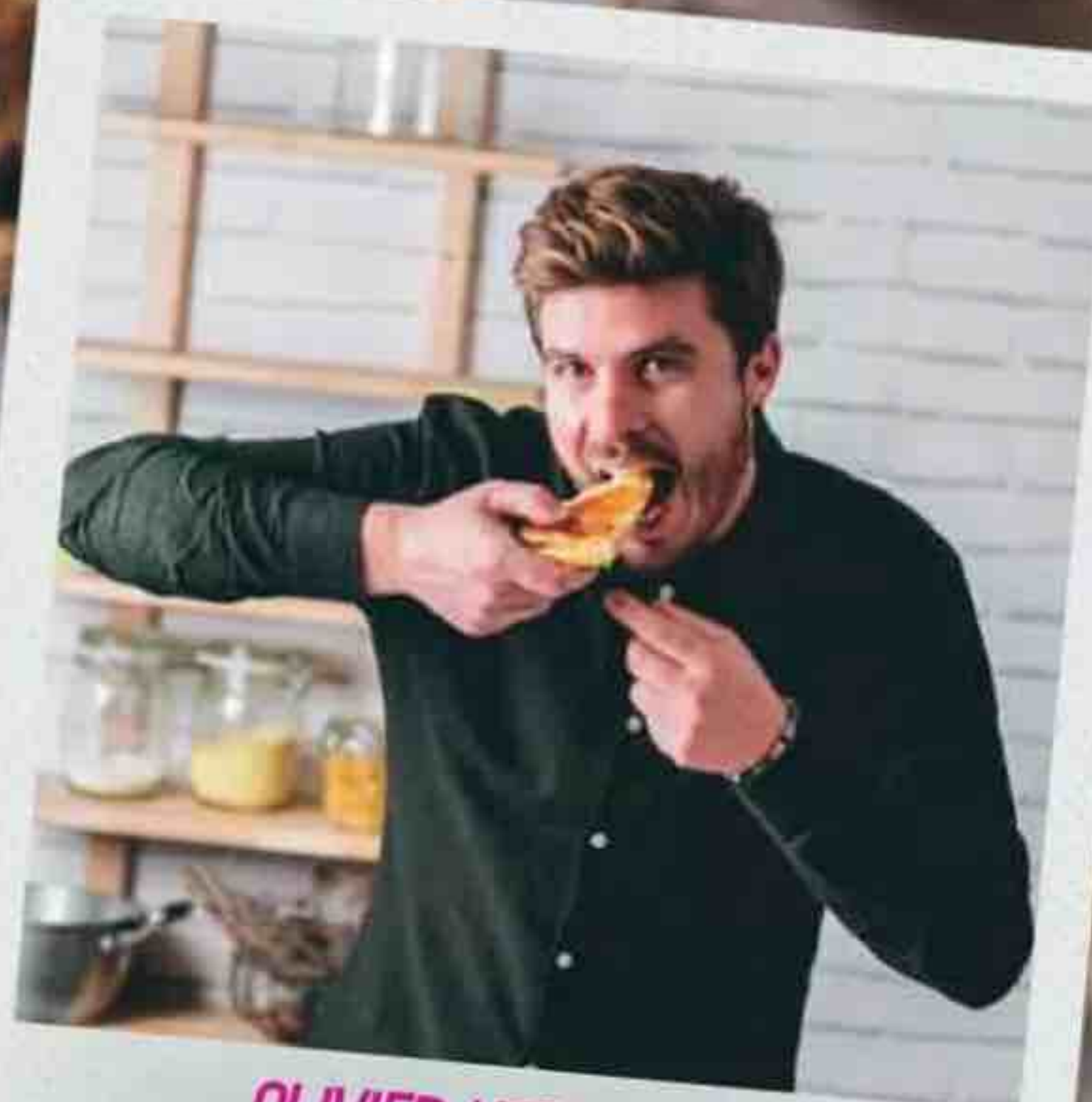
**14. Préparez la dorure :** mélangez, dans un bol, le jaune d'œuf et un peu de crème liquide. Badigeonnez la galette avec ce mélange à l'aide d'un pinceau.

**15. Réalisez** le décor de la galette avec le dos de la lame d'un couteau. Chiquetez régulièrement les bords de la galette et piquez-la. Réglez la température du four à 190 °C. Enfournes pour 30 minutes environ, jusqu'à ce que la galette soit bien dorée. Dégustez tiède ou froid.



QUENTIN HURIEZ





OLIVIER, NOTRE CHEF  
TOUT-TERRAIN

## BON À SAVOIR

Veillez à ce que le beurre de tourage soit bien froid au risque qu'il ne se répartisse pas bien dans la détrempe.



# La team en cuisine



EMMANUELLE ET OLIVIER

## TOUR DE MAIN

Ne salez pas le crumble, le beurre demi-sel et le parmesan s'en chargent !

## CRUMBLE DE PATATE DOUCE AUX NOISETTES

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 40 min

- 1 grosse patate douce ou 2 petites • 4 à 5 oignons nouveaux • 100 g de beurre demi-sel + (pour le moule)
- 50 g de parmesan • 60 g de poudre de noisette • 50 g de farine de châtaigne • Poivre • Huile d'olive • Noisettes

**1. Épluchez** la patate douce, coupez-la en dés. Faites-les précuire 15 minutes à la vapeur ou à l'eau.

**2. Préchauffez** le four à 180 °C. Lavez et émincez les oignons nouveaux (émincez également un peu de la tige). Dans une poêle huilée, faites-les revenir 5 minutes. Réservez.

**3. Mélangez** le beurre coupé en dés, le

parmesan, la poudre de noisette et la farine de châtaigne. Sablez avec vos doigts.

**4. Beurrez** 4 ramequins, répartissez les oignons et les dés de patate douce. Poivrez. Recouvrez de crumble et de noisettes concassées.

**5. Enfournez** pour 25 minutes. Servez tiède, accompagné d'une salade verte.



# COURGES JACK BE LITTLE FARCIES AU QUINOA

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 40 min

- 8 courges jack be little (ou petits potimarrons) • 1 branche de persil • 1 yaourt • 100 g de quinoa
- 50 g d'amandes entières ou effilées • Sel et poivre

**1. Préchauffez** le four à 180 °C. Coupez le chapeau des courges, videz-les à l'aide d'un couteau et d'une cuillère à café. Poivrez légèrement l'intérieur. Lavez, séchez et ciselez le persil.

**2. Mélangez** le quinoa, le yaourt et le persil dans un bol. Salez, poivrez et remplissez les jack be little de cette farce. Déposez les courges dans

un plat à four recouvert de papier sulfurisé.

**3. Arrosez** chaque courge avec 2 cuillerées à soupe d'eau et replacez le chapeau par-dessus. Enfourez pour 40 minutes. Faites torréfier les amandes dans une poêle chaude et dispersez-les sur la farce à la sortie du four. Parsemez de quelques feuilles de persil. Servez chaud.

## LA TOUCHE EN PLUS

*Vous pouvez ajouter du fromage de type parmesan, emmental, comté, feta... dans la farce, et en saupoudrer sur le dessus avant de passer les courges 5 minutes sous le grill.*



**MORGANE, NOTRE DIRECTRICE DES RÉDACTIONS**



# La team en cuisine

## BURGER DU CHEF

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

• 500 g de viande hachée (ou 4 steaks hachés) • 800 g de pommes de terre grenaille • 1 avocat  
• 1 oignon rouge • 4 poignées de roquette • 200 g de parmesan • 20 cl de crème liquide entière  
• 4 pains à burger • 4 cornichons malossol • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 8 c. à café  
de ketchup • 2 c. à café de sucre semoule • Thym et romarin • Huile d'olive • Sel et poivre

**1. Lavez** les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Mélangez-les avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du thym et du romarin. Enfournez pour 35 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

**2. Épluchez** l'oignon et émincez-le. Dans une poêle huilée, faites-le suer à feu doux 10 minutes. Ajoutez le sucre et le vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson 5 minutes. Réservez.

**3. Coupez** le parmesan en dés. Versez la crème et les dés de parmesan dans une casserole. Faites chauffer 10 à 15 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à obtenir une sauce homogène. Réservez au chaud.

**4. Façonnez** 4 steaks hachés à l'aide d'un emporte-pièce. Faites-les cuire à la poêle. Salez et poivrez. Hachez les cornichons au couteau. Épluchez l'avocat et coupez la chair en lamelles.

**5. Coupez** les pains à burger en deux et passez-les au grille-pain.

**6. Étalez** 1 cuillère à café de ketchup sur la base des burgers, ajoutez des oignons confits, de l'avocat, de la roquette, 1 steak haché et une généreuse dose de crème au parmesan. Terminez par quelques feuilles de roquette et des cornichons hachés. Étalez 1 cuillère à café de ketchup sur le haut des pains et fermez les burgers. Servez avec les pommes de terre.



### TOUR DE MAIN

La crème de parmesan se fige assez rapidement. Faites-la réchauffer juste avant de monter le burger.



MORGANE ET OLIVIER



**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 !

**Q**ui 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 in-

corporer 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

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

1. Façonner 10 petits steaks de viande hachée et détailler 10 cercles du diamètre de ces derniers dans les tranches d'Ossau-Iraty.

2. Poêler les mini steaks hachés dans un filet d'huile d'olive et assaisonner.

3. A 2 minutes de la fin de cuisson, les recouvrir d'Ossau-Iraty préalablement badigeonné de moutarde à l'ancienne.

4. Toaster les Minis Brioch'Burgers Figue, tartiner les bases de marmelade d'orange,



- disposer le steak haché surmonté de fromage, déposer quelques feuilles de roquette et refermer les burgers.
5. Servir.



# C'est tendance

## ON LIKE...

Dernière ligne droite avant de se retrouver en famille pour les fêtes de fin d'année autour d'une belle table garnie de mille et un délices. Découvrez nos dernières trouvailles gourmandes à savourer ou à offrir, accompagnées d'une coupe de champagne, bien sûr ! Par Margot Dobrska et Émilie Jamgotchian



### Let's party!

Réputé pour sa légèreté et son prix abordable, le célèbre cava barcelonais nous enchante par son effervescence et ses sublimes arômes floraux. Ces vins sont parfaits à savourer tels quels ou dans vos sangrias maison. **Cava Cordon Negro brut et cava Rosé édition limitée Paillettes, Freixenet, 10,90 € (2 bouteilles de 75 cl chacune).**

### Sur le toit du monde

Cocorico ! La talentueuse Nina Métayer a été sacrée meilleure pâtissière mondiale par l'Union internationale des boulangers et des pâtisseries. C'est la première femme à recevoir ce prix honorifique. Ne manquez pas l'occasion de déguster sa babka de Noël à la crème de marron et au chocolat, accompagnée de brisures de marron.

**Babka de Noël, 7,90 € (350 g), Nina Métayer pour Monoprix.**



### Un soupçon de douceur

En plus d'apporter une note sucrée à nos yaourts et tartines grillées, ces miels Hédène aux saveurs exquises peuvent enrichir nos marinades pour viandes et légumes grillés, offrant une touche unique à nos plats festifs !

**Coffret Gourmand composé de miel & rose, miel lavande et miel & yuzu, 29,90 € (375 g), Hédène.**



## Le meilleur de la Bretagne

Même pas besoin de bouger de chez soi avec ces nouvelles compositions qui sélectionnent les spécialités bretonnes incontournables. Crêpes dentelles croustillantes, palets, bonbons, caramels au beurre salé... Un assortiment de délices qui font frémir les papilles des petits et des grands.

**Composition Gavottes pour des fêtes craquantes ! ou Traou Mad joyeuses fêtes, à partir de 17,50 € la pochette de 492 g (confiseries sucrées et salées), Biscuiterie Loc Maria.**



## L'Épiphanie version waouh

On s'éloigne des sentiers battus avec cette galette imaginée par le grand Pierre Marcolini, qui la réinvente avec un croustillant à l'amande et une crème d'amande fumée couronnée de torsades feuilletées. Avec sa forme carrée, contemporaine et épurée, elle saura faire sensation à table.

**Galette des Rois, 33 € (6 personnes), livrée avec une couronne et une fève, Pierre Marcolini.**



## La truite fumée, super-star !

Et si, à Noël, on troquait le traditionnel saumon pour une truite française ? Ovive élargit sa gamme pour répondre à tous les goûts : en tranches, en émincés ou en version lardons. Plus abordable, produite en France et à la fois fine et délicate, la truite fumée a une place de choix sur nos tables !

**Truite fumée en tranches, émincés ou lardons, à partir de 4,79 € (90 g), Ovive.**



## Un coup de bar, déjà ?!

Parfait en apéritif, aux côtés d'un risotto de poisson ou accompagnant un plateau de fruits de mer, Le Coup de bar révèle un bouquet délicat qui fusionne harmonieusement avec les saveurs iodées.

**Entre-deux-mers Le Coup de bar, 4,90 € la bouteille ; 13,95 € le bib de 3 l.**



# C'est tendance



## Le caviar du fromage

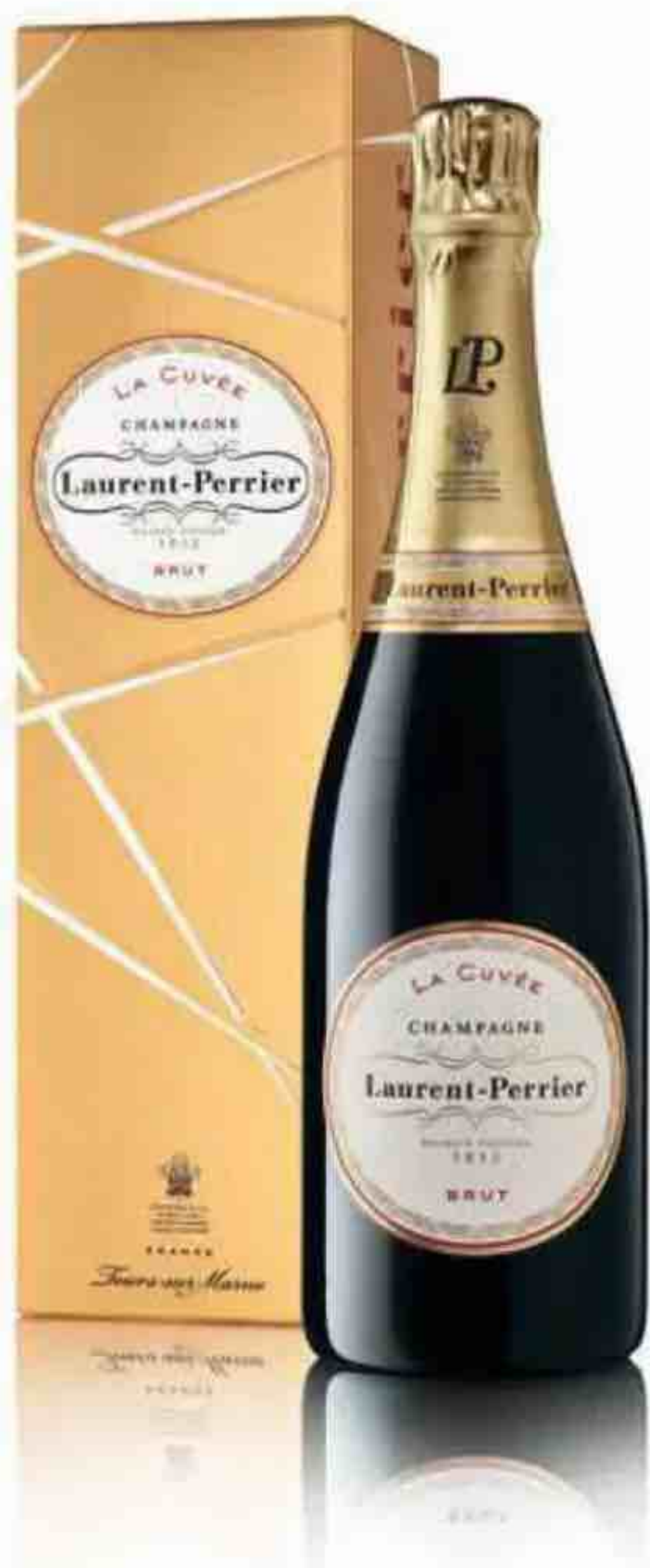
Telle une cuvée spéciale, la mimolette extra-vieille Isigny Ste-Mère, affinée pendant 20 mois et élue meilleur fromage du monde au concours international de Lyon, est une véritable expérience gustative offrant une puissance et une richesse aromatique exceptionnelles. Pensez-y pour vos plateaux de fromages !

**Mimolette Grande Réserve extra-vieille, 4,20 € (la portion de 200 g), Isigny Ste-Mère. En édition limitée pour les fêtes. En vente à la coupe ou en GMS en libre-service.**

## Des bulles de bonheur

Grâce à sa grande finesse et sa belle fraîcheur, ce champagne rehausse l'ambiance d'entrée de jeu. S'il est parfait à l'apéritif, il se dégustera tout aussi bien en fin de repas et apportera légèreté à vos desserts !

**Champagne brut La Cuvée, 45 € (75 cl), Laurent-Perrier.**



## Le coup de



## de la rédac



## La pépite du moment

C'est dans les rues de Tours qu'il faut se perdre pour avoir la chance de déguster les délicieuses gourmandises de La Chocolatière. Ce coffret illustré par l'artiste Lison Baugé est garni de ganaches et de pralinés, dont un nouveau praliné sablé et caramel. Un joli cadeau, bien gourmand, à (s')offrir pour les fêtes pour fondre de plaisir. Coup de cœur de la rédaction ! **Coffret de chocolats Lison Baugé en édition limitée, 55 € (485 g), La Chocolatière. Disponible en boutique La Chocolatière ou en ligne (expédition Chronopost).**

## ACTUS CO



## La fine fleur des plateaux de fromages

De délicates Rosettes de Tête de Moine AOP « fraîchement racées » sont présentées dans des perles transparentes et composent ce ravissant coffret au décor festif, à offrir ou à s'offrir. Un cadeau « prêt à déguster » original et convivial, qui égayera les repas de fêtes et ravira les papilles des plus fins gourmets.

**Coffret rosettes de Tête de Moine AOP, 8 € (1 sphère) et 16 € (2 sphères), Les Fromages de Suisse, en crémeries et grandes surfaces.**

## Voir la vie en jaune

Besoin d'un coup de boost dès le petit déjeuner ? Frais, doux et vitaminé, le kiwi jaune Zespri SunGold a tout bon pour vous aider à bien démarrer la journée ! À déguster à la cuillère ou bien dans votre bol de granola avec du yaourt, il saura séduire toute votre famille grâce à son goût si délicieux. Retrouvez les kiwis jaunes Zespri SunGold en magasin ou chez votre primeur.





# BENOÎT CASTEL

Le boulanger, pâtissier, épicier et cuisinier sort un troisième livre avec des astuces pour conserver nos légumes sans les gaspiller. Par Henri Yadan



## Sa galette des Rois

Traditionnelle ! Feuilletage inversé, beurre AOP et un bon sourcing des produits, comme pour notre brioche des Rois à la fleur d'oranger et aux fruits confits.

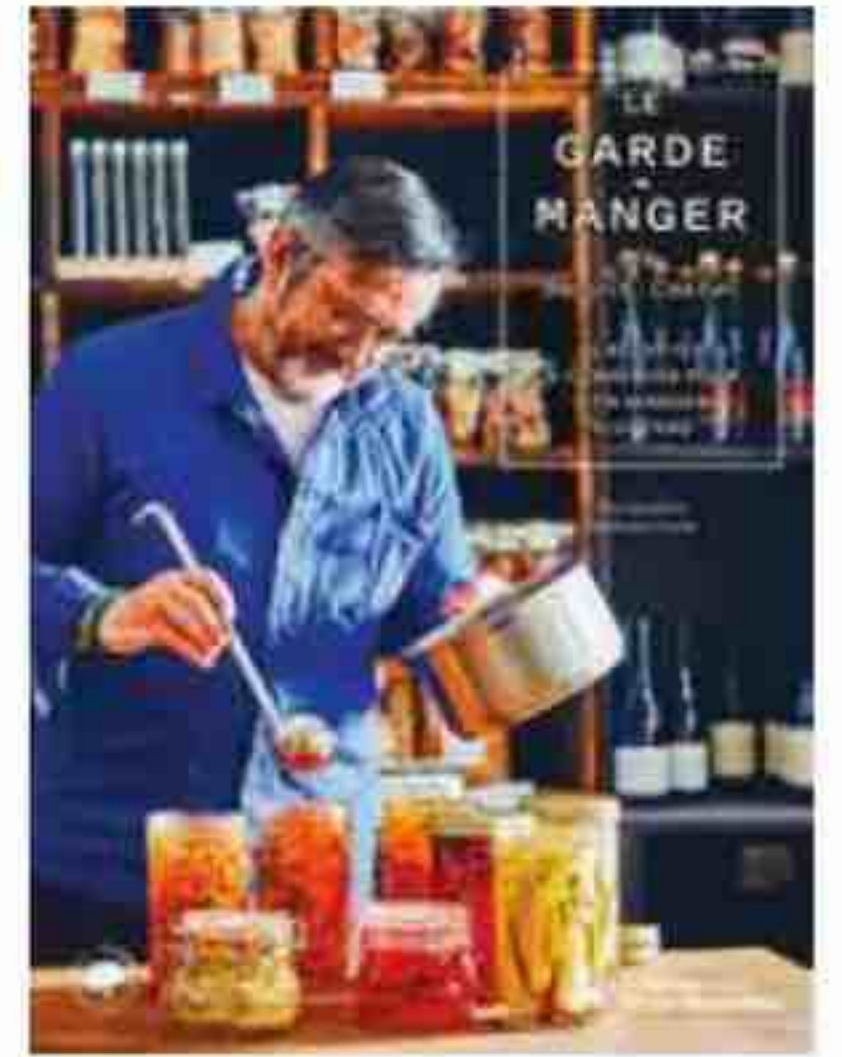
GUILLAUME CZERW

## LE GOÛT DE LA BRETAGNE DANS SES CRÉATIONS

Le beurre salé et le praliné sarrasin aux amandes et au chocolat, qui me rappelle la galette de sarrasin avec le chocolat Poulain que me préparait ma grand-mère.

## SON LIVRE POUR BIEN MANGER

Ce sont 75 recettes pour parler de notre potager de Redon, en Bretagne, de la conservation des légumes, de l'alimentation et de notre épicerie.



## LE PAIN D'HIER ET DE DEMAIN

Ma méthode, c'est d'utiliser les invendus de la veille pour en réintroduire 30 % dans un nouveau pain. La texture est particulière et c'est très bon.

## Ses goûters gourmands

Des madeleines à la framboise ou à la pistache, le Tradition Chocolat à la marmelade d'orange ou au praliné, un carrot-cake aux épices et des sablés aux blés anciens.

## SA BÛCHE DE NOËL

Avec le graphiste Tyrsa, on a créé « L'Entre Nous », des lettres écrites sur un biscuit praliné à la noix de coco et une crème légère à la vanille.



DR



# RÉGALEZ-VOUS EN VOUS ABONNANT À Gourmand



vosre cadeau

## LA THÉIÈRE ET SES 4 TASSES

### IDÉALE POUR UNE PAUSE BIEN MÉRITÉE !

Décorative et tendance, votre thé sera efficacement maintenu au chaud. Fournie avec quatre tasses et un infuseur en acier inoxydable amovible et réutilisable. C'est une alternative écologique aux sachets.

Dimensions Théière: 75 cl - 10 x 13 cm

Tasses: 13 cl - 5,5 x 6,3 cm

Coloris: noir

Soit  
**37%**  
de remise



Au prix exceptionnel de

**3,50 €/n°**  
au lieu de 5,53 €\*\*



vosre cadeau



LA VERSION NUMÉRIQUE  
INCLUSE

Disponible sur KiosqueMag

## BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner accompagné de votre règlement à:  
**GOURMAND** : Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9

**OUI**, je m'abonne à **GOURMAND**, je choisis ma formule et je recevrai la théière et ses 4 tasses en cadeau # M101 # D1527050

☐ **FORMULE MENSUELLE** <sup>(1)</sup> Je règle par prélèvement **3,50€** par mois pendant 6 mois puis 3,95€/mois à partir du 7<sup>ème</sup> mois au lieu de 5,53€\*.

Sans engagement de durée! Vous pouvez stopper à tout moment.

Je remplis le mandat SEPA ci-dessous accompagné de mon RIB.

☐ **FORMULE ANNUELLE** <sup>(2)</sup> 1 an - 13 n° pour **39,90€** au lieu de 71,89€\*.

Quel que soit mon choix, mon abonnement se renouvellera automatiquement à la date anniversaire sauf résiliation de ma part.

Je remplis le mandat SEPA ci-dessous accompagné de mon RIB ou je préfère régler par chèque à l'ordre de **Gourmand**



### MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Je complète le n° IBAN et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN:

Vous autorisez Les Publications Grand Public. à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Les Publications Grand Public.

**Créancier** : Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt - **ICS** : FR11ZZZ444557

DATE ET SIGNATURE  
OBLIGATOIRES

À

Signature obligatoire:

Date:

### J'INDIQUE MES COORDONNÉES : (\*\* à remplir obligatoirement)

Prénom\*\*:

Nom\*\*:

Adresse\*\*:

Code postal\*\*:

Ville\*\*:

Tél. : (de préférence portable)  (Pour vous envoyer un SMS en cas de problème de livraison)

email:

(Utilite pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur [Kiosquemag.com](http://Kiosquemag.com), et gérer votre abonnement)

Date de naissance:  (Pour fêter mon anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Gourmand et Kiosquemag sur les produits et services similaires à ma commande par la poste, e-mail et téléphone.

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans.

**Vous souhaitez régler par carte bancaire, c'est 100% sécurisé**  
sur: [www.kiosquemag.com](http://www.kiosquemag.com)





# LE DOSSIER RECETTES

## Nos soupes qui changent



Soupe de patate douce  
au lard grillé

29



Soupe de panais, châtaignes  
et toast de brie au miel

33



27  
Velouté rustique de pâtisson  
au bleu d'Auvergne

Quand les jours se rafraîchissent à l'approche de l'hiver, les soupes sont toujours une bonne idée pour se réchauffer! C'est le plat idéal quand on veut faire simple et vite. Courges, topinambours, carottes, champignons... On profite des beaux légumes de saison venus garnir les étals de nos marchés pour préparer des soupes délicieuses, complètes et généreuses! Eh oui, car il n'y a pas que les légumes dans la vie: légumineuses, céréales, viande ou poisson sont aussi de la partie!

LES STARS DU MOMENT



**Les lentilles,**  
légumineuses riches  
en bienfaits



**Le potimarron,**  
courge à la saveur  
douce et sucrée



**Le lard,**  
un indispensable  
de la gourmandise

### ET AUSSI

- Soupe de carotte, lentilles corail et épices
- Soupe grecque au poulet et au citron



## TOUR DE MAIN

Pour des œufs pochés parfaits, ramenez les filaments blancs qui se forment autour des jaunes à l'aide d'une écumoire.

## VELOUTÉ DE PATATE DOUCE, LENTILLES CORAIL ET ŒUF POCHÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 400 g de patates douces • 1 carotte • 1 petit oignon • Persil • 4 œufs • 10 cl de lait de coco • 100 g de lentilles corail • 100 g de pain rassis • 1 cube de bouillon de légumes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre • 1 c. à café de curry

**1. Pelez** l'oignon et hachez-le finement.

Épluchez les patates douces et la carotte, puis coupez le tout en cubes. Lavez les lentilles et égouttez-les. Lavez le persil et ciselez-le.

**2. Faites revenir** l'oignon dans un faitout avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les patates douces, la carotte, les lentilles, le curry et le curcuma dans le faitout. Couvrez d'eau et émiettez le cube de bouillon. Laissez cuire 30 minutes environ (*il faut pouvoir planter facilement le couteau dans la patate douce*).

**3. Préchauffez**, pendant ce temps, le four à 180 °C.

**4. Coupez** le pain en petits cubes, mélangez-les bien

avec le reste d'huile d'olive dans un saladier et étalez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfournez pour 10 minutes en remuant à mi-cuisson. Réservez.

**5. Mixez** le velouté à l'aide d'un mixeur plongeant en ajoutant le lait de coco. Réservez au chaud.

**6. Faites bouillir** un grand volume d'eau et ajoutez le vinaigre. Réduisez le feu. Cassez les œufs individuellement dans un petit ramequin avant de les plonger dans l'eau bouillante et de les laisser cuire 3 minutes. Sortez-les à l'aide d'une écumoire.

**7. Versez** le velouté dans les bols. Déposez par-dessus les œufs pochés ainsi que quelques croûtons et parsemez de persil.



# SOUPE PAYSANNE

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍳🍲🍲🍲

• 250 g de lard fumé • 300 g de pommes de terre • 300 g de carottes • 300 g de céleri-rave • 300 g de panais • 300 g de navets • 2 poireaux • 2 oignons • 2 feuilles de laurier • 4 c. à soupe d'huile (ou 50 g de beurre) • Sel et poivre

**1. Nettoyez** les légumes, épluchez-les et coupez-les en morceaux réguliers. Épluchez les oignons et émincez-les. Coupez le lard en gros dés.

**2. Chauffez** l'huile (ou le beurre) dans une grande cocotte. Faites-y suer les oignons et le lard pendant 10 minutes, à feu doux et à couvert. Ajoutez ensuite le laurier et les légumes, sauf les pommes de terre et les panais. Salez et poivrez généreusement, puis faites cuire à couvert pendant

15 minutes en remuant de temps en temps (les légumes doivent perdre leur eau de végétation).

**3. Augmentez** le feu au bout de ce temps, versez de l'eau à hauteur des légumes, puis ajoutez les pommes de terre ainsi que les panais. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes environ. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement et la cuisson des légumes.

**4. Servez** chaud avec du pain.



## BON À SAVOIR

Cette soupe paysanne est aussi appelée « soupe de cailloux », car à l'origine, des cailloux de rivière étaient placés dans le chaudron. Une fois que la soupe se mettait à bouillir, les cailloux en mouvement permettaient de broyer doucement les légumes.



# Le dossier de couverture



## RETOUR DU MARCHÉ

Complétez ce minestrone d'hiver avec les légumes que vous aimez : courges, choux, blettes, pommes de terre...

MAREK KUCERA\_ALENA HRBKOVA\_APETIT\_SUNRAY PHOTO

## MINISTRONE D'HIVER

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍳🍲🍴🍷

• 250 g de haricots verts surgelés • 2 carottes moyennes • 2 branches de céleri • 1 oignon moyen • 3 gousses d'ail pressées • 1 petit bouquet de persil • 2 feuilles de laurier • Parmesan râpé • 1 boîte de 400 g de tomates pelées • 325 g de haricots blancs cuits • 200 g de petites pâtes (type ditalini) • 1 l de bouillon de volaille • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café d'origan séché • 1 c. à café de thym séché • Flocons de piment • Sel et poivre fraîchement moulu

**1. Épluchez** l'oignon et hachez-le finement. Épluchez les carottes, effilez et lavez le céleri puis coupez-les en dés. Pelez l'ail, dégermez-le et pressez-le.

**2. Faites chauffer** l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen, ajoutez l'oignon, les dés de carotte et de céleri. Salez et poivrez au goût, puis faites revenir 8 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir et à devenir dorés. Ajoutez ensuite l'ail et faites revenir pendant 1 minute.

**3. Ajoutez** les tomates pelées, les haricots blancs

cuits, les haricots verts encore surgelés et coupés en tronçons, le bouillon, le laurier, l'origan, le thym et 1 pincée de flocons de piment, puis faites cuire à feu doux pendant 20 minutes.

**4. Incorporez** ensuite les pâtes à la soupe et faites cuire selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Retirez du feu.

**5. Lavez** le persil, hachez-le et incorporez-le à la soupe. Servez aussitôt, saupoudré de parmesan râpé et accompagné de tranches de pain grillé.



# SOUPE DE CHÂTAIGNE ET DE CHAMPIGNONS AU CHORIZO GRILLÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 20 min **Difficulté** 🍳🍴🍷🍷

• 150 g de chorizo • 800 g de châtaignes crues non pelées (soit 400 g de châtaignes pelées) • 500 g de champignons mélangés (cèpes, bolets jaunes, champignons de Paris...) • 1 oignon rouge • 4 gousses d'ail • Cerfeuil (pour servir) • 15 cl de bière blonde • 1 cube de bouillon de poule bio • Huile d'olive • Sel et poivre

**1. Incisez** les châtaignes, à l'aide d'un couteau, en forme de croix de 1,5 cm, juste avant la partie plus claire, de façon à percer l'écorce et la peau intérieure (sans entamer la chair) et ainsi éviter qu'elles n'éclatent à la cuisson.

**2. Faites cuire les châtaignes :** soit au feu dans la cheminée, 20 à 25 minutes, en les disposant en une seule couche dans une poêle spéciale à trous et en remuant régulièrement ; soit au four préchauffé à 220 °C, 15 à 20 minutes, en les disposant en une seule couche sur une plaque tapissée de papier cuisson enfournée à mi-hauteur, en plaçant un ramequin d'eau dans le bas du four, et en les retournant de temps en temps. Laissez tiédir les châtaignes avant de les peler.

**3. Nettoyez** les champignons. Pelez l'oignon rouge et les gousses d'ail, puis émincez-les.

Coupez le chorizo en petites rondelles.

**4. Faites suer** l'oignon dans une cocotte avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 350 g de champignons et faites cuire 8 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez 300 g de châtaignes, versez la bière, puis ajoutez le cube de bouillon et complétez avec de l'eau à hauteur des légumes. Portez à frémissement, couvrez et laissez mijoter 10 minutes.

**5. Mixez** la préparation jusqu'à l'obtention d'une soupe onctueuse, en versant plus ou moins de bouillon de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

**6. Faites dorer**, dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive, l'ail, le chorizo, le reste de champignons et de châtaignes pendant 8 minutes. Salez et poivrez.

**7. Versez** la soupe dans 4 bols, agrémentez de garniture au chorizo, parsemez de cerfeuil et servez aussitôt.

BALME\_SAVEURS\_SUNRAY PHOTO



## BON À SAVOIR

Pour trier les châtaignes et savoir celles qui sont véreuses, remplissez l'évier d'eau froide et plongez-y les châtaignes : jetez celles qui remontent à la surface ; égouttez et essuyez les autres.



# Le dossier de couverture

## VELOUTÉ DE POTIMARRON AU BLEU ET AU BACON GRILLÉ

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍲🍴

• 6 tranches de poitrine fumée • 1 petit potimarron Prince de Bretagne • 3 échalotes traditionnelles Prince de Bretagne • 6 brins de persil • 40 cl de crème liquide • 180 g de bleu d'Auvergne • 75 g de beurre • 1 cube de bouillon de légumes • Sel et poivre

**1. Videz** le potimarron et épluchez-le, puis découpez-le en morceaux. Épluchez les échalotes et émincez-les.

**2. Faites revenir** à feu doux, dans une cocotte ou une grande casserole, les échalotes émincées avec le beurre. Ajoutez le potimarron et le cube de bouillon, puis couvrez d'eau à hauteur. Laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes.

**3. Faites griller**, pendant ce temps, les tranches de poitrine fumée, dans une poêle à feu vif et sans

matière grasse. Réservez sur du papier absorbant.

**4. Prélevez** 1 verre d'eau de cuisson du potimarron et réservez. Mixez le reste à l'aide d'un mixeur plongeant en ajoutant du sel, du poivre et la crème. Ajustez la consistance si besoin avec l'eau réservée.

**5. Servez** le velouté dans des bols ou des assiettes creuses, puis parsemez de fromage émietté et de persil ciselé. Accompagnez les veloutés de bacon croustillant.

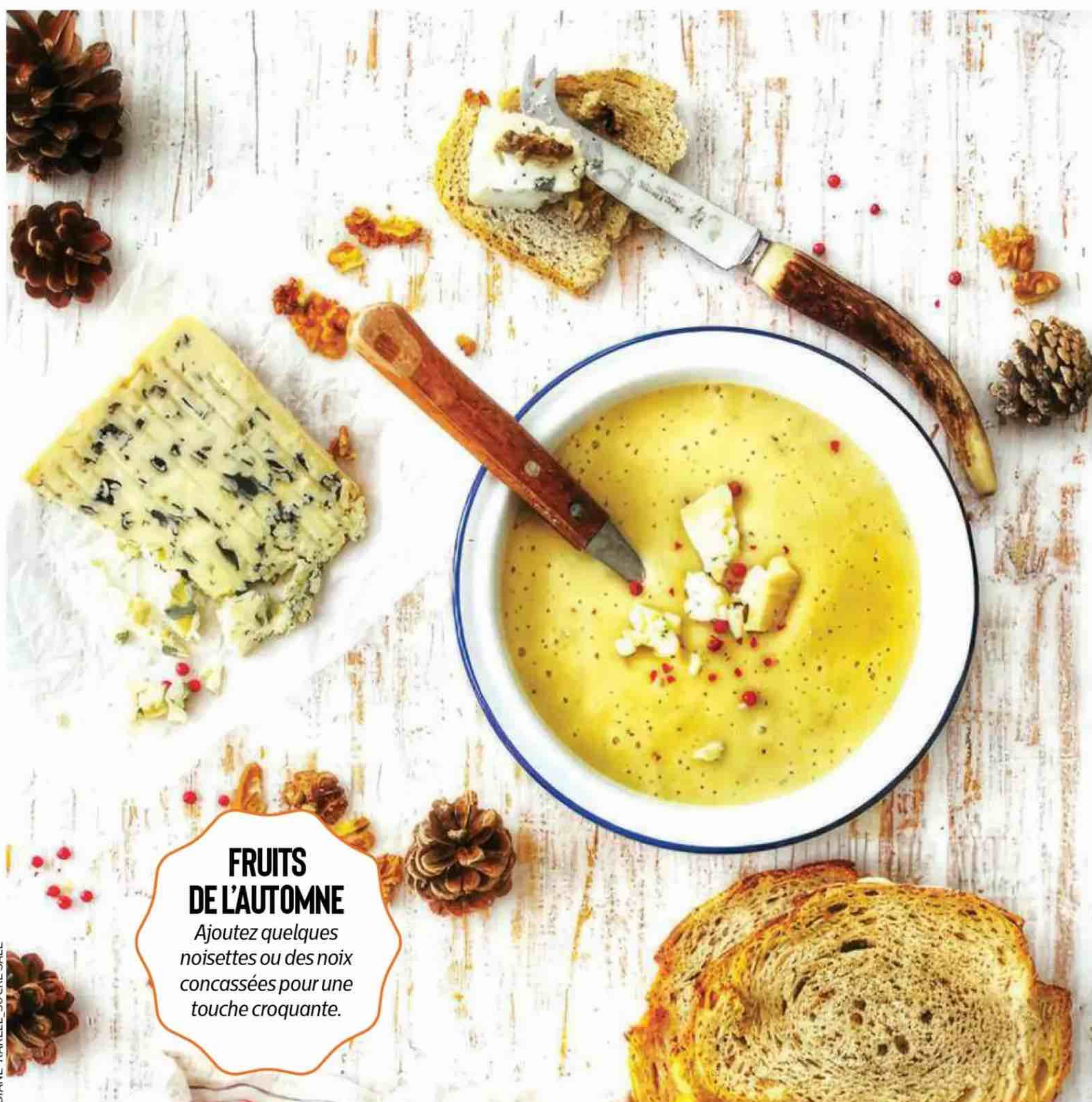
### BON À SAVOIR

Pour couper le fromage de façon plus nette, placez-le au préalable quelques minutes au congélateur.



ERICO D'ARIO\_ALEXANDRA PASTI\_PRINCE DE BRETAGNE





### FRUITS DE L'AUTOMNE

*Ajoutez quelques  
noisettes ou des noix  
concassées pour une  
touche croquante.*

## VELOUTÉ RUSTIQUE DE PÂTISSON AU BLEU D'AUVERGNE

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍰 🍲 🥄

• 700 g de pâtisson blanc • 600 g de pommes de terre • 1 oignon • 20 g de beurre • 100 g de bleu d'Auvergne  
• 70 g de fromage frais environ (4 portions de Kiri) • 60 cl de bouillon de légumes • Baies roses • Sel et poivre

**1. Coupez** le pâtisson en deux, retirez les graines, taillez-le en tranches et épluchez-le à l'aide d'un Économe avant de le couper en cubes. Épluchez les pommes de terre et taillez-les en cubes également. Pelez l'oignon et émincez-le.

**2. Faites fondre** le beurre dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et faites-le rissoler sans coloration. Ajoutez les cubes de pâtisson et de pommes de terre, salez légèrement, poivrez et mélangez. Versez le bouillon

de légumes. Portez à ébullition, puis faites cuire, à couvert et à petits bouillons, 25 à 30 minutes. Vérifiez la cuisson des légumes, prolongez si nécessaire.

**3. Ajoutez** le fromage frais et mixez au mixeur plongeant ou au blender jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et veloutée.

**4. Répartissez** dans des bols, garnissez de bleu d'Auvergne émietté et décorez de baies roses. Servez avec des tranches de pain de campagne.



# Le dossier de couverture

## DIAMANT VERT

*Fine et croquante, la lentille verte du Puy-en-Velay est la première légumineuse française à bénéficier d'une AOP. Riche en fibres et protéines végétales, elle est un ingrédient de choix pour un repas rassasiant.*



GRANDADAM\_SAVEURS\_SUNRAYPHOTO

## SOUPE DE LENTILLES AU CHORIZO

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 35 min **Difficulté** 🍳🍲🍲🍲

• 1 petit chorizo fort (environ 110 g) • 100 g de carottes • 1 branche de céleri • 1 oignon • 2 gousses d'ail • Quelques branches de persil plat • 1 feuille de laurier • 1 l de bouillon de volaille • 1 petite boîte de tomates en conserve (400 g) • 150 g de lentilles vertes du Puy • 2 c. à soupe d'huile d'olive (facultatif) • 1 c. à soupe d'origan séché • Sel et poivre

**1. Épluchez** l'oignon et les gousses d'ail, ciselez-les finement. Rincez les lentilles. Lavez la branche de céleri et détaillez-la en petits tronçons de 1 cm. Lavez les carottes et épluchez-les. Coupez-les en rondelles de 1 cm.  
**2. Détaillez** le chorizo en rondelles. Faites-le dorer quelques minutes dans une cocotte, puis réservez-le sur une assiette.  
**3. Ajoutez** l'huile d'olive dans la cocotte (*sauf si le chorizo a libéré beaucoup de gras*), le céleri, les carottes, l'oignon et l'ail. Laissez dorer quelques

minutes. Salez et poivrez. Ajoutez l'origan, la feuille de laurier, les lentilles, les tomates en conserve et leur jus ainsi que le bouillon de volaille chaud. Poursuivez la cuisson pendant 20 à 25 minutes en salant légèrement à mi-cuisson.

**4. Ajoutez** les tranches de chorizo 5 minutes avant la fin de la cuisson.

**5. Ajoutez** un peu de persil préalablement lavé et ciselé juste avant de servir, puis dégustez aussitôt, avec du pain de campagne par exemple.



# SOUPE DE PATATE DOUCE AU LARD GRILLÉ

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min **Difficulté**   

• 6 fines tranches de lard • 3 patates douces • 2 carottes • 1 oignon blanc • 2 tiges d'oignons frais • 25 cl de crème liquide ou crème de coco • 20 g de beurre • 50 cl de bouillon de légumes • Piment d'Espelette • Sel et poivre

- 1. Épluchez** les patates douces et les carottes, puis coupez-les en cubes. Pelez l'oignon et émincez-le. Ciselez les tiges d'oignons frais.
- 2. Faites fondre** le beurre dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et faites-le rissoler sans coloration. Ajoutez les cubes de légumes, mélangez, puis versez le bouillon. Portez à ébullition, puis faites cuire, à feu doux et à couvert, 20 à 25 minutes.
- 3. Coupez** pendant ce temps les tranches de

lard en trois dans la longueur et faites-les griller dans une poêle, à sec, sur les deux faces.

**4. Ajoutez** la crème dans la cocotte, salez, poivrez et mixez au mixeur plongeant ou au blender jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

**5. Répartissez** dans des bols ou assiettes de service, garnissez de lard et décorez d'une pincée de piment d'Espelette et de tiges d'oignons frais. Dégustez bien chaud.

## VIVE LES ÉPICES!

Parfumez cette soupe avec du gingembre et du cumin, qui se marient très bien avec la patate douce et la carotte.





# Le dossier de couverture

## LA BONNE IDÉE

*Vous avez trop de granola ? Conservez-le 1 mois dans un récipient hermétique à température ambiante : il agrémente vos soupes et se grignote même à l'apéro !*



**Ces deux recettes et photos sont extraites du livre « Soupes maison pour toutes saisons », d'Émilie Franzo, éd. Marabout, 19,90 €.**

## CRÈME DE COURGE ET DE CAROTTE, CHIPS DE SAUGE

Pour 4 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍰🍰🍰

• 600 g de potimarron • 400 g de carottes • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 5 feuilles de sauge • 20 cl de crème liquide • Huile d'olive • Sel et poivre

**Pour les chips de sauge :** • 20 feuilles de sauge • Huile d'olive

**Pour la garniture :** • 4 c. à soupe de crème liquide • 4 c. à soupe d'huile pimentée

**Pour le granola salé (225 g) :** • 100 g de flocons d'avoine • 35 g de tahini • 30 g de noix de pécan • 25 g de sirop d'érable • 15 g de quinoa soufflé • 10 g de graines de courge • 10 g d'huile de colza • 1 pincée de fleur de sel

**1. Préparez le granola :** préchauffez le four à 140 °C. Mélangez dans un bol les flocons d'avoine, le quinoa soufflé, les noix de pécan grossièrement hachées et les graines de courge. Versez dans une casserole le tahini, le sirop d'érable, l'huile de colza, 30 ml d'eau et le sel. Faites chauffer quelques minutes à feu moyen-doux tout en remuant, jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène. Versez sur les ingrédients secs et mélangez. Étalez la préparation sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 40 minutes, en mélangeant la préparation à mi-cuisson.

**2. Pelez** pendant ce temps le potimarron, coupez-le en deux, évidez-le et taillez-le en morceaux. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons. Pelez l'oignon et l'ail et émincez-les.

**3. Versez** dans une casserole 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et faites cuire 5 minutes environ à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail, les feuilles de

sauge, le potimarron et les carottes. Faites cuire 2 minutes tout en mélangeant. Ajoutez 70 cl d'eau, portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 20 minutes à feu doux.

**4. Versez** dans le bol d'un blender la préparation et la crème liquide. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Salez, poivrez et mélangez. Réservez au chaud.

**5. Réalisez les chips de sauge :** remplissez le fond d'une poêle d'huile d'olive et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez les feuilles de sauge quand l'huile est chaude. Faites cuire 30 à 45 secondes en retournant les feuilles régulièrement. Retirez-les de la poêle et disposez-les sur du papier absorbant. Laissez sécher quelques minutes.

**6. Versez la soupe dans des bols et garnissez-la :** ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème liquide par bol. Parsemez de granola salé refroidi, de quelques chips de sauge et d'un filet d'huile pimentée.



# SOUPE DE BROCOLI, CHEDDAR ET CHIPS DE POITRINE FUMÉE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 🍳🍴🍴🍴

• 700 g de brocoli • 200 g de carottes • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 170 g de cheddar râpé • 1,2 l de bouillon de légumes • Huile d'olive • Sel et poivre

**Pour les chips de poitrine fumée :** • 8 tranches de poitrine fumée • 2 c. à soupe de sirop d'érable

**1. Préchauffez** le four à 200 °C.

**2. Préparez les chips de poitrine fumée :** disposez sur une plaque allant au four les tranches de poitrine fumée les unes à côté des autres, puis badigeonnez-les de sirop d'érable. Enfournez pour 14 minutes. Laissez-les refroidir sur la plaque à la sortie du four : elles vont durcir pour former des chips. Cassez-les en morceaux.

**3. Lavez** le brocoli et coupez-le en fleurettes (réservez 4 fleurettes pour le dressage), coupez la tige en morceaux. Pelez les carottes et coupez-les en morceaux. Pelez l'oignon et l'ail et émincez-les.

**4. Versez** 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez l'oignon et faites cuire 5 minutes environ à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit

translucide. Ajoutez les carottes, le brocoli et l'ail. Faites revenir 2 à 3 minutes tout en mélangeant. Incorporez le bouillon, portez à ébullition, puis couvrez partiellement, réduisez le feu et laissez mijoter 15 minutes environ à feu doux.

**5. Versez** la préparation dans le bol d'un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène. Reversez dans la casserole, puis ajoutez 150 g de cheddar. Faites cuire 2 minutes à feu doux tout en mélangeant. Salez et poivrez.

**6. Coupez** les fleurettes de brocoli restantes en lamelles. Versez la soupe dans des bols, ajoutez les lamelles de brocoli, les chips de poitrine fumée et le cheddar râpé restant.

## ON TESTE !

*Dans cette soupe, le brocoli est associé à du cheddar et à de la poitrine fumée ultra croustillante, qui le rend beaucoup plus gourmand, et plaira même aux enfants. Vous allez forcément en reprendre !*





# Le dossier de couverture



Ces deux recettes et photos sont extraites du livre «*Soupes maison pour toutes saisons*», d'Émilie Franzo, éd. Marabout, 19,90 €.

## SUPER ÉPICES

Curcuma, gingembre, coriandre... N'ayez pas peur d'en ajouter dans votre soupe, elles vous veulent du bien, en plus d'apporter des saveurs supplémentaires ! Elles ont d'ailleurs de nombreuses vertus (antioxydantes, digestives, anti-inflammatoires...).

## SOUPE DE CAROTTE, LENTILLES CORAIL ET ÉPICES

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🥄🥗

- 300 g de carottes • 2 oignons • 15 g de feuilles de coriandre • 1,6 l de bouillon de légumes
- 500 g de tomates pelées en conserve • 350 g de lentilles corail • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de curcuma moulu • 1 c. à café de coriandre moulue • 1 c. à café de cumin moulu
- 2 c. à café de gingembre moulu • 1 c. à café de noix de muscade moulue • Sel et poivre

**Pour la garniture :** • 1 oignon nouveau • Quelques feuilles de cerfeuil • Graines de sésame

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

**2. Versez** l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les oignons et faites cuire 5 minutes environ à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les carottes, la coriandre moulue, le curcuma, le cumin, le gingembre et la noix de muscade, et poursuivez la cuisson 5 minutes. Incorporez les lentilles corail, les tomates pelées avec leur

jus et le bouillon. Portez à ébullition, réduisez le feu, puis laissez mijoter 20 minutes à feu doux. Ajoutez la coriandre fraîche et mélangez.

**3. Versez** la préparation dans le bol d'un blender, et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Salez et poivrez.

**4. Versez** la soupe dans des bols, puis saupoudrez de graines de sésame, d'oignon nouveau émincé et de feuilles de cerfeuil.



# SOUPE DE PANAIS, CHÂTAIGNE ET TOAST DE BRIE AU MIEL

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍳🍴🍷

• 600 g de panais • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 15 g de beurre • 1,2 l de bouillon de poulet • 250 g de châtaignes cuites • 2 c. à soupe de miel • 1 pincée de noix de muscade moulue • Sel et poivre

**Pour les toasts :** • 4 tranches de brie • 4 tranches de pain au levain • 40 g de cerneaux de noix • 4 c. à soupe de miel • Fleur de sel • Poivre

**Pour la garniture :** • Quelques châtaignes cuites • Huile d'olive

**1. Pelez** l'oignon et l'ail, puis émincez-les. Pelez les panais et coupez-les en morceaux.

**2. Faites fondre** dans une casserole le beurre à feu moyen, ajoutez l'oignon et faites cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et le miel, et faites cuire 2 minutes tout en mélangeant. Incorporez le panais et poursuivez la cuisson 3 minutes environ. Ajoutez les châtaignes et le bouillon. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes environ à feu moyen-doux.

**3. Versez** la préparation dans le bol d'un blender, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse

et homogène. Ajoutez la noix de muscade, salez, poivrez et mélangez. Réservez au chaud.

**4. Préparez les toasts :** toastez les tranches de pain. Coupez les tranches de brie en deux et disposez-les sur le pain toasté. Parsemez de noix grossièrement hachées, ajoutez 1 cuillerée de miel et 1 pincée de fleur de sel, puis poivrez.

**5. Répartissez la soupe dans des bols et procédez à la garniture :** parsemez de quelques châtaignes émiettées, ajoutez un filet d'huile d'olive, poivrez légèrement et dégustez avec la tartine.



## DOUX-DOUX

Les amateurs du sucré-salé vont se régaler avec cette soupe qui mêle panais et châtaignes, aux saveurs bien rondes et sucrées, accompagnée d'une tartine au brie et au miel. Préférez un miel de châtaignier ou de forêt pour plus de caractère.



# Le dossier de couverture

## ORIGINE MÉDITERRANÉENNE

L'avgolemono est une soupe traditionnelle grecque, préparée avec du poulet et composée d'un mélange à base d'œufs et de jus de citron incorporé à du bouillon. Une idée de soupe express et facile pour les soirs pressés.



SCHALLEWGENIJA\_STOCKFOOD

## SOUPE GRECQUE AU POULET ET AU CITRON

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 20 min **Difficulté** 🍳🍴🍴🍴

• 4 filets de poulet • 2 citrons • 1 bouquet garni • Aneth • 4 œufs • 1,5 litre de bouillon de volaille • Poivre 5 baies

- 1. Sortez** tous les ingrédients du réfrigérateur 1 heure avant de commencer la recette, afin que tous soient à température ambiante.
- 2. Portez** à ébullition le bouillon de volaille avec le bouquet garni et pochez-y les filets de poulet 15 à 20 minutes en écumant si nécessaire. Débarrassez les filets de poulet et effilochez-les. Réservez le bouillon.
- 3. Pressez** les citrons. Fouettez énergiquement les œufs dans un saladier. Ajoutez le jus de citron aux œufs en fouettant bien.
- 4. Incorporez** une petite louche de bouillon de

volaille dans le saladier en mélangeant constamment à la fourchette. Ajoutez une seconde louche en mélangeant vivement et enfin une troisième (*cette étape permet de faire monter la température des œufs sans les cuire*). Versez enfin le contenu du saladier dans le bouillon restant et mélangez bien.

- 5. Ajoutez** le poulet effiloché pour le réchauffer, répartissez dans des bols de service, décorez de pluches d'aneth et de demi-rondelles de citron si vous le désirez. Assaisonnez de poivre et dégustez bien chaud.



# SOUPE AU YAOURT, À L'ORZO ET AUX POIS CHICHES

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 15 min **Difficulté** 🍳🍲🍴🍷

• 1 jaune d'œuf • 250 g de yaourt grec • 75 cl de bouillon de volaille ou de légumes • 400 g de pois chiches en conserve égouttés • 50 g d'orzo • 1 c. à soupe de fécule de maïs • 1 c. à café de mélange d'épices pour tzatziki • ½ c. à café de curcuma moulu • Huile d'olive vierge • Paprika doux ou flocons de piment • Sel et poivre

**1. Faites cuire** l'orzo dans de l'eau bouillante salée selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'il soit al dente (*cela prend environ 10 minutes*).

**2. Portez** à ébullition, dans le même temps, le bouillon dans une casserole.

**3. Battez**, dans un bol, la fécule de maïs et le jaune d'œuf à la fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis incorporez délicatement 2 à 3 cuillerées à soupe bombées de yaourt grec. Ajoutez ensuite le reste du yaourt et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez le mélange d'épices pour tzatziki, le curcuma et un peu de poivre.

**4. Versez** le mélange précédent dans le bouillon chaud et battez bien avec un fouet. Remettez dans une casserole à feu très doux et fouettez jusqu'aux

premiers petits bouillons. Remuez encore environ 4 minutes pour que le mélange épaississe un peu.

**5. Versez** ensuite les deux tiers des pois chiches rincés et égouttés et faites chauffer. Ajoutez un peu de sel au goût. Couvrez.

**6. Faites revenir**, pendant ce temps, les pois chiches restants dans une poêle dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ajoutez du paprika moulu ou du piment à la fin.

**7. Répartissez** l'orzo, au moment de servir, dans 4 assiettes creuses ou bols et versez la soupe dessus. Versez un filet d'huile d'olive, assaisonnez de paprika ou de flocons de piment et garnissez les pois chiches rôtis. Dégustez bien chaud.

## C'EST ORIGINAL !

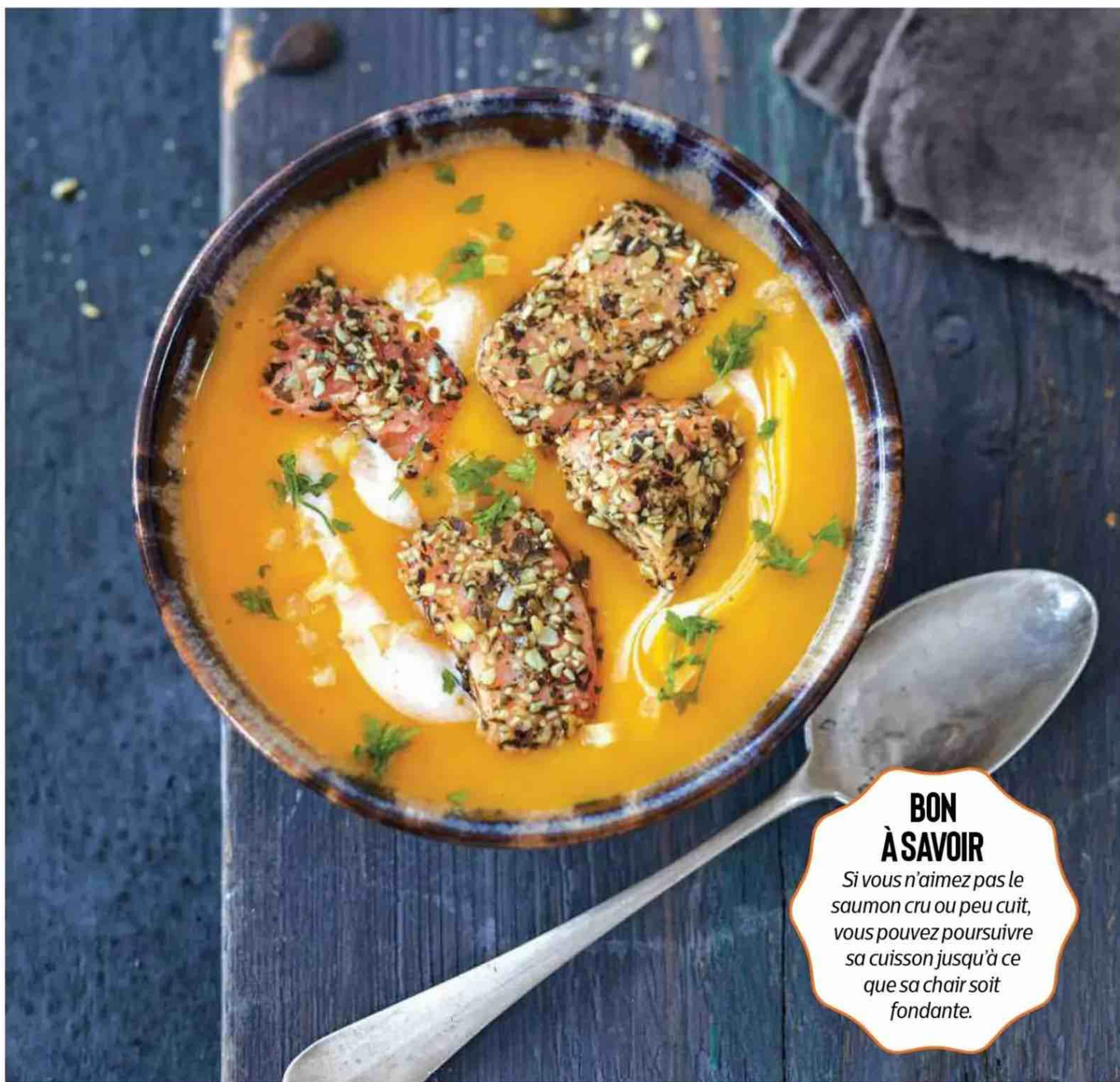
*Cette soupe pas comme les autres, d'inspiration tchèque, change des traditionnelles soupes aux légumes, et possède tous les bons ingrédients pour un repas complet et équilibré.*

MAREK KUCERA, APETIT, SUNRAY PHOTO





# Le dossier de couverture



## BON À SAVOIR

*Si vous n'aimez pas le saumon cru ou peu cuit, vous pouvez poursuivre sa cuisson jusqu'à ce que sa chair soit fondante.*

VALÉRY DROUET, SAUMON ÉCOSAIS LABEL ROUGE

## VELOUTÉ DE POTIMARRON ET COCO, SAUMON EN CROÛTE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 400 g de filet de saumon écossais Label rouge coupé en cubes de 2 cm environ • 1 petit potimarron de 600 g environ • 1 oignon jaune • 2 branches de cerfeuil • 30 g de beurre • 40 cl de bouillon de légumes • 20 cl de lait de coco • 150 g de graines de courge • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de citron confit coupé en petits cubes • Sel et poivre

- 1. Épluchez** l'oignon et hachez-le. Épluchez le potimarron et coupez la chair en petits morceaux.
- 2. Faites fondre** l'oignon 3 minutes dans une casserole à feu moyen avec le beurre. Ajoutez les morceaux de potimarron, le bouillon de légumes, le lait de coco, du sel et du poivre. Portez à ébullition, laissez cuire 25 minutes.
- 3. Faites torréfier** les graines de courge 2 minutes dans une poêle à feu moyen. Laissez refroidir, puis réduisez-les en poudre grossière dans un robot hachoir.

**4. Passez** les cubes de saumon dans la poudre de graine de courge en appuyant bien dessus. Faites-les cuire les 30 secondes de chaque côté dans une poêle à feu vif avec l'huile d'olive.

**5. Ajoutez** le citron confit au contenu de la casserole, puis mixez pour obtenir un velouté onctueux.

**6. Versez** le velouté dans des bols ou des assiettes, déposez les cubes de saumon dessus, parsemez de brins de cerfeuil et dégustez.



## VELOUTÉ DE TOPINAMBOUR AU BROCCIU

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 20 min **Difficulté** 🍳🍴🍴🍴

• 1 kg de topinambours • 4 pommes de terre • 12,5 cl de lait • 1 brocciu • 1 petit pot de crème fraîche • ½ c. à café de curcuma • 1 poignée d'amandes effilées torréfiées • Herbes aromatiques séchées • Sel et poivre

**1. Épluchez** les légumes, lavez-les et coupez-les. Faites-les cuire dans une casserole d'eau salée 20 minutes. Retirez l'eau, salez, poivrez et mixez finement.  
**2. Ajoutez** la crème, mélangez, puis ajoutez le lait et mélangez à nouveau.

**3. Incorporez** le curcuma et mixez pour obtenir un mélange homogène.

**4. Servez** le velouté avec une belle quenelle de brocciu et des amandes effilées torréfiées puis saupoudrez de curcuma et d'herbes de votre choix.

### PLUS DE GOURMANDISE

*Incorporez la moitié du brocciu émiété dans le velouté avant de le mettre dans les bols.*



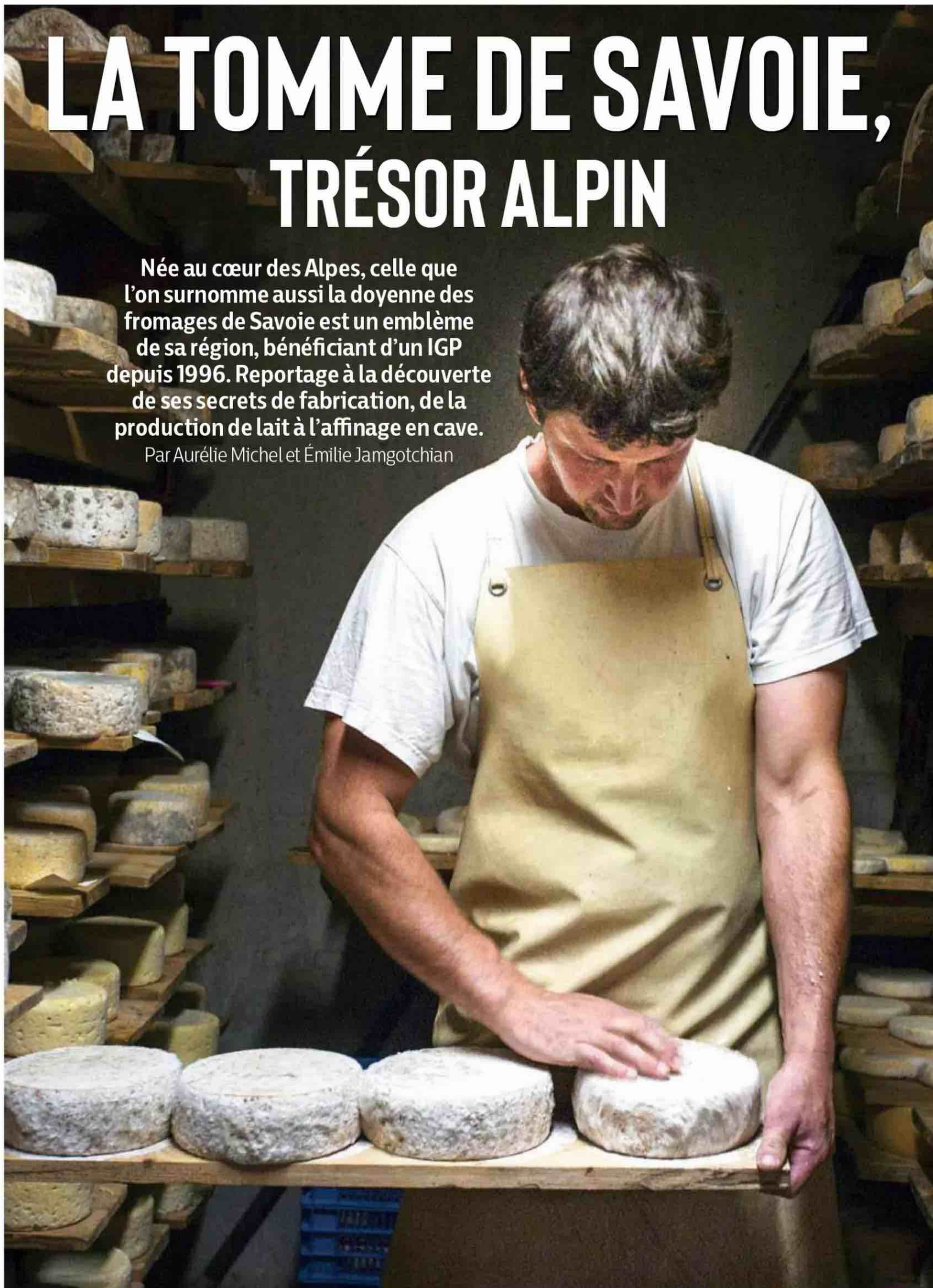


**Du champ à l'assiette**

# LA TOMME DE SAVOIE, TRÉSOR ALPIN

Née au cœur des Alpes, celle que l'on surnomme aussi la doyenne des fromages de Savoie est un emblème de sa région, bénéficiant d'un IGP depuis 1996. Reportage à la découverte de ses secrets de fabrication, de la production de lait à l'affinage en cave.

Par Aurélie Michel et Émilie Jamgotchian







**I**l était une fois, en Savoie, le plus ancien fromage de la région... L'heureuse élue n'est ni la raclette ni le reblochon, mais... la tomme ! C'est dans les fermes de paysans, au cœur des Alpes, au XVI<sup>e</sup> siècle (selon les écrits), qu'elle voit le jour. Son nom vient d'ailleurs du patois savoyard « toma », qui signifie « fromage fabriqué en alpages ». Lorsque les fermiers réalisaient leur beurre avec la crème du lait entier, le lait restant (écrémé) était transformé en un fromage de petite taille connu aujourd'hui de tous : la tomme. S'il s'agissait au départ d'un fromage maigre, apparenté à l'aliment du pauvre et fabriqué à la maison pour les besoins de toute la famille, la tomme de Savoie est désormais produite à plus grande échelle, environ 6 500 tonnes par an.

### Une tranche d'histoire

Devenu un emblème de tout un terroir, ce fromage rustique à la croûte bien fleurie a pourtant bien failli disparaître, écrasé sous le poids – c'est le cas de le dire – de l'emmental, du gruyère ou du beaufort. Et ce sont ces mêmes derniers qui l'ont sauvée ! Fascinant, n'est-ce pas ? Au XIX<sup>e</sup> siècle, quand les quantités de lait récoltées par les fruitières (fromageries qui regroupent le lait de plusieurs producteurs)

n'étaient pas suffisantes pour fabriquer ces fromages très grand format, c'est la tomme de Savoie qui y était produite. Afin de valoriser son origine savoyarde, mais aussi de maintenir sa qualité, elle obtient le label régional Savoie en 1978, avant d'être récompensée du saint Graal : l'indication d'origine protégée (IGP) en 1996. De la production du lait à l'affinage, elle est exclusivement fabriquée dans les Pays de Savoie, qui rassemblent les départements de la Savoie et de la Haute-Savoie,

ainsi que quelques communes limitrophes de l'Ain et de l'Isère.

### Du bon lait cru de vache

La tomme de Savoie est élaborée avec le lait de trois races de vaches locales : montbéliarde, abondance et tarine. Elle se décline en différents taux de matières grasses, de 10 à 30 % (indiqué sur l'étiquette), une spécificité unique dans le monde des fromages labellisés. À La Ferme des 3 quartiers, à Cornier (Haute-Savoie), Clément Aegerter représente la septième génération de producteurs fermiers ; il est tombé dans la cuve quand il était petit. C'est son père, Laurent, qui lui a transmis sa passion pour le fromage et plus particulièrement pour la tomme, lui qui a participé à son développement toute sa vie. « C'est le plus gros tonnage que l'on produit et c'est quelque chose que l'on maîtrise plutôt bien. On est parmi les premiers à être entrés dans l'IGP, on est un peu les pionniers de la tomme de Savoie », sourit le jeune producteur. Et qui dit bon fromage, dit... bon lait ! De la récolte du lait à l'affinage en cave, Clément maîtrise la production de son fromage chouchou sur le bout des doigts. Première étape : la traite. Celles de la veille au soir et du matin même sont

rassemblées dans une grande cuve en cuivre (environ 1 300 litres).

« Il faut à peu près 14 litres de lait pour faire une tomme

**« On est un peu les pionniers de la tomme de Savoie. »**

d'1,6 kg environ. On est environ à 95 tommes par jour », développe Clément. Il poursuit : « On travaille tous les jours la traite du soir qui est refroidie, on la mélange au lait du matin, et on réchauffe l'ensemble à 34 °C. » Sont ensuite ajoutés des ferments lactiques, des bactéries naturelles permettant la maturation et l'acidification du lait cru, laissés à maturation pendant 1 h 30, puis la présure, un coagulant naturel qui lui permet de passer d'un état liquide à solide. Après trente minutes

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La tomme de Savoie IGP s'écrit toujours avec deux « m ». On appelle « tomme » les fromages de forme circulaire. Pourtant, quelques exceptions existent, comme la tome des Bauges, elle aussi produite en Savoie, qui ne prend qu'un seul « m » ou encore la tome tout court !



# Du champ à l'assiette

La tomme peut être laitière ou fermière. Laitière, elle est fabriquée avec le lait de plusieurs producteurs, et fermière, elle est produite directement à la ferme.



VWALAKTE/GETTYIMAGES

## « Dans les campagnes savoyardes, avoir un morceau de tomme de Savoie sur la table, c'est comme un morceau de pain. »

d'attente, demandées par le cahier des charges, vient le moment du « décaillage » : le caillé est coupé en grains, ici de la taille de grains de maïs.

### Toujours des petits trous

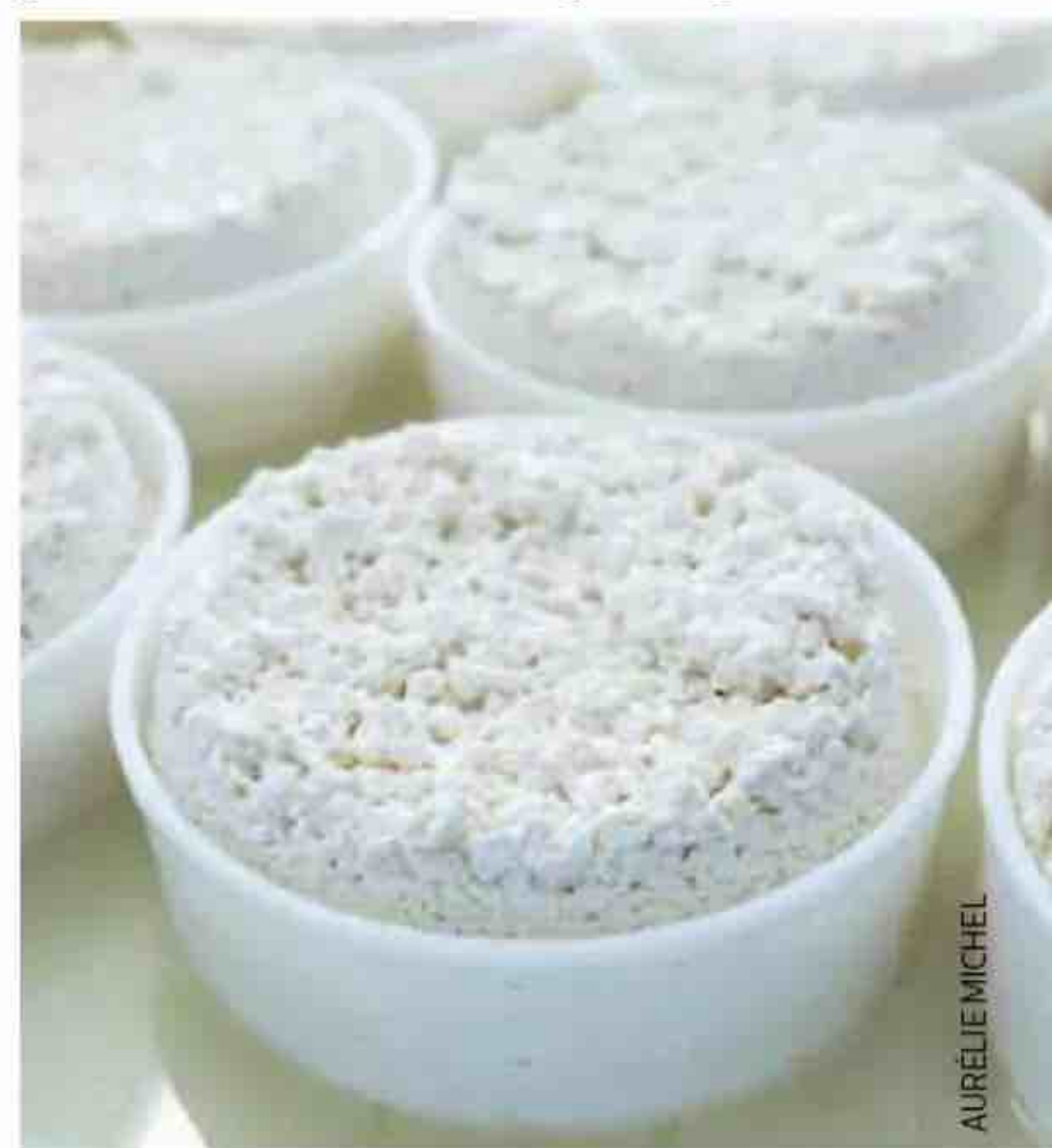
Place ensuite à l'étape du brassage, qui dure trente-cinq minutes chez notre producteur (une heure maximum selon le cahier des charges), à une température, ici, de 38 °C (le chauffage est facultatif et ne doit pas dépasser 40 °C). « Le but, c'est d'égoutter, car on cherche à avoir un fromage à pâte moelleuse. C'est toute la complexité dans notre métier, tout en évitant de garder trop d'eau et de ne pas assez égoutter, auquel cas notre fromage sera crayeux, comme un camembert. C'est rédhibitoire ! », explique-t-il. C'est un travail qui demande un réel

savoir-faire, car la taille des trous de notre cher fromage en dépend ! « En tomme de Savoie, on a le droit d'avoir des trous d'ouverture qu'on appelle "de moulage". Ce sont des petits grains qui se colmatent les uns aux autres et qui donnent des petits interstices, détaille Clément Aegerter. Ils ne doivent pas être comme l'emmental et faire de jolis yeux bien ronds, mais plutôt être saccadés comme des étoiles. »

### Rentrer dans le moule

À La Ferme des 3 quartiers, les grains sont ensuite placés dans des moules pendant douze heures : c'est le moulage. Puis ils sont pressés, égouttés et retournés au moins une fois. « C'est un fromage considéré comme pressé, mais dans 99 % des cas, il est pressé par empilement et non

sous presse », explique notre fromager. Dès le premier retournement, une plaque de caséine est posée sur chaque tomme, pour ainsi l'identifier et permettre sa traçabilité. Ensuite, la tomme passe au salage dans de la saumure (ou dans du sel chez certains, car les deux sont autorisés). « On essaie de mettre toutes les chances de notre côté pour développer son côté gustatif, et la saumure en fait partie. C'est celle de mon grand-père,



AURÉLIE MICHEL



confie Clément, qui n'a jamais évolué depuis cinquante ans et qui est en permanence renouvelée. On n'en a pas la certitude, mais on pense que tous les minéraux et sucs à l'intérieur sont utiles au développement de l'arôme et de la flore du fromage. » Plus la tomme est riche en matières grasses, plus le temps de salage sera long.

### Un à trois mois d'attente

La tomme, encore toute blanche à ce stade, est prête pour l'affinage, « relativement souple par rapport à d'autres fromages ». Une étape importante, qui requiert du soin et de l'expérience : elle va lui conférer son goût si particulier. Pendant un à trois mois, elle séjourne dans les caves

**EN CHIFFRES :**  
**3 races de vaches locales**  
montbéliarde, abondance et tarine

**15 à 20 litres**

de lait pour produire une tomme de Savoie d'1,6 kg environ

**1 à 3 mois**  
d'affinage

**6 500 tonnes**  
produites par an

de la ferme, tempérées à 13 °C. Le temps d'affinage idéal pour Clément ? « L'optimum gustatif est entre six et huit semaines : on a encore la douceur du fromage, il est floral et goûteux, avec des arômes subtils. » Dans les caves, les tommes sont disposées sur des planches en bois d'épicéa, où elles sont retournées plusieurs fois par semaine afin de parfaire leur affinage. Progressivement, une moisissure à l'aspect poilu commence à se développer : c'est le mucor, surnommé aussi « poil de chat » ! Peu à peu, la croûte, grise et tachetée, prend forme. Après les trente jours d'affinage minimum, il reste une ultime étape : le marquage obligatoire, à l'encre alimentaire, afin de bénéficier de la précieuse appellation « tomme de Savoie IGP ».

### La star des fromages

Vient enfin le moment tant attendu, celui de la dégustation : le goût diffère en fonction du temps d'affinage ; la tomme sera douce et franche si elle est jeune, et plus puissante quand elle vieillit. La texture, quant à elle, change en fonction du lait utilisé : très onctueuse quand il est entier, ferme et fondante quand il est écrémé. Ce fromage, réputé pour ses qualités gustatives exceptionnelles, est devenu l'ami du quotidien : « Tout le monde n'a pas forcément chez lui du reblochon ou du beaufort. Dans les campagnes savoyardes, avoir un morceau de tomme de Savoie sur la table, c'est comme un morceau de pain... C'est presque un essentiel ! », rit Clément Aegerter.

### CÔTÉ CUISINE

La tomme de Savoie se conserve dans son papier d'origine, dans la partie basse du réfrigérateur. Comme pour tout fromage, il est conseillé de la sortir une heure avant de la consommer, afin qu'elle puisse libérer tous ses arômes.

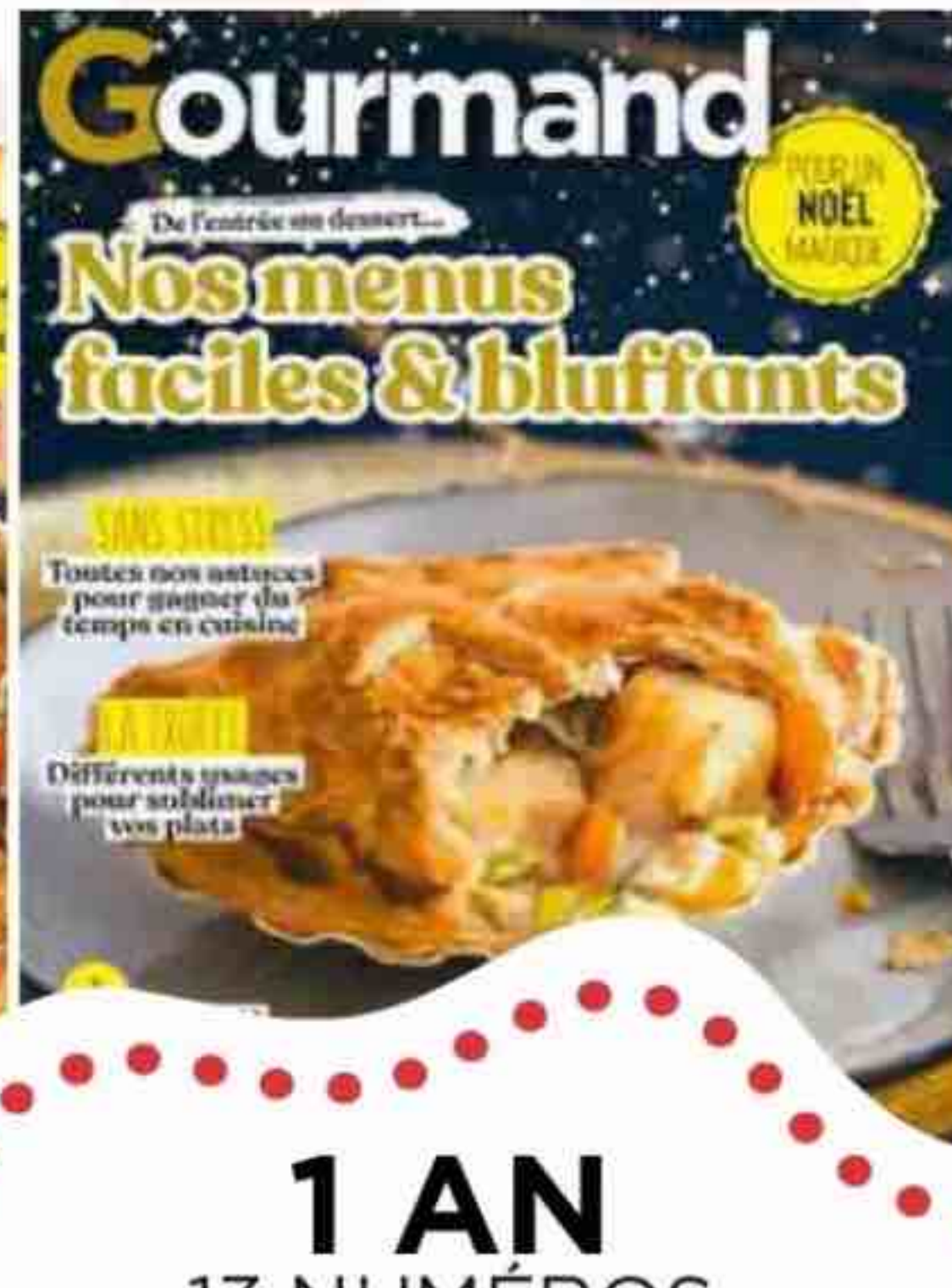


En 2018, la tomme IGP de La Ferme des 3 quartiers a remporté la médaille de bronze du Concours général agricole.



# Abonnez-vous vite!

+ de 65 recettes



1 AN  
13 NUMÉROS

44%  
de réduction

39,90€

SEULEMENT!  
AU LIEU DE 71,89€\*



LA VERSION NUMÉRIQUE  
INCLUSE  
Disponible sur



## BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner accompagné de votre règlement à:  
**Gourmand: Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9**

OUI, je m'abonne à GOURMAND, je choisis ma formule:

# M101 # D1602705

☐ **FORMULE MENSUELLE** <sup>(1)</sup> Je règle par prélèvement **3,50€**  
**par mois pendant 6 mois** puis 3,95€/mois à partir du 7<sup>ème</sup> mois  
au lieu de 5,53€\*.

Sans engagement de durée! Vous pouvez stopper à tout moment.

Je remplis le mandat SEPA ci-dessous accompagné de mon RIB.

☐ **FORMULE ANNUELLE** <sup>(2)</sup> 1 an - 13 n° pour **39,90€**  
au lieu de 71,89€\*.

Quel que soit mon choix, mon abonnement se renouvellera  
automatiquement à la date anniversaire sauf résiliation de ma part.

Je remplis le mandat SEPA ci-dessous accompagné de mon RIB  
ou je préfère régler par chèque à l'ordre de **Gourmand**



### MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Je complète le n° IBAN et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN:

Vous autorisez Les Publications Grand Public. à envoyer des instructions à  
votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre  
compte conformément aux instructions de Les Publications Grand Public.

**Créancier:** Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou -  
92100 Boulogne-Billancourt - **ICS:** FR11ZZZ444557

DATE ET SIGNATURE  
OBLIGATOIRES

À

Signature obligatoire:

Date:

### J'INDIQUE MES COORDONNÉES: (\*\* à remplir obligatoirement)

Prénom\*\*:

Nom\*\*:

Adresse\*\*:

Code postal\*\*:

Ville\*\*:

Tél.: (de préférence portable)  (Pour vous envoyer  
un SMS en cas de  
problème de livraison)

email:

(Utilisez pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur [Kiosquemag.com](http://Kiosquemag.com), et  
gérer votre abonnement)

Date de naissance:  (Pour fêter mon anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Gourmand et Kiosquemag sur les produits et services  
similaires à ma commande par la poste, e-mail et téléphone. Dommage!

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à  
des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage!

**Vous souhaitez régler par carte bancaire, c'est 100% sécurisé**  
sur: [www.kiosquemag.com](http://www.kiosquemag.com)





# NOS RECETTES

## du mois !

La truite fumée est bien souvent délaissée au profit de son cousin, le saumon fumé, et pourtant, elle a bien des atouts. Outre sa richesse en bienfaits nutritionnels, sa texture ferme et fondante fait d'elle un poisson qui gagne à être consommé... et cuisiné ! En gâteau de crêpes, en tarte, en ragoût de légumes ou en makis, la truite fumée se révèle surprenante !



Filet de veau aux figues,  
sauce pain d'épices  
et pommes de terre

56



Moelleux à l'huile de  
noisette grillée, cœur  
coulant au chocolat

51



Makis de truite fumée  
au fromage frais

54



### NOS RECETTES AVEC DE LA TRUITE FUMÉE

- Gâteau de crêpes salé à la truite fumée 47
- Ragoût de légumes et de haricots blancs à la truite fumée 53
- Makis de truite fumée au fromage frais 54
- Tarte à la truite fumée et à la châtaigne 58

### NOS SUGGESTIONS DE MENUS

#### Pour un dîner en amoureux

- Mille-feuille de pain d'épices et d'Étivaz aux noisettes grillées 56
- Magret de canard à la bière et à la clémentine de Corse, purée de butternut aux noisettes 55
- Compotée de pomme, chapelure de pain d'épices 57

#### Pour un repas chic

- Velouté de châtaigne au foie gras et pain d'épices 50
- Risotto d'épeautre aux champignons 61
- Moelleux à l'huile de noisette grillée, cœur coulant au chocolat 51

#### Pour changer du quotidien

- Soufflé à la carotte, au cumin et au cantal 46
- Curry vert thaï au brocoli, aux champignons et au poulet 52
- Couronne des Rois façon babka 59



## La truite fumée

Avec une consommation qui a plus que doublé en huit ans, elle commence à faire de l'ombre à son grand frère le saumon fumé. Avec un goût très proche, une texture moins grasse et, en prime, un prix moins élevé, la truite fumée s'est fait une place de choix sur nos tables au quotidien. Par Didier Lalbenque

**93%**

C'est la proportion de truites fumées présentes sur nos étals et issues d'ateliers de fumaison français.

**18 300t**

C'est la quantité de truites utilisées pour la fumaison en France.

**590g**

C'est la quantité moyenne achetée lors des courses.



### On choisit

Pour une empreinte carbone réduite, optez pour un élevage français. Le label AB garantit une qualité de l'eau optimale, le respect du bien-être animal et une alimentation certifiée bio sans pesticide ni colorant. La mention « salage au sel sec » est à privilégier plutôt qu'en saumure, afin d'éviter un excès de sel en bouche lors de la dégustation. Il existe différents bois de fumage, comme le hêtre, le plus répandu, aux notes fortement boisées. Pour les palais qui n'apprécient pas le goût fumé trop prononcé, choisissez l'aulne pour sa saveur plus délicate.



### On conserve

Entreposée au réfrigérateur, la truite se conserve sous vide environ deux à trois semaines maximum après sa fabrication.

Elle peut être consommée jusqu'à 48 heures sans altération du goût ni risque alimentaire après ouverture de l'emballage. Il est également possible de la placer au congélateur. Il faut alors lire précautionneusement l'étiquette, vérifier que le poisson n'a pas déjà été congelé et que le packaging est bien intact. Il peut se garder ainsi environ un an.



### On cuisine

Avec une texture moins grasse que le saumon, la truite fumée va sécher plus rapidement lorsqu'elle est cuite au four. On privilégie donc une dégustation sans cuisson sur des toasts ou des blinis. On y incorpore une base de crème ou de fromage frais avec un soupçon de jus de citron. Elle s'accorde idéalement avec l'avocat, ou des fruits exotiques comme la mangue pour une belle présentation en verrine. N'hésitez pas à l'assaisonner d'un mélange de 5 baies et d'herbes aromatiques (thym, ciboulette, aneth). En plat chaud, servez vos risottos et pâtes fraîches agrémentés de tranches de truite coupées en lamelles.



## À LA PÊCHE AUX BIENFAITS

Les poissons gras, dont la truite fumée, sont sources naturelles d'oméga 3 utiles au bon fonctionnement des cellules cérébrales et de certains organes comme le cœur et le foie. Elle n'est pas non plus en reste côté vitamines : B pour faire le plein d'énergie au quotidien et D pour le système immunitaire.

## CHAMPIONNE TRICOLEURE

La truite arc-en-ciel est quasiment l'unique espèce élevée en France avec 96 % de la production nationale.

## LES ÉTAPES DE LA FUMAIISON

La truite, débarrassée de ses arêtes, est d'abord salée pendant plusieurs heures puis rincée et séchée pour éliminer une bonne partie de l'eau. Vient la dernière étape du fumage avec une combustion lente, de bois de hêtre généralement.

## Pour la petite histoire

Le fumage est une très ancienne méthode de conservation des aliments puisqu'il remonte à l'apparition des premiers hommes et leur maîtrise du feu.



# Les recettes du mois

## ENTRÉE

### SOUFFLÉ À LA CAROTTE, AU CUMIN ET AU CANTAL

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 40 min

• 200 g de carottes • 4 œufs • 40 cl de lait • 150 g de cantal râpé • 40 g de beurre (+ pour les moules) • 50 g de farine • Cumin en poudre • Sel et poivre du moulin

**1. Épluchez** les carottes et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes (elles doivent être bien cuites).

**2. Égouttez-les** et réduisez-les en purée. Ajoutez 3 pincées de cumin, un tour de moulin à poivre et mélangez bien.

**3. Réalisez** un roux dans une casserole en faisant fondre le beurre, puis ajoutez la farine en une seule fois, et mélangez sans arrêt pendant 2 minutes pour que cela prenne la consistance d'une pâte qui ne colle plus aux bords de la casserole. Réduisez le feu et ajoutez le lait en plusieurs fois sans cesser de tourner. Salez. Lorsque

le mélange est bien épais et lisse, poivrez, ajoutez de la poudre de cumin et le cantal râpé. Mélangez bien pour que le fromage fonde totalement et retirez du feu. Ajoutez la purée de carotte et mélangez à nouveau.

**4. Préchauffez** le four à 200 °C. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes à la préparation fromage carotte. Montez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement au mélange.

**5. Répartissez** la pâte dans 4 ramequins beurrés et enfournez pour 20 minutes (n'ouvrez pas la porte du four durant la cuisson).

**6. Servez** les soufflés sans attendre.



#### VARIANTE

Si vous n'aimez pas le cumin, vous pouvez le remplacer par de la coriandre moulue.

ANNE KEROUÉDAN\_CNIEL





## SANS GLUTEN

Réalisez des galettes à la farine de sarrasin, au petit goût subtil de noisette!

THOMAS DURIOT.COM/PRESSE

## PLAT

### GÂTEAU DE CRÊPES SALÉ À LA TRUITE FUMÉE

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 15 min **Repos** 30 min **Cuisson** 10 min

**Pour une dizaine de crêpes de 18 cm de diamètre environ :** • 2 œufs • 35 cl de lait entier • 20 g de beurre demi-sel (pour la poêle) • 125 g de farine de blé semi-complète bio • 1 pincée de sel

**Pour la garniture :** • 4 tranches de truite fumée • 1 avocat • 2 gros champignons de Paris • 100 g de roquette • 2 branches d'aneth • 225 g de fromage frais (type St Môret) • 1 bûche de chèvre • 1 c. à soupe de crème liquide • Sel et poivre

**1. Préparez la pâte à crêpes :** dans un saladier, versez la farine et le sel, ajoutez les œufs puis commencez à mélanger au fouet. Ajoutez progressivement le lait. Salez puis laissez reposer 30 minutes.

**2. Mixez** le fromage frais avec la bûche de chèvre coupée en rondelles. Ajoutez la crème, salez et poivrez, mixez de nouveau. Réservez au frais.

**3. Coupez** l'avocat en deux, ôtez le noyau et prélevez la chair, écrasez-la. Émincez les champignons. Hachez la truite au couteau.

**4. Versez** un peu de pâte dans une poêle chaude

beurrée (de 18 cm de diamètre environ), et répartissez-la. Faites cuire 1 à 2 minutes en retournant la crêpe. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**5. Placez** une première crêpe sur une grande assiette. Étalez 1 cuillerée à soupe de mélange au fromage. Saupoudrez d'aneth ciselé. Placez une deuxième crêpe, tartinez d'avocat, répartissez quelques rondelles de champignon. Recouvrez d'une troisième crêpe, tartinez de fromage, répartissez de la truite et de la roquette. Répétez ce montage deux fois.

**6. Réservez** au frais jusqu'au moment de servir.



# Les recettes du mois

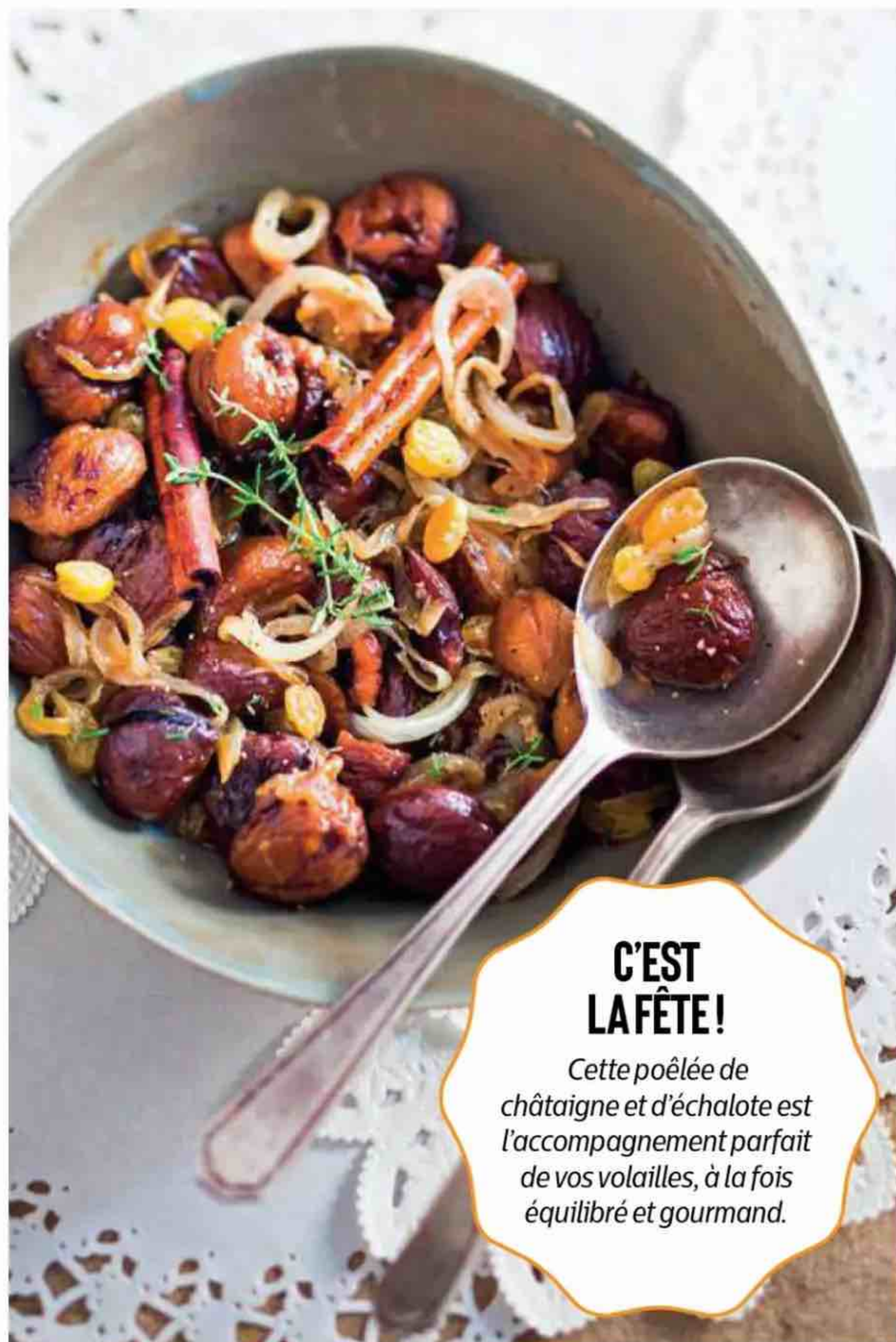
## ACCOMPAGNEMENT

### POÊLÉE DE CHÂTAIGNE

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 20 min

• 400 g de châtaignes en bocal ou sous vide • 2 échalotes Prince de Bretagne • ½ oignon • 4 brins de thym • 20 g de beurre • 20 cl de bouillon de volaille • 2 bâtons de cannelle • 4 gousses de cardamome • 3 c. à soupe de raisins blonds • Sel et poivre

1. **Fendez** les gousses de cardamome. Torréfiez-les, dans une poêle très chaude, avec les bâtons de cannelle.
2. **Épluchez** l'oignon et l'échalote, émincez-les. Faites fondre le beurre dans une grande poêle et ajoutez les échalotes, l'oignon, le thym et les épices. Faites dorer 5 minutes.
3. **Ajoutez** les châtaignes. Faites-les dorer 2 ou 3 minutes, puis mouillez avec le bouillon de volaille.
4. **Ajoutez** les raisins et poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à évaporation complète du bouillon. Salez et poivrez.



L'HOMME\_SAVEURS\_SUNRAY PHOTO

#### C'EST LA FÊTE!

Cette poêlée de châtaigne et d'échalote est l'accompagnement parfait de vos volailles, à la fois équilibré et gourmand.



GINGER LEMON-ADOBESTOCK

## L'ÉCHALOTE TRADITIONNELLE, AU GOÛT SUBTIL

Consommée toute l'année, cette cousine de l'oignon est le condiment à avoir absolument dans son placard pour agrémenter des plats de viande ou poisson, y compris pendant les fêtes ! L'échalote traditionnelle Prince de Bretagne est cultivée et récoltée à la main en Bretagne depuis le XVII<sup>e</sup> siècle.

#### LA CHOISIR

Elle doit être ferme et sa robe cuivrée et brillante. Elle se reconnaît par la présence d'un durillon à sa base. Elle se distingue de l'échalote de semis qui, à sa différence, est constituée d'un seul bulbe, tout comme l'oignon.

#### LA CONSERVER

L'idéal est de la garder dans un endroit sec et frais, plusieurs mois après la récolte. Une fois épluchée, en revanche, mettez-la dans un récipient hermétique au frais et consommez-la sous quelques jours.

#### LA CUISINER

Hachée, ciselée ou émincée, c'est crue qu'elle est bien évidemment la plus consommée, ajoutée à une salade ou une vinaigrette. À la cuisson, elle devient douce et fondante et dévoile son goût subtil. On l'utilise notamment dans l'élaboration de nombreuses sauces de la gastronomie française, comme la béarnaise ou encore la bordelaise. Osez la préparer en poêlée, en tatin et même confite.





LES MARAÎCHERS

PLANTÉES  
ET RÉCOLTÉES À LA MAIN  
EN BRETAGNE

STUDIO MR. RISCOTO / CRÉDIT PHOTO : L'ARL DE MALO

**Derrière nos échalotes  
il y a des maraîchers**

L'ÉCHALOTE PRINCE DE BRETAGNE :  
100 % BRETONNE, 100 % TRADITIONNELLE ;  
LA GARANTIE D'UNE VÉRITABLE ÉCHALOTE !

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS



## ENTRÉE

### VELOUTÉ DE CHÂTAIGNE AU FOIE GRAS ET PAIN D'ÉPICES

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min

• 80 g de foie gras mi-cuit Montfort • 500 g de châtaignes prêtes à cuire • 1 blanc de poireau • 1 carotte • 1 oignon  
• Quelques feuilles de cerfeuil • 10 cl de crème liquide • 25 g de beurre • 2 tranches de pain d'épices • Sel et poivre

**1. Pelez** l'oignon et la carotte. Émincez-les ainsi que le blanc de poireau.

**2. Faites mousser** 15 g de beurre dans une sauteuse et ajoutez les légumes émincés. Salez et laissez suer quelques minutes.

**3. Ajoutez** les châtaignes. Mélangez, laissez cuire quelques instants et couvrez d'eau à hauteur. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes.

**4. Versez** le contenu de la sauteuse dans le bol d'un blender. Ajoutez la crème liquide et mixez

jusqu'à obtenir un velouté. Ajustez la quantité en eau selon le goût. Poivrez et gardez au chaud.

**5. Coupez** les tranches de pain d'épices en cubes. Faites mousser le beurre restant dans une poêle et déposez-y les cubes de pain d'épices. Faites-les dorer sur toutes les faces. Réservez.

**6. Détaillez** le foie gras mi-cuit en cubes.

**7. Répartissez** le velouté dans des bols. Ajoutez des cubes de pain d'épices et de foie gras. Finissez par quelques feuilles de cerfeuil et servez de suite.

#### DÉLICES FORESTIERS

Ajoutez quelques morceaux poêlés de cèpes ou de morilles pour accentuer le côté festif.



MONTFORT



## PLAT

### PAVÉ DE SAUMON RÔTI, CRÉMEUX DE CÉLERI ET DE CAROTTE AUX AGRUMES, SAUCE WASABI

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

- 4 pavés de saumon écossais Label rouge de 160 g environ, avec leur peau
- 400 g de céleri-rave
- 200 g de carottes
- 1 orange bio (zestes)
- 1 citron bio (zestes)
- 15 cl de crème liquide
- 60 g de beurre
- 25 cl de fumet de poisson
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de wasabi
- Sel et poivre

- 1. Épluchez** le céleri et les carottes, lavez-les et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide, salez et faites cuire 30 minutes à feu moyen.
- 2. Faites réduire** d'un tiers le fumet de poisson dans une casserole. Ajoutez la crème, laissez réduire à feu moyen pour obtenir une sauce légèrement épaisse. Ajoutez 15 g de beurre et le wasabi. Mixez la sauce avec un mixeur plongeant, gardez-la au chaud sans la faire bouillir.
- 3. Égouttez** les légumes, mettez-les dans un récipient avec le reste du beurre, mixez avec un mixeur plongeant pour obtenir une purée, ajoutez les zestes d'agrumes, salez, poivrez, mélangez. Gardez la purée au chaud dans un bain-marie.
- 4. Salez** et poivrez les pavés de saumon, faites-les cuire 2 minutes de chaque côté dans une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive.
- 5. Servez** les pavés avec la purée aux agrumes et la sauce au wasabi.



BIO PLANÈTE

## DESSERT

### MOELLEUX À L'HUILE DE NOISETTE GRILLÉE, CŒUR COULANT AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 10 min

- 3 œufs
- 40 g de beurre demi-sel (+ pour les moules)
- 100 g de chocolat noir pâtissier + 4 carreaux
- 70 g de sucre de canne
- 10 g d'huile de noisette grillée Bio Planète
- 1 c. à soupe bombée de farine de blé T65
- 1 c. à soupe bombée de poudre de noisette

- 1. Faites fondre** le chocolat dans une casserole au bain-marie, puis ajoutez le beurre coupé en morceaux et l'huile de noisette grillée.
- 2. Battez** les œufs avec le sucre dans un saladier, incorporez la farine et la poudre de noisette, puis le chocolat fondu.
- 3. Beurrez** 4 moules à muffin. Versez-y la préparation aux trois quarts. Ajoutez 1 carreau de chocolat au centre de chaque moule.
- 4. Enfouez** pour 8 à 9 minutes à 210 °C. Laissez tiédir avant de démouler et servez de suite.



VALÉRY DROUET POUR SAUMON ÉCOSSAIS LABEL ROUGE



# Les recettes du mois



## UNE HISTOIRE DE PIMENTS

Rouge, vert ou jaune : la pâte de curry se décline en trois couleurs, qui indiquent chacune le goût et l'intensité. Ce qui les différencie surtout est le piment utilisé.

AGENCE CRU\_INTERFEL

## PLAT

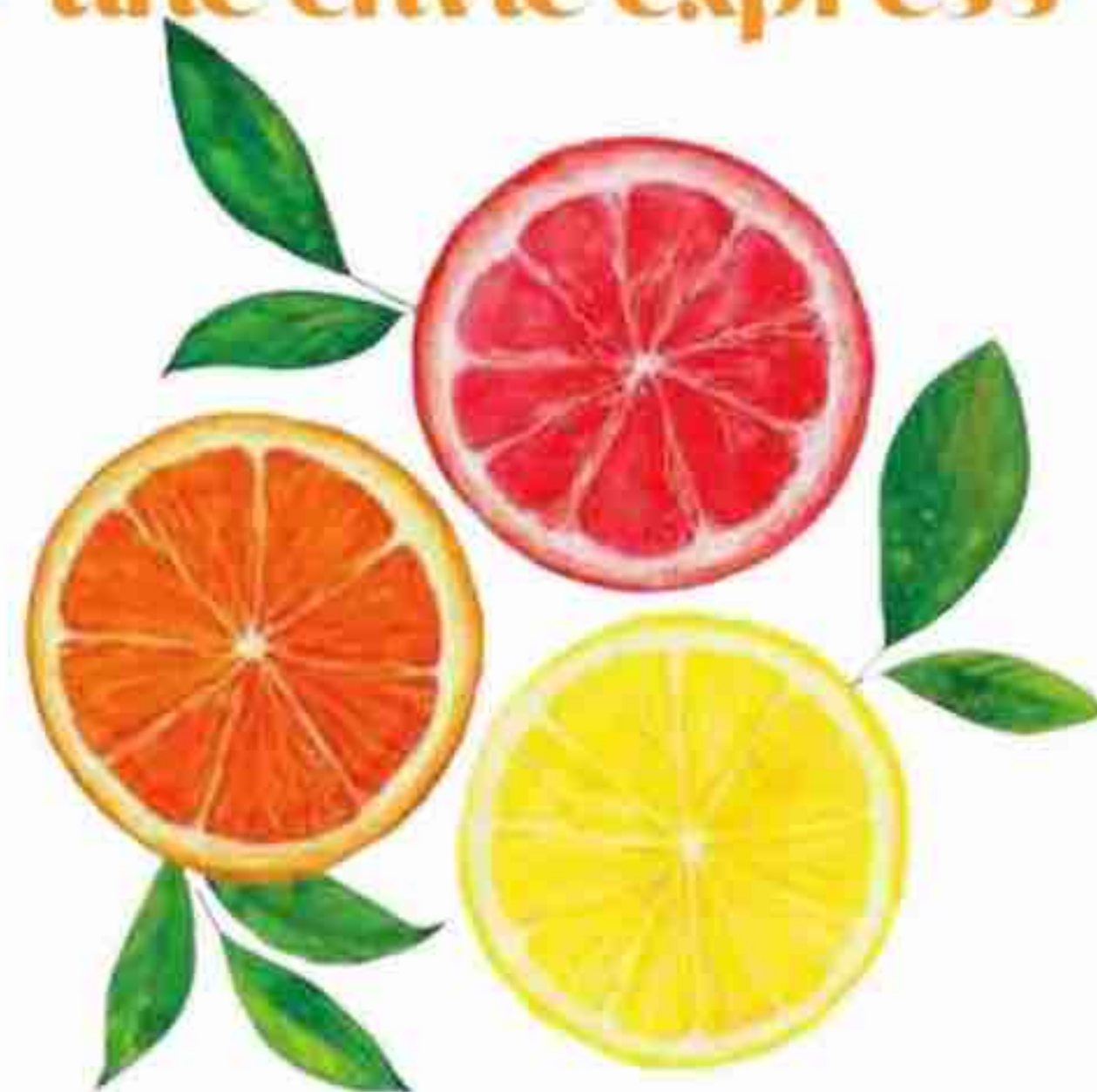
### CURRY VERT THAÏ AU BROCOLI, AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min

• 4 cuisses de poulet • 1 gros brocoli • 200 g de champignons • 1 citron vert • 2 bâtons de citronnelle • 60 cl de lait de coco • 10 cl de bouillon de légumes • 25 g de pâte de curry vert • Huile de colza • Sel et poivre

1. **Lavez** le brocoli et coupez-le en fleurettes. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles.
2. **Faites chauffer** un filet d'huile dans un faitout et faites cuire le brocoli pendant 4 à 5 minutes, en ajoutant un peu d'eau pour éviter qu'il ne brûle (*il doit rester croquant*).
3. **Faites chauffer** dans un wok 3 cuillerées à soupe d'huile, ajoutez la pâte de curry vert et faites chauffer quelques minutes.
4. **Ajoutez** le lait de coco et le bouillon de légumes, puis portez le tout à ébullition. Réduisez le feu, puis assaisonnez de sel, de poivre et de citronnelle coupée en bâtons de 5 cm. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
5. **Faites cuire**, pendant ce temps, les cuisses de poulet dans une poêle pendant 20 minutes environ, avant de détacher la chair.
6. **Ajoutez** au wok le brocoli, les champignons puis le poulet. Faites cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes environ. Ajoutez un peu de jus de citron vert et assaisonnez de sel et de poivre. Servez avec du riz blanc.

## Une envie express



### VINAIGRETTE AUX AGRUMES

Pressez ½ orange, ½ citron vert et ½ pamplemousse. Mélangez les jus avec 1 cuillerée à soupe de moutarde et 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin. Émulsionnez la vinaigrette en ajoutant 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive en filet. Salez et poivrez selon les goûts et ajoutez quelques herbes fraîches si vous le désirez.

DVORIANKIN-ADOBESTOCK



## RAGOÛT DE LÉGUMES ET DE HARICOTS BLANCS À LA TRUITE FUMÉE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Repos** 12 h **Cuisson** 1 h

• 150 g de filets de truite blanche fumée • 500 g de pommes de terre • 1 poireau • 1 petit bulbe de fenouil • 1 grosse carotte • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2-3 brins de sauge fraîche • 1 feuille de laurier • 25 cl de lait • 15 g de beurre • 50 à 75 cl de bouillon de légumes • 200 g de haricots cannellini blancs secs • 100 g de rouille • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

**1. Commencez la recette la veille :** faites tremper les haricots blancs dans un grand volume d'eau froide pendant toute une nuit.

**2. Le jour même :** épluchez l'oignon et l'ail, puis hachez-les finement. Versez les haricots dans une passoire et rincez. Mettez l'oignon, l'ail et les haricots dans une grande casserole avec 1,5 litre d'eau et portez à ébullition à feu doux. Faites cuire à découvert pendant 1 h à 1 h 30.

**3. Épluchez** la carotte pendant ce temps et coupez-la en dés. Lavez bien le poireau, rincez-le et coupez-le en rondelles. Nettoyez le fenouil, rincez-le, coupez-le en deux, coupez la tige et coupez le bulbe en fines lanières. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en cubes d'environ 0,5 cm de côté.

**4. Faites chauffer** 2 cuillerées à soupe d'huile avec le beurre dans un faitout puis faites-y revenir les légumes

et les pommes de terre pendant environ 5 minutes.

**5. Faites chauffer** le bouillon, puis ajoutez-le aux légumes avec le lait et le laurier. Portez le ragoût à ébullition et laissez cuire à couvert à feu doux pendant environ 15 minutes.

**6. Versez** les haricots cuits dans une passoire, égouttez-les brièvement et ajoutez-les aux légumes dans le faitout.

**7. Rincez** la sauge, séchez-la et détachez les feuilles. Faites chauffer le reste d'huile dans une petite poêle, faites revenir brièvement les feuilles de sauge et égouttez-les sur du papier absorbant.

**8. Taillez** la truite en petits morceaux.

**9. Assaisonnez** généreusement le ragoût de sel et de poivre puis répartissez les morceaux de truite dessus.

**10. Servez** le ragoût dans des assiettes creuses, versez un peu de rouille et parsemez de feuilles de sauge.

THOMAS NECKERMANN\_BRIGITTE SUNRAY PHOTO



### VITE, J'AI FAIM!

*Pour les plus pressés, vous pouvez utiliser des haricots blancs en conserve, qui ne demandent pas de trempage ni de cuisson.*

LE PRODUIT DU MOIS  
LA TRUITE FUMÉE  
LE PRODUIT DU MOIS



# Les recettes du mois

## ENTRÉE

### MAKIS DE TRUITE FUMÉE AU FROMAGE FRAIS

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Réfrigération** 30 min

- 6 tranches de truite fumée • 20 g d'œufs de truite • 1 citron vert bio • ½ botte d'aneth
- 150 g de fromage frais • 20 g de noix concassées • 10 g de pavot bleu

**1. Ciselez** finement l'aneth et gardez quelques pluches pour la décoration. Zestez et pressez le citron vert.

**2. Mélangez** dans un bol le fromage frais, l'aneth, les zestes de citron vert et quelques gouttes de jus.

**3. Déposez** deux tranches de truite en quinconce sur un film alimentaire, pour former un rectangle. Étalez le fromage frais sur la truite, puis parsemez de noix concassées. Roulez la truite en boudin en vous aidant du film pour former un rouleau bien serré,

puis rabattez les extrémités sous le rouleau. Faites de même avec le reste des tranches de truite.

**4. Conservez** au frais au minimum 30 minutes.

**5. Coupez** le rouleau, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, en gros makis d'environ 1,5 cm de long, puis ôtez le film alimentaire.

**6. Décorez** les makis avec quelques œufs de truite sur le dessus et une pluche d'aneth, puis saupoudrez de pavot bleu.



CIPA





## UN PEU DE PATIENCE

Envelopper les magrets de canard quelques minutes après cuisson dans de l'aluminium permet à la viande de rester tendre et juteuse.

## PLAT

### MAGRET DE CANARD À LA BIÈRE ET À LA CLÉMENTINE DE CORSE, PURÉE DE BUTTERNUT AUX NOISETTES

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 20 min **Repos** 5 min

**Pour la purée de butternut :** • 800 g de butternut • 30 cl de lait • 1 c. à soupe de purée de noisette • 2 pincées de noix de muscade moulue • Sel et poivre

**Pour les magrets :** • 2 magrets de canard • 6 clémentines de Corse • 1 branche de thym • 15 cl de bière • 10 cl de vinaigre d'agrumes • 30 g de noisettes concassées • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à café de fond de veau déshydraté • Fleur de sel • Poivre

**1. Préparez la purée de butternut :** épluchez le butternut et coupez-le en morceaux. Mettez-les dans une casserole avec le lait et faites cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes (la chair doit être fondante).

**2. Filtrez** les morceaux de butternut, et mixez afin d'obtenir une purée bien lisse ; ajoutez un peu de lait de cuisson si vous souhaitez une purée plus liquide. Ajoutez du sel, du poivre, la noix de muscade et la purée de noisette. Réservez au chaud.

**3. Préparez les magrets :** versez le vinaigre et le miel dans une casserole et chauffez à feu vif 2 à 3 minutes afin d'obtenir un caramel. Ajoutez la bière, 10 cl d'eau, le fond de veau et la branche de thym. Pressez 3 clémentines et ajoutez le jus dans la casserole. Mélangez bien à l'aide d'un fouet et laissez réduire

pendant environ 10 minutes pour obtenir une sauce un peu sirupeuse. Réservez la sauce au chaud.

**4. Chauffez** une poêle antiadhésive à feu fort. Quadrillez la peau des magrets, déposez-les dans la poêle côté peau et laissez cuire 2 à 3 minutes. Réduisez le feu et retournez les magrets. Poursuivez la cuisson pendant 4 minutes. Enveloppez les magrets de papier aluminium et laissez-les reposer pendant 5 minutes.

**5. Épluchez** les clémentines restantes, détachez les quartiers et faites-les revenir 3 à 4 minutes dans le gras du canard.

**6. Détaillez** des tranches de magrets, saupoudrez-les de fleur de sel et de poivre puis servez accompagné de sauce, de purée de butternut et de quartiers de clémentines. Saupoudrez de noisettes concassées.



## PAIN D'ÉPICES : 3 DÉCLINAISONS SURPRENANTES



### ENTRÉE

#### MILLE-FEUILLE DE PAIN D'ÉPICES ET D'ÉTIVAZ AUX NOISETTES GRILLÉES

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min

**Cuisson** 1 h 15 **Repos** 1 h

• 1 œuf • 300 g d'Étivaz AOP • 85 g de beurre (+ pour le moule) • 6,5 cl de lait • 160 g de miel • 135 g de farine (+ pour le moule) • 1 poignée de noisettes mondées • ½ de sachet de levure chimique • 1 c. à café d'épices à pain d'épices • ½ c. à café de cannelle • 1 pincée de sel

**1. Faites fondre** 55 g de beurre et laissez-le tiédir. Chauffez le miel à 50 °C puis, hors du feu, battez-le avec l'œuf. Ajoutez le lait, puis le beurre fondu. Incorporez la farine, la levure, puis les épices, la cannelle et le sel.

**2. Versez** dans un petit moule à cake beurré et fariné. Enfournez dans le four froid, réglez la température à 160 °C, puis laissez cuire 1 heure.

**3. Laissez** refroidir environ 1 heure sur une grille. Coupez alors le pain d'épices en 24 tranches fines.

**4. Faites rôtir** les tranches dans une poêle avec le reste de beurre pour qu'elles caramélisent légèrement.

**5. Torréfiez** pendant ce temps les noisettes à sec dans une poêle puis concassez-les.

**6. Détaillez** le fromage en 24 tranches de même taille que celle du pain d'épices et répartissez-les dessus. Empilez les assemblages quatre par quatre et parsemez-les des noisettes.

### PLAT

#### FILET DE VEAU AUX FIGUES, SAUCE AU PAIN D'ÉPICES ET POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

**Préparation** 30 min **Cuisson** 30 min

• 1 escalope de veau du boucher de fine épaisseur, de largeur 30 cm sur 20 cm environ • 1 kg de pommes de terre Ratte du Touquet • 500 g de jeunes navets • Beurre doux • 15 cl de fond de veau • 10 cl de porto • 4 grosses figues sèches bien moelleuses • 2 tranches épaisses de pain d'épices sans croûte • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de miel liquide • 2 c. à soupe de sucre en poudre • Sel et poivre

**1. Préparez** la farce en détaillant finement les figues et 1 tranche de pain d'épices. Étalez la farce sur l'escalope de veau et roulez-la pour en faire un boudin régulier. Badigeonnez de miel.

**2. Versez** l'huile dans une cocotte, faites dorer le rôti sur toutes les faces et laissez cuire 30 minutes, en l'arrosant régulièrement.

**3. Pelez** les navets et les pommes de terre, puis coupez-les en tranches moyennes. Faites-les revenir dans du beurre, dans une poêle bien chaude. Saupoudrez de sucre, salez, poivrez et mélangez. Versez un grand verre d'eau tiède. Laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes, en remuant régulièrement. Réservez au chaud.

**4. Préparez** la sauce au pain d'épices en versant le porto dans une petite casserole. Faites réduire de deux tiers. Ajoutez ensuite le fond de veau, laissez réduire de moitié en remuant, puis retirez du feu. Incorporez du beurre et la deuxième tranche de pain d'épices émiettée. Réservez au chaud.

**5. Dressez** en coupant des tranches de rôti, ajoutez les navets et les pommes de terre. Nappez de sauce bien chaude.





## PLUS GOURMAND

*Vous pouvez réaliser un crumble de pain d'épices en ajoutant du beurre, de la farine et du sucre.*



PAYEN\_SAVEURS\_SUNRAYPHOTO

## DESSERT

### COMPOTÉE DE POMME, CHAPELURE DE PAIN D'ÉPICES

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

- 7 pommes Royale gala • 6 tranches de pain d'épices • 3 c. à soupe de miel
- 1 c. à café rase de cannelle en poudre • 1 gousse de vanille

**1. Préchauffez** le four à 180 °C. Taillez le pain d'épices en petits morceaux, puis répartissez-les sur une plaque allant au four. Faites-les sécher au four pendant 30 minutes (veillez à ce qu'ils ne colorent pas trop).

**2. Épluchez** les pommes, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Placez-les avec le miel, la cannelle et la vanille dans une casserole. Faites cuire le mélange pendant 10 à 12 minutes.

**3. Sortez** le pain d'épices du four, laissez-le sécher sur la plaque 10 minutes, puis mixez-le grossièrement.

**4. Répartissez** les pommes dans 4 ramequins et placez-les au frais jusqu'au service. Conservez le pain d'épices dans un endroit sec.

**5. Saupoudrez** les compotes de chapelure de pain d'épices au dernier moment pour conserver le côté croustillant.



# Les recettes du mois

## PLAT

### TARTE À LA TRUITE FUMÉE ET À LA CHÂTAIGNE

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 35 min

**Pour la pâte :** • 90 g de beurre (+ pour le moule) • 150 g de farine de blé • 30 g de farine de châtaigne • Sel

**Pour la garniture :** • 6 tranches de truite fumée Ovide • 2 petites échalotes • 3 œufs • 17,5 cl de crème fleurette • 220 g de purée de châtaigne nature • 5 cl de vin blanc moelleux • Sel et poivre

- 1. Préparez la pâte :** préchauffez le four à 200 °C. Mélangez, dans un saladier, les farines, le beurre en morceaux et ½ cuillerée à café de sel. Ajoutez 2 à 2,5 cl d'eau et mélangez du bout des doigts sans trop travailler la pâte. Formez une boule.
- 2. Étalez** la pâte sur le plan de travail fariné puis garnissez-en un moule beurré de 26 cm de diamètre. Piquez la pâte avec une fourchette et recouvrez-la d'un papier cuisson avant de précuire 10 minutes.
- 3. Préparez la garniture :** écrasez la purée de châtaigne à la fourchette dans un saladier. Épluchez les échalotes et émincez-les. Fouettez, dans un bol, les œufs, la crème et le vin blanc. Ajoutez les échalotes, puis 1 pincée de sel et de poivre. Incorporez peu à peu ce mélange à la purée de châtaigne en fouettant. Versez cette préparation sur le fond de tarte.
- 4. Disposez** les tranches de truite fumée sur l'appareil et enfournez pour 25 à 30 minutes.

## Une envie express



### PÂTE À COOKIE CRUE

Étalez 155 g de farine sur une plaque chemisée de papier cuisson puis enfournez à 180 °C pour 10 minutes. Mélangez, dans un cul-de-poule, 85 g de beurre demi-sel ramolli avec 80 g de cassonade jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez 1 cuillerée à café d'extrait de vanille (facultatif), la farine refroidie et 120 g de pépites de chocolat. Incorporez, pour finir, 6 cl de lait puis mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Formez des boules et dégustez. Conservez au frais.

RITAKLINENKO-ADOBESTOCK



LE PRODUIT DU MOIS  
LA TRUITE FUMÉE  
LE PRODUIT DU MOIS

**C'EST CROQUANT !**

Ajoutez quelques noisettes concassées à l'appareil à tarte.





CIDRES DE FRANCE

## CONSEIL DE DÉGUSTATION

Accompagnez d'un cidre généreux et structuré. Ses arômes de fruits mûrs épicés se marieront subtilement aux notes de fruits secs.

## DESSERT

### COURONNE DES ROIS FAÇON BABKA

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Réfrigération** 12 h **Repos** 45 min **Cuisson** 25 min

**Pour la pâte à brioche :** • 15 cl de lait • 50 g de beurre à température ambiante (+ pour le moule) • 250 g de farine (+ pour le plan de travail) • 50 g de sucre • 4 g de levure sèche de boulanger instantanée • 3 g de sel • 1 c. à café d'huile neutre (pour le saladier)

**Pour la garniture :** • 125 g de pâte à tartiner chocolat noisettes • 40 g de noisettes concassées • 40 g d'amandes effilées • Fleur de sel

**1. Préparez la pâte à brioche la veille :** dans une cuve, versez dans cet ordre le sel, la farine, la levure, le sucre et le lait. Pétrissez. Incorporez le beurre coupé, pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Réservez la pâte dans un saladier légèrement huilé, filmez et placez au frais jusqu'au lendemain.

**2. Garnissez la pâte le jour même :** farinez le plan de travail et étalez la pâte au rouleau en un rectangle de 40 sur 30 cm. Étalez-y la pâte à tartiner jusqu'à 1 cm des bords. Répartissez les noisettes, les amandes et

un peu de fleur de sel. Roulez pour obtenir un boudin. Coupez le boudin en deux sur presque toute la longueur à l'aide d'un grand couteau. Cachez la fève et tressez la pâte en laissant la partie chocolatée sur le dessus. Formez une couronne en joignant les deux extrémités.

**3. Déposez** la brioche tressée dans un moule à gâteau beurré. Recouvrez d'un linge et laissez lever pendant 45 minutes à température ambiante.

**4. Préchauffez** le four à 180 °C. Faites cuire la babka pendant 25 minutes.



# Les recettes du mois

## DESSERT

### SABLÉS À LA CHICORÉE, CŒUR COULANT AU CARAMEL AU BEURRE SALÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Réfrigération** 30 min **Cuisson** 10 min

**Pour les sablés :** • 1 œuf • 120 g de beurre coupé en dés • 250 g de farine • 90 g de sucre en poudre • 2 c. à café de chicorée liquide Leroux • Farine (pour le plan de travail) • Sucre glace (pour servir)

**Pour le caramel au beurre salé :** • 100 g de beurre salé • 6,5 cl de crème liquide • 140 g de sucre en poudre

**1. Préparez les sablés :** préchauffez le four à 180 °C. Versez la farine et le sucre en poudre dans un robot ou un saladier. Déposez l'œuf au centre et ajoutez la chicorée liquide. Incorporez également le beurre coupé en morceaux. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse et homogène. Placez au frais 30 minutes.

**2. Farinez** un plan de travail et étalez-y la pâte. Découpez 12 sablés à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Découpez à nouveau 12 sablés, et découpez-y le centre de la forme de votre choix afin d'y ajouter, plus tard, le caramel. Disposez-les sur la plaque de cuisson. Enfournez pour 10 à 12 minutes (les sablés doivent être légèrement dorés). Laissez refroidir.

**3. Préparez le caramel au beurre salé :** dans une casserole à feu doux, versez le sucre en 3 fois pour réaliser un caramel. Retirez du feu et ajoutez la crème tiède en filet. Mélangez et remettez sur le feu. Laissez cuire jusqu'à atteindre 108 °C (aidez-vous d'un thermomètre de cuisson) et retirez du feu. Ajoutez le beurre coupé en dés. Mélangez le tout afin d'obtenir un caramel lisse et homogène. Mettez au frais pour que le caramel durcisse légèrement.

**4. Transférez** le caramel dans une poche à douille munie d'un embout lisse. Disposez un peu de cette garniture sur les sablés entiers. Recouvrez chacun d'eux d'un sablé troué au centre. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.



#### ZOOM SUR LA CHICORÉE

Majoritairement cultivée sur les terres du nord de la France, cette plante a tout pour elle : riche en fibres, en minéraux, en antioxydants, c'est une précieuse alliée pour la digestion. Elle est exempte de caféine, avec un léger goût caramélisé.





## PLAT

### RISOTTO D'ÉPEAUTRE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min

• 300 g de champignons de Paris • 4 échalotes  
• 2 gousses d'ail • 3 c. à soupe de persil frais • 25 g  
de beurre • 2 c. à soupe de parmesan râpé • 150 g  
d'épeautre cru • 20 cl de crème végétale Amande cuisine  
Bonneterre • 15 cl d'huile d'olive ou neutre • Sel et poivre

**1. Épluchez** 2 échalotes et hachez-les finement.

Pelez l'ail et écrasez-le. Hachez le persil. Coupez en tranches les champignons nettoyés au préalable.

**2. Épluchez** les 2 autres échalotes et coupez-les en lamelles. Versez l'huile d'olive dans une petite casserole et faites chauffer à feu moyen/fort. Ajoutez les lamelles d'échalotes, lorsque l'huile est chaude, jusqu'à ce qu'elles soient frites (attention à ne pas les brûler). Placez les morceaux dans une assiette avec du papier absorbant.

**3. Faites fondre** le beurre dans une grande casserole puis ajoutez l'ail et les échalotes hachées, faites revenir quelques minutes et ajoutez les champignons. Laissez cuire 5 minutes puis ajoutez l'épeautre et mélangez. Ajoutez 25 cl d'eau et mélangez. Laissez l'eau s'évaporer puis répétez l'opération 3 fois en mélangeant régulièrement.

**4. Versez** la crème d'amande quand l'épeautre est cuit. Salez et poivrez. Mélangez et laissez cuire. Ajoutez, pour finir, le persil frais et le parmesan. Mélangez et servez dans des assiettes, en ajoutant un peu plus de parmesan et de persil frais puis parsemez d'échalotes frites.

**Prise en charge de  
tous vos médicaments**

y compris ceux  
non remboursés par  
la sécurité sociale



**1 MOIS DE COTISATION OFFERT PAR AN**  
pendant 3 ans\*



**Appel GRATUIT avec un expert**  
Max de Omniiz assurance

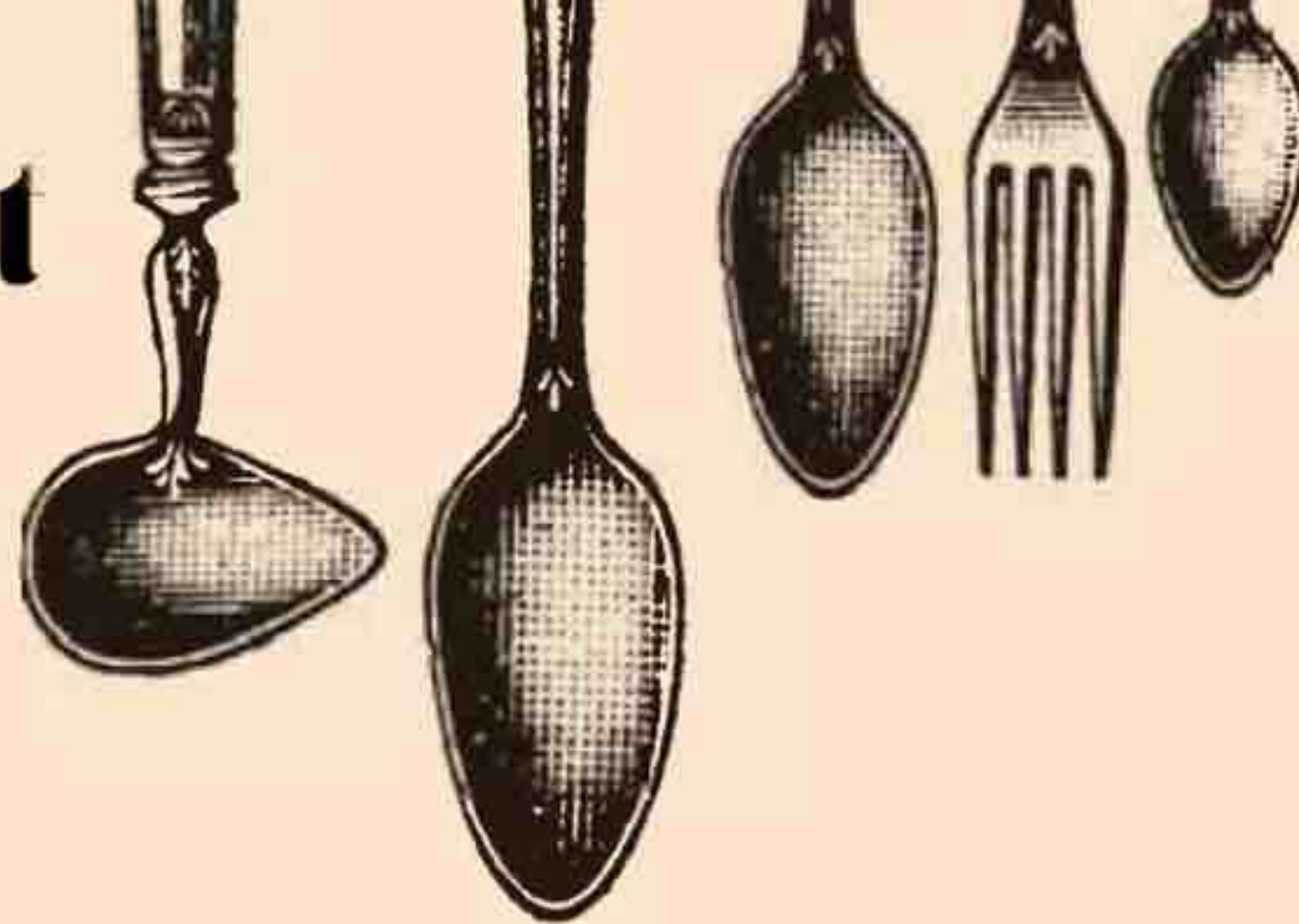
**01 41 33 53 45**

\*voir conditions explicatives sur le site [omniiz.fr](http://omniiz.fr) et lors de l'entretien téléphonique avec notre expert santé  
Omniiz est responsable du traitement de vos données personnelles, la gestion de la relation clients, les opérations promotionnelles et de fidélisation. En soumettant vos informations, vous acceptez nos mentions légales et notre politique de confidentialité à retrouver sur notre site [www.omniiz.fr](http://www.omniiz.fr)

Flashez-moi







## LA BRIOCHE DES ROIS

Pour 8 personnes **Préparation** 30 min  
**Repos** 7 h **Cuisson** 20 min

- 1 citron bio • 3 œufs + 1 jaune • 160 g de beurre
  - 400 g de farine • 100 g de fruits confits (abricots, cerises, dattes, figues, etc.) • 30 g de sucre en poudre • 10 g de levure de boulanger
  - 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
  - Sucre en grains • Sel
- Pour le sirop (facultatif) :**
- 60 g de sucre en poudre

- 1. Zestez** le citron. Versez la farine dans la cuve du robot puis creusez un puits. Ajoutez-y la fleur d'oranger, les 3 œufs entiers, le sucre, la levure, 1 pincée de sel et le zeste du citron, puis mélangez à vitesse moyenne pendant 10 minutes.
- 2. Ajoutez** le beurre coupé en morceaux. Continuez à mélanger 10 minutes (la pâte doit être collante). Réservez dans un saladier, filmez ou couvrez d'un torchon et laissez reposer 5 heures (vous pouvez aussi préparer la pâte la veille et laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit).
- 3. Déposez** la pâte sur le plan de travail fariné. Dégazez puis formez une boule.
- 4. Formez** un trou au centre de la pâte puis étirez tout autour jusqu'à former une couronne. Insérez une fève et laissez reposer à température ambiante 2 heures.
- 5. Préchauffez** le four à 180 °C. Badigeonnez la couronne du jaune d'œuf battu. Enfournez pour 20 minutes.
- 6. Préparez le sirop si désiré :** portez à ébullition 4 cuillerées à soupe d'eau avec le sucre en poudre dans une petite casserole, puis laissez cuire environ 5 minutes. Laissez refroidir. Badigeonnez la brioche de ce sirop à la sortie du four.
- 7. Disposez** les fruits confits sur le dessus de la brioche et parsemez de sucre en grains. Laissez-la refroidir sur une grille et dégustez.

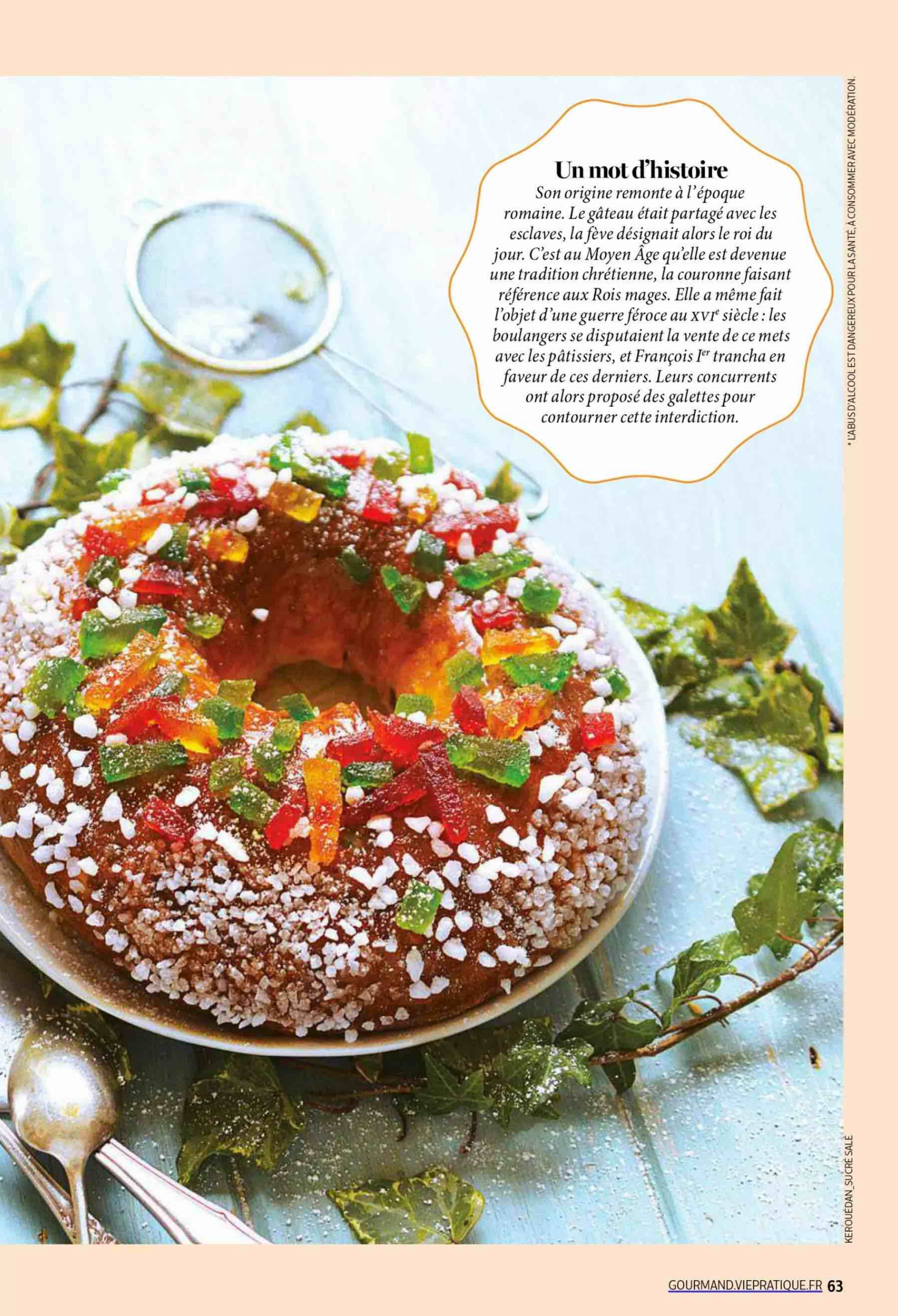


### Quel vin choisir ?

Pour accompagner ce dessert fruité et parfumé, optez pour un vin blanc demi-sec comme un **chardonnay**. Il s'associe également avec les bulles type **prosecco**, **moscato** ou **cidre** doux.







## Un mot d'histoire

Son origine remonte à l'époque romaine. Le gâteau était partagé avec les esclaves, la fève désignait alors le roi du jour. C'est au Moyen Âge qu'elle est devenue une tradition chrétienne, la couronne faisant référence aux Rois mages. Elle a même fait l'objet d'une guerre féroce au XVI<sup>e</sup> siècle : les boulangers se disputaient la vente de ce mets avec les pâtisseries, et François I<sup>er</sup> trancha en faveur de ces derniers. Leurs concurrents ont alors proposé des galettes pour contourner cette interdiction.

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

KEROUEDAN\_SUCRÉ SALE



AUJOURD'HUI,  
TOUS LES  
**EMBALLAGES**  
ET LES **PAPIERS**  
**SE TRIENT.**

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement  
au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement.

Cet encart est élaboré par CITEO.



# LES INFOS **QUI NOUS FONT DU BIEN**

Un pêle-mêle de news bénéfiques pour la planète. Par Margot Dobriska

GOOD NEWS

## UNE COLLABORATION VERTE

À l'occasion du lancement du célèbre verre gigogne Duralex dans sa version XL, une nouvelle teinte baptisée le « vert Païsan » voit le jour, en collaboration avec la marque Païsan, afin de célébrer le made in France. Ce verre emblématique, reconnu pour sa polyvalence et sa robustesse, illustre l'engagement des deux marques en faveur de la création d'objets durables, préservant ainsi l'excellence artisanale

française. Cette création met en avant la volonté de produire localement et en circuit court tout en préservant l'environnement et en renforçant les liens entre les fabricants et les utilisateurs.

**Verre gigogne vert Païsan, 5 € (à l'unité) ou 20 € (le pack de 4 verres), Duralex x Païsan.**



## POUR ÊTRE SOLIDAIRES, BUVONS UN CAFÉ !

Et si, en plus de ses saveurs, un café pouvait apporter un réel sens à notre consommation ? Café Joyeux propose non seulement une expérience gustative, mais également des valeurs fortes. L'entreprise s'engage pour l'inclusion des personnes en situation de handicap mental en leur offrant des opportunités d'emploi en milieu urbain. Avec 154 employés travaillant en CDI, elle propose un modèle novateur, axé sur l'impact social.

En plus du succès de ses cafés-restaurants, ses produits Café Joyeux sont désormais disponibles en grandes surfaces, permettant à chacun de soutenir activement des causes solidaires de manière concrète.



## LES NOUVEAUTÉS



### FOIE GRAS VÉGÉTAL

Cette alternative végétale au vrai foie gras est bluffante, tant au niveau de l'aspect visuel que de la texture et de la saveur. Elle peut se déguster telle quelle ou poêlée, accompagnée d'un chutney d'échalote ou de figue, de la même manière qu'un foie gras traditionnel, à un détail près : gavé seulement en plaisir.

**Fois green, alternative végétale au foie gras, à partir de 16,90 € (170 g), Aberyne.**



### ULTRA PÉTILLANTE !

Cette nouvelle boisson effervescente combine la douceur de la framboise et les notes acidulées de la rhubarbe, lui conférant une saveur inimitable. Rafraîchissante, elle est parfaite en apéritif ou en dessert. À déguster sans modération.

**Raspberry & Rhubarb Tonic Water, 5,90 € (le pack de 4 x 20 cl), Fever-Tree.**



### DOUCEUR D'ENFANCE

Ce succulent pain d'épices est confectionné avec de la farine de seigle bio, reconnue pour son intérêt nutritionnel, du sirop d'agave bio issu du commerce équitable et, bien sûr, un assortiment d'épices certifiées Agriculture biologique – cannelle, clou de girofle et noix de muscade –, assurant un goût unique et inimitable. Déjà tranché, il est prêt à se faire dévorer !

**Pain d'épices au sirop d'agave, 2,90 € (300 g), Jardin BIO épicé.**



# LES 10 MEILLEURS ALLIÉS pour des soupes santé!

Vitaminées, reminéralisantes, drainantes, réconfortantes... Les soupes de légumes ou à base de légumineuses affichent d'innombrables bienfaits. Mais il est encore possible d'augmenter leur intérêt nutritionnel, au moyen d'ingrédients quasi magiques. Par Céline Roussel







## 1 – Les petites graines

De chia, de lin, de chanvre, de sésame... Les petites graines sont très à la mode, et tant mieux car elles ne volent pas leur statut de superaliments. Leurs atouts : une teneur intéressante en protéines (20 g pour 100 g en moyenne), en minéraux antifatigue (magnésium, fer) et en bon gras, notamment des acides gras oméga 3, protecteurs pour la santé cardio-vasculaire et cérébrale, dans les graines de lin, de chia, et de chanvre. Seule précaution à prendre : avant dégustation, bien concasser les graines de lin pour profiter de tous leurs bienfaits, et torréfier les graines de sésame pour qu'elles déploient tous leurs arômes. À noter que les graines de chia ont des vertus particulièrement rassasiantes, car elles peuvent absorber jusqu'à douze fois leur poids en eau. Elles gonflent ainsi dans l'estomac et régulent de cette façon l'appétit.



## 2 – Les fruits à coque

Incontournables, les noix, amandes, pistaches, noisettes, cacahuètes, entre autres, ont un profil nutritionnel assez similaire à celui de leurs consœurs les petites graines, à savoir des vertus antifatigue, d'excellentes concentrations en protéines (20 g pour 100 g en moyenne) et en acides gras insaturés bénéfiques pour la santé. Les noix restent d'ailleurs les oléagineux les plus riches en oméga 3. Il est donc logique que le PNNS (Programme national nutrition santé) nous recommande de consommer 30 g de fruits à coque par jour. Alors, pourquoi ne pas les intégrer à nos soupes ? N'hésitez pas par ailleurs à les consommer avec leur







ANCHIY\_GETTYIMAGES

peau, qui renferme une bonne partie de leurs antioxydants.

### 3 – Les épices

À la place du sel, adoptez plutôt le réflexe « épices » et votre corps vous dira, à coup sûr, merci. Pourquoi ? Parce que toutes ces petites poudres affichent au minimum des vertus digestives, antioxydantes et anti-inflammatoires. Celles qui ont une saveur piquante augmentent par ailleurs la thermogénèse et donc la dépense énergétique. Et après, c'est selon vos goûts, car le choix est vaste. Le curcuma (très riche en antioxydants, antiviral, antiseptique, antinauséeux) reste toutefois une valeur sûre, tout comme le gingembre (fortifiant et antiseptique), le cumin (un désinfectant intestinal et un antispasmodique) ou tout

simplement un peu de poivre. Appréciable aussi, les épices transforment automatiquement une soupe d'hiver en quelque chose de plus sophistiqué et d'exotique, ce qui fait du bien au moral.

### 4 – Les herbes aromatiques

Très riches en vitamine C lorsqu'elles sont fraîches (177 mg de vitamine C dans 100 g de persil frais par exemple), elles sont tout aussi intéressantes lorsqu'elles sont séchées, car leurs nutriments se concentrent, et leurs taux de potassium (4 490 mg dans 100 g de persil séché), calcium (2 240 mg dans 100 g de basilic séché) et fer (124 mg pour 100 g de thym séché) explosent. Certaines affichent des vertus digestives comme le thym, le romarin, la menthe, et globalement toutes celles qui présentent une certaine amertume. D'autres agiront davantage contre les petits virus (origan, sauge). Elles permettent par



ailleurs, tout comme les épices, de réduire drastiquement l'ajout de sel, et d'apporter une note de fraîcheur.

### 5 – Les crèmes végétales

Plutôt que d'ajouter une goutte de crème, tentez une alternative végétale. Issues de céréales, d'oléagineux ou de légumineuses et réalisées à partir de boissons végétales additionnées d'huile, elles s'avèrent plus digestes que le lait de vache, car sans lactose et tout aussi gourmandes. Avoine, soja, amande, noix de cajou, riz, coco, épeautre, choisissez-les selon vos goûts et la saveur de votre soupe. Celles à base d'oléagineux ou de soja apportent par ailleurs des acides gras insaturés.

### 6 – Les légumineuses grillées

Et pourquoi pas ? Pois chiches, petits pois, haricots, fèves, supportent assez bien un petit passage au gril, et apporteront surprise et gourmandise à votre soupe, sans oublier un





bonus de protéines végétales (8 g pour 100 g de pois chiches), de fer (1,3 g pour 100 g), de fibres (8,2 g pour 100 g) et de magnésium antifatigue (44 mg pour 100 g). Pratique, on trouve également des mélanges de légumineuses grillées tout prêts dans le commerce.

### 7 – Le kasha

Quèsaco ? Il s'agit de graines de sarrasin qui ont été décortiquées, puis torréfiées. Leurs intérêts ? Une belle teneur en vitamines, fibres (4,5 g pour 100 g), minéraux (calcium, magnésium), protéines (13 g pour 100 g), une texture croquante et toute la gourmandise du sarrasin. Vous pouvez saupoudrer directement le kasha sur votre soupe.

### 8 – Le germe de blé

C'est la partie du grain qui contient l'embryon de la future plante, et donc de belles ressources nourricières et fortifiantes. Riche en protéines (27 g pour 100 g), en fibres (16,3 g pour 100 g), il concentre



aussi beaucoup de vitamine E antioxydante (10,32 mg pour 100 g). Côté minéraux, il faut noter une teneur importante en zinc et phosphore (1 000 mg pour 100 g) qui luttent contre les infections, et en magnésium et fer (8 à 9 g pour 100 g) qui favorisent le tonus.

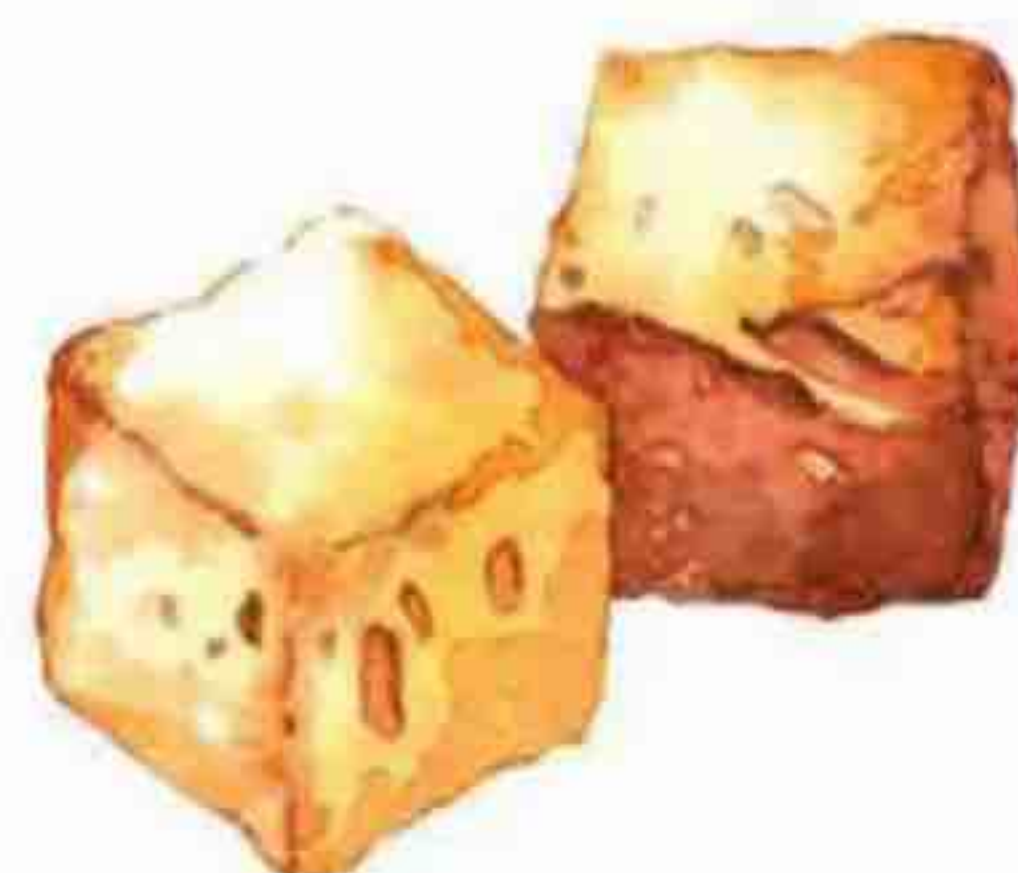
### 9 – Les fromages

Bien que caloriques, ils ne sont pas à bannir de notre alimentation, car ce sont de formidables sources de protéines et de calcium, notamment les fromages à pâte dure (1 000 mg de calcium en moyenne pour 100 g). Logique, ces derniers, durant leur affinage, ont perdu quasiment toute leur eau et se sont concentrés en nutriments. Et cela tombe bien, car ce sont ceux qui se râpent le mieux au-dessus d'une bonne soupe. N'en abusez

pas cependant et restez sur 30 à 40 g de fromage par jour.

### 10 – Les croûtons

Avec eux, le croustillant et la gourmandise sont au rendez-vous ! Nous vous recommandons de les faire maison à partir de pain complet ou aux céréales, pour de meilleures qualités nutritionnelles (plus de fibres, plus de minéraux, une meilleure digestibilité) et plus d'effet rassasiant. Les réaliser soi-même permet également de réduire très nettement la proportion de matière grasse (les croûtons du commerce sont assez gras, 30 % de MG en moyenne), de la choisir de bonne qualité (huile d'olive, huile de colza) et ainsi d'élever leurs bénéfices pour la santé.





### LE DRY JANUARY, ÇA VAUT LE COUP ?

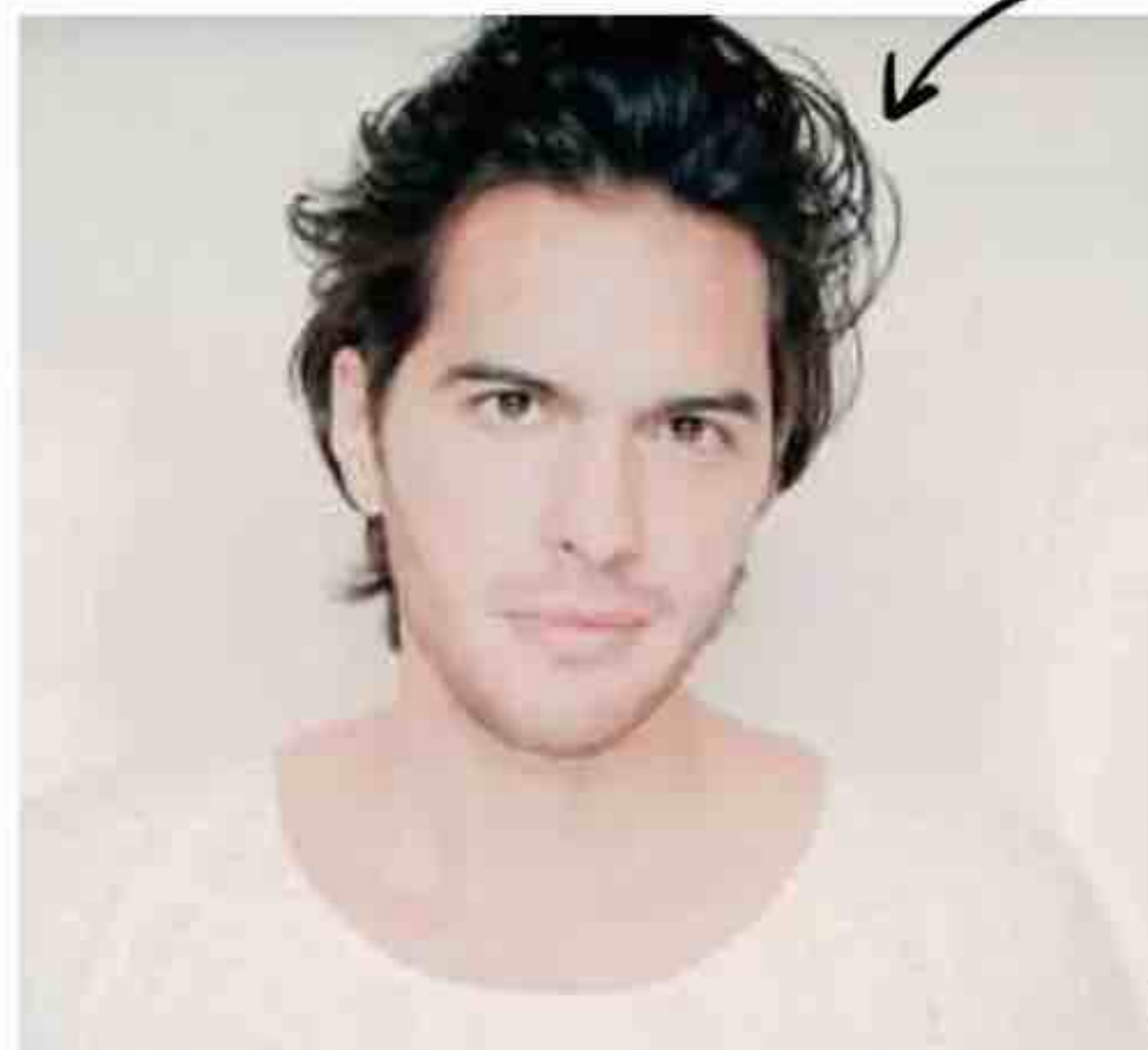
Après les fêtes et ses quelques excès vient la nouvelle année, souvent synonyme de bonnes résolutions, à commencer par le Dry January, un défi porté par un collectif d'associations. Le principe ? Ne pas boire d'alcool pendant tout le mois de janvier. Quel est exactement l'intérêt de cette opération pour la santé ? Notre expert, Charles Brumauld, diététicien et psychonutritionniste, répond. Par Céline Roussel

#### QUE PENSEZ-VOUS DU DRY JANUARY ? CETTE OPÉRATION EST-ELLE SUIVIE, D'APRÈS VOUS ?

C'est une initiative toujours intéressante à expérimenter, pour mieux se connaître, pour accompagner un proche ou avoir du recul sur sa propre consommation. Cette opération est tentée par une partie de mes patients, mais aussi par de plus en plus de nos concitoyens (pas uniquement en France !) avec une diversité de motivations et des modalités singulières (abstinence, diminuer en s'autorisant des écarts...).

#### QUELS EN SONT LES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ À COURT TERME (DURANT LE MOIS SANS ALCOOL) ET À PLUS LONG TERME ?

À court terme, passé les tout premiers jours de « sevrage », on retrouve (souvent) un regain d'énergie, un meilleur sommeil, une meilleure qualité de peau. On éprouve aussi la sensation physique que nos organes « fonctionnent mieux », sont moins « entravés ». À long terme, on améliore sa mémoire, on prend soin de son foie et l'on diminue le risque de maladies cardiaques. Utile lorsqu'on sait qu'au niveau national, l'alcool fait partie des trois premières causes de mortalité évitable. Ensuite, si le Dry January constitue uniquement un challenge, on sera fier d'y être parvenu et on reprendra progressivement notre consommation. Mais si cela nous permet déjà de débanaliser la



**CHARLES BRUMAUD**, diététicien et psychonutritionniste, créateur du premier podcast francophone sur la nutrition et la psychonutrition : « Dans la poire ! ». Retrouvez-le sur **Facebook**, **Instagram** @CharlesBrumauld, et **TikTok** @letiktoknutri. Découvrez son dernier livre, « **Le SAV de l'alimentation** » (éd. First, 19,95 €), où il propose de nous guider dans notre rapport à l'alimentation, dans un style très décomplexé.

consommation d'alcool et d'observer les différences d'une vie « avec » et « sans », c'est déjà réussi, à mon sens.

#### N'EXISTE-T-IL PAS D'EFFET YOYO POSSIBLE, UN PEU COMME AVEC LA NOURRITURE ?

Tout dépend de notre rapport au produit, ici l'alcool. Si celui-ci agit comme une gomme à souffrance, une béquille qui nous soutient dans l'inconfort, c'est possible. Au début, il peut également y avoir un report sur des aliments plus sucrés, si l'alcool jouait le rôle de réconfort. Mais ça, ça se bosse en consultation !

#### D'AILLEURS, LA CONSOMMATION D'ALCOOL A-T-ELLE UNE INCIDENCE SUR LA PRISE DE POIDS ?

C'est possible, déjà en raison de l'ajout des calories « liquides » – 7 kcal par gramme d'alcool –, des calories moins utilisables que, par exemple, les graisses de l'avocat comme source d'énergie pour le corps. L'alcool a aussi un effet sur le comportement alimentaire puisqu'il désinhibe davantage, ce qui peut conduire à des choix de nourriture plus compulsifs.

#### CERTAINS MÉDECINS ESTIMAIENT QUE LA CONSOMMATION D'UN VERRE DE VIN ROUGE PAR JOUR NE POSAIT PAS DE PROBLÈME POUR LA SANTÉ. AUJOURD'HUI, C'EST LE « ZÉRO ALCOOL » QUI EST CLAIREMENT PRÔNÉ. D'OÙ VIENT CETTE ÉVOLUTION DU DISCOURS ?

En effet, le message de prévention, lors des travaux de rédaction de la loi Evin de 1991 qui encadrait l'usage de la publicité liée à l'alcool, s'orientait vers « l'alcool est dangereux pour la santé ». Sous la pression de la filière, c'est devenu « l'abus d'alcool est dangereux pour la santé » avec la mention « à consommer avec modération ». Les études menées sur l'effet cardio-protecteur du resvératrol, l'antioxydant contenu dans les tanins du vin rouge, ont pu aussi induire en erreur des médecins et des journalistes. Mais en réalité, pour observer les bénéfices du resvératrol, il faudrait boire beaucoup de vin ! Et cela deviendrait dangereux au regard de la quantité d'éthanol ingérée. D'où le message plus clair aujourd'hui, qui recommande le « zéro alcool ».



# C'EST LA FÊTE !

## Nos desserts aux fruits d'hiver



79

Poire pochée à la vanille,  
chantilly et sablé étoilé



75

Trifle géant aux fruits exotiques



77

Dôme à l'orange

LES STARS DE LA SAISON



**L'orange,**  
reine des agrumes  
à la chair juteuse



**Le fruit de la  
Passion,**  
à la saveur sucrée  
et acidulée



**Le kiwi,**  
pour faire le plein  
de vitamines

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas, et c'est déjà le rush en cuisine... Vous ne savez toujours pas quel(s) dessert(s) concocter pour vos invités? Aventurez-vous hors des sentiers battus et découvrez dans notre dossier nos super recettes festives qui changent des traditionnelles bûches (même si on les adore!). Mousse, verrine, cake... Laissez-vous tenter par de délicieux desserts aux fruits de saison pour finir le repas sur une note fraîche et gourmande. Joyeuses fêtes!

### ET AUSSI

- Soupe d'agrumes au champagne
- Île flottante exotique



# JOLIE CORBEILLE DE FRUITS

L'hiver sonne déjà à la porte avec son lot de beaux fruits goûteux, dont on aurait tort de se priver ! Ils débordent de vitamines, ce qui est idéal pour stimuler les défenses immunitaires pendant ces périodes froides, mais ils donnent surtout une touche naturellement sucrée à vos desserts. Retour sur trois d'entre eux. Par Didier Lalbenque

## 1. La poire



Présente sur nos étals dès l'automne, elle se consomme jusqu'au mois de mars. La conférence est la variété la plus courante, reconnaissable à sa forme allongée et sa couleur vert brun, mais aussi la plus appréciée pour sa longue conservation. Choisissez-la encore ferme, elle n'en sera que meilleure si elle a mûri quelques jours dans la cuisine. Même si elle se savoure crue, la poire présente une seconde qualité, elle tient parfaitement la cuisson. Une bénédiction, puisqu'elle est la candidate idéale pour des mariages culinaires savoureux, avec du chocolat, des épices ou encore des fruits secs.

**L'idée bonus :** pour enrichir un granola ou encore décorer un entremets, réalisez des poires séchées. Il suffit de les enfourner quelques heures après les avoir détaillées en fines tranches.

## 2. La mangue



Elle s'achète mûre à point avec la peau souple au toucher sans se fier à la couleur qui change selon les variétés. Consommez-la ensuite très rapidement, car elle reste fragile (ne l'entrez jamais au réfrigérateur, sinon,

elle perd toute sa saveur). La mangue présente la particularité d'avoir une texture fibreuse, mais certaines espèces en sont quasiment dépourvues comme la kent. Préférez cette dernière si vous la consommez crue. Le point fort de ce succulent fruit reste son large éventail d'utilisation. En tatin, en clafoutis ou en riz au lait, les idées ne manquent pas.

**L'idée bonus :** pour apporter une touche exotique à votre pannacotta ou cheese-cake, réalisez un chutney de mangue épicé.



## 3. La clémentine

Son nom est un hommage au père Clément qui a fait pousser le premier clémentinier, croisement naturel d'une fleur de mandarinier et du pollen d'oranger, tout au début du XX<sup>e</sup> siècle, en Algérie. Avec sa chair sans pépin, sa facilité d'épluchage et sa saveur plus douce que sa cousine, son succès est immédiat. Même si on adore les déguster telles quelles à la fin du repas, les clémentines se cuisinent en confiture pour pouvoir en profiter tout le reste de l'année, et, revenues en quartiers dans un caramel maison, elles subliment vos crêpes. Pour un goûter express parfumé, versez le jus et le zeste d'une clémentine dans l'appareil de votre cake.

**L'idée bonus :** pour surprendre vos invités, proposez la version hivernale du mojito : un peu de menthe, du rhum, de l'eau gazeuse ainsi que le jus de quelques clémentines !





### COMBO GAGNANT

Nappez les îles flottantes d'un filet de chocolat blanc fondu pour contraster avec le côté acidulé du fruit de la Passion.

## Île flottante exotique

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 5 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 1 fruit de la Passion • 4 œufs • 45 cl de lait • 50 g de sucre • 1 c. à café de fécule de maïs • Noix de coco râpée  
**Pour le coulis mangue passion :** • 2 fruits de la Passion • 180 g de mangue

**1. Préparez le coulis mangue passion :** coupez les fruits de la Passion de deux, retirez la pulpe, mixez-la et filtrez-la. Épluchez la mangue, coupez-la en morceaux puis mixez-les avec le jus des fruits de la Passion.  
**2. Séparez** les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec 25 g de sucre et la fécule de maïs dans un saladier. Portez à ébullition le lait dans une casserole. Versez les deux tiers du lait bouillant sur les jaunes en fouettant, puis reversez le mélange dans la casserole. Mélangez sur le feu jusqu'à ce que la préparation atteigne 83 °C ou nappe la cuillère (c'est quasiment instantané) et versez dans un saladier. Ajoutez le coulis mangue

passion, mélangez, couvrez et placez au réfrigérateur.  
**3. Fouettez** les blancs d'œufs en neige. Ajoutez 25 g de sucre quand ils commencent à mousser et continuez de fouetter jusqu'à obtenir une texture ferme. Disposez, à l'aide d'une cuillère, des tas de blancs en neige sur une assiette et faites cuire au four à micro-ondes pendant 25 secondes à 800 watts (ou 10 minutes dans un four à 120 °C). Saupoudrez-les ensuite de noix de coco râpée.  
**4. Versez** la crème mangue passion dans des coupes et ajoutez les blancs cuits. Déposez un peu de pulpe de fruit de la Passion et parsemez de noix de coco râpée. Servez sans plus attendre.



### L'INGRÉDIENT QUI CHANGE TOUT

Ajoutez une pointe de piment d'Espelette, de poivre de Sichuan ou de fève tonka pour un dessert qui va réveiller vos papilles.



AGENCE CRU\_INTERFEL

## Mousse au chocolat en coque d'orange

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 4 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 5 oranges bio • 3 œufs • 80 g beurre • 200 g chocolat à pâtisserie • 2 sachets de sucre vanillé • Sel

**1. Faites fondre** le chocolat au bain-marie. Ajoutez, hors du feu, le beurre coupé en petits morceaux. Mélangez pour obtenir une préparation bien lisse.  
**2. Clarifiez** les œufs. Fouettez ensemble, dans un saladier, les jaunes d'œufs et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez ensuite le chocolat fondu, puis mélangez à la maryse.  
**3. Montez** les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation au

chocolat. Versez la mousse dans une poche à douille.  
**4. Coupez** le chapeau de 4 oranges, videz-les et découpez la pulpe en dés, puis déposez-la au fond de chaque coque.  
**5. Pochez** la mousse au chocolat dans chaque coque, puis réservez au réfrigérateur pendant 4 heures minimum (*elle doit être bien fraîche*).  
**6. Zestez** l'orange restante sur chaque mousse juste avant de servir.



# Trifle géant aux fruits exotiques

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h 15 **Cuisson** 5 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

**Pour la gelée de fruits exotiques :** • 1 mangue • 1 ananas victoria • 4 fruits de la Passion • 40 cl de coulis de mangue • 3 feuilles de gélatine

**Pour la bavaroise :** • 40 cl de crème entière liquide 30 % • 150 g de mascarpone • 20 cl de coulis de mangue • 100 g de sucre en poudre • 4 feuilles de gélatine

**Pour la meringue :** • 2 blancs d'œufs • 60 g de sucre en poudre • 60 g de sucre glace

**Pour la décoration :** • 4 tranches de pain d'épices • Étoiles/flocons en sucre

**1. Préparez la gelée de fruits :** hydratez la gélatine dans de l'eau froide. Pelez l'ananas et la mangue, puis coupez-les. Coupez en deux les fruits de la Passion et prélevez la pulpe. Faites chauffer la moitié du coulis de mangue dans une casserole. Ajoutez, hors du feu, la gélatine essorée. Mélangez, dans un saladier, le coulis gélifié, la seconde moitié du coulis, les cubes d'ananas et de mangue ainsi que la pulpe des fruits de la Passion. Versez la moitié dans 6 grandes coupes et réservez au frais. Conservez l'autre partie à température ambiante.

**2. Préparez la bavaroise :** hydratez la gélatine dans de l'eau froide. Fouettez la crème, le sucre et le mascarpone à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une chantilly. Faites chauffer le coulis et ajoutez la gélatine essorée en mélangeant bien. Incorporez le coulis, une fois refroidi, à la chantilly en soulevant la masse avec une spatule.

**3. Préparez la décoration :** découpez des étoiles de tailles différentes à l'emporte-pièce dans le pain d'épices. Posez-les contre la paroi à l'intérieur de chaque coupe, puis versez la bavaroise. Lissez à la spatule et tapotez la coupe sur le plan de travail pour tasser la crème. Coulez la seconde partie de gelée de fruits sur les crèmes et lissez à la spatule. Réservez au frais.

**4. Préparez la meringue :** fouettez les blancs d'œufs en incorporant le sucre en poudre progressivement dès qu'ils commencent à mousser. Ajoutez le sucre glace lorsque la meringue forme un bec d'oiseau, et fouettez rapidement pour serrer les blancs.

**5. Garnissez** les coupes de meringue et brûlez-les au chalumeau. Décorez d'étoiles et de flocons en sucre puis dégustez.

SYL D'AB\_SUCRÉ SALE



## TOUT AUSSI BON

*Vous pouvez remplacer le pain d'épices par du quatre-quarts fait maison.*





### ON TWISTE LA RECETTE

Garnissez le layer-cake d'une crème au mascarpone qui lui donnera plus de légèreté. Si vous aimez le citron, vous pouvez même ajouter un peu de lemon curd, pour un côté fruité.

ANNE KEROUEDAN\_SUNRAY PHOTO

## Layer-cake aux agrumes

Pour 6 personnes **Préparation** 1h **Cuisson** 50 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 200 g de carottes • 1 citron bio (jus et zestes) • 1 orange bio (zestes) • 1 pomme • 4 œufs • 20 g de beurre (pour le moule) • 175 g de poudre d'amande • 170 g de sucre roux • 75 g de farine (+ pour le moule) • 60 g de noix de pécan • 1 sachet de poudre à lever • 1 c. à café de cannelle en poudre • ½ c. à café de gingembre en poudre • ½ c. à café de sel + 1 pincée • 1 pincée de 4 épices

**Pour le glaçage :** • 200 g de fromage frais à tartiner (type Philadelphia) • 100 g de beurre pommade • 400 g de sucre glace • 2 gouttes d'arôme de citron

**Pour la décoration :** • 4 clémentines • 2 limequats • 2 branches de romarin • Sucre glace

**1. Préchauffez** le four à 180 °C.

**2. Clarifiez** les œufs. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.

**3. Ajoutez** la farine, ½ cuillerée à café de sel, la poudre à lever, la poudre d'amande, la cannelle, le gingembre et le 4 épices. Mélangez une première fois, puis ajoutez les zestes d'orange et de citron, ainsi que le jus de ce dernier.

**4. Hachez** grossièrement les noix de pécan, puis ajoutez-les. Mélangez bien le tout à l'aide d'une spatule.

**5. Épluchez** les carottes et la pomme, puis râpez-les finement et incorporez-les à la préparation.

**6. Montez** les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel et incorporez-les délicatement à la pâte.

**7. Beurrez** un moule haut et farinez-le. Versez-y la pâte à cake et enfournez pour 50 minutes.

**8. Sortez** le cake du four, laissez refroidir et découpez-le délicatement en 3 disques dans la hauteur à l'aide d'un couteau-scie.

**9. Préparez le glaçage :** mélangez le beurre pommade avec le sucre puis le fromage frais. Ajoutez l'arôme de citron et mélangez à nouveau.

**10. Disposez** un disque de gâteau sur une assiette, garnissez de glaçage, lissez à la spatule et répétez l'opération avec les deux disques restants. Terminez par une couche généreuse de glaçage sur le dessus du gâteau et sur les parois. Lissez avec une spatule.

**11. Décorez le gâteau :** épluchez les clémentines, taillez des tranches de limequat et déposez-les sur le layer-cake. Finissez par quelques branches de romarin et saupoudrez d'un peu de sucre glace.



# Dôme à l'orange

Pour 6 personnes **Préparation** 1h **Cuisson** 20 min **Réfrigération** 12h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

**Pour le biscuit :** • 1 orange (jus) • 2 œufs • 50 g de beurre • 90 g de sucre • 80 g de farine  
• 3 c. à soupe de confiture d'orange amère • ½ sachet de poudre à lever

**Pour le dôme :** • 3 oranges bio • 300 g de fromage blanc • 17 cl de crème fraîche épaisse • 10 cl de lait  
• 50 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • ½ c. à café d'extrait d'orange • 8 g d'agar-agar • Huile neutre

**1. Préparez le biscuit la veille :** préchauffez le four à 180 °C.

**2. Battez** les œufs avec le sucre pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Mélangez la farine avec la poudre à lever et incorporez-les au mélange précédent. Ajoutez le jus d'orange et le beurre fondu au préalable. Mélangez bien.

**3. Chemisez** un moule de 20 cm de diamètre, versez-y la pâte et enfournez pour 20 minutes. Sortez-le du four et laissez-le refroidir avant de le démouler.

**4. Coupez** le gâteau en deux disques égaux. Étalez généreusement la confiture d'orange sur l'un, déposez l'autre disque dessus et placez au réfrigérateur pour laisser le tout se consolider.

**5. Préparez le dôme :** choisissez un petit saladier de même diamètre que le gâteau, huilez-le et chemisez-le avec du film alimentaire.

**6. Lavez** 1 orange et tranchez-la finement. Retirez les suprêmes des 2 autres. Découpez en quartiers 1 tranche d'orange et déposez-la au

centre du saladier. Placez les autres tranches sur le pourtour, en adhérant bien au moule.

**7. Battez** la crème bien froide en chantilly, incorporez le fromage blanc, les sucres et l'extrait d'orange, mélangez bien.

**8. Mélangez** le lait avec l'agar-agar dans une casserole et portez à ébullition en remuant sans arrêt pendant environ 1 minute. Retirez du feu, ajoutez 3 cuillerées à soupe de la préparation au fromage blanc dans la casserole, fouettez 1 minute pour faire refroidir puis réincorporez le tout dans la préparation précédente. Battez 2 minutes, ajoutez les suprêmes, mélangez à la spatule et versez délicatement dans le saladier. Lissez, déposez le biscuit à la confiture par-dessus puis enfoncez légèrement. Recouvrez de film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur toute une nuit.

**9. Démoulez** le dôme, le lendemain, sur un plat et ôtez le film avant de servir.



## LA TOUCHE GOURMANDE D'ÉMILIE

Parfumez la pâte à biscuit avec un mélange d'épices (cannelle, clou de girofle, gingembre, noix de muscade...).



BON  
À SAVOIR

Proposez un coulis de mangue ou de fruits de la Passion, maison de préférence, pour accompagner cette pavlova.



MARIELE\_SUCRÉSALÉ

## Pavlova en couronne aux fruits exotiques

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h **Cuisson** 2 h **Repos** 12 h **Congélation** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

**Pour la meringue :** • 3 blancs d'œufs à température ambiante • 90 g de sucre en poudre • 90 g de sucre glace

**Pour la crème :** • 30 cl de crème entière liquide 30 % • 150 g de mascarpone • 2 sachets de sucre vanillé

**Pour la garniture :** • 1 kiwi • 1 mangue • ¼ d'ananas victoria • 150 g de litchis • 1 carambole • Perles de sucre argentées

**1. Préparez la meringue la veille :** commencez à monter les blancs en neige au batteur ou au fouet électrique. Versez le sucre en poudre progressivement lorsque les blancs commencent à mousser, et continuez à fouetter à vitesse moyenne pendant 10 minutes. Réduisez la vitesse et ajoutez le sucre glace, puis augmentez à vitesse maximale pour serrer les blancs (*ils deviennent alors brillants et forment un bec d'oiseau lorsque l'on soulève le fouet*).

**2. Débarrassez** la meringue dans une poche munie d'une douille ronde.

**3. Préchauffez** le four à 100 °C.

**4. Dessinez** un cercle de 24 cm sur une feuille de papier cuisson, sans le découper. Pochez des boules de meringues à l'intérieur et à l'extérieur du cercle en

les collant en quinconce. Enfournes pour 2 heures. Laissez refroidir dans le four éteint toute la nuit.

**5. Poursuivez la recette le jour même :** placez le bol et le fouet du batteur, qui serviront à monter la crème en chantilly, au congélateur pendant 30 minutes.

**6. Préparez la garniture :** épluchez la mangue et réalisez des billes avec la chair. Pelez le kiwi et l'ananas, puis coupez-les en tranches. Épluchez les litchis et dénoyautez-les, coupez la carambole en tranches.

**7. Préparez la crème :** versez la crème liquide bien fraîche et le mascarpone dans le bol, puis fouettez à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une chantilly ferme. Ajoutez le sucre vanillé à la fin.

**8. Garnissez** la couronne de meringue avec la chantilly, puis décorez de fruits et de perles de sucre.



# Poire pochée à la vanille, chantilly et sablé étoilé

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 2 h 10 **Congélation** 10 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 6 belles poires un peu fermes • 18 kumquats • 1,5 citron (jus) • 20 cl de crème liquide entière • 100 g de mascarpone • 600 g de sucre • 12 biscuits sablés en forme d'étoile • 2 gousses de vanille • Étoiles en sucre

**1. Réalisez** un sirop en réunissant le sucre et 1,5 litre d'eau dans une large casserole. Faites chauffer jusqu'à dissolution du sucre.

**2. Coupez** 12 kumquats en petits morceaux. Ajoutez-les dans le sirop avec les gousses de vanille fendues et grattées, puis portez à ébullition.

**3. Pelez** les poires, citronnez-les et plongez-les dans le sirop, réduisez le feu et laissez frémir pendant 2 heures, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

**4. Stoppez** la cuisson et laissez tiédir ou refroidir les poires dans leur sirop.

**5. Égouttez** soigneusement les poires en les sortant avec une écumoire.

**6. Récupérez** également les kumquats et mixez-les avec un peu de sirop pour obtenir une purée.

**7. Placez** la crème liquide, peu de temps avant de servir, dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes. Montez-la en chantilly au batteur avec le mascarpone et placez celle-ci dans une poche munie d'une douille cannelée.

**8. Dressez** un peu de purée de kumquat dans le fond de 6 coupelles. Déposez les poires pochées par-dessus et garnissez de chantilly.

**9. Émiettez** la moitié des biscuits en éclats et parsemez-en les poires. Ajoutez 1 biscuit et 1 kumquat frais coupé en deux. Décorez avec quelques étoiles en sucre.

MARIELLE, SUCRÉ SAÏÉ

## PLUS DE SAVEURS

*Vous pouvez compléter le sirop à la vanille avec d'autres épices comme de l'anis étoilé, de la cardamome, des clous de girofle ou encore de la cannelle en bâton.*





## VARIANTES

*Vous pouvez remplacer les clémentines par des citrons, des oranges ou encore des mandarines.*



NICOLAS EDWIGE\_SUCRÉ SALE

## Clémentine givrée

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Congélation** 4 h **Difficulté** 🍷🍷🍷🍷

• 6 clémentines • 1 blanc d'œuf • 40 g de sucre en poudre

**1. Lavez** les clémentines et séchez-les soigneusement. Coupez un chapeau sur chaque fruit. Récupérez la chair à l'aide d'une petite cuillère et mettez-la dans une passoire posée sur un saladier. Écrasez la chair avec une cuillère pour extraire tout le jus.

**2. Mettez** les coques et les chapeaux des clémentines au congélateur.

**3. Montez** le blanc d'œuf en neige ferme en versant le sucre progressivement. Incorporez-y le jus de

clémentine en soulevant la masse avec une maryse. Réservez au congélateur minimum 4 heures.

**4. Remplissez**, après ce temps, les coques des clémentines avec la glace. Posez le chapeau et remettez au congélateur jusqu'au service.

**5. Sortez** les clémentines du congélateur quelques minutes avant de déguster. Décorez de feuilles de clémentines et régalez-vous.



# Soupe d'agrumes au champagne

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Réfrigération** 2 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- 1 pamplemousse rose • 1 pomelo • 2 clémentines • 1 orange bio • Menthe fraîche
- 30 cl de champagne demi-sec • 6 tranches fines de pain d'épices

**1. Prélevez** quelques zestes, sur l'orange lavée au préalable, qui serviront à la décoration.

**2. Pelez** à vif tous les agrumes et découpez leurs suprêmes. Répartissez-les dans 6 verrines. Réservez au frais pendant 2 heures minimum.

**3. Taillez** des étoiles à l'emporte-pièce dans le pain d'épices.

**4. Versez** un peu de champagne dans chaque verrine, au moment de servir. Décorez de pluches de menthe, d'une étoile de pain d'épices et de zestes d'orange.

## POUR LES PLUS GOURMANDS

Ajoutez une boule de sorbet citron jaune ou vert !



# Baba au rhum aux fruits exotiques

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 20 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 3 œufs • 2 c. à soupe de lait • Beurre (pour le moule) • 130 g de farine  
• 60 g de sucre • 1 sachet de levure chimique • Sel

**Pour le sirop :** • 200 g de sucre en poudre • 6 c. à soupe de rhum

**Pour la décoration :** • 1 kiwi jaune • 6 physalis • 2 tranches d'ananas • Perles en sucre

**1. Préchauffez** le four à 180 °C.

**2. Mélangez** la farine et la levure dans un saladier.

**3. Clarifiez** les œufs. Battez dans un cul-de-poule les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajoutez le lait et la farine, puis mélangez.

**4. Montez** les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel, puis incorporez-les délicatement à la pâte.

**5. Beurrez** un moule à baba et remplissez-le avec la pâte. Enfourez pour 20 minutes. Démoulez le baba à la sortie du four et laissez refroidir.

**6. Préparez le sirop :** faites bouillir 50 cl d'eau avec le sucre pendant 2 minutes, puis ajoutez le rhum, hors du feu.

**7. Remettez** le baba dans son moule et versez dessus le sirop de façon uniforme. Démoulez-le lorsqu'il a tout absorbé et laissez refroidir.

**8. Procédez à la décoration :** épluchez le kiwi, puis coupez-le en fines tranches. Lavez les physalis et coupez-les en deux. Taillez l'ananas en cubes.

**9. Garnissez** le centre du baba avec les fruits frais coupés en morceaux et des perles en sucre.

## LA CRÈME DE LA CRÈME

Surmontez le baba d'une belle chantilly au mascarpone, aux zestes de citron vert et à la noix de coco, pour apporter davantage de fraîcheur.





- BIEN CHEZ MOI -

# UN HIVER bien au chaud

Saison des courges, tubercules, champignons, châtaignes, l'hiver est aussi le temps des soupes. Elles sont parfaites pour se réchauffer et faire le plein de vitamines. Allez, zou, en cuisine ! Par Gwenaëlle Conraux



OPINEL



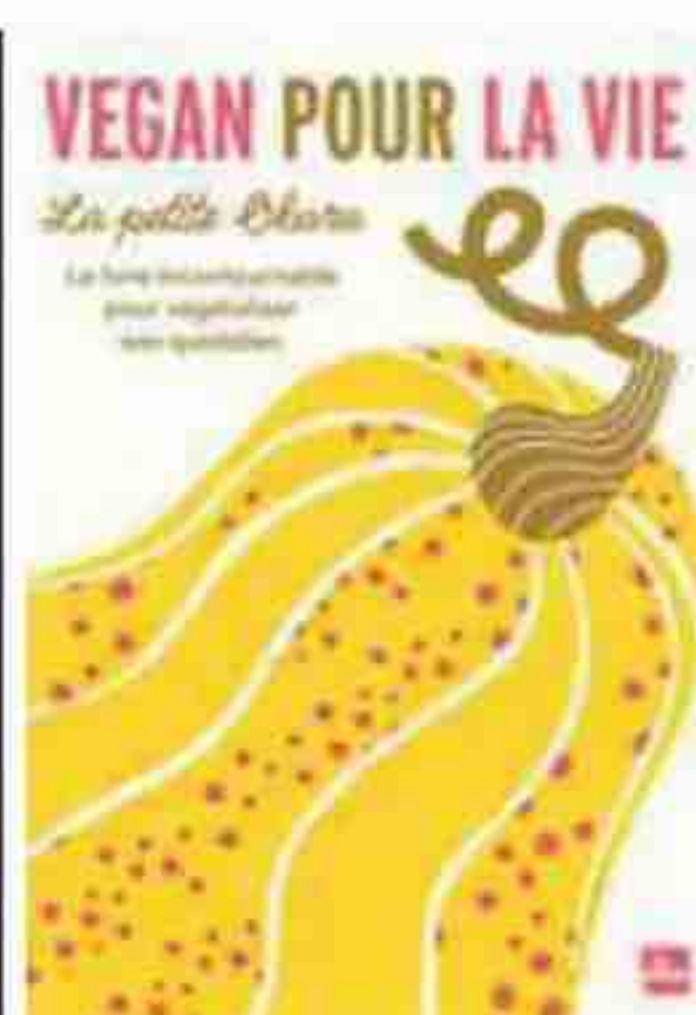
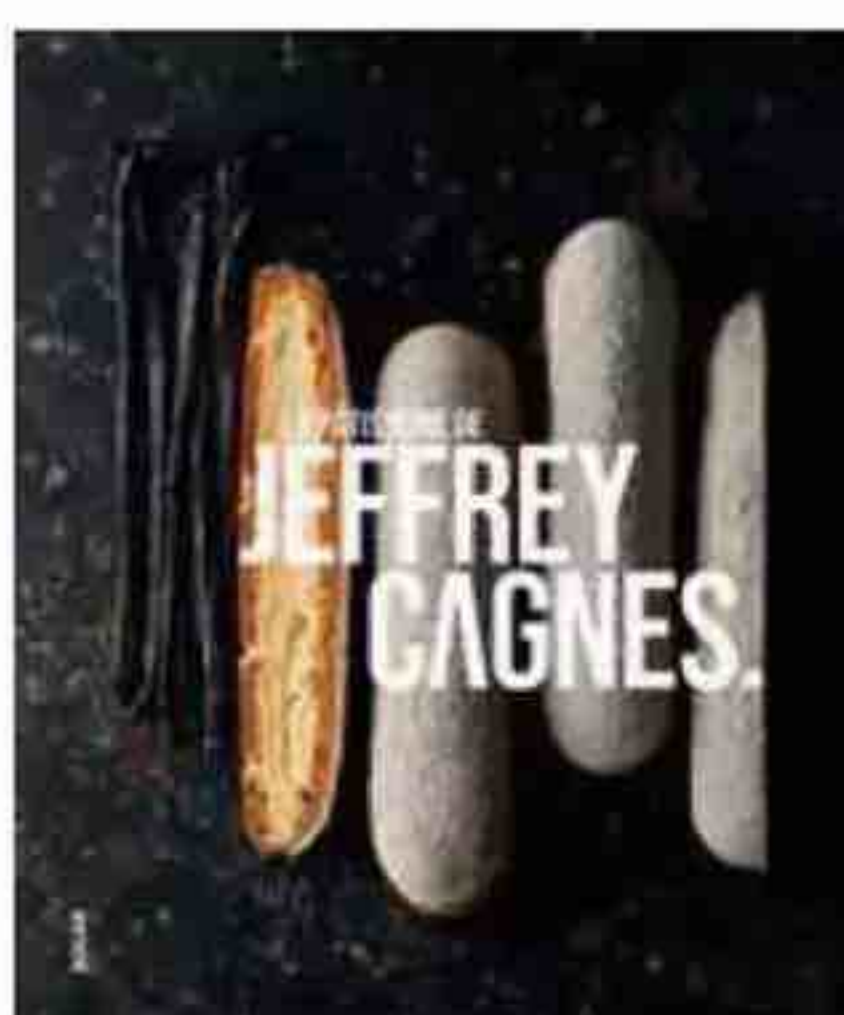
MICROPLANE

## OPINEL P. 86

Direction la montagne et la vallée de Chambéry pour (re)découvrir l'histoire familiale d'Opinel et son célèbre couteau de poche.

## MANGE TA SOUPE! P. 84

Plats complets par excellence, elles sont faciles à préparer, à condition d'avoir les bons ustensiles.



## ET AUSSI... P. 88

Nos livres coup de cœur à (s)'offrir à Noël.



# PAR ICI LES BONNES SOUPES !

Voici notre shopping list pour être bien outillé et vous faciliter la préparation de vos potages. Par Gwenaëlle Conraux



### Facile

Aucune peau de légume ne résiste à cet économe grâce à sa lame pivotante en forme de Y, extra large (quasiment le double d'un économe classique) et ultra aiguisée. Idéal pour les légumes racines longs. Il permet aussi de tailler des copeaux de fromage.

**Économe XL, en acier brossé, 17 x 10,5 x 2,8 cm, 24,95 €, Microplane.**

### Précis

Avec ses quatre programmes combinés à un mode manuel qui permet de contrôler la température à 5 degrés près, ce blender chauffant surpuissant facilite la préparation des soupes.

**SoupEasy+, blender chauffant, capacité de 1,75 l, moteur de 1800 W, 22 x 22 x 47 cm, 249,99 €, Kenwood.**



### ÉPURÉ

Le liseré apposé sur ce service en grès apporte une touche de modernité à cette matière brute. La vaisselle devient ainsi intemporelle et peut s'associer à toutes les tables.

**Vaisselle Colors, en grès, service 18 pièces, 6 assiettes plates Ø 27 cm, 6 assiettes creuses Ø 18,5 cm, 6 assiettes dessert Ø 20,5 cm, 69,99 €, Conforama.**





### À EMPORTER

Ce bol de voyage conserve la chaleur pendant 8 heures. Il comprend un récipient qui permet de stocker ses croûtons séparément, pour éviter qu'ils ne soient détrempés. Parfait pour apporter sa soupe au bureau.

**Pot à encas isotherme**

**Make & Take, 0,5 l, Ø 11 cm, h. 13,5 cm, 27,95 €, Brabantia.**



### Bien au chaud

Ces bols « cocotte » en grès teinté peuvent s'accompagner d'un couvercle qui permet de maintenir vos préparations à température plus longtemps.

**Cocotte, coll. « Bahia », en grès, divers coloris, Ø 14 cm, 50 cl, 19,50 € ; couvercle, Ø 12,5 cm, 14 €, Degrenne.**



### En sécurité

Avec son bout rond qui limite le danger de coupure, ce couteau éminceur permet d'émincer les légumes en facilitant le mouvement de balancier.

**Éminceur à bout rond, Cuisine idéale Sabatier Deg, 46,5 x 7,5 x 2,5 cm, lame en acier inoxydable de 22,5 cm garantie à vie, 67,17 €, Déglon.**



### Indispensable

Maniable et léger (1,2 kg), ce nouveau mixeur plongeant dispose d'une touche unique marche arrêt. Il comprend cinq lames ultra affûtées (mélangeur, fouet, mousser, couteau hachoir et couteau étoile).

**Mixeur plongeant, en inox, Ø 6 cm, h. 36,5 cm, fourni avec une boîte de rangement, un bol de 0,6 l et cinq lames en acier, 59,99 €, Mathon.**

### Trop mignon

Encore une fois, la marque Pa Design met son grain de folie dans la cuisine avec cette louche en forme de chat.

**Louche chat Katie, 16 x 9,5 x 27 cm, 22 €, Pa Design.**



### Combiné

Mi-poêle mi-cocotte, La Fabuleuse a tout compris puisqu'elle est capable de se transformer en huit ustensiles de cuisson. Tous feux dont l'induction, elle peut même passer au four jusqu'à 240 °C.

**La Fabuleuse, divers coloris, Ø 28 cm, 4,5 l, 159,90 €, Cookut.**



## OPINEL LE PETIT COUTEAU DE POCHE DEVENU GÉANT

Depuis sa création en 1890, le canif savoyard à la main couronnée séduit toutes les générations par sa simplicité, sa fonctionnalité et sa robustesse. Par Gwenaëlle Conraux

L'histoire d'Opinel est une aventure familiale depuis près de 130 ans, qui commence sur les routes de montagne, dans les Alpes, en Savoie. Victor-Amédée Opinel, colporteur, apprend à forger des clous lors de ses tournées, avant de poser ses bagages et son atelier de forge dans un hameau d'Albiez-le-Vieux, près de Saint-Jean-de-Maurienne. Il enseigne ses secrets et son savoir-faire à son fils Daniel, qui acquiert une certaine notoriété auprès des paysans qui viennent parfois de loin pour lui acheter des serpes et des faucilles. Comme le veut la tradition familiale, Joseph, le fils aîné de Daniel, travaille dans l'atelier, mais, contrairement à son père, le jeune homme est passionné par les machines et les techniques modernes. Touche-à-tout, il aime travailler à la fabrication d'objets. À 18 ans, il passe son temps libre à mettre au point un petit couteau de poche et donne naissance, en 1890, au premier Opinel.

### L'univers du couteau de poche

Sept ans plus tard, Joseph continue ses expérimentations et a l'idée de développer son couteau en plusieurs formats de sorte qu'ils soient adaptés à la taille de la main

ou à l'usage. Il met au point douze tailles numérotées qui donneront leur nom à chacun des canifs. Le plus petit couteau, le n° 1, était doté d'un anneau pour pouvoir être accroché à la chaîne d'une montre à gousset tandis que le n° 12 présentait une lame de 12 cm. Mais, avec sa lame pointue de 8,5 cm, son manche confortable en bois vernis de 9 cm et ses 45 g d'efficacité, c'est le n° 8 qui va devenir le modèle emblématique de la marque. Son adaptation à tous les usages et son design qui traverse les époques font de lui un objet qui se transmet de génération en génération.

### Secrets de fabrication

Chaque Opinel est fabriqué en respectant les mêmes étapes. Le manche est façonné à partir d'un pavé de bois, souvent du hêtre issu des forêts françaises. La lame est découpée par une presse dans un long ruban d'acier (carbone ou inoxydable). Frappée du logo et traitée thermiquement pour renforcer sa dureté, elle est ensuite polie. Puis, manche et lame sont assemblés à une virole fixe. En 1955, Marcel Opinel y ajoute une virole tournante et invente le système Virobloc qui permet de bloquer la lame dépliée. Une étape complexe au secret bien gardé



par l'entreprise de coutellerie. La dernière étape – l'affûtage de la lame – est l'une des plus délicates. Une fois la lame nettoyée, le couteau n'a plus qu'à être plié, puis conditionné.

### Une icône du design

Chaque année, plus de 5,5 millions de canifs Opinel sont fabriqués et s'exportent dans 70 pays dans le monde.

À Chambéry, 130 personnes travaillent à cette production.

La famille Opinel s'est, elle aussi, toujours inscrite dans cette tradition coutelière : de Joseph à Marcel et Léon, puis de Maurice à Denis et François, chacun travaille à inscrire ce couteau de poche dans la contemporanéité du design à la française. S'il est indispensable au pique-nique, à la randonnée ou au bricolage, le compagnon de poche n'a cessé de se transformer au fil du temps : les couteaux d'aventure côtoient désormais ceux d'office et s'invitent même sur la table grâce à leur ligne classique et épurée. La version à bout rond du « premier Opinel » facilite les bricolages et les aventures des enfants, tout en rassurant les parents. Son esthétique indémodable fait de lui une icône du design. En 1985, l'Opinel figure au Victoria and Albert Museum comme l'un des cent objets les mieux dessinés du monde, aux côtés de la Porsche 911 et de la montre Rolex. Quatre ans plus tard, il fait même son entrée dans le dictionnaire Larousse.

*Pour découvrir l'histoire du célèbre couteau savoyard, le musée Opinel vous accueille toute l'année à Saint-Jean-de-Maurienne (Savoie). Gratuit.*

### LES TROIS SIGNES DISTINCTIFS

Depuis cent trente-trois ans, le couteau Opinel a conservé son design et son efficacité. Il se reconnaît grâce à trois éléments.

1. Sa lame en acier carbone ou en acier inoxydable, dont son profil est bombé et frappé d'une main couronnée. Ce poinçon est apposé depuis 1909 lorsque Joseph Opinel a l'idée de reprendre une vieille tradition des maîtres couteliers pour attester de la qualité des produits. Cette main bénissante de saint Jean-Baptiste reprend les armoiries de la ville de Saint-Jean-de-Maurienne tandis que la couronne rappelle que la Savoie était un duché.
2. Chaque couteau comprend aussi un assemblage unique composé d'une virole fixe, d'une virole tournante et d'un rivet. C'est l'un des nombreux secrets de fabrication de la marque.
3. Le manche est réalisé en bois vernis, marqué du logo d'Opinel. Sa forme ronde permet une prise en main sûre.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chauffage des locaux du siège et de l'usine d'Opinel est assuré par la combustion des copeaux de bois issus du façonnage des manches de couteau et par l'énergie libérée par les compresseurs d'air. Les déchets en papier, carton, bois, ferraille et chutes d'acier sont recyclés ou valorisés en intégralité. La marque a également créé une collection antigaspi « Atelier », réalisée à partir de chutes de bois.





# À dévorer des yeux

Partez à la découverte de recettes classiques de notre terroir, de pâtisseries aux exquis photos, mais accessibles aux néophytes, et initiez-vous au véganisme en toute décontraction. Voici notre sélection de beaux livres de cuisine, des idées cadeaux de dernière minute à offrir à votre entourage.

Par Didier Lalbenque

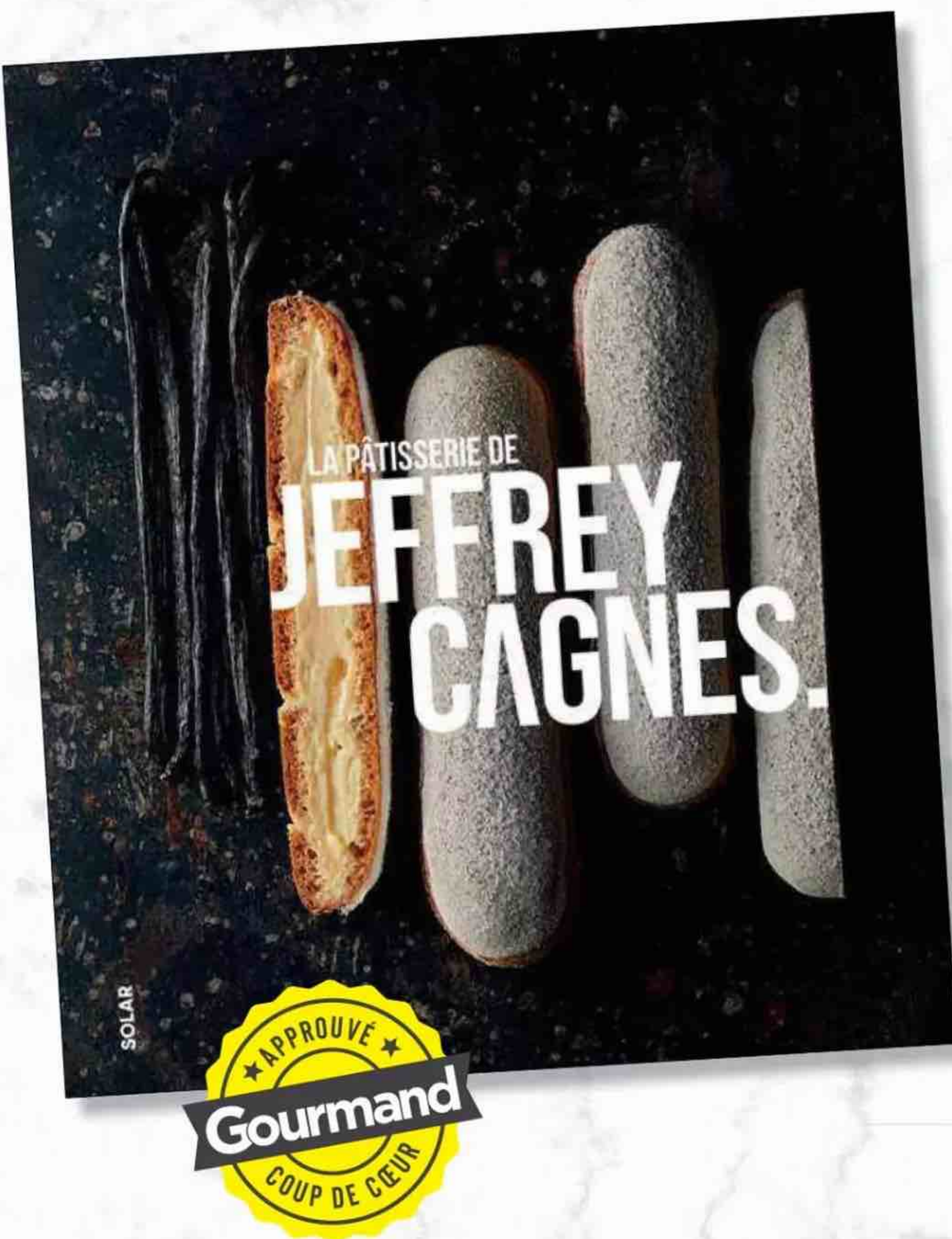
## La pâtisserie à la perfection

Avant d'ouvrir sa propre enseigne, Jeffrey Cagnes a fait ses gammes à la maison Stohrer, la plus ancienne pâtisserie de Paris, fondée en 1730. Par ce livre, il souhaite transmettre son amour pour les gourmandises sucrées, mais de façon simple pour le rendre accessible aux profanes. Les photographies sont sublimes avec des plans rapprochés et des coupes transversales qui font ressortir toute la maîtrise du chef. Chaque recette nous ouvre l'appétit, que ce soient les basiques, les incontournables comme le paris-brest, les versions décalées dotées d'ingrédients et d'épices inattendus ou encore ses créations personnelles comme le tiramichoux et la tarte crème brûlée qui font rêver et donnent envie de se les approprier pour les réaliser soi-même. Idée géniale, l'auteur propose sa playlist très éclectique à écouter lors de la réalisation ou de la dégustation de la recette, comme la brioche aux myrtilles au son d'« Everybody Wants to Rule the World » de Tears for Fears.

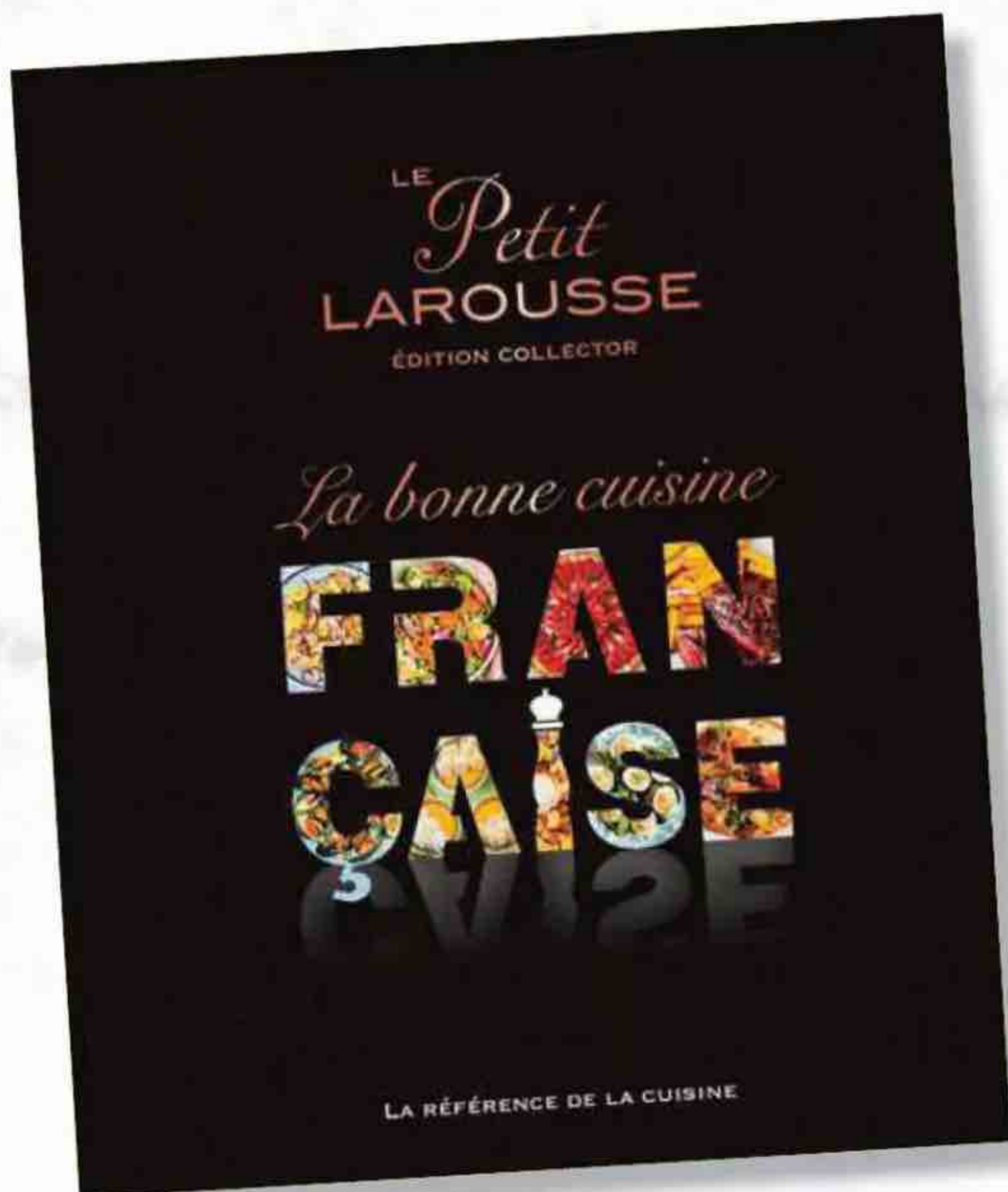
« La Pâtisserie de Jeffrey Cagnes », éd. Solar, 34,90 €.

**Les + :** on apprécie, à la fin du livre, les mots émouvants ainsi que les anecdotes de sa famille. Lorsqu'il était apprenti, Jeffrey Cagnes était très organisé en cuisine selon sa sœur Sandy, mais beaucoup moins pour tout ce qui concernait les tâches ménagères ! Sa mère se souvient de ses folles envies de pâtisseries quand elle était enceinte, peut-être à l'origine de la vocation de son fils.

**Les - :** on aurait aimé un découpage des recettes en différents paragraphes pour faciliter ainsi la lecture et la compréhension des préparations.







## Les régions au cœur de l'assiette

La cuisine du quotidien est sublimée dans ce magnifique ouvrage consacré aux classiques de la gastronomie française classés par zone régionale. Le Nord nous présente sa tarte au maroilles et sa carbonnade, le grand Ouest détaille un pas-à-pas pour façonner ses propres kouign-amann avec de la farine, du beurre (beaucoup) et autant de sucre. Contenant peu d'ingrédients et surtout très simple à réaliser, chaque recette traditionnelle devient abordable pour le plus grand nombre. Des interludes bienvenus, disséminés de part et d'autre du livre, expliquent les particularités des différentes races bovines pour faire le bon choix de viande suivant les plats, proposent des zooms sur des fromages authentiques type brie de Meaux et chaource ou encore sur les boissons typiques comme le cidre, le calvados ou le pastis. À la toute fin, un tableau à garder sous la main détaille les différentes capacités et contenances.

« **Le Petit Larousse de la bonne cuisine française** », éd. Larousse, 27,95 €.

**Les + :** neuf pas-à-pas sobrement illustrés, détaillant précisément chaque étape des recettes, permettent d'appréhender avec facilité la préparation de la terrine de foie gras mi-cuit, de la choucroute ou encore de la bouillabaisse de Marseille.

**Les - :** on regrette l'absence de conseils sur les recettes et le manque d'anecdotes sur les produits du terroir.

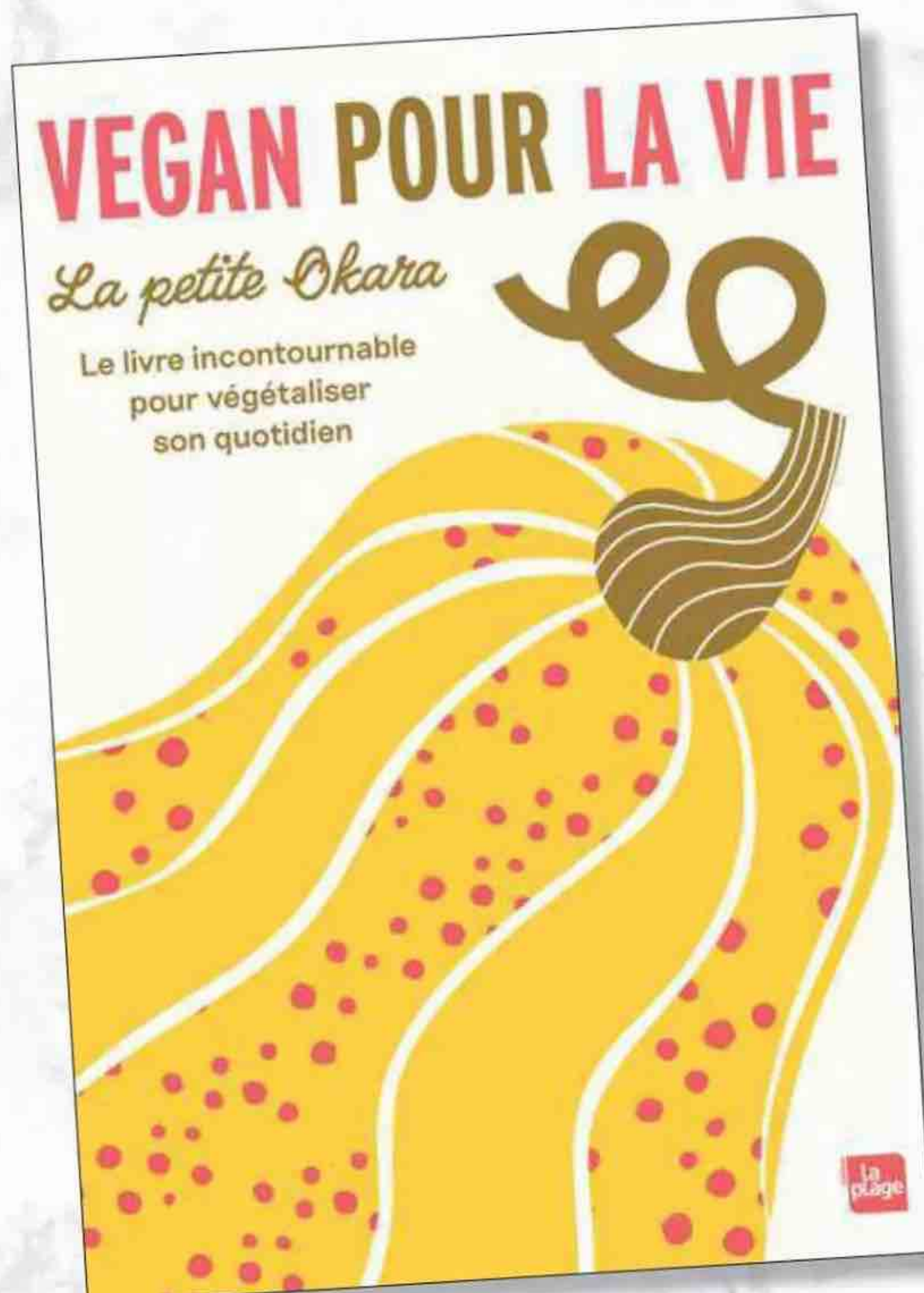
## Végétaliser son quotidien

Quel est le comble pour un vegan ? Ne pas avoir la banane. Et Marion Lagardette, alias La petite Okara, n'en manque pas du tout. Son livre est une invitation à la découverte du monde végétal en cassant les idées reçues : le véganisme n'est pas simplement un effet de mode supposé austère. Au cours des onze chapitres, on découvre 250 merveilleuses recettes simples, mais originales pour tous les moments de sa vie, du petit déjeuner aux desserts en passant par le brunch, la street food, la comfort food ou encore les repas festifs. L'auteure réserve également plein de surprises, toujours dans la bonne humeur, avec par exemple un test « vegan, pas vegan ». Savez-vous par exemple que la plupart des chips au poulet le sont, car seuls des arômes chimiques sont ajoutés ? Et, original pour un livre de cuisine, on retrouve également ses plus beaux ratés, comme cette galette des Rois pas si royale, avec l'absence de dorure et une garniture horriblement légère. Comme quoi, on peut tous s'améliorer !

« **Vegan pour la vie** », de La petite Okara, éd. La Plage, 35 €.

**Les + :** un livre coloré avec une belle courge en couverture inspirée de l'artiste japonaise Yayoi Kusama. On prend plaisir à le feuilleter pour y découvrir de savoureuses recettes.

**Les - :** la présence non systématique de QR codes qui renvoient vers les vidéos des recettes sur YouTube.





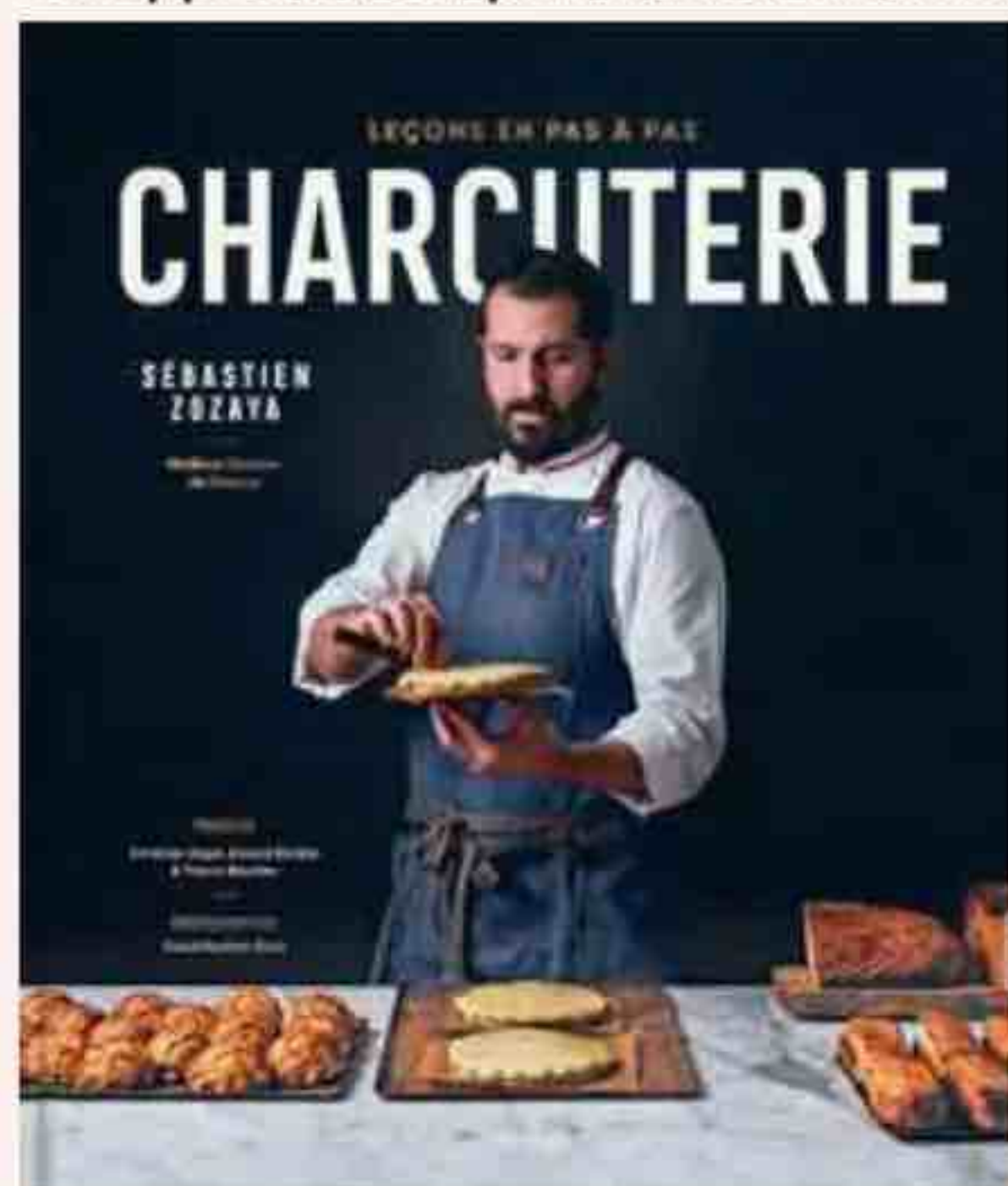
# 7 étapes POUR UN BŒUF WELLINGTON PARFAIT

Ce filet de bœuf raffiné en croûte est du plus bel effet sur nos tables de fêtes. Plat de partage par excellence, cette spécialité qui nous vient d'outre-Manche est aussi belle que bonne. En bouche, elle révèle un subtil mariage de saveurs, entre la pâte feuilletée, la viande et la duxelles. Notre expert Sébastien Zozaya, Meilleur Ouvrier de France, nous livre ses secrets de pro pour le réussir à tous les coups !

Par Aurélie Michel

## À BOUQUINER

Rillettes, saucisses, terrines, pâtés en croûte, feuilletés, boudins... Le vice-champion du monde des traiteurs et MOF, Sébastien Zozaya, nous donne ici tous ses secrets pour réussir ces délicieuses spécialités charcutières. On apprécie tout particulièrement l'aspect très pratique du livre : avant



de passer aux recettes élaborées, il passe en revue les essentiels (matériel, cuisson, techniques de conserves, ingrédients...) ainsi que les préparations de base (pâte feuilletée, pâte à brioche, dorure, oignons confits, ficelage d'un rôti...). De passage au Pays basque, on goûte à ses excellentes charcuteries en poussant la porte de ses deux boutiques, à Biarritz et Bayonne. « Charcuterie, leçons en pas à pas », de Sébastien Zozaya, éd. Chêne 59,90 €.



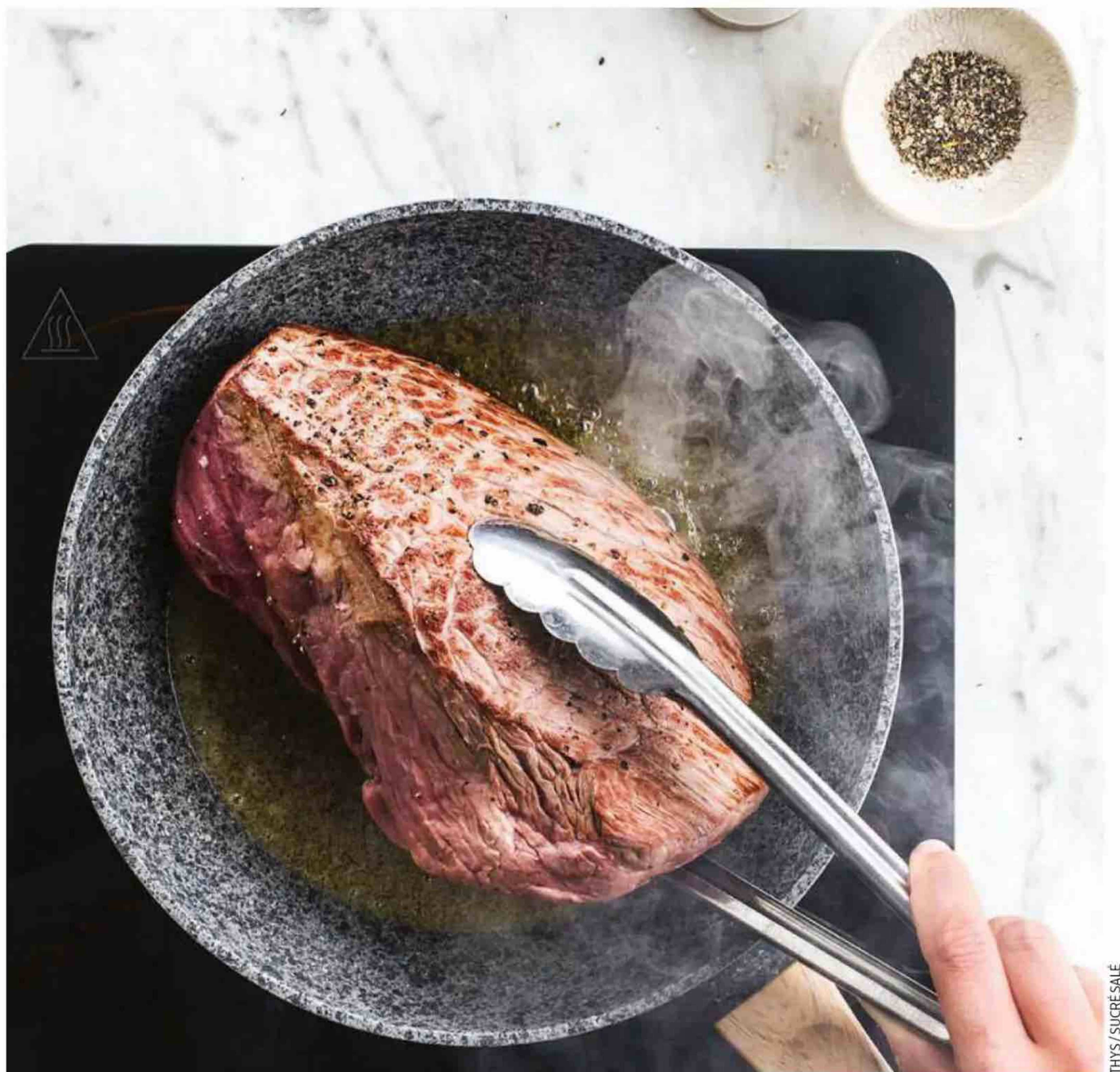


**A** première vue, le bœuf Wellington a de quoi impressionner avec sa cuisson en croûte qui demande un peu de maîtrise. Pourtant, il suffit de quelques astuces toutes simples pour réussir cette délicieuse spécialité anglo-saxonne. Et pour nous aider, on peut compter sur un expert en la matière : Sébastien Zozaya, vice-champion du monde des traiteurs et Meilleur Ouvrier de France. « Pour les fêtes, j'aime bien ces plats de partage, comme le bœuf Wellington ou, sa variante au poisson, le kouloubiac », dit-il, enthousiaste, avant de rappeler que le choix des matières premières est primordial. On choisit donc une pâte feuilletée pur beurre – voire maison – et un beau filet de bœuf paré. « Et, pour réaliser la duxelles, j'utilise des champignons bruns de Paris, des échalotes, de l'ail, du porto, des feuilles d'épinards et du foie gras mi-cuit », détaille-t-il. Ce sont les seuls ingrédients nécessaires pour cette recette, même si certains aiment y ajouter de fines tranches de jambon cru et de la moutarde. Sébastien Zozaya préfère rester simple et se passer de ces deux ingrédients, mais il nous avoue, en revanche, ajouter des galettes de blé noir : « Elles viennent donner un goût un peu toasté, sympa avec le foie gras et le bœuf. Elles vont également venir jouer un rôle très important : imperméabiliser le tout, en absorbant l'humidité de la duxelles et du jus de viande. » Il pointe le doigt ici sur le grand ennemi du bœuf Wellington : l'humidité. Et c'est l'un des secrets principaux pour la réussite de cette recette. Suivez le guide...

### **1. Je saisis la viande au préalable**

« Dans une poêle, on saisit le filet de bœuf paré sur chaque face dans un peu de matières grasses, explique Sébastien Zozaya. Puis on le laisse reposer sur une grille,





THYS / SUCRÉ SALE

afin qu'il perde un peu de son sang. » L'idée ici est seulement de colorer la viande sans trop la faire cuire. On l'enroule ensuite dans du film alimentaire « en le serrant fort, pour lui donner une forme régulière, comme un tube ». Puis direction le congélateur pendant un quart d'heure environ. C'est une étape importante qui va permettre de ne pas détremper la pâte feuilletée au moment de sa cuisson.

## 2. Je prépare les champignons sans les rincer

Ne les plongez jamais dans un bain au risque qu'ils ne se gorgent

d'eau ! Sébastien Zozaya conseille de les brosser légèrement ou de les éplucher. En général, il retire les pieds. « Je les coupe ensuite en huit, en quartiers, et je les fais suer dans une poêle antiadhésive, avec très peu de beurre, car ils crachent très vite leur eau, et ils n'accrochent donc pas. L'idée, c'est d'avoir une caramélisation légère. »

Si vous avez eu la main généreuse sur les matières grasses, pas de

panique, vous pouvez les éponger dans un papier absorbant. « Après les avoir fait sauter, je les mixe, mais pas trop finement

pour qu'il reste de la texture. Cela peut même se faire au couteau. »

### VARIANTE

*Le bœuf Wellington peut aussi se réaliser avec de la pâte à brioche, pour un résultat plus moelleux. La préparation est alors plus longue et demande un temps de pousse avant cuisson à ne pas négliger !*

## 3. Je fais sécher la duxelles

La règle d'or pour éradiquer l'humidité

s'applique ici plus que jamais. « Il faut surtout bien sécher la duxelles sur le feu », rappelle



Sébastien Zozaya. En toute fin de cuisson, il ajoute les feuilles d'épinards hachées, puis, une fois la duxelles bien refroidie, le foie gras, avant de mélanger le tout de façon à obtenir une pâte.

#### 4. J'enroule bien le filet de bœuf lors du montage

Sur un papier cuisson, Sébastien Zozaya étale quatre ou cinq galettes de sarrasin, de quoi faire le tour du filet de bœuf. « Dessus, on étale la duxelles, puis on dépose le filet de bœuf et, à l'aide du papier cuisson, on enroule le tout. » Il ne reste plus qu'à le déposer sur une pâte feuilletée de forme rectangulaire et à enrouler la pâte autour. Autre option : déposer le filet de bœuf sur un carré de pâte feuilletée et le recouvrir d'un autre rectangle de pâte, « puis les coller avec une dorure et, pour les souder, venir les chiquer ».

#### 5. Je n'oublie pas la dorure

C'est la clé pour une croûte bien dorée ! « Je mélange un jaune d'œuf avec un tout petit peu de lait. Avec son côté sucré, le lactose va produire une dorure avec un petit aspect boisé. » On badigeonne l'ensemble de la pâte au pinceau, c'est encore mieux. Dernier détail avant d'enfourner : décorer la pâte avec la lame d'un couteau.

#### 6. Je privilégie une cuisson à deux températures

« C'est toujours ce que je fais pour les feuilletages. D'abord à four très chaud, pour bien saisir et colorer la pâte, puis on baisse un peu en température, pour continuer à cuire le filet de bœuf. » Sébastien Zozaya indique 210 °C pendant 15 minutes, puis 5 minutes à 180-190 °C (voire 10-12 minutes supplémentaires pour un résultat plus saignant que bleu). Si l'on veut être sûr de son coup, on utilise un thermomètre sonde pour maîtriser la cuisson tout du long :

« Entre 45 °C et 50 °C à cœur, le filet de bœuf est à la température idéale de service, entre bleu et saignant. »

#### 7. Je le sers tranché avec une sauce

Si le bœuf Wellington est un plat qui se suffit à lui-même, pas question en revanche de faire l'impasse sur la sauce, qui vient le sublimer ! En attendant qu'il finisse de cuire, dans une casserole, on prépare une sauce au madère ou au porto, avec du beurre, une échalote, du fond de veau, du sel et du poivre. Après cuisson, laissez la viande reposer 10 minutes avant de découper en tranches. Servez-la accompagnée de la sauce et d'une poêlée de châtaignes ou d'une écrasée de pommes de terre.



### LE KOULIBIAC : LA VERSION AU POISSON

*Celui-là n'est pas anglais, mais russe, et ceux qui ne sont pas très viande rouge en raffoleront. La pâte feuilletée renferme généralement un filet de saumon, du riz et des œufs durs. Il s'accompagne volontiers d'une sauce au beurre blanc, facile à réaliser maison avec du beurre doux, du jus de citron, du vin blanc et une échalote.*

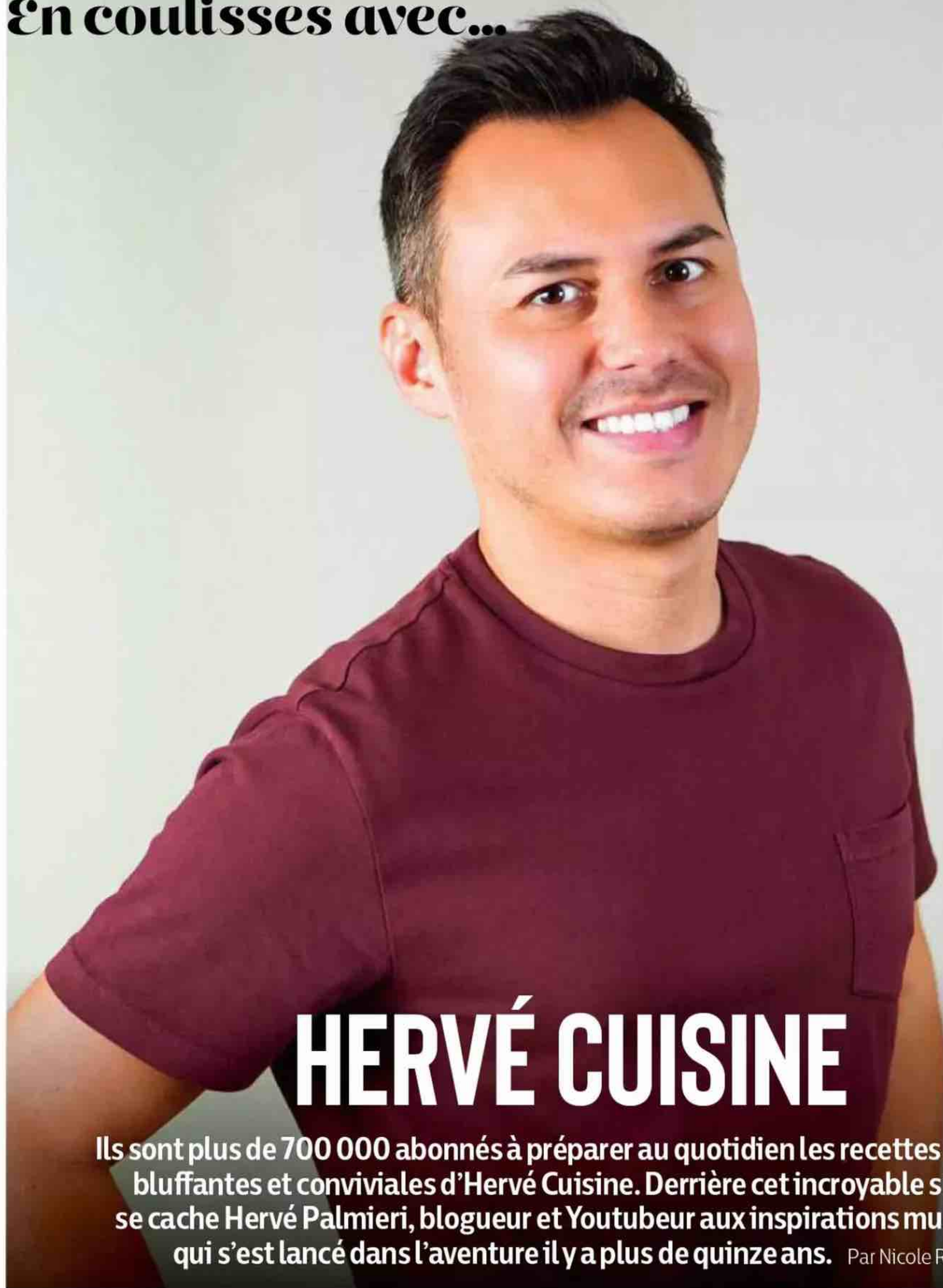
MARINA DORMIDONTOVA / ADOBESTOCK



THYS / SUCRÉ SALÉ



En coulisses avec...



# HERVÉ CUISINE

Ils sont plus de 700 000 abonnés à préparer au quotidien les recettes simples, bluffantes et conviviales d'Hervé Cuisine. Derrière cet incroyable succès se cache Hervé Palmieri, blogueur et Youtubeur aux inspirations multiples, qui s'est lancé dans l'aventure il y a plus de quinze ans. Par Nicole Réal

## QUE PENSEZ-VOUS DE VOTRE IMMENSE SUCCÈS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

J'ai eu la chance de me lancer à une époque où les réseaux sociaux n'attiraient pas encore les foules. Aujourd'hui, il serait plus difficile d'émerger. Étant très terre à terre, il y a seulement quatre ans que j'ai lâché mon job dans le marketing. Peu de temps avant le Covid, je suis revenu m'installer dans ma région natale pour me consacrer entièrement à la cuisine.

## VOUS ÊTES LE PREMIER CUISINIER AMATEUR À POSTER, EN 2007, VOS RECETTES EN VIDÉO SUR YOUTUBE. COMMENT AVEZ-VOUS EU CETTE IDÉE ?

À l'époque, j'habitais à Paris et, comme je travaillais dans le marketing, j'avais envie de développer mes compétences techniques en vidéo. J'avais choisi la thématique de la cuisine car c'est un domaine que je connaissais bien. Une fois réalisées, sans aucune ambition de créer une

chaîne ou une communauté, en toute innocence, j'ai mis les vidéos en ligne sur YouTube.

## COMMENT EST NÉE VOTRE PASSION POUR LA CUISINE ?

Dans ce domaine, je suis totalement autodidacte. Ma chance a été de grandir dans une famille où tout le monde adore se mettre derrière les fourneaux. Comme ma mère est eurasienne et mon père, grec italien, la cuisine a créé un lien entre mes parents, mes deux sœurs et moi.





Tout petit, je me souviens avoir préparé un repas complet pour la famille entière. La cuisine était un espace libre où nous pouvions suivre nos envies. À 10 ans, j'ai moi-même confectionné mon gâteau d'anniversaire !

### QUE REPRÉSENTE-T-ELLE DANS VOTRE VIE ?

Cuisiner, pour moi, a toujours été un plaisir. Si je n'ai pas envie de me mettre derrière les fourneaux, je ne me force pas. Seul ou à plusieurs, cuisiner doit rester un moment agréable. Même si c'est un grand écart, je prends autant de plaisir à préparer une tarte aux pommes pour ma famille qu'à me lancer dans un cooking show avec un chef.

### POURQUOI METTEZ-VOUS L'ACCENT SUR LA PÂTISSERIE ?

Ayant suivi mes études aux États-Unis, j'avais une certaine appétence pour la pâtisserie américaine. J'ai débuté en postant des cheese-cakes, des donuts, très sucrés, très gras, très gourmands, très visuels comme le rainbow-cake aux couleurs arc-en-ciel. Mais, depuis quinze ans, mes recettes ont évolué. Aujourd'hui, les gens sont bluffés par mes gâteaux qui, composés d'une belle texture, sont à la fois appétissants, gourmands mais avec un taux réduit de sucre, de beurre et peu de calories.

### QUELLE EST VOTRE MARQUE DE FABRIQUE ?

Il y a sept ans, j'avais proposé mon gâteau chocolat courgette

qui, jusqu'à maintenant, reste mon plus gros succès. Depuis, ceux qui contiennent des légumes sont devenus un peu ma spécialité. Purées de légumes, légumes râpés, légumes crus ou cuits remplacent en partie ou complètement la matière grasse.

### VOUS VOYAGEZ BEAUCOUP À TRAVERS LA FRANCE, QUELLES SONT LES GASTRONOMIES RÉGIONALES QUE VOUS APPRÉCIEZ TOUT PARTICULIÈREMENT ?

J'ai ressenti un gros coup de cœur pour l'Auvergne, et, plus précisément, la Haute-Loire. En hiver, sur une gazinière à bois, j'adore cuisiner les lentilles du Puy-en-Velay avec des oignons et des petits lardons.

## « Cuisiner, pour moi, a toujours été un plaisir. »

### QUELLES SONT LES DEMANDES DE VOS ABONNÉS ?

C'est assez marrant car, entre Instagram et YouTube, les demandes ne sont pas les mêmes et varient selon le profil des gens. Sur Instagram, qui est le réseau sur lequel je suis actuellement le plus actif, on me demande surtout des recettes simples à base de végétal, de produits frais et, ce qui n'était pas le cas auparavant, de saison, moins sucrées et moins salées. Pour satisfaire aussi les personnes souffrant d'allergies, j'ai pris l'habitude de proposer des alternatives en suggérant des astuces pour remplacer certains ingrédients.

### QUEL PLAT A ÉTÉ LE PLUS PLEBISCITÉ PAR VOS ABONNÉS ?

Lorsqu'on m'interpelle dans la rue, c'est souvent pour me parler de mes pancakes. J'ai partagé cette recette il y a plus de dix ans et, à l'époque, je voulais réaliser un gâteau très léger. J'avais posté

une petite méthodologie qui a été suivie par beaucoup de gens et même par des restaurateurs.

### QUEL EST VOTRE MENU DU REVEILLON DE NOËL ?

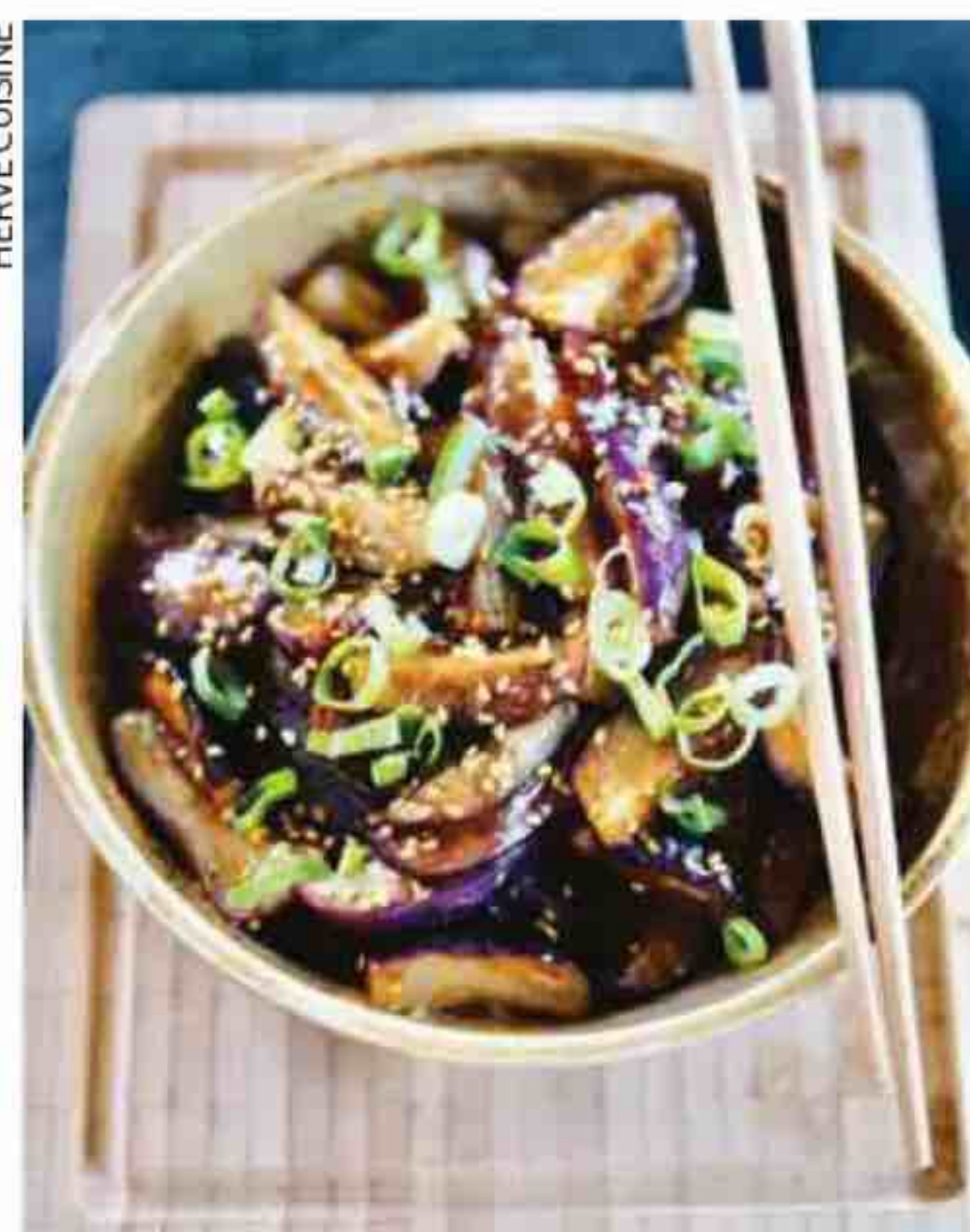
Comme on se répartit un peu les tâches, en général, ma mère cuisine une volaille accompagnée de petits légumes-racines rôtis au four, et moi, je suis de corvée pour le dessert. Chaque année, j'aime bien revisiter et changer les codes d'un gâteau classique pour le transformer en bûche.

### UN REPAS DE NOËL SANS BÛCHE, EST-CE POSSIBLE POUR VOUS ?

Non, ce gâteau est forcément associé à cette fête, mais, en revanche, je ne sers jamais la bûche classique à la crème au beurre, beaucoup trop lourde à digérer à la fin d'un repas de fêtes. Je préfère une bûche allégée avec les notes acidulées du citron vert ou des agrumes.

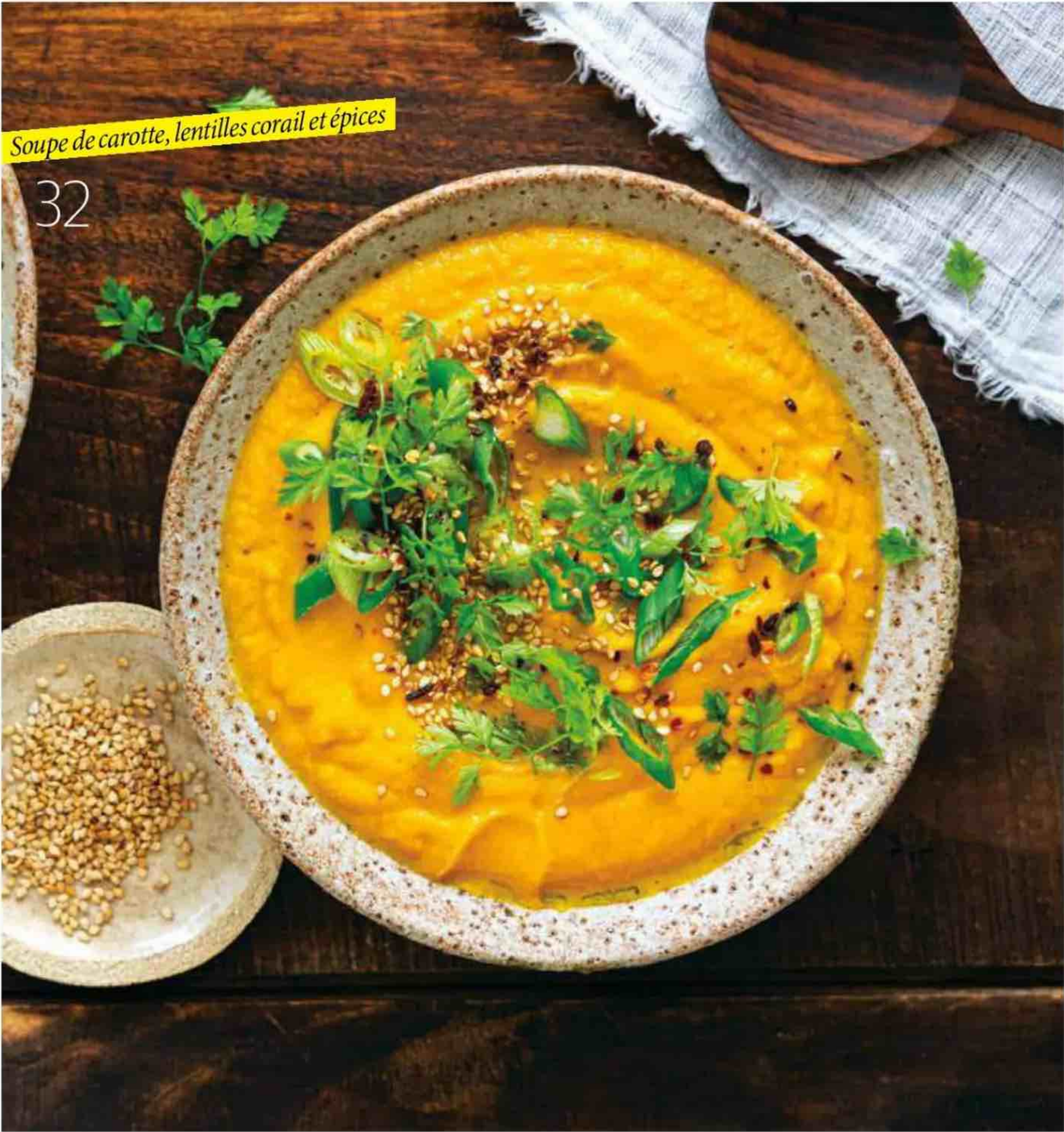
### QUEL GÂTEAU CHOISIRIEZ-VOUS POUR FÊTER LE N° 500 DE NOTRE MAGAZINE GOURMAND ?

Un gâteau moelleux au chocolat et au potimarron, qui remporte un franc succès auprès de mes abonnés. Cette pâtisserie, assez gourmande, est axée sur le chocolat avec un glaçage sur le dessus. Le potimarron apporte à la fois une touche noisette, sucrée, et une texture qui permet de ne pas mettre de beurre.





# L'index des recettes



## SAUCE

Vinaigrette aux agrumes .....52

## ENTRÉES

- Crumble de patate douce aux noisettes .....12
- Makis de truite fumée au fromage frais .....54
- Mille-feuille de pain d'épices et d'Étivaz aux noisettes grillées .....56
- Soufflé à la carotte, au cumin et au cantal .....46
- Velouté de châtaigne au foie gras et pain d'épices .....50

## PLATS

- Burger du chef .....14
- Courges jack be little farcies au quinoa .....13
- Crème de courge et de carotte, chips de sauge .....30

- Curry vert thaï au brocoli, aux champignons et au poulet .....52
- Filet de veau aux figues, sauce au pain d'épices et pommes de terre .....56
- Gâteau de crêpes salé à la truite fumée .....47
- Magret de canard à la bière et à la clémentine de Corse, purée de butternut aux noisettes .....55
- Minestrone d'hiver .....24
- Pavé de saumon rôti, crémeux de céleri et de carotte, aux agrumes, sauce wasabi .....51
- Ragoût de légumes et de haricots blancs à la truite fumée .....53
- Risotto d'épeautre aux champignons .....61
- Soupe au yaourt, à l'orzo et aux pois chiches .....35
- Soupe de brocoli, cheddar et chips de poitrine fumée .....31
- Soupe de carotte, lentilles corail et épices .....32





## ACCOMPAGNEMENT

● Poêlée de châtaigne ..... 48

## DESSERTS

Baba au rhum aux fruits exotiques ..... 82  
 ● Clémentine givrée ..... 80  
 Compotée de pomme, chapelure de pain d'épices ..... 57  
 Couronne des rois façon babka ..... 59  
 Dôme à l'orange ..... 77  
 Galette des Rois à la frangipane ..... 10  
 Gâteau nuage au citron meringué ..... 8  
 ● Île flottante exotique ..... 73  
 La brioche des Rois ..... 62  
 Layer-cake aux agrumes ..... 76  
 Moelleux à l'huile de noisette grillée, cœur coulant au chocolat ..... 51  
 ● Mousse au chocolat en coque d'orange ..... 74  
 Pâte à cookie crue ..... 58  
 ● Pavlova en couronne aux fruits exotiques ..... 78  
 ● Poire pochée à la vanille, chantilly et sablé étoilé ..... 79  
 Sablés à la chicorée, cœur coulant au caramel au beurre salé ..... 60  
 Soupe d'agrumes au champagne ..... 81  
 Trifle géant aux fruits exotiques ..... 75



Soupe de châtaigne et de champignons au chorizo grillé ..... 25  
 Soupe de lentilles au chorizo ..... 28  
 ● Soupe de panais, châtaigne et toast de brie au miel ..... 33  
 Soupe de patate douce au lard grillé ..... 29  
 ● Soupe grecque au poulet et au citron ..... 34  
 Soupe paysanne ..... 23  
 Tarte à la truite fumée et à la châtaigne ..... 58  
 ● Velouté de patate douce, lentilles corail et œuf poché ..... 22  
 Velouté de potimarron au bleu et au bacon grillé ..... 26  
 Velouté de potimarron et coco, saumon en croûte ..... 36  
 ● Velouté de topinambour au brocciu ..... 37  
 ● Velouté rustique de pâtisson au bleu d'Auvergne ..... 27

● Sans gluten ● Végétarien ● Vegan  
 ● Sans œufs ● Sans lactose



- NOS GRATINS D'HIVER ULTRA RÉCONFORTANTS
- NOS FLANS SUCRÉS ONCTUEUX
- HOP ! ON FAIT SAUTER LES CRÊPES



**PROCHAIN  
NUMÉRO**  
LE 9 JANVIER

# Gourmand

est une publication  
du Groupe Reworld Media



## ÉDITEUR

LES PUBLICATIONS GRAND PUBLIC (PGP) - SAS  
8 rue Barthélémy-Danjou  
92100 Boulogne-Billancourt  
Tél. 01 45 19 58 00  
Actionnaire : Président Reworld Media - SA  
(RCS Nanterre 439 546 011)  
Directeur de la publication : Gautier Normand

## DIRECTION PGP

Directeur : Bertrand Clavières  
Directrice des rédactions : Marie Vendittelli  
Manager éditoriale : Salomé Herbillon

## RÉALISATION

COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort  
Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr  
Directrice des rédactions COM'Presse :  
Morgane Leclercq  
Rédactrice en chef : Émilie Jamgotchian  
Rédacteur en chef adjoint : Didier Lalbenque  
Directeurs artistiques :  
Olivier Lemesle, Thomas Durio  
Gravure : Marie Deceuninck  
Rédacteur-graphiste : Bastien Ribot  
Secrétaires de rédaction : Christel Baridon,  
Amélie Borgne, Nicolas Chrétien,  
Gaëlle Combacon, Fabienne Corona, Lita Doval,  
Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour  
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart  
Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro,  
Quentin Huriez, Mathilde Loncle

## PUBLICITÉ

Directrice exécutive régie :  
Élodie Bretaudeau-Fontailles

Directrice de projet : Anne Pelras

## COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV

Directeur des ventes : Loïc Le Gallais  
Directrice de la relation client  
et du recouvrement : Pauline Faure  
Directrice diffusion : Dorothée Rourre  
Chefs de produit abonnement : Aurore Dehe

## FABRICATION

Directeur des Opérations  
Industrielles : Bruno Matillat  
Chefs de fabrication : Nadine Chatry  
et Hélène Bernardi  
Photogravure : COM'Presse, Point 11  
Impression : Maury Imprimeur,  
45300 Manchecourt (France)  
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France  
Logistique : Koba, Rantigny

## GROUPE REWORLD MEDIA

Président : Pascal Chevalier  
Directeur général : Gautier Normand  
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat  
Directeur des opérations presse : Germain Perinet  
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

## RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez-vous  
ou posez-nous vos questions :  
Par Internet : [Kiosquemag.com](http://Kiosquemag.com)  
ou via le formulaire de contact en ligne  
[Serviceabomag.fr](http://Serviceabomag.fr)  
Par téléphone : 01 46 48 48 31.  
Du lundi au samedi de 8 h à 20 h.  
Par courrier : Service abonnements  
Magazine « Gourmand », 59898 Lille  
Cedex 9, 59898 Lille cedex 9

## AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL

Origine du papier : Allemagne  
Taux de fibres recyclées : 65 %  
Certification : PEFC  
Eutrophisation : 0,003 kg/t

Date de parution : 12 décembre 2023

CPPAP : 0322 K 85643

ISSN : 1964-9924

Dépôt légal : à parution

Tarif abonnement 1 an - 13 numéros : 51,87 €



## Carnet d'adresses

- Abernye : [Abernye.com](http://Abernye.com)
- Biscuiterie Loc Maria : [Biscuiterie-loc-maria.fr](http://Biscuiterie-loc-maria.fr)
- Brabantia : [Brabantia.com](http://Brabantia.com)
- Café Joyeux : [Cafejoyeux.com](http://Cafejoyeux.com)
- Conforama : [Conforama.fr](http://Conforama.fr)
- Cookut : [Cookut.com](http://Cookut.com)
- Déglon : [Deglon.fr](http://Deglon.fr)
- Degrenne : [Degrenne.fr](http://Degrenne.fr)
- Duralex : [Duralex.com](http://Duralex.com)
- Fever-Tree : [Fever-tree.com](http://Fever-tree.com)
- Freixenet : [Freixenet.fr](http://Freixenet.fr)
- Hédène : [Hedene.fr](http://Hedene.fr)
- Isigny Ste-Mère : [Isigny-ste-mere.com](http://Isigny-ste-mere.com)
- Jardin bio étic : [Jardinbio-etic.fr](http://Jardinbio-etic.fr)
- Kenwood : [Kenwoodworld.com](http://Kenwoodworld.com)
- La Chocolatière : [La-chocolatiere.com](http://La-chocolatiere.com)
- Laurent-Perrier : [Laurent-perrier.com](http://Laurent-perrier.com)
- Le Coup de bar : [Terredevignerons.com/les-vins/le-coup-de-bar](http://Terredevignerons.com/les-vins/le-coup-de-bar)
- Les Fromages de Suisse : [Fromagesdesuisse.fr](http://Fromagesdesuisse.fr)
- Mathon : [Mathon.fr](http://Mathon.fr)
- Microplane : [Microplaneintl.com](http://Microplaneintl.com)
- Monoprix : [Monoprix.fr](http://Monoprix.fr)
- Ovide : [Ovide-truite.fr](http://Ovide-truite.fr)
- PaDesign : [Pa-design.com](http://Pa-design.com)
- Païsan : [Païsan.fr](http://Païsan.fr)
- Pierre Marcolini : [Eu.marcolini.com](http://Eu.marcolini.com)
- Zespri SunGold : [Zespri.com](http://Zespri.com)



**LE TRI  
+ FACILE**





Hors-série  
**Gourmand**

HORS-SÉRIE  
**Gourmand**

# SANS GRAS\*

DES RECETTES • DES EXPERTS • DES CONSEILS NUTRITION

+ de **70 RECETTES**  
**LÉGÈRES**

Gratinés, mijotés, au four...

Plats et desserts  
gourmands  
à volonté

Burger  
au bœuf et  
aux 3 fromages

Nos astuces en plus

- ✓ Moins de sucre,  
plus d'énergie
- ✓ Les alternatives saines  
aux produits raffinés

\* SANS GRAS SUPPLÉMENTAIRE RECETTES ALLÉGÉES

**Exclusivement en vente à la caisse**  
de votre supermarché ou hypermarché préféré.





# SI ON A 51 GRANDS CRUS

CE N'EST PAS  
POUR LES BOIRE DANS  
LA MÊME SOIRÉE

**VA** VINS  
ALSACE

Tant de personnalité(s) en responsabilité

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