SEPM TOP ventes

Maxi Cuisine

maxicuisine.fr

EN CADEAU
L'index de nos recettes 2023

LE FROMAGE NOUS FAIT FONDRE DE PLAISIR

Gratins, tartiflette, croquettes

À DÉCOUVRIR
Le soja, une sacrée légumineuse

RESTER EN FORME TOUT L'HIVER
Les aliments à privilégier

Galette complète lard & oignon page 18

CRÊPES & GALETTES

97 recettes de saison

On craque !



LÉGÈRE OU GÉNÉREUSE
Une bonne soupe, ça réchauffe

ESCAPADE ENCHANTERESSE
Madère, l'île fleurie

N° 170 JANVIER- FÉV. 2024 BAUER MEDIA CPPAP
L 15737 - 170 - F: 3,20 € - RD
BEL. 3,50 €/P 920982 - LUX. 3,50 € - PORT. 4 € - ESP. 4 € - ALL. 4 € - GR. 4 € - MAR. 39 MAD - TUN. 6,10 TND - DOM A 4,70 € - DOM B 3,50 € - TOM A 1140 XPF TOM B 570 XPF - ZA : A 4350 CFA ; B 3600 CFA - CH 5,60 CRF/VOZ 97848

CHÂTEAU
Calissanne

Vins & huiles d'olive
Propriétaire Récoltant

Savons de Marseille
Visites & réceptions

HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE

UN PLAISIR À PARTAGER



Découvrez toutes nos recettes

Lançon-Provence

WWW.CALISSANNEBOUTIQUE.FR

VILLA BELLEVUE
ŒNOTOURISME
LANÇON-PROVENCE

CHEZ MIMI
GÎTES ET RESTAURANT
RAULHAC - CANTAL

BOUTIQUE
LANÇON-PROVENCE

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

WWW.TERRENEUVE.COM

Sommaire

N° 170 – JAN. - FÉV. 2024

6 EN CE MOMENT
Actus cuisine

8 MON PANIER DE SAISON
L'hiver s'installe dans nos cuisines

14 DOSSIER SPÉCIAL
Des recettes au fromage pour vous réchauffer

25 TOUT SAVOIR SUR…
Fromages, on fond de plaisir

26 MIEUX CONNAÎTRE
Le soja

30 PLAISIRS SALÉS
C'est l'heure des soupes

38 TOUT SAVOIR SUR…
La charcuterie

41 INDEX 2023

45 LA DÉCO D'AGNÈS
Ambiance jardin d'hiver

46 LEÇON DE CUISINE
Galettes terre-mer



Page 74
MES PETITS PLATS QUOTIDIENS
SPÉCIAL MARDI GRAS, CUISINE DU SUD-OUEST, 12 IDÉES AVEC…

48 CÔTÉ CAVE
Le cidre

49 SUR UN PLATEAU
Le morbier

50 MADE IN FRANCE
Le riz

52 LE MATCH
Le mac & cheese

54 PLAISIRS SUCRÉS
Les crêpes, on en raffole !

61 SHOPPING
Crêpes party

62 1 INGRÉDIENTS 3 RECETTES
La clémentine


Arancinis au morbier, page 14.


Poulet teriyaki, page 29.

64 C'EST BON POUR LA PLANÈTE
Riz, miel, vinaigre… ces aliments qui ne se jettent pas

66 C'EST BON POUR MOI
Les aliments forme de l'hiver

68 BALADE GOURMANDE
Madère, un jardin extraordinaire

72 ON CRAQUE POUR…

82 COMMENT UN PRO

Abonnez-vous vite !
Rendez-vous **PAGE 81**

En couverture

Gratins, tartiflette, croquettes
Le fromage nous fait fondre de plaisir 14

À découvrir
Le soja, une sacrée légumineuse 26

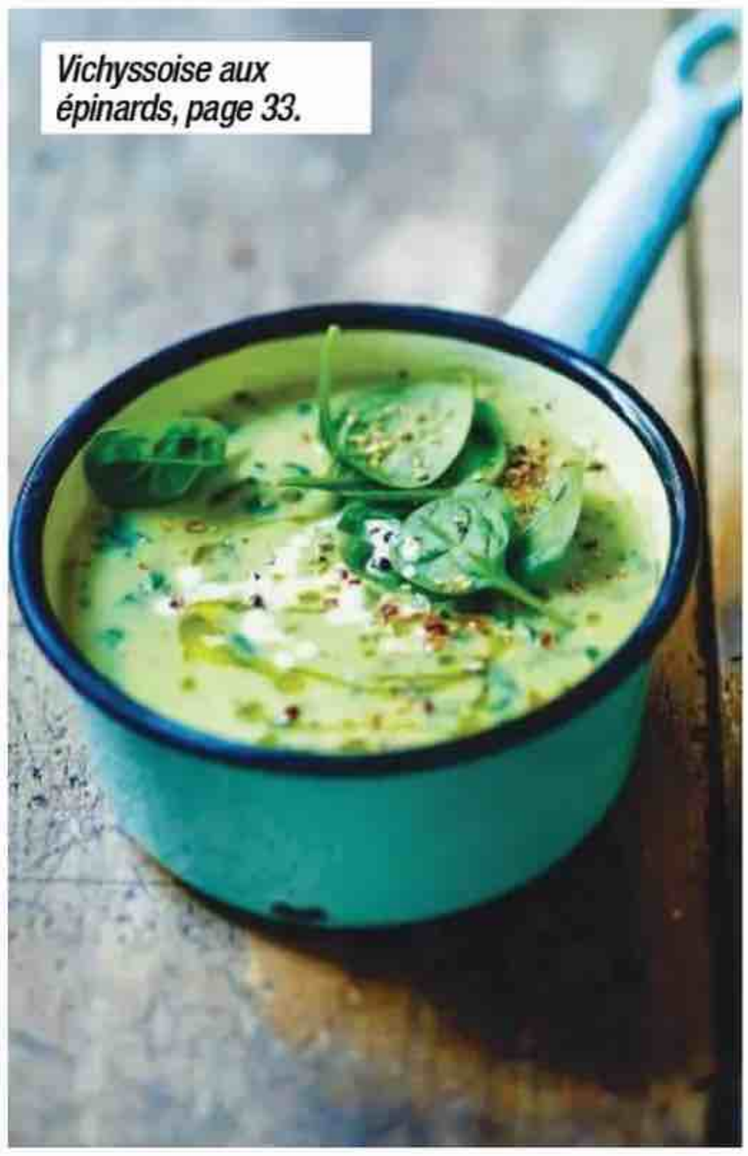
Rester en forme tout l'hiver
Les aliments à privilégier 66

Crêpes & galettes
On craque ! 54

Légère ou généreuse
Une bonne soupe, ça réchauffe 30

Escapade enchanteresse
Madère, l'île fleurie 68

En cadeau
L'index de nos recettes 2023 41


Vichyssoise aux épinards, page 33.

Édito

Johann Wolfgang von Goethe disait que « la plus grande probabilité de voir nos vœux accomplis laisse encore un doute ; c'est pourquoi, quand nos espérances se réalisent, nous sommes toujours surpris ». Nous profitons donc de ce changement d'année pour vous souhaiter que les vôtres se concrétisent et que, si surprise il y a, elle soit bonne !
Maxi Cuisine vous souhaite une belle année pleine de gourmandise, de plaisir et de paix.

L'équipe de Maxi Cuisine

Prochain numéro le 1er mars 2024

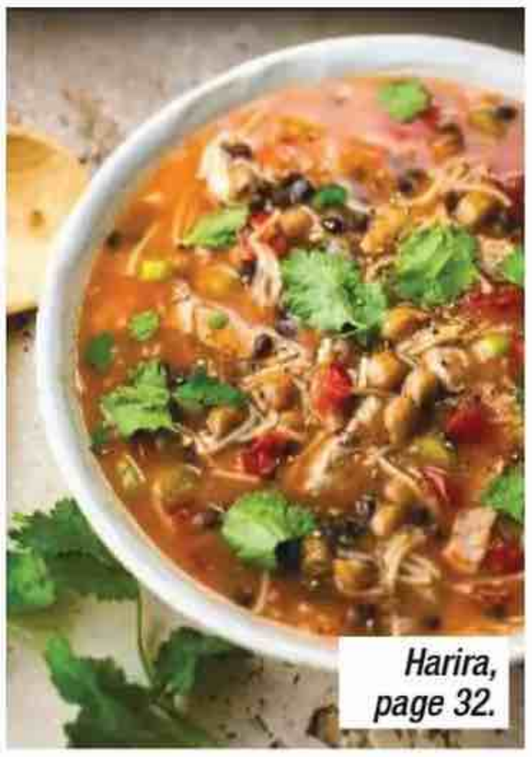
© Couverture : Photon/Sucré Salé.

Ce numéro comporte un encart abonnement collé sur la France métropolitaine hors abonnés et export. Ce numéro comporte un encart abonnement jeté destiné à la Belgique. Ce numéro comporte un encart abonnement jeté destiné à la Suisse. Ce numéro comporte un encart Françoise SAGET jeté sur les exemplaires abonnés hors export.

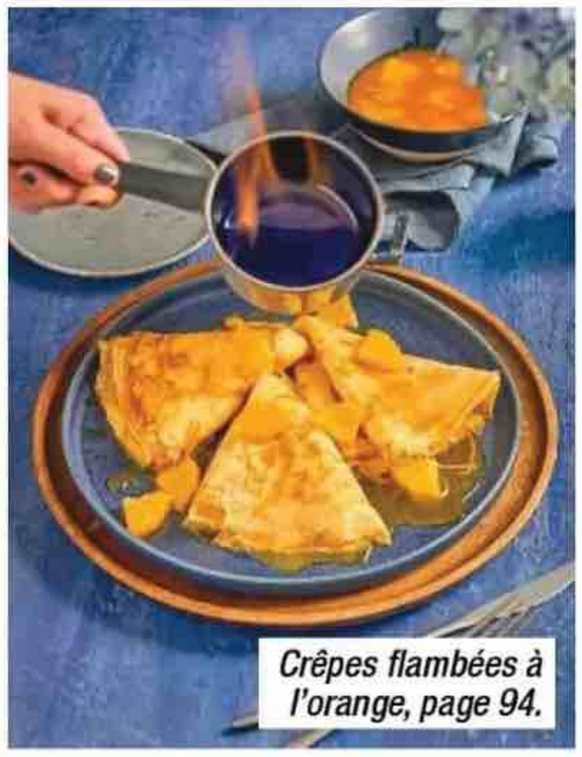
Nos recettes pour se réchauffer



Tartines au livarot, page 11.



Harira, page 32.



Crêpes flambées à l'orange, page 94.

Entrées

Salade façon bo bun....28
Samoussas jambon poireau....40

Viandes et volailles

Bouillon au poulet et vermicelles....37
Bouillon de poulet aux légumes....34
Confit de canard....78
Harira....32
Lentilles à la saucisse fumée....40
Osso-buco XL....13
Pâté en croûte....40
Poulet à l'oignon aux haricots rouges....74
Poulet teriyaki....29
Soupe phô au poulet....33
Velouté de lentilles corail au lard....36

Poissons

Galettes terre-mer....46
Soupe de brochet aux légumes....67

Légumes

Avgolémono végétarien....35
Bouillon de légumes maison....35
Chakchoucha aux haricots rouges....74
Chili express aux haricots rouges....74
Cocotte de haricots blancs aux poireaux....11
Crème de carottes au miso et aux amandes....35
Crème de champignons....37
Crêpes farcies aux haricots rouges....74
Curry de potimarron et de patate douce....67
Entrée vitaminée aux haricots rouges....74
Fajitas aux haricots rouges....74
Gratin de chou-fleur au bacon....17
Haricots rouges façon gasconne....74
Mijoté aux légumes d'automne....28
Milho frito....71
Omelette épaisse aux haricots rouges....74
Patates douces au tofu....28
Polenta crémeuse aux champignons....78
Pommes de terre à la graisse de canard....78
Salade complète aux haricots rouges....74
Soupe à l'oignon....30
Soupe coco aux haricots rouges....74
Soupe de pommes de terre à l'oignon....36
Soupe façon paysanne....31
Steaks veggies aux haricots rouges....74
Tartinade colorée aux haricots rouges....74
Velouté de brocoli au chèvre....33
Vichyssoise aux épinards....33

Fromages

Arancinis au morbier....14
Conchiglionis farcis....20
Crêpe de blé noir à la raclette....16
Croquettes de coquillettes....53
Endives au roquefort....16
Fondu creusois....19
Fondue savoyarde....23
Galette complète au gruyère....18
Gâteau de crêpes aux 4 fromages....21
Gratin de pâtes au cheddar....52
Croque-monsieur montagnard....22
Mac & cheese, cheddar et speck....21
Mont d'or fondu et brochettes de légumes....15
Poireaux au chèvre chaud....23
Roses de pommes de terre au camembert....19
Tartiflette au chou-fleur....20
Tartiflette tradition....22
Tartines au livarot....11

Desserts

Aumônière à la banane....56
Beignets au chocolat....76
Brochettes tout chocolat....60
Churros et leur sauce au chocolat....76
Cigares à la ricotta et au limoncello....60
Clafoutis aux fruits....63
Crêpes au lait de coco....58
Crêpes au pralin....57
Crêpes aux pommes caramélisées....57
Crêpes façon pancakes de maïs au yaourt....59
Crêpes flambées à l'orange....55
Crêpes fourrées à l'ananas....80
Crêpes marbrées au chocolat....58
Crêpes roulées au chocolat....56
Crêpes sans œufs aux agrumes....54
Croustade aux pommes....78
Crumble gourmand à l'ananas....80
Curd exotique à l'ananas....80
Délices aux agrumes et chocolat....58
Feuilleté express à l'ananas....80
Fondants moelleux à l'ananas....80
Galette des Rois des îles....80
Gâteau moelleux à la clémentine....63
Gâteau renversé à l'ananas....80
Gâteau très gourmand....60
Gaufres au sucre glace....76
Pain perdu hawaïen....80
Pâte à crêpes....54
Pets-de-nonne à la cannelle....76
Sablés garnis à l'ananas....80
Soufflé normand....57
Tarte aux kakis et fruits secs....09
Tartelettes amandines à l'ananas....80
Tartelettes colorées à l'ananas....80
Trifle au fromage blanc et palet breton....63
Verrines tiramisu à l'ananas....80

Maxi Cuisine moxicuisine.fr

RÉDACTION
7 rue Watt, 75013 Paris.
Tél. 01 40 22 75 00

SERVICE LECTRICES
maxicuisine@bauermedia.fr

SERVICE ABONNEMENTS
Tél. 01 58 10 34 47.
abo.maxicuisine@ediis.fr

Retrouvez-nous sur
maxicuisine.fr

Maxi Cuisine moxicuisine.fr

Maxi Cuisine est une publication bimestrielle de **Bauer Média France SCS,** au capital de 1 053 500 €.
Siège social : 7, rue Watt - 75013 Paris.
Tél. 01 40 22 75 00.
Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH, Hambourg, Allemagne.

Directeur de la publication : Nicolas Sauzay
Rédactrice en chef Cuisine : Olivia Delaunay
Directeur général adjoint : Marc Lemius
Directrice artistique : Karine Coquin
Maquettiste Tourisme : Vincent Olivier
Coordination éditoriale : Agnès Taravella
Secrétaire de rédaction : Corinne Trézéguet (couverture et Tourisme)
Directrice de la communication : Désirée Furnion

Courrier des lecteurs : courrier@bauermedia.fr

Fabrication : Florian Fauconnet et Odile Leboube
Imprimerie : Newsprint 1 boulevard d'Italie, 77127 Lieusaint.

Directeur commercial, marketing et diffusion : Marc Lemius, assisté de Leïla Racine
Responsable ventes au numéro et réseau : Hélène Dencausse
Responsable marketing et fidélisation clients : Candice Asseraf
Responsable marketing direct : Théa Ripamonti
Tarifs abonnements France : 8 numéros : 24,90 €. Offre couplée avec les 4 Maxi Cuisine hors-séries : 38,90 €.
Service abonnements : Maxi Cuisine, 60643 Chantilly Cedex
Tél. 01 58 10 34 47.
Courriel : abo.maxicuisine@abobauer.com
Dom-Tom, étranger : abobauer.com
Abonnements Belgique : Edigroup.
Tél. +32/7 023 33 04.
Abonnements Suisse : Dynapresse.
Tél. +41/22 860 84 05.

Publicité : Bauer Média Régie, 7, rue Watt - 75013 Paris.
Tél. 01 47 70 90 66.
Direction générale : Anouk Diamantopoulos
Directrice de publicité : Sabine Horsin

Réalisation COM'Presse
6, rue Tarnac - 47220 Astaffort.
Tél. 05 53 48 17 60. info@com-presse.fr
Rédactrice en chef : Emma Zrour.
Rédactrices en chef adjointes : Françoise de La Forest, Mélissa Cruz.
Direction artistique : Thomas Durio, Bastien Ribot, Natacha Thevenet.
Secrétariat de rédaction : Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Fabienne Corona, Lita Doval, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour.
Service photo : Caroline Quinart, Carole Hiro, Mathilde Loncle, Delphine Duteil, Quentin Huriez.

Commission paritaire : 1024 K 79885
Date du dépôt légal : À parution.
Numéro d'ISSN : 1287-4035
Distribution : M.L.P.

Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine. Toutes les marques citées appartiennent à leur propriétaire.
Toute reproduction même partielle du magazine est interdite sans déclaration au CFC (www.cfcopies.com).
Les éventuelles réclamations concernant les pages d'annonces publicitaires sont à effectuer directement auprès de l'ARPP (www.arpp.org).

Pays d'origine du papier : Allemagne. Contient 52 % de fibres issues de papier recyclé.
« Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : P_{tot} 0,003 kg/tonne

LES FROMAGES DE SUISSE

LE GOÛT DU PARTAGE





SUISSE GARANTIE

Flashez-moi pour en savoir plus !

VACHERIN MONT-D'OR AOP

TOMME VAUDOISE SWITZERLAND

RACLETTE DU VALAIS AOP

L'ETIVAZ FROMAGE D'ALPAGE AU FEU DE BOIS AOP

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

www.mangerbouger.fr

ROSSI CONSEIL - RCS PARIS B 422 498018. Juillet 2023

En ce moment

Par Margot Dobrska et Emma Zrour

LE GAGNANT EST…

FranceAgriMer a publié son rapport sur la consommation des produits laitiers en 2022. L'emmental reste en pole position des fromages avec 154 000 tonnes dégustées. C'est la 3e place qui est assez étonnante, avec la mozzarella (41 000 tonnes), qui pourrait bientôt rattraper le camembert (45 000 tonnes) après avoir dépassé la raclette, un fromage essentiellement hivernal. Sa consommation, ces cinq dernières années, a bondi de 47 % en France, alors que celle du camembert a baissé de 15 %.

** Étude menée par FranceAgrimer, juillet 2023.*



HIP, HIP, HIP, HOURRA !

Nina Métayer, à seulement 35 ans, a été sacrée meilleure pâtissière du monde, devenant ainsi la première femme de l'histoire à remporter ce titre. Une belle distinction pour cette cheffe qui a commencé sa carrière dans le domaine de la boulangerie, un métier à la base de son expertise qu'elle a ensuite appliquée à la pâtisserie.



© ENTREMONT. MATHIEU SALOMÉ. MARGOUILLAT PHOTOS/GETTYIMAGES. SÉBASTIEN GARCIA/PIXEL SHOT/ADOBESTOCK.

UN CALENDRIER ORIGINAL

La forme du célèbre biscuit Petit Beurre, de la marque Lu, n'est pas due au hasard. Il mesure **7 cm,** soit 1 cm par jour de la semaine. Les **52 dents** représentent les 52 semaines de l'année ; les **4 coins,** les saisons ; et les **24 petits points,** les heures de la journée. Un vrai calendrier breton !



100 % solidaire

En buvant le café Joyeux, on s'offre plus qu'un moment de détente : on participe à l'inclusion des personnes en situation de handicap. Avec plus de 154 employés en CDI, cette belle entreprise sans but lucratif mérite notre soutien. Et aucune excuse : ses produits sont désormais disponibles dans les hypermarchés.

170 ans

CONNÉTABLE
Maison familiale depuis 1853

Un bel âge pour Connétable, une marque qui a son fief à Douarnenez, dans le Finistère. Connue et reconnue, elle donne aux sardines leurs lettres de noblesse. Nature, avec ou sans huile, de janvier à décembre, vous les reconnaîtrez à leur écrin rouge vif.



Enfin labellisés

• **L'aligot et la tome fraîche de l'Aubrac** viennent d'obtenir une **IGP.** L'indication géographique protégée est un label européen qui distingue un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production, son élaboration ou sa transformation.

• **Le boudin blanc supérieur nature** est désormais reconnu **Label rouge.** C'est le premier produit de cette catégorie à obtenir le précieux label.

DES ALIMENTS « TUE-L'AMOUR »

La France est le pays de la gastronomie et de la séduction. Mais attention, lors d'un repas en amoureux : l'ail est à éviter pour **41 %** des Français*, tout comme les abats **(38 %)**. Les fromages odorants sont aussi à proscrire pour **38 %** des hommes et **43 %** des femmes.

** Sondage Ifop pour Lelo, novembre 2023.*

Notre sélection de livres à dévorer



Personnalisable

Éditez votre livre de cuisine en sélectionnant vos recettes préférées tirées du site Cloch.fr et en personnalisant la couverture. Le livre est imprimé à la demande pour réduire le gaspillage de papier, et une version électronique est également disponible. À offrir ou à s'offrir pour devenir son propre éditeur de livre de cuisine.

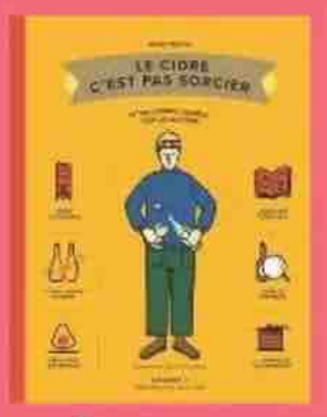
Cloch, le livre personnalisé, à partir de 45 €, version électronique à partir de 5,50 €.



Nouvelle génération

Après deux opus mettant en lumière les recettes de 50 grands chefs et de 50 pâtissiers, l'autrice présente une génération de jeunes chefs en passe de devenir les étoiles de demain. Avec des recettes qui dévoilent mille facettes de la gastronomie française.

« 50 chefs de la relève gastronomique qu'il faut avoir rencontrés une fois dans sa vie », de Hélène Luzin, Éditions de La Martinière, 39,90 €.



À déguster

Passionné autant qu'expert, l'auteur explique le cidre de façon très ludique : terroir, fabrication, dégustation, accords… On y apprend notamment qu'il était, au début du XXe siècle, la deuxième boisson la plus consommée en France après le vin ; qu'il se décline en cinq familles au caractère bien trempé et qu'il existe trente variétés de pommes pour en produire.

« Le Cidre, c'est pas sorcier », de Benoît Marinos, éd. Marabout, 22,90 €.

Retrouvez notre carnet d'adresses p. 82

Par Agnès Ventadour

L'hiver s'installe dans nos cuisines

Le kaki

D'OCTOBRE À MARS

Le fruit national du Japon

Il est rond, orangé, porte le nom d'une couleur bien différente de la sienne… Quel est donc ce fruit délicieux ?

✔ **D'où vient-il ?**
Originaire de la Chine, c'est au Japon qu'il est devenu le fruit national. Si les principaux producteurs aujourd'hui sont Israël, l'Italie, l'Espagne et le Japon, en France, il connaît un grand succès en Provence. Aujourd'hui, on le trouve notamment dans les départements du Gard et de l'Ardèche. Les variétés du Canet et de Marseille sont très réputées.

✔ **Carte d'identité**
Il est issu d'un arbre appelé plaqueminier, qui peut mesurer jusqu'à 12 m de haut. Avec plus de 3 000 variétés, les kakis sont regroupés en deux familles. Le kaki à chair ferme arbore une peau à la couleur jaune orangé et il a une chair sucrée. Les plus connus sont le kaki Sharon et le kaki Fuyu, ou kaki pomme. Quant au kaki à chair astringente, reconnaissable à la couleur de sa peau rouge foncé, on ne peut le consommer que blet.

✔ **L'as des as**
Voilà un allié bienfait et minceur à savourer sans modération. Gorgé de vitamine C, il assure le plein d'énergie et booste les défenses immunitaires. Riche en antioxydants et bêtacarotène, il aide à lutter notamment contre le vieillissement cutané. Côté minceur, entre ses faibles calories (68,6 kcal/100 g) et ses fibres aux effets rassasiants, c'est l'effet coupe-faim naturel assuré.

Portrait de chef

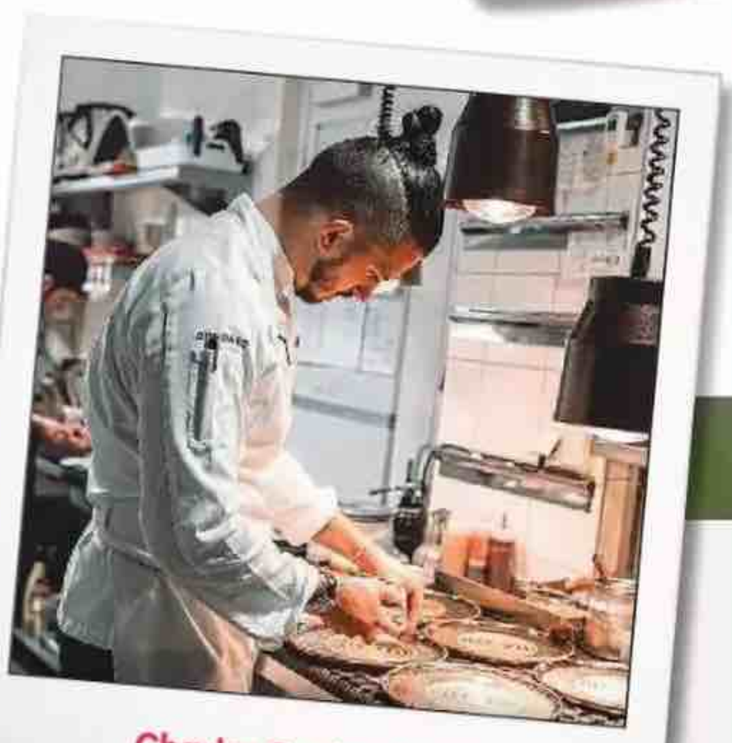
Comment aimez-vous travailler le kaki ?
En condiment. Une fois râpé et salé, j'ajoute des zestes d'agrumes – citron, pamplemousse, citron vert – et de la pâte de piment. La préparation a la consistance d'une moutarde à l'ancienne, un peu épaisse. Ensuite, je laisse fermenter quelques jours pour qu'il développe ses arômes. Il se garde au réfrigérateur. Une merveille sur un plat de poissons et surprenant avec une volaille ! En sucré, on peut faire des kakis pochés avec de la crème anglaise.

Votre astuce pour faire mûrir le kaki ?
Il faut mettre les kakis dans une corbeille de fruits à température ambiante

ON S'ÉVADE

Lorsque les températures commencent à baisser, les Japonais voient arriver sur leurs étals le kaki, un véritable fruit national. C'est la ville de Wakayama qui en produit le plus et en expédie dans tout le pays. Les habitants les accrochent en guirlande afin de les faire sécher.

La recette du mois



Charles Coulombeau,
La Maison dans le parc, à Nancy.

et les placer à proximité de pommes, car elles ont la particularité d'accélérer la maturation de certains fruits, dont le kaki.





Tarte aux kakis et aux fruits secs

6 | 20 MN | 45 MN

■ 3 ou 4 kakis ■ 10 cl de lait d'amandes ■ 40 g de poudre d'amandes ■ 2 c. à soupe d'amandes effilées ■ 2 c. à soupe de noix de pécan concassées ■ 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée ■ 2 œufs ■ 20 g de beurre ■ 30 g de sucre glace ■ 10 g de fécule de maïs ■ zestes d'agrumes confits du commerce ■ extrait d'amande amère.

Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte et déposez-la avec son papier cuisson dans un moule à tarte. Piquez-la à la fourchette, couvrez-la d'une seconde feuille de papier cuisson et lestez de légumes secs.
Enfournez 15 mn environ, jusqu'à ce que le bord de la pâte commence à dorer. Retirez papier et lest.
Mixez le lait d'amandes au blender avec le beurre, le sucre, les œufs, de l'extrait d'amandes amères, la poudre d'amandes et la fécule. Versez ce mélange sur le fond de tarte et enfournez 15 mn.
Lavez les kakis et coupez-les en tranches fines. Disposez-les en rosace sur la tarte, ajoutez les noix de pécan et les amandes effilées, puis enfournez de nouveau 12 à 15 mn, jusqu'à ce que le mélange à l'œuf soit cuit.
Décorez de zestes d'agrumes confits juste avant de servir. Pour un dessert encore plus gourmand, vous pouvez servir la tarte tiède avec une boule de glace à la vanille.

© Chen/Atstock Production/AdobeStock. Radvanner/Sucré Salé. DR.

Le chou de Bruxelles

DE NOVEMBRE À JANVIER



Une garniture de choix

Souvent boudé, voire détesté, le chou de Bruxelles, plus gourmand, a aujourd'hui reconquis nos assiettes.

✔ Savez-vous planter les choux ?

Après avoir passé 6 à 8 semaines en pépinière entre la fin mars et la fin avril, les plants sont repiqués entre mai et juin. La récolte du chou de Bruxelles débute aux premières gelées de septembre jusqu'en mars, lorsque les pommes ont atteint entre 2 cm et 4 cm de diamètre.

✔ Faites le bon choix

On reconnaît un beau chou sur les étals à sa couleur vert vif. Il n'a pas de feuilles jaunies ni de racines sèches et ses feuilles ne doivent avoir ni flétrissures ni taches. Sa pomme doit être bien ferme et serrée.

✔ En cuisine

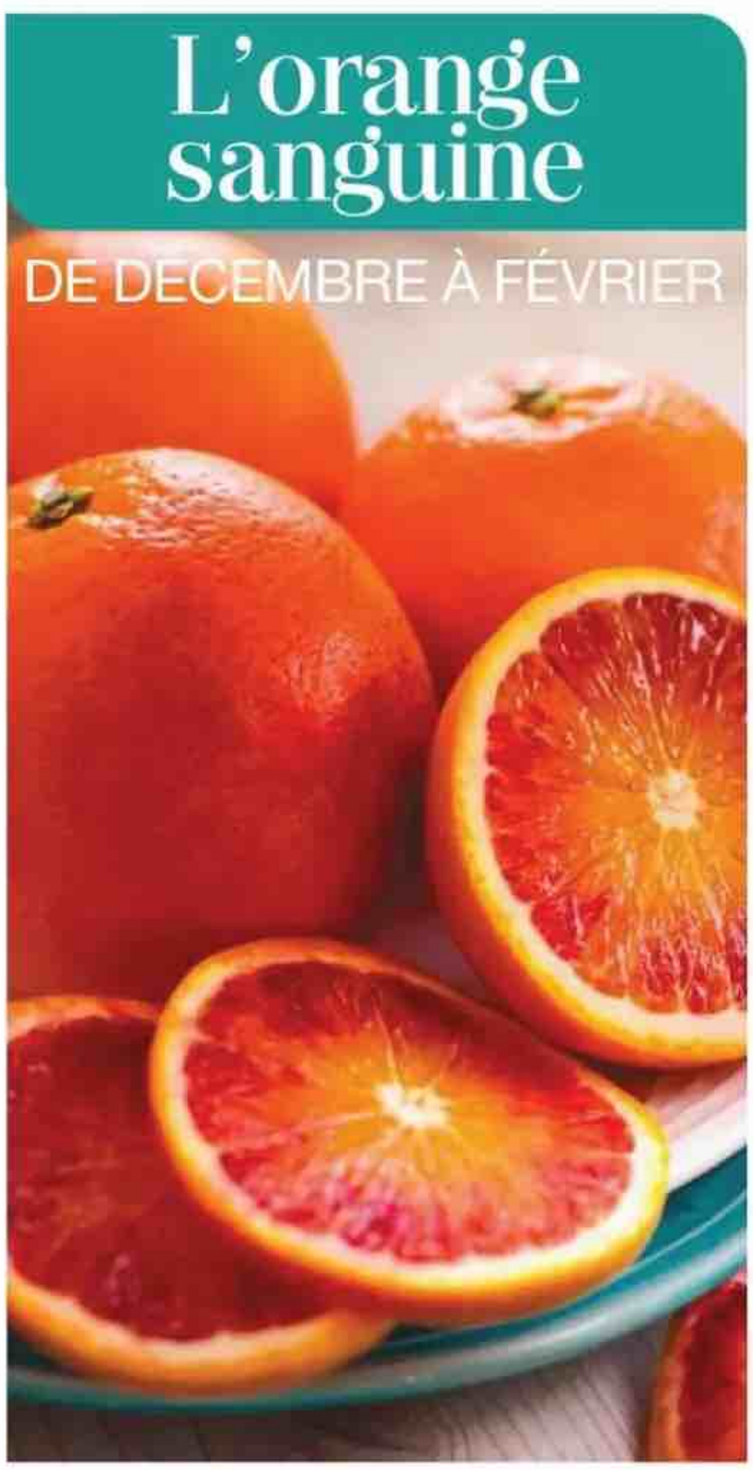
Grâce à ses saveurs moins amères et plus sucrées que le chou vert, cette petite crucifère fait des merveilles : braisée, en salade, en potée, en clafoutis. Seul bémol, sa forte teneur en soufre qui peut la rendre indigeste. Il faut la blanchir 5 mn à l'eau bouillante et ajouter 1 c. à café de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson.

Mon panier de saison

Par Agnès Ventadour

L'orange sanguine

DE DECEMBRE À FÉVRIER



Un agrume juteux

Reconnaissable à sa couleur intense, elle trônera fièrement dans votre corbeille de fruits cet hiver.

✔ Quelle histoire !
Découverte en 1929 dans un verger de la province de Castellón (Espagne) l'orange sanguinelli serait née d'une mutation génétique spontanée d'une autre variété rouge appelée double fina.

✔ Orange sanguine versus orange
Si toutes les deux affichent des scores impressionnants en vitamine C, l'orange sanguine se différencie de l'orange classique par sa richesse en polyphénols et sa teneur en anthocyanes et en fibres. Bingo ! Qui dit anthocyanes dit antioxydants. Consommer l'orange sanguine, c'est tout bon !

✔ Famille, je vous aime
L'orange sanguine est une grande famille. À vous de choisir entre la moro, la plus colorée, et, un peu plus amère que les autres, la sanguinello.

Le poireau

D'OCTOBRE À MARS

Le légume de l'hiver

Véritable incontournable de l'hiver, ce cousin de l'ail et de l'oignon est apprécié pour sa saveur et son parfum.

✔ Le saviez-vous ?
Le poireau est originaire du Moyen-Orient. Aujourd'hui neuvième légume le plus consommé par les Français, le poireau a su traverser les siècles, s'intégrer dans nos recettes et garder la cote.

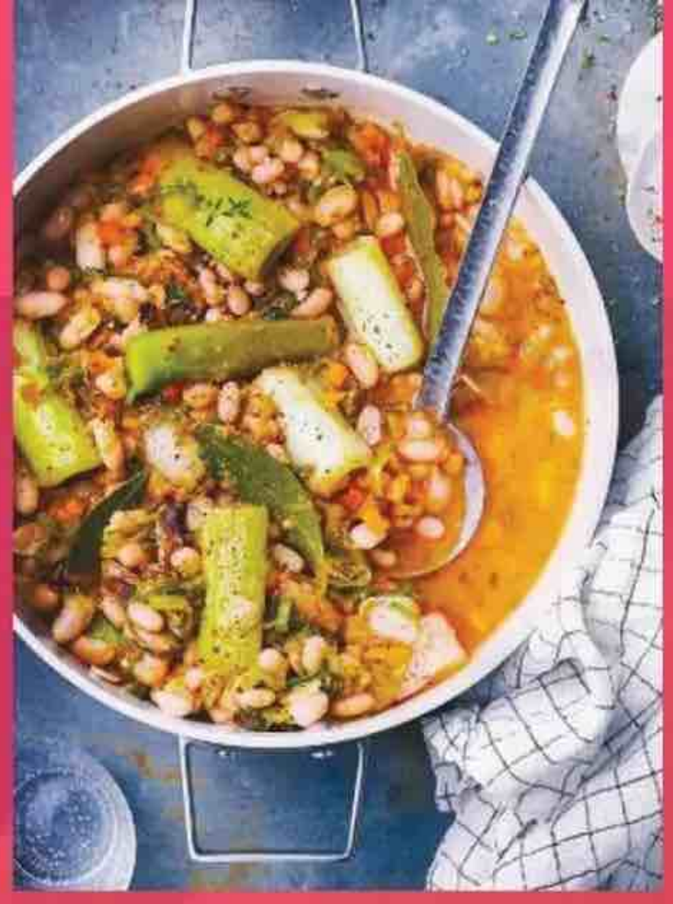
✔ L'as des as
Champion toutes catégories grâce à son faible apport calorique, soit 35 kcal/100 g, le poireau peut se targuer d'être un trésor de bienfaits grâce à sa richesse en fibres, sa teneur en vitamines C et B9 ainsi qu'en antioxydants. À consommer sans modération.

✔ Papilles en émoi
Simple à cuisiner, tout se mange dans le poireau. Si le blanc de poireau est le plus plébiscité, le vert, une fois séché, fait des merveilles dans un bouquet garni. Décliné en soupe, à la vapeur, à la vinaigrette, en gratin ou en fondue, la magie du poireau opère !

Portrait de producteur

Parlez-nous de votre activité…
Nous sommes situés entre Lille et Dunkerque et nous travaillons en coopérative. Je produis 1 300 t à l'année. Nous sommes environ 14 producteurs et nos poireaux sont estampillés Maraîchers des Hauts-de-France.

Quelles sont les différentes étapes de la culture du poireau ?
Après la semence, on arrache les plants puis on les replante, ce qui demande de 15 à 16 heures de travail pour 6 personnes à l'hectare. Ensuite, on met entre 200 000 et 220 000 plants à l'hectare. Une fois le poireau redressé, c'est alors que commence l'étape du binage. Le poireau est replanté à 10-12 cm dans la terre. On ramène la terre contre le poireau quatre fois sur chaque plant, ce qui permettra au blanc de bien se former à l'abri de la lumière.



Cocotte de haricots blancs aux poireaux

4 20 MN 35 MN

■ 4 poireaux ■ 800 g de haricots blancs au naturel en conserve ■ 200 g de concassée de tomates ■ 125 g de champignons ■ 1 carotte ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Retirez les extrémités des poireaux et coupez-les dans la longueur seulement sur un des côtés. Rincez-les sous l'eau courante, puis essuyez-les. Séparez la partie verte de la partie blanche. Hachez finement le vert et coupez le blanc en tronçons de 5 cm de long.
Épluchez la carotte, coupez-la en 4 dans la longueur et retaillez chaque bâtonnet en dés. Ôtez la base des pieds des champignons, essuyez-les dans un linge humide, puis coupez-les en 2 ou en 4, selon leur taille. Pelez et hachez l'ail.
Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites-y fondre 5 mn le vert des poireaux émincé, les morceaux de carotte et l'ail haché. Ajoutez alors les champignons, la concassée de tomates, le blanc des poireaux, le bouquet garni et les haricots avec l'eau de la conserve.
Salez, poivrez, mélangez, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter l'ensemble 30 mn. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir. Pour éviter d'avoir trop de jus, vous pouvez retirer le couvercle de la cocotte en cours de cuisson : il s'évaporera plus facilement.



Bertrand Baey,
producteur de poireaux.

Comment garantir une fraîcheur optimale ?
Dès 5 ou 6 heures, une machine à chenilles arrache les poireaux. Vers 8 heures, ils sont lavés, puis une dizaine de personnes les épluchent, les calibrent selon la grosseur et la longueur du fût (partie blanche) et les mettent en caisse, filet, botte… À midi, ils sont expédiés à la coopérative pour être à J+2 sur les étals.

La tartine du mois

Tartines au livarot

4 15 MN 5 MN

■ 1 livarot AOP ■ 4 tranches de pain de campagne rustique ■ 100 g de chou blanc émincé ■ 1 pomme ■ 30g de sucre en poudre ■ 6 sablés normands ■ 12cl de vinaigre de cidre ■ 12 baies roses ■ 6 baies de genièvre ■ 6 grains de poivre ■ 1 c. à café de sel

Préparez les pickles au chou blanc la veille : mélangez le chou, les baies de genièvre, les baies roses et les grains de poivre, puis mettez le tout dans un bocal en tassant bien.
Faites chauffer 12 cl d'eau, le vinaigre, le sucre en poudre et le sel en mélangeant. Versez sur le chou et refermez le pot.
Passez les tranches de pain au grille-pain pour les faire légèrement dorer.
Coupez le fromage en tranches et posez-les sur le pain. Décorez de lamelles de pomme et d'éclats de sablés normands. Au choix, dégustez froid ou gratiné (1 à 2 mn au gril).



Spécialité de nos régions

Le livarot est un fromage à pâte molle et croûte lavée fabriqué à partir de lait collecté dans le pays d'Auge. C'est la plus ancienne AOP fromagère de Normandie, que l'on reconnaît à sa croûte jaune orangé.

© MIRIAM IONICA_CAIAIMAGES/PHOTOWONSTOP. DR. INTERFEL. LDPROD_GETTYIMAGES. DORIAN NIETO.

Par Agnès Ventadour

L'endive

D'OCTOBRE À MAI

Tout est bon dans le chicon

Tout en fraîcheur, ce légume feuille si facile à cuisiner a pleinement sa place à nos tablées d'hiver.

✔ Un peu d'histoire

La culture de l'endive, issue d'une chicorée sauvage, a été mise au point en 1850 par le jardinier-chef de la Société d'Horticulture belge, Franciscus Bréziers. En cave et pendant l'hiver, il serre de petits monticules de terre autour de quelques pieds de chicorée sauvage qui donne la chicorée dite witloof (« feuille blanche » en flamand).

✔ Le saviez-vous ?

Consommer une endive, cela correspond à boire un verre d'eau de 18,5 cl et 100 g d'endives contiennent 17 kcal avec, en prime, 6 g de fibres alimentaires : quoi de mieux pour garder la ligne et bien digérer ?

✔ Hop, en cuisine !

Si l'amertume tant redoutée de l'endive est en passe de disparaître, elle subsiste pourtant. Pensez à retirer la base qui diffuse cette saveur amère, ou plongez l'endive crue dans une eau citronnée, ou encore, ajoutez quelques rondelles de citron dans le plat de cuisson.

Portrait de producteur

Parlez-nous de la culture de l'endive…

Sa culture se déroule en deux temps. Il y a une partie aux champs, durant laquelle on sème les graines entre fin avril et début juin. Ensuite, on la bichonne tout l'été. Puis on la récolte de fin septembre à fin novembre. Après l'arrachage mécanique, on met les racines en chambre froide pour pouvoir les conserver et en avoir tout au long de la saison. On les ressort selon les besoins. Enfin, on les met en pousse dans des serres, dans des bacs d'1,80 m ou 1,40m, empilés et placés dans des chambres chaudes où circule de l'eau : c'est la culture hydroponique, qui se pratique dans 95 % des exploitations.

Comment garantissez-vous la fraîcheur de vos endives ?

Dans les chambres chaudes, on ressort des bacs le matin de la commande. Direction l'éplucheuse, qui enlève les feuilles, puis c'est le conditionnement en sachets, en caisses ou en barquettes. À 13 heures, les camions viennent les chercher, partent pour les centrales et grossistes. Puis elles sont dispatchées dans les magasins à J+2. On assure un circuit très court.

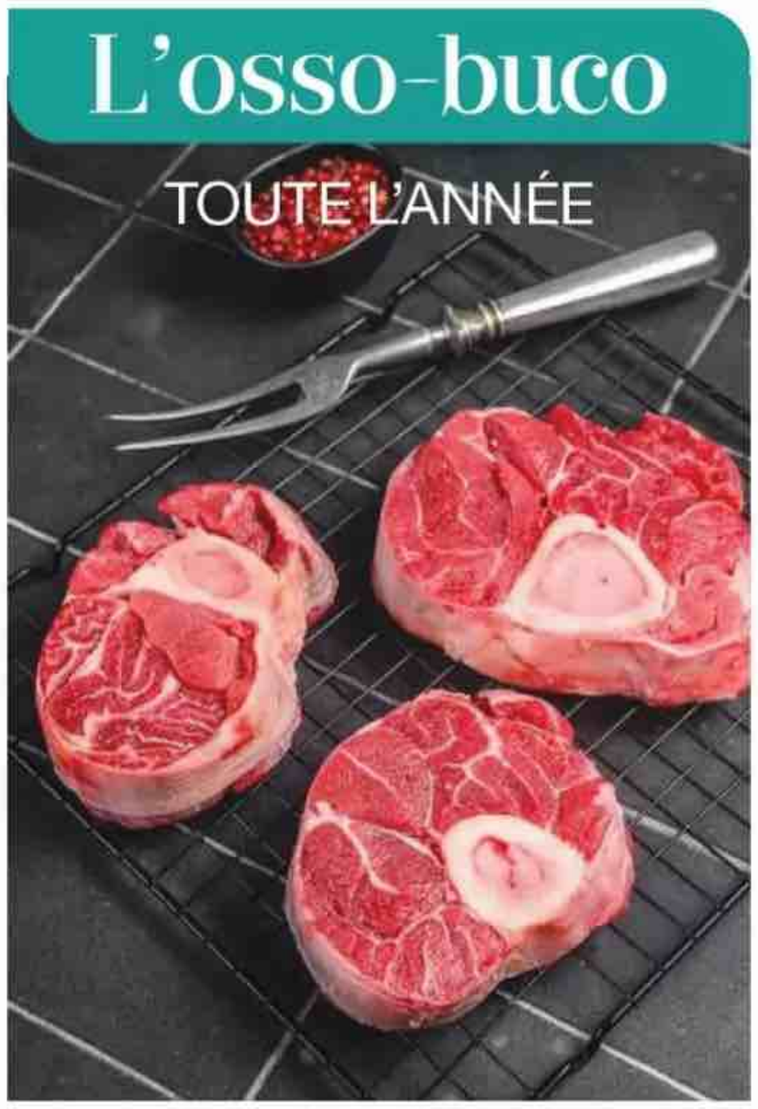
Avez-vous remarqué un changement chez les consommateurs ?

Avec l'inflation, les consommateurs se rabattent de plus en plus sur les sachets ou barquettes de 500 g. En tant que producteurs, on nous demande de plus en plus ce type de conditionnement. Les consommateurs cherchent plus un prix qu'un poids.



Philippe Bréhon, producteur dans les Hauts-de-France, où sont récoltées 95 % des endives.





Ça mijote !

Un plat traditionnel milanais pour nous apporter un peu de soleil en cuisine.

✔ Question de temps !

Plat mijoté par excellence, l'osso-buco ne souffre pas l'impatience. Que vous optiez pour la cocotte en fonte ou le four, ce petit bijou transalpin joue les prolongations en cuisson, pour la plus grande satisfaction de vos convives !

✔ Quelle histoire

Il faut remonter au XVIIIe siècle pour trouver les premières traces de ce plat traditionnel milanais. « Osso buco », en italien, veut littéralement dire « os troué ». Il se cuisine à partir du jarret de veau et de l'os à moelle.

✔ Avec ou sans farine

Certains chefs préconisent de ne pas mettre de farine pour dorer les morceaux et épaissir la sauce. Le jarret avec l'os à moelle a suffisamment de protéines et de corps gras pour qu'au moment de la réduction, le jus puisse épaissir.

✔ Variations en cuisine

N'en déplaise aux puristes, l'osso-buco se décline avec d'autres viandes comme le porc, l'agneau, la volaille et le poisson.

✔ Bruits de cuisine

Pour éviter que la viande accroche au fond de la sauteuse, elle doit être saisie à feu vif et les morceaux ne doivent pas se chevaucher.

© REDAKTIONSAGENTUR FOOD & FOTO BAUER FOOD EXPERTS K. MAXIMILIAN STOCK, LTD./AGSTOCK/DESIGN PICS/PHOTONONSTOP. VLADIMIR MIRONOV/GETTYIMAGES.



Osso-buco XL

4 | 25 MN | 2 H

■ 4 rouelles de jarret de veau d'environ 200 g ■ 4 carottes ■ 2 oignons ■ 1 branche de céleri ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 250 g de tomates pelées en conserve ■ 30 cl de vin blanc ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de fond de veau déshydraté ■ farine ■ sel ■ poivre.
Pour la gremolata : ■ 1 orange bio (zeste) ■ 1 bouquet de persil ■ 1 gousse d'ail.

Pelez puis hachez les oignons et l'ail. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Rincez, puis effilez la branche de céleri, taillez-la en tronçons d'1 cm.
Chauffez l'huile dans une cocotte. Salez, poivrez et farinez les rouelles de veau, puis faites-les colorer de chaque côté dans l'huile chaude. Retirez-les.
Faites revenir l'ail et les oignons 5 mn dans la même cocotte. Ajoutez les carottes et le céleri. Saupoudrez du fond de veau et mélangez bien. Ajoutez les tomates et versez le vin. Salez et poivrez.
Ajoutez le bouquet garni et posez les rouelles de veau sur les légumes, couvrez et faites mijoter 1 h 45 environ, le temps que la viande soit bien cuite.
Préparez la gremolata : rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Pelez et hachez l'ail. Nettoyez l'orange et râpez-en le zeste. Mélangez le tout dans un bol. Garnissez-en l'osso-buco avant de servir. Mélangez le contenu de la cocotte pendant la cuisson et ajoutez-lui un peu d'eau si nécessaire.

Des recettes au fromage pour vous réchauffer

À LA UNE

Vous aimez le fromage ?
RENDEZ-VOUS au Salon du fromage et des produits laitiers du 25 au 27 février 2024, à Paris Expo, porte de Versailles (Paris XVe).

Arancinis au morbier

4 | 45 MN | 30 MN | 12 H

300 g de morbier ■ 200 g de riz à risotto ■ 2 échalotes ■ 2 œufs ■ 20 g de beurre ■ 1 bain d'huile pour friture ■ 75 cl de bouillon de volaille ■ 150 g de farine ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 100 g de chapelure ■ 1 pincée de safran ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille. Portez le bouillon à ébullition. Pelez puis émincez les échalotes et faites-les suer dans une sauteuse avec le beurre. Ajoutez le riz et faites revenir 2 mn environ jusqu'à ce que les grains soient translucides. **Arrosez avec le vin** et laissez-le s'évaporer. Versez le bouillon, louche par louche, en laissant le riz absorber le liquide entre les ajouts. Incorporez le safran en fin de cuisson **Râpez 50 g de morbier,** versez-le dans la sauteuse, salez, poivrez et mélangez 2 mn à feu moyen. Laissez refroidir et réservez 12 h au réfrigérateur. **Terminez la recette le jour même.** Râpez le reste de morbier, puis façonnez-en des boulettes de la taille d'une cerise. Préparez des boules de riz de la taille d'une noix et glissez celles de morbier au centre. Refermez en tassant bien. **Portez le bain de friture à 170 °C.** Roulez les boulettes dans la farine, puis dans la chapelure. Faites-les frire 3 mn dans l'huile chaude. Prélevez-les à l'écumoire, séchez-les sur du papier absorbant et servez aussitôt avec, par exemple, quelques herbes ciselées et de la sauce tomate.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © Anne Kerouédan/Amélie Roche/CNIEL.

Le bon accord



Sur l'onctuosité du mont d'or fondu, servez un corbières blanc aux notes d'agrumes et de girofle. Corbières, Blason de Sérame blanc 2022, Château de Sérame, Famille d'Exéa, 11,20 €.

Mont d'or fondu et brochettes de légumes

4 | 20 MN | 45 MN

■ 1 mont d'or de 500 g ■ 1/2 chou-fleur ■ 400 g de petits champignons de Paris ■ 250 g de courge butternut ■ 1 brocoli ■ 3 c. à soupe de vin blanc sec ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 220 °C. Jetez les pieds des champignons et nettoyez les chapeaux. Détachez les fleurettes du chou-fleur et du brocoli, puis rincez-les. Pelez la courge et taillez la chair en cubes. **Creusez le dessus du mont d'or** à la cuillère puis versez le vin dans la cavité. Posez la boîte sur une plaque et enfournez 25 mn. Pendant ce temps, cuisez les légumes 20 mn à la vapeur. **Constituez 4 brochettes** avec les légumes et salez légèrement. Servez-les avec le fromage préalablement poivré.

Spécialité de nos régions

Jadis le fromage des vachers, ce mont d'or, ou « vacherin du Haut-Doubs », bénéficie d'une AOP depuis 1996. Cette spécialité de montagne, à la pâte si crémeuse, est élaborée avec le lait des vaches de race montbéliarde et simmental, collecté au maximum 24 h avant.

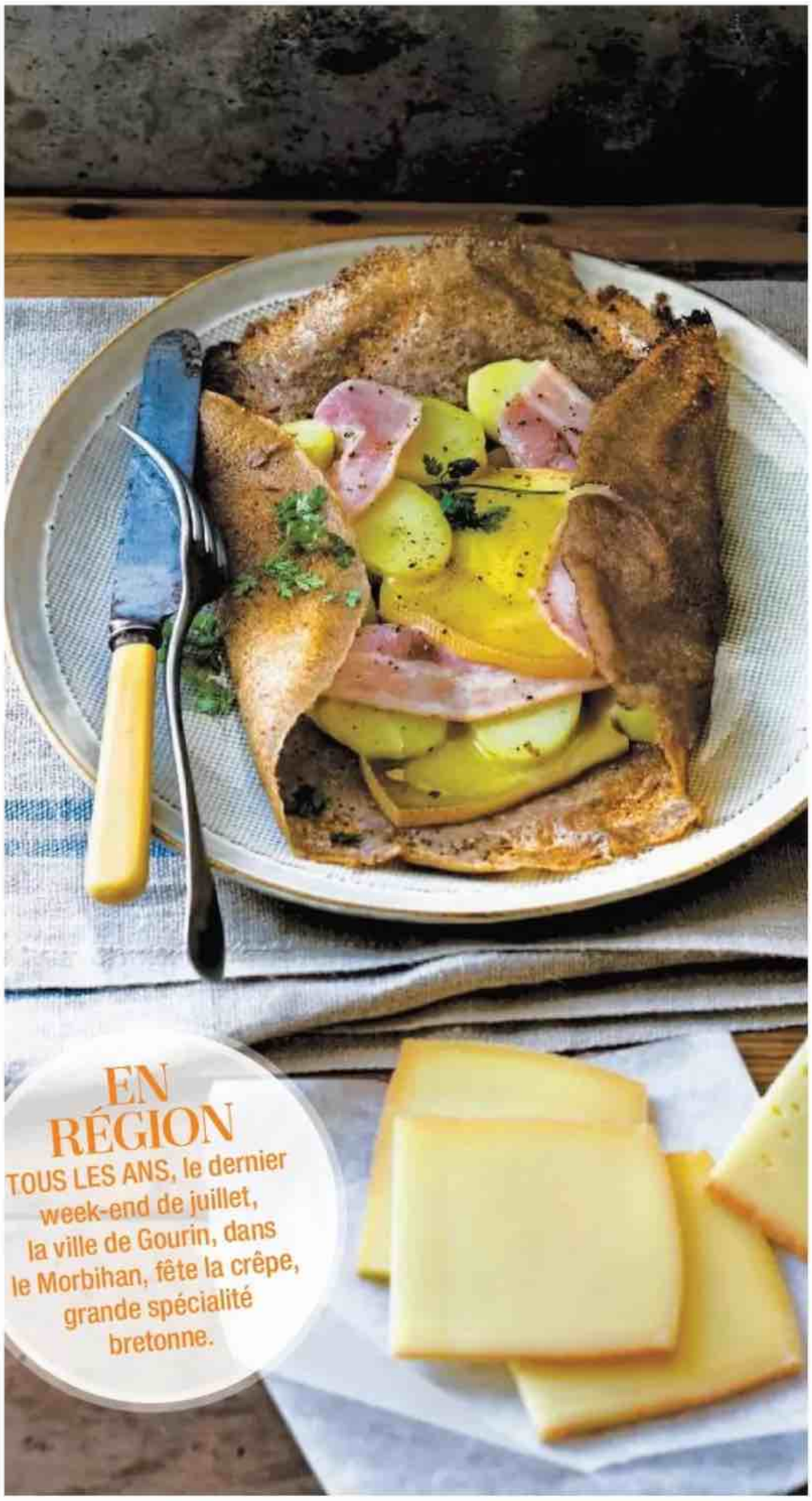
Retrouvez notre carnet d'adresses p. 82

Crêpe de blé noir à la raclette

4 10 MN 20 MN

8 tranches de fromage à raclette 4 grandes galettes de sarrasin 4 tranches de lard 200 g de petites pommes de terre cuites 1/2 botte de cerfeuil beurre sel poivre.

Faites raidir le lard 1 mn dans une poêle. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le cerfeuil. Taillez les pommes de terre en tranches. **Chauffez 1 galette** à feu moyen dans une crêpière beurrée et garnissez-la en alternant de fromage, pommes de terre et lard. Couvrez et laissez cuire 3 à 4 mn pour bien réchauffer les ingrédients. **Repliez les bords** de la galette sur la garniture, salez, poivrez et parsemez de cerfeuil. Préparez ainsi les 3 autres galettes et servez aussitôt, car le fromage refroidit rapidement.



EN RÉGION
TOUS LES ANS, le dernier week-end de juillet, la ville de Gourin, dans le Morbihan, fête la crêpe, grande spécialité bretonne.



En 2023, le CSA nous révèle les 3 plats préférés des Français. La raclette arrive en 2e position, derrière le poulet-frites et avant la pizza.

Endives au roquefort

4 25 MN 45 MN

100 g de roquefort 40 g de comté 8 endives 4 tranches de jambon cru 1 gousse d'ail 30 cl de lait 65 g de beurre 40 g de farine 30 g de cerneaux de noix 2 pincées de muscade sel poivre.

Ôtez les premières feuilles et le pied des endives. Faites-les cuire 15 mn à la vapeur puis laissez-les rendre leur eau dans une passoire. **Préchauffez le four à 180 °C.** Taillez le roquefort en dés. Râpez le comté. Coupez les tranches de jambon en 2 dans la longueur. Pelez et pressez l'ail. Concassez les noix. **Faites fondre 60 g de beurre** dans une casserole. Versez la farine en pluie et mélangez en versant le lait en filet. Remuez jusqu'à épaississement. Hors du feu, incorporez les 2 fromages, l'ail, la muscade, salez et poivrez. **Pressez les endives** pour en extraire l'eau, puis entourez-les chacune d'une demi-tranche de jambon. Disposez-les dans un plat beurré. Versez la béchamel dessus et enfournez 25 mn.

Bon à savoir

Le Nutri-Score modifie son mode de calcul et pénalise le roquefort en le classant en catégorie E. La filière milite pour que son fromage soit exempté de cet étiquetage.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © Photon/Sucre Salé. Chemin/Saveurs/Sunray Photo. Mystewpoint/AdobeStock.

Spécialité du monde

LE CHEDDAR est un fromage au lait de vache de couleur jaune pâle et au goût prononcé. Il est originaire du village anglais de Cheddar, dans le comté de Somerset, où il est confectionné depuis le XIIe siècle.

Gratin de chou-fleur au bacon

4 | 20 MN | 45 MN

- 150 g de cheddar râpé
- 200 g de fines tranches de bacon
- 1 chou-fleur
- 1 oignon vert
- 20 cl de crème liquide entière
- 15 cl de lait concentré non sucré
- huile
- sel
- poivre.

Détachez les fleurettes du chou-fleur et faites-les cuire 20 mn à la vapeur. Mélangez la crème et le lait concentré, portez à frémissements, incorporez 100 g de cheddar et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Salez légèrement et poivrez.

Nettoyez l'oignon, hachez-en le bulbe et ciselez la tige. Dans une poêle à feu vif, grillez le bacon à sec 1 mn de chaque côté, puis coupez-le en morceaux. **Mélangez délicatement le chou-fleur,** le bacon et l'oignon haché dans un saladier, puis versez dans un plat huilé. Nappez de la sauce et remuez délicatement. **Parsemez du reste de cheddar** et enfournez 25 mn. Avant de servir, garnissez de la tige ciselée de l'oignon.

Le bon accord



Légèrement fumé, ce beaujolais blanc enrobera notre chou-fleur de ses notes de lie de bière à peine citronnées.

Beaujolais blanc, Les Monts généreux 2022, Maison Moillard, 9,90 €.

Retrouvez notre carnet d'adresses p. 82

Galette complète au gruyère

4 | 30 MN | 30 MN | 1H

- **100 g de gruyère râpé**
- **4 tranches de lard fumé**
- **1 oignon**
- **5 brins de persil**
- **4 œufs**
- **beurre**
- **sel**
- **poivre.**

Pour les galettes :
- **250 g de farine de sarrasin**
- **1 œuf.**

Préparez les galettes : mélangez la farine et 3 pincées de sel dans un saladier, creusez un puits au centre et cassez-y l'œuf. Tout en remuant, incorporez progressivement 50 cl d'eau. Laissez reposer 1h.

Chauffez une crêpière beurrée. Versez 1 louche de pâte, étalez-la et laissez cuire 2 mn environ. Retournez la galette et poursuivez la cuisson 1 mn. Procédez ainsi pour les 3 autres galettes. Réservez.
Faites raidir le lard 2 mn dans une poêle à sec. Taillez-le en lardons et réservez. Pelez, puis émincez l'oignon, versez-le dans la même poêle, salez et laissez fondre 5 mn sans cesser de remuer. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Déposez 1 galette sur la crêpière chaude, saupoudrez de 25 g de gruyère, ajoutez quelques lamelles d'oignon puis cassez 1 œuf au centre. Ajoutez des lardons, salez légèrement et poivrez.
Laissez cuire 2 mn environ jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit pris. Repliez les bords de la galette sur la garniture et parsemez de persil. Préparez les 3 autres galettes de la même façon puis servez sans attendre.

ON S'ÉVADE

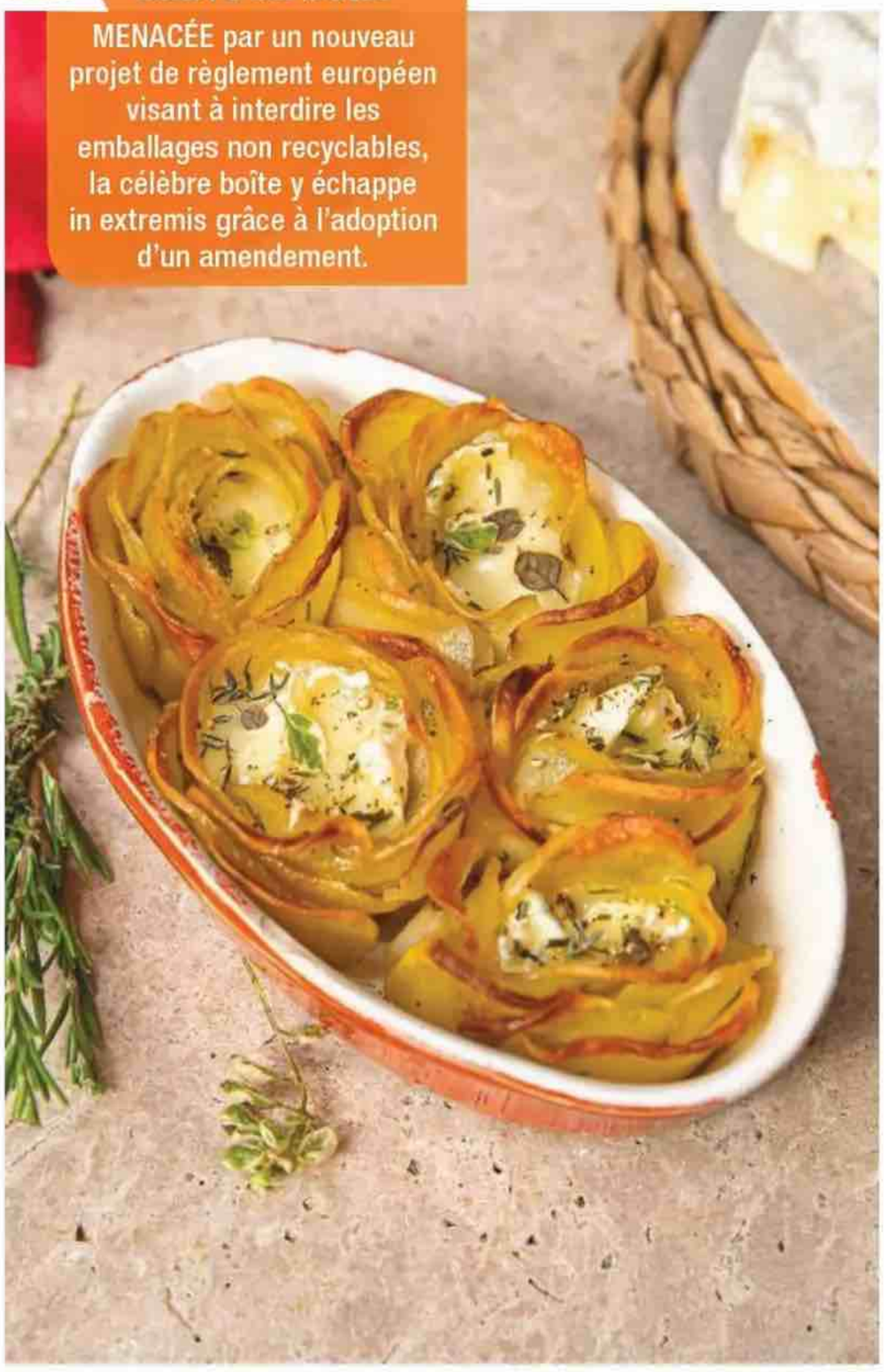
ON PARLE PLUTÔT DE CRÊPE de blé noir en Basse-Bretagne (Finistère, ouest du Morbihan et des Côtes-d'Armor), tandis que l'appellation « galette » l'emporte en Haute-Bretagne (Loire-Atlantique, Ille-et-Vilaine, est du Morbihan et des Côtes-d'Armor).

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © Plotnn/Presse Partenaire/Madani/Sucré Salé.

À LA UNE

Le camembert sauve sa boîte

MENACÉE par un nouveau projet de règlement européen visant à interdire les emballages non recyclables, la célèbre boîte y échappe in extremis grâce à l'adoption d'un amendement.



Roses de pommes de terre au camembert

4 30 MN 45 MN

■ 1 camembert ■ 1 kg de pommes de terre bio à chair ferme (roseval) ■ 5 brins de thym ■ 100 g de beurre salé ■ 1 c. à soupe d'origan séché ■ poivre.

Préchauffez le four à 190 °C. Lavez et séchez les pommes de terre. Taillez-les en fines tranches à la mandoline. Tamponnez-les avec du papier absorbant pour bien les sécher.
Faites fondre le beurre. Avec une partie, beurrez des moules à muffins ou des ramequins à bord haut. Déposez une tranche de pomme de terre au fond puis tapissez les parois en superposant les tranches jusqu'à obtenir la forme d'une rose.
Arrosez généreusement chaque rose de beurre fondu, poivrez et enfournez 30 à 35 mn jusqu'à les colorer sans les brûler.
Tassez délicatement l'intérieur des roses. Coupez le camembert en tranches assez fines et répartissez-les dans les roses.
Nettoyez puis effeuillez le thym. Parsemez-le avec l'origan sur les roses garnies, poivrez et enfournez 5 mn. Servez sans attendre.

Fondu creusois

4 20 MN 20 MN 10 MN

■ 250 g de fromage de vache (ou 1 camembert au lait cru) bien fait ■ 500 g de pommes de terre bintje ■ 20 cl de crème liquide ■ 1 bain d'huile pour friture ■ 10 cl de vin blanc ■ 1 c. à soupe de farine ■ sel ■ poivre.

Chauffez l'huile à 150 °C dans une friteuse ou une bassine. Pelez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en bâtonnets d'environ 1 cm de côté. Déposez-les sur un linge propre et tamponnez pour les sécher.
Plongez les frites 5 mn dans le bain d'huile chaud. Égouttez et laissez tiédir 10 mn. Portez le bain d'huile à 180 °C.
Cuisez de nouveau les frites 3 mn en remuant délicatement le panier pour les dorer uniformément. Égouttez, versez dans un plat et salez-les.
Coupez le fromage écroûté en morceaux. Mélangez la farine et le vin. Versez le tout avec la crème dans un caquelon. Faites fondre le fromage à feu très doux en remuant souvent. Poivrez.
Filtrez la préparation pour éliminer les résidus de croûte éventuels. Servez aussitôt avec les frites.



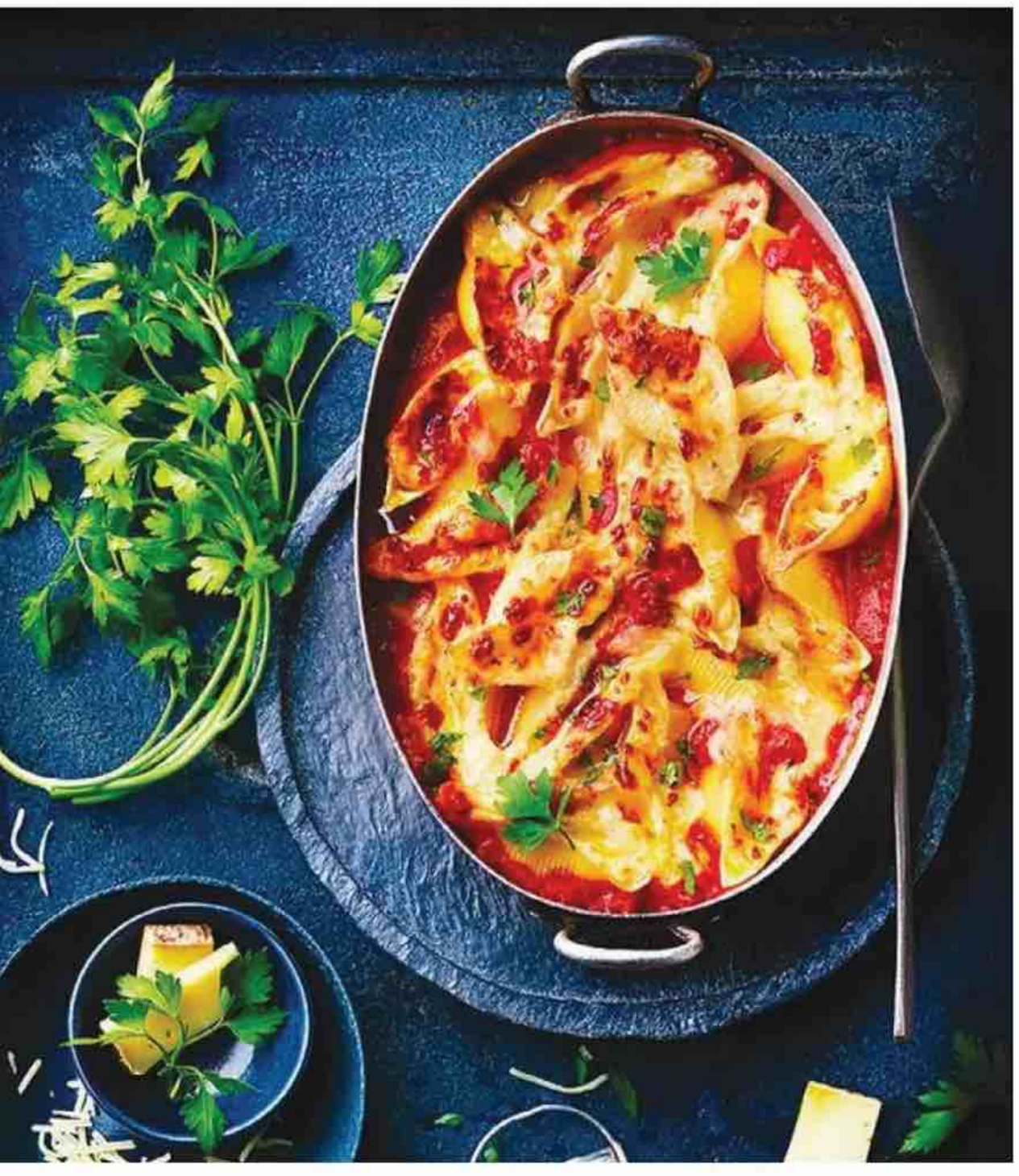
Conchiglionis farcis

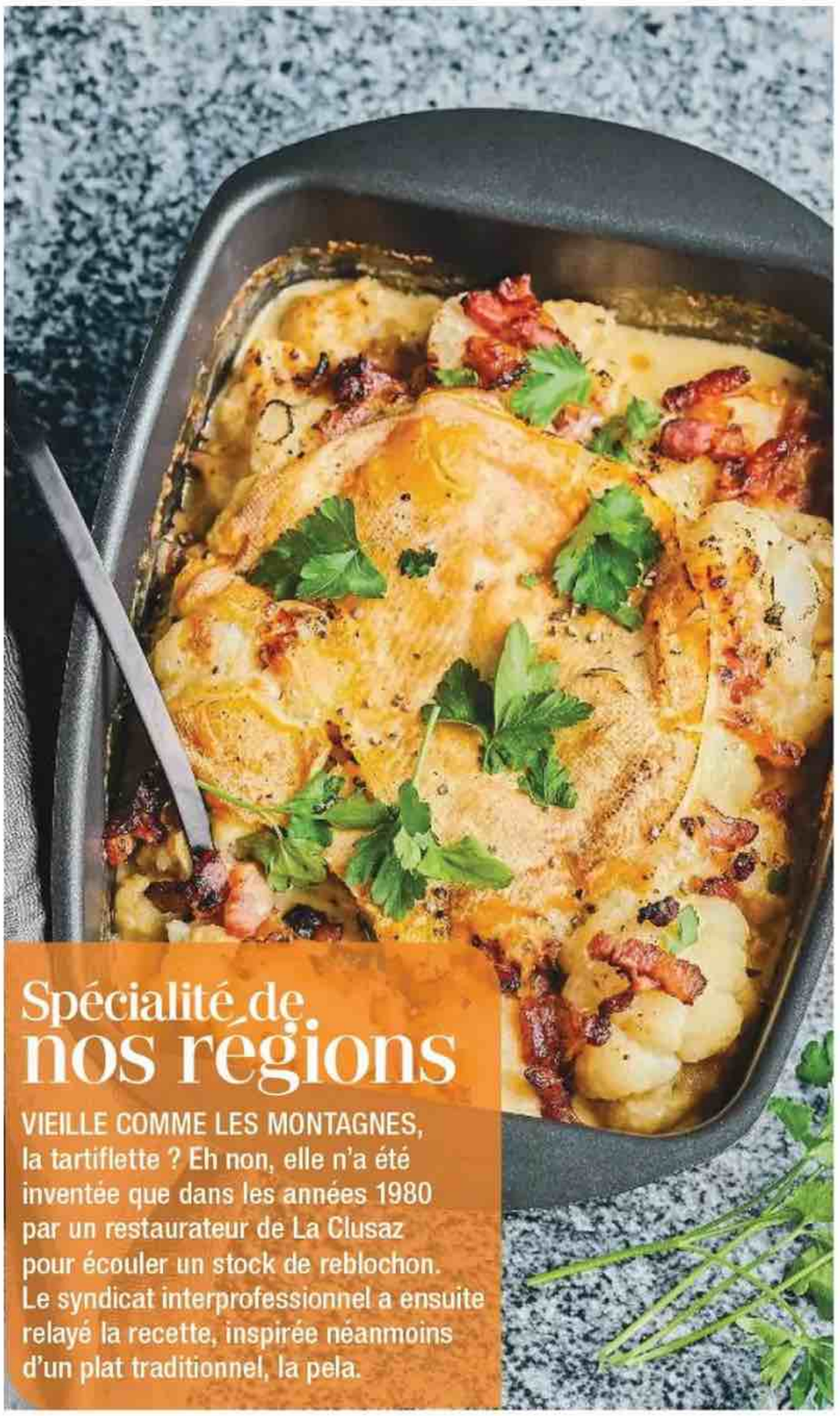
4 25 MN 45 MN

150 g de comté râpé ■ 150 g de tomme de Savoie ■ 150 g de fromage frais ■ 24 conchiglionis ■ 100 g de bœuf haché ■ 1 carotte ■ 1 oignon ■ 1 branche de céleri ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de persil ■ 4 brins de thym ■ 1 œuf ■ 25 cl de lait ■ 2 c. à soupe de crème fraîche ■ 15 g de beurre ■ 700 g de purée de tomates ■ 2 pincées de muscade ■ sel ■ poivre.

Pelez la carotte, l'oignon et l'ail. Nettoyez, puis effilez le céleri. Taillez le tout en brunoise. Faites-la revenir 10 mn dans une sauteuse avec le beurre. **Émiettez dessus le bœuf haché** et cuisez 5 mn à feu vif en remuant sans cesse. Salez, poivrez, versez la purée de tomates, le lait, la crème et le thym. Mélangez, portez à frémissements et ôtez du feu.

Préchauffez le four à 180 °C. Portez de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole. Cuisez les conchiglionis dedans, la moitié du temps indiqué sur le paquet. Égouttez et passez sous l'eau froide. **Coupez la moitié de la tomme** en petits morceaux. Écrasez-la avec le fromage frais et le comté. Incorporez l'œuf, la muscade et du poivre. **Versez les trois quarts de la sauce** à la tomate dans un plat à gratin. Farcissez les conchiglionis avec la préparation aux fromages et disposez-les dessus. **Nappez du reste de sauce.** Détaillez en petits morceaux la tomme restante et parsemez-les dessus. Enfournez 25 minutes. **Lavez, effeuillez et ciselez le persil.** Décorez-en le plat avant de servir.





Spécialité de nos régions

VIEILLE COMME LES MONTAGNES, la tartiflette ? Eh non, elle n'a été inventée que dans les années 1980 par un restaurateur de La Clusaz pour écouler un stock de reblochon. Le syndicat interprofessionnel a ensuite relayé la recette, inspirée néanmoins d'un plat traditionnel, la pela.

Tartiflette au chou-fleur

4 20 MN 55 MN

1 reblochon ■ 1 chou-fleur ■ 100 g de lardons fumés ■ 3 brins de persil ■ 70 cl de lait ■ 50 g de beurre ■ 50 g de farine ■ huile ■ sel ■ poivre.

Prélevez les bouquets du chou-fleur avec les petites tiges. Faites-les cuire 20 mn à la vapeur. Faites raidir les lardons dans une poêle à sec 2 mn à feu vif. **Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez le reblochon en 2. Réservez 1 moitié au réfrigérateur et taillez la seconde en dés. Rincez, séchez, puis effeuillez le persil.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine en pluie et mélangez tout en incorporant le lait progressivement. Laissez cuire jusqu'à épaississement. Salez et poivrez. **Mélangez les bouquets** de chou-fleur égouttés, les dés de reblochon et les lardons. Versez dans un plat huilé et nappez de sauce. Déposez la moitié de reblochon à la surface, côté coupé au-dessous. Enfournez 25 mn. **Parsemez de feuilles de persil** et dégustez bien chaud.

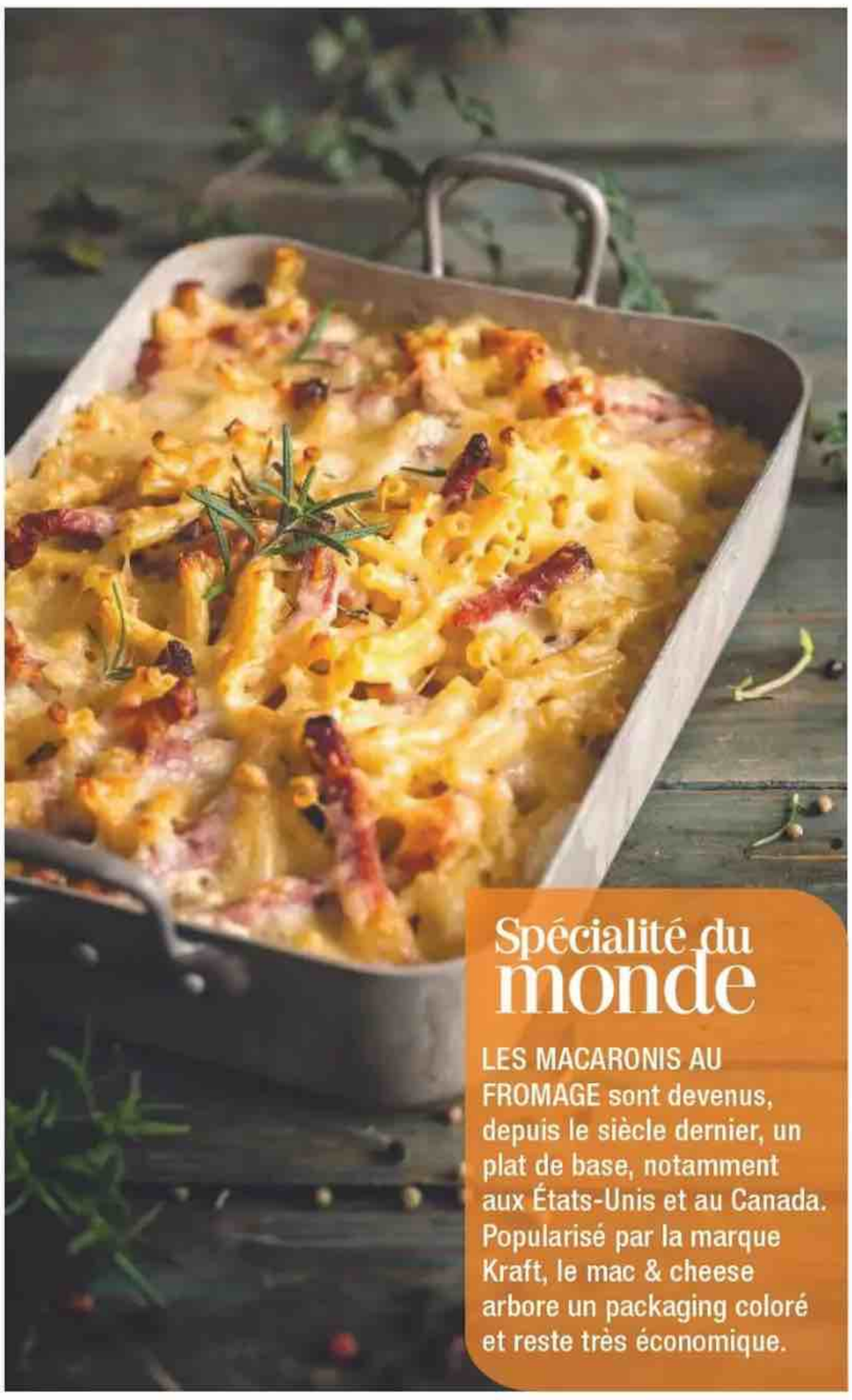
© A.L. Chardon/J. Méchali/CNIEL. Constantini/Sucré Salé. Lhomme/Saveurs Green/Sunray Photo. ASAB974/GettyImages.

Mac & cheese, cheddar et speck

4 15 MN 45 MN

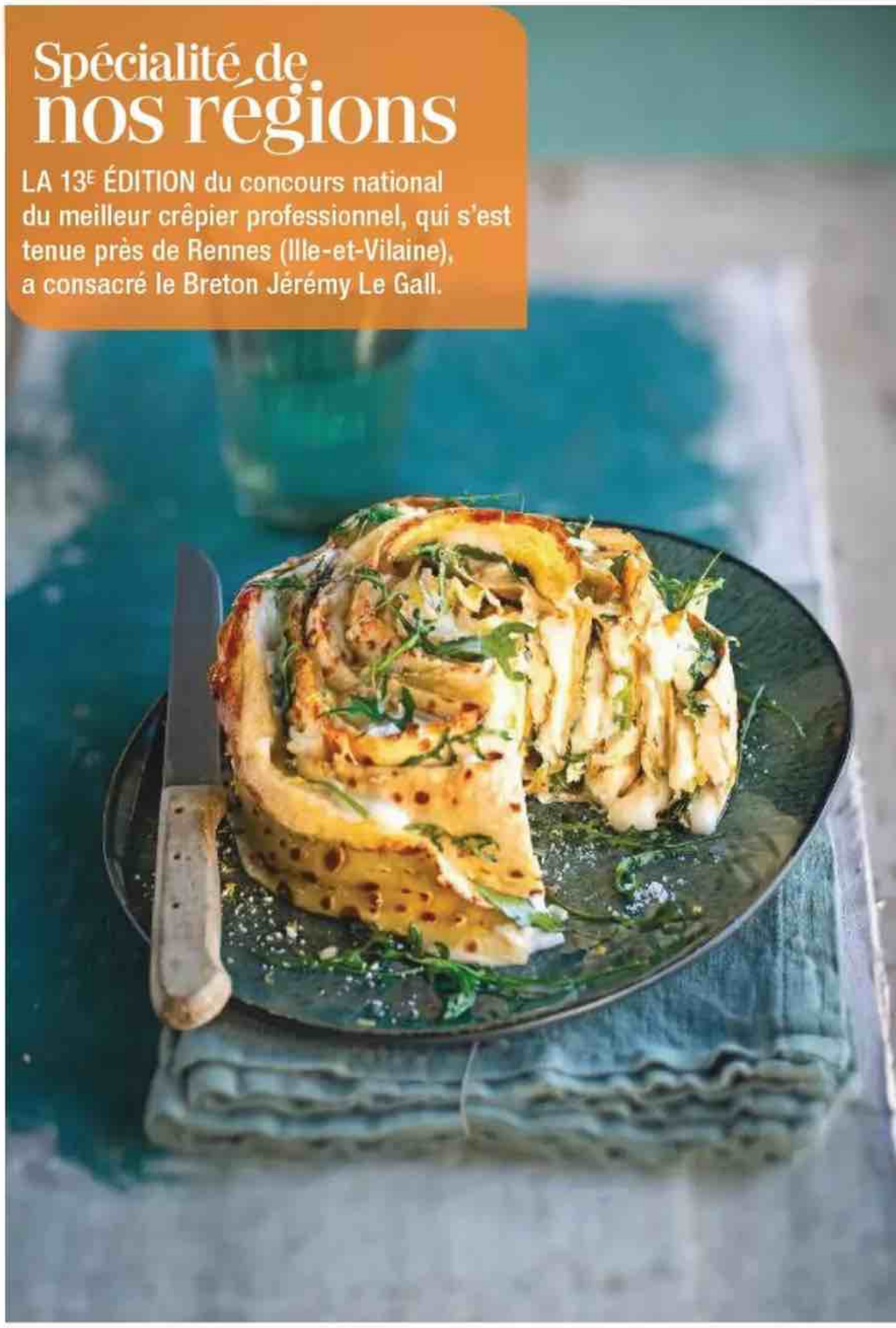
200 g de cheddar 200 g de speck en tranches 400 g de macaronis 80 cl de lait 60 g de beurre 60 g de farine 1 c. à soupe de moutarde 1 c. à café d'herbes de Provence 2 pincées de mélange 5 baies huile sel poivre.

Préchauffez le four à 190 °C. Cuisez les macaronis à l'eau bouillante salée en réduisant le temps de cuisson de 3 mn. Égouttez-les. **Saisissez les tranches de speck** dans une poêle à sec 1 mn sur chaque face puis coupez-les en morceaux. Réunissez-les avec les pâtes, les herbes de Provence et le mélange 5 baies. Mélangez, puis versez dans un plat huilé. **Faites fondre le beurre** dans une casserole. Versez la farine et mélangez en versant le lait progressivement sans cesser de fouetter. Laissez épaissir 3 mn. Émiettez ou râpez le cheddar, ajoutez-le et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporez la moutarde et poivrez. **Versez cette sauce au cheddar** sur les macaronis, puis amalgamez délicatement. Enfournez 25 mn.



Spécialité du monde

LES MACARONIS AU FROMAGE sont devenus, depuis le siècle dernier, un plat de base, notamment aux États-Unis et au Canada. Popularisé par la marque Kraft, le mac & cheese arbore un packaging coloré et reste très économique.



Spécialité de nos régions

LA 13E ÉDITION du concours national du meilleur crêpier professionnel, qui s'est tenue près de Rennes (Ille-et-Vilaine), a consacré le Breton Jérémy Le Gall.

Gâteau de crêpes aux 4 fromages

4 20 MN 15 MN

200 g de ricotta 150 g d'emmental râpé 1/4 de camembert 25 g de parmesan 4 grandes crêpes 1 orange bio (zeste) 50 g de roquette 20 g de beurre sel poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les crêpes en 3 bandes puis étalez-les bout à bout en longueur, en les superposant légèrement pour former une longue bande. **Tartinez la bande** avec la ricotta. Coupez le camembert en dés et répartissez-les dessus. Rincez et séchez la roquette puis parsemez-la dessus ainsi que l'emmental. **Roulez la bande** sur elle-même puis déposez le gâteau à plat sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Coupez le beurre en dés et répartissez-les dessus. Saupoudrez du parmesan et enfournez 12 à 15 mn jusqu'à ce que les fromages soient bien fondus. **Nettoyez et zestez l'orange.** Répartissez le zeste sur le gâteau et servez aussitôt. Préparez le gâteau directement sur du papier cuisson, il sera plus simple à déplacer.

Croque-monsieur montagnard

4 15 MN 10 MN

- **200 g d'Appenzeller ou de Gruyère suisse**
- **4 fines tranches de jambon**
- **60 g de beurre salé mou**
- **40 g de beurre doux**
- **8 tranches de pain de mie**
- **sel** ■ **poivre.**

Taillez le fromage en lamelles. Toastez les tranches de pain 2 par 2 en les collant ensemble pour conserver non grillée la face intérieure. **Tartinez les faces de pain** non grillées avec le beurre salé. Sur 4 tranches beurrées, répartissez les lamelles d'emmental, salez, poivrez et ajoutez le jambon. Couvrez avec le reste de pain. **Faites fondre la moitié du beurre** doux dans une grande poêle, déposez les sandwichs, couvrez et laissez cuire 3 à 4 mn. **Ajoutez le reste de beurre,** retournez les sandwichs et poursuivez la cuisson 3 mn à feu moyen. Servez avec, par exemple, une salade de jeunes pousses et de graines germées.

À LA UNE

94 %
de la population
consomme en moyenne
4,9 FOIS PAR SEMAINE
de la charcuterie.

Source : « Cahiers de nutrition et de diététique », 2023.





Tartiflette tradition

4 20 MN 55 MIN

- **1 reblochon**
- **150 g de lardons fumés**
- **900 g de pommes de terre**
- **3 oignons** ■ **25 g de beurre**
- **10 cl de vin blanc fruité**
- **sel** ■ **poivre.**

Préchauffez le four à 200 °C. Précuisez les pommes de terre 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Épluchez-les puis coupez-les en rondelles. Pelez puis émincez les oignons. **Chauffez une poêle** et faites-y raidir les lardons 3 mn à feu vif. Ajoutez les oignons, réduisez la flamme et poursuivez la cuisson 5 mn. Versez les pommes de terre, laissez-les dorer 15 mn en mélangeant de temps en temps pour les cuire uniformément. Versez le vin, salez légèrement, poivrez et mélangez 2 mn à feu moyen. **Versez la préparation** dans un plat enduit d'une noisette de beurre. Coupez le reblochon en 2 dans l'épaisseur et déposez les moitiés, côté coupé au-dessous, sur la garniture. **Taillez le beurre** restant en dés et parsemez-en la surface. Enfournez 20 à 25 mn jusqu'à bien gratiner le dessus.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © REDAKTIONSAGENTUR FOOD & FOTO BAUER FOOD EXPERTS K. OLFERT POELEN/HOUSE OF FOODS.

LES FROMAGES DE SUISSE

LE GOÛT DU PARTAGE



SUISSE GARANTIE

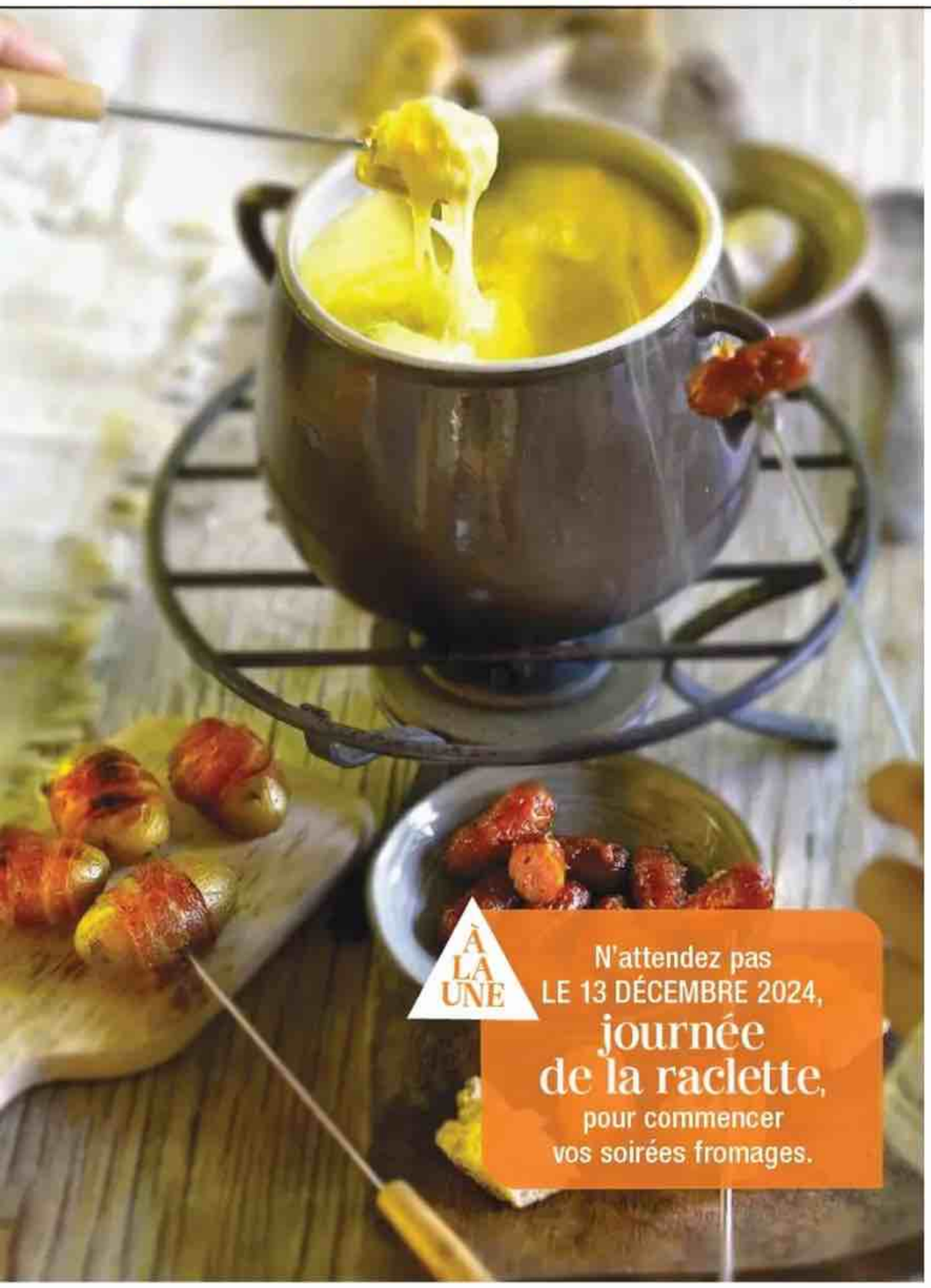
Flashez-moi pour en savoir plus !

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
www.mangerbouger.fr

ROSSI CONSEIL - RCS PARIS B 422 496018. Juillet 2023



À LA UNE

N'attendez pas
LE 13 DÉCEMBRE 2024,
journée de la raclette,
pour commencer
vos soirées fromages.

Poireaux au chèvre chaud

4 10 MN 25 MN

- **4 crottins de chèvre**
- **4 poireaux**
- **1 brin de romarin**
- **25 g de beurre**
- **3 c. à soupe de vin blanc sec**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **sel**
- **poivre.**

Nettoyez les poireaux, éliminez les 2/3 du vert, puis émincez le reste. Versez-les dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile et 10 g de beurre, salez, poivrez et laissez fondre 5 mn. Ajoutez le vin, couvrez et faites cuire 10 mn. Égouttez. **Préchauffez le four à 200 °C.** Répartissez la fondue de poireaux dans 4 ramequins beurrés. Coupez les crottins en 2 dans l'épaisseur et déposez les moitiés dans les récipients. **Poivrez, déposez une lamelle de beurre** et enfournez 5 à 7 mn jusqu'à colorer légèrement le fromage. Nettoyez le romarin, effeuillez-le et garnissez la surface des ramequins avec les pluches.

Surveillez la cuisson !

Sortez les ramequins du four dès que les fromages sont dorés et les bords fondus, une surcuisson modifie la texture, qui devient granuleuse.

Fondue savoyarde

4 30 MN 45 MN

- **300 g de beaufort**
- **300 g de comté**
- **150 g d'emmental**
- **1 gousse d'ail**
- **23 cl de vin blanc sec**
- **1 c. à soupe de kirsch (facultatif)**
- **2 pincées de muscade**
- **poivre.**

Pour l'accompagnement :

- **600 g de petites saucisses**
- **200 g de fines tranches de lard fumé**
- **400 g de pommes de terre grenaille**
- **1 pain de campagne**
- **1 c. à soupe d'huile**
- **sel.**

Préparez l'accompagnement : lavez la grenaille et plongez-la 25 mn dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, cuisez les saucisses 7 à 8 mn dans une poêle avec l'huile. **Égouttez les pommes de terre,** puis entourez-les chacune d'une lanière de lard. Faites-les rissoler 3 mn dans une poêle bien chaude. Taillez le pain en cubes. **Pelez l'ail** et frottez-en le fond et les parois d'un caquelon. Versez le vin dedans et portez à frémissements. Râpez tous les fromages, incorporez-les dedans et remuez à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondus. **Ajoutez la muscade,** le poivre puis, éventuellement, le kirsch. Mélangez puis servez sans attendre avec l'accompagnement.

Au chaud sans surcuire

Pour maintenir la grenaille et les saucisses chaudes, couvrez-les de papier cuisson ou aluminium et placez-les au four préchauffé à 70 °C pendant la préparation de la fondue.



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © ANNE KERGUÉDAN/SUNRAY PHOTO. MIEL/SUCRE SALÉ

Fromages, on fond de plaisir

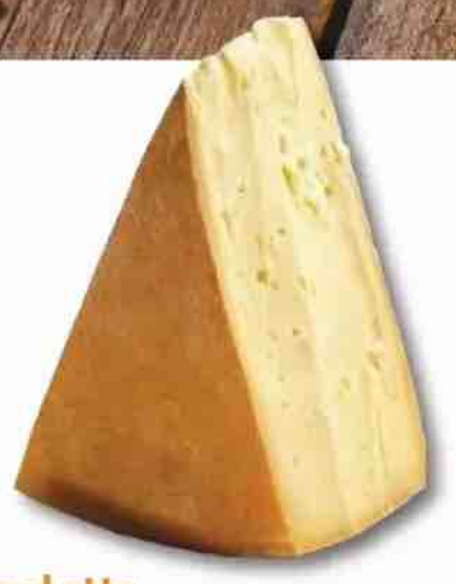
La saison des fromages coulants est lancée ! À nous les raclettes, tartiflettes et autres plats conviviaux et réconfortants, garants d'une tradition et d'un savoir-faire à la française. ***Vanina Denizot***



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © FRIEDBERG/M. STUDIO/ADOBESTOCK; V. RIBAUT/CNIEL

Mont d'or AOP

Lieu de naissance : dans le Haut-Doubs à plus de 700 m d'altitude.
Signe particulier : affiné sur des planches en épicéa, il est ensuite ceinturé d'une sangle, puis placé dans sa boîte, toujours du même bois.
Plats à concocter : à déguster chaud dans sa boîte passée au four, ou en yakitori, risotto ou wrap pour plus de dépaysement.

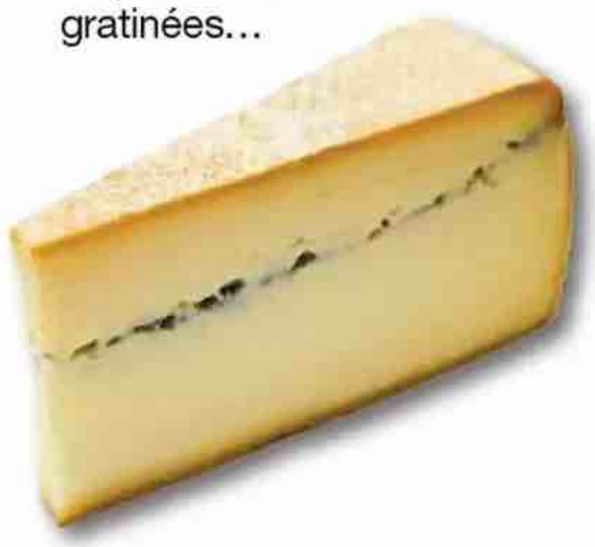


Raclette de Savoie IGP

Lieu de naissance : la Savoie, la Haute-Savoie, et certaines communes de l'Ain et de l'Isère.
Signe particulier : depuis 2017, elle a reçu l'IGP, qui reconnaît l'excellence de ses origines et de sa fabrication.
Plats à concocter : une raclette, évidemment ! Mais aussi croquettes, lasagnes, croque-monsieur, galettes et tourtes.

Morbier AOP

Lieu de naissance : en Franche-Comté.
Signe particulier : une célèbre raie noire, tracée au charbon végétal, au cœur de sa pâte onctueuse.
Plats à concocter : une raclette qui sort de l'ordinaire, ou encore churros salés, pizza, cannellonis agrémentés de poireaux, huîtres gratinées…



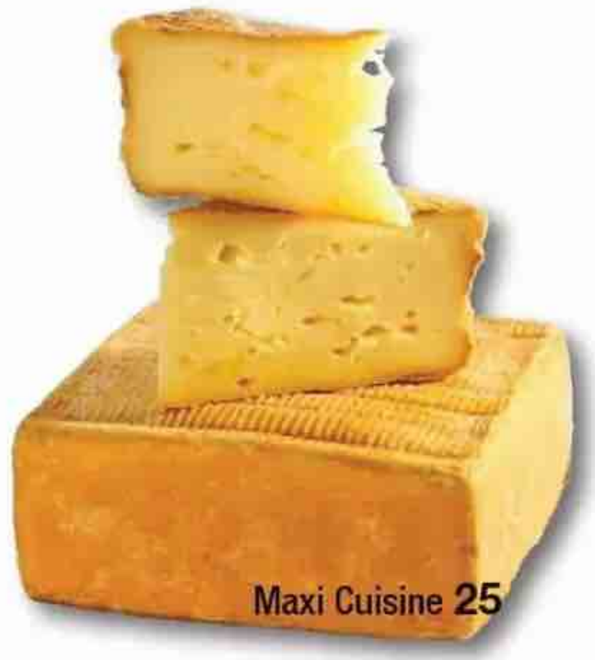


Reblochon AOP

Lieu de naissance : produit en Savoie et Haute-Savoie uniquement.
Signe particulier : il doit son petit nom au patois « Re-blocher » qui signifie « pincer les pis de la vache une deuxième fois ».
Plats à concocter : une tartiflette, cela va de soi !
Et aussi : des arancinis, cordons-bleus, risotto, mini-courges farcies, gratin de coquillettes…

Maroilles AOC

Lieu de naissance : la région des Hauts-de-France.
Signe particulier : rendu célèbre après un passage remarqué dans le film « Bienvenue chez les Ch'tis ».
Plats à concocter : endives gratinées, soupe à l'oignon à la crème, pommes de terre farcies, flamiche (tarte traditionnelle du Nord).



Le soja, une légumineuse nourrissante

Il est plébiscité par les végétariens, mais pas seulement. Cette graine asiatique est ultra riche et s'utilise dans des recettes salées et sucrées. Découvrez-la sans attendre. *Par Emma Zrour*

D'OÙ VIENS-TU ?

Le soja se nomme aussi soya ou pois chinois. Cette plante originaire d'Asie appartient aux légumineuses et existe depuis plus de 5 000 ans. Elle se décline en jaune, vert ou noir selon sa variété.

Son prix

10 € le kg pour des fèves fraîches.

Bien choisir et conserver

Les fèves doivent être bien lisses, sans taches avec une couleur uniforme. Elles ne doivent pas avoir germé. Conservez-les au frais et au sec (fèves sèches, sauce et miso) ou au réfrigérateur (fèves fraîches, boisson végétale, tofu et tempeh).

C'est quoi ?

Le soja est contenu dans des gousses appelées « haricots de soja », de 3 cm à 8 cm de longueur. Il est originaire d'Asie et y est cultivé (pour les graines vertes), mais également aux États-Unis et en Amérique du Sud (pour les graines jaunes). En France, on en trouve dans le Sud-Ouest et dans la région Auvergne-Rhône-Alpes. Il est proposé en deux déclinaisons : fermenté (sauce soja, pâte miso…) et non fermenté (boisson végétale, graines).

La bonne saison

Il est disponible tout au long de l'année.

UN ATOUT SANTÉ

Il est riche en huile et en protéines et fournit tous les acides aminés essentiels. Il est exempt de lactose (pour la boisson végétale, la crème…), ne contient pas de cholestérol, et possède des acides gras insaturés bons pour la santé, du fer, du zinc et du calcium.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En Asie, le soja est consommé comme condiment et non pour remplacer la viande. Les Chinois en mangent 10 g par jour et par personne, soit 5,5 millions de tonnes par an pour la seule consommation humaine.

La cuisson

Il supporte tous les modes de cuisson : à l'eau, à la vapeur, en friture, au four.

ASSOCIEZ-LE EN CUISINE

En légumineuse : faites tremper les fèves toute une nuit et cuisez-les comme des pois chiches. Délicieuses dans une soupe de courge, en salade, avec de la viande mijotée.

Tofu : il se cuisine cru, fumé, mariné, poêlé ou frit. Le tofu soyeux remplace la crème dans un poulet à la crème.

Pâte miso : parfume soupes ou mijotés.

La sauce soja : s'utilise en vinaigrette, avec des sushis, de la salade de chou et du radis chinois.

RETROUVEZ-LE SOUS DIFFÉRENTES FORMES



EN DESSERT

À déguster seul ou avec des miettes de crêpes dentelles. ***Monoprix bio, Spécialité au soja chocolat, 1,80 € (4 x 100 g).***



EN INGRÉDIENT PRINCIPAL

Écossées et prêtes à cuire, elles accompagneront vos plats à base de riz, dans un poke bowl ou en apéritif. ***Picard, Fèves de soja edamame, 3,25 € (300 g).***



EN GRAINS

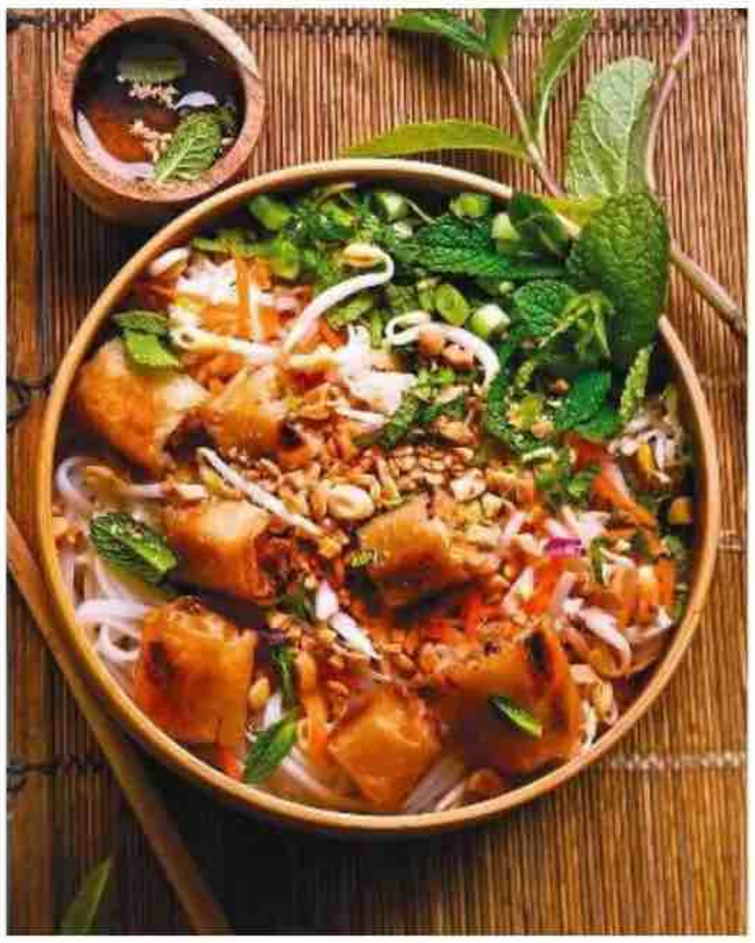
À faire griller au four et à servir pour l'apéritif. ***Markal, soja jaune non dépellicullé bio, 2,74 € (500 g).***

SOJA BIOLOGIQUE FRANÇAIS

Sa texture lisse mais ferme s'intègre parfaitement aux différentes préparations culinaires, qu'elles soient chaudes ou froides. ***Sojade, La Fraîche végétale, crème fraîche végétale et bio, 3,25 € (200 g).***



LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS. © Everyday better to do everything you love/GettyImages.



Salade façon bo bun

4 | 25 MN | 15 MN

■ 8 nems de porc, légumes ou poulet ■ 200 g de tofu ferme ■ 200 g de nouilles de riz ■ 2 sucrines ■ 1 carotte ■ 1 oignon rouge ■ 6 tiges de ciboule ■ 6 brins de menthe fraîche ■ 6 brins de coriandre fraîche ■ 1 poignée de germes de haricots mungo ■ 50 g de cacahuètes grillées ■ 2 c. à soupe d'huile d'arachide.
Pour la sauce : ■ 2 citrons verts (jus) ■ 4 c. à soupe de nuoc-mâm ■ 2 c. à soupe de sucre.

Préchauffez le four à 180 °C.
Épluchez et râpez la carotte. Pelez et hachez l'oignon. Nettoyez et ciselez la ciboule. Lavez et séchez la menthe, la coriandre et les sucrines, puis émincez-les grossièrement.
Déposez les nems sur une plaque couverte de papier sulfurisé, puis enfournez-les 15 mn. Pendant ce temps, coupez le tofu en cubes et faites-les dorer dans l'huile chaude. Cuisez les nouilles al dente à l'eau bouillante en vous référant aux instructions portées sur le paquet, puis égouttez-les.
Préparez la sauce : pressez les citrons. Mélangez le jus, le nuoc-mâm, le sucre et 2 c. à soupe d'eau tiède.
Répartissez dans 4 bols la sucrine, la carotte, l'oignon, la ciboule, la menthe et la coriandre. Ajoutez les nouilles, les cubes de tofu et les nems coupés en morceaux. Versez la sauce, mélangez un peu et décorez des cacahuètes concassées et des germes de haricot.



Patates douces au tofu

4 | 25 MN | 1 H 05

■ 2 patates douces (de 400 g à 450 g) ■ 100 g de tofu soyeux ■ 1 cm de gingembre frais ■ 2 œufs ■ 90 g de chapelure ■ 80 g de farine ■ 1 c. à soupe de coriandre moulue ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 2 yaourts nature ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ 1 pincée de curry.

Préchauffez le four à 180 °C. Mettez le tofu à égoutter longuement sur 2 épaisseurs de papier absorbant. Pelez, puis râpez le gingembre. Rincez les patates, piquez-les à la fourchette, emballez-les dans du papier aluminium puis enfournez-les 40 mn.
Déballez les patates douces, coupez-les en 2 et récupérez la chair. Écrasez-la à la fourchette. Mixez le tofu. Réunissez le tout avec la coriandre et le gingembre. Salez, poivrez et mélangez l'ensemble.
Battez les œufs en omelette dans une assiette creuse. Versez la farine dans une autre et la chapelure dans une troisième.
Formez des croquettes avec la préparation au tofu. Passez-les dans la farine, les œufs puis la chapelure. Enrobez-les bien et déposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez de 20 à 25 mn jusqu'à bien les colorer. Retournez-les à mi-cuisson.
Préparez la sauce : mélangez les yaourts, la moutarde et le curry dans un bol. Servez-la avec les croquettes.

Il était une fois...
Ce n'est pas une pomme de terre ! Des fouilles archéologiques ont découvert des restes de patate douce datant de plus de 10 000 ans dans une grotte au Pérou.



Mijoté aux légumes d'automne

4 | 25 MN | 3 H

■ 1 kg de bœuf à mijoter en morceaux (paleron, macreuse, plat de côtes...) ■ 200 g de fèves de soja séchées ■ 1 courge butternut ■ 1 brocoli ■ 3 oignons ■ 150 g de shiitakés ■ 1 poivron rouge allongé ■ 1 petite barquette de graines germées ■ 3 gousses d'ail ■ 2 cm de gingembre frais ■ 15 cl de saké ■ 15 cl de mirin ■ 5 cl de sauce soja ■ 3 c. à soupe d'huile de tournesol ■ 2 c. à soupe de farine ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ sel ■ poivre.

Pelez, puis hachez l'ail, le gingembre et les oignons. Détachez les fleurettes du brocoli et rincez-les. Taillez la tige en tronçons de 5 mm.
Farinez les morceaux de viande. Dans une cocotte avec l'huile, faites-les dorer de tous côtés. Ajoutez les oignons, l'ail, le gingembre et la tige du brocoli puis mélangez 2 mn.
Versez le concentré de tomates, la sauce soja, le mirin, et le saké. Ajoutez 80 cl d'eau, salez, poivrez, couvrez et faites mijoter 2 h 30 en remuant de temps en temps.
Pelez le butternut, ôtez-en les graines et coupez la chair en cubes. Rincez et séchez le poivron puis taillez-le en morceaux. Nettoyez les champignons.
Ajoutez dans la cocotte les cubes de courge, le poivron, les champignons, les fèves de soja et le brocoli. Poursuivez la cuisson 20 mn et servez, parsemé des graines germées.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © AAnne Kerouédan/Stefania Giorgi/Sale & Pepe Veg/Julia Hoersch/Sunnay Photo. LarisaBlinova/Gettyimages.

Poulet teriyaki

4 | 30 MN | 30 MN

■ 500 g de blancs de poulets ■ 4 pilons de poulets ■ 1 pak-choï ■ 1 poivron rouge ■ 1 carotte ■ 100 g de haricots verts ■ 300 g de riz blanc ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 2 c. à soupe de graines de sésame ■ sel.

Pour la marinade teriyaki :

■ 1 gousse d'ail ■ 1 cm de gingembre frais ■ 6 c. à soupe de sauce soja ■ 4 c. à soupe de mirin ■ 3 c. à soupe de miel ■ 2 c. à soupe de fécule de maïs ■ 1 c. à soupe de saké.

Préparez la marinade : pelez puis râpez l'ail et le gingembre. Réunissez le tout dans un saladier avec le reste des ingrédients puis mélangez.

Coupez les blancs de poulet en cubes et mettez-les avec les pilons dans la marinade. Enrobez-les bien. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner 30 mn à température ambiante.

Jetez la base du pak-choï. Détachez les feuilles, lavez-les, puis émincez-les. Rincez les haricots, équeutez-les, puis taillez-les en morceaux. Nettoyez le poivron et coupez-le en lanières. Pelez la carotte et taillez-la en bâtonnets.

Égouttez le poulet. Faites dorer les morceaux de tous côtés dans une grande poêle avec l'huile. Débarrassez-les, puis, à la place, faites sauter les carottes 5 mn.

Ajoutez les haricots et les poivrons, puis mélangez 5 mn. Versez le pak-choï, les morceaux de poulet et la marinade, puis laissez cuire 5 mn. Réservez au chaud.

Cuisez le riz en respectant les indications portées sur l'emballage. Égouttez-le. Servez-le avec le poulet et les légumes parsemés de graines de sésame.

Bon à savoir

Originaire du Japon, la sauce teriyaki est élaborée à base de sauce soja, de mirin (un vin de riz doux), de saké (un alcool de riz japonais) et de sucre ou de miel. Elle est utilisée pour mariner viande, volaille, légumes ou poisson.

À LA UNE

EN 2023, la France est le **1er consommateur** de volaille en Europe.

** Source Anvol*

C'est l'heure des soupes

Soupe à l'oignon

4 | 15 MN | 1 H 10

4 gros oignons ■ 1 gousse d'ail ■ 150 g de comté râpé ■ 10 g de beurre ■ 1 baguette ■ 1 l de bouillon de bœuf ou de volaille ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe de farine ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four en position gril. Pelez puis émincez les oignons. Dans une cocotte avec l'huile et le beurre, faites-les revenir 30 mn à feu doux en remuant de temps en temps.
Saupoudrez de farine et mélangez. Versez le vin, puis laissez réduire 5 mn. Ajoutez le bouillon, salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter 30 mn. Pendant ce temps, détaillez la baguette en morceaux puis enfournez-les 5 mn sur une plaque.
Répartissez la soupe dans des bols allant au four. Frottez d'ail quelques morceaux de pain grillé, déposez-les dessus et couvrez de fromage. Enfournez 3 mn. Servez la soupe avec le reste de pain.

Effet bistrot

Sucrez légèrement les oignons en fin de cuisson pour les caraméliser et les faire colorer, ce qui donnera une teinte dorée à ce grand classique de la cuisine familiale.

Bon à savoir

Plat emblématique de la gastronomie française, on retrouve ses origines dès l'époque romaine, où les oignons étaient largement cultivés. On l'a d'abord surnommée la « soupe des pauvres », avant qu'elle devienne une entrée traditionnelle.

Le bon accord



Ce sauvignon blanc adoucira la puissance de l'oignon et viendra contrebalancer le gras du comté gratiné. Haut-Poitou blanc, Les Cîmes 2022, Maison Lacheteau, 6,95 €.

Retrouvez notre carnet d'adresses p. 82

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © Rachaner/Rotor/Sucré Salé

Façon paysanne

4 | 20 MN | 35 MN

■ 200 g de lardons ■ 500 g de courge butternut ■ 1/2 chou vert ■ 300 g de courgettes en morceaux surgelées ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail ■ 5 brins de persil ■ 1 bouquet garni ■ 1 l de bouillon de légumes ■ 1 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Pelez et ciselez l'oignon. Supprimez les feuilles extérieures et le trognon du chou, puis émincez le reste. Épluchez la courge et coupez la chair en cubes. Pelez et pressez l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Chauffez l'huile dans une casserole. Faites-y rissoler les lardons 5 mn, puis ajoutez les cubes de courge, l'oignon et l'ail. Remuez 5 mn à feu vif.

Incorporez le chou, la courgette et le bouquet garni. Versez le bouillon, salez, poivrez, portez à ébullition et laissez frémir 25 mn.

Retirez le bouquet garni et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez le persil ciselé et servez très chaud avec, par exemple, des tartines de pain de campagne beurrées.

Spécialité de nos régions

LA SOUPE PAYSANNE, un des potages les plus ancestraux, se décline sur tout le territoire avec les légumes et la charcuterie des différents terroirs. N'hésitez pas à remplacer le lard par de la saucisse, du jambon cru…

Le bon accord



Pour jouer l'accord parfait, on choisit ce blanc tout en fraîcheur, aux arômes d'acacia et de tilleul. Coteaux d'Aix-en-Provence, Iris blanc 2022, Domaine Vallon des Glauges, 11 €.

Retrouvez notre carnet d'adresses p. 82

Une soupe traditionnelle

ELLE A POUR ORIGINE un potage andalou, la bufertuna (de « buena fortuna », « bonne chance »). C'est également un plat incontournable lors du ramadan dans les pays du Maghreb. Elle se déguste avec des dattes.

Harira

4 20 MN 1H05

200 g d'épaule d'agneau en morceaux ■ 1 oignon ■ 2 branches de céleri ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 1 cm de gingembre frais ■ 10 g de beurre ■ 300 g de pulpe de tomates en conserve ■ 200 g de lentilles en conserve ■ 150 g de pois chiches en conserve ■ 50 g de vermicelles ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de curcuma ■ sel ■ poivre.

Rincez, effilez puis émincez le céleri, épluchez et hachez l'oignon. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre. Pelez et râpez le gingembre.

Chauffez l'huile et le beurre dans une casserole et faites-y colorer les morceaux d'agneau 10 mn. Débarrassez-les puis, à la place, faites revenir 5 mn le céleri, l'oignon, le gingembre et le curcuma.

Remettez les morceaux d'agneau, ajoutez la pulpe de tomates, 1,2 l d'eau, du sel et du poivre. Laissez frémir 45 mn.

Incorporez les lentilles, les pois chiches et les vermicelles. Poursuivez la cuisson 5 mn et rectifiez l'assaisonnement. Parsemez de la coriandre et servez aussitôt.

Tout en un

Cette spécialité marocaine, facile et pleine de saveurs, est un plat unique si on prévoit des portions copieuses. Accompagnez-la de tranches de citron.



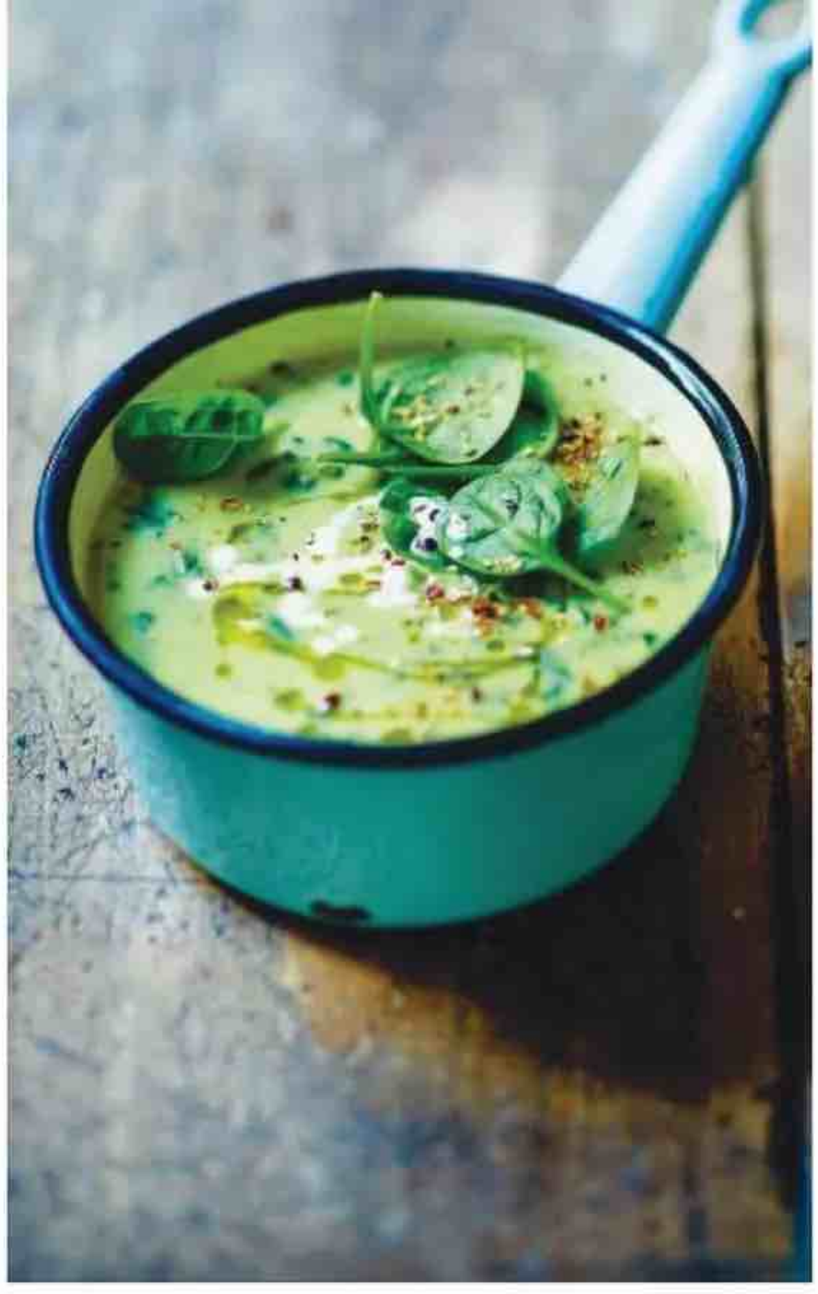
Soupe phô au poulet

4 30 MN 35 MN

■ 400 g de blancs de poulet ■ 1,5 l de bouillon de poulet ■ 300 g de nouilles de riz ■ 100 g de pousses de soja ■ 2 oignons verts ■ 2 citrons verts ■ 3 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe de coriandre ciselée ■ 2 c. à soupe de feuilles de basilic ■ 1 cm de gingembre frais ■ 1 petit piment rouge ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de nuoc-mâm ■ 2 étoiles de badiane ■ 3 cm de cannelle ■ 1 c. à café de graines de coriandre ■ 1 c. à café de sucre ■ sel ■ poivre.

Pelez puis émincez l'ail, épluchez et râpez le gingembre. Rincez le piment, épépinez-le puis ciselez-le. Pressez 1 citron.
Nettoyez les oignons et réservez les tiges. Émincez les bulbes et faites-les revenir 5 mn avec le gingembre dans un faitout avec l'huile.
Ajoutez la badiane, la cannelle et les graines de coriandre, puis poursuivez la cuisson 2 mn en remuant. Versez le bouillon, ajoutez les blancs de poulet, salez et portez à ébullition. Laissez mijoter 25 mn.
Récupérez les blancs de poulet, puis émincez-les. Filtrez le bouillon et portez-le à frémissements avec les lanières de volaille. Ajoutez les nouilles, les pousses de soja, le piment, le jus de citron, le nuoc-mâm et le sucre. Laissez cuire 3 mn.
Rectifiez l'assaisonnement. Servez avec les tiges d'oignon ciselées, la coriandre, le basilic et le citron restant coupé en tranches.

© Plotun/Balme/Sucré Salé. Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts K. Anna Pustynnikova/AdobeStock



Vichyssoise aux épinards

4 25 MN 40 MN

■ 3 pommes de terre ■ 1 poireau ■ 150 g de pousses d'épinards ■ 20 cl de crème liquide ■ 1 oignon ■ 50 g de beurre ■ 80 cl de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à café de graines de coriandre ■ sel ■ poivre.

Rincez et séchez les épinards. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Nettoyez puis émincez le poireau. Pelez et hachez l'oignon. Concassez la coriandre.
Chauffez 1 c. à soupe d'huile et 20 g de beurre dans une casserole. Faites-y revenir 5 mn le poireau et l'oignon. Ajoutez les pommes de terre et laissez rissoler 5 mn en remuant.
Versez le bouillon, salez, poivrez et portez à frémissements. Réservez quelques feuilles d'épinards pour le service, ajoutez celles restantes dans la casserole et laissez mijoter 25 mn.
Mixez la soupe en ajoutant 15 cl de crème, puis réchauffez à feu doux. Ajoutez le reste de beurre et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec 1 trait de crème, 1 filet d'huile, les pousses d'épinards réservées et la coriandre.

Au choix

Choisissez de l'huile de noisettes pour le service, elle complétera la saveur des épinards. Vous pouvez aussi ajouter quelques éclats de noisettes grillées.



Velouté de brocoli au chèvre

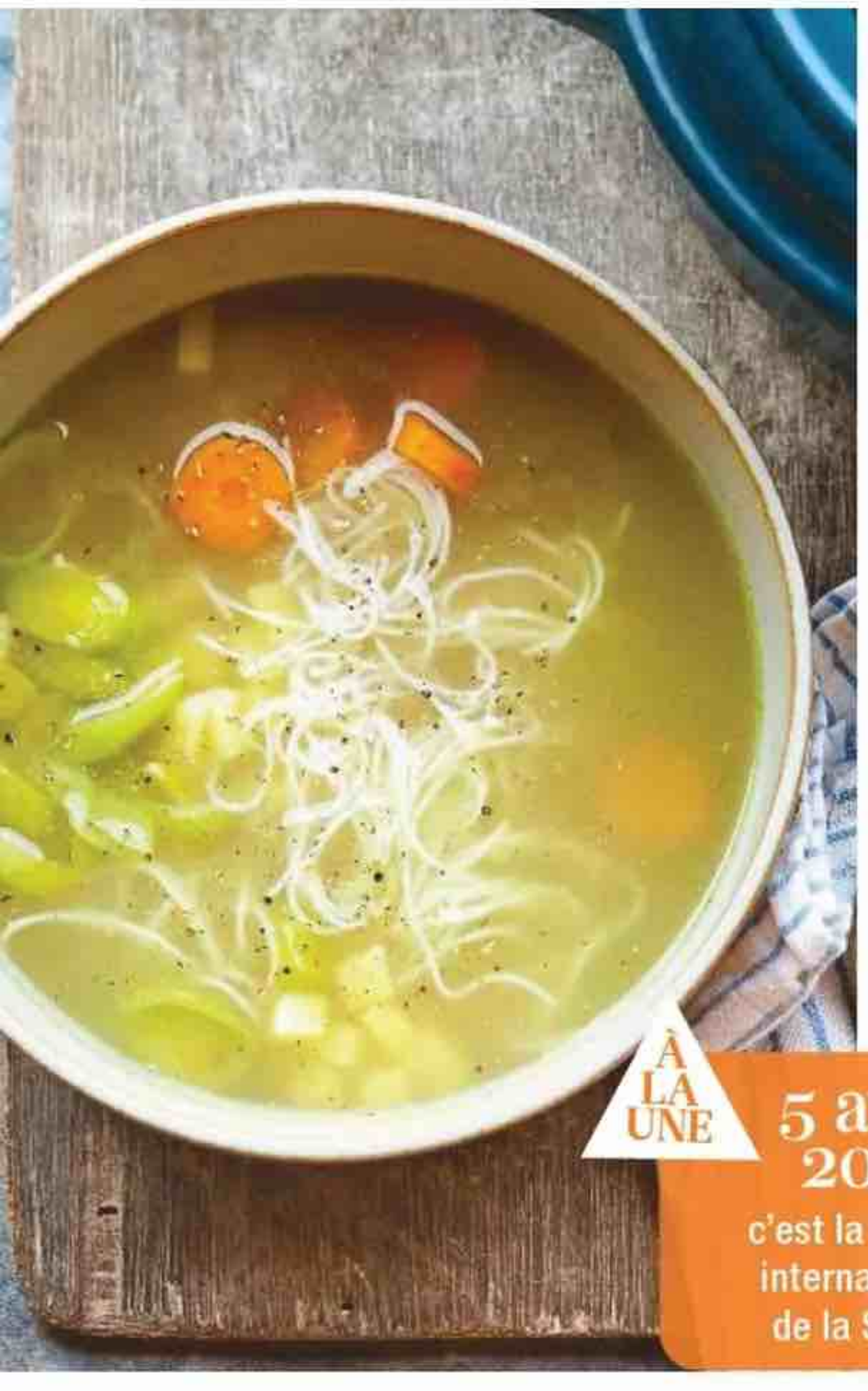
4 20 MN 30 MN

■ 600 g de brocoli ■ 200 g de chèvre frais ■ 2 échalotes ■ 1 poignée d'épinards ■ 2 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe de crème liquide ■ 70 cl de bouillon de volaille ou de légumes ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ mélange 5 baies.

Prélevez les bouquets de brocoli avec leur petite tige, puis lavez-les. Pelez puis émincez les échalotes et l'ail. Rincez puis essorez les épinards.
Chauffez l'huile dans une casserole et faites-y roussir les échalotes à feu vif. Ajoutez le brocoli et l'ail, puis remuez 5 mn à feu doux.
Incorporez le bouillon et les épinards. Salez, parsemez de 5 baies, couvrez partiellement et faites cuire 20 mn.
Mixez la préparation en y ajoutant le chèvre. Rectifiez l'assaisonnement. Servez avec 1 trait de crème et, par exemple, des toasts.

Il était une fois...

Comme pour beaucoup de recettes célèbres, l'origine de la vichyssoise est contestée. Mais, chauvinisme oblige, on en attribuera la paternité à Louis Diat, un cuisinier originaire de Montmarault qui officia au Ritz de Paris comme chef potager, avant de gravir les échelons de celui de Manhattan et de recevoir la nationalité américaine.







À LA UNE

5 avril 2024 c'est la journée internationale de la SOUPE.

Poulet aux légumes

4 · 25 MN · 1H 20

■ 2 cuisses de poulet ■ 4 carottes ■ 3 poireaux ■ 2 pommes de terre à chair ferme ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 feuille de laurier ■ 15 g de beurre ■ 1,5 l de bouillon de poule ■ 100 g de vermicelles ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées de cumin moulu ■ sel ■ poivre.

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez les pommes de terre et taillez-les en dés. Nettoyez puis émincez les poireaux. Réservez. Déjointez les cuisses de poulet.
Chauffez 1 c. à soupe d'huile et le beurre dans une grande casserole ou un faitout. Faites-y colorer les morceaux de poulet 10 mn de tous côtés et retirez-les.
Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Dans la casserole avec l'huile restante, faites-les revenir 5 mn en laissant colorer légèrement. Remettez le poulet, versez le bouillon, ajoutez le laurier, salez et poivrez. Laissez mijoter 40 mn.
Filtrez le bouillon, portez-le à frémissements et incorporez les légumes réservés et le cumin. Laissez frémir 20 mn. Ajoutez les vermicelles et cuisez encore 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement.

Crème de carottes au miso et aux amandes

4 · 20 MN · 40 MN

■ 400 g de carottes ■ 80 g de purée d'amandes ■ 50 g d'amandes mondées ■ 40 g de miso blanc ■ 2 oignons ■ 3 tiges de citronnelle ■ 2 gousses d'ail ■ 1 cm de gingembre frais ■ 1,2 l de bouillon de légumes ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de graines de sésame noir ■ 1 c. à soupe de paillettes d'algues ■ sel ■ poivre.

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez puis émincez les oignons et l'ail. Nettoyez la citronnelle et taillez les tiges en 2 dans la longueur. Dans une poêle, torréfiez les amandes à sec 3 mn à feu vif.
Pelez et râpez le gingembre. Dans une casserole avec l'huile, faites-le revenir 15 mn environ avec les carottes, l'ail et la citronnelle, en remuant régulièrement.
Versez le bouillon et laissez frémir 20 mn. Retirez la citronnelle, puis ajoutez le miso et la purée d'amandes. Mixez la préparation, salez et poivrez.
Concassez les amandes grillées et parsemez-en la soupe. Décorez des graines de sésame et des paillettes d'algues.

Bouillon de légumes maison

4 · 20 MN · 50 MN

■ 3 carottes ■ 2 poireaux ■ 2 navets ■ 100 g de petits pois surgelés ■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de persil ■ 1 bouquet garni ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de mélange 5 baies ■ sel.

Épluchez les carottes et les navets, puis taillez-les en morceaux. Nettoyez les poireaux, effeuillez le céleri et coupez-les en rondelles. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.
Faites revenir l'oignon 5 mn dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez les carottes, les navets, le céleri et l'ail. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 mn.
Ajoutez les poireaux, les petits pois et le bouquet garni. Salez, versez 1,5 l d'eau et laissez frémir 40 mn.
Filtrez le bouillon et parsemez-le du persil. Servez-le ainsi, pour débuter le repas, ou utilisez-le en base de soupe.

Anti-inflation

Le bouillon est aussi le nom donné à des bistrots qui servent des grands classiques de la restauration à des prix très abordables. Le plus connu est le bouillon Chartier, avec des pics de 2 400 couverts par jour.

Avgolémono végétarien

4 20 MN 25 MN

■ 1,4 l de bouillon ■ 3 c. à soupe de jus de citron ■ 1 œuf entier + 1 jaune ■ 2 carottes ■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon ■ 1/2 bouquet d'aneth ■ 100 g de riz ■ sel ■ poivre.

Épluchez puis émincez les carottes, rincez puis effilez le céleri et coupez-le en courts tronçons. Pelez et hachez l'oignon. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l'aneth.
Salez et poivrez le bouillon, puis portez-le à ébullition. Ajoutez les carottes, le céleri et l'oignon, puis laissez frémir 10 mn. Ajoutez le riz et poursuivez la cuisson 12 à 15 mn, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
Fouettez ensemble l'œuf, le jaune, le jus de citron, 1 louche de bouillon, du sel et du poivre. Versez le liquide dans la préparation et mélangez 3 mn à feu modéré.
Retirez du feu, ajoutez l'aneth et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud.

Astuce anti-gaspi

Vous pouvez ajouter les restes d'un poulet rôti dans cette version végétarienne de la spécialité grecque savoureuse et nourrissante.

À LA UNE

2,2 %

c'est le pourcentage de VÉGÉTARIENS EN FRANCE*. Si vous êtes flexitarien, comme les

24 %

DE LA POPULATION, vous pouvez ajouter les restes d'un poulet rôti dans cette version de la spécialité grecque savoureuse et nourrissante.

** Source : Ifop, 2020.*

© Bergeron/Sucré Salé. Jarry/Saveurs/Lhomme/Saveurs Green/Sunray Photo. Margouillat Photos/GettyImages. Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts K.



Velouté de lentilles corail au lard

6 20 MN 35 MN

- **250 g de lentilles corail**
- **3 tranches épaisses de lard fumé**
- **2 carottes**
- **1 oignon**
- **2 gousses d'ail**
- **2 feuilles de laurier**
- **15 cl de crème liquide**
- **25 g de beurre**
- **1 l de bouillon de légumes**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **paprika fumé**
- **sel**
- **poivre.**

Rincez les lentilles, épluchez les carottes et taillez-les en dés. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. **Détaillez les tranches de lard en tronçons,** faites-les raidir dans un faitout chaud 3 mn à feu vif, puis débarrassez. Versez l'huile et le beurre à la place, puis ajoutez les carottes, l'oignon, l'ail et 2 pincées de paprika. Laissez cuire 5 mn en remuant.

Ajoutez le bouillon et portez à frémissements. Ajoutez les lentilles et le laurier, puis laissez mijoter 25 mn. **Retirez le laurier,** puis mixez la préparation avec la crème, du sel et du poivre. Reversez dans le faitout, ajoutez les lardons et réchauffez le velouté. Rectifiez l'assaisonnement. **Répartissez la soupe dans des bols de service,** décorez d'1 une pincée de paprika et de poivre avant de déguster bien chaud.

À décliner selon ses goûts

Remplacez la crème traditionnelle par de la crème de coco, ou du yaourt pour une pointe d'acidité.

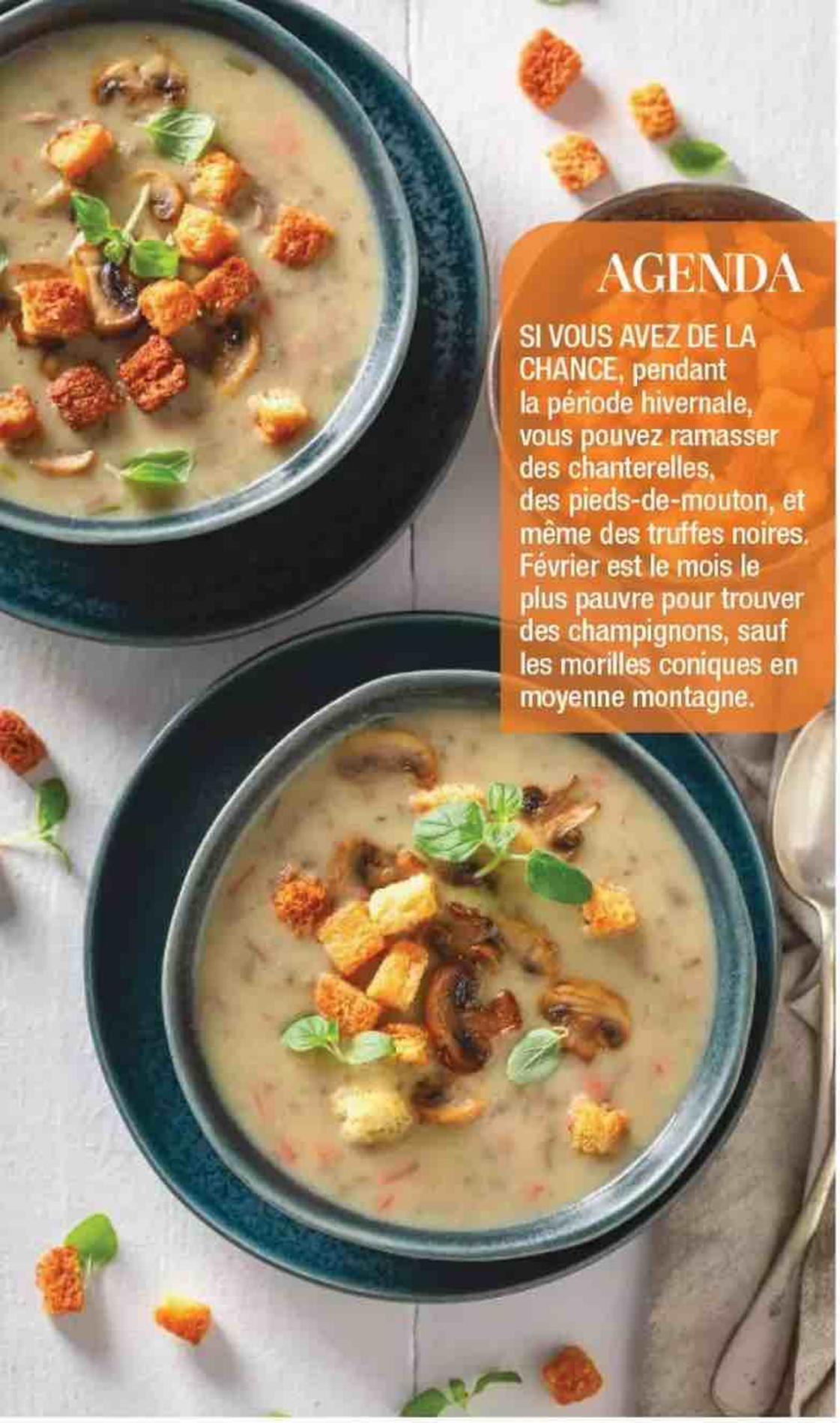
Soupe de pommes de terre à l'oignon

4 20 MN 45 MN

- **500 g de pommes de terre à chair jaune**
- **2 oignons**
- **1 blanc de poireau**
- **1 gousse d'ail**
- **2 c. à soupe d'herbes ciselées (aneth, coriandre, thym, cerfeuil)**
- **25 cl de crème liquide**
- **1 l de bouillon de légumes**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 pincées de curry**
- **sel**
- **poivre.**

Épluchez les pommes de terre et les oignons, puis taillez-les en morceaux. Nettoyez puis émincez le blanc de poireau. Pelez et hachez l'ail. **Chauffez l'huile** dans une casserole et faites-y revenir le poireau, les oignons et l'ail 10 mn en remuant de temps en temps. Ajoutez les pommes terre et poursuivez la cuisson 5 mn. **Versez le bouillon** et portez à frémissement. Salez, poivrez, ajoutez le curry et laissez cuire 25 mn. **Mixez longuement la préparation,** puis incorporez 20 cl de crème et mixez encore quelques secondes, jusqu'à consistance bien lisse. **Réchauffez le velouté** et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec les herbes aromatiques, 1 trait de crème et quelques pincées de poivre.





AGENDA

SI VOUS AVEZ DE LA CHANCE, pendant la période hivernale, vous pouvez ramasser des chanterelles, des pieds-de-mouton, et même des truffes noires. Février est le mois le plus pauvre pour trouver des champignons, sauf les morilles coniques en moyenne montagne.

Crème de champignons

4 20 MN 40 MN

- **500 g de champignons de Paris**
- **1 carotte**
- **1 oignon**
- **2 gousses d'ail**
- **3 brins de basilic**
- **10 cl de crème liquide**
- **3 portions de fromages fondus type La Vache qui rit**
- **10 g de beurre**
- **80 cl de bouillon de volaille**
- **100 g de croûtons à l'ail**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **1 c. à soupe d'huile**
- **sel**
- **poivre.**

Nettoyez les champignons, coupez-les en morceaux et citronnez-les. Épluchez et râpez la carotte. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Lavez, séchez puis effeuillez le basilic.
Chauffez l'huile et le beurre dans une casserole. Faites-y revenir l'oignon 5 mn. Ajoutez les champignons, la carotte râpée et l'ail, puis faites sauter le tout 5 mn à feu vif. Salez, poivrez, mélangez, versez le bouillon et laissez frémir 25 mn.
Mixez la préparation en ajoutant la crème. Incorporez les portions de fromages et laissez fondre à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec les croûtons à l'ail.

Une pointe de piquant

Vous pouvez relever la soupe de piment. On peut également remplacer les portions de fromages par du roquefort ou un autre fromage à pâte persillée.

Bouillon au poulet et vermicelles

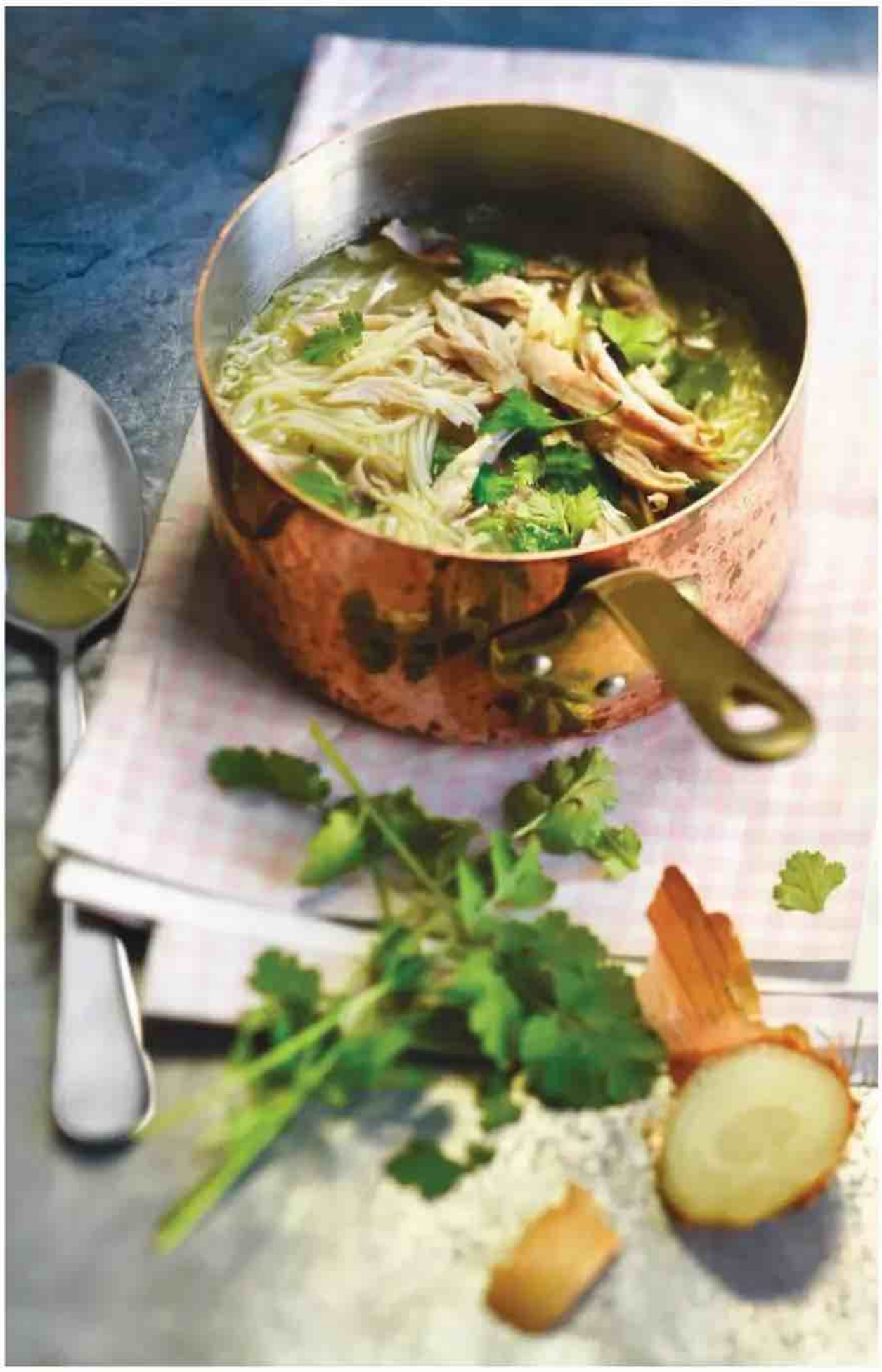
4 25 MN 1H

- **400 g de blancs de poulet**
- **200 g de vermicelles**
- **1 carotte**
- **1 oignon**
- **6 brins de coriandre**
- **1 feuille de laurier**
- **15 g de beurre**
- **1,5 l de bouillon de poulet**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **sel**
- **poivre.**

Faites dorer légèrement les blancs de poulet 5 mn de chaque côté dans un faitout avec l'huile. Pelez puis émincez la carotte et l'oignon. Lavez, séchez puis effeuillez la coriandre.
Retirez le poulet, ajoutez le beurre, la carotte et l'oignon, puis faites rissoler 5 mn. Versez le bouillon, le laurier, du sel et du poivre, puis portez à frémissements. Replacez la volaille, couvrez et laissez frémir 45 mn.
Filtrez le bouillon, effilochez la viande et remettez-la dans le bouillon. Réchauffez à feu doux, ajoutez les vermicelles et laissez frémir 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement, décorez de la coriandre et servez.

Plus riche

Remplacez les blancs de poulet par des hauts de cuisses avec leur peau : le bouillon sera un peu plus gras, mais plus goûteux.



© Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts K. Lawton/Photos/Sucré Salé. Shaiith/AdobeStock.

La charcuterie



Au banc des accusés pour son impact sur la santé, cette grande famille compte pourtant des fleurons de notre gastronomie. Heureusement, la tendance est au retour à des produits plus sains, qui vont nous redonner le goût de ces spécialités de terroir que nous aimons tant. ***Françoise de La Forest***

Lorsqu'on parle de charcuterie, cela désigne quels types de produits ?

L'ensemble des préparations provenant de la transformation de la viande. On y distingue trois catégories : les saucisses à cuire, les aliments cuits (jambon, pâtés, terrines, boudins), et les produits de salaison (jambon cru, saucissons, viandes fumées ou séchées). Ces derniers sont parmi les aliments « transformés » les plus anciens de l'alimentation humaine, car les techniques de conservation au sel et de fumaison sont millénaires.

Fait-on de la charcuterie à partir de n'importe quel animal ?

Oui, même si le cochon domine nettement, toutes les viandes de boucherie (animaux mâles et femelles) sont susceptibles d'être transformées en charcuterie : bœuf, taureau, cheval, âne, mouton, agneau, chèvre, volaille, gibier…

Quelles sont les plus connues ?

Elles sont nombreuses et beaucoup sont labellisées. Jambon de Bayonne, rillettes du Mans, andouille de Vire et de Guéméné, andouillette de Troyes, saucisse de Toulouse, Strasbourg, Morteau et Montbéliard, pâté en croûte et rosette de Lyon, boudin blanc de Rethel… Les pays frontaliers en sont également riches. Citons, parmi les fameuses spécialités italiennes, le jambon de Parme, et, du côté de l'Espagne, le chorizo, mais aussi la bratwurst allemande, le jambon d'Ardenne belge…

En mangeons-nous beaucoup ?

Avec la généreuse production de notre terroir et nos recettes fétiches qui lui font une large place, oui, les Français aiment

leur charcuterie ! Nous sommes notamment les champions du monde pour la consommation de saucisson, avec 78 259 t chaque année* !

Faut-il arrêter d'en consommer ?

Non, bien sûr. Mais plutôt faire un sérieux tri sur ce que l'on achète et, comme pour tous les produits carnés, transformés ou peu équilibrés, en limiter la consommation. On recommande de ne pas dépasser une portion d'environ 150 g par semaine.

La charcuterie a-t-elle tout faux, côté nutrition ?

Pas du tout. Elle contient le précieux fer antianémique, qui est une source de vitamines du groupe B comme la B1, B12 et la B6, de protéines, de nutriments tels le zinc, le sélénium… Mais il est nécessaire qu'elle se déleste des multiples additifs, colorants, sel, sucre, acides gras saturés… En revanche, elle renferme peu ou pas d'acides gras trans, les plus décriés.

Et les nitrites ?

Le lien étant avéré entre les nitrites, les nitrates et des pathologies graves, il est conseillé de privilégier les produits qui en sont dépourvus. Heureusement, de grands progrès sont réalisés, mais l'industrie alimentaire doit faire encore mieux en développant des alternatives saines aux substances litigieuses.

Quels sont les critères d'achat ?

Il faut privilégier dans tous les cas une provenance française, de préférence des aliments issus d'une production non intensive, locale et artisanale. On peut également se référer aux nombreux labels (IGP, AOP, bio), gages du respect de critères qualitatifs, mais aussi du bien-être animal. Pour faire le tri, consultez toujours les étiquettes. Plus on descend en gamme, plus la liste d'additifs est généralement longue. Achetez moins, mais achetez mieux !

Y a-t-il des charcuteries pauvres en lipides ?

Il y a une large gamme de produits naturellement plus légers en matières grasses, comme le jambon blanc, le jambonneau, la viande des Grisons, le pastrami, la bresaola, ainsi que les aliments issus de la volaille (jambon, terrine, saucisses). À privilégier pour alléger, par exemple, une raclette. Et pour rendre plus vertueuses nos recettes à base de charcuterie, il suffit d'y associer des légumes, sources de fibres et de vitamines.

Que faire côté cuisson ?

Il faut favoriser des modes de cuisson qui n'aggravent pas les choses. Par exemple, dégraisser les saucisses en les faisant précuire à la vapeur ou en les plongeant quelques minutes dans de l'eau bouillante, avant de les faire rissoler. Éviter les fortes températures pour ne pas carboniser les graisses, mais plutôt laisser mijoter à température douce, comme dans un plat de lentilles additionné de carottes, ou un cassoulet.

** Source : FranceAgrimer, « La Consommation des produits carnés en 2020 ».*



Les rillettes font partie des charcuteries les plus connues.



Zoom sur le fait-maison

Pourquoi acheter lorsqu'on peut réaliser certaines charcuteries soi-même ? Bonne nouvelle, la plupart d'entre elles se congèlent.

Filet de bœuf ou de porc séché : gros sel, aromates, patience, il n'y a pas plus simple côté composition et recette.

Pâté de campagne : on choisit de bons ingrédients de base et on n'essaie pas de se priver du gras, car il conditionne la réussite. Mais on peut opter pour de la viande de gibier, saine et maigre.



Pâté en croûte : plus élaboré, mais le résultat vaut la peine. Veau, porc, volaille, toutes les viandes s'y prêtent.

Des produits sensibles

Comme pour la viande ou le poisson, il est indispensable de ne pas rompre la chaîne du froid. Ne laissez pas un produit charcutier à température ambiante de façon prolongée.

Conservez de préférence la charcuterie emballée dans du papier ciré (« papier de boucherie ») ou du papier cuisson, au frais et à l'abri de la lumière, qui oxyde la chair.

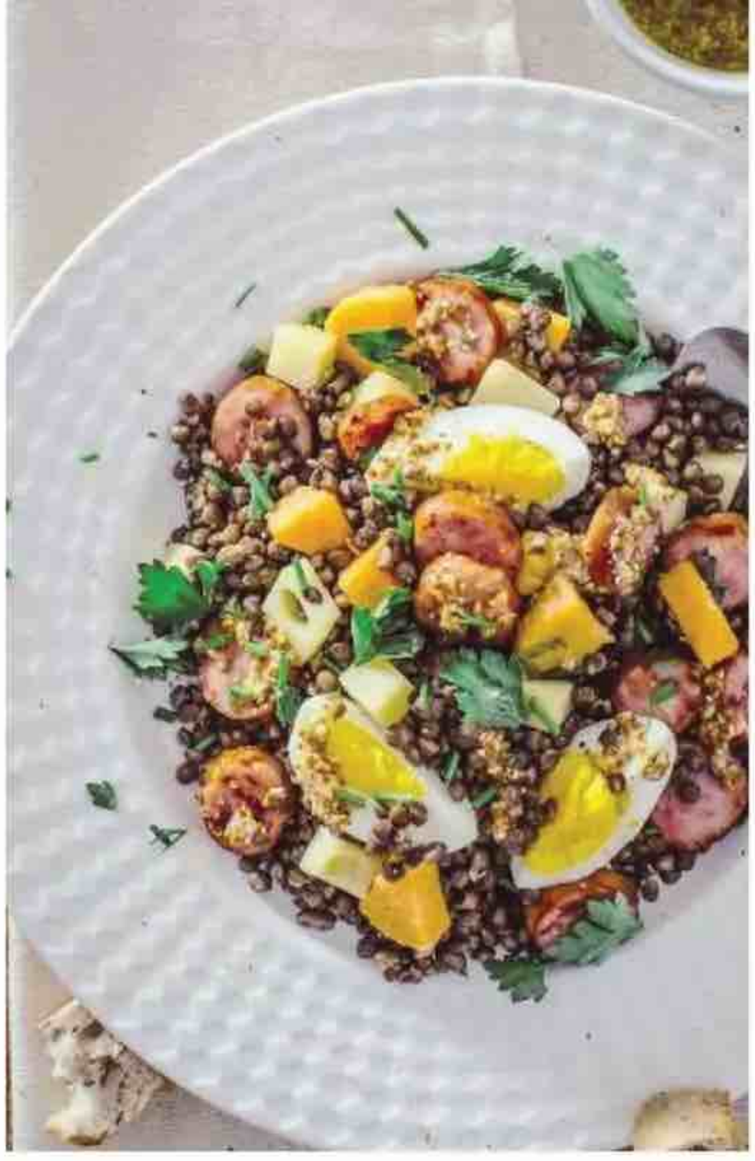
© ILLUSTREZ-VOUS/MAURICE METZGER/ADOBESTOCK. STÉPHANIE BARÇON/PHOTONONSTOP.





À LA UNE

FRÉDÉRIC LE GUEN-GEFFROY, élu champion du monde de pâté en croûte 2023.



Samoussas jambon poireau

4 20 MN 25 MIN

■ 4 feuilles de brick rondes ■ 200 g de jambon blanc ■ 2 poireaux ■ 80 g de beurre ■ 30 g de parmesan râpé ■ 3 c. à soupe de vin blanc ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Lavez puis émincez les poireaux. Mettez-les dans une poêle chaude avec l'huile et 70 g de beurre. Ajoutez le vin, salez et poivrez. Mélangez, couvrez et laissez cuire 10 mn.
Préchauffez le four à 180 °C. Taillez le jambon en morceaux. Hors du feu, incorporez-les dans les poireaux avec le parmesan.
Faites fondre le beurre restant. Étalez les feuilles de brick, coupez-les en 2, puis rabattez la partie arrondie sur le bord droit pour obtenir 8 bandes. Badigeonnez-les d'un peu de beurre fondu, puis répartissez la farce dessus, à une de leurs extrémités.
Rabattez la bande sur la garniture plusieurs fois jusqu'à former un triangle serré. Glissez l'extrémité du dernier pan à l'intérieur.
Renouvelez l'opération avec le reste des bandes. Badigeonnez les samoussas du beurre fondu restant puis enfournez 15 mn.

Pâté en croûte

6 50 MN 1 H 05 2 H 16 H

Pour la pâte : ■ 1 œuf ■ 300 g de beurre mou ■ 350 g de farine ■ 170 g de fécule de pommes de terre ■ 1 cl de vinaigre blanc ■ 10 g de sucre.
Pour la farce : ■ 450 g de blancs de poulet ■ 400 g de poitrine de porc ■ 150 g de filet mignon de porc ■ 2 carottes ■ 2 échalotes ■ 1 jaune d'œuf ■ 20 cl de gelée reconstituée ■ 5 cl de vin blanc ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de pastis ■ sel ■ poivre.

Préparez la pâte : mélangez le vinaigre, 6 c. à soupe d'eau, l'œuf, le sucre et 1 c. à café de sel. Ajoutez le beurre et fouettez. Incorporez la farine et la fécule. Façonnez en carré, recouvrez de film alimentaire et réservez 12 h au réfrigérateur.
Détaillez le filet mignon en lanières et 200 g de poulet en tranches épaisses. Coupez en cubes le reste de blanc et la poitrine. Mélangez le tout avec l'huile, le pastis et le vin, puis laissez mariner 12 h au réfrigérateur.
Préchauffez le four à 220 °C. Abaissez la pâte à 5 mm. Taillez un rectangle pour le dessus et réservez-le au frais. Épluchez et émincez les carottes, puis cuisez-les 5 mn à l'eau bouillante salée. Pelez et hachez les échalotes. Hachez la poitrine et les cubes de poulet, puis mélangez-les avec les échalotes, 1 c. à café rase de sel et 1 de poivre.
Foncez la terrine avec la pâte et répartissez dessus 1/3 de la farce. Couvrez du filet mignon, puis d'un peu de farce et des carottes. Recouvrez d'1/3 de farce, des tranches de poulet puis du reste de farce. Fermez avec le rectangle de pâte et soudez les bords avec du jaune d'œuf battu.
Façonnez 2 cheminées dans la pâte et badigeonnez-la d'œuf. Enfournez 25 mn. Réduisez la température à 160 °C et poursuivez la cuisson 35 mn.
Laissez refroidir environ 2 h, puis réservez 12 h au frais.
Versez la gelée dans les cheminées, puis

Lentilles à la saucisse fumée

4 25 MN 25 MIN

■ 4 saucisses de Lorraine fumées ■ 250 g de lentilles blondes ■ 300 g de butternut ■ 1 petit oignon ■ 6 brins de persil ■ 6 brins de ciboulette ■ 1 feuille de laurier ■ 4 œufs durs ■ 150 g de gruyère ■ 5 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe bombée de moutarde à l'ancienne ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ sel ■ poivre.

Rincez les lentilles et versez-les dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau. Pelez l'oignon puis ajoutez-le avec le laurier. Épluchez la courge et détaillez la chair en cubes.
Portez les lentilles à ébullition et laissez frémir 25 mn. Pendant ce temps, cuisez la courge 20 mn à l'eau ou à la vapeur et plongez les saucisses 20 mn dans de l'eau frémissante.
Salez et poivrez les lentilles en fin de cuisson. Égouttez les saucisses, puis taillez-les en rondelles. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Lavez, séchez puis ciselez les feuilles du persil et la ciboulette. Détaillez le gruyère en dés.
Fouettez ensemble l'huile, la moutarde et le vinaigre, puis arrosez-en les lentilles. Ajoutez la courge, les rondelles de saucisses et le fromage. Mélangez délicatement, puis disposez dessus les œufs durs et les herbes. Servez tiède.

Plus goûtu

Vous pouvez faire rissoler les saucisses quelques minutes dans un filet d'huile après la cuisson à l'eau. Essuyez-les soigneusement au préalable.

© Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts K. Thomas Dunio/Com'Presse. Média Talent. Balme/Viel/Saveurs/Sunray Photo. Amélie Roche/Interfel.

À LA UNE

D'ICI 2025, une proposition de loi prévoit l'interdiction des conservateurs dans la charcuterie.

Maxi Cuisine maxicuisine.fr

À détacher

Index 2023

TOUTES NOS RECETTES du n°162 au n°169

Amuse-bouches

Bouchées au saumon n° 165 p. 31
Bouchées express de polenta n° 163 p. 42
Bouchées panées n° 164 p. 44
Boulettes farcies à la polenta n° 163 p. 42
Brochettes de polenta apéritives n° 163 p. 42
Bruschettas tomates et mozzarella n° 165 p. 32
Cake au bleu et romarin n° 168 p. 37
Cannelés au chorizo n° 165 p. 35
Cannelés faciles à la polenta n° 163 p. 42
Carrés de polenta grillés n° 163 p. 42
Carrés fondants n° 165 p. 26
Chips de courgettes n° 165 p. 30
Corolles aux saveurs du Sud n° 165 p. 30
Croquettes de cabillaud, mayonnaise au citron n° 163 p. 34
Croquettes de mozza n° 167 p. 66
Croquettes panées de polenta n° 163 p. 42
Crème de betterave à la feta n° 165 p. 36
Empanadas au poulet n° 165 p. 34
Energy balls n° 165 p. 29
Falafels apéro de quinoa n° 165 p. 66
Falafels à la coriandre et au sésame n° 165 p. 42
Feuilletés apéritifs n° 162 p. 46
Focaccia acidulée n° 164 p. 48
Gaspacho de cosses de petits pois n° 165 p. 39
Gaspacho vert n° 165 p. 30
Houmous au paprika fumé n° 165 p. 42
Madeleines jambon fromage n° 165 p. 32
Mini-farcis au thon n° 165 p. 28
Petites quiches aux trois fromages n° 168 p. 30
Poireaux au jambon n° 168 p. 66
Rouleaux d'avocat aux deux saumons n° 163 p. 32
Roulé à l'aubergine n° 164 p. 20
Roulés tomates mozzarella n° 165 p. 32
Roulés à la tapenade et speck n° 165 p. 26
Tapenade de Nyons n° 165 p. 63
Tartinade de thon n° 163 p. 35
Tartines de tomates n° 164 p. 44
Tartines tièdes à la tomate et au prosciutto n° 165 p. 36
Tartines à la tapenade maison n° 164 p. 10
Tatin d'endives au maroilles n° 168 p. 63
Tortilla et dip au cottage cheese n° 164 p. 15
Trio de tartinades de légumes n° 165 p. 34
Tzatziki léger n° 164 p. 25
Verrines cocktail n° 168 p. 66
Verrines de petits légumes et fromage frais n° 164 p. 26
Œufs à l'écossaise n° 164 p. 18
Œufs coulants n° 167 p. 66
Œufs frits à l'écossaise n° 162 p. 46

Apéritifs

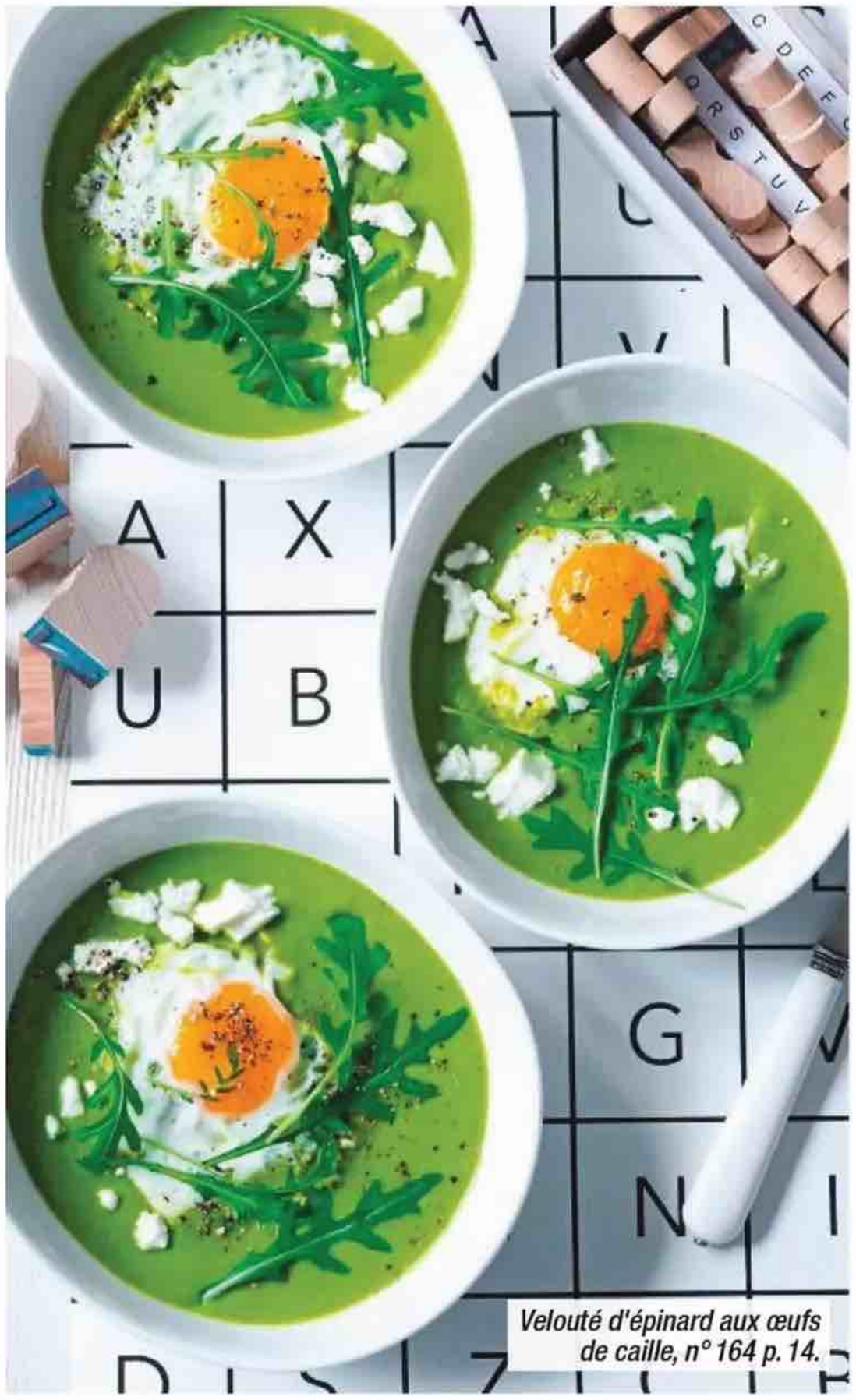
Amandes au beurre de combawa n° 169 p. 18
Beignets de crevettes sauce foie gras n° 169 p. 88
Blinis gravlax de crevettes n° 169 p. 88
Bouchées croustillantes aux crevettes n° 169 p. 88
Bouchées de sablés aux crevettes n° 169 p. 88
Crevettes marinées n° 169 p. 88
Feuilletés au jambon cru n° 169 p. 14
Mousse marine n° 169 p. 88
Mousses de foie gras n° 169 p. 26
Pamplemousses cocktails n° 169 p. 88
Petits choux à la crème n° 169 p. 22
Sapins cocktails n° 169 p. 26
Trifles fruités aux crevettes n° 169 p. 88

Entrées

Aumônières de saumon fumé n° 169 p. 88
Aumônières sucrées-salées n° 164 p. 44
Bruschetta aux légumes rôtis n° 165 p. 11
Carpaccio de betteraves et radis n° 165 p. 20
Carpaccio de langoustines aux girolles n° 169 p. 15
Cassolettes de crevettes coco vanille n° 169 p. 88
Comme une focaccia n° 165 p. 14
Escargots en persillade n° 164 p. 30
Feuilletés au jambon n° 164 p. 44
Friands au boudin blanc n° 169 p. 85
Galette au cabillaud et pistaches n° 169 p. 20
Huîtres fruitées n° 169 p. 24
Huîtres gratinées au sauternes n° 169 p. 17
Muffins de quinoa aux champignons n° 165 p. 66
Omelette à la persane n° 164 p. 20
Pancakes salés au quinoa n° 165 p. 66
Petits gratins de homard aux poireaux n° 169 p. 19
Pâté en croûte au foie gras n° 169 p. 21
Quiche sucrée-salée aux pruneaux n° 167 p. 26
Raviolis de langoustines n° 169 p. 25
Rouleaux de printemps aux crevettes n° 164 p. 37
Salade de betteraves au fromage grillé n° 165 p. 22
Salade de cresson et poires n° 162 p. 48
Salade de museau n° 164 p. 30
Salade de pois chiches au basilic n° 165 p. 42
Salade fraîcheur n° 167 p. 68
Salade tiède à la chair à saucisses n° 162 p. 46
Salade à la turque n° 164 p. 32
Soufflé de pommes de terre au fromage n° 162 p. 37
Soupe à l'ancienne n° 167 p. 66
Tartare de crevettes acidulé n° 169 p. 88
Tartelette mangue daurade n° 169 p. 53
Tartelettes en deux versions n° 164 p. 21
Tartine d'aubergines grillées n° 167 p. 11
Tartines de fromage à raclette aux cèpes n° 162 p. 10
Terrine au poivre de timut n° 169 p. 31
Terrine de bœuf en gelée n° 164 p. 30
Terrine de dinde au potiron n° 169 p. 25
Terrine de foie gras truffé n° 169 p. 16
Terrine de saumon et fromage frais n° 164 p. 26
Velouté d'épinards aux œufs de caille n° 164 p. 14
Veloutés de châtaignes n° 169 p. 90
Veloutés de panais n° 169 p. 20
Veloutés de panais des fêtes n° 169 p. 30
Étoile au poireau pancetta et brie n° 169 p. 22
Œufs cocottes aux asperges n° 164 p. 16
Œufs à l'espagnole n° 164 p. 22

Viandes et plats

Assiette de légumes rôtis au poulet n° 168 p. 16
Blanquette à la crème au safran n° 163 p. 21
Bouillon de poulet à la vietnamienne n° 162 p. 28
Bouillon de volaille n° 162 p. 30
Boulettes de poulet gratinées n° 167 p. 23
Boulettes orientales n° 162 p. 46
Brochettes de volaille tandoori n° 164 p. 40
Burgers croustillants n° 167 p. 16
Bœuf à la marocaine n° 167 p. 30
Cake aux courgettes, feta et lardons n° 165 p. 20
Cake aux noix et au jambon n° 168 p. 66
Cake du soleil n° 165 p. 18
Cake jambon cru, gorgonzola et miel n° 165 p. 20
Canette à la vanille n° 169 p. 35
Canette farcie aux saveurs de Noël n° 169 p. 40
Cannellonis express n° 168 p. 66
Carottes rôties au lard n° 163 p. 46
Cervelas à l'alsacienne n° 164 p. 34
Champignons au four à la chair à saucisses n° 162 p. 46
Champignons farcis n° 168 p. 69

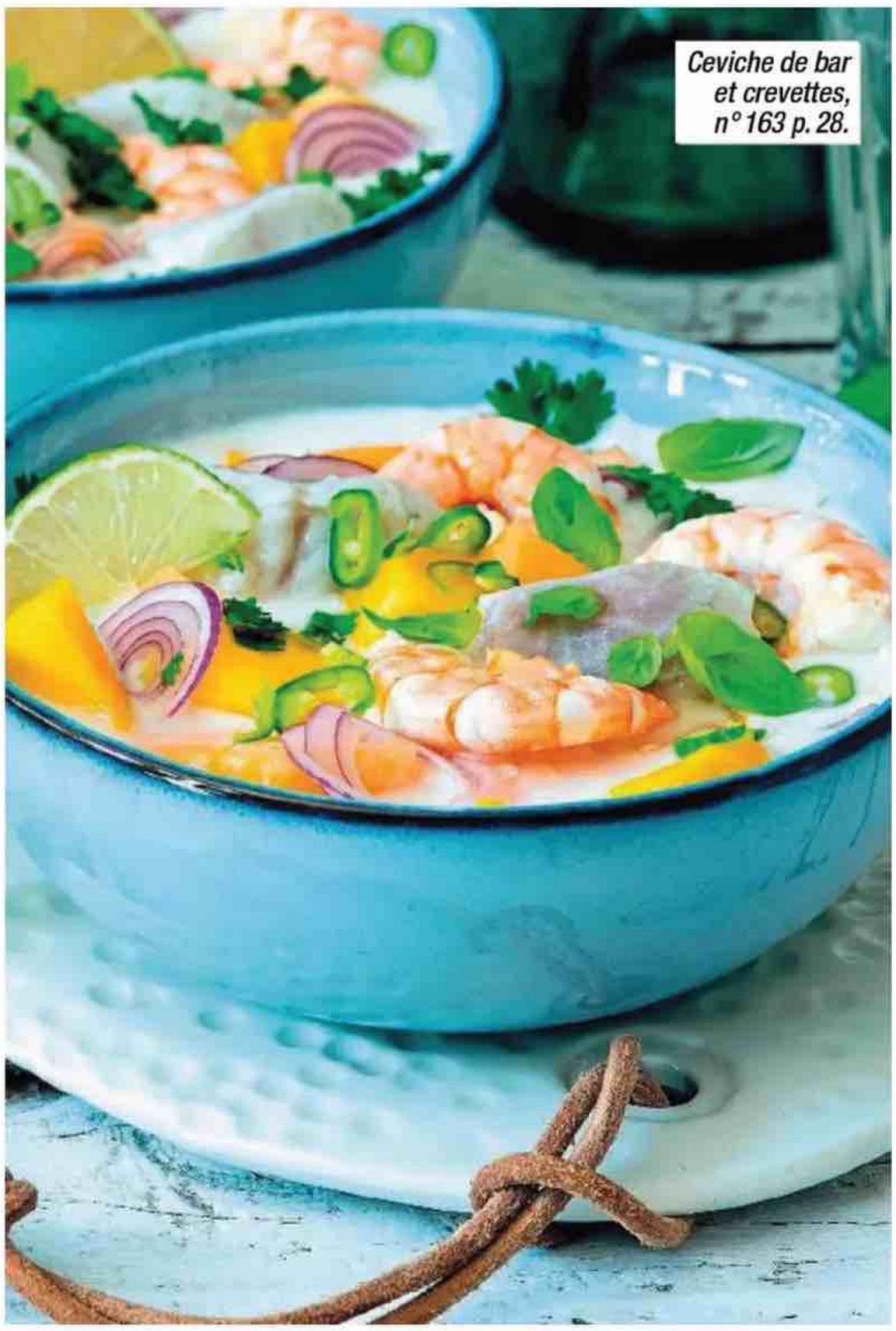


Velouté d'épinard aux œufs de caille, n° 164 p. 14.

© Alena Hitkova/Aquet/Sunray Photo

Maxi Cuisine — Toutes nos recettes *du n° 162 au n° 169*

Chapon rôti aux panais n° 169 p. 10
Cheeseburger sauce cocktail n° 164 p. 34
Chicken wings sauce au bleu n° 167 p. 19
Chou-fleur façon carbonara n° 168 p. 66
Compote de lapin n° 164 p. 44
Consommé au poulet et quinoa n° 162 p. 33
Cordon-bleu hawaïen n° 167 p. 18
Croque bistrot n° 168 p. 66
Croque-madame n° 164 p. 19
Côte de bœuf en croûte de sel patates au four, sauce chimichurri n° 163 p. 26
Côtelettes d'agneau aux flageolets n° 167 p. 34
Curry de poulet au lait de coco n° 167 p. 21
Délice de poulet aux pois chiches n° 167 p. 20
Dinde aux pommes et châtaignes n° 169 p. 34
Escalopes de veau sauce tartare n° 167 p. 66
Farfalle forestières n° 167 p. 18
Feuilleté au jambon pommes de terre et reblochon n° 168 p. 31
Feuilleté au poulet, chou-fleur et baies n° 169 p. 38
Feuilleté du dimanche n° 168 p. 69
Filet de chevreuil au coulis de betteraves n° 169 p. 33
Filet mignon de porc aux pruneaux n° 167 p. 26
Filet mignon à la moutarde n° 168 p. 67
Filets de poulet aux légumes-racines n° 167 p. 15
Filets de poulet farcis aux asperges et à la crème n° 163 p. 19
Foie gras poêlé sucré salé n° 169 p. 30
Fricassée de poulet et légumes en croûte n° 168 p. 20
Galette à l'andouille de Guémené n° 162 p. 27
Galettes complètes n° 164 p. 44
Garbure n° 167 p. 30
Gaufres au comté n° 168 p. 66
Gnocchis de polenta à la romaine n° 163 p. 42
Gratin de butternut au lard fumé et chèvre n° 168 p. 19
Gratin de bœuf au potiron n° 168 p. 22
Gratin de poireaux au jambon n° 162 p. 22
Gratin de pommes de terre au lard n° 162 p. 18
Gratin montagnard n° 162 p. 18
Gratin nourrissant n° 162 p. 46
Gratin persillé n° 168 p. 66
Hachis parmentier d'effiloché de canard n° 162 p. 37
Lasagnes de brocoli et jambon n° 162 p. 16
L'indétrônable chapon aux marrons n° 169 p. 39
Mijoté aux carottes nouvelles n° 163 p. 16
Moules au vin blanc terre-mer n° 162 p. 46
Nems au porc n° 164 p. 37
Nuggets aux cacahuètes n° 163 p. 44
Nuggets de poulet en croûte de quinoa n° 165 p.66
Nuggets de poulet et frites de carottes n° 167 p. 22
Omelette roulée n° 168 p. 66
Pain de viande à la canadienne n° 162 p. 46
Parmentier revisité à la polenta n° 163 p. 42
Paupiettes de dinde, jardinière de légumes n° 163 p. 23
Paupiettes printanières n° 164 p. 50
Pilons marinés n° 167 p. 16
Pizza au chorizo n° 164 p. 44
Pizza au jambon cru et parmesan n° 165 p. 18
Pizza originale à la polenta n° 163 p. 42
Polenta aux haricots et chorizo n° 167 p. 30
Pommes de terre au lard n° 163 p. 44
Pommes de terre farcies à la chair à saucisses n° 162 p. 46
Poularde au vin jaune n° 169 p. 36
Poularde farcie aux herbes n° 167 p. 14



Ceviche de bar et crevettes, n° 163 p. 28.

Poulet aux champignons n° 162 p. 48
Poulet coco en verdure n° 163 p. 20
Poulet en croûte de sel, sauce anisée au citron vert n° 163 p. 26
Poulet familial à la menthe et au citron n° 163 p. 49
Poulet façon basquaise n° 167 p. 17
Poulet mariné au citron n° 164 p. 48
Poulet rôti du dimanche n° 163 p. 48
Poulet sauté aux champignons n° 162 p. 26
Poulet à la crème et au parmesan n° 167 p. 19
Poêlée de blancs de poulet aux risonis n° 167 p. 21
Poêlée de haricots au bœuf haché n° 167 p. 34
Purée de courge sucrée-salée n° 168 p. 66
Purée de pois cassés à l'ancienne n° 167 p. 33
Quiche printanière n° 165 p. 13
Ragoût de porc aux fèves n° 167 p. 31
Ratatouille d'hiver à la chair à saucisses n° 162 p. 46
Ratatouille d'hiver à la chair à saucisses n° 162 p. 46
Risotto vert n° 165 p. 39
Rouleaux de chou farcis gratinés n° 162 p. 18
Roulé de dinde aux cranberries n° 169 p. 40
Roulé de dinde aux fruits secs n° 169 p. 35
Roulés de dinde à la ricotta n° 164 p. 31
Rumsteck grillé aux asperges panées n° 164 p. 29
Rôti de porc en croûte n° 167 p. 66
Rôti de porc et légumes au miel n° 163 p. 17
Rôti de porc à la moutarde n° 167 p. 9
Rôti de veau au lait et sauge n° 169 p. 38
Salade César n° 165 p. 19
Salade de mâche au magret et feta n° 164 p. 28
Salade méditerranéenne au poulet n° 165 p. 15
Saucisses lentilles au jarret de porc n° 167 p. 32
Saucisses panées n° 167 p. 66
Soupe complète à la chair à saucisses n° 162 p. 46
Soupe de pois cassés au chorizo n° 167 p. 34
Spaghettis à l'italienne n° 164 p. 48
Tajine de veau aux fèves et citrons confits n° 163 p. 18
Tartare comme en brasserie n° 164 p. 33
Tarte aux champignons, châtaignes et lardons n° 168 p. 32
Tarte feuilletée à la brousse et au speck n° 168 p. 30
Tourte croustillante aux pommes de terre n° 168 p. 33
Tourte de poulet aux morilles n° 168 p. 33
Truffade n° 162 p. 77
Velouté de petits pois et jambon n° 162 p. 31
Volaille fermière rôtie aux épices n° 169 p. 49

Poissons et crustacés

Beignets de cabillaud sauce rémoulade n° 164 p. 32
Blanquette de la mer n° 169 p. 53
Bâtonnets de poisson pané n° 167 p. 68
Burgers de colin n° 163 p. 30
Ceviche de bar et crevettes n° 163 p. 28
Courge de Nice au haddock n° 168 p. 18
Crevettes au curry n° 167 p. 66
Crème de champignons au saumon n° 162 p. 29
Curry de poisson n° 168 p. 19
Daurade au citron et aux câpres n° 163 p. 33
Daurade en croûte de sel n° 163 p. 26
Daurades au fenouil n° 164 p. 46
Filets de merlan pané aux noisettes n° 163 p. 32
Fish and chips n° 164 p. 31
Gratin de merlu façon parmentier n° 162 p. 19
Koulibiac aux noix n° 169 p. 42
Lasagnes aux crevettes et artichauts n° 169 p. 34
Marmite de la mer n° 169 p. 90
Marmite de saumon à la crème n° 169 p. 42
Merlu poché au lait de coco n° 163 p. 32
Morue à l'armoricaine n° 169 p. 36
Moules au curry n° 163 p. 38
Moules classiques aux poivrons n° 167 p. 41
Moules gratinées n° 167 p. 40
Moules à la tomate et au jambon cru n° 167 p. 40
Nage de poisson et crustacés n° 169 p. 32
Nouilles sautées au cabillaud n° 163 p. 16
Œufs brouillés aux crevettes n° 169 p. 88
Omelette au saumon et mozzarella n° 164 p. 17
Paella marine au quinoa n° 165 p. 66
Pain de saumon et aneth n° 165 p. 19
Papillote de merlu n° 165 p. 68
Papillote de skrei au fenouil n° 163 p. 30
Papillotes de la mer n° 164 p. 44
Pavé de cabillaud aux girolles et aux cèpes n° 169 p. 30
Penne rigate aux palourdes n° 168 p. 13
Poisson en habit vert n° 167 p. 66
Pâtes enrichies n° 167 p. 66
Rouleaux de printemps au quinoa n° 165 p. 66
Rôti de saumon aux agrumes n° 163 p. 29
Salade multi-saveurs n° 165 p. 68
Sardines panées n° 165 p. 11
Saumon et chou-fleur gratinés n° 162 p. 22
Sole meunière n° 164 p. 32
Taboulé de quinoa exotique n° 165 p. 66
Tagliatelles terre-mer n° 167 p. 40
Tarte au thon n° 168 p. 34
Tartelettes terre-mer n° 168 p. 34
Terrine de hareng n° 164 p. 33
Terrine de pommes de terre au saumon n° 163 p. 33

Légumes & accompagnements

Boulettes au beurre de sauge n° 162 p. 26
Butternut hasselback n° 168 p. 9
Butternuts farcis et gratinés n° 168 p. 40
Cake aux petits pois n° 165 p. 16
Cake aux épinards n° 164 p. 44
Carottes rôties sauce parmentière n° 164 p. 46
Chakchouka à la mexicaine n° 164 p. 19
Croques fromagers n° 164 p. 44
Croquettes du dimanche n° 168 p. 41
Crème de maïs à la thaïe n° 162 p. 34
Crème à l'ail doux n° 162 p. 30
Curry de légumes n° 163 p. 38
Curry rouge et coco n° 167 p. 37
Dhal de lentilles corail n° 167 p. 32
Dahl de lentilles corail et coco n° 168 p. 16
Fricassée de grenailles et butternut n° 168 p. 67
Frites de polenta épicées n° 163 p. 42
Frites de pâtisson sauce épicée n° 168 p. 18
Frittata aux épinards et burrata n° 164 p. 23
Galettes croustillantes n° 162 p. 37
Gratin dauphinois n° 162 p. 15
Gratin de cannellonis aux épinards et ricotta n° 162 p. 20

© Alena Hrbkova/Apetit/Chemin Saveurs/Sunny Photo

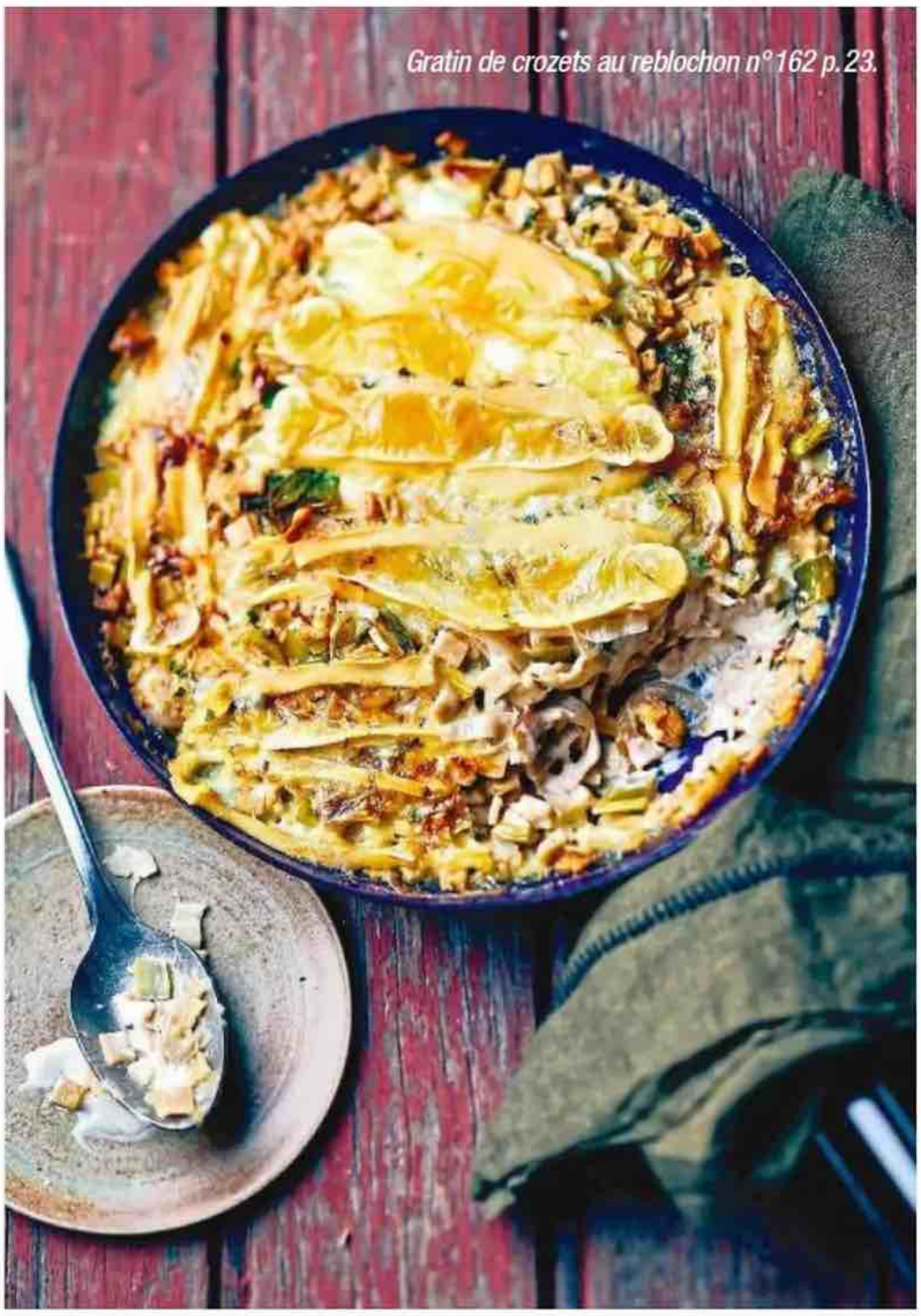
Gratin de cannellonis aux épinards et ricotta n° 162 p. 20
Gratin de chou-fleur n° 167 p. 66
Gratin de chou-fleur à la crème de coco n° 162 p. 17
Gratin de chou-fleur au comté n° 168 p. 26
Gratin de crozets au reblochon n° 162 p. 23
Gratin de légumes aux pois cassés n° 162 p. 21
Gratin de pommes de terre aux trois fromages n° 162 p. 21
Gratin de potimarron au bleu n° 162 p. 14
Gratin de ratatouille et quinoa n° 165 p. 66
Gratin gourmand à la polenta n° 163 p. 42
Haricots blancs aux œufs n° 167 p. 35
Involtinis d'aubergines n° 165 p. 27
Lasagnes à la courge et haricots secs n° 162 p. 19
Lasagnes estivales n° 164 p. 44
Lentilles à l'œuf mollet n° 164 p. 34
Mac & cheese aux champignons n° 162 p. 22
Minestrone de printemps n° 163 p. 18
Mixé de carottes et oignons rôtis n° 162 p. 31
Méli-mélo aux légumes frais et secs n° 165 p. 16
Méli-mélo betteraves, noix et chèvre n° 168 p. 37
Méli-mélo tiède de pois chiches et kasha n° 167 p. 29
Paillassons de courge spaghetti n° 168 p. 17
Perles de blé au potimarron et pesto n° 168 p. 15
Petit gratin de potiron au curry n° 168 p. 40
Petite tour de légumes n° 169 p. 90
Petits flans carottes parmesan n° 163 p. 46
Pizza aux courgettes, tomates et ricotta n° 165 p. 16
Poivrons farcis au riz n° 164 p. 20
Potage à l'épeautre et légumes n° 162 p. 30
Potatoes épicées n° 167 p. 68
Potimarrons farcis au sorgho n° 168 p. 40
Poêlée aux girolles n° 168 p. 69
Pâtes farcies n° 168 p. 22
Quiche aux petits pois et à la mozzarella n° 165 p. 39
Quiche aux trois fromages n° 168 p. 32
Quiche sans pâte aux petits pois n° 165 p. 70
Quiche à l'ail nouveau caramélisé n° 168 p. 31
Raviolis à la ricotta n° 168 p. 37
Risotto au potimarron n° 168 p. 21
Risotto aux asperges vertes et parmesan n° 163 p. 9
Riz safrané aux légumes n° 162 p. 48
Salade de belugas et patate douce n° 167 p. 33
Salade de quinoa aux abricots et noisettes n° 164 p. 55
Salade de quinoa et petits pois n° 163 p. 15
Salade de riz, haricots rouges n° 167 p. 28
Salade fruitée au quinoa n° 165 p. 66
Salade grecque au quinoa n° 165 p. 66
Salade tiède au jambon n° 168 p. 66
Salade tiède au quinoa et aux asperges n° 164 p. 22
Salade tiède de lentilles beluga n° 168 p. 20
Salade tiède d'automne n° 167 p. 11
Salade tiède de sarrasin n° 167 p. 45
Soufflé bonne mine au cheddar n° 168 p. 26
Soupe de poireaux n° 162 p. 34
Spaghettis à l'italienne n° 165 p. 70
Steak de quinoa pané n° 165 p. 66
Tarte aux brocolis, carottes et beaufort n° 168 p. 30
Tarte aux oignons rouges et fromage bleu n° 168 p. 32
Tarte sucrée-salée façon flammekueche n° 168 p. 67
Tarte à la courge et aux panais n° 168 p. 29
Tarte à l'avocat et légumes de printemps n° 164 p. 46
Tatin d'endives au bleu n° 162 p. 52
Tatins d'endives aux pommes n° 168 p. 28
Terrine de carottes aux épices n° 163 p. 22
Tian provençal n° 165 p. 68
Toasts d'avocat à l'œuf mollet n° 163 p. 10
Tomates et mozzarella sur pâte au chou-fleur n° 165 p. 17
Tomates farcies au quinoa n° 165 p. 66
Tomates provençales n° 167 p. 66
Truffade revisitée n° 164 p. 44
Velouté de butternut à la grenade n° 162 p. 34
Velouté de lentilles corail au curry et brocoli n° 162 p. 32
Velouté de pomarines n° 168 p. 14
Velouté de potiron à l'orange n° 162 p. 31
Velouté vitaminé n° 168 p. 21
Œufs au plat à la crème de sésame n° 163 p. 22

Autres

Ail confit à l'huile d'olive et herbes fraîches n° 164 p. 11
Bubble tea n° 168 p. 71
Cocktail agrume pétillant n° 165 p. 35
Cocktail gin-to chic n° 165 p. 35
Cocktail piña colada rose n° 165 p. 35
Cocktail pêche cranberry n° 165 p. 35
Cocktail rouge rubis n° 165 p. 35
Crème forestière n° 168 p. 69
Écorces d'oranges confites n° 162 p. 51
Farce pour la volaille n° 162 p. 46
Pesto traditionnel n° 165 p. 70
Tartine chaude n° 168 p. 66
Tartines de pain grillé à la béchamel n° 168 p. 11
Tomates séchées à l'huile d'olive n° 164 p. 55

Desserts

Ananas grillé n° 163 p. 47
Ananas grillé n° 167 p. 37
Aumônières au cacao et coulis passion n° 162 p. 67
Baba salade de fruits n° 163 p. 47
Babka aux pommes n° 167 p. 70
Banana bread gourmand n° 163 p. 58
Banana split n° 165 p. 71
Beignets aux pommes n° 168 p. 58
Biscuits fondants n° 167 p. 71
Bouchées de crêpes à la ricotta et à l'orange n° 162 p. 66
Boulettes surprise n° 164 p. 61
Bourdelots aux pommes meringuées n° 167 p. 42
Bowl matinal n° 165 p. 71
Brioche tressée à la cannelle n° 169 p. 46
Bûche au chocolat et aux marrons n° 169 p. 58
Bûche de crêpes à la crème de marrons n° 169 p. 67
Bûche à la fève tonka et au matcha n° 169 p. 59
Bundt cake aux épices n° 168 p. 55
Cake aux fruits rouges n° 165 p. 54
Cake aux poires et aux amandes n° 168 p. 54
Cake aux poires, caramel au beurre salé n° 168 p. 51
Cake crémeux à la mangue n° 169 p. 95
Cake façon croque au chocolat n° 168 p. 58
Cake girly n° 164 p. 41
Cake marbré n° 162 p. 51
Cake moelleux sans œuf n° 162 p. 39
Cake pudding n° 164 p. 49
Cake à l'ancienne n° 162 p. 27
Cakes pop n° 165 p. 71
Cannellonis de crêpes à la crème à la noix de coco n° 162 p. 69
Caramel de mangue n° 169 p. 95
Carpaccio d'orange épicé n° 162 p. 51
Charlotte au citron meringué n° 163 p. 60
Charlotte aux fruits exotiques n° 169 p. 74
Charlotte de Pâques n° 163 p. 63
Charlotte estivale n° 163 p. 47
Charlotte stracciatella à l'orange n° 169 p. 72
Cheese-cake à la carotte n° 163 p. 46
Cheese-cake à la mousse de fraises n° 164 p. 57
Cheese-cake au chocolat n° 163 p. 64
Cheese-cake tout rouge n° 165 p. 52
Clafoutis aux pruneaux n° 167 p. 27
Clafoutis de mamie n° 165 p. 56
Confiture de lait au beurre de cacahuètes n° 162 p. 60
Cornets de crêpes à la chantilly n° 162 p. 68
Coulis fruité n° 167 p. 71
Couronne aux fruits exotiques n° 169 p. 73
Couronne des Rois n° 162 p. 50
Croissants aux amandes n° 164 p. 49
Croissants comme des profiteroles n° 164 p. 49
Croissants façon cheese-cake n° 164 p. 49
Croissants fourrés chantilly n° 164 p. 49
Croissants fruits et chocolat n° 164 p. 49
Croissants pommes-caramel n° 164 p. 49
Croissants-choux n° 164 p. 49
Croûtons gourmands n° 164 p. 49
Crumble de pommes aux épices n° 167 p. 70
Crumble inratable n° 168 p. 55
Crumble à l'abricot n° 165 p. 71
Crumble à l'amande n° 168 p. 71
Crumbles fruités à la mangue n° 169 p. 95
Crème brûlée à la semoule n° 167 p. 53
Crème brûlée amandes et clémentines n° 169 p. 9
Crème brûlée fruitée n° 163 p. 47
Crème chocolatée n° 168 p. 71
Crème de yaourt légère n° 165 p. 58
Crème double saveur n° 167 p. 50
Crème fouettée à la crème de whisky n° 165 p. 54
Crème glacée aux noisettes n° 167 p. 71
Crème renversée n° 167 p. 71
Crème renversée vanille café n° 167 p. 54
Crèmes acidulées au citron n° 167 p. 52
Crèmes brûlées à la mangue n° 169 p. 95
Crèmes brûlées à l'ananas n° 169 p. 70
Crèmes classiques aux œufs n° 167 p. 52
Crêpes à l'orange n° 162 p. 70
Crêpes Suzette n° 162 p. 51
Crêpes Suzette aux agrumes n° 162 p. 65
Crêpes au lait de coco n° 162 p. 69
Crêpes au praliné n° 162 p. 64
Crêpes aux cerises n° 163 p. 47
Crêpes aux poires caramélisées n° 162 p. 69
Crêpes croustillantes n° 162 p. 67
Crêpes de pommes flambées n° 162 p. 70
Crêpes marbrées n° 162 p. 68
Douceur mangue coco n° 169 p. 95
Délice à la pistache et au chocolat blanc n° 162 p. 60
Délices de bouquets de roses n° 168 p. 54
Délicieuse pannacotta rose n° 164 p. 58
Délicieux paris-brest n° 163 p. 62
Façon forêt-noire n° 169 p. 72
Façon semifreddo n° 165 p. 71
Far aux pommes n° 168 p. 56



Gratin de crozets au reblochon n°162 p.23.

Maxi Cuisine — Toutes nos recettes *du n° 162 au n° 169*

Feuilletés à l'abricot n° 163 p. 47
Flan coco n° 167 p. 51
Flan de mamie à la fève tonka n° 167 p. 56
Flan pâtissier n° 168 p. 44
Flan pâtissier façon tarte menthe chocolat n° 167 p. 57
Fondant chocolat noisettes n° 169 p. 76
Fondue de fruits express n° 163 p. 47
Fondue express à la mangue n° 169 p. 95
Fraises d'amour n° 164 p. 62
Fraisier breton n° 165 p. 46
Fraisier inratable n° 165 p. 56
Fruits d'automne pochés au vin rouge et aux airelles n° 168 p. 52
Galette aux pommes caramélisées n° 162 p. 50
Galette chocolatée n° 162 p. 50
Galette traditionnelle n° 162 p. 50
Gâteau au rhum et caramel n° 163 p. 61
Gâteau aux carottes et cannelle n° 163 p. 64
Gâteau aux noisettes, ganache au chocolat n° 169 p. 92
Gâteau aux pommes façon crumble n° 162 p. 39
Gâteau breton n° 167 p. 26
Gâteau crémeux au yaourt n° 164 p. 48
Gâteau de Pâques n° 163 p. 54
Gâteau de crêpes au caramel à l'orange n° 162 p. 70
Gâteau du dimanche n° 164 p. 58
Gâteau fondant aux amandes n° 169 p. 47
Gâteau meringué à l'ananas n° 163 p. 62
Gâteau moelleux au duo de fruits n° 164 p. 63
Gâteau renversé n° 168 p. 71
Gâteau renversé à l'ananas n° 167 p. 37
Gâteau vanillé n° 167 p. 71
Gâteau à la rhubarbe n° 164 p. 13
Gâteau à l'orange n° 162 p. 48
Gâteaux meringués aux fruits rouges n° 169 p. 66
Glace légère à la mangue n° 169 p. 95
Glaces à la framboise n° 164 p. 40
Gratin mangue pistache n° 169 p. 95
Gratin perdu n° 164 p. 49
Génoise SOS n° 165 p. 71
Kouglof fruité n° 163 p. 56
Le gâteau nantais n° 164 p. 71
Lemon curd n° 162 p. 60
L'irish pie n° 163 p. 71
Marquise enrichie n° 165 p. 71
Meringué rennais n° 168 p. 57
Millefeuille fruité n° 167 p. 70
Mini-charlotte n° 165 p. 71
Mini-fraisier à la crème Chiboust n° 164 p. 59
Mini-pavlova aux fruits des bois n° 165 p. 54
Mini-tourtes n° 165 p. 59
Moelleux aux poires n° 163 p. 47
Monts-blancs de Noël n° 169 p. 64
Mousse acidulée n° 162 p. 51
Mousse au kiwi n° 168 p. 71
Mousse blanche n° 168 p. 71
Mousse caramel n° 167 p. 71
Mousse choco-coco n° 167 p. 54
Mousse de marrons et châtaignes caramélisées n° 169 p. 13
Mousse girly n° 167 p. 55
Mousses au chocolat praliné n° 169 p. 92
Mousses faciles n° 164 p. 62
Nougat glacé aux fruits rouges n° 165 p. 57
Omelette norvégienne n° 165 p. 71
Oranges givrées n° 162 p. 51
Pain d'épices n° 169 p. 49
Pains au lait n° 167 p. 71
Palets garnis à la mangue n° 169 p. 95
Pannacotta au café n° 167 p. 54
Pannacotta et poires au vin blanc n° 167 p. 56
Panés au pralin n° 164 p. 49
Parfait exotique n° 169 p. 68
Parfait glacé au lait de coco n° 165 p. 9
Pasteis de nata à la vanille n° 167 p. 52
Pâte à crêpes n° 162 p. 64
Pâte à crêpes n° 167 p. 71
Pâte à tartiner n° 167 p. 71
Pâte à tartiner au sirop d'érable n° 167 p. 45
Pâte à tartiner chocolat noisettes n° 162 p. 61
Pâtes de fruit à l'orange n° 162 p. 51
Pavlova n° 169 p. 92
Pavlova aux agrumes n° 169 p. 71
Perles au lait de coco et banane n° 168 p. 71
Perles du Japon aux fruits exotiques n° 163 p. 38
Perles rouges n° 168 p. 71
Petite crème de mascarpone acidulée n° 162 p. 13
Petite pavlova à la mangue n° 169 p. 75
Petits merveilleux n° 169 p. 68
Petits pots de crème caramel à la bretonne n° 167 p. 55
Plaisir du dimanche midi n° 164 p. 60
Poires farcies n° 168 p. 11
Poires pochées aux épices douces n° 168 p. 11
Pudding au citron n° 168 p. 71
Pudding de graines de chia aux myrtilles n° 165 p. 58
Riz au lait à la mangue n° 163 p. 44
Riz au lait à l'orange n° 169 p. 46
Riz au lait gourmand n° 168 p. 27
Rochers coco n° 167 p. 71
Rouleaux printaniers aux fruits n° 164 p. 37
Roulés de crêpes aux graines de pavot n° 162 p. 66
Sabayon gratiné n° 165 p. 58
Sablés fruités n° 162 p. 51
Salade de fruits d'hiver n° 162 p. 51
Salade fruitée n° 163 p. 47
Salade vitaminée n° 163 p. 13
Sandwich vanille coco n° 165 p. 71
Sapin étoilé n° 169 p. 46
Savarin à l'orange n° 163 p. 58
Smash croissant n° 164 p. 49
Smoothie aux fruits rouges n° 164 p. 62
Sorbet acidulé n° 164 p. 64
Sorbet d'été aux petits pois n° 165 p. 70
Sorbet litchis n° 163 p. 47
Soufflés glacés au chocolat n° 169 p. 73
Soupe de fraises au yaourt n° 164 p. 9
Sucettes de crêpes gourmandes n° 162 p. 66
Tapioca coloré n° 168 p. 71
Tarte à l'orange sanguine n° 169 p. 49
Tarte amandine n° 163 p. 47
Tarte amandine au cassis n° 167 p. 63
Tarte au chocolat n° 169 p. 69
Tarte au citron n° 165 p. 71
Tarte au flan n° 167 p. 70
Tarte aux chocolats et aux amandes n° 169 p. 92
Tarte aux dattes et aux noix n° 162 p. 9
Tarte aux fraises classique n° 164 p. 64
Tarte aux fraises et pistaches n° 165 p. 53
Tarte aux poires et crème de noisettes n° 168 p. 52
Tarte aux pommes caramélisées n° 168 p. 50
Tarte aux pralines n° 167 p. 71
Tarte Bourdaloue n° 168 p. 53
Tarte cheese-cake aux fraises n° 165 p. 68
Tarte en blanc et noir n° 163 p. 57
Tarte fine à la mangue n° 169 p. 95
Tarte fondante à l'orange n° 162 p. 51
Tartelette sans pâte aux poires et à la cannelle n° 168 p. 56
Tartelettes au chocolat et au praliné n° 163 p. 61
Tartelettes gourmandes n° 165 p. 59
Tatin à la mangue et au citron vert n° 163 p. 60
Tendre gâteau roulé n° 164 p. 56
Tiramisu exotique n° 169 p. 95
Tiramisu familial n° 164 p. 61
Trifle rouge n° 165 p. 71
Trifle vanillé n° 163 p. 47
Verrine aux deux fruits n° 164 p. 46
Verrine à la crème de marrons n° 169 p. 90
Verrines aux framboises n° 167 p. 68
Verrines gourmandes à la mangue n° 169 p. 95
Verrines gourmandes à l'orange n° 162 p. 51
Verrines légères à la banane et au muesli n° 168 p. 67
Verrines roses n° 168 p. 71
Œufs à la neige n° 167 p. 71
Œufs en neige n° 162 p. 51

Fraisier breton n° 165 p. 46.



Biscuits

Biscuits au chocolat n° 169 p. 94
Mon beau sapin au thé matcha n° 169 p. 94
Petits pains d'épices n° 169 p. 94
Rochers coco n° 169 p. 94

Photo : © Studio Sucré Salé Stylisme : Diane Gilleron

Ambiance jardin d'hiver

Des fleurs imprimées, gravées ou brodées, des motifs végétaux : mettez ce mois froid au vert !

Par Agnès Taravella

1



2

3

4



5

6

7



1. Havre de paix

Avec ou sans véranda lumineuse, ce linge de table réchauffera et apaisera l'atmosphère par la beauté de ses motifs !
Serviette de table, 15 € (41 x 41 cm), ou nappe Jardin des Plantes, 99 € (170 x 200 cm), imprimé sur fond effet lin, Linvosges x Muséum national d'Histoire naturelle.

2. Graphique

Ces deux pots transformeront de simples petites fleurs en centre de table super design.
Set de 2 pique-fleurs Blossom Duo, 20 €, Pa Design.

3. Gravée

Dans cette belle assiette, poussent joliment des fleurs des champs !
Assiette Slow Life Florale, 5,90 € (Ø 26,5 cm), en grès, Gers Équipement.

4. Flower power

Ce mug au look seventies assure la bonne humeur à l'heure du thé !
Mug Duralex Rétro, 15 € (26 cl, H 9 cm), en verre trempé Duralex®, Pied de Poule.

5. Sinueux

Verre à cocktail ou verre à vin, à vous de choisir… mais son élégant pied vert comme une tige de fleur ne laissera pas indifférent.
Verre à pied Dilacia, 14,90 € (H 19 cm), en verre borosilicate, Sema Design.

6. Texturée

Jolie carafe verte à la surface perlée !
Carafe, 35,85 € (H 26 cm), en verre, Chehoma.

7. Fougère

C'est le nouveau coloris de ce modèle de couverts de table, teinte qui ne se décolore pas au fil des ans.
Set 4 pièces Numéro 1, vert fougère, 73 €, manche en bois, Sabre.

Carnet d'adresses page 82.

Photos presse ; Romain Ricard. Les prix sont donnés à titre indicatif.

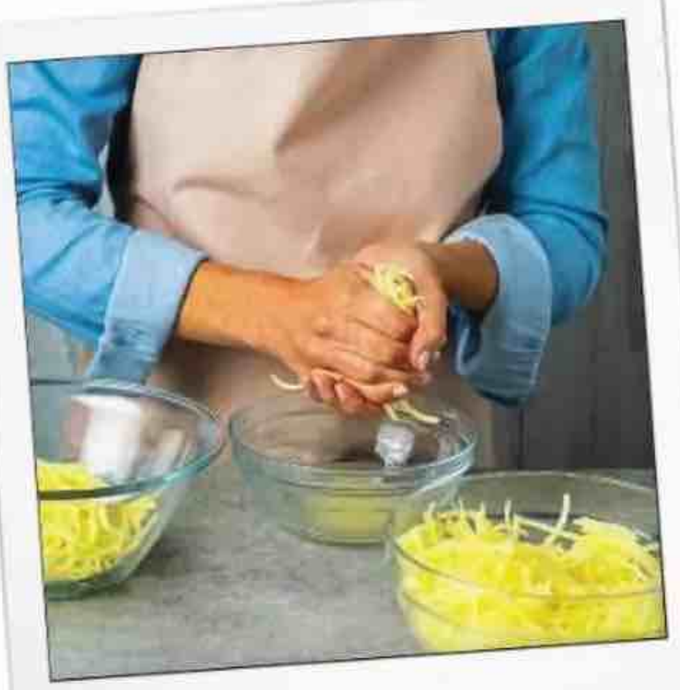
Galettes terre-mer

Pas étonnant que l'on retrouve cette galette surmontée de poisson fumé en France et dans plusieurs pays européens : une recette si gourmande, ça se partage !

Par Agnès Taravella

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN**
CUISSON : **25 MN**

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 6 tranches de truite fumée ■ 2 œufs ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet de ciboulette ■ 1 citron vert non traité ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 1 c. à soupe de mascarpone ■ huile de tournesol ■ 20 g de beurre ■ sel et poivre.



1

Pelez et râpez les pommes de terre. Essorez-les dans les mains pour retirer l'excédent d'eau. Hachez l'ail pelé et mélangez-le dans un saladier avec les pommes de terre râpées, 4 brins de ciboulette ciselée et les œufs battus. Salez, poivrez.



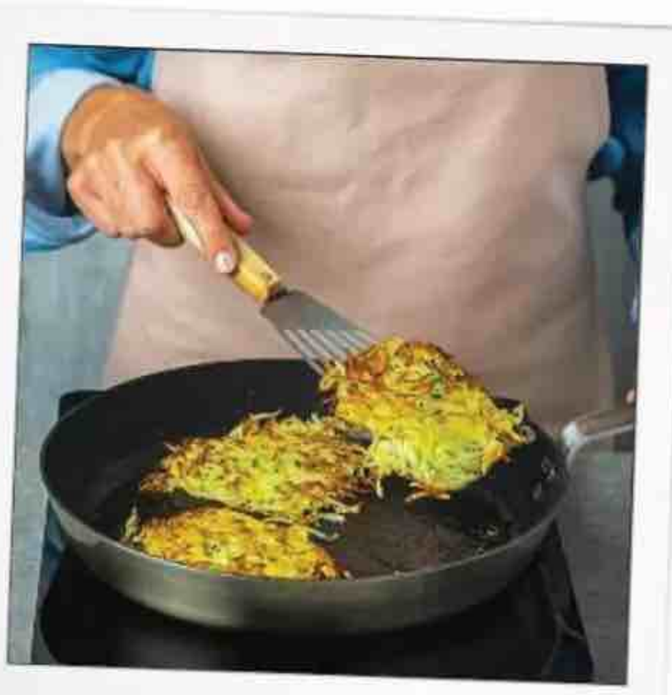
2

Divisez les pommes de terre en 6 tas pour faire 6 grandes galettes ou en 12 pour servir 2 petites galettes par personne. Faites chauffer le beurre et un filet d'huile dans deux grandes poêles.



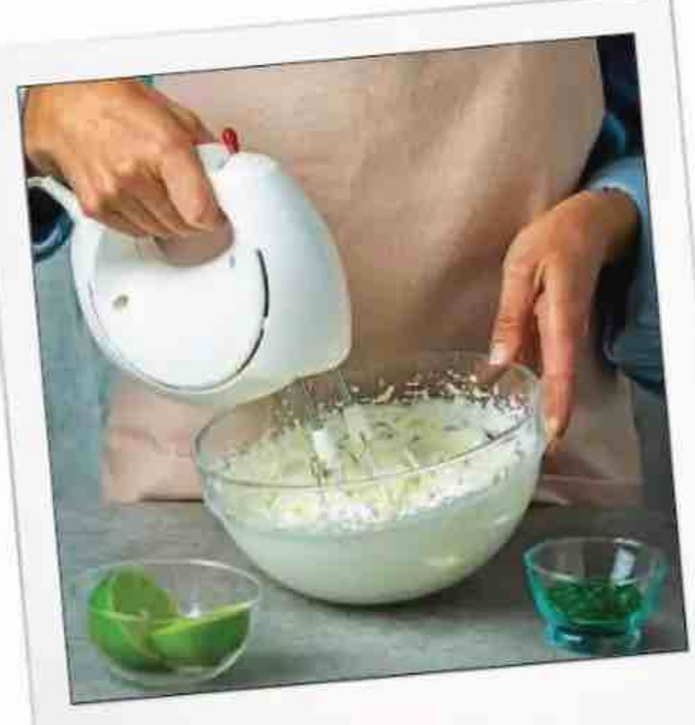
3

Déposez les tas de préparation dans la poêle chaude et aplatissez-les en galettes avec le dos de la spatule. Pendant ce temps, réservez la crème liquide au congélateur.



4

Faites-les cuire 7 à 8 mn de chaque côté, puis faites-les cuire encore 10 mn à feu plus doux et à couvert, et encore 5 mn à découvert si besoin : elles doivent être croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.



5

Fouettez au batteur la crème liquide bien froide avec le mascarpone jusqu'à obtenir une chantilly, incorporez tout en continuant de fouetter le jus et le zeste du citron vert ainsi que 6 brins de ciboulette ciselée.



6

Répartissez les galettes dans les assiettes, puis surmontez-les de crème au citron vert, de truite fumée et du reste de ciboulette ciselée ou en brins.

À faire

- Prendre des pommes de terre à chair farineuse, c'est-à-dire les spéciales « frites », elles sont riches en amidon et feront de belles galettes.

- Laisser bien dorer les galettes de pommes de terre : c'est cela qui, en plus des œufs dans leur composition, les maintiendra bien compactes.

À éviter

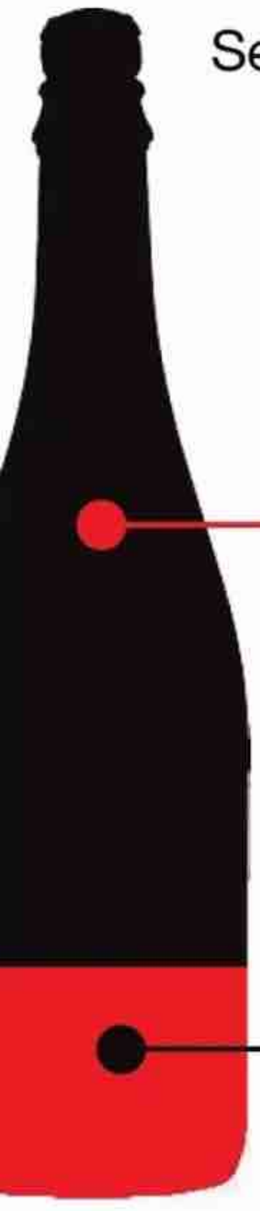
- Laver les pommes de terre râpées : cela enlèverait l'amidon, nécessaire pour les agglomérer en galettes.

- Laisser brûler le beurre ou laisser fumer l'huile : mieux vaut jeter et recommencer car l'une ou l'autre situation n'est pas bonne pour la santé. Faites un mélange beurre-huile pour stabiliser le beurre ou utilisez du beurre clarifié.

Studio Sucré Salé / Styliste : Diane Glavany

Le cidre, une boisson à redécouvrir

Si on l'associe à la période de la Chandeleur, d'autres en consomment plus souvent. Selon « The Times », journal britannique par excellence, la jeune génération française privilégierait au vin le cidre, considéré comme produit local plus accessible. ***Par Cécile Papapietro-Matsuda***



68 millions de litres

de cidre sont consommés en France chaque année.

Source : Direction générale des Douanes.

18 millions de litres

de cidre ont été exportés entre octobre 2022 et septembre 2023.

Source : Eurostat.

Un alcool français

Avec une filière cidricole d'environ 12 000 producteurs, dont 2 000 en activité principale, la France en est le premier producteur mondial. En revanche, les Français arrivent en septième position en termes de consommation, loin derrière les Anglais, les Américains, les Sud-Africains, les Australiens, les Espagnols et les Argentins. Aujourd'hui, l'interprofession du cidre en France, Unicid, met tout en œuvre pour insuffler un nouvel élan à cette filière d'excellence. Elle a ainsi publié un livre blanc qui met en avant la production régionale.

De l'Antiquité à nos jours

Le « Shekar » pour les Hébreux et la « Sikera » chez les Grecs, des boissons à base de jus de pommes fermentées, se consommaient déjà dans l'Antiquité sur le pourtour méditerranéen. À l'époque gallo-romaine, les marins basques buvaient du « Phitarra », réalisé avec des morceaux de pommes trempées dans du miel basque et de l'eau bouillante, pour lutter contre le scorbut durant leurs expéditions. Ce sont eux qui l'ont fait découvrir aux Bretons et aux Normands croisés. Plus tard, vers les XIe et XIIe siècles, les pommiers se multiplient dans les régions françaises où le climat est moins favorable à la culture des vignes, principalement en Bretagne, Normandie, Picardie et Pays basque. Le cidre se popularise par la suite avec l'invention du pressoir. Aujourd'hui, la production s'est étendue aux Pays de la Loire, aux Hauts-de-France, à la Savoie et au Pays d'Othe.

Un processus bien défini

Obtenu à partir de pommes lavées, triées, broyées et pressées, le jus, appelé moût, est

NOTRE SÉLECTION



Authentique

Typique du Pays d'Auge, ce cidre fruité est fort en caractère. **Cidre Pays d'Auge, Christian Drouin, 10,90 €.**



Doré

Frais et harmonieux, ce cornouaille AOP du Manoir du Kinkiz témoigne du savoir-faire des anciens. **Cidre Manoir du Kinkiz, 5 €.**



Unique

Le Royal Guillevic est fabriqué exclusivement à partir de pommes éponymes. Seul cidre Label rouge de France, il se sert en flûte à champagne. **Royal Guillevic, Prestige 2018, 4,70 €.**



Tout en rondeur

Amertume et caractère : le Finisterrae, cornouaille AOP est idéal pour accompagner un saint-nectaire. **Cidre Finisterrae, 5,80 €.**



Minéral

Inspiré par le vin, ce cidre est très peu fermenté et se déguste durant tout le repas. **Perle de cidre brut, Val de Rance, 4,50 €.**



Traditionnel

Certifié par une IGP bretagne, ce cidre brut est un best-seller. **Cidre de Bretagne brut, Casino, Ça vient d'ici, 2,73 €.**



La Bretagne, la Normandie, l'Île-de-France consomment

40 %

de la consommation nationale en vente en GMS, dont

42 %

pour le cidre brut et

35 %

pour le cidre doux.

Source : Panel Nielsen.

ensuite clarifié. La fermentation en cuve permet au sucre du moût de se transformer en alcool et de développer les arômes de la boisson en devenir. La mise en bouteilles se fait dès que le stade de fermentation désiré est atteint.

Des cidres pour tous les goûts

Il existe quatre principaux types de cidres, du moins sucré au plus sucré : l'extra-brut, le brut (le plus classique), légèrement sucré et équilibré en bouche, le demi-sec et le doux, particulièrement fruité. S'y ajoutent le rosé, un cidre qui tient son nom de la pomme rouge délice dont le jus est rouge, celui d'automne, qui est le premier de l'année, voire celui de glace, très apprécié au Canada, qui est obtenu par congélation de moût de cidre déjà fermenté.

Cidre de poire ou champagne normand

Rapportées du Caucase en Europe il y a maintenant quelques milliers d'années, les poires françaises s'exportent depuis le Moyen Âge pour leur goût et leur qualité. Aujourd'hui, le poirier à poiré est la plus ancienne espèce arboricole cultivée en Normandie, où les conditions sont idéales pour son exploitation. Sur les 30 variétés de poires recensées, seules quelques-unes sont utilisées dans la fabrication du poiré, boisson effervescente alcoolisée à base de poires à cidre. Populaire durant les festivités à l'instar du champagne, le poiré se fait tout de même rare au quotidien. Plus accessible que la plupart des autres vins pétillants, le poiré est aussi moins alcoolisé. Il bénéficie d'une AOP et se déguste non en bolée, comme son cousin le cidre, mais en verre tulipe ou ballon.

NOTRE SÉLECTION



Vif

Ce poiré à la mousse crémeuse se déguste avec des fromages, des fraises, des desserts, mais aussi du foie gras ou des poissons. **Cidrerie Guillet Frères, 3,45 €.**



Gourmand

Ce poiré, doté d'une robe jaune-vert, est équilibré grâce à ses notes de coing et de poire mûre. **Poiré de Brocéliande, 7,20 €.**

Retrouvez notre carnet d'adresses p. 82

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS. © Photoboyko/2ragon/AdobeStock

Le morbier, douceur jurassienne

Avec sa raie noire caractéristique et sa texture onctueuse, il trouve sa place aussi bien dans une raclette que sur un plateau en fin de repas. *Par Samia Mrani Alaoui*

Carte d'identité

Type : pâte pressée non cuite.
Lait : de vache.
Région d'origine : Jura.
Label : AOP depuis 2002.

Le bon pain

On adopte une miche aux noix dont le côté croquant contrastera avec la douceur de sa pâte, ou un pain aux figues pour jouer la carte sucrée-salée.

ASSOCIATIONS SURPRENANTES

Exit les raclettes, quiches et autres gratins pour laisser place à des bouchées apéritives savoureuses et inattendues avec une base de pain d'épices, de la poire caramélisée et de fines tranches de morbier.

SON GOÛT

Selon la durée de l'affinage, sa palette gustative va profondément évoluer. Jeune, de 45 à 60 jours d'affinage, les notes seront plutôt lactées, alors que, de 60 à 90 jours, il sera qualifié de fruité et développera des arômes de vanille, de yaourt, voire de caramel. À partir de 100 jours, il gagne en puissance avec un côté torréfié et des nuances de sous-bois.

SES MEILLEURS COPAINS

On reste dans le Jura avec un mont d'or de caractère, à déguster à la cuillère pour apprécier pleinement son fondant, et un bleu de Gex surprenant par sa douceur et ses notes fruitées et délicatement épicées.

LE VIN QUI VA BIEN

Les inconditionnels du rouge pourront se tourner vers des vins de Loire fruités et délicats comme un coteaux-du-giennois, mais les puristes apprécieront davantage un blanc du Jura, un arbois, par exemple, avec des notes d'agrumes et de fruits secs.

À RACONTER ENTRE LE FROMAGE ET LE DESSERT

La raie noire centrale caractéristique de cette spécialité jurassienne, composée aujourd'hui de charbon végétal, trouve son origine à la fin du XVIIIe siècle. À l'époque, les producteurs de lait devaient apporter le lait chaque soir à la fruitière en vue de la production de comté. Lorsque le climat les en empêchait, pour ne pas perdre le caillé, ils le protégeaient de cendre, le soir, et le recouvraient le lendemain d'une seconde couche de caillé pour obtenir un fromage plus imposant. Si la nécessité de cette étape a désormais disparu, la tradition de la raie cendrée a perduré.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © Quentin Hurniez/Com'Presse.

Le riz
Un grain plus qu'apprécié



Première céréale consommée dans le monde*, ses principaux pays producteurs sont asiatiques (Chine, Inde…), mais la France n'est pas en reste. ***Par Rachel Versini***

25 %
C'est la part représentée par le riz de Camargue dans la consommation française.

À l'échelle européenne

L'Italie est le premier producteur européen, notamment grâce à la production de riz à risotto. L'Espagne et la France la suivent de près. Dans l'Hexagone, les riziculteurs exercent principalement en Camargue. Plusieurs variétés y sont cultivées, et toutes sont protégées par l'IGP riz de Camargue.

70 000 tonnes
de riz à l'état brut sont produites en Camargue.

Un grain breton

Il y a moins d'une dizaine d'années que les producteurs bretons se sont lancé ce pari fou : faire pousser une céréale qui aime la chaleur et l'humidité dans une terre bien arrosée. Et ça marche ! Dans les Côtes-d'Armor, un riz 100 % breton profite du réchauffement climatique et, comme près de 3,5 millions d'habitants, trouve qu'il fait bon vivre en Bretagne.

Zoom sur le riz de Camargue

Il pousse sur les sols salés des marais et sèche au gré du mistral, sans processus mécanique donc. Depuis sa labellisation IGP, il doit répondre à des critères stricts : aucune trace d'insecticide, fongicide ou désherbant dans les paquets de riz de Camargue.

La culture tend néanmoins à diminuer. Les rizières représentaient 21 000 ha en 2010. Aujourd'hui, elles s'étendent sur 13 000 ha. La faute aux mauvaises herbes qui font perdre à certains agriculteurs la moitié de leur récolte.

**Source : SEMAE, interprofession des semences et plants.*

Quelques marques à repérer



Riz Méditerranée de Camargue IGP,
2,55 € (1 kg), Taureau ailé.



Riz de Camargue IGP rond blanc,
5,94 € (1 kg), Priméal.



Riz de Camargue IGP semi-complet,
3,40 € (500 g), Jardin bio étic.

Retrouvez notre carnet d'adresses p. 82

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS. © san_ta/AdobeStock.



La version *classique*

L'origine du Mac and Cheese

Selon les historiens, la recette viendrait du Moyen Âge, en Italie, au XIVe siècle. Ils auraient découvert la trace du plat dans d'anciens livres de cuisine, avant de le retrouver aux États-Unis, au début du XIXe siècle, à la table du président Thomas Jefferson. En effet, ce dernier en a proposé en accompagnement à la Maison-Blanche en 1802. Il devient par conséquent le plat américain le plus ancien, plus vieux que le hot dog.

Le match !

1 recette, 2 versions

Gratin de pâtes au cheddar

4 | 15 MN | 30 MN

- **250 g de pâtes courtes (macaronis, rigatonis, penne, pipe...)**
- **200 g de cheddar râpé**
- **40 cl de lait**
- **45 g de beurre**
- **40 g de farine**
- **1 pointe de muscade râpée (facultatif)**
- **sel**
- **poivre.**

Préchauffez le four à 180 °C. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les pâtes al dente en vous reportant aux instructions portées sur le paquet. Égouttez-les. **Faites fondre 40 g de beurre** à feu doux dans une casserole. Ajoutez la farine et fouettez vivement 3 mn. Incorporez le lait en 3 fois sans cesser de battre, puis cuisez la béchamel à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce qu'elle épaississe. Salez, poivrez et, si vous le souhaitez, parsemez de muscade. **Mélangez les pâtes,** la béchamel et la moitié du cheddar dans un saladier. Versez dans un plat à gratin beurré, saupoudrez du reste de fromage et enfournez 20 mn environ, jusqu'à bien gratiner la surface.

Lait froid ou lait chaud ?

Les deux sont possibles. Dans le premier cas, il ralentira la cuisson de la béchamel et vous laissera plus de temps pour bien mélanger. Dans le second, il se mélangera mieux, mais la sauce cuira plus vite et vous aurez moins le temps de la travailler.

© chandlerv85/grinchh/AdobeStock.



La version de Maxi Cuisine

Anecdote

Les macaronis au fromage en boîte se consomment plus au Canada (au Québec, plus précisément) qu'aux États-Unis, avec plus de 100 millions d'exemplaires de la célèbre boîte Kraft Dinner vendus chaque année. En Europe, l'ingrédient principal est adapté selon le pays, par exemple les coquillettes en France. Quant au fromage, les puristes préfèrent le cheddar, l'emmental ou le gouda, ou les trois ensemble. En France, pays du fromage, les adeptes de la recette cuisinent également du chèvre, de la tomme de Savoie, du brie, du gruyère, du comté… ou de la mozzarella.

Croquettes de coquillettes

4 | 30 MN | 40 MN | 1H30

■ **300 g de coquillettes** ■ **200 g de fromage râpé (cheddar, comté, emmental)** ■ **2 œufs** ■ **50 cl de lait** ■ **40 g de beurre** ■ **1 bain d'huile pour friture** ■ **110 g de farine** ■ **70 g de chapelure** ■ **sel** ■ **poivre.**
Pour la sauce : ■ **1 oignon** ■ **1 gousse d'ail** ■ **25 cl de ketchup** ■ **60 g de cassonade** ■ **6 cl de vinaigre de cidre** ■ **1 c. à soupe de sauce aigre-douce type Worcestershire** ■ **1 c. à soupe de moutarde forte** ■ **1 c. à soupe de paprika fumé** ■ **sauce pimentée type Tabasco (facultatif).**

Cuisez les pâtes al dente. Égouttez-les. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez 40 g de farine, mélangez bien et incorporez le lait en plusieurs fois. Laissez épaissir sans cesser de remuer jusqu'à obtenir une béchamel épaisse et sans grumeaux.
Incorporez-y le fromage, ajoutez les pâtes cuites et amalgamez. Salez, poivrez et laissez refroidir totalement (environ 1h 30).
Préparez la sauce : faites mijoter 20 mn dans une casserole l'oignon haché, l'ail pressé, le ketchup, le vinaigre, la cassonade, la moutarde, la sauce aigre-douce et le paprika. Salez, poivrez, et ajoutez éventuellement 1 ou 2 gouttes de sauce pimentée. Laissez refroidir.
Façonnez des boules de la taille d'une balle de ping-pong avec le mélange aux pâtes, puis écrasez-les légèrement. Passez-les dans la farine, les œufs battus et la chapelure.
Faites-les frire par petites quantités dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez avec la sauce.

Les crêpes, on en raffole !

À LA UNE

Le 2 février 2024, C'EST LA CHANDELEUR, une fête chrétienne célébrée tous les 2 février, soit 40 jours après Noël. A vos crêpières !

Pâte à crêpes

4 5 MN 1 H

■ 250 g de farine ■ 4 œufs ■ 50 cl de lait ■ 50 g de beurre fondu ■ 2 c. à soupe de sucre ■ 1 pincée de sel.

Faites fondre le beurre. Mélangez la farine, le sucre et le sel. Incorporez, en fouettant bien pour éviter les grumeaux, les œufs préalablement battus, puis le lait froid et enfin le beurre fondu. Laissez reposer 1 h.

Crêpes sans œufs aux agrumes

6 50 MN 2 H 45 MN

■ 1 citron bio (zeste) ■ 1 pot de confiture d'agrumes ■ 60 g d'amandes effilées ■ 40 cl de lait ■ 200 g de yaourt ■ 250 g de farine ■ 30 g de fécule de maïs ■ 20 g de sucre ■ beurre.

Nettoyez le citron et râpez-en le zeste. Mettez-le dans le bol d'un blender avec la farine, la fécule, le lait, le yaourt et le sucre. Mixez longuement et laissez reposer 2 h au réfrigérateur.
Faites griller les amandes à sec 1 à 2 mn dans une poêle antiadhésive en remuant constamment.
Cuisez les crêpes dans une poêle beurrée en les réservant au chaud au fur et à mesure. Servez-les avec la confiture et les amandes grillées.

Anti-gaspi

Pour conserver les crêpes au chaud, empilez-les sur une assiette et couvrez-les d'un linge.

Bon à savoir

IL Y AURAIT EN FRANCE quelques 4 000 crêperies, avec une grande proportion en Bretagne.

Source : Fédération française de la crêperie

Flambées à l'orange

4 À 6 · 20 MN · 30 MN

- **1 pâte à crêpes (voir recette p. 54)**
- **2 oranges non traitées**
- **125 g de beurre**
- **15 cl de liqueur d'oranges amères (Grand Marnier)**
- **75 g de sucre**
- **huile**

Faites cuire les crêpes et réservez dans une assiette. **Prélevez le zeste d'1 orange** en filaments, puis pressez-la afin d'obtenir environ 25 cl de jus. Prélevez les suprêmes de l'autre orange. Dans une poêle, chauffez le sucre à feu vif pour obtenir un caramel blond. Ajoutez le beurre en parcelles, le zeste et le jus de l'orange. Mélangez jusqu'à texture homogène. **Déposez dans la poêle les crêpes** pliées en quatre et les suprêmes d'orange coupés en 2. Arrosez avec la liqueur chaude, flambez et servez aussitôt.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © Anne Kerouédan/Survey Photo. Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts K.L.



Roulées au chocolat

4 30 MN 1H 50 MN

- **1 pâte à crêpes (voir recette p. 54)**
- **1 boîte de lait concentré sucré (397 g)**
- **1 bombe de chantilly**
- **3 c. à soupe de cacao en poudre.**

Mettez la boîte de lait concentré encore fermée dans une Cocotte-Minute, couvrez d'eau puis faites cuire à feu doux 50 mn à partir de la rotation de la soupape.
Préparez la pâte à crêpes en incorporant le cacao en poudre avant de la laisser reposer 1 h.
Laissez refroidir complètement, puis ouvrez la boîte. Récupérez la confiture de lait à la cuillère. Faites cuire les crêpes, alignez-les en les faisant se chevaucher à moitié. Tartinez-les d'une fine couche de confiture de lait. Roulez-les bien serré en formant un gros boudin. Détaillez-le en épais tronçons.
Présentez 2 tronçons par assiette avec 1 trait de confiture de lait, 1 noisette de chantilly et servez le reste de la confiture à part.

PART DE MARCHÉ EN VOLUME

36,1 % pour les tablettes de chocolat

24,6 % pour les pâtes à tartiner

Les parts de marché se sont maintenue entre 2020 et 2021.
Source : syndicat du chocolat



Façon pancakes de maïs au yaourt

6 30 MN 20 MN

- **3 pots de yaourt à la vanille**
- **300 g de maïs en conserve**
- **3 œufs**
- **40 g de beurre**
- **80 g de farine**
- **40 g de fécule de maïs**
- **3 pincées de cannelle**
- **1 pincée de sel.**

Fouettez les œufs dans un grand bol. Ajoutez les yaourts et mélangez bien, puis incorporez la farine, la fécule, la cannelle et le sel. Faites fondre 20 g de beurre, égouttez le maïs, ajoutez-les puis amalgamez soigneusement.
Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Versez de la pâte dedans par petites louches. Cuisez 2 à 3 mn, jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface des pancakes et que les bords commencent à dorer.
Retournez les pancakes avec une spatule et cuisez-les sur l'autre face 1 à 2 mn, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Astuce

Vous pouvez remplacer les yaourts par du skyr, du fromage blanc ou des yaourts à la vanille. Servez les pancakes avec des myrtilles, du miel ou du sirop d'érable.

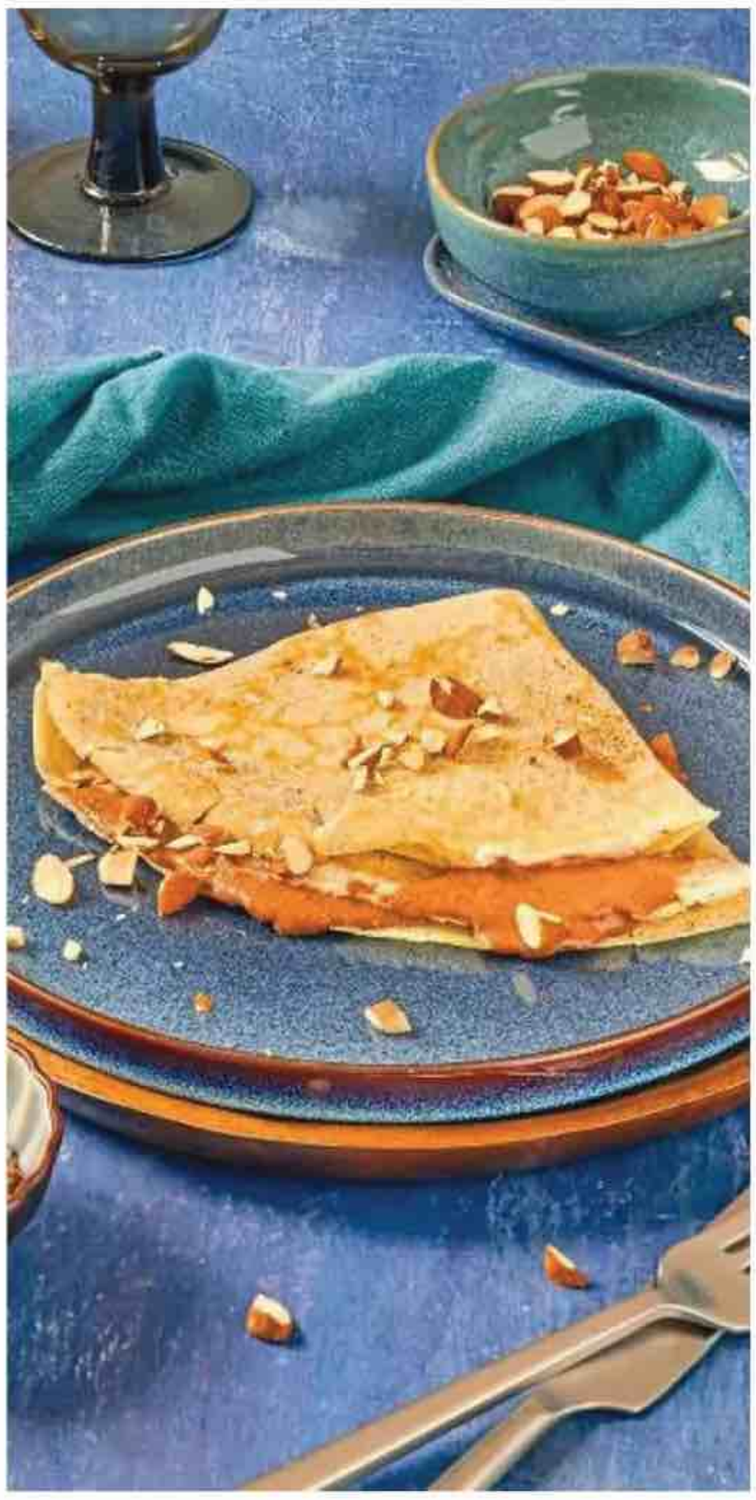


Aumonière à la banane

4 10 MN 20 MN

- **2 grosses bananes**
- **140 g de beurre**
- **150 g de farine**
- **150 g de sucre en morceaux**
- **2 œufs**
- **30 cl de lait**
- **1 orange**
- **1 citron bio (zeste)**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **2 gousses de vanille.**

Versez la farine dans un saladier avec les graines des gousses de vanille fendues en deux dans la longueur. Réservez les gousses de vanille.
Ajoutez les œufs, 20 g de beurre fondu et refroidi, puis le sucre vanillé. Fouettez tout en versant peu à peu le lait. Couvrez et laissez reposer la pâte.
Pressez l'orange, pelez les bananes, coupez-les en tranches et arrosez-les du jus d'orange.
Mettez le sucre dans une casserole avec 3 cuil. à soupe d'eau. Laissez bouillir jusqu'à obtenir un caramel ambré. Incorporez 80 g de beurre en dés, ajoutez les bananes, le zeste de citron haché et laissez cuire 10 mn.
Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude beurrée. Garnissez chaque crêpe de bananes, relevez les bords et liez-les en aumônière. Servez chaud.



Au pralin

4 30 MN 25 MN

- **1 pâte à crêpes (voir recette p. 54)**
- **125 g d'amandes non pelées + 1 poignée**
- **125 g de noisettes**
- **160 g de sucre.**

Étalez les noisettes et les amandes sur la plaque du four, puis faites-les torréfier 8 à 10 mn.
Préparez le caramel : chauffez le sucre avec 1 cuillerée à soupe d'eau dans une casserole à fond épais. Mélangez jusqu'à obtenir un caramel fluide. Versez-le sur les fruits secs (réservez la poignée d'amandes pour le service) dispersés sur une plaque de four tapissée de papier cuisson ou d'un tapis en silicone. Laissez-les refroidir à température ambiante. Cassez-les en gros morceaux et mixez en plusieurs fois pour ne pas faire chauffer le moteur, jusqu'à obtenir une poudre puis une crème onctueuse.
Faites cuire 4 ou 8 crêpes et tartinez-les de ce pralin, puis parsemez-les des amandes réservées.

Pour les fans de chocolat

Vous pouvez incorporer au pralin 100 g de chocolat pâtissier fondu.



Soufflé normand

6 1H 45 MN 2H

- **2 œufs**
- **55 cl de lait**
- **160 g de farine**
- **1 c. à soupe de sucre**
- **1 pincée de sel**
- **beurre. Pour le soufflé :**
- **3 œufs**
- **30 cl lait**
- **50 g de beurre**
- **75 g sucre**
- **25 g de fécule de maïs**
- **20 g de farine**
- **1 c. à soupe de liqueur à l'orange type Grand Marnier. Pour les pommes :**
- **4 pommes**
- **80 g de beurre salé**
- **40 g de cassonade**
- **40 g de sucre.**

Préparez les soufflés : chauffez le lait à feu doux. Fouettez 5 mn les jaunes d'œufs et le sucre. Incorporez la farine et la fécule, puis versez le lait peu à peu en battant jusqu'à texture fluide. Faites épaissir quelques minutes à feu doux. Hors du feu, incorporez le beurre en dés et la liqueur. Laissez refroidir 2 h.
Préparez les crêpes : mélangez la farine, le sucre, les œufs et le sel. Versez le lait peu à peu en remuant. Réservez 1 h au frais.
Chauffez un peu de beurre dans une poêle, versez-y 1 louche de pâte et cuisez les crêpes 1 à 2 mn de chaque côté.
Préparez les pommes : pelez-les, épépinez-les et coupez-les en tranches. Dans une sauteuse avec le beurre, la cassonade et le sucre, cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées.
Préchauffez le four à 180 °C. Montez les blancs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement dans la crème refroidie. Garnissez chaque crêpe de ce mélange.
Repliez les crêpes et posez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez 12 à 15 mn, jusqu'à ce que les soufflés soient bien gonflés. Servez chaud avec des pommes caramélisées.



La pomme est le fruit préféré des Français. Ils en consomment **16,6 kg** par an et par ménage en moyenne sous toutes ses formes.
Source : lapomme.org

Aux pommes caramélisées

4 20 MN 25 MN

- **1 pâte à crêpes (voir recette p. 54)**
- **4 pommes**
- **40 g de beurre demi-sel**
- **140 g de sucre**
- **15 cl de crème liquide**
- **beurre doux pour les crêpes.**

Pelez et épépinez les pommes, coupez-les en lamelles. Faites fondre le beurre demi-sel, versez la moitié du sucre et mélangez 2 mn. Ajoutez les pommes et faites-les caraméliser 10 mn environ, en les retournant. Égouttez-les.
Faites cuire les crêpes dans une crêpière beurrée, garnissez-les de pommes. Pliez-les et maintenez-les au chaud. Dans la poêle à la place des pommes, faites cuire le sucre restant en caramel doré.
Versez la crème (attention aux projections) et mélangez jusqu'à obtenir un caramel onctueux et homogène. Nappez-en les crêpes et servez.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © ARedaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts K. Nicolas Edwige/S cuiz 'in/Sucré Salé.



Marbrées au chocolat

6 45 MN 1H 40 MN

■ 3 c. à soupe de cacao nature ■ 4 œufs ■ 50 cl de lait ■ 250 g farine ■ 4 c. à soupe d'huile de tournesol ■ 1 c. à soupe de liqueur à l'orange type Cointreau ■ 1 c. à soupe de cassonade ■ beurre, huile ou margarine.

Mettez dans le bol d'un mixeur les œufs, le lait, la cassonade, la farine, la liqueur et l'huile. Mixez longuement pour obtenir un mélange fluide et homogène.
Prélevez un quart de cette pâte et incorporez-y le cacao. Laissez reposer les 2 pâtes 1 h au réfrigérateur.
Chauffez une poêle antiadhésive beurrée, versez un cordon de pâte au cacao dedans en lui donnant la forme d'une spirale. Quand la pâte est cuite. Versez de la pâte blanche et poursuivez la cuisson 1 à 2 mn sur chaque face. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.
Servez les crêpes saupoudrées de sucre glace ou garnies de pâte à tartiner.

Astuce

Pour faciliter la formation de la spirale, mettez la pâte au cacao dans un flacon à sauce ou un pistolet à pâtisserie : cela vous permettra d'être plus précis.



Délices aux agrumes et chocolat

6 50 MN 1H 40 MN

■ 3 œufs ■ 70 cl de lait ■ 250 g de farine ■ 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 1 c. à soupe d'huile de colza ■ 1 pincée de sel ■ beurre.
Pour la crème : ■ 20 cl de crème liquide entière froide ■ 100 g de fromage frais à tartiner ■ 160 g de lait concentré sucré ■ 30 g de chocolat noir
Pour le beurre : ■ 1 orange bio (zeste) ■ 1 c. à soupe de marmelade d'oranges ■ 1 c. à soupe de lemon curd ■ 130 g de beurre mou ■ 25 g de sucre glace.

Mélangez la farine et le sel dans un saladier. Battez les œufs en omelette, puis incorporez-les. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et l'huile, puis le lait petit à petit. Quand la pâte est lisse et homogène, couvrez de film alimentaire et réservez 1 h au réfrigérateur.
Fouettez la crème bien froide, le fromage frais et le lait concentré au batteur jusqu'à obtenir une texture de chantilly. À l'aide d'un couteau, concassez le chocolat en paillettes, ajoutez-les à la crème et mélangez délicatement. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir les crêpes.
Préparez le beurre : nettoyez et zestez l'orange, fouettez le beurre, le sucre, la marmelade et le curd. Incorporez-y le zeste. Couvrez de film alimentaire et réservez au frais.
Chauffez un peu de beurre dans une poêle à feu moyen. Versez une louche de pâte et inclinez l'ustensile pour bien la répartir. Cuisez 1 à 2 mn de chaque côté jusqu'à colorer la crêpe. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. Servez les crêpes avec la crème et le beurre.



Au lait de coco

6 1H 1H 40 MN

■ 60 cl de lait de coco ■ 4 c. à soupe d'huile de coco ■ 1 c. à soupe de liqueur rhum-coco (type Malibu) ■ 4 œufs ■ 250 g de farine ■ 40 g de sucre ■ 1 pincée de sel.
Pour la sauce : ■ 3 c. à soupe d'eau de coco ■ 130 g de chocolat noir en pistoles ■ 3 c. à soupe de jus de citron vert ■ 1 pincée de fleur de sel.

Faites fondre si nécessaire l'huile de coco quelques secondes au micro-ondes.
Battez les œufs dans un saladier. Tout en fouettant, versez la farine, le sucre et le sel. Incorporez peu à peu le lait de coco, puis 3 c. à soupe d'huile et la liqueur. Réservez 1 h au réfrigérateur.
Sortez la pâte du réfrigérateur et mélangez-la bien. Cuisez les crêpes dans une poêle avec le reste d'huile. Réservez-les sur une assiette couverte de papier d'aluminium.
Préparez la sauce : dans une casserole, chauffez à feu doux l'eau de coco, le jus de citron, la fleur de sel et le chocolat. Mélangez sans cesse jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et la préparation bien lisse. Servez avec les crêpes.

Pour une sauce plus douce

N'hésitez pas à remplacer tout ou partie du chocolat noir par du chocolat au lait. Si vous n'aimez pas le lait de coco, vous pouvez le remplacer par un autre lait végétal.

Foto Bauer Food Experts K. Julie Méchali/CNIEL. © Redaktionsagentur Food & Co
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

KITCHENMANIA

La nouvelle chaîne des passionnés de cuisine



SÉRIE DOCUMENTAIRE INÉDITE

VOYAGES & DÉLICES
BY CHEF KELLY

SAISON 3

KELLY RANGAMA VOUS EMBARQUE DANS UN TOUR DU MONDE CULINAIRE !

Un service de streaming Mediawan

orange · free · prime video | CHANNELS

DISPONIBLE EN OUTRE-MER SUR myCANAL

© Nathalie Guyon



Gâteau très gourmand

6 1H10 4H 45MN 15MN

■ 10 cl de crème fleurette ■ 40 g de chocolat noir pâtissier ■ 8 g de sucre glace.
Pour les crêpes :■ 4 œufs ■ 50 cl de lait ■ 20 g de beurre ■ 380 g de farine ■ 25 cl de bière ■ 2 c. à soupe de sucre ■ 1 pincée de sel■ beurre.
Pour la ganache : ■ 210 g de pâte à tartiner choco-noisettes ■ 15 cl de crème fleurette ■ 70 g de chocolat noir pâtissier.

Préparez les crêpes : faites fondre le beurre, mettez-le dans un saladier avec la farine, les œufs, le lait, la bière, le sucre et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez reposer 1 h au frais.
Cuisez les crêpes 1 à 2 mn de chaque côté dans une poêle beurrée. Réservez-les au chaud.
Préparez la ganache : cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre à feu doux avec la crème en remuant constamment, jusqu'à obtenir un mélange lisse.
Ajoutez la pâte à tartiner, remuez bien pour homogénéiser. Couvrez au contact et laissez refroidir 15 mn. Réservez 1 h au réfrigérateur.
Répartissez la ganache sur toutes les crêpes sauf une. Empilez-les sur un plat de service et couvrez de la crêpe non garnie. Couvrez le gâteau de film alimentaire et réservez-le 2 h au frais.
Montez en chantilly la crème et le sucre juste avant de servir. Pochez la préparation en petites boules sur le gâteau. Râpez le chocolat et parsemez-en la surface.



Brochettes tout chocolat

6 1H15 3H 50MN 1H45

Pour les crêpes : ■ 75 g de chocolat noir pâtissier ■ 40 g de cacao nature ■ 3 œufs ■ 50 cl de lait ■ 250 g de farine ■ 20 g de sucre ■ beurre.
Pour la ganache : ■ 300 g de chocolat noir pâtissier ■ 15 g de poivre de Timut en grains ■ 30 cl de crème fleurette.

Mélangez dans un saladier la farine, le sucre, le cacao et les œufs. Incorporez le lait petit à petit. Faites fondre le chocolat au micro-ondes et ajoutez-le à la pâte en mélangeant bien. Couvrez de film alimentaire et réservez 1 h au réfrigérateur.
Faites cuire les crêpes dans une poêle beurrée et réservez-les au chaud.
Préparez la ganache : concassez le poivre, mettez-le dans une casserole avec la crème et portez à ébullition. Laissez refroidir 15 mn.
Filtrez la crème et versez-la dans une casserole. Cassez le chocolat en morceaux, ajoutez-les dedans et faites-les fondre à feu doux jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène. Laissez refroidir environ 1 h 30 à température ambiante.
Étalez la ganache sur les crêpes, roulez-les sur elles-mêmes puis emballez-les chacune dans du film alimentaire. Réservez-les 2 h au réfrigérateur.
Déballez les crêpes juste avant de servir. Coupez-les en tronçons et piquez dedans des bâtonnets en bois.



Cigares à la ricotta et au limoncello

6 15MN

- **12 crêpes de froment**
- **400 g de ricotta**
- **1 c. à soupe de limoncello**
- **3 poires fondantes**
- **1 jaune d'œuf**
- **3 c. à soupe de mascarpone**
- **40 g de sucre glace**
- **2 sachets de sucre vanillé.**

Pelez les poires, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Mélangez au robot la ricotta, le mascarpone, le jaune d'œuf, le sucre vanillé, 35 g de sucre glace et le limoncello. Incorporez-y les dés de fruits.
Garnissez les crêpes de ce mélange, roulez-les sur elles-mêmes et servez-les, saupoudrées du sucre glace restant.

Astuce

Vous pouvez ajouter des raisins secs à ce mélange, en les faisant préalablement gonfler dans du thé chaud.

L'or liquide de Sorrente

L'un des limoncello les plus réputés, la liquore di limone di Sorrento (au sud de Naples), remonte à l'Antiquité. Il possède une IGP. La collecte des citrons se fait toujours à la main afin d'éviter que les fruits ne s'entrechoquent et s'abîment.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts K.

C'est la Chandeleur !

MADE IN FRANCE

Un thermostat réglable, une plaque en fonte… Cette crêpière pro, conçue en France, permet aussi de préparer tortillas, naans, pancakes, crumpets… ***Lagrange, crêpière Pro, 349,99 €.***





GÉNÉREUSE

Préparez des crêpes ou galettes de 30 cm de diamètre avec cet appareil dont la montée en température est rapide et la chaleur uniforme. ***Siméo, CRE245, 39,90 €.***



AMUSANTE

Envie de minicrêpes, de blinis, de pancakes ? Cette poêle en fonte d'aluminium à motifs smileys permet toutes les fantaisies, pour régaler petits et grands. ***Beka, poêle Smileys, 32,50 €.***

TENDRE

Une poêle en forme de cœur avec un revêtement antiadhésif. ***Tefal, crêpière Cœur, 16,99 €.***



Crêpes party



INCONTOURNABLE

La traditionnelle crêpière bretonne s'affiche en couleur. ***Krampouz, crêpière Billig, 298,99 € (Ø 40 cm).***



CONVIVIALE

Ce modèle au revêtement antiadhésif permet de réaliser jusqu'à 8 minicrêpes simultanément, et dans une bonne ambiance. ***Livoo, Maxi crêpes party, 49 €.***



MALIGNE

Une spatule indispensable pour retourner, soulever et servir facilement vos crêpes, galettes… et tous les mets cuisinés dans une poêle. En acier inoxydable et bois de hêtre. ***Nogent***, spatule ajourée, 22,90 €.***

… et sur la crêpe



Pâte à tartiner
Jean Hervé, Chokofe, 7,50 € (350 g).



Beurre de cacahuète
Jardin bio, 6,29 € (500 g).



Amande à tartiner
Bjorg, 6,28 € (185 g).



Sirop d'érable
Maple Joe, 5,45 € (312 g).



Miel crémeux
Lidl, Maribel 4,99 € (500 g).



Confiture extra de clémentines de Corse au thym sauvage
Domaine de Leos, 11 € (333 g).

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

Adresses page 82

La clémentine, l'agrume préféré des Français

C'est le fruit de l'automne et de l'hiver. Petit et sucré, ce concentré de vitamines occupe une place de choix sur les étals et dans les poches des enfants.

CLÉMENTINE OU MANDARINE ?

La mandarine est plus sucrée, plus grosse que la clémentine et contient davantage de pépins. La clémentine est plus facile à éplucher et arrive sur les étals dès le mois d'octobre (novembre pour la mandarine).

Ses bienfaits

Elle est peu calorique et sera un excellent allié pour les petites faims. Elle est riche en vitamine C et donnera un coup de fouet pendant les périodes hivernales.

COMMENT LA CONSERVER

Elle se garde 5 à 6 jours à température ambiante, mais doit être consommée assez rapidement, car elle a tendance à se flétrir. Si vous en avez trop acheté, réservez-les au réfrigérateur dans le bac à légumes et fruits (10 à 15 jours).

Une histoire

Ce petit agrume a vu le jour à Oran, en Algérie, au début du XX[e] siècle grâce au Père Clément. Ce dernier sème des graines de mandarinier et obtient un arbre méconnu pour l'époque. Curieux, il décide de l'isoler et de récolter ses fruits. Un miracle ! L'arbre donne des fruits plus colorés et goûteux.

En 1902, la société d'horticulture d'Alger baptise le fruit clémentine. Dès 1925, la Corse commence à cultiver sa variété, qui sera sur les étals à partir des années 1970.

Bien la choisir

Faites d'abord confiance à votre vue. La peau ne doit pas être craquelée ni fendue, avec le pédoncule vert fermement attaché. Le fruit peut avoir une couleur verte et être mûr. Enfin, la clémentine doit dégager un parfum prononcé et être ferme au toucher.

© Liv Friis-Larsen/AdobeStock. A. Roche/AnneCé Bretin/Interfel, Interfel. cosmicanna/AdobeStock.



Clafoutis aux fruits

6 20 MN 45 MN

- 4 clémentines
- 1 poire
- 3 tranches d'ananas frais
- 5 œufs
- 40 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 5 g de beurre
- 120 g de farine
- 80 g de sucre
- 1 c. à café d'extrait de vanille.

Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les clémentines et détachez-en les quartiers. Coupez les tranches d'ananas en morceaux. Pelez la poire, épépinez-la et taillez-la en cubes.
Fouettez les œufs et le sucre 5 mn dans un saladier. Sans cesser de battre, incorporez la farine, le lait, la crème et l'extrait de vanille.
Beurrez un plat à four ou un moule à manqué. Disposez les fruits dans le fond et versez la pâte par-dessus. Enfournez 45 à 50 mn, jusqu'à bien colorer la surface.

Astuce gourmande

L'ananas frais peut être ici remplacé par des rondelles d'ananas au sirop. Les amateurs peuvent également incorporer 1 pincée de cannelle dans la pâte.



Bon à savoir

POUR ÊTRE IGP, la Clémentine de Corse doit être cueillie à maturité optimale sur l'arbre et répondre à plusieurs critères dont le calibre : de moyen à petit, avec un diamètre maximal compris entre 46 et 68 mm



Gâteau mœlleux à la clémentine

6 25 MN 35 MN

- 3 clémentines.

Pour le sirop :
- 2 clémentines bio
- 2 c. à soupe de rhum
- 300 g de sucre.

Pour la pâte :
- 3 clémentines bio
- 3 œufs
- 185 g de beurre mou
- 190 g de farine
- 130 g de sucre
- 7 g de levure chimique
- 1 pincée de sel.

Préparez le sirop : nettoyez les clémentines, râpez-en le zeste et pressez-les. Versez le jus et le zeste dans une casserole avec le sucre, le rhum et 25 cl d'eau. Portez à ébullition, laissez bouillir 5 mn et retirez du feu.
Pelez les 3 clémentines, détachez-en les quartiers, plongez-les dans le sirop et réservez. Préchauffez le four à 180 °C.
Préparez la pâte : nettoyez 2 clémentines, râpez-en le zeste et pressez-les ainsi que celle restante afin d'obtenir 7,5 cl de jus.
Battez les œufs et versez-les dans le bol d'un robot muni du crochet. Ajoutez 180 g de beurre et le sucre, puis mélangez. Incorporez le zeste et le jus des clémentines, puis 180 g de farine, la levure et le sel. Travaillez jusqu'à texture homogène.
Versez la pâte dans un moule couronne de 24 cm beurré et fariné. Enfournez 30 mn environ, jusqu'à cuisson à cœur.
Démoulez le gâteau sur une grille et arrosez-le du sirop pour l'en imbiber. Présentez-le sur un plat de service et décorez-le des quartiers de clémentines macérés dans le sirop.

Top chrono



Trifle au fromage blanc et palet breton

4 20 MN

- 8 c. à soupe de fromage blanc
- 2 clémentines
- 2 kiwis
- 6 palets bretons
- 1 c. à soupe de miel.

Pelez les kiwis et les clémentines et coupez-les en petits morceaux.
Émiettez grossièrement les palets bretons, puis répartissez-les dans chaque verrine.
Déposez 2 c. à soupe de fromage blanc et 1 filet de miel dans chaque verrine et terminez par une couche de fruits.
Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Par quoi remplacer le fromage blanc ?

Vous pouvez utiliser la spécialité islandaise de la même famille que le yaourt, le skyr. Si vous n'aimez pas le miel, remplacez-le par du sirop d'érable. Ajoutez des fruits de saison : banane, pomme...

À LA UNE

33 000 tonnes DE CLÉMENTINES DE CORSE commercialisées sous IGP.

C'est bon pour la planète

Par Aurélie Michel

2 IDÉES ÉCOLO



UNE CAISSE À VIN QUI DEVIENT NICHOIR

Les populations d'oiseaux sont fortement menacées, comme le rappelle la Ligue pour la protection des oiseaux. En cause, notamment, la raréfaction des sites de nidification naturels. Pour les aider, on apprécie l'idée du Château Latour-Martillac : pour son Rouge 2019, le domaine a créé un coffret spécial, que l'on peut facilement transformer en petit nichoir à oiseaux !

RAVIVER UNE SALADE FLÉTRIE

Aux côtés de la carotte et de la banane, la salade fait partie du top 3 des fruits et légumes les plus gaspillés par les Français, selon une étude Too Good To Go. Oubliée au fin fond du réfrigérateur, elle peut effectivement ne pas donner très envie. Si elle est juste défraîchie, il suffit de l'immerger dans un grand bain d'eau froide, après avoir ôté les feuilles trop abîmées. Au bout d'un quart d'heure, elle aura retrouvé une seconde jeunesse : les feuilles qui paraissaient si molles seront redevenues toutes croquantes !

Riz, miel, vinaigre... ces aliments qui ne se jettent pas

Mettre à la poubelle des denrées alimentaires qui ne se périment jamais, rien de plus dommage ! DLC, DDM : on fait le point.

DLC : à respecter absolument

On ne plaisante pas avec la date limite de consommation, repérable à la mention : « À consommer jusqu'au… ». Elle concerne la plupart des produits frais : viande, poisson, charcuterie… mais aussi certains produits laitiers. Passé ce délai, on peut s'exposer à une grave intoxication alimentaire, des bactéries pouvant y proliférer.

DDM : juste à titre indicatif

La date de durabilité minimale (ex-DLUO, date limite d'utilisation optimale) n'est là que pour indiquer la durée de qualité optimale (nutritionnelle, gustative…) d'un aliment. Il s'agit de la fameuse mention : « À consommer de préférence avant… ». Elle concerne de très nombreuses familles d'aliments : gâteaux secs, farine, riz, pâtes, café, semoule, sucre, boîtes de conserve… Et d'autres comme le miel, le vinaigre, le sel, l'alcool.

Attention

Une fois les produits ouverts, la donne peut changer : une conserve de haricots verts ou une brique de lait UHT entamées devront, par exemple, être conservées au réfrigérateur et consommées dans les jours qui suivent.



Lutte antigaspi : un Pacte sur les dates de consommation

- Il a été lancé en 2020 par l'appli Too Good To Go, qui rappelle que « 20 % du gaspillage alimentaire dans les foyers est dû à une mauvaise compréhension des dates de consommation ».
Ce Pacte, déjà signé par de nombreux distributeurs (Carrefour, E.Leclerc, Auchan…), vise à clarifier les dates de péremption et à sensibiliser les consommateurs grâce, notamment, au pictogramme « Observez, sentez, goûtez ». L'appli antigaspi Too Good To Go permet d'acheter, à moindre coût, des paniers d'invendus dans des commerces autour de chez soi.



** Propriétaire des Cabanots écolodges, à Castet (Pyrénées-Atlantiques)*

*Remplacer les produits laitiers dans les desserts : les astuces de Marie**

- **Le lait de vache par une boisson végétale.** « Chez moi, du lait d'avoine. C'est le plus crémeux et celui qui a le moins de goût. Je l'utilise pour mes pancakes. Je trouve le résultat même meilleur, plus aérien ! »
- **Le beurre par la crème de coco.** « Dans tous mes gâteaux et desserts… Plus rarement, je le remplace par de l'huile de coco, pour les cookies notamment : elle apporte alors, en refroidissant, un petit côté croustillant. »
- **Sa recette de printemps fétiche.** « Des petits pots de boisson végétale, infusés à la reine-des-prés, une fleur médicinale peu utilisée mais délicieuse, au bon petit goût vanillé. Je plonge les fleurs dans un mélange de lait d'avoine et de crème de coco, à froid, puis je porte à ébullition. Je coupe le feu, je laisse infuser une demi-heure, puis j'ajoute sucre et Maïzena, pour la texture. De nouveau, je porte à ébullition, en remuant pour éviter les grumeaux. Ensuite, j'attends que ça refroidisse et je place au frigo, pour faire figer. On peut remplacer la reine-des-prés par de la verveine, de la mélisse, de la lavande… »

Réfrigérateur : les bonnes pratiques pour lutter contre le gaspillage alimentaire

Un nettoyage fréquent

Une fois par mois minimum, avec du vinaigre blanc et une dose d'eau chaude. Même pas besoin de rinçage.

Un rangement méthodique

On place les DLC les plus courtes devant, et on évite de laisser ses végétaux enfermés dans des sacs plastique : ils les étouffent, provoquent de l'humidité et les font pourrir. Pour conserver la salade, on l'enveloppe dans un linge propre et on la place dans le bac à légumes, zone la moins froide.

Les œufs : ailleurs

Ils l'encombrent et n'ont pas grand-chose à y faire. Encore moins dans la porte : ils détestent les variations de température, qui nuisent à la protection naturelle de la coquille. Un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière fait parfaitement l'affaire.

En bref

Crudettes : des herbes aromatiques garanties sans pesticides

Dans le top des végétaux les plus fortement contaminés par les pesticides, on retrouve les pommes (80% des échantillons sont contaminés, selon une étude UFC-Que choisir de 2022) et les herbes aromatiques. Mieux vaut donc les choisir bio ou, a minima, garanties sans pesticides. C'est le cas chez Crudettes, où elles sont annoncées « 100 % origine France toute l'année et zéro pesticide ». *Lescrudettes.com*

Du champ à l'assiette

Des produits locaux tout droit sortis du champ en plein Paris, tel est le concept des épiceries Champs libres, créées par un fils d'agriculteur seine-et-marnais, Bastien Gautier, soucieux d'honorer le travail des paysans et des artisans. Il y propose aussi de délicieux plats axés sur le végétal, imaginés par le jeune chef Esteban. Trois ans après l'ouverture de la première boutique, une quatrième a ouvert fin 2023. *Champslibresmagasin.com*



Manger demain

Conjuguer manger au futur, c'est l'objet de ce très beau livre. Mêlant photos et illustrations, il nous propose des pistes pour adopter une alimentation durable, à travers les aventures de Sasha, personnage fictif de 26 ans. Ludique et complet, il rassemble interviews de spécialistes, reportages, astuces de chefs et recettes. *« Je mange pour le futur », de Manon Dugré, Clémence Gouy, Benjamin Hoguet et Aurélie Zunino, éd. Ulmer, 22 €.*

3 idées avec des « déchets » de cuisine

1 L'aquafaba en mousse

Tant qu'on n'a pas essayé soi-même, on a peine à y croire… Et pourtant, ça marche ! L'aquafaba, l'eau de cuisson des pois chiches, se monte en neige comme des blancs d'œufs. Elle peut donc tout à fait les remplacer dans une mousse au chocolat. La prochaine fois que vous ouvrez une conserve de pois chiches, ne la jetez plus dans l'évier, essayez ! Même le chef Jean-François Piège s'y est mis.



2 La carcasse du poulet en bouillon maison

On ne la jette pas avant de l'avoir rongée jusqu'à l'os : après avoir récupéré tous les derniers petits bouts de chair (à glisser dans un sandwich ou une salade…), on plonge la carcasse dans un grand volume d'eau frémissante avec des aromates. Et voilà un bon bouillon de volaille maison, à utiliser immédiatement ou à congeler dans un bac à glaçons, pour en avoir toujours sous la main.

3 La pulpe des jus de légumes

On se demande toujours quoi faire de la pulpe restant dans l'extracteur ou la centrifugeuse, après s'être préparé un jus… Eh bien, la pulpe de légumes donne d'excellentes croquettes : on la mélange avec des œufs, du fromage blanc, du comté ou de la mozzarella, les épices de son choix… Il ne reste plus qu'à les cuire au four dans un moule à petites portions individuelles.

© Philippe Labeguerie. DR. Christian-Fischer/Casondy/Gettyimages. Fabrice Poincelet/Unoky/Photon



Les aliments forme de l'hiver : pourquoi et comment ?

La saison actuelle est souvent difficile pour notre énergie, mais on peut inverser la tendance en faisant les bons choix alimentaires. Le point avec notre médecin. ***Par Sandrine Coucke-Haddad***

Le sucre : ami et ennemi

C'est un cercle vicieux ! La méforme physique et la déprime, courantes en hiver, poussent à se réfugier dans une alimentation doudou, que l'on pense réconfortante mais qui, en réalité, plombe notre moral et notre ligne. « On mange souvent plus sucré quand on a des baisses de moral, indique la Dre Sina Gombert, médecin généraliste. Ce qui non seulement perturbe la flore intestinale, avec toutes les conséquences que l'on connaît [sur l'immunité, par exemple, NDLR], mais affecte aussi notre niveau d'énergie. » En effet, quand le taux de sucre augmente rapidement dans le sang, l'organisme est obligé de sécréter plus d'insuline, ce qui provoque des pics puis des baisses rapides des taux (on parle alors d'hypoglycémie réactionnelle), entraînant fatigue, irritabilité et manque de concentration.

Attention au gras

Autre souci fréquemment rencontré en hiver : des portions trop généreuses et trop grasses. C'est ennuyeux, car nos besoins énergétiques ont plutôt tendance à diminuer puisque l'on bouge globalement moins. Faut-il pour autant bouder son plaisir et abandonner les plats typiques de la saison ? « Non, rassure la Dre Sina Gombert, une raclette n'est pas un problème quand elle est occasionnelle, mais les excès de plats en sauce, de charcuterie ou de graisses alourdissent la digestion et déséquilibrent le microbiote (tout comme le sucre). Or, notre immunité est déjà altérée en hiver car nous sommes moins actifs, les écarts de température provoquent un stress pour notre organisme et le froid irrite les muqueuses. » D'où l'importance d'adopter une alimentation qui réponde à nos besoins spécifiques pendant cette période.

Des végétaux à foison

79 % des Français* assurent que consommer cinq portions de fruits et légumes par jour est important. Mais si les quotas sont assez faciles à tenir en été, c'est moins le cas en hiver où les féculents tendent à prendre l'avantage sur les légumes. Pourtant, même si l'offre de fruits et légumes frais est un peu moins variée, on peut faire le plein et couvrir nos besoins en vitamines, minéraux et fibres. « C'est avant tout une question d'habitudes alimentaires à mettre en place, note notre experte, car si

Les aliments fermentés, alliés de la saison froide

Légumes lactofermentés, yaourts, fromage, choucroute ou pain au levain : les aliments fermentés sont très intéressants en hiver, car ils sont riches en prébiotiques et en probiotiques, indispensables à la bonne santé de notre microbiote. « Les légumes comme le chou sont faciles à préparer soi-même et apportent un maximum de vitamines et de minéraux, remarque la Dr Gombert. On peut même allonger le temps de fermentation pour améliorer la digestibilité. »

© South Agency/karandaev/lycoon751/GettyImages. HL Photo/AdobeStock.

les fruits et légumes d'hiver comme le chou ou la courge suscitent moins l'adhésion que les tomates ou les concombres, on peut se rabattre facilement sur les légumes surgelés ou en conserve. Ce qui compte, c'est de toujours avoir ses deux portions de fruits/légumes par repas. » Du côté des fruits frais, l'offre reste intéressante (agrumes, pommes, bananes, fruits exotiques), ne nous en privons pas. Consommer une compote sans sucres ajoutés convient aussi parfaitement.

De la vitamine D, absolument

« Nos besoins en vitamine D sont accrus en hiver, et on sait que de nombreuses personnes en sont carencées, notamment par manque d'exposition à la lumière naturelle », déplore notre médecin qui indique qu'une supplémentation peut être mise en place aux mauvais jours. Dans tous les cas, il est important de s'exposer à la lumière au quotidien, entre cinq et trente minutes selon sa carnation (les peaux claires synthétisent la vitamine D plus rapidement). Du côté de l'assiette, on booste ses apports en consommant régulièrement des poissons gras et en mangeant un peu de beurre et des produits laitiers. Algues, champignons, œufs et foie de veau sont aussi de bonnes sources.



On s'hydrate, même en hiver

Idéalement, on boit tout au long de la journée, de l'eau principalement. Les tisanes, le thé, le café (sans sucre) ou les soupes complètent les apports. L'alcool en revanche n'est pas une bonne idée. On croit souvent qu'il réchauffe, alors que la sensation de chaleur reste superficielle et, au contraire, il provoque un refroidissement général de l'organisme en faisant affluer la chaleur en surface. On estime ainsi que l'on perd un demi-degré de chaleur corporelle tous les 50 g d'alcool ingérés. Il est donc préférable de se réchauffer avec un chocolat chaud !

**Enquête Ifop/Interfel de 2022.*

En cuisine

Curry de potimarron et de patate douce

4 · 15 MN · 35 MN



■ 400 g de chair de potimarron ■ 200 g de patate douce ■ 40 cl de lait de coco ■ 400 g de pulpe de tomates en conserve ■ 1 c. à soupe de pâte de curry ■ 1 oignon ■ 1 cm de gingembre frais ■ 1 citron vert bio ■ 3 brins de coriandre ■ 2 c. à soupe d'huile de coco ■ sel.

Épluchez la patate et le potimarron, puis détaillez-les en cubes. Pelez et râpez le gingembre.
Pelez et hachez l'oignon, puis faites-le revenir dans un faitout avec l'huile. Ajoutez le curry et mélangez 3 mn.
Ajoutez les cubes de légumes, le gingembre, le lait de coco et la pulpe de tomates. Salez et faites mijoter 30 mn.
Ajoutez des rondelles de citron vert et de la coriandre effeuillée. Servez avec du riz basmati.

Soupe de brochet aux légumes

4 · 15 MN · 1 H



■ 800 g de brochet coupé en tronçons ■ 1,5 l de fumet de poisson ■ 500 g de pommes de terre ■ 200 g de carottes ■ 4 oignons ■ 1 brin de romarin ■ 1 feuille de laurier ■ 5 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Épluchez les pommes de terre et les carottes, puis détaillez-les en morceaux.
Pelez et hachez les oignons. Dans une cocotte, faites-les revenir avec l'huile 5 mn. Ajoutez les morceaux de légumes, le laurier et le romarin. Mélangez 2 mn.
Déglacez avec le vin. Versez le fumet de poisson et laissez cuire 35 mn.
Ajoutez les tronçons de poisson et poursuivez la cuisson 15 mn. Salez et poivrez avant de servir.

Bon à savoir

S'il vous reste de la soupe, vous pouvez y ajouter des pâtes vermicelles .

Escapade gourmande

Madère
Un jardin extraordinaire

Au milieu de l'océan, Madère bénéficie d'un climat à la douceur légendaire sous lequel s'épanouissent une flore exubérante et des cultures exotiques. Avec son relief spectaculaire, l'archipel portugais est une véritable ode à la nature.

Par Sophie Javaux



Le petit village de Canical et la marina da Quinta Grande.

Camélias, bougainvilliers, azalées, mimosas… Une foison de couleurs et de parfums embellit Madère tout au long de l'année! Il faut dire que cette île, à l'ouest de l'Afrique, a été l'escale de nombreux navigateurs transportant dans leurs cales des espèces exotiques. Les botanistes, eux aussi du voyage, ont vu alors dans le climat de Madère la possibilité de faire prospérer la flore venue d'ailleurs. Les Madériens ont hérité de cette tâche dont ils se sont affranchis en créant de merveilleux espaces verts comme le jardin botanique de Funchal, mais aussi le jardin de l'orchidée, le Parc Santa Catarina et le jardin municipal, en plein centre-ville. Et si cette île croule sous les fleurs, les légumes et fruits exotiques, c'est grâce aux canaux d'irrigation – les *levadas* – que les anciens avaient construits à flanc de montagne. Le moyen pour les agriculteurs de cultiver la moindre parcelle de terre de cette île volcanique. Aujourd'hui, ce sont près de 1 400 km de canaux que l'on suit en randonnée pour explorer des paysages à couper le souffle avec, en contrebas, la mer qui vient lécher le littoral escarpé.



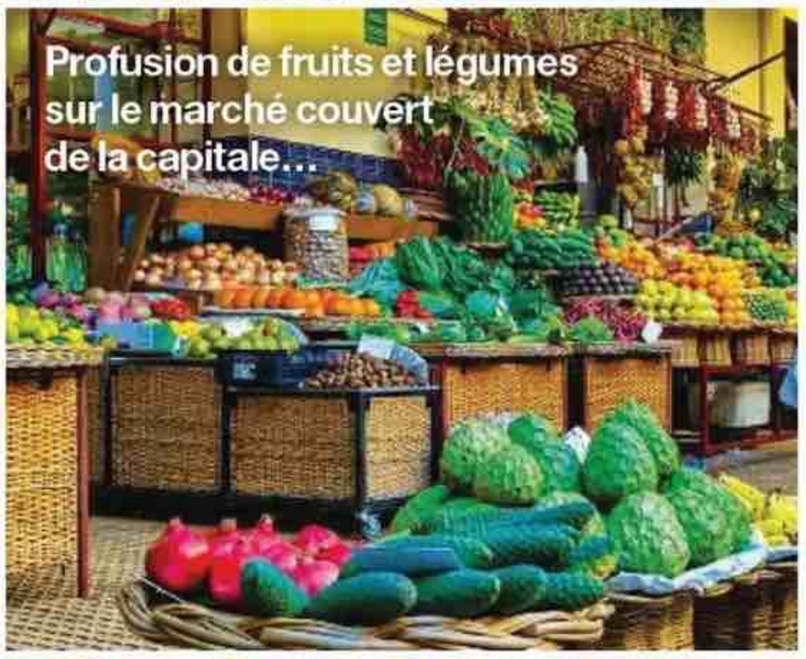
Randonnée le long des *levadas*.





Très escarpée, la côte nord dans les environs de Boaventura.

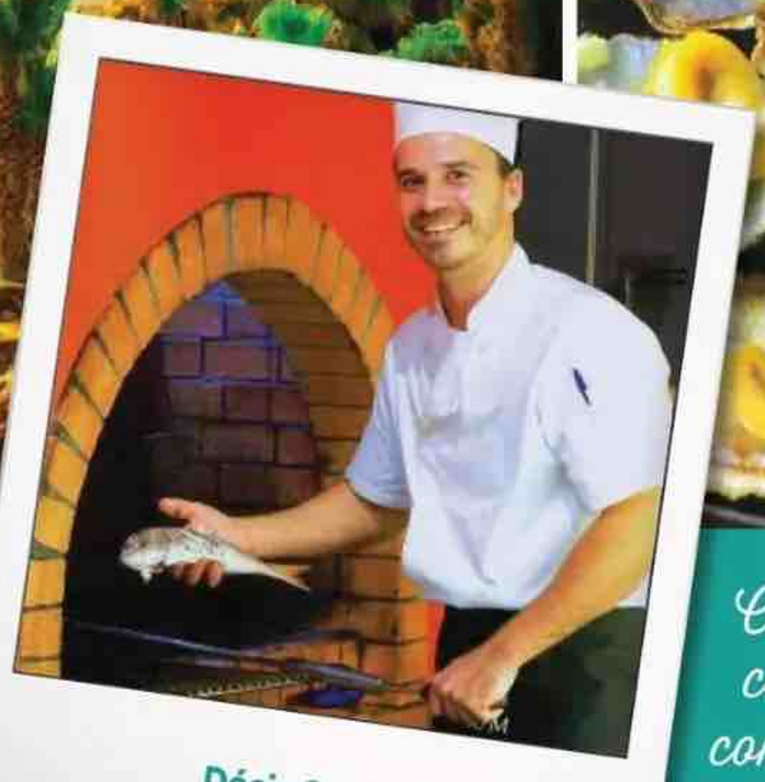




Profusion de fruits et légumes sur le marché couvert de la capitale…



… sans oublier un large choix de poissons.



Décio Santos
chef à la Vila do Peixe

Ces coquillages de forme conique, que l'on nomme communément « chapeaux chinois », se savourent à l'apéritif dans les restaurants.

Décio Santos
Les offrandes de la mer

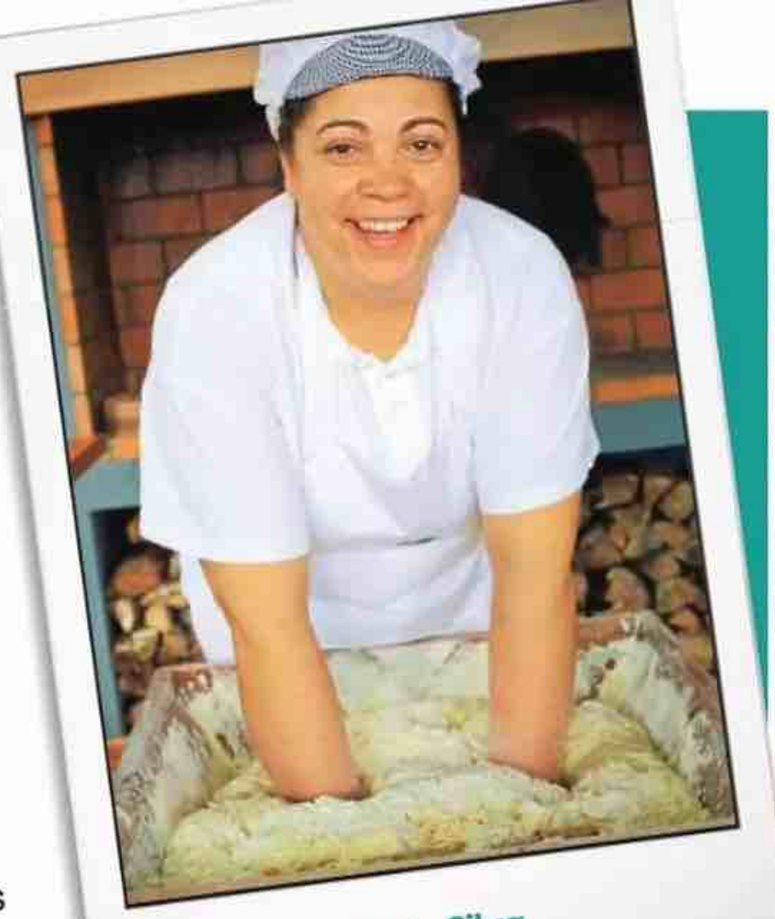
Un curieux poisson au corps particulièrement allongé comme une espèce d'anguille, noir, laid comme tout avec ses dents acérées, fait pourtant la « une » sur les étals des marchés comme des restaurants. Décio Santos, chef à la Vila do Peixe (poisson, en portugais) nous apporte ses lumières : « Il s'agit du poisson-sabre (*peixe agulha* ou espada), l'un des piliers de la gastronomie traditionnelle de Madère. Il se pêche dans les environs de l'île, entre 300 et 1 600 m de profondeur, toute l'année. Son aspect est certes rebutant, mais sa chair est fine et délicieuse. » Préparé le plus souvent pané et frit, il peut être revenu dans l'huile d'olive, servi avec des bananes frites ou une sauce aux fruits de la Passion. Un mariage étonnant et néanmoins intéressant. Autre curiosité qui ne se cuisine guère sous nos latitudes : les *lapas*. Ces gastéropodes sont également connus sous le nom de « chapeaux chinois », « patelles » ou « berniques ». « C'est le coquillage le plus répandu sur l'île. Il se ramasse d'avril à novembre sur les rochers. On le fait poêler dans sa coquille avec du beurre et de l'ail et on le sert avec un filet de citron. Une recette simple et efficace. » Si certains ont la chair jaune, celle d'autres coquillages sera noire avec un goût nettement plus iodé.

Photos Getty Images/iStockphoto ; L. Maisant/Hemis.fr ; Anilah, Albin Marciniak/Stock.adobe.com

Lucia Silva
Son pain a la patate !

La pétillante Lucia ne ménage pas sa peine. À la Quinta do Furão, elle prépare trois fois par jour le pain pour les clients. Et pas n'importe lequel, du pain à la patate douce : « Les patates douces ont toujours poussé dans les jardins. Cela permettait à l'origine de faire un pain plus dense. Il faut en proportion, six fois plus de farine que de patates douces. Une fois cuites, on les écrase à la main, comme cela, il restera des petits morceaux dans le pain et on mélange l'eau de cuisson à la farine. » Du sel, de la levure de boulanger et surtout un magnifique four dans lequel le pain, placé dans un plat en terre cuite, cuira sur les braises. Le même principe que le *bolo do caco*, pain traditionnel que l'on trouve un peu partout. Seule la forme diffère, *bolo* en portugais signifie gâteau. On est donc en présence, cette fois-ci, d'un pain rond, épais et plat qui se vend également garni de chorizo ou de bacon, parfait alors en sandwich.

De son côté, Hugo Doria, le chef de la Quinta do Furão, lui travaille la farine de maïs. Celle-ci sert de base à de traditionnels accompagnements que sont le *milho cozido* – sorte de polenta de farine de maïs, à laquelle on ajoute au choix du thym, de l'ail ou du bacon – et le *mihlo frito*. Cette polenta avec du chou cuit, finement haché, est ensuite découpée en petits morceaux, ensuite frits dans l'huile d'olive. Hugo Doria : « C'est un accompagnement idéal pour l'*espetada,* cette brochette de bœuf marinée dans du sel, ail et laurier frais, et embrochée sur une tige de laurier. »



Lucia Silva
la Quinta do Furão



Pain traditionnel appelé *bolo do caco.*

« *Le secret du pain, ce sont les mains qui pétrissent* »
Lucia Silva





Hugo Doria, le chef de la Quinta do Furão.

Le vin de Madère
un effet inattendu

À l'origine, ce vin était connu comme un vin sec. Lors des échanges commerciaux au XVIe siècle, entre Madère et les Indes, l'idée a été de lui ajouter de l'eau-de-vie pour le conserver lors de son transport. La chaleur et l'oxydation ayant fait évaporer le vin, celui-ci s'est retrouvé bonifié. Ainsi est né le « nectar des dieux ».

✔ **Il n'existe que 7 producteurs de vin de Madère,** dont Blandy's. Ces entreprises rassemblent les raisins récoltés par 1 600 petits viticulteurs.



✔ **Le vin est obtenu par un processus naturel.** Il est stocké dans des fûts de chêne américain, dont les joints sont en feuilles de bananier. Ceux-ci sont entreposés à la chaleur des greniers. Les vins jeunes sont placés dans les pièces pouvant atteindre 40 °C en été, puis, au fur et à mesure du vieillissement, sont descendus – grâce à des pompes électriques – dans des greniers où la chaleur sera aux alentours de 27 °C.

✔ **Il existe 8 cépages de vin à Madère,** mais les plus nobles sont le sercial (vin sec) léger et très parfumé, idéal en apéritif, le verdelho (mi-sec), assez parfumé, pour accompagner les repas, le boal (mi-doux) et la malvasia (doux) s'accordant aux desserts. Le madère sera toujours en mono-cépage, seules les années peuvent être assemblées. Titrant entre 18 et 22°, il faut le boire à une température de 11 °C pour plus de parfum et moins de concentration d'alcool.



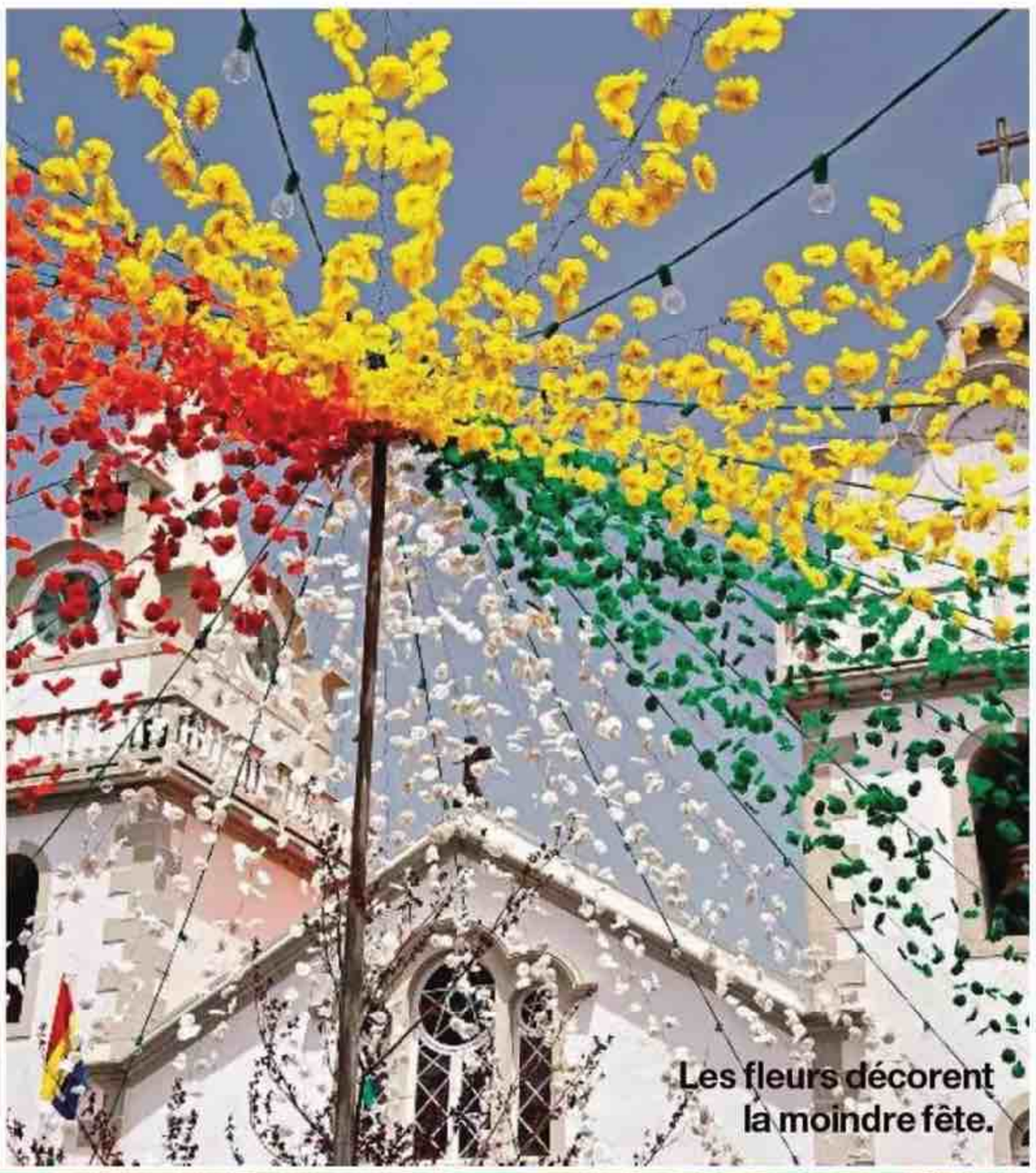
Photos L. Maisant/Hemis.fr ; Ppohudka, Anitasstudio, Cimnson, Dieter Meyer/Stock.adobe.com

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





Cuisson au feu de bois pour le pain de Lucia. Une méthode employée également pour le *bolo do caco*.



Les fleurs décorent la moindre fête.



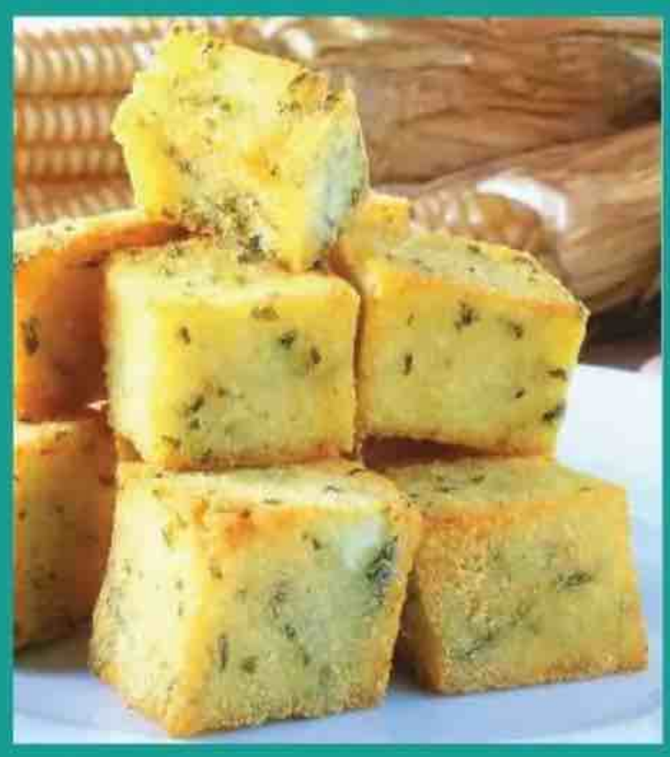
Pièce d'eau du jardin botanique de Funchal.



Maison typique à toit de chaume, une des dernières de l'île. À voir à Santana.



Les bâtiments de l'assemblée régionale de Madère situés à Funchal.



Milho frito

6 PERSONNES
20 MN 1 H 10

■ 1 kg de semoule de maïs très fine ■ 1 chou vert ■ 70 g de beurre ■ huile de tournesol ■ gros sel.

Coupez le chou en lanières très fines de 2 cm sur 1 cm. Versez la semoule de maïs dans 5 litres d'eau frémissante, puis ajoutez le chou vert, ainsi qu'une poignée de gros sel. Ajoutez ensuite le beurre. Laissez cuire 1 h en n'oubliant pas de remuer de temps à autre.

Lorsque c'est cuit, versez la préparation dans un récipient plat et attendre que le mélange refroidisse. Coupez la préparation refroidie en cubes, puis faites-les frire dans une poêle avec de l'huile de tournesol 10 mn, en les retournant sur toutes les faces pour bien les griller.

Égouttez sur du papier absorbant et dégustez à la mode madérienne avec des *espetadas*, des brochettes de bœuf grillées sur une tige de laurier et parsemées de romarin.

Un goût pour la friture !

Les* milho frito *sont un accompagnement de choix à Madère, notamment avec les poissons. Ils peuvent être aussi coupés en rectangles. Ils ne sont pas à confondre avec les frites de pomme de terre, qui ont aussi beaucoup de succès dans les restaurants madériens.

Plus d'infos sur visitmadeira.com

Carnet d'adresses **page 82.**

On craque pour...

Par Olivia Delaunay et Agnès Taravella



TEA TIME FLEURI

C'est en superposant pendant plusieurs nuits les feuilles de thé vert avec les fleurs de jasmin, issues de l'Agriculture biologique et garanti sans pesticides, que leurs délicats parfums s'entremêlent lentement. Laissez-vous charmer !
Fleur'Thé Jasmin, 5,50 € (30 sachets), Les 2 Marmottes.



CHAUD DEVANT !

Avec cet ensemble gant et manique, au motif végétal noir et blanc, on va avoir envie de mettre les mains dans le four.
Lot gant & manique Frivole, 32,50 €, Nydel.





LA CUISINE PREND DES COULEURS

Avec cette jolie gamme d'ustensiles de cuisson en aluminium forgé, avec revêtement en céramique et manches en chêne massif isolant, quel plaisir de mijoter, sauter, poêler et réchauffer !
Gamme Ector Induction manche bois Ogo, casserole, 42,95 € (Ø 16 cm), poêle, 42,95 € (Ø 20 cm), faitout, 99,95 € (Ø 24 cm), Mathon.

Les nouveautés en rayons

Look vintage

Un joli pack au look rétro et un mélange de crozets nature & sarrasin, voilà de quoi préparer une bonne recette de « croziflette » ou un gratin savoyard.
Crozets nature & sarrasin, 3,10 € (400 g), Alpina Savoie.



Vive la montagne



Une généreuse tranche de fromage à raclette, du bœuf charolais, des petits lardons français, une sauce aux oignons… Voilà un burger qui donne envie de chausser les skis !
Burger savoyard, 3,95 € (190 g), Marie.

Soupe exotique

Allez on embarque pour la Thaïlande avec cette soupe au poulet et aux légumes (carottes, courgettes, champignons noirs…), mijotée au lait de coco et parfumée d'épices.
Voyage en Thaïlande, 3,39 € (2 x 30 cl), Liebig.



On adore



CADEAU GOURMAND

Ces confitures de qualité, artisanales, cuites au chaudron, sont préparées selon une recette originale au thym sauvage. À offrir aux gourmands !

Coffret cadeau duo confitures extra C de Leos, framboises & abricots de Provence, 22 € les 2 pots en verre (328 g et 323 g), Domaine de Leos (domainedeleos.com).



BURGER REVISITÉ

Et si on variait du burger classique avec steak haché, cheddar blanc, confit d'oignon, en remplaçant le pain par un bun feuilleté façonné à la main ? Garanti 100 % gourmand !

Burger feuilleté, 5,50 € (170 g), Picard.

LE SET DE DÉCOUPE

Pour une cuisine bien organisée, ce set est idéal avec son support en bambou qui garde bien rangés une planche à découper et une à pain, en bambou également, ainsi que 2 couteaux, un chef et un à pain, bien maintenus par des aimants.

Coffret affûté, 89 €, Pebbly.



LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF

Ça croustille



Des céréales aux flocons d'avoine et de blé complet, au riz soufflé et au chocolat, signées Poulain. Pour un petit déjeuner gourmand, on dit oui !

Choco Crousti, 2,69 € (375 g), Poulain.

La pasta aux bonnes fibres

Désormais, c'est aussi avec une variation au blé complet que l'on va tous se régaler de bons spaghettis !

Spaghetti Délice au blé complet, 0,97 € (250 g), Lustucru.



Photos presse

On est très gourmand... ce mois-ci



VIVE LA GALETTE

Et à la frangipane, c'est encore meilleur ! Pâte feuilletée pur beurre et frangipane avec amandes émondées et non émondées.

Galette des rois à la frangipane, 7,99 € (6/8 parts), Thiriet.

VERSION POMMES SIGNÉE D'UNE CHEFFE

Cette savoureuse galette aux pommes est une création de la talentueuse cheffe pâtissière Nina Métayer et ça se sent ! Miam !



Galette des rois aux pommes, Monoprix Gourmet & Nina Métayer, 12,95 €, Monoprix.

INTERDIT AUX PETITS !



Cette pâte à tartiner, sans arôme ni huile de palme, est composée à 78 % de praliné. Noisettes et amandes grillées, caramélisées, puis finement broyées se dévoilent dans une texture lisse et onctueuse. Irrésistible sur une crêpe au rhum !

Pâte à tartiner 78 % Praliné, 7,90 € (200 g), Cluizel.

Carnet d'adresses **page 82**

12 idées avec... *des haricots rouges en conserve*

Antifatigue, riches en protéines et en fibres, et surtout délicieux, ils s'invitent dans nos plats d'hiver pour compléter les apports et caler durablement à petit prix.

Par Françoise de La Forest



Entrée vitaminée

Mélangez 300 g de haricots rouges avec 1 betterave émincée, 50 g de pois chiches cuits, 4 poignées de mâche et 1 échalote hachée. Ajoutez du persil et 3 c. à soupe de vinaigrette épaisse.

Soupe coco

Faites cuire 500 g de carottes avec 50 cl de bouillon de légumes. Mixez et ajoutez 30 cl de lait de coco, 350 g de haricots rouges, le jus d'1 citron vert, 3 pincées d'épices à chili et de la coriandre.

Chakchoucha

Faites revenir 1 oignon et 2 gousses d'ail 5 mn et ajoutez 200 g de haricots rouges, 200 g de concassée de tomates, ½ botte de persil ciselé et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Laissez mijoter 10 mn. Cassez 4 œufs à la surface et servez lorsque les blancs d'œufs sont pris.

Poulet à l'oignon

Dorez 4 cuisses de poulet, puis ajoutez 4 oignons émincés, 12 rondelles de chorizo et 300 g de pulpe de tomates. Salez, poivrez, faites mijoter 40 mn avant d'incorporer 400 g de haricots rouges.

Fajitas

Mélangez 3 sucrines émincées avec 200 g de haricots rouges, 200 g de crevettes, 1 avocat coupé en dés et 100 g de feta. Ajoutez 5 c. à soupe de yaourt, le jus d'1 citron, de l'huile d'olive et de l'aneth. Garnissez-en des tortillas tièdes.

Steaks veggies

Mixez 250 g de haricots rouges avec 100 g de champignons en conserve, 1 gousse d'ail, du persil et 3 tranches de pain de mie. Formez les steaks et faites-les cuire 3 mn de chaque côté.

Chili express

Dorez 300 g de bœuf haché avec 1 oignon émincé. Ajoutez 500 g de haricots rouges, 15 cl de bouillon, de l'ail, du piment, du paprika et du concentré de tomates. Laissez mijoter 10 mn. Servez avec de la coriandre et de la crème épaisse.

Tartinade colorée

Faites fondre 1 oignon rouge haché et ajoutez 300 g de haricots rouges, 100 g de sauce tomate, 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, de l'ail et de l'origan. Mixez grossièrement avec 4 c. à soupe d'huile d'olive. Parsemez de graines de sésame.

Façon gasconne

Faites réchauffer 500 g de haricots rouges à la graisse de canard. Ajoutez 4 cuisses de canard confites, 2 saucisses de canard et 1 oignon haché. Assaisonnez et laissez mijoter 30 mn.

Omelette épaisse

Battez 6 œufs avec 2 gousses d'ail hachées, du sel et du poivre. Versez dans une poêle graissée, puis répartissez 250 g de haricots rouges et des herbes de Provence. Parsemez de cheddar râpé, couvrez et laissez cuire 3 mn environ.

Crêpes farcies

Faites rissoler 1 oignon et ajoutez 200 g de bœuf haché, 200 g de haricots rouges, 2 carottes cuites en rondelles, 10 cl de sauce tomate et le jus d'1 citron. Laissez cuire 10 mn. Farcissez-en des crêpes, roulez-les et couvrez de sauce tomate et de fromage râpé. Enfournez 20 mn.

Salade complète

Mélangez 300 g de haricots rouges avec 300 g de riz cuit et froid, 250 g de sardines à l'huile émiettées, 200 g de maïs, 2 oignons blancs hachés et de l'aneth. Assaisonnez avec 4 c. à soupe de vinaigrette ou l'huile de la conserve des sardines.

© weyo/AdobeStock. Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts K. Sonia Chatelain/Stockfood.

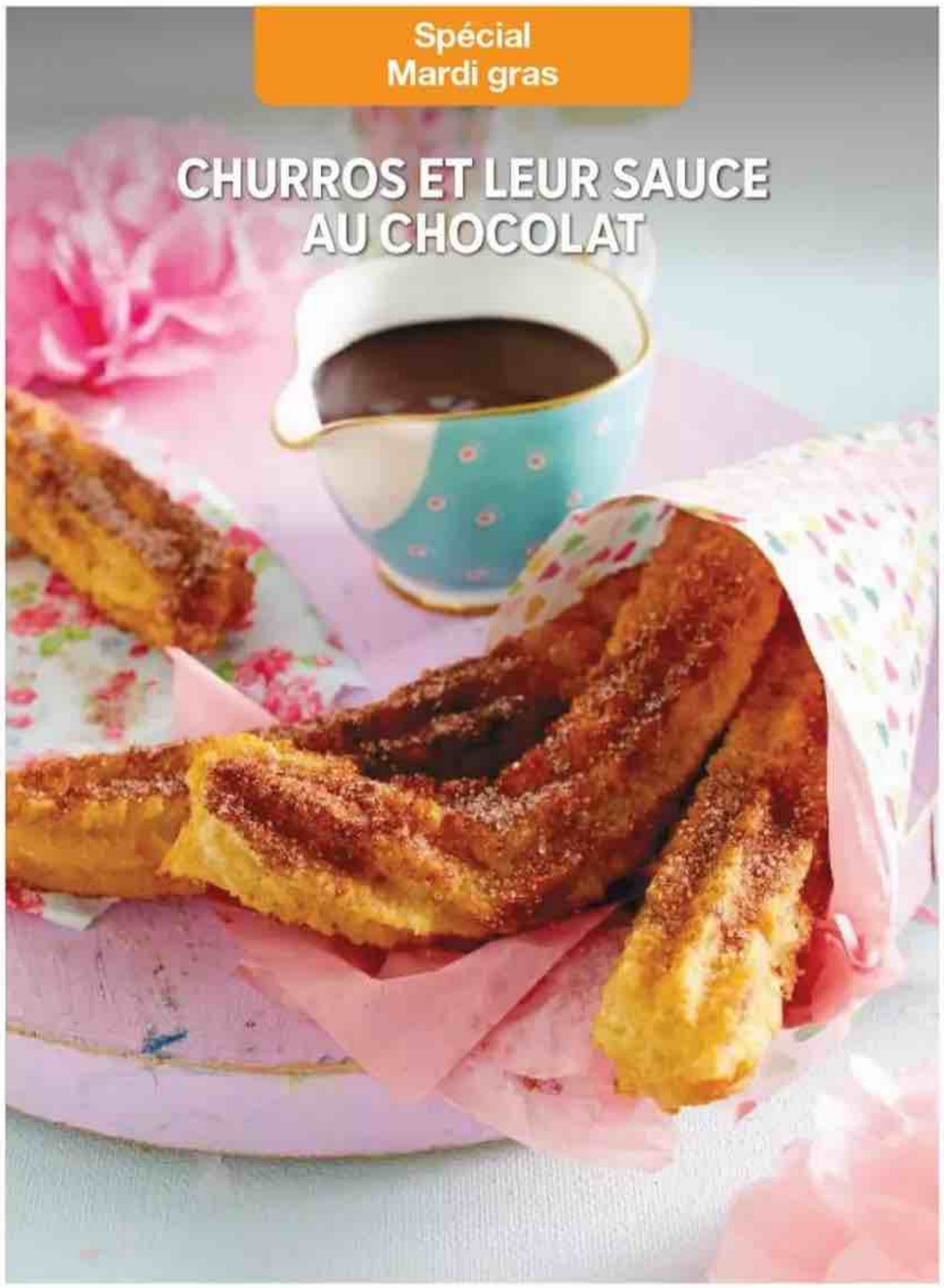
Spécial
Mardi gras

PETS-DE-NONNE À LA CANNELLE



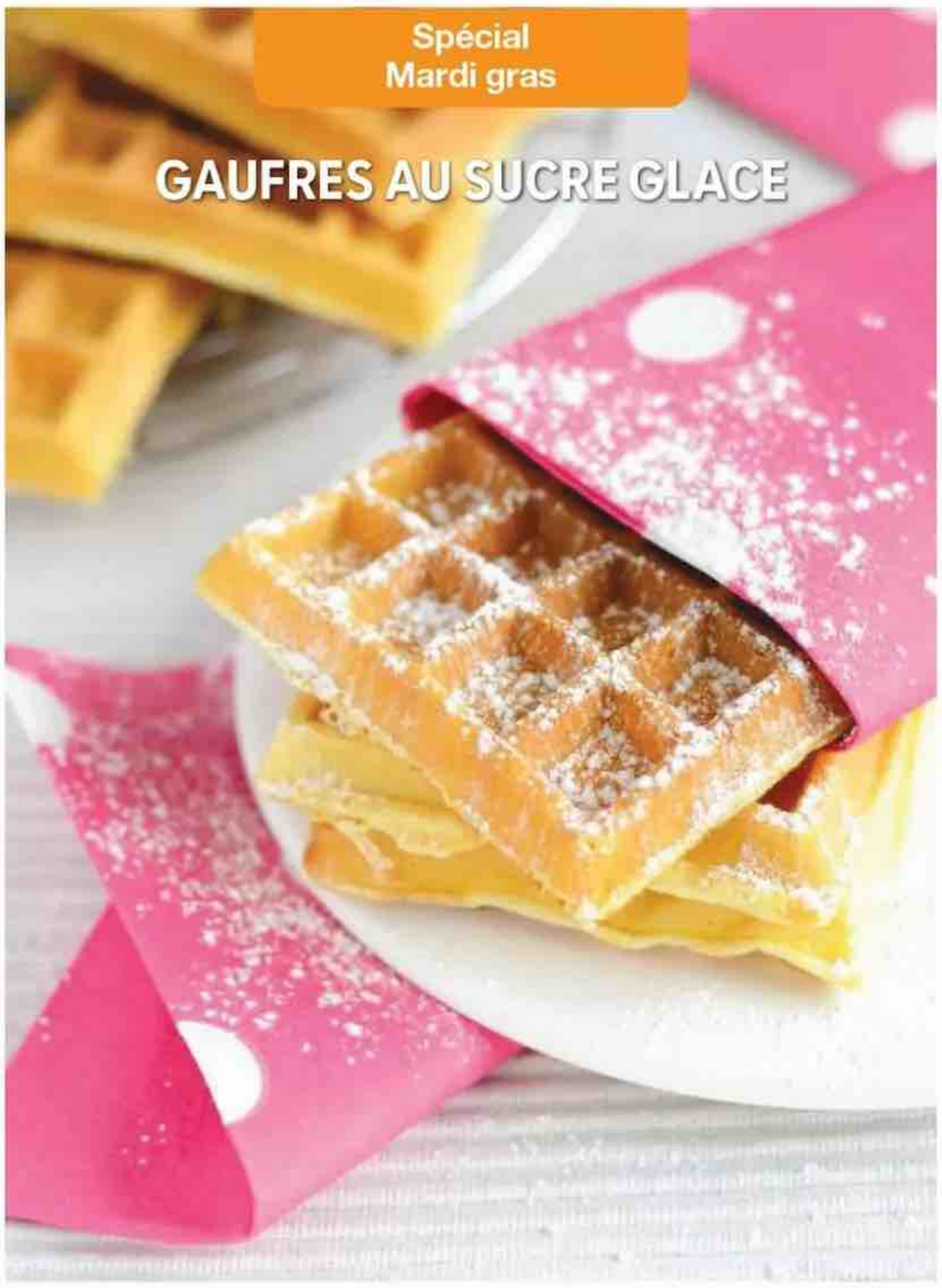
Spécial
Mardi gras

CHURROS ET LEUR SAUCE AU CHOCOLAT



Spécial
Mardi gras

GAUFRES AU SUCRE GLACE



Spécial
Mardi gras

BEIGNETS AU CHOCOLAT





Churros et leur sauce au chocolat

6 20 MN 25 MN 1 H

1 bain d'huile pour friture 375 g de farine 3 c. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol 1 pincée de bicarbonate sucre sel.
Pour la sauce : 200 g de chocolat noir pâtissier 20 cl de crème liquide.

Mélangez au robot la farine, 1 c. à café de sel, le bicarbonate et l'huile d'olive. Incorporez-y peu à peu 40 cl d'eau. Versez la pâte dans une poche à douille cannelée de 12 mm et réservez-la 1 h au réfrigérateur.
Préparez la sauce : cassez le chocolat en morceaux, puis, dans une casserole avec la crème, faites-le fondre à feu doux en mélangeant sans faire bouillir. Quand elle est bien lisse, réservez-la dans un bol.
Préchauffez le bain d'huile à 180 °C dans une cocotte ou une friteuse. Faites-y tomber la pâte en tronçons et laissez-les dorer 3 mn. Récupérez-les à l'écumoire puis égouttez-les sur du papier absorbant.
Saupoudrez-les de sucre et servez avec la sauce au chocolat.

Conseil

Pour réchauffer la sauce au chocolat, passez-la 1 mn au four à micro-ondes.



Pets-de-nonne à la cannelle

6 15 MN 25 MN

2 c. à café de cannelle en poudre 1 bain d'huile de friture 4 œufs 12,5 cl de lait 120 g de beurre 165 g de farine 75 g de sucre en poudre 2 sachets de sucre vanillé sel.

Chauffez dans une casserole le lait additionné de 12,5 cl d'eau, du sucre vanillé et d'1 pincée de sel. Ajoutez le beurre coupé en dés et faites-le fondre dedans.
Versez la farine dans la casserole en une fois et mélangez vivement jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Versez-la dans un saladier puis incorporez les œufs un à un pour obtenir une texture bien homogène.
Faites chauffer le bain de friture à 180 °C dans une cocotte ou une friteuse. Avec 2 cuillères à café, formez des boules de pâte et plongez-les dans l'huile par séries de 6.
Retirez-les à l'écumoire quand elles sont bien dorées puis égouttez-les sur du papier absorbant. Mélangez le sucre en poudre et la cannelle et saupoudrez-en les beignets. Dégustez tiède.

Conseil

Avant de prélever les boules de pâte, trempez légèrement les cuillères dans l'huile chaude. Cela permettra à la pâte de glisser plus facilement dans l'huile.



Beignets au chocolat

6 25 MIN 20 MIN 4 H 10

200 g de pâte à tartiner au chocolat 1 bain d'huile pour friture sucre glace.
Pour la pâte : 2 œufs 20 cl de lait 45 g de beurre 420 g de farine 40 g de sucre 1 c. à soupe d'huile de noisette 7 g de levure sèche de boulanger 1 pincée de sel.

Préparez la pâte : faites fondre le beurre au micro-ondes et laissez-le refroidir à température ambiante. Dans une casserole, faites tiédir le lait. Hors du feu, émiettez la levure dedans. Mélangez bien et laissez reposer 10 mn.
Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez l'huile, le beurre fondu, le sucre et le sel, puis fouettez. Incorporez 270 g de farine et le lait. Intégrez 130 g de farine avec une corne à pâtisserie jusqu'à ce que la pâte se forme.
Versez la pâte sur le plan de travail fariné. Saupoudrez-la de farine et pétrissez 5 mn. Roulez-la en boule. Couvrez d'un linge et faites gonfler 2 h à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume.
Dégazez la pâte, puis abaissez-la à 1 cm d'épaisseur. À l'aide d'un verre de 12 cm de diamètre, découpez-la en disques. Récupérez l'excédent et renouvelez l'opération avec.
Garnissez les disques d'1 c. à soupe de pâte à tartiner et refermez-les en les roulant en boule. Laissez-les gonfler 2 h.
Portez le bain de friture à 180 °C. En plusieurs fournées, faites-y dorer les beignets quelques minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant et saupoudrez-les de sucre glace.



Gaufres au sucre glace

6 20 MN 20 MIN 1 H

3 œufs 30 cl de lait 50 g de beurre 200 g de farine 50 g de sucre 1 sachet de levure chimique huile sucre glace.

Faites fondre le beurre. Mixez-le au blender avec les œufs, la farine, le lait, le sucre et la levure jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur.
Cuisez-la dans un gaufrier huilé en suivant les instructions de l'appareil.
Saupoudrez les gaufres de sucre glace juste avant de servir.

Conseil

Si vous préparez les gaufres en avance, réservez-les au chaud en les couvrant d'une feuille de papier aluminium. Vous pouvez aussi les réchauffer juste avant de servir en les enfournant environ 5 mn à 200 °C.

REDAKTIONSAGENTUR FOOD & FOTO BAUER FOOD EXPERTS K. SONIA CHATELAIN/STOCKFOOD.

PLUS DE RECETTES SUR MAXICUISINE.FR

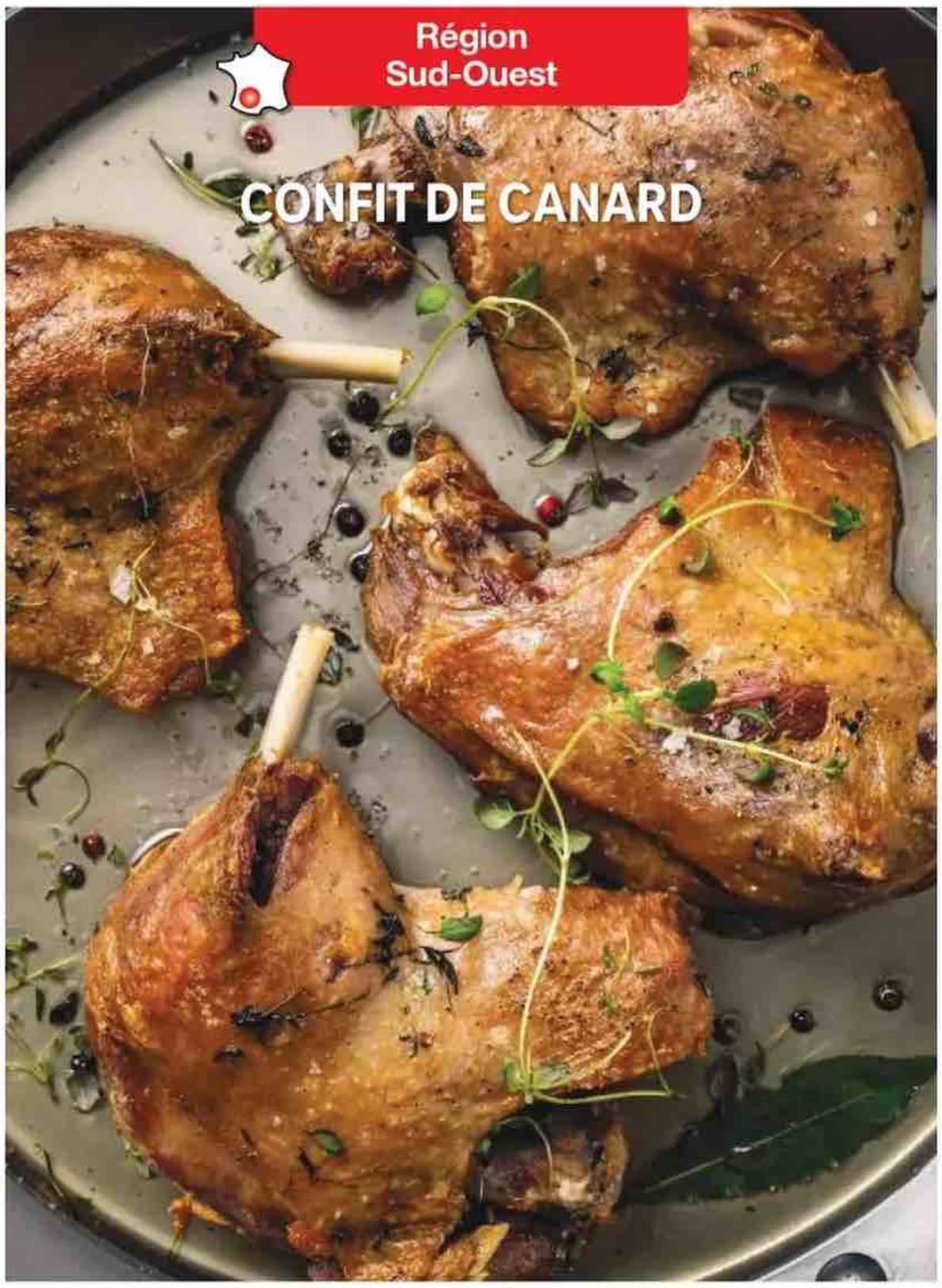
Région
Sud-Ouest

POLENTA CRÉMEUSE AUX CHAMPIGNONS



Région
Sud-Ouest

CONFIT DE CANARD



Région
Sud-Ouest

POMMES DE TERRE À LA GRAISSE DE CANARD



Région
Sud-Ouest

CROUSTADE AUX POMMES



© JARRY/MALLET/SAVEURS/SUNRAY PHOTO. CLARKANDCOMPANY/GETTY IMAGES.



À LA UNE

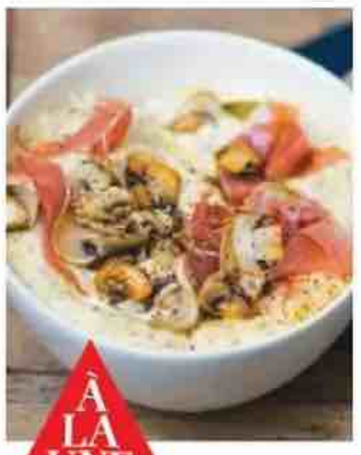
DEPUIS OCTOBRE 2023, le ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire met en application son programme contre l'influenza aviaire. La vaccination obligatoire de 64 millions de canards d'élevage sur un an s'applique sur l'ensemble du territoire métropolitain (sauf Corse).

Confit de canard

4 | 20 MN | 12 H | 2 H 10

4 cuisses de canard à confire ■ 400 g de graisse de canard ■ herbes aromatiques ■ gros sel ■ sel ■ poivre.

Ôtez le surplus de graisse sur les cuisses de canard et réservez-le. Frottez les cuisses avec du gros sel, puis déposez-les sur un lit de gros sel et couvrez-en la viande. Laissez reposer au moins 12 h au frais.
Coupez la graisse des cuisses en dés, puis faites-la fondre à feu doux et filtrez-la. Ajoutez les 400 g de graisse de canard.
Rincez et séchez les cuisses. Déposez-les dans une cocotte et versez la graisse de canard (elle doit les recouvrir). Chauffez à feu doux et laissez cuire 2 h à couvert. Égouttez.
Chauffez une poêle à feu moyen avec un peu de graisse de cuisson et déposez-y les cuisses de canard. Faites-les dorer quelques minutes de chaque côté. Salez, poivrez et parfumez d'herbes aromatiques.



À LA UNE

En 2023-2024, la production mondiale de maïs atteindrait

1,213 milliards de tonnes,

soit une hausse de **5,4 %** par rapport à la campagne 2022-2023.

Source : U.S. Department of Agriculture

Polenta crémeuse aux champignons

4 | 15 MN | 10 MN

150 g de polenta ■ 200 g de champignons de Paris ■ 4 tranches de jambon de Bayonne ■ 30 cl de lait ■ 3 c. à soupe bombées de mascarpone ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'huile de noisettes ■ 2 pincées de muscade ■ 2 pincées de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Coupez le jambon de Bayonne en lanières. Lavez et séchez les champignons, puis coupez-les en tranches.
Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y sauter les champignons 10 mn avec du sel et du poivre.
Portez à ébullition le lait avec 25 cl d'eau, le reste d'huile d'olive et la muscade. Versez la polenta en pluie et mélangez 5 mn. Lorsqu'elle est crémeuse, ajoutez le mascarpone, salez et poivrez.
Répartissez la polenta dans des bols de service, ajoutez les lanières de jambon et les champignons. Parfumez d'1 trait d'huile de noisettes et de piment d'Espelette.



Côté FORME

La pectine contenu dans la pomme est une fibre active qui participe à la régulation du transit intestinal, à la qualité de la flore bactérienne et à l'amélioration de la fonction digestive.

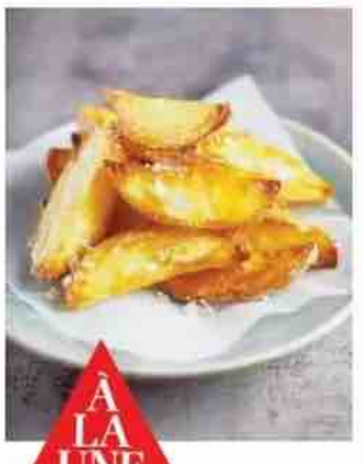
Source : lapomme.org

Croustade aux pommes

4 | 30 MN | 40 MN

10 feuilles de brick ■ 150 g de sucre ■ 50 g de beurre fondu ■ 5 c. à soupe d'armagnac.
■ Pour la garniture : 6 pommes ■ 120 g de sucre ■ 40 g de beurre.

Préchauffez le four à 200 °C.
Préparez la garniture : pelez les pommes et coupez-les en morceaux. Chauffez le beurre dans une grande poêle et mettez-y les pommes. Faites-les revenir 5 mn, puis ajoutez le sucre. Laissez caraméliser 10 mn en remuant régulièrement.
Badigeonnez 1 feuille de brick de beurre fondu, saupoudrez d'1 c. à soupe de sucre et disposez-la dans un plat. Arrosez d'1 filet d'armagnac. Recommencez avec 4 feuilles de brick et superposez-les dans le plat.
Étalez les pommes cuites et recouvrez-les de 5 feuilles de brick badigeonnées de beurre et saupoudrées de sucre. Enfournez 25 mn.
Arrosez du reste d'armagnac et servez chaud ou tiède.



À LA UNE

72 %

des Français trouvent que la pomme de terre est facile à cuisiner.

79 %

d'entre eux mangent les pommes de terre avec la peau.

Source : Étude OpinionWay/ FranceAgriMer, 2021

Pommes de terre à la graisse de canard

4 | 20 MN | 35 MN

1 kg de petites pommes de terre à chair ferme ■ 3 c. à soupe de graisse de canard ■ 2 c. à soupe de gros sel.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et lavez les pommes de terre, puis coupez-les en 4 ou en 6, selon leur calibre. Mettez-les dans un torchon et essuyez-les soigneusement.
Étalez le gros sel dans un plat, puis répartissez les morceaux de pommes de terre. Ajoutez la graisse de canard et enfournez 35 à 40 mn.
Servez les pommes de terre bien dorées avec le confit de canard.

Façon sarladaise

Ajoutez une bonne quantité de persil ciselé et des gousses d'ail pressées sur les pommes de terre.

© JARRY/MALLET/SAVEURS/SUNRAY PHOTO. CLARKANDCOMPANY/GETTYIMAGES.

PLUS DE RECETTES SUR MAXICUISINE.FR

L'EUROPE DÉFEND SES TERROIRS

Découvrez l'harmonie parfaite entre deux trésors gastronomiques français :
le Jambon de Bayonne IGP et le Vin de Gaillac AOP. Ces deux produits emblématiques,
issus de la région Sud-Ouest, sont labellisés pour garantir leur origine et leur qualité exceptionnelle
et authentique. Une expérience culinaire qui éveillera vos sens et transportera
votre palais dans un voyage gustatif inoubliable.



LE JAMBON DE BAYONNE IGP : UNE TRADITION D'EXCELLENCE

Le Jambon de Bayonne est bien plus qu'un simple jambon. C'est une œuvre d'art culinaire qui incarne la passion, le savoir-faire et la tradition française. Issu des porcs élevés dans le Sud-Ouest de la France, ce jambon est élaboré au cœur du bassin de l'Adour, entre montagnes pyrénéennes et océan Atlantique. C'est le seul jambon IGP à être salé avec un sel de source : le sel blanc de Salies de Béarn. Chaque tranche de Jambon de Bayonne est une explosion de saveurs subtiles, un mélange parfait de tendreté et de salinité. Sa texture fondante et son goût délicat font de ce jambon une délectation pour les connaisseurs.

LE VIN DE GAILLAC AOP : L'ACCOMPAGNEMENT IDÉAL

Pour accompagner cette merveilleuse charcuterie, rien de mieux qu'un verre de vin de Gaillac AOP. Produit dans le Sud-Ouest de la France, sur le terroir ancestral de Gaillac, ce vin aux multiples combinaisons aromatiques est cultivé à partir de cinq cépages rares : loin de l'œil, mauzac, braucol, duras et prunelart. Il bénéficie du bienfaisant vent d'Autan, un vent asséchant qui fouette la vigne tout au long de l'année et assure aux vignerons des récoltes extraordinairement saines. Que vous préfériez un vin blanc sec, doux ou effervescent, un rosé ou un rouge, le vin de Gaillac AOP saura satisfaire toutes vos envies.



UNE DÉLICATE HARMONIE DE SAVEURS

Lorsque le Jambon de Bayonne IGP rencontre le Vin de Gaillac AOP, c'est une explosion de saveurs en bouche. Les arômes subtils du jambon s'entremêlent avec les notes complexes du vin, créant une expérience gastronomique d'exception. Que ce soit pour un apéritif raffiné, un pique-nique romantique ou un dîner entre amis, l'association du Jambon de Bayonne IGP et du Vin de Gaillac AOP transforme chaque moment en une célébration de la cuisine française. Essayez cette harmonie gastronomique dès aujourd'hui et élevez vos papilles au sommet de la perfection. Le Jambon de Bayonne IGP et le Vin de Gaillac AOP vous promettent une expérience culinaire digne des palais les plus exigeants. Vivez la passion française grâce à ces saveurs uniques de la région Sud-Ouest.

PARTENARIAT

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Plaisirs d'Europe

BAUER MEDIA REGIE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
POUR VOTRE SANTÉ PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.COM

12 idées avec...

de l'ananas au sirop



Précieuse source de vitamines au cœur de l'hiver, ce fruit est aussi, frais comme en conserve, la base de desserts faciles au bon goût des tropiques.

Par Françoise de La Forest

Crumble gourmand

Répartissez 6 tranches d'ananas coupées en morceaux et 100 g de pépites de chocolat dans un plat beurré. Mixez 50 g de spéculoos avec 50 g de beurre mou, 30 g de farine et 30 g de cassonade. Couvrez-en les fruits et enfournez 20 mn à 190 °C.

Curd exotique

Mixez 4 tranches d'ananas avec un peu de sirop. Fouettez 3 œufs avec le zeste d'1 citron, 50 g de sucre et 1 c. à soupe de Maïzena. Ajoutez la purée d'ananas, mélangez puis chauffez jusqu'à épaississement. Ajoutez 100 g de beurre et réfrigérez.

Tartelettes amandines

Répartissez 150 g de crème d'amandes dans 4 fonds de tartelettes cuits à blanc. Ajoutez 1 tranche d'ananas et 1 noisette de beurre, enfournez 25 mn à 180 °C.

Crêpes fourrées

Grillez 6 tranches d'ananas coupées en dés avec 20 g de beurre et 1 c. à soupe de cassonade pendant 5 mn. Flambez avec 2 c. à soupe de rhum chaud. Mélangez et garnissez-en 8 petites crêpes.

Verrines tiramisu

Mélangez 200 g de mascarpone avec 2 jaunes d'œufs et 80 g de sucre. Ajoutez les 2 blancs montés en neige. Coupez 5 tranches d'ananas en dés. Tapissez le fond de verrines de biscuits à la cuillère imbibés du sirop de la boîte, puis alternez les couches de fruit et d'appareil.

Galette des Rois des îles

Dorez 6 tranches d'ananas coupées en dés pendant 5 mn, puis mélangez-les avec 100 g de crème d'amandes. Couvrez-en une pâte feuilletée, puis recouvrez de pâte et soudez les bords. Dorez à l'œuf et enfournez 30 mn à 190 °C.

Pain perdu hawaïen

Trempez 4 épaisses tranches de brioche dans 2 œufs battus avec 50 g de cassonade et 2 gouttes de vanille. Faites cuire 4 mn à la poêle. Ajoutez 1 tranche d'ananas, saupoudrez de sucre vanillé et passez 2 mn sous le gril.

Gâteau renversé

Nappez un moule de caramel et tapissez-le de tranches d'ananas. Mélangez 3 œufs avec 15 cl de lait de coco, 120 g de sucre, 80 g de farine, 1/2 c. à café de levure chimique et 50 g de poudre d'amandes. Versez dans le moule et enfournez 35 mn à 170 °C.

Sablés garnis

Battez 15 cl de crème en chantilly. Coupez 250 g d'ananas en morceaux. Répartissez la chantilly sur des sablés. Ajoutez l'ananas, 1 filet de miel et de la noix de coco.

Feuilleté express

Mélangez 150 g de mascarpone avec 50 g de sucre roux et le zeste d'1 citron. Étalez sur 1 pâte feuilletée et ajoutez 5 tranches d'ananas coupées en morceaux. Enfournez 20 mn à 180 °C.

Fondants moelleux

Disposez 3 tranches d'ananas en morceaux dans des moules à muffins beurrés. Mélangez 2 œufs avec 1 c. à soupe de farine et 1/2 sachet de levure chimique. Ajoutez 10 cl de lait, 100 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre et 100 g de beurre mou. Versez dans les moules et enfournez 15 à 20 mn à 180 °C.

Tartelettes colorées

Dorez 5 tranches d'ananas coupés en morceaux pendant 3 mn avec du beurre, et 2 c. à soupe de sucre. Répartissez dans 4 fonds de tartelettes en pâte sablée cuits à blanc et parsemez de pistaches concassées.

© supermimicry/Gettyimages.

Abonnez-vous vite !



OFFRE GASTRONOME

8 N° DE MAXI CUISINE



+

4 HORS-SÉRIES THÈMES



+

4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE

PLUS DE **45%*** DE RÉDUCTION !

LES VERSIONS NUMÉRIQUE & AUDIO **OFFERTES**

= **36,90 € SEULEMENT**

AU LIEU DE ~~67,92~~ €

Maxi Cuisine **bulletin d'abonnement** | à retourner par courrier accompagné de votre règlement à : MAXI CUISINE - 60643 CHANTILLY CEDEX | MCPP170

☑ **OUI,** je m'abonne à **Maxi Cuisine**
8 N° + 4 hors-séries thématiques
+ 4 hors-séries Cuisine familiale
pour **36,90 €** au lieu de ~~67,92~~ €* dont 10,92 € de frais de livraison compris soit **45,70% de réduction !**
+ les versions numérique & audio **offertes**

Plus pratique !
Abonnez-vous en ligne sur
abobauer.com/MC170CB
ou par téléphone au **01 58 10 34 47**

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ☐☐☐☐☐ Ville .....

Tél. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Date de naissance ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐ (JOUR / MOIS / ANNÉE)

J'indique mon mail **(indispensable pour accéder aux versions numérique & audio)** et pour le suivi de mon abonnement.

E-mail .....

Mon Règlement

☐ **CHÈQUE BANCAIRE** à l'ordre de **MAXI CUISINE** à retourner sous enveloppe affranchie avec ce bulletin d'abonnement.

☐ **CARTE BANCAIRE**
Pour un paiement en toute sécurité, rendez-vous sur
www.abobauer.com/MC170CB

ou **FLASHEZ** le QR Code et abonnez-vous directement avec votre téléphone ou votre tablette. **C'est rapide, simple, et 100% sécurisé.**

abobauer.com
Flashez-moi !

* Par rapport au prix de vente en kiosque de Maxi Cuisine : 6 numéros à 3,20 € et 2 numéros double été/noël à 3,50 €, au prix de vente de chaque hors-série Cuisine Familiale : 3,80 € et Maxi Cuisine HS : 3,90 € + frais de livraison à domicile (frais postaux + routage), en moyenne 0,67 €/exemplaire Maxi Cuisine, 0,72 €/exemplaire Maxi Cuisine HS et 0,67 €/exemplaire Maxi hors-série cuisine soit 67,92 € pour 1 an (prix de référence de Maxi Cuisine + les 8 HS livrés à domicile). (1) par rapport au prix kiosque. Photos non contractuelles. Offre d'abonnement de Maxi cuisine réservée aux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Ediis. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites.

comme un pro...

Des ustensiles pour être au top en cuisine !

Par Emma Zrour



Les indispensables

Atma Kitchenware, *Couteaux d'office, 49 €, et de chef, 89 €.*

En acier brossé

Microplane, Économe XL, pour peler les légumes-racines, le potimarron, le butternut, la patate douce, le coing, etc., *24,95 €.*



Mijotés

Mathon, cocotte légère ovale en fonte d'aluminium rouge. *114,99 € (32 cm, 6,5 l).*

Fromage râpé

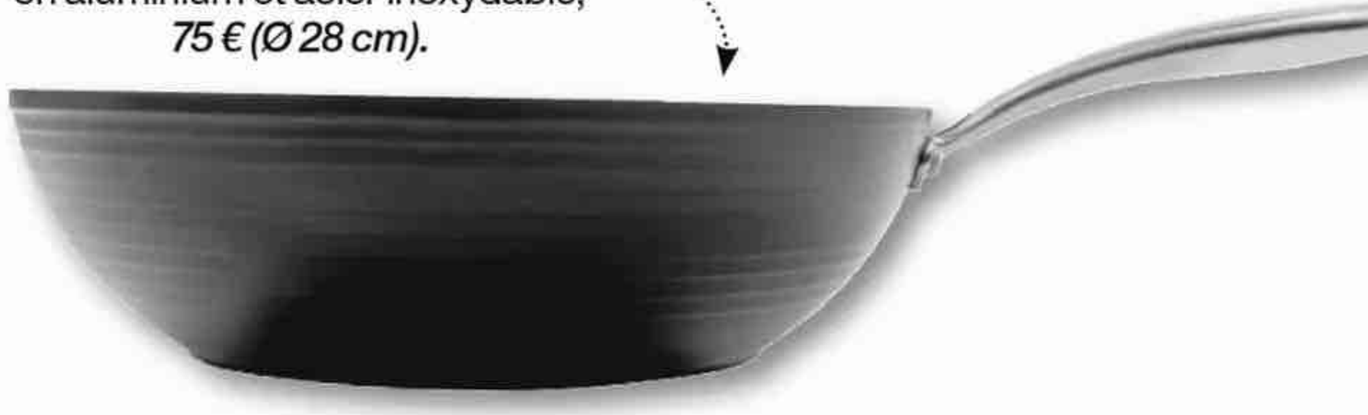
Moulinex, Mouli-râpe en Inox, *9,49 €.*





Wok

Casa Elite, collection MasterChef, en aluminium et acier inoxydable, *75 € (Ø 28 cm).*



ADRESSES

Échos gourmands, p. 6
Café joyeux, sur Cafejoyeux.com
Connétable, sur Connetable.com

Mieux connaître, p. 27
Monoprix, sur Monoprix.fr
Picard, sur Picard.fr
Sojade, en GMS
Suzi Wan, en GMS

Côté déco, p. 45
Chehoma, sur Chehoma.com
Gers équipement au 05 62 64 25 25 ou sur Gers-equipement.fr.
Linvosges, sur Linvosges.com
Pa Design, sur Pa-design.com
Pied de poule, au 06 68 62 85 55 ou sur Pieddepoule.com
Sabre, au 01 30 09 50 00 ou sur Sabre.fr
Sema design, sur Semadesign-deco.fr

Côté cave, p. 48
Casino, sur Supercasino.fr
Christian Drouin, sur Calvados-drouin.com
Finisterrae, sur Rozavern.fr
Guillet Frères, sur Kerisac.bzh
Manoir du Kinkiz, sur Kinkiz-terroir.bzh
Poiré de Brocéliande, sur Cidre-breton.com
Royal Guillevic, sur Royal-guillevic.fr
Val de Rance, sur Valderance.com

Shopping, p. 61
Beka, sur Beka-cookware.com/fr-fr
Bjorg, sur Bjorg.fr
Domaine de Leos, sur Domainedeleos.com
Jardin bio Étic, sur Jardinbio-etic.fr
Jean Hervé, sur Jeanherve.fr
Lagrange, sur Lagrange.fr
Lidl, sur Lidl.fr
Livoo, sur Livoo.fr
Maple Joe, sur Mapplejoe.fr
Nogent***, sur Nogent3etoiles.com
Siméo, sur Simeo.tm.fr
Téfal, sur Tefal.fr

C'est bon pour la planète, p. 64
Cabanots écolodges à Castet, sur Cabanots-ecolodges.com
Château Latour-Martillac, sur Latourmartillac.com
Too good to go, sur Toogoodtogo.com

Escapade gourmande, p. 68
Blandy's, à Funchal, sur Blandys.com
Vila do Peixe, à Camara de Lobos, sur Viladopeixe.com
Quinta do Furao, à Santana, sur Quintadofurao.com
Infos pratiques sur Visitmadeira.com/fr

On craque pour, p. 72
Alpina Savoie/ Les 2 Marmottes / Liebig /Lustucru/ Marie/ Poulain, en GMS
Cluizel, sur Cluizel.com
Domaine de Leos, sur Domainedeleos.com
Mathon, sur Mathon.fr
Monoprix, sur Monoprix.fr
Nydel, sur Nydel-france.fr
Pebbly, sur Pebbly.fr
Picard, sur Picard.fr
Thiriet, sur Thiriet.com

Comme un pro, p. 82
Atma Kitchenware, sur Atmakitchenware.fr
Casa, sur Fr.casashops.com
Mathon, sur Mathon.fr
Microplane, sur Microplaneintl.com/fr
Moulinex, sur Moulinex.fr

Accords mets-vins
AOP beaujolais blanc, sur Moillard.fr
AOP corbières blanc, sur Laboutiquedexea.com
AOP coteaux-d'aix-en-provence blanc bio, sur Vallon-des-glauges.myshopify.com
AOP crémant-de-loire brut, sur Fr.grandescavesstroch.com
AOP haut-poitou blanc, sur Fr.grandescavesstroch.com
AOP saint-bris blanc, sur Moillard.fr
IGP pays-d'oc blanc bio, sur Laboutiquedexea.com

LA FINE FLEUR DES PLATEAUX DE FROMAGES

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

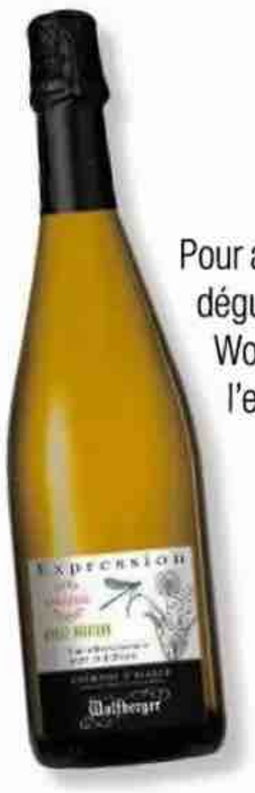


Disponible en deux formats 1 ou 2 sphères, en crémeries et grandes surfaces.
Prix indicatif de 8,00 € / 1 sphère et 16,00 € / 2 sphères.
Renseignements sur www.fromagesdesuisse.fr

LE SKREI DE NORVÈGE ADORÉ PAR LES CHEFS



Le skrei est un poisson saisonnier à l'histoire unique, d'origine exclusivement norvégienne. Le skrei fait partie du plus gros stock de cabillauds du monde. Un mets sain et délicieux, riche en protéines et en vitamines, c'est un choix excellent pour quiconque souhaite inclure à son menu des plats à la fois succulents et sains. On le déguste frit, rôti ou lentement mitonné, avec ce poisson d'exception toutes les recettes sont possibles. Choisir le skrei, c'est opter pour un produit de saison de qualité supérieure, connu pour sa saveur unique, sa valeur nutritionnelle et son caractère durable.
Il est temps de déguster le skrei.



UNE NOUVELLE ANNÉE PÉTILLANTE À SOUHAIT !

Pour accompagner l'épiphanie, la chandeleur ou mardi gras, dégustez ce Crémant d'Alsace Expression Brut Nature Wolfberger, sans sulfites ajoutés, qui exprime toute l'effervescence d'un terroir constituant un concentré de finesse et d'équilibre.

Disponible en grandes et moyennes surfaces et sur wolfberger.com
Crémant d'Alsace Expression Brut Nature, 11,90 € la bouteille de 75 cl.

SAUCES TOMATES CUISINÉES MUTTI



Expert de la tomate, MUTTI met tout en œuvre pour proposer le meilleur de ce fruit. Cultivées en plein champs, les tomates mûrissent sous le soleil italien et sont cueillies à maturité, entre fin juillet et mi-septembre. Réalisées avec la fameuse Polpa Mutti, les 6 nouvelles recettes de sauces cuisinées Mutti sont élaborées comme des sauces « faîtes maison » avec une courte liste d'ingrédients naturels. Pratiques dans leurs jolis pots en verre octogonaux, elles conviennent à tous types de plats et répondent parfaitement aux envies de « manger bon et sain » même quand on manque de temps pour cuisiner.

Disponibles en grandes et moyennes surfaces.
Sauce tomate cuisinée au basilic AOP de Gênes MUTTI, 2,30 € le pot de 400 gr.

1ER HACHÉ CRU VÉGÉTAL À GRILLER

Pionnier du végétal depuis 2015, Carrefour continue d'étoffer sa gamme de traiteur végétal avec un haché à l'effet cru, à griller. Carrefour Sensation Végétal, la marque qui rend le Végétal gourmand mais aussi accessible à tous.



Disponibles dans les hypermarchés Carrefour.
Hachés végétal à griller Carrefour Sensation, 2,79 €, les 2 portions.

PUBLICITÉ

LOYALE & GOURMANDE

Cette princesse s'entoure des meilleurs du champ à l'assiette !

Retrouvez la recette

NOUVEAU

CONCOURS RECETTES

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

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

Princesse Amandine®

C'est trop bon !

Variété au rayon pommes de terre



Association Princesse Amandine, 1 allée Loeiz Herrieu, 29334 Quimper Cedex - SIRET 533 078 895 00018 axome.com Crédit photo : iStock