

SEP  
TOP  
ventes



# Cuisine Actuelle

2<sup>€</sup><sub>90</sub>  
FÉVRIER 2024  
N° 397

Cahier région  
**LE NORD**



BONNES  
ADRESSES ET PLATS CULTES

**92**  
recettes  
faciles

**SPECIAL**  
**PETITS BUDGETS**

**Viandes à rôtir  
et à mijoter**

**Idées apéro**  
avec des  
conserves  
de poisson

Layer-cake  
poire-cacao-caramel  
beurre salé

**Desserts d'hiver**

# Délices de poires et pommes

PRIMA MEDIA CPPAP  
L 12900 - 397 - F: 2,90 € - RD

PM PRIMA MEDIA CPPAP

L 12900 - 397 - F: 2,90 € - RD



**NOUVEAU FORMAT  
POUR VOTRE MAGAZINE !**



**+ GRAND**

**+ LISIBLE**

**LE + ÉCONOMIQUE DU MARCHÉ**



**En vente actuellement chez  
votre marchand de journaux !**



# NOTRE SOMMAIRE février 2024

P.22



P.54



P.48



P.62



## 4 Index des recettes

### 6 Au marché

Les épinards, l'araignée de porc, le pomelo et la morue, nos recettes pour les déguster !

### 14 Fiches recettes

Le chou-fleur, le chou romanesco, le chou rouge et le chou pommé, tout savoir sur eux.

### 17 10 recettes faciles des étals à l'assiette

### 18 Les nouveautés du mois

## Dossiers

### 22 TENDRES, GOÛTEUX ET GÉNÉREUX : LES BONNS MORCEAUX À CUISINER

### 54 POMMES ET POIRES, NOS RECETTES RÉCONFORT

### 32 Guide produit

10 infos pour bien choisir le café moulu

### 48 Passion apéro

C'est dans la boîte !

### 52 Questions cuisine

Les astuces de Marie

### 61 10 idées avec...

Des petits-beurre

## 62 Leçon filmée

Galette des Rois à la pistache

## 66 Déjeuner à la carte

Crêpes party !

## 70 Manger sain

Décrypter les étiquettes des confitures de fraise

## 72 Les recettes de la rédaction

Cannellonis en 3 façons

## 75 Banc d'essai

J'ai testé pour vous... le fromage à raclette en tranches

## 76 Rien ne se perd

18 recettes pour sublimer les petits restes

## 78 Hop hop hop

Oeuf Bénédicte

P.72



P.35

## Cahier région

### 36 Recettes traditionnelles

### 38 Balade gourmande :

Un week-end à Lille

### 40 Produit du terroir :

Les bières de Rubens Figueiredo

### 42 Balade gourmande :

Périple dans le bassin minier

### 44 Spécialité régionale :

Les frites, un ch'ti régal !

### 46 Almanach gourmand



COUVERTURE NATIONALE : THE KATE TYN / STOCKFOOD COUVERTURE RÉGIONALE : NURRIA / PHOTOCLUSEN

Aux côtés du magazine figurent en encart l'annuaire régional et tous les abonnés

ABONNEZ-VOUS VITE

À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 71

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

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

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

**RÉALISATION & COMPRESSE**  
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60

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

**CUISINEACTUELLE.FR** : Marie-Amélie Druenne (5396), coordinatrice web ; Marion Poirot (5791), rédactrice web ; Maëlle Aurio (5033), rédactrice web ; Julie Landes-Ensuque (4650), community manager.  
**Compatibilité** : Laurence Tronchet (4558).

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

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

**PHOTOGRAPHIE** Com Presse.  
**IMPRIMÉ EN FRANCE** Maury-Imprimeur  
45 330 Le Malesherbois. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %.  
Eutrophisation : Ptot : 0,004 kg/To de papier. ISSN : 0989-3091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2023 Prisma Media. Dépôt légal : décembre 2023. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

**PEFC**  
10-31-1282  
Certifié PEFC  
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.  
[pefc-france.org](http://pefc-france.org)

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle



**Les services Cuisine Actuelle**  
Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

**POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT**

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

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

Par Internet Sur notre site : [prismashop.cuisineactuelle.fr](http://prismashop.cuisineactuelle.fr)

**POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS**

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

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

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

Par mail [lecteurs@cuisineactuelle.fr](mailto:lecteurs@cuisineactuelle.fr)

**ANCIENS NUMÉROS**

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



# NOS RECETTES DE FÉVRIER

## Apéritifs

Cookies au thon et aux tomates confites .....	49
Rillettes de morue à l'antillaise .....	13
Rillettes express de maquereau à l'avocat .....	50
Tartinade de moules au curcuma .....	48

## Entrées chaudes

Œuf Bénédicte .....	78
Œufs cocotte aux épinards et à la fourme d'Ambert .....	7
Soupe de pois cassés à la poitrine grillée .....	31
Tarte fine à la crevette et lait de coco .....	51
Velouté à la spiruline .....	16

## Entrées froides

Roulés fraîcheur au saumon .....	69
Salade à l'aigre-douce aux baies .....	16

## Poissons

Ragoût de morue épice .....	13
-----------------------------	----

## Viandes

Araignée grillée à la sauce moutarde, lentilles corail .....	9
Cannellonis bolognaise .....	73
Cannellonis de patate douce façon tex mex .....	72
Carbonnade flamande .....	41
Curry vert de chou et blanc de poulet à la thaïe .....	16
Échine de porc fondante à la poire et aux raisins secs .....	27
Galette à l'andouille de Guémené .....	69
Gîte braisé aux petits légumes d'hiver .....	24
Joues de porc confites au miel .....	25
Osso buco et sa gremolata .....	28
Pizza chausson endive, poulet et au maroilles .....	36
Poitrine de porc caramélisée aux 5 épices chinoises .....	29

Pot-au-feu .....	30
Potjevlesch aux trois viandes .....	41
Ragoût de collier de veau aux carottes et au gingembre .....	26
Ragoût de porc au curcuma, riz thaï .....	16
Sauté de porc à l'asiatique .....	9
Waterzoï de poulet au cresson et à l'oseille .....	37

## Légumes & Cie

Batata mchermla .....	45
Cannellonis épinards, champignons et ricotta .....	74
Conchiglioni farcis brousse et épinards .....	7
Frites au four .....	45
Frites au maroilles et à la bière .....	45
Frittata .....	45
Gratin du Nord .....	45

## Desserts

Clafoutis à la pomme et aux épices .....	54
Flan aux pommes fondantes .....	59
Galette des Rois à la pistache .....	62
Gâteau de crêpes au lemon curd .....	69
Gâteau renversé aux poires, à la cannelle et au sucre d'érable .....	60
Gaufres fourrées au sirop de cannelle .....	37
Layer-cake poire-cacao-caramel beurre salé .....	56
Minigratins de pomme aux amandes .....	58
Tarte feuilletée poire-chocolat .....	58
Tarte meringuée au pomelo et à la rose .....	11
Tiramisu express aux pommes confites .....	57
Yaourts, verveine et pomelo .....	11

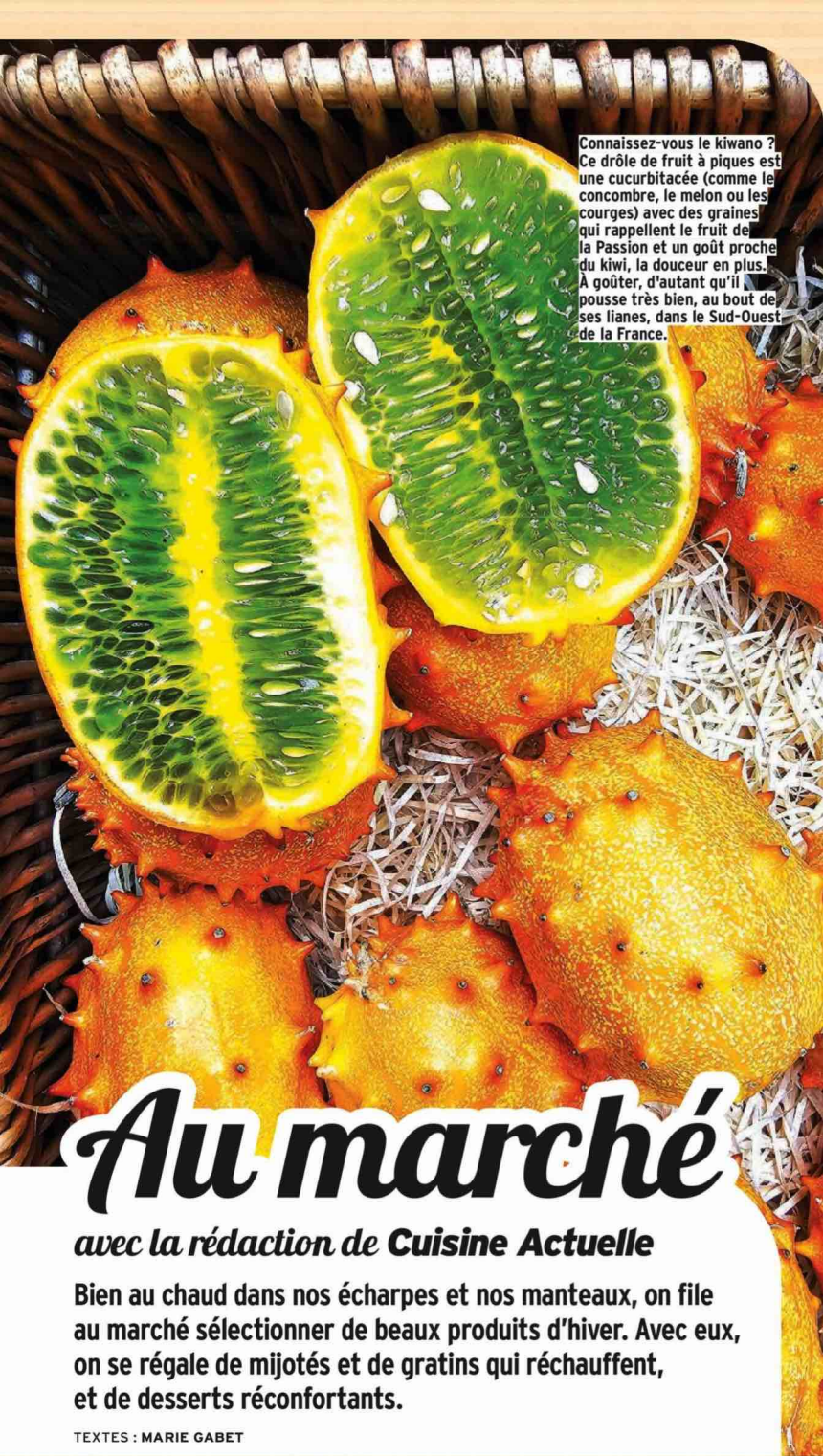
## Et aussi...

10 idées avec des petits-beurre .....	61
10 recettes faciles des étals à l'assiette .....	17
18 recettes pour sublimer les petits restes .....	76

## Carnet d'adresses

Auchan dans les magasins de l'enseigne, Beka en magasin d'électroménager et sur le site de la marque, Carrefour Extra dans les magasins de l'enseigne, Éditions La Page en librairie, Weeupre Smart en magasin d'électroménager, Entremont en grande surface, Favols en épicerie fine et sur le site de la marque, Léonce Blanc en grande surface, Mathon en magasin d'électroménager et sur le site de la marque, Monoprix dans les magasins de l'enseigne, Point Virgule en magasin d'électroménager, Richesmonts en grande surface, Stack 4 en magasin d'électroménager, Tamara en grande surface.





Connaissez-vous le kiwano ? Ce drôle de fruit à piques est une cucurbitacée (comme le concombre, le melon ou les courges) avec des graines qui rappellent le fruit de la Passion et un goût proche du kiwi, la douceur en plus. À goûter, d'autant qu'il pousse très bien, au bout de ses lianes, dans le Sud-Ouest de la France.

## Tour de France des marchés



Quentin, iconographe, se rend chez son fromager préféré. Il lui demande de belles tranches de tomme de chèvre, à faire chauffer au caquelon, pour une fondue de caractère.



Mathilde, styliste culinaire et cuisinière aguerrie, sélectionne potimarrons et butternuts pour réaliser ses soupes. Elle y ajoute quelques carottes ou marrons en bocaux pour varier les plaisirs.



La belle de Boskoop, voilà la pomme d'hiver préférée de Marie pour réaliser des desserts régressifs. Dans un moelleux ou en tarte, pochée ou en compotée, elle fait toujours l'unanimité.

# Au marché

avec la rédaction de **Cuisine Actuelle**

Bien au chaud dans nos écharpes et nos manteaux, on file au marché sélectionner de beaux produits d'hiver. Avec eux, on se régale de mijotés et de gratins qui réchauffent, et de desserts réconfortants.

TEXTES : MARIE GABET



# Légume



*Le geste en plus de Samia*

Lorsque je blanchis les épinards, je les sors rapidement à l'aide d'une araignée et les plonge immédiatement dans de l'eau glacée. Cette action stoppe la cuisson et fixe la chlorophylle pour conserver cette belle couleur vert intense.



## 2 Je les prépare

Au réfrigérateur, je les conserve 48 heures enveloppés dans un linge humide, mais il est préférable de les consommer le jour même. Les jeunes pousses se lavent et se séchent avant d'être utilisées en salade ou cuites, alors que les grandes feuilles nécessitent plus de travail. Elles se rincent trois fois pour bien éliminer le sable et la terre, puis doivent être équeutées et débarrassées de leurs côtes fibreuses. Pour cela, je plie la feuille en deux et la tiens d'une main en tirant sur la tige de l'autre.

S PH / GETTY IMAGES

## Les épinards, du vert en plein hiver

Chouchou de Popeye, mais cauchemar des enfants, il dévoile pourtant, frais et cuit, un maximum de saveurs.

### 1 Je les achète

Sur l'étal, je prends soin de sélectionner des feuilles lisses et charnues d'un vert intense, sans taches jaunes ou noires, avec une tige ferme et craquante. Si j'opte pour de grandes feuilles, celles-ci doivent être fines et souples, mais pas molles, un signe de manque de fraîcheur. Plus rares en hiver, les jeunes pousses remportent tous les suffrages : leur goût est doux, presque sucré, et elles demandent bien moins d'efforts de préparation.

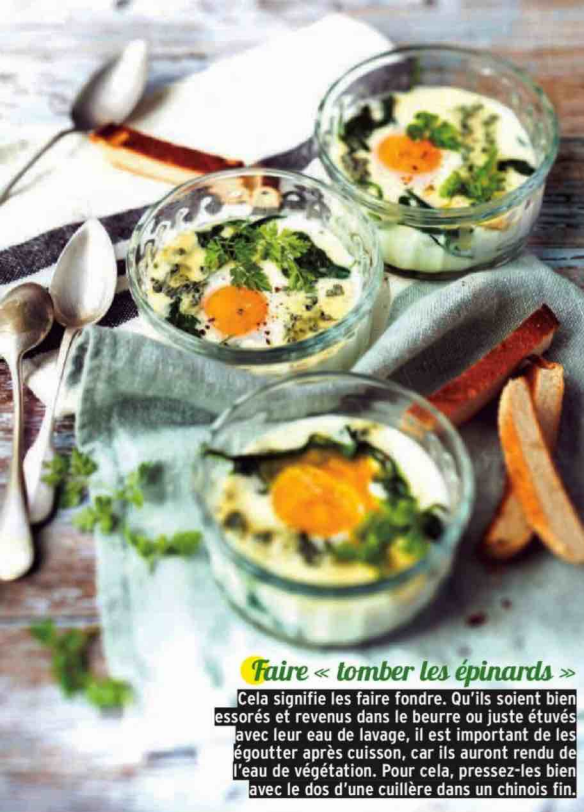
### 3 Je les cuisine

Si les jeunes pousses se dégustent volontiers crues, les grandes feuilles réclament une cuisson. Celle-ci doit être rapide sous peine de perdre le goût, la texture et les atouts nutritionnels de ce légume riche en vitamines et en minéraux. Pour intégrer une quiche au saumon ou au chèvre, des cannellonis ou encore des feuilletés, l'idéal est de simplement les blanchir une minute à l'eau bouillante avant de les égoutter et de les presser pour enlever l'excédent d'eau. Pour ma part, je préfère les faire fondre quelques minutes à la poêle avec une noisette de beurre et un peu d'ail.

### Cliché

Alors que les épinards ont la réputation d'être riches en fer, ils en contiennent en réalité seulement 2,7 mg pour 100 g, bien moins que le foie de veau (7,9 mg). Cette idée reçue est liée à une erreur de virgule en 1870 d'un biochimiste allemand, Emil von Wolff, qui aurait inscrit 27 mg au lieu de 2,7 mg, idée renforcée par le fameux dessin animé « Popeye ».





## Faire « tomber les épinards »

Cela signifie les faire fondre. Ou'ils soient bien essorés et revenus dans le beurre ou juste étuvés avec leur eau de lavage, il est important de les égoutter après cuisson, car ils auront rendu de l'eau de végétation. Pour cela, pressez-les bien avec le dos d'une cuillère dans un chinois fin.

PHOTO: SUICRE SALE

## Œufs cocotte aux épinards et à la fourme d'Ambert

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 15 MIN

- 100 g de jeunes pousses d'épinards • 4 brins de cerfeuil
- 4 gros œufs extra frais • 40 cl de crème liquide entière
- 200 g de fourme d'Ambert • Sel et poivre

- Lavez et égouttez les épinards.** Placez-les dans une sauteuse sur feu vif et couvrez pour les faire tout juste tomber pendant 1 à 2 minutes. Égouttez-les et réservez.
- Placez la crème dans une casserole et portez-la à frémissement.** Préchauffez le four à 180 °C. Réservez 20 cl de crème chaude que vous salez et poivrez. Coupez la fourme d'Ambert en petits morceaux. Faites-les fondre dans le reste de crème.
- Répartissez la crème assaisonnée avec les épinards** dans 4 ramequins à four. Ajoutez la crème et cassez 1 œuf par-dessus.
- Enfournez 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le blanc soit pris, mais pas le jaune.** À la sortie du four, disposez une pluche de cerfeuil et servez avec des mouillettes de pain grillé.

## Comment bien équeuter les épinards ?

Maintenez les deux ailettes de la feuille entre vos doigts de la main gauche et, de la main droite, tirez sur la tige en la rebrousant dans son sens opposé. Les plus jeunes pousses n'auront pas besoin d'être équeutées.



ALENA HIBKOVA / APETIT / SUNWAY PHOTO

## Conchiglionis farcis brousse et épinards

4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 30 MIN

- 750 g d'épinards • 2 gousses d'ail • 1 botte de basilic
- 2 œufs • 250 g de brousse de brebis • 60 g de pecorino râpé
- 300 g de conchiglionis • 400 g de tomates cerise en boîte • 8 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

- Lavez et équeutez les épinards.** Égouttez-les. Faites-les tomber, en plusieurs fois, dans une marmite sur feu moyen, en remuant souvent.
- Placez-les au fur et à mesure de leur cuisson dans un chinois.** Pressez-les pour en exprimer l'eau. Mixez la brousse avec la moitié du pecorino, le basilic et les œufs. Salez, poivrez et incorporez les épinards, mixez par à-coups afin de les amalgamer à la préparation.
- Préchauffez le four à 180 °C.** Faites revenir l'ail pelé et écrasé avec la moitié de l'huile. Ajoutez les tomates et assaisonnez. Portez à frémissement et laissez mijoter sur feu doux pendant 10 minutes. Versez cette sauce dans un plat à four.
- Plongez les pâtes dans une marmite d'eau bouillante salée pour les faire cuire al dente.** Égouttez-les. Farctissez-les de préparation aux épinards et rangez-les dans le plat. Arrosez du reste d'huile et saupoudrez du reste de pecorino. Enfournez pour 15-20 minutes.

## L'araignée de porc, du fondant à petit prix

Merveilleusement tendre, elle se déguste nature ou marinée.

### 1 Je l'achète

Je la commande nature à mon boucher, car si elle est très savoureuse, elle est souvent difficile à trouver et proposée généralement marinée. En plus, elle est assez bon marché, ce qui en fait un morceau de choix pour les gourmets avisés. Je veille à ce qu'elle soit bien rouge et nervurée de blanc, une particularité bien spécifique à cette partie lui valant son nom. Côté quantité, j'en prévois 150 g par personne.



### C'est où ?

Aussi appelé cigaline, ce petit morceau ultra moelleux se situe à l'arrière du cochon, dans la cuisse (c'est-à-dire le jambon), à proximité de l'os coxal. Au nombre de deux par cochon, cette partie, dont la forme se rapproche un peu de celle d'une escalope, est assez petite, pesant environ 80 g chacune.

### 2 Je la prépare

Inutile de se lancer dans de grands préparatifs pour apprécier cette viande fondante. Avec son persillé et ses fibres musculaires minces, elle ne nécessite pas de marinade pour exprimer toute sa tendreté, mais celle-ci peut tout de même lui apporter un supplément de goût. Elle s'accorde d'ailleurs très bien avec des notes asiatiques : un peu de gingembre, d'ail, de citronnelle fraîche, de miel, de soja, 1 heure au frais, quelques minutes au wok et le tour est joué.

#### La marinade de Jérôme



Je mélange du sirop d'érable, de l'ail, une pointe de moutarde et un peu d'huile de sésame pour faire mariner les araignées émincées pendant 1 heure minimum. Juste sautées quelques minutes à la poêle puis saupoudrées de graines de sésame et de ciboule émincée et servies avec du riz, tout le monde se ressert... à chaque fois !

### 3 Je la cuisine

Comme la plupart des viandes, je la sors du réfrigérateur environ 30 minutes avant de la cuire. Ce retour à la température ambiante permet d'éviter d'agresser la chair lorsque je la saisis au gril, à la poêle ou à la plancha, à peine une dizaine de minutes pour conserver tout son moelleux. Très savoureuse, une noisette de beurre, un tour de moulin à poivre et une pincée de fleur de sel lui suffisent amplement, mais elle se prête aussi très bien aux sauces en tout genre comme une crème aux champignons ou à la moutarde, particulièrement efficace avec du porc. Dans ce cas, je fais dorer les araignées, je les débarrasse, déglace la poêle au vin blanc avant d'ajouter la crème et la moutarde. Je replace la viande dans la crème pour qu'elle finisse sa cuisson quelques minutes.



## Sauté de porc à l'asiatique

4 PERSONNES  PRÉPARATION 30 MIN

 CUISSON 20 MIN

- 500 g d'araignée de porc • 100 g de pousses d'épinards
- 2 oignons cébettes • 1 citron vert • 1 échalote • 1 piment rouge fort • 2 gousses d'ail • 2 cm de racine de gingembre
- 8 brins de coriandre • 2 gros œufs • 250 g de riz basmati
- 4 c. à soupe de sauce nuoc-mâm • 4 c. à soupe de noix de cajou concassées • 3 c. à soupe d'huile d'arachide • 2 c. à soupe de purée de cacahuète • 1 c. à café de miel

- 1. Faites griller les noix de cajou dans une poêle à sec.** Émincez le piment. Pelez et ciselez l'échalote. Rincez et essorez les épinards. Émincez les oignons. Pelez et râpez l'ail et le gingembre. Pressez le citron pour en extraire le jus.
- 2. Mettez à cuire le riz basmati avec les oignons et le piment dans un cuseur à riz.** Taillez l'araignée en morceaux et faites-les griller de tous côtés dans une poêle avec l'huile.
- 3. Faites suer, dans la même poêle, l'échalote 5 minutes.** Déglacez avec le nuoc-mâm puis versez le jus de citron et attendez l'ébullition avant d'ajouter l'ail, le gingembre et le miel. Versez la purée de cacahuètes. Remplacez la viande.
- 4. Ajoutez les œufs battus et les épinards dans le riz cuit.** Mélangez bien dans le cuseur à riz jusqu'à solidifier les œufs et faire suer les épinards. Dressez l'araignée avec sa sauce sur le riz basmati. Parsemez de noix de cajou et ajoutez la coriandre fraîche.

### Quelques alternatives...

A défaut de cuseur à riz, plongez-le 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-le. Faites suer l'oignon et le piment à part dans un wok avec un peu d'huile de coco et intégrez-les dans le riz cuit avec les œufs et les épinards.

CHUMIN / SAVEURS / SUNWAY PHOTO

## Araignée grillée à la sauce moutarde, lentilles corail

4 PERSONNES  PRÉPARATION 20 MIN

 CUISSON 25 MIN

- 600 g d'araignée de porc • 2 blancs de poireaux
- 4 brins d'estragon • 20 cl de crème liquide entière
- 30 g de beurre aux cristaux de sel
- 160 g de lentilles corail • 6 c. à soupe d'huile de pépins de raisin • 1 c. à soupe bombée de moutarde en grains
- Sel et poivre du moulin

- 1. Pelez les blancs de poireaux et coupez-les en deux dans la longueur.** Émincez-les. Plongez-les avec les lentilles dans un faitout d'eau bouillante pour 20 minutes de cuisson.
- 2. Assaisonnez l'araignée de porc et faites-la griller dans une poêle sur les deux faces.** Finalisez la cuisson en baissant le feu et en couvrant. Débarrassez la viande et déglacez la poêle avec la moutarde. Remuez puis versez la crème et portez à ébullition. Faites réduire pendant 5 minutes.
- 3. Effeuiliez et hachez l'estragon.** Ajoutez-en la moitié dans la sauce. Égouttez les lentilles et les poireaux, et remplacez-les dans le faitout avec le beurre. Mélangez bien.
- 4. Tranchez l'araignée en lanières, dressez-les dans 4 assiettes.** Nappez la viande de sauce et accompagnez-la de lentilles aux poireaux. Parsemez d'estragon frais et servez en proposant le reste de sauce à part.

CHUMIN / SAVEURS / SUNWAY PHOTO

### Le sens du détail

Couvrez l'araignée d'une feuille de papier aluminium pendant que vous préparez la sauce, afin qu'elle reste au chaud.

## Le pomelo, un agrume XXL

**Rose ou blanc, doux, amer ou acide,  
on le décline de l'entrée au dessert.**

### 1 Je l'achète

Si sa peau doit être lisse et ferme avec un aspect brillant, mieux vaut tout de même le soupeser avant de faire son choix et ne sélectionner que ceux qui sont lourds et apparemment denses. Cet élément indique un fruit à maturité qui sera aussi juteux que parfumé. La couleur, quant à elle, n'est pas nécessairement à prendre en compte tant elle diffère d'une variété à l'autre.

### 2 Je le prépare

Il se conserve aisément pendant une semaine, voire 10 jours, dans le cellier ou le bas du réfrigérateur. J'ai une nette préférence pour ce dernier, surtout pour en faire un jus bien frais ultra vitaminé, prêt à être consommé dès qu'il est exprimé. En salade, je le préfère en suprêmes ajoutés à de l'avocat et du crabe ou de la crevette. Dans ce cas, j'en coupe les extrémités avant de tailler l'écorce à l'aide d'un petit couteau fin, en suivant la courbe du fruit. Cette étape permet d'enlever le zeste et la fine membrane enveloppant la chair pour la laisser apparaître. Je viens ensuite inciser le long de chaque membrane intérieure pour récupérer les segments.

### Pamplemousse ou pomelo ?

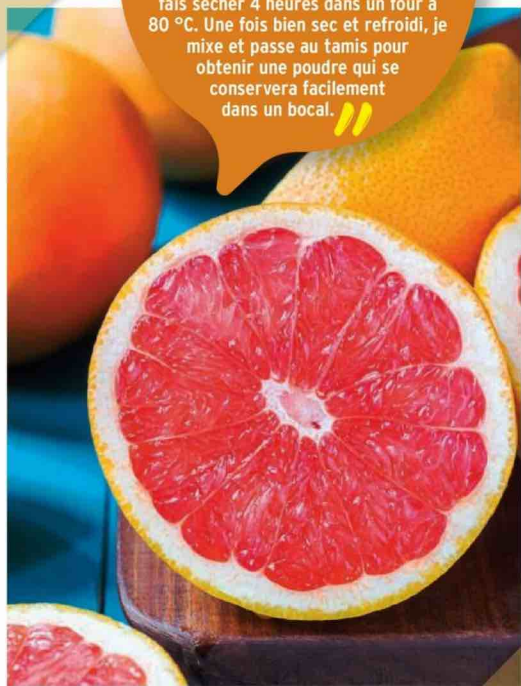
Cet agrume que nous appelons pamplemousse est en réalité un pomelo. En effet, le véritable pamplemousse est de taille beaucoup plus importante, de 13 à 20 cm de diamètre, et peut peser jusqu'à 8 kg ! Piriforme et plus amer que le pomelo, il est aussi plus rare sur nos étals. Le pomelo, plus doux et juteux, que nous appelons pamplemousse, est un hybride entre celui-ci et une orange ; il se décline en diverses variétés, rouges, roses et blanches.

### 3 Je le cuisine

Il se marie parfaitement à d'autres agrumes, à la grenade et à l'ananas pour une salade de fruits rafraîchissante, mais il remplace aussi aisément le citron dans une sauce accompagnant un poisson ou encore dans une tarte meringuée. Les segments peuvent être revenus rapidement dans le beurre aux côtés de saint-jacques juste snackées : une entrée très originale et haute en couleur. J'en fais aussi un beurre composé, à faire fondre sur un filet de bar, en additionnant du sel, des zestes râpés, une partie du jus et bien sûr du beurre.

### L'astuce de Quentin

Pour parfumer mes gâteaux, une chantilly ou simplement un yaourt, je réalise de la poudre d'écorce de pomelo. Je prélève le zeste en prenant soin de retirer toute la partie blanche et je le fais sécher 4 heures dans un four à 80 °C. Une fois bien sec et refroidi, je mixe et passe au tamis pour obtenir une poudre qui se conservera facilement dans un bocal.





## Tarte meringuée au pomelo et à la rose

6 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN

CUISSON 50 MIN

2 pomelos roses bios • 3 œufs • 4 blancs d'œufs  
1 rouleau de pâte sablée • 25 g de beurre doux • 180 g de sucre semoule • 120 g de sucre glace • 10 cl d'eau de rose

- 1. Prélevez le zeste d'un pomelo préalablement lavé.** Détaillez-en la moitié en fine julienne. Placez le tout dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez et recommencez l'opération deux fois.
- 2. Préchauffez le four à 180 °C.** Déroulez la pâte avec son papier dans un moule à tarte. Piquez le fond et disposez une feuille de papier cuisson et des poids par-dessus. Enfouez 15 minutes puis retirez les poids et le papier. Finalisez la précuisson pendant encore 10 minutes puis sortez du four.
- 3. Exprimez le jus des pomelos.** Versez-en 12 cl dans une casserole avec les œufs, 120 g de sucre semoule et le beurre. Mélangez sur feu doux jusqu'à la fonte des ingrédients. Retirez du feu, fouettez et versez sur le fond de tarte.
- 4. Enfouez de nouveau pendant 15 minutes.** À la sortie du four, laissez complètement refroidir. Placez le reste de jus avec les zestes blanchis dans une casserole. Ajoutez 60 g de sucre semoule, l'eau de rose et portez le tout à ébullition. Faites réduire en remuant souvent jusqu'à la formation d'un sirop épais. Réservez.
- 5. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme au batteur.** Ajoutez le sucre glace et battez plus doucement pour l'intégrer.
- 6. Garnissez la tarte refroidie de meringue.** Enfouez-la sous le gril du four préchauffé pendant 3-5 minutes pour la faire caraméliser. Dressez la tarte avec des zestes de pomelos confits à la rose et servez.

### Retirez le ziste...

Soit la partie blanche de l'agrumes entre la chair et le zeste. Placez les copeaux de zeste à plat, ziste face à vous, et passez la lame d'un grand couteau afin d'ôter cette partie qui apporte de l'amertume.

GUEDES / SHUTTER / SHUTTERSTOCK

### Astuces de crémier

Cette méthode vous permet de réaliser des yaourts sans yaourtière, mais il est important de respecter les détails de cette recette pourtant simple (matière des ustensiles, repos exact, température et temps d'incubation).

## Yaourts, verveine et pomelo

6-8 POTS PRÉPARATION 10 MIN

CUISSON 3 À 5 H REPOS 30 MIN

2 pomelos • 1 l de lait de brebis pasteurisé  
1 douzaine de biscuits sablés au beurre • 1 sachet de ferments lactiques • 2 c. à soupe de verveine séchée

- 1. Placez le lait dans une casserole avec la verveine sur feu moyen.** Mélangez uniquement avec une cuillère en bois. Lorsque le lait commence à fumer, retirez-le du feu et laissez reposer pendant 30 minutes très exactement.
- 2. Passez le lait au travers d'un chinois, au-dessus des ferments.** Fouettez avec un fouet en silicone.
- 3. Préchauffez le four à 50 °C.** Foulez bien la préparation à chaque fois avant d'en prélever de petites louches que vous disperser dans des pots en verre. Remplissez 6 à 8 pots.
- 4. Placez les pots dans un plat et enfouez pour 3 heures minimum,** jusqu'à 5 heures pour un résultat plus ferme. Entrepochez les yaourts au réfrigérateur pendant au moins 24 heures avant de les déguster avec des quartiers de pomelos et des biscuits sablés.

ANNE LÉCROUX / SHUTTERSTOCK

# Poisson

## La morue, le cabillaud salé et séché

Savoureux et populaire, ce poisson se déguste du Portugal aux Antilles en passant par le Canada.

La technique de Marie



Pour bien dessaler la morue, je la coupe en morceau, la dépose, peau vers le haut, sur une petite grille, et j'immerge le tout dans un récipient d'eau froide. Ainsi le sel, plus lourd, ne risque pas de s'accumuler entre la chair et la peau, mais peut rejoindre le fond du récipient.

### 1 Je l'achète

Je me fie d'abord à mon nez, l'odeur doit être forte, mais pas désagréable ; l'aspect est tout aussi important : la chair est blanche voire jaune pâle. J'interroge mon poissonnier pour connaître le degré de salage et en profite pour lui demander conseil quant à la durée de dessalage. Selon la recette que j'ai en tête, j'adapte mon achat : pour des mets impliquant d'effilocheur la chair, j'opte pour un morceau fin alors que si je prévois de servir des pavés entiers, je me tourne vers des morceaux bien plus épais.

### 2 Je la prépare

Le dessalage est une étape indispensable avant la cuisson. Pour déguster ce poisson à la chair savoureuse, il convient de s'y prendre en avance pour plonger les morceaux dans un grand volume d'eau froide et changer celle-ci toutes les 3 heures. En fonction de la taille et du salage, la durée de cette étape varie d'une nuit à 48 heures et elle peut être complétée d'une heure dans un bain de lait. Une fois dessalée, la morue peut être préparée ou congelée en sachet pour plusieurs semaines.

### Morue, cabillaud, skrei ou stockfish...

Les quatre termes renvoient au même poisson, mais le cabillaud est sa version fraîche alors que la morue est séchée et/ou salée et le stockfish uniquement séché. Quant au skrei, il s'agit là encore d'un cabillaud, mais d'une espèce particulière, très réputée et pêchée essentiellement au nord de la Norvège.

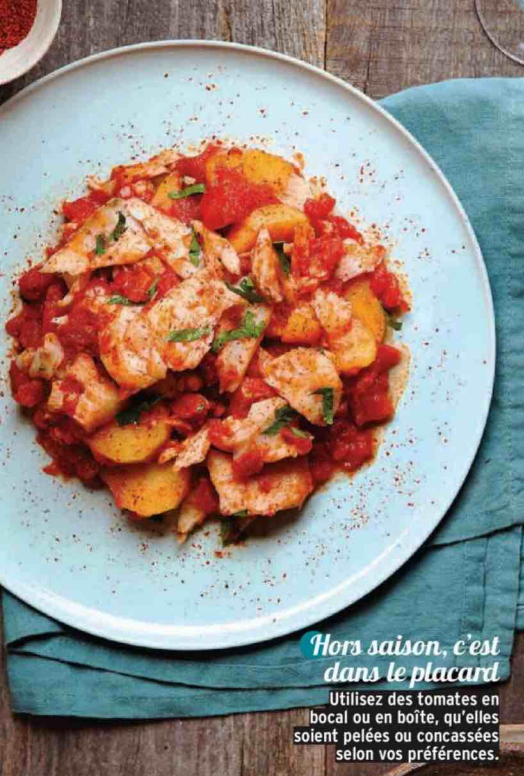


VLADIMIR MIRONOV / GETTY IMAGES

### 3 Je la cuisine

Direction les îles avec des acras bien relevés ! Je prépare une pâte à beignets avec de la farine, de l'eau et de la levure. Une fois que cette pâte a reposé, j'y ajoute la morue préalablement dessalée, cuite au court-bouillon et effilochée, de la cive, du persil, de l'oignon ciselé et du piment avant de cuire l'ensemble, cuillerée par cuillerée, dans un bain d'huile bouillante. En pavé, je fais mariner la morue dessalée dans un mélange d'huile d'olive, d'ail et de persil puis je fais cuire à sec dans une poêle 5 minutes sur chaque face, accompagnée de pommes de terre rôties. Succès garanti.





*Hors saison, c'est dans le placard*

Utilisez des tomates en bocal ou en boîte, qu'elles soient pelées ou concassées selon vos préférences.

BERGERON / SUICRE SALÉ

## Ragoût de morue épicé

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 45 MIN REPOS 12 H

• 800 g de morue salée • 800 g de pommes de terre • 3 gousses d'ail • 4 tiges de persil plat • 800 g de tomates pelées en boîte • 10 cl de porto blanc • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de paprika fumé • 1/2 c. à café de piment moulu • Sel et poivre

- Commencez la recette la veille.** Rincez abondamment la morue sous un filet d'eau fraîche pour retirer la majeure partie du sel. Placez-la dans un grand récipient sur une grille, la peau sur le dessus. Couvrez d'eau froide et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 12 heures en changeant l'eau trois fois.
- Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles épaisses.** Plongez-les pendant 10-15 minutes dans un faitout d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les.
- Pelez et hachez l'ail, effeuillez et hachez le persil.** Faites revenir l'ail dans une sauteuse avec l'huile pendant 1 minute. Déglacez avec le porto puis, au retour de l'ébullition, versez les tomates, ajoutez le paprika et le piment. Concassez grossièrement les tomates avec une cuillère en bois. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes.
- Ajoutez la morue dessalée coupée en gros morceaux et mélangez le tout.** Laissez mijoter encore 15-20 minutes jusqu'à ce que la morue s'effeuille. Salez et poivrez.
- Ajoutez les pommes de terre et le persil,** rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.



FENOT / SUICRE SALÉ

## Rillettes de morue à l'antillaise

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 30-40 MIN REPOS 12 H

• 400 g de morue salée • 1 citron vert • 1/2 piment rouge antillais • 2 cm de racine de gingembre • 1 gousse d'ail • 1/2 botte de coriandre • 4 brins de persil plat • 1 c. à soupe bombée d'huile vierge de noix de coco • Sel et poivre

- Commencez la recette la veille.** Rincez abondamment la morue sous un filet d'eau fraîche pour retirer la majeure partie du sel. Placez-la dans un grand récipient sur une grille, la peau sur le dessus. Couvrez d'eau froide et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 12 heures en changeant l'eau trois fois.
- Faites cuire la morue à la vapeur pendant 30-40 minutes, jusqu'à ce qu'elle s'effeuille aisément.** Effeuillez et hachez le persil. Retirez les tiges de coriandre sous le feuillage et hachez finement le reste. Épéinez le piment et hachez-le le plus finement possible. Pelez et râpez le gingembre et l'ail à l'aide d'une microrâpe.
- Pressez le citron et faites chauffer son jus avec l'huile de coco, le piment, l'ail et le gingembre.** Émiettez la morue et mélangez-la avec le condiment et les herbes dans un bol. Dégustez les rillettes tièdes ou à température ambiante accompagnées de pain.

### Les subtilités de l'huile de coco...

Optez absolument pour la version « vierge » qui est de qualité supérieure par rapport à la version « désodorisée ». Cette huile fige, donc il est aisé d'en prélever 1 cuillerée bombée. Si toutefois elle est fondue, comptez alors 2 cuillerées à soupe.

# 4 fiches marché

**Spécial**  
**choux**

ZACON STUDIO / ADBESTOCK



## Le chou-fleur, cru et cuit

**S**ouvent mal-aimé, ce légume de la grande famille des crucifères ne manque pourtant pas d'atouts tant côté santé qu'en cuisine !

Peu calorique, plein de fibres, de vitamines C et B mais aussi de minéraux (potassium, magnésium et calcium), il peut être consommé sans hésitation. Cependant, il peut provoquer quelques désagréments digestifs pour les intestins délicats. En cause, ses composés soufrés

qu'on élimine aisément en blanchissant les fleurettes quelques minutes dans l'eau bouillante avec une pointe de jus de citron ou de bicarbonate de soude. Cette astuce a, en plus, l'avantage de conserver sa belle couleur blanche, mais pas son odeur plutôt persistante et assez désagréable. Cru et râpé, il se glisse à la place de la semoule dans un taboulé, mais il peut aussi être rôti, poêlé, frit, cuit à l'anglaise et se décliner en gratin.

## Le chou romanesco, un bouquet dans l'assiette

**O**n adore ces jolies petites inflorescences si graphiques et sa nuance vert pomme ! D'un goût plus doux que les autres choux, le romanesco développe des arômes de noix avec une saveur légèrement sucrée le mettant à portée des palais les plus difficiles. Si ce légume originaire de Rome y est cultivé depuis la Renaissance, son introduction en France est bien plus tardive ; il ne devient courant sur les marchés

qu'à partir des années 1990. S'il peut se déguster à l'apéritif cru trempé dans des tartinades, il est tout de même généralement cuit à la vapeur, à l'anglaise ou encore sauté, sans excès toutefois pour ne pas perdre la belle forme de spirale de ses fleurettes et surtout son croquant. Passe-partout, il se déguste aussi bien en accompagnement d'une viande ou d'un poisson qu'avec des pâtes ou un risotto pour rendre hommage à ses racines italiennes.



COSTEL / ADBESTOCK

OLIA / ADBESTOCK



## Le chou rouge, de la couleur au menu

**C'**est le meilleur des alliés pour ajouter un peu de gaieté dans une assiette grâce à sa couleur éclatante variant du violet au pourpre. Émincé et juste assaisonné, il apporte du croquant et du goût à n'importe quelle salade, mais on le préfère généralement braisé, cuit longuement avec un fond de liquide. Il se révèle alors fondant et très doux même si une pointe d'acidité est

nécessaire pour lui permettre de garder sa couleur. En Alsace et dans le Nord, où il est particulièrement populaire, il se déguste en version sucrée-salée, cuit à feu doux et en cocotte avec des quartiers de pomme, auxquels il confère une belle teinte rose. Côté bienfaits, il n'a rien à envier aux autres membres de sa famille grâce à sa richesse en fibres, en minéraux, en antioxydants ainsi qu'en vitamines C et K.

## Le chou pommé, cabus ou frisé

**G**rand classique de l'hiver, ce légume est sans doute l'un des plus anciens consommés par l'homme, on en trouve des traces 300 ans avant J.-C. Très apprécié en France au Moyen Âge, il est la base de nombreux classiques de la cuisine française comme la garbure, la choucroute ou la potée. Derrière ce nom général se cachent en réalité plusieurs espèces bien distinctes : le cabus, blanc

ou vert, pointu, aux feuilles lisses, et le Milan, aussi appelé chou frisé, dont les feuilles sont larges et nervurées. Si ce dernier s'utilise cuit, en soupe, en garniture ou pour réaliser le traditionnel chou farci, le cabus peut s'employer aussi bien braisé que sauté, cru ou fermenté. On le choisit de préférence lourd et bien dense avec des feuilles resserrées sans tache ni impact, et on le conserve au frais pendant une semaine sans difficulté.



ALAU / ADBESTOCK



### Le chou-fleur

#### RAGOÛT DE PORC AU CURCUMA, RIZ THAÏ



GUDRES / SATEURS / SUNNY PHOTO

### Le chou romanesco

#### VELOUTÉ À LA SPIRULINE



STORY ON A PLATE / STOCK FOOD

### Le chou rouge

#### SALADE À L'AIGRE-DOUCE AUX BAIES



JEANNE B. / SUCRÉ SALÉ

### Le chou pommé

#### CURRY VERT DE CHOU ET BLANC DE POULET À LA THAÏ



JULIA HODGESCH / JALAG / SEASONS AGENCY

## Le chou romanesco

### VELOUTÉ À LA SPIRULINE

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 10 MIN**  
 **CUISSON 10 MIN**

- 1 gros chou romanesco • 1 bouquet de thym
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de poudre de spiruline • Sel et poivre
- **Coupez le chou romanesco en fleurettes.** Portez à ébullition l'eau salée dans un faitout avec le thym et le cube de bouillon.
- **Plongez-y les fleurettes et laissez cuire 10 à 12 minutes,** jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Au bout de 8 minutes, sortez 4 belles fleurettes cuites al dente à l'aide d'une écumoire. Réservez-les pour la présentation finale.
- **Sortez le reste des fleurettes et placez-les dans la cuve d'un mixeur.** Mixez finement avec la spiruline. Ajustez la consistance en ajoutant un peu de liquide de cuisson pour obtenir un velouté lisse et onctueux. Rectifiez l'assaisonnement.
- **Versez le velouté dans 4 bols.** Décorez d'1 fleurette de chou al dente et de quelques brins de thym.

### Connaissez-vous la spiruline ?

*Cette microalgue extrêmement riche en fer, en protéines, en antioxydants est considérée comme un superaliment, mais aussi comme un complément alimentaire. Vous la trouverez en magasin bio.*

## Le chou-fleur

### RAGOÛT DE PORC AU CURCUMA, RIZ THAÏ

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**  
 **CUISSON 35 MIN**

- 600 g de carré de porc • 1 chou-fleur • 1 oignon
- 1 bouquet de coriandre • 40 cl de lait de coco
- 250 g de riz thaï • 1 c. à soupe bombée d'huile vierge de noix de coco • 1 c. à soupe de curcuma • Sel et poivre
- **Taillez le chou-fleur en fleurettes** et mettez-les à cuire dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- **Sortez-les avec une écumoire et réservez.** Plongez le riz dans la même eau de cuisson et laissez-le cuire 11 à 12 minutes avant d'égoutter.
- **Faites revenir l'oignon pelé et émincé dans une sauteuse** avec la moitié de l'huile pendant 10 minutes. Débarrassez-le puis ajoutez le porc taillé en cubes avec le restant d'huile. Salez, poivrez et faites bien colorer. Rajoutez l'oignon.
- **Saupoudrez de curcuma et mélangez bien.** Versez le lait de coco, assaisonnez et portez à frémissement. Incorporez le chou-fleur et laissez mijoter le tout pendant 2 minutes.
- **Dressez le riz avec le ragoût de porc et chou-fleur.** Parsemez de coriandre effeuillée.

### Des saveurs délicates

*Essayez d'autres variétés de riz comme le riz thaï au jasmin qui se trouve en épicerie asiatique.*

## Le chou pommé

### CURRY VERT DE CHOU ET BLANC DE POULET À LA THAÏE

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 25 MIN**  
 **CUISSON 20 MIN**

- 4 escalopes de poulet • 150 g de petits pois surgelés
- 2 oignons cébettes • 1 piment rouge • 1 piment vert doux • 1 citron (jus) • 1/2 chou pommé • 1/2 botte de coriandre • 8 cm de racine de gingembre • 60 cl de lait de coco • 20 cl de crème de coco • 15 cl de sauce nuoc-mâm • 10 cl de jus de citron vert • Sel et poivre
- **Effeuillez le chou et hachez grossièrement les feuilles.** Faites-les blanchir dans une marmite d'eau bouillante pendant 1 minute. Égouttez-les bien.
- **Émincez les escalopes de poulet.** Pelez le gingembre et coupez-le en tranches épaisses. Émincez finement les piments. Pelez les oignons et taillez-les en tronçons.
- **Dans un wok, faites chauffer la sauce nuoc-mâm.** Ajoutez le jus des citrons, les piments, les petits pois et le gingembre. Portez à ébullition puis versez le lait et la crème de coco. Portez à ébullition.
- **Incorporez le chou,** couvrez et laissez-le mijoter pendant 10 minutes à la reprise de l'ébullition.
- **Ajoutez les émincés de poulet et les oignons.** Laissez pocher à couvert pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit juste cuit.
- **Servez le curry vert thaï** parsemé de coriandre effeuillée. Dégustez avec du riz.

## Le chou rouge

### SALADE À L'AIGRE-DOUCE AUX BAIES

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 10 MIN**  
 **CUISSON 2 MIN**

- 2 carottes • 1/2 chou rouge • 6 brins de persil plat
- 15 cl de vinaigre de riz • 10 cl de sauce mirin • 5 cl d'huile de sésame grillée • 5 cl d'huile de colza • 2 c. à soupe de baies d'aronia (ou des myrtilles séchées) • 1 c. à soupe de graines de sésame noir • Sel et poivre
- **Pelez les carottes et retirez les feuilles externes du chou si besoin.** Râpez le tout au robot éminceur. Mélangez-les dans un saladier.
- **Faites chauffer le vinaigre avec la sauce mirin dans une petite casserole.** Hors du feu, ajoutez les huiles, salez et poivrez puis versez sans attendre sur le chou à la carotte. Mélangez bien et laissez reposer ainsi jusqu'à complet refroidissement en remuant de temps en temps.
- **Effeuillez et hachez le persil.** Ajoutez-le ainsi que les baies et les graines de sésame. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

### Partez à la découverte...

*...de nouveaux produits sains et aux saveurs méconnues. Les baies d'aronia sont proches de la myrtille, avec une bonne teneur en antioxydants, minéraux et vitamines. Elles se trouvent en magasin bio.*





# 10

## recettes faciles des étals à l'assiette

Retour de marché

La saison réserve des produits à la saveur concentrée qui donnent du goût au menu. Juste de quoi oublier le froid.

PAR FRANCE VINCENNES

Pour 4 personnes

### Avec des épinards, les meilleurs accords

#### ● Fondue au chèvre chaud

Chauffez 15 g de **beurre** dans une poêle avec 1 gousse d'**ail** pressée. Ajoutez 1 kg d'**épinards** équeutés, assaisonnez et couvrez. Laissez cuire 3 minutes. Ajoutez 3 c. à soupe de **crème** et remuez. Répartissez dans 6 ramequins. Déposez 1 **toast** garni d'1/2 **croûton de chèvre** et enfournez pour 10 minutes à 180 °C. Ajoutez un filet d'**huile de noisette**.



#### ● Crêpes vertes et roses

Faites fondre 250 g de pousses d'**épinards** 3 minutes à la poêle, égouttez et mixez. Incorporez 3 **œufs** dans 200 g de **farine** puis ajoutez les épinards et 30 cl de **lait** tiède. Faites cuire 6 crêpes. Couvrez-les de **fromage frais**, de **saumon fumé** et d'**aneth**. Roulez et coupez en tronçons.

#### ● Salade à l'orange

Prélevez les segments de 3 **oranges** pelées à vif. Ajoutez 200 g de pousses d'**épinards**, 100 g de tranches de **magret séché**, 100 g de **beaufort** en dés et des **noix**. Arrosez du jus d'1 orange fouetté avec 7 cl d'**huile d'olive** et 2 c. à soupe de **vinaigre balsamique**.

### Avec la morue, direction le Sud

#### ● Tartinade à l'italienne

Pochez 500 g de **morue** des-salée 7 minutes dans du **lait** puis écrasez la chair à la fourchette avec 2 gousses d'**ail** pressées et du **persil**. Incorporez ensuite 15 cl d'**huile d'olive** en fouettant, comme pour une mayonnaise. Servez avec des toasts, des gressins, de la polenta grillée.

#### ● Beignets à la portugaise

Préparez une purée avec 500 g de **pommes de terre** et 3 c. à soupe d'**huile d'olive**. Versez-la, chaude, dans une casserole. Ajoutez 500 g de **morue** dessalée en petits morceaux et 1 **oignon** haché. Mélangez 5 minutes sur feu doux. Ajoutez 4 **œufs** et du **persil**. Façonnez des quenelles, faites-les frire 4 minutes. Accompagnez d'un aioli.

### Avec de l'araignée de porc, la tendresse s'invite

#### ● À la crème de cidre

Farinez 700 g d'**araignée de porc** coupée en morceaux, faites-les griller 5 minutes au **beurre**. Retirez puis faites revenir 2 **échalotes** ciselées et déglacez avec 15 cl de **cidre**. Laissez réduire de moitié, versez 15 cl de **crème** et faites cuire 5 à 7 minutes jusqu'à épaississement. Réchauffez la viande dans la sauce. Servez avec une fondue de chou vert aux pommes.

#### ● Marinée aux herbes

Badigeonnez 6 **araignées de porc** avec un mélange de 4 c. à soupe d'**huile d'olive**, 2 gousses d'**ail** pressées, 3 c. à soupe d'**herbes ciselées** (ciboulette, persil, thym) et du **piment d'Espelette**. Laissez mariner 15 minutes puis grillez les araignées 4 minutes de chaque côté. Accompagnez par exemple de lentilles aux lardons.



### Avec du pomelo, ça pétille !

#### ● Vinaigrette acidulée

Zestez et pressez 1 **pomelo rose**. Fouettez jus et zeste avec 10 cl d'**huile d'olive**, 2 c. à soupe de jus de **clémentine**, 1 c. à soupe de **vinaigre de cidre**, 1 c. à soupe de **miel** et 1 c. à soupe de **moutarde à l'ancienne**. Pour une salade d'endive, des carottes râpées...

#### ● Coques meringuées

Évidez 3 **pomelos**. Mélangez les morceaux de fruit avec 200 g de **cake** taillé en cubes. Battez 2 **blancs d'œufs** en neige en ajoutant 70 g de **sucre**. Répartissez dans les 6 coques avec une poche à douille. Dorez au chalumeau ou 3 minutes sous le gril.

#### ● Moelleux très fondant

Mélangez 180 g de **sucre** avec le zeste d'1 **pomelo**. Ajoutez 140 g de **beurre** pommade et battez. Incorporez 130 g de **farine**, 1 sachet de **levure chimique**, 2 **œufs**, 1 c. à soupe de **limoncello** et le jus du pomelo. Versez dans un moule à manqué, enfournez pour 30 minutes à 180 °C.



JULIAUSNITSKYA, M. STUDIO / ADREBOSTOCK - FUBIO / GETTY IMAGES

## ACTUALITÉS

### Compost obligatoire

Savez-vous qu'à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024, on doit tous trier nos déchets organiques ? Cela concerne les professionnels et les particuliers. Les pouvoirs publics sont donc normalement dans l'obligation de mettre à la disposition des citoyens des solutions de compostage... Mais, concrètement, comment ça se passe ? Quand on a un jardin, l'affaire est entendue, on dépose ses biodéchets sur le tas de compost, mais en ville, en appartement ? Chacun peut commencer par s'équiper d'un bac à déchets organiques. S'il permet de recycler restes alimentaires et épluchures, il faut surtout choisir le bon modèle pour éviter les mauvaises odeurs et les moisissures. On mise sur un bac organique aéré grâce à un filtre de ventilation, qui accélère le compostage, comme ce modèle Joseph Joseph.

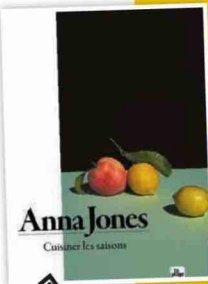


# C'est tendance !



## UNE ANGLAISE AUX FOURNEAUX

Cuisinière, écrivaine, styliste, Anna Jones, collaboratrice, entre autres de Jamie Oliver, n'en est pas à son premier ouvrage solo. Son précédent livre « One Pot, Pan, Planet » s'est vendu à plus de 100 000 exemplaires en 2022. Elle récidive avec ce livre « Cuisiner les saisons » aussi beau qu'utile qui propose des recettes végétariennes gourmandes, modernes et originales. Un livre convaincant à garder à portée de main.



## Le bon choix

Le téflon, nocif quand il est rayé, n'a plus la cote. Une batterie de cuisine en aluminium 100 % recyclé et un revêtement en céramique renforcé de titane, voilà une solution pour cuisiner en respectant l'environnement et sa santé. La dernière collection Mobi de Beka respecte ces nouvelles considérations, sans perdre en élégance.

PAR FABIENNE HABERTHUR



## Bonnes résolutions

En ce début d'année, si on faisait des économies ? En misant sur un papier cuisson réutilisable, par exemple ! C'est le cas de ce rouleau de toile de cuisson Mathon. Antiadhésif, très résistant, lavable à l'eau et réutilisable à l'infini, il est à la fois économique et écologique. On peut même le découper. Attention toutefois, il ne faut pas l'exposer à plus de 260 °C ni à une source directe de chaleur.



## Carafe filtrante écologique

L'eau du robinet a mauvais goût ? Cette élégante carafe Weepure de Weetulp filtre naturellement l'eau grâce à son charbon de bambou qui enlève les mauvaises odeurs et filtre les impuretés. Elle est équipée d'un bouchon permettant de savoir quand il est temps de changer de charbon, grâce à une bague qu'il suffit de tourner à chaque fois qu'on remplit la carafe. Deux choses à savoir : on peut verser l'eau sans avoir à retirer le bouchon, et un lot de charbon de bambou peut purifier jusqu'à 100 litres d'eau.



## Le slow coffee, pour les amateurs

Littéralement « café lent » en français, il s'agit d'une extraction douce qui rappelle la méthode du filtre en papier de nos grands-parents. Remise au goût du jour par des marques branchées comme Hario, Chemex ou point Virgule (photo), la filtration lente du café à travers des filtres en métal dévoile tout son caractère. Il existe plus de 800 composés aromatiques dans le café, plus que dans le vin. Alors, à nous les notes de chocolat, de noisettes, de fruits rouges, d'agrumes, d'épices... Pour info, le slow coffee donne un goût plus doux qu'un expresso, mais contient tout autant de caféine.



## Champagne écoresponsable

Avec 7,7 hectares de vignes en bio, 37 % en haute valeur environnementale (HVE) et toujours la volonté de limiter la consommation d'eau et de produits phytosanitaires, la maison de champagne Chassenay d'Arce intensifie encore ses efforts, cette fois dans le domaine de la gestion des déchets. Les collerettes disparaissent progressivement des bouteilles au bénéfice de coiffes plus courtes, et les flacons sont désormais livrés dans des cartons en kraft 100 % recyclé, avec un seul intercalaire. Quand on vend près de 400 000 bouteilles par an, l'impact n'est pas négligeable !



## Les aspirations cuisine de 2024

**TheFork, leader européen de la réservation de restaurants en ligne, dévoile les grandes tendances à venir.**

- **Le bien-être** : avec une cuisine qui fait du bien au corps, au cœur et à l'âme, en respectant les autres et la planète.
- **La gastronomie vertueuse** : zéro déchet, agriculture durable, locale, tarification équitable... Avec des équipements de seconde main en cuisine et à table, pour favoriser une économie circulaire.
- **Le plaisir** : au-delà de la cuisine, on est dans la recherche d'une expérience, si possible instagrammable. La gastronomie évolue à l'heure des influences...
- **La recherche d'authenticité** : les plats à partager autour d'une grande table investissent même les restaurants gastronomiques, comme chez Julien et Sonia Gatillon, à Megève, qui reçoivent dans leur maison en proposant un menu unique, ou comme chez Nhome (photo ci-dessus), à Paris, élu Grand Prix du public TheFork Awards 2023, qui accueille une quinzaine de convives installés à la même table pour une dégustation à l'aveugle.

# 78%

**C'est le taux de la génération Z** (les 18-24 ans) qui reconnaît que plus un plat est gras, plus il leur apporte du plaisir. Ils ne sont que 41 % dans la population globale. Vive les frites !

Étude OpinionWay réalisée du 18 au 19 octobre 2023 sur 1 008 personnes représentatives de la population française, âgées de 18 ans et plus.



## Panier fraîcheur

Plats cuisinés

# Simple et savoureux Le rôti de bœuf saignant

Cette pièce de bœuf saignante a été rôtie puis longuement cuite à basse température, pour offrir aux amateurs une viande savoureuse à la texture fondante. Accompagné d'une généreuse sauce tartare, ce rôti est aussi délicieux froid que chaud !

"Le goût est délicieux en bouche; avec le jus du rôti, c'est excellent."

Morgan, 35 ans

**79%**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT

"Un produit facile et rapide à réchauffer!"

Delphine, 49 ans



**83%**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

"La qualité de la viande est particulièrement appréciable."

Isabelle, 58 ans

**72%**

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER



# Bouchers et passionnés



## Experts et engagés

**Entreprise familiale depuis trois générations**, Bigard reste fidèle à son ADN et à son ambition : révéler le meilleur de la viande et de la tradition bouchère. Depuis 1968, la marque met toute son expertise et son savoir-faire en œuvre pour sélectionner, découper et conditionner des viandes saines, savoureuses et à prix accessibles, issues de filières responsables et de qualité.

**Résolument engagée pour la traçabilité** de ses produits, Bigard a noué des partenariats durables avec des éleveurs sur l'ensemble du territoire, ce qui lui permet de proposer des viandes 100 % origine France, provenant de filières labellisées. Pionnière du lancement en grandes surfaces du Label Rouge, elle a développé la gamme Plein Air, qui garantit des animaux profitant du grand air et des pâturages cinq mois par an minimum.

**Soucieuse de l'environnement**, Bigard agit également pour réduire l'impact écologique de ses emballages : ses barquettes en APET, moins lourdes et moins épaisses, sont désormais fabriquées avec 50 % de matières recyclées au minimum, et recyclables à 100 %.

**Passionné de viande et entrepreneur dans l'âme**, Lucien Bigard reprend la Société commerciale des viandes (Socovia), qui l'employait, et en installe le siège à Quimperlé.

— 1968

**Création du logo Bigard**, inspiré des plaques récompensant les bêtes lors des concours agricoles.

1974 — Socovia devient **Bigard**.

— 1979

**Bigard met en vente son premier steak haché frais**, avant de développer toute une gamme de produits frais et surgelés, jusqu'aux premiers carpaccios disponibles en grande distribution, dix ans plus tard.

1982

**Première pub télé** pour le steak haché Bigard.

— 2003

**La marque poursuit son engagement** avec ses premières références de hachés de bœuf bio, origine France garantie.

2008 — L'entreprise s'engage dans le **Label Rouge**.

— 2016

2019 — **Bigard crée la gamme Plein Air** et son logo se modernise.

# *Tendres, goûteux et généreux* **Les bons morceaux à cuisiner**



**Spécial  
petit budget**

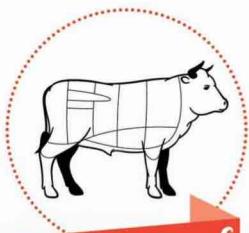


Jugés moins nobles, ces « bas morceaux » de veau, de bœuf, de porc ou de mouton étaient des classiques de la cuisine de nos grands-mères. Voici ceux qu'il faut sélectionner et comment les mitonner.

PAR CAROLINE PACREAU







## Dans le bœuf

● **LE COLLIER.** C'est un morceau plutôt gras, qui se prête divinement à la cuisson au four.

● **LE JARRET** (ou gîte). Morceau situé autour des tibias du bœuf. À cuisiner en mijoté type pot-au-feu, couscous ou tajine.

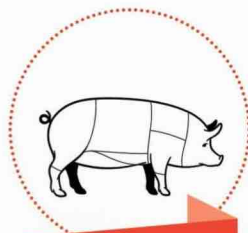
● **LA MACREUSE À POT AU FEU.** Elle est idéale en ragoût ou en hachis parmentier.

● **LE PALERON.** Situé prêt de l'omoplate, ce morceaux gélatineux se révèle tendre et savou-

reux quand il est cuit longuement en cocotte. On l'appelle également macreuse à braiser.

● **LE PLAT DE CÔTE.** Traditionnellement utilisé dans le pot-au-feu, il demande environ 3 heures de cuisson. C'est sa proximité avec l'os qui donne toutes ses saveurs à ce morceau fibreux.

● **LA QUEUE.** Une viande à mijoter qui agrémente un ragoût, une soupe ou une daube. Il y a peu à manger, mais son os parfume les préparations.



## Dans le porc

● **LE JARRET.** Frais, il peut être braisé ou bouilli. On l'appelle jambonneau quand il est fumé ou demi-sel. Il faut le dessaler dans l'eau froide avant de le cuire dans une potée ou une choucroute.



● **LE PLAT DE CÔTES.** Il peut être vendu frais pour être braisé, ou salé pour agrémenter des lentilles ou un bouillon de légumes. Moelleux et généreux en viande, il doit mijoter longtemps.

● **LA ROUELLE.** Cette tranche ronde et épaisse, avec un os central et entouré de couenne, révèle une chair maigre et juteuse, parfaite en cocotte, avec des oignons et des carottes.

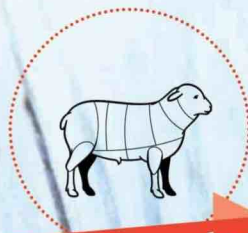


## Dans le veau

● **LE FLANCHET.** Ce morceau du flanc plat et sans os se reconnaît à son alternance de muscle et de cartilage. Il demande autour de 3 heures de cuisson.

● **LE JARRET.** Il équivaut au jarret de bœuf.

● **LE TENDRON.** Cette pièce située à l'extrémité des côtes est assez grasse et adaptée au ragoût, mais elle peut aussi être utilisée pour une blanquette ou un sauté.



## Dans le mouton

● **LE JARRET.** Il remplace le jarret de bœuf dans les mijotés, pour une variante toute aussi gourmande.

● **LA POITRINE.** Chez le boucher, on la trouve désossée (pour la farcir)

ou en morceaux, avec ou sans os. Il faut dire que ce morceau peu coûteux est très goûteux et se prête à bien des préparations : braisé, sauté, mijoté.



# Gîte braisé aux petits légumes d'hiver

 **4-6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 30 MIN**

 **CUISON 3 H 15**

• 1 kg de gîte de bœuf • 200 g de lard • 500 g de pommes de terre grenaille • 500 g d'oignons grelot  
• 2 carottes • 1 petit oignon • 1 endive  
• 3 branches de persil plat • 2 brins de thym  
• 15 g de beurre • 200 g de champignons de Paris entiers en boîte • 8 c. à soupe d'huile de pépin de raisin • 2 cubes de bouillon de bœuf  
• 3 clous de girofle • Sel et poivre

**1. Pelez l'oignon et les carottes,** coupez ces dernières en cubes. Pelez les oignons grelot. Taillez le lard en gros lardons.

**2. Salez et poivrez le gîte et faites-le bien colorer dans une cocotte** avec 6 cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez le thym effeuillé, les carottes, l'oignon coupé en deux et piqué de clous de girofle.

**3. Préchauffez le four à 200 °C.** Versez 3 litres d'eau dans la cocotte et ajoutez les cubes de bouillon émiettés. Couvrez et portez à ébullition. Transférez la cocotte dans le four et laissez mijoter pendant 2 heures.

**4. Émincez l'endive.** Sortez la cocotte du four, incorporez les champignons égouttés, l'endive et replacez à couvert dans le four pendant 1 heure.

**5. Faites griller les lardons dans une poêle avec le reste d'huile.** Plongez les pommes de terre dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les.

**6. Placez les oignons grelot dans une sauteuse** avec le beurre en parcelles et couvrez à mi-hauteur d'eau froide. Salez, poivrez et disposez par-dessus une feuille de papier cuisson avec un trou au centre. Portez à ébullition et faites cuire pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

**7. Retirez le papier et débarrassez les oignons.** Faites réduire le jus de cuisson puis remettez à glacer les oignons en les roulant bien dans la réduction.

**8. Retirez l'oignon aux clous de girofle de la cocotte.** Placez-y les lardons, les oignons grelot et les pommes de terre. Parsemez de persil effeuillé et haché. Servez la cocotte directement à table.

## Cuisson à blanc

Les petits oignons seront savoureux à souhait avec une « cuisson à blanc ». Découpez une feuille de papier cuisson en formant un disque légèrement plus grand que la sauteuse. Faites un petit trou au centre et apposez le papier qui fera office de couvercle sur le tout.



# Joues de porc confites au miel

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**  **CUISON 2 H 30**

- 800 g de joues de porc • 2 gros oignons • 1 bouquet de thym • 1 cube de bouillon de volaille
- 8 c. à soupe d'huile d'arachide • 4 c. à soupe de sauce Worcestershire • 2 c. à soupe de miel de montagne
- 1 c. à café de fécule de maïs • Sel et poivre

## 1. Pelez et ciselez les oignons.

Salez et poivrez les joues de porc et faites-les colorer dans une cocotte avec 6 cuillerées à soupe d'huile. Débarrassez dans une assiette.

## 2. Ajoutez les oignons dans la cocotte

avec le reste d'huile et faites-les suer pendant 5 minutes. Versez le miel, mélangez puis déglacez avec la sauce Worcestershire.

## 3. Remplacez les joues de porc,

émiettez le cube de bouillon, ajoutez le thym effeuillé et couvrez d'eau. Portez à ébullition.

## 4. Préchauffez le four à 200 °C.

Transférez la cocotte dans le four et laissez mijoter 2 heures.

Retirez la cocotte du four.

Prélevez une louche de sauce et délayez-y la fécule.

## 5. Reversez dans la cocotte et

portez à ébullition. Laissez réduire quelques minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servez bien chaud avec des spaetzles, par exemple.

PLATON / SUCCÉ SALÉ

### Jouez sur la puissance du miel

Pour une sauce plus corsée, optez pour du miel de sapin. A contrario, si vous aimez les goûts plus doux, un miel de thym ou d'oranger sera parfait !

# Ragoût de collier de veau aux carottes et au gingembre

**4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**  **CUISSON 1 H 45**

- 900 g de collier de veau non désossé coupé en morceaux
- 4 carottes
- 1 branche de romarin
- 1 bouquet de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 cube de bouillon de volaille
- 6 c. à soupe d'huile de pépin de raisin
- 1 c. à soupe de gingembre en poudre
- Sel et poivre

**1. Faites colorer uniformément la viande** dans une cocotte avec l'huile en la remuant souvent, salez, poivrez.

**2. Préchauffez le four à 200 °C.** Pelez les carottes et coupez-les en petits tronçons. Ajoutez-les dans la cocotte ainsi que le laurier, le thym

effeuillé et le gingembre. Versez de l'eau à hauteur et émiettez le cube de bouillon. Couvrez et portez à ébullition.

**3. Enfouissez la cocotte** pour 1 heure 30 de cuisson. Dégustez avec des gnocchis poêlés ou encore avec une polenta crémeuse enrichie de parmesan râpé.

## Essayez les plats en terre

Si vous n'avez pas de cocotte, faites colorer votre viande dans un faitout et allez jusqu'à la fin de l'étape 2. Transférez la préparation bouillante dans un plat en terre munie d'un couvercle (terrine à baeckeoffe, par exemple). Finalisez ainsi la cuisson au four. La terre cuite confère de délicieuses saveurs aux plats mijotés.





### Bons accords

Dégustez avec un gewurztraminer vendanges tardives qui soulignera la rondeur de la poire et le velouté de la sauce. Proposez un riz basmati en accompagnement.

## Échine de porc fondante à la poire et aux raisins secs

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 30 MIN**  **CUISON 2 H 30**

• 800 g d'échine de porc • 100 g d'allumettes de bacon • 3 poires • 2 carottes • 1 citron bio  
• 1 botte de coriandre • 10 g de beurre • 10 g de farine • 2 cubes de bouillon de volaille • 6 c. à soupe d'huile d'olive  
• 1 c. à soupe de raisins secs de Corinthe • Sel et poivre

**1. Salez et poivrez la viande.** Faites-la colorer de tous côtés dans une cocotte avec l'huile. Coupez la moitié du citron en rondelles et pressez l'autre moitié pour en extraire le jus. Déglacez la cocotte avec le jus de citron et ajoutez les rondelles. Préchauffez le four à 200 °C.

**2. Pelez les carottes et coupez-les en demi-rondelles épaisses.** Ajoutez-les ainsi que les raisins. Versez de l'eau à hauteur. Émiettez les cubes de bouillon, couvrez et portez à ébullition.

**3. Transférez la cocotte dans le four et laissez mijoter 1 heure.** Préparez un roux en faisant crépiter le beurre dans une petite casserole puis versez la farine en fouettant. Laissez complètement refroidir ce liant.

**4. Pelez, épépinez les poires et coupez-les en gros cubes.** Incorporez-les dans le mijoté et laissez cuire encore 1 heure.

**5. Sortez la cocotte du four et incorporez les allumettes de bacon.** Prélevez des louches de bouillon

bouillant de cuisson et versez-en peu à peu sur le roux tout en fouettant pour le délayer. Lorsque vous obtenez une sauce fluide, reversez-la dans la cocotte et portez à ébullition sur feu vif.

**6. Laissez réduire pendant encore 10 minutes,** pour que la sauce épaississe de manière homogène. Rectifiez son assaisonnement.

**7. Servez l'échine de porc fondante** parsemée de coriandre effeuillée et hachée.

# Osso buco et sa gremolata

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 20 MIN** **CUISSON 2 H**

• 4 belles rouelles de jarret de veau • 1 carotte • 1 petite orange bio (zeste) • 1 oignon • 2 gousses d'ail  
• 4 brins de persil plat • 800 g de concassé de tomate en boîte • 400 g de tomates pelées en boîte • 15 cl de vin blanc sec • 1 cube de bouillon de volaille • 8 c. à soupe d'huile d'olive • 8 c. à soupe de farine • Sel et poivre

**1. Salez, poivrez puis farinez les morceaux de jarret.** Faites-les bien colorer sur les deux faces dans un faitout avec l'huile d'olive, et l'oignon pelé et émincé. Déglacez avec le vin blanc et portez à ébullition.

**2. Pelez la carotte et coupez-la en très petits dés.** Ajoutez-les et versez le concassé de

tomate et les tomates pelées, assaisonnez. Ajoutez 25 cl d'eau et le cube de bouillon émietté.

**3. Couvrez, portez à ébullition** et laissez mijoter pendant 1 heure 30 en retournant la viande à mi-cuisson.

**4. Râpez le zeste de l'orange.** Pelez et hachez l'ail. Effeuillez et hachez le persil.

**5. Finalisez la cuisson** sans couvercle pendant 20 à 30 minutes afin de concentrer la sauce. Rectifiez l'assaisonnement.

**6. Servez l'osso buco parsemé d'ail, de zeste d'orange et de persil.** Dégustez-le avec des tagliatelles ou toutes autres pâtes cuites al dente. Proposez du parmesan râpé à part.

## Gagnez du temps

Faites revenir la viande dans une Cocotte-Minute puis, au moment de l'étape 3, fermez la cocotte et mettez-la sous pression. Divisez le temps de cuisson par deux. Toutefois, n'hésitez pas à faire réduire la sauce afin d'en concentrer les saveurs.







### Bien accompagné

Afin d'apporter de la fraîcheur à ce plat, proposez de grandes feuilles de batavia dans lesquelles vous pourrez envelopper des morceaux de viande, un peu de ciboule chinoise et quelques cuillerées de riz parfumé.

## Poitrine de porc caramélisée aux 5 épices chinoises

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 20 MIN** **CUISON 1 H 15**

• 800 g de poitrine de porc désossée avec la couenne • 8 pommes de terre de Noirmoutier • 1 botte de coriandre  
• 15 cl de sauce soja • 1 cube de bouillon miso • 6 c. à soupe d'huile de sésame grillé • 4 c. à soupe d'huile d'arachide  
• 3 c. à soupe de miel de citronnier • 1 c. à soupe de graines de sésame • 1 c. à café de mélange 5 épices chinoises • Sel

**1. Taillez la poitrine en tranches épaisses** puis recoupez-les en morceaux similaires à de très gros lardons.

**2. Préchauffez le four à 180 °C.** Faites colorer la viande de tous côtés dans un faitout avec l'huile d'arachide.

**3. Plongez les pommes de terre** dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Égouttez-les.

**4. Transférez la viande dans un plat à four.** Fouettez la sauce soja avec l'huile de sésame, le miel et les épices chinoises. Versez sur la viande et mélangez bien pour l'enrober.

**5. Enfouissez pour 1 heure en remuant de temps en temps** pour ne pas que la viande attache dans le fond du plat. Incorporez les pommes de terre au bout de 30 minutes

de cuisson et mélangez-les avec la viande et la sauce.

**6. Délayez le cube de bouillon miso** dans une casserole avec 40 cl d'eau chaude. Répartissez le bouillon miso dans 4 bols.

**7. Ajoutez dans les bols** du porc caramélisé aux pommes de terre. Parsemez de coriandre effeuillée et de graines de sésame.

**Apportez de la couleur !**

Vous pouvez remplacer une partie des carottes traditionnelles par des carottes jaunes ou blanches. Évitez toutefois les carottes pourpres qui donneraient une teinte très sombre à votre bouillon. Pensez également aux navets boule d'or !

**Pot-au-feu**

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION 20 MIN**

 **CUISSON 3 H 15**

• 1 kg de queue de bœuf ficelée  
• 800 g de macreuse • 2-3 os à moelle  
• 6 carottes • 6 navets • 1 branche de céleri • 3 blancs de poireaux  
• 1 bouquet garni • 1 c. à soupe de poivre en grains • Gros sel

**1. Placez la totalité de la viande dans une très grosse marmite, excepté les os à moelle. Couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez et rincez le tout.**

**2. Pelez les carottes et les navets, coupez-les en deux selon leur grosseur. Faites de même avec les poireaux pelés mais coupez-les en trois tronçons.**

**3. Remplacez la viande dans la marmite en ajoutant les os à moelle.** Ajoutez la branche de céleri cassée en deux, les carottes, les navets, les poireaux, le bouquet garni, le poivre et du gros sel. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 3 heures. Rectifiez l'assaisonnement du bouillon.

**4. Servez le pot-au-feu avec son bouillon dans des assiettes creuses.** Accompagnez-le de pommes vapeur et de tranches de pain grillées parfaites pour déguster la moelle bien chaude.



### Astuce savoureuse

Remplacez le persil plat par des feuilles de livèche ou par les feuilles de céleri. Elles apporteront une saveur umami à votre plat.

## Soupe de pois cassés à la poitrine grillée

 4 PERSONNES

 PRÉPARATION 20 MIN

 CUISSON 1 H 30

• 6 tranches de ventrèche ou poitrine de porc fraîche • 2 oignons botte  
• 1 oignon doux des Cévennes  
• 1 branche de persil plat • 250 g de pois cassés • 1 cube de bouillon de volaille • 1 bouquet garni • 12 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Pelez l'oignon doux et émincez-le grossièrement.** Pelez les oignons botte et émincez-les finement. Effeuillez et hachez le persil.
- 2. Faites revenir l'oignon doux** dans un faitout avec la moitié de l'huile pendant 5 minutes.
- 3. Ajoutez les pois cassés et remuez bien.** Versez 2,5 litres d'eau. Ajoutez le cube de bouillon émietté et le bouquet garni. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 1 heure 15.
- 4. Récupérez les légumes avec une écumoire** en écartant le bouquet garni et placez-les dans un mixeur. Mixez en ajoutant juste assez de bouillon pour obtenir une soupe lisse et veloutée.
- 5. Coupez les tranches de poitrine de porc** en trois et faites-les griller dans une poêle avec le reste d'huile en les assaisonnant.
- 6. Dressez la soupe** dans 4 assiettes creuses. Salez et poivrez. Garnissez de morceaux de ventrèche grillée, d'oignons botte et de persil. Servez bien chaud.

**1 De la cerise à la tasse**

La fève de café est issue d'une cerise, fruit du caféier, une plante rubiacée du genre *Coffea*, qui pousse sous les climats tropicaux. Les cerises sont débarrassées de leurs pulpes et peaux et nettoyées : 10 kg de fruits frais donnent 2 kg de grains verts. Ceux-ci sont vendus aux traders qui les exportent pour les revendre aux industriels torréfacteurs. Le café est torréfié avant d'être moulu.

# 10 infos pour bien choisir...

## *le café moulu*

Ringardisé par les dosettes, le café moulu revient en force. Moins cher, non dépendant d'une machine, il offre encore plus de liberté de choix d'origine, de mouture, de torréfaction ou d'intensité.

PAR LAURENCE ZOMBEK

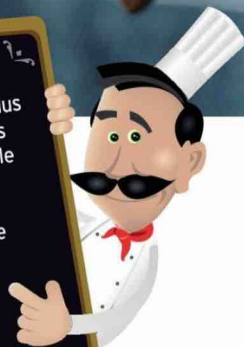
**2 Arabica ou robusta**

Parmi les espèces de caféier, l'arabica et le robusta sont les plus commercialisées. L'arabica est la plus répandue, avec environ 70% de la production mondiale. Sensible à la température et à l'humidité, cette variété pousse en altitude et coûte plus cher. Elle est plus acide et aromatique et contient moins de caféine que le robusta. Ce dernier est cultivé dans les forêts d'Afrique et de l'Asie du Sud-Est. Son rendement est supérieur, il donne des grains qui contiennent plus de caféine et sont plus amers.

**3 La bonne mouture**

Plus la mouture est fine, plus les molécules aromatiques s'extraient rapidement. Elle doit être :

- **grossière** pour une cafetière à piston (l'infusion longue laisse le temps aux arômes de se disperser dans l'eau) ;
- **moyenne** pour le café filtre (l'infusion est moins longue lorsque l'eau traverse le filtre) ;
- **fine** pour la cafetière italienne (l'extraction se fait par percolation) ;
- **très fine** pour la machine expresso (extraction rapide et pression élevée).





## 4 Équitable et durable

À part le bio ordinaire, le café peut arborer différentes qualifications relatives aux conditions de production. Les labels de commerce équitable (Max Havelaar, Fairtrade, Fair for Life, Symbole producteurs paysans) garantissent les conditions de travail et de rémunération des cultivateurs. Les organismes de certification comme Rainforest Alliance prennent en compte les critères d'agriculture durable.



## 7 Grande surface ou torréfacteur ?

L'achat en supermarché est plus accessible et plus facile, surtout quand on est habitué à une référence favorite. Chez un torréfacteur (boutique physique ou Internet), il faut y consacrer davantage de temps et c'est souvent plus cher, mais le choix est plus étendu. Le café est souvent moulu à la demande, on repart avec un produit frais et on peut l'acheter en petite quantité.

## 8 Degré de torréfaction

La torréfaction consiste à cuire les grains de café verts pour produire des arômes par caramélisation et générer un pigment brun, la mélanoidine. La durée dépend du type de café et de la puissance aromatique désirée, en équilibrant les saveurs (acidité et corps). L'expresso requiert un café très torréfié alors qu'une torréfaction légère convient mieux à un café filtre long.

## 5 Y'a quoi dans le déca ?

L'élimination de la caféine peut se faire soit à partir du café torréfié soit, le plus souvent, à partir de café vert. La caféine est éliminée de trois façons :

- par dissolution dans des solvants organiques. La législation européenne fixe des limites maximales de résidus pour les solvants d'extraction ;
- sous pression de gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) ;
- par extraction dans l'eau chaude.

À noter que ces méthodes sont aujourd'hui au point et préservent les arômes tout en limitant la teneur résiduelle en caféine à 0,1 %.



## 9 Bien le conserver

À la différence du grain ou des capsules sous vide, le moulu est directement en contact avec l'air. Ses arômes s'évaporent et le produit s'oxyde vite. Il faut donc le conserver à l'abri de l'air, si possible sous vide, au sec et à l'abri de la lumière. L'idéal est, bien sûr, de broyer soi-même ses grains de café juste avant de le passer.

## 6 Une poudre obscure

Contrairement au grain entier, le café moulu peut cacher des ingrédients tiers. Notamment la cascara, écorce séchée de la cerise du caféier, ajoutée frauduleusement pour augmenter les volumes. Pire, certains producteurs mettent du bois, des céréales, de la chicorée, des cendres ou du sucre. Autres fraudes : des taux d'arabica et de robusta inexacts, des origines mensongères... Des insectes broyés ont également été détectés. Les marques de renom sont à donc à privilégier.

## 10

### Pures origines ou blends

Les blends (assemblages de café de différentes origines) sont élaborés pour obtenir un équilibre d'arômes optimal qui peut être reproduit sans variation d'une année sur l'autre. Les pures origines, elles, ont des goûts distincts, parfois clivants. L'arabica du Brésil, par exemple, dégage des notes de pamplemousse et est peu corsé. L'arabica de Sumatra est très corsé et son goût puissant évoque le chocolat noir. L'arabica du Yunnan révèle un goût de miel et de fleurs, etc.



# GOÛT, QUALITÉ, AUTHENTICITÉ



**800 produits, 270 adhérents  
+10 000 emplois**



Avec le soutien de



[saveursenor.fr](http://saveursenor.fr)





# *Le meilleur des* **Hauts-de-France**



Mixant une large variété de céréales et de houblons, Rubens Figueiredo a développé une bière aux arômes du Nord, nommée d'après sa ville d'adoption « La Lensoise ».

**P. 36**  
Recettes  
traditionnelles

**P. 38**  
Un week-end  
à Lille

**P. 40**  
Les bières de  
Rubens  
Figueiredo

**P. 42**  
Périple dans  
le bassin minier

**P. 44**  
Les frites,  
un ch'ti régal !

**P. 46**  
Almanach  
gourmand

TEXTES ET PHOTOS : JEAN-PAUL FRÉTILLET

# Les Hauts-de-France

## par le menu



### Pour une pâte maison

Délayez 1/2 sachet de levure sèche avec 15 cl d'eau tiède. Pétrissez 250 g de farine avec la levure délayée et 1 cuillerée à café de sel fin. Laissez pousser la pâte dans un endroit chaud pendant 30 minutes.

## Pizza chausson endive, poulet et maroilles

**2-4 PERSONNES** **PRÉPARATION 15 MIN** **CUISON 20 MIN**

• 1 escalope de poulet • 2 endives • 1/2 botte de ciboulette • 200 g de maroilles • 100 g de fromage frais • 300 g de pâte à pizza • 3 c. à soupe d'huile de pépin de raisin • 1 c. à soupe de farine • Sel et poivre

### 1. Préchauffez le four à 250 °C.

Étalez la pâte à pizza au rouleau sur une surface farinée en un carré de 5 mm d'épaisseur. Transférez-le sur une feuille de papier cuisson.

**2. Déposez l'escalope de poulet** dans une poêle avec l'huile, salez et poivrez. Faites-la dorer sur les deux faces sans la cuire complètement. Débarrassez et tranchez finement.

### 3. Coupez les maroilles en fines tranches.

Lavez et ciselez la ciboulette. Fouettez le fromage frais avec les deux tiers de la ciboulette et poivrez bien. Tartinez-en la pâte.

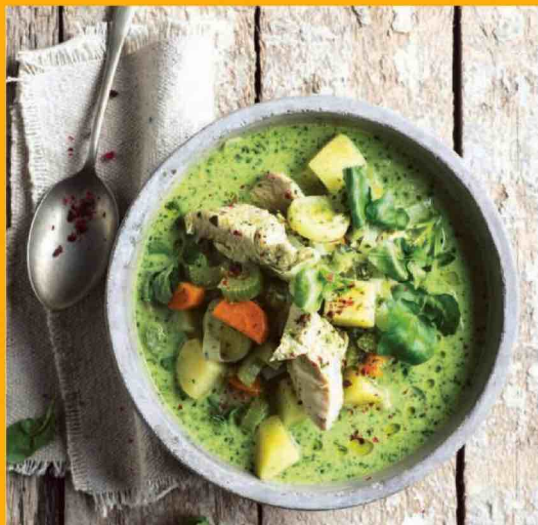
**4. Émincez les endives** et dispersez-les par-dessus, ajoutez les deux tiers de poulet et la moitié du maroilles. Repliez les coins de

la pâte vers le centre afin de former un chausson. Transférez sur une plaque à four.

**5. Répartissez le reste de poulet** et de maroilles sur la pizza. Enfouissez pour 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

**6. Sortez la pizza du four**, parsemez de la ciboulette restante et dégustez.





THYS / SUICRÉ SALÉ

## Waterzoï de poulet au cresson et à l'oseille

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISON 35 MIN**

- 4 escalopes de poulet • 4 carottes • 4 pommes de terre moyennes • 2 blancs de poireau • 2 branches de céleri
- 100 g de cresson • 1 bouquet d'oseille • 60 cl de crème liquide entière • 4 c. à soupe d'huile de colza
- 3 cubes de bouillon de volaille • 1 c. à café de baies roses
- Sel et poivre

**1. Effilez le céleri et émincez-le.** Pelez les carottes et coupez-les en 2 dans la longueur, puis en rondelles épaisses. Pelez les poireaux et émincez-les. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

**2. Faites suer dans un faitout avec l'huile le céleri et les poireaux pendant 10 minutes,** salez et poivrez. Ajoutez les carottes et les pommes de terre. Couvrez à hauteur d'eau et ajoutez les cubes de bouillon émiettés. Couvrez et portez à ébullition. Retirez le couvercle, réduisez le feu et laissez cuire à frémissements pendant 20 minutes.

**3. Lavez et effeuillez le cresson.** Lavez l'oseille, hachez-la le plus finement possible. Pilez les baies roses au mortier. Coupez les escalopes en morceaux.

**4. Versez la crème et l'oseille dans le bouillon puis rectifiez l'assaisonnement.** Reportez à ébullition.

**5. Placez les morceaux de poulet dans le bouillon crémeux** et laissez-les pocher 5 minutes. Dressez le waterzoï dans 4 assiettes creuses en garnissant bien de bouillon de légumes et poulet. Ajoutez le cresson frais et parsemez de baies roses, servez.

### Variations autour du cresson

**Vous pouvez placer le cresson dépouillé de ses plus grosses branches dans le bouillon en même temps que le poulet, si vous le préférez cuit. Si vous l'aimez cru, utilisez de jeunes pousses qu'il ne sera pas utile d'effeuiller. Les épinards, ou jeunes pousses d'épinards, peuvent remplacer le cresson.**

## Gaufres fourrées au sirop de cannelle

**12 PIÈCES** **PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISON 20 MIN**

- 3 œufs • 450 g de beurre • 3 c. à soupe de lait
- 600 g de farine • 1 c. à soupe de cannelle moulue
- 1 pincée de sel

**Pour le sirop :** • 300 g de beurre • 600 g de sucre de canne blond

**1. Préparez le sirop** en faisant fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez le sucre de canne et mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il soit parfaitement fondu.

**2. Préparez la pâte** en mélangeant, dans un robot pétrin, 30 cl du sirop avec les œufs et le lait. Ajoutez la farine, la moitié de la cannelle et le beurre en parcelles. Mélangez bien le tout pour obtenir une pâte homogène.

**3. Divisez la pâte en 12 boules** et faites-les cuire dans un moule à gaufres pendant 30 secondes. Incorporez le reste de cannelle dans le sirop.

**4. Ouvrez les gaufres en 2 dans l'épaisseur** et garnissez-les de sirop à la cannelle avant de les refermer. Dégustez-les chaudes ou froides.



### Les ustensiles alternatifs

**Vous pouvez utiliser un moule à sandwich en aluminium pour la cuisson de ces gaufres. Le principe étant d'utiliser de petites alvéoles pour ces gaufres fines, semblables à des biscuits.**

ÉPOT / SUICRÉ SALÉ

# Un week-end à Lille

Pour une gaufre fourrée, un Boulet de Cassel, une carbonnade ou une tarte fine à la clémentine d'anthologie, c'est à Lille et nulle part ailleurs qu'il faut aller !



## ● Sourire et café du matin

À des années-lumière des « coffee-shops » à la mode qui respirent plus le concept que la sincérité, **Quina Fiers-Min** régale avec ses cafés torréfiés, ses chocolats chauds et toutes les infusions du moment, accompagnés d'une gargantuesque viennoiserie maison (comme le moelleux à la vanille et aux amandes). Le sourire de Quina est proportionnel à sa timidité coréenne. Elle est mariée à Ludovic, un musicien lillois. Ensemble, ils ont l'idée d'ouvrir **Coffee Makers** où la convivialité nordique n'est pas une vaine expression.

## ● Les fromages ne perdent pas le nord

Inspirées du style Baltard, avec son architecture métallique, les halles de Wazemmes se distinguent par leurs briques rouges. Elles valent autant pour leur décor que pour la galerie des marchands. Parmi eux, il y a une championne du monde du fromage, **Virginie Dubois-Dhorne**. Son étal de fromages **La Finarde**, dont la maison mère est à Arras (avec de magnifiques caves nichées dans l'ancien fort de la ville), est le lieu à Lille (avec la fromagerie Philippe Olivier) où faire son marché de spécialités fermières de la région. Le jour de notre visite, nous avons découvert le Boulet de Cassel, un cousin de la mimolette fabriqué par la Ferme des Templiers, à Oxelaëre.

ADRESSES EN DERNIÈRE PAGE DU CAHIER RÉGION





## ● Un tour de la bière en ville

La bière est le prétexte et la finalité de cette balade culturelle dans Lille organisée par l'**Échappée Bière**, sous la conduite d'**Aurélien Baguet**, guide biérologue érudit. Tout commence au palais Rihour, la visite et l'histoire de la bière. Le bâtiment a été construit au temps où Lille était Bourguignonne. La balade se déroule de microbrasseries en bars spécialisés, ponctuée de hauts lieux historiques. À chaque étape, notre culture de la bière s'enrichit, jusqu'à la dégustation finale. Car la bière n'est pas le vin, les mots pour la comprendre et les gestes pour la boire sont différents.



## ● La carbonnade qui « déchire »

Ch'tite **Brigitte** est la grand-mère de **Clément Richevaux**. Elle a inspiré cet estaminet et la recette de la carbonnade flamande que le chef truculent sert dans une ambiance plus que joyeuse (et fêtarde les soirs de week-end). La bonne humeur n'a d'égal que la qualité des plats. La carbonnade « déchire », pour emprunter un mot à la langue du chef, les frites (servies à volonté) tout autant. Pensez à réserver longtemps à l'avance.



## ● Un voyage dans le temps au pays des gaufres

**Thierry Landron**, le copropriétaire, l'assure, **Méert** est la plus vieille pâtisserie du monde. Fondée en 1761, elle était à l'époque une confiserie, et ne vendait pas les gaufres fourrées à la vanille qui ont fait sa renommée. Elle fut aussi une grande maison de thé. Les décors intérieurs fastueux datant du XIX<sup>e</sup> siècle sont un émerveillement. Aussi restaurant ou salon de thé, **Méert** est le lieu des saveurs sucrées et de toutes les élégances.



## ● Un spiritueux comme une antiquité

Les eaux-de-vie sont à l'étroit dans cette boutique lilloise. Plus de 1700 bouteilles se serrent sur les étagères. **Denis Danjou** est leur ange gardien et connaît tout sur leur histoire qu'il aime raconter. Cet ancien barman adore chiner les vieilles bouteilles, ces antiquités qui dorment dans les caves. Chez **Ernest, Jacques & Fils**, les spiritueux régionaux, les bons et les authentiques, comme l'Extrait Gin ou le Genièvre de Houille, sont aussi à l'honneur.



## ● Une tarte fine et un éclair

**Alex Croquet** est un boulanger dont la réputation a franchi presque toutes les frontières. Sa manière de parler de son pain, et surtout de le boulanger, est à la lisière de la poésie et de la science. Il est aussi un pâtissier démoniaque, et goûter l'un de ses gâteaux ouvre les portes de l'enfer de la gourmandise. Il est évident de citer son éclair au café, et sa tarte à la clémentine, jalosée par bien des pâtisseries. Elle est une prouesse technique. **Alex Croquet** tranche lui-même les agrumes. Délégation impossible, tant le secret de la tarte réside dans la régularité de la finesse de la tranche !



## Notre coup de cœur

### ● Arborescence

La haute cuisine sans l'ennui et la prétention. C'est chez **Félix Robert et Nidta**. C'est **Arborescence**, où l'élégance se niche dans chaque détail. La cuisine est imaginaire, dit le chef. L'ombre, une vague, le passage d'un nuage, tout ce que la vie donne à voir, entendre, sentir, toucher, le beau mieux que le

laid, est l'étincelle d'une inspiration et bientôt d'un plat. **Félix** tire sur l'image comme sur le fil d'une pelote et l'intuition jaillit dans l'assiette, tricotée par ce mélange d'instinct, de sensibilité et de gestes. Le chef a la modestie d'ajouter qu'il y a les échecs que l'on ne goûte jamais et que le défi est de reproduire l'assiette pendant le temps de sa courte saison.



# Les bières

## de Rubens Figueiredo

À Lens, il brasse la bière dans son estaminet, comme autrefois. Elle accompagne la carbonnade et le potjevlesch, dans la joie et la bonne humeur.



**S**aint-Théodore est le nom de la brasserie de Justine et Rubens Figueiredo, tout comme celui de l'église la plus proche. C'était la tradition au pays du charbon, le directeur de la mine donnait son prénom à l'édifice religieux. Il n'était pas sanctifié pour autant ! À Lens, les gueules noires ne descendent plus dans la mine. Dans leur estaminet, Justine et Rubens entretiennent ce qu'il y avait peut-être de mieux en ce temps-là : la convivialité, la joie de se retrouver autour d'une chope de bière et de faire bombance avec un plat simple.

### Le mariage du Nord et du Brésil

Justine et Rubens se sont rencontrés au Brésil. Elle est une fille de Lens et d'un pâtissier. Il est né de l'autre côté de l'océan, loin de la mer du Nord. L'amour fait voyager.

Rubens Figueiredo est le plus ch'ti des Brésiliens.



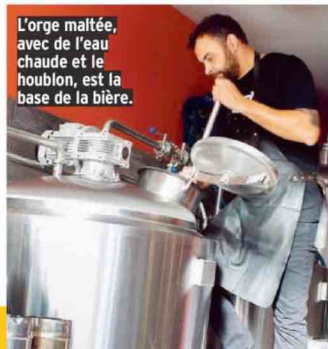
Un jour, ils ont visité cet ancien café de Lens qui était à vendre. Ils ont eu le coup de foudre pour l'endroit, un lieu populaire où les gens du quartier venaient boire une bière et faire leur tiercé. Ils en ont fait un estaminet, ces cafés de village du Nord, dans lequel le décor accumule les

« vieilleseries » des braderies. Un ami artiste a apporté une touche rock.

### Bières et cuisine traditionnelle

Dans un atelier attenant, juste derrière une vitre, trône la cuve en Inox dans laquelle Rubens fabrique ses bières. L'embouteilleuse est dans la salle de l'estaminet. Les bouteilles sont servies à table avec l'un des plats d'une carte traditionnelle. Rubens est aussi en cuisine, et il est passé sans encombre de la feijoada (plat brésilien) à la carbonnade flamande. Son potjevlesch (voir recette ci-contre) a reçu un prix régional. Rubens est le plus ch'ti des Brésiliens.

L'orge maltée, avec de l'eau chaude et le houblon, est la base de la bière.





## La carbonnade flamande

4 PERSONNES  PRÉPARATION : 15 MIN

 CUISSON : 4 H 40

- 1 kg de paleron maigre • 40 g de saindoux • 4 oignons
- 60 cl de bière La Lensoise triple • 500 g de pain d'épices
- Moutarde • Sel et poivre

**1. Coupez la viande en morceaux.** Pelez les oignons et émincez-les grossièrement. Faites chauffer le saindoux dans une cocotte et faites-y revenir les oignons sans les colorer. Ajoutez la viande. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 2 heures.

**2. Couvrez de bière.** Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant 2 heures.

**3. Coupez le pain d'épices en tranches** et tartinez-le de moutarde. Ajoutez-le dans la cocotte. Comptez encore 40 minutes de cuisson, le temps que le pain d'épices se dissolve dans le jus. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez bien chaud avec des frites.



la bonne  
texture

Dans cette recette, les os remplacent les feuilles de gélatine et permettent au Potjevlesch de prendre naturellement.



## Potjevlesch aux trois viandes

4 PERSONNES  PRÉPARATION : 1 H

 CUISSON : 4 H  RÉFRIGÉRATION : 3 H

- 1 poulet • 1 jarret de veau (avec os) • 250 g d'échine de porc (avec os) • 8 carottes • 4 branches de céleri
- 8 gousses ail • 1 bouquet garni • 2 l de bière brune du Nord • 2 c. à soupe de baies de genièvre • 1 c. à soupe de grains de poivre • Gros sel

**1. Grattez les carottes et coupez-les en gros bâtonnets,** lavez le céleri et taillez-le en tronçons. Coupez le poulet en morceaux sans le désosser et placez-le dans une marmite avec le jarret de veau et l'échine de porc. Ajoutez les légumes, les gousses d'ail pelées, le bouquet garni et les baies. Salez au gros sel. Couvrez de bière.

**2. Portez à ébullition.** Écumez et couvrez. Laissez cuire à petits bouillons pendant 4 heures.

**3. Retirez les viandes,** ôtez tous les os et la peau du poulet. Effilochez les viandes et mettez-les dans un grand saladier ou une grande terrine.

**4. Prélevez les légumes, l'ail et les baies à l'écumoire** et incorporez-les à la viande effilochée. Couvrez de bouillon de cuisson. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pendant 3 heures. Servez en tranches avec une salade verte et des frites.



Le vignoble d'Haillicourt s'érige sur les pentes du terril n° 9.

# PÉRIPLE DANS LE BASSIN MINIER

De Lens à Douai, les terrils, symboles de l'héritage industriel du Nord, ponctuent le voyage. Balade au fil des spécialités gourmandes de la région.

## À Lens, un bon café pour démarrer

Dans « Germinal », le roman des mineurs du Nord, Zola raconte le réconfort d'un café chaud, même quand il a été passé dans le marc de la veille. À Lens, la boutique de **Laurent Baysse** est donc un bon point de départ pour démarrer l'exploration du bassin minier. Heureusement, le café qu'il prépare n'a rien à voir avec celui de « Germinal ». Dans sa **Brûlerie du Cantin**, le meilleur ouvrier de France – ils ne sont que cinq en France dans la catégorie des torréfacteurs – propose ce qu'il considère être le meilleur sans être élitiste. L'artisan originaire du Cantal sait faire la



Meilleur ouvrier de France, Laurent Baysse propose du café d'exception.

pédagogie de ses cafés d'origine et souvent d'exception.

## À Liévin, de la charcuterie venue de l'Est

Sous la halle, la **Maison Schimowski** entretient une tradition régionale :

la charcuterie polonaise. Héritage de la grande immigration des ouvriers venus travailler dans la mine après la Première Guerre mondiale. « Mon grand-père polonais ne voulait pas que son fils descende dans la mine, comme c'était l'usage dans toutes les familles, ici. Il a ouvert alors une charcuterie polonaise. Après mon père, j'ai pris la relève et mon fils poursuit la tradition », explique **Philippe Schimowski**. Dans la vitrine, des saucisses et des saucissons fumés de différentes formes portent des noms à la consonance slave : metka, kabanos, sossiski, kielbasa ou krakowska. « Tout est fabriqué ici, ou presque »,

assure le charcutier en désignant des bocaux de cornichons pour agrémenter ces victuailles. Il prévient : « À ne pas confondre avec les gros cornichons russes qui sont sucrés, les nôtres sont traités au sel et au vinaigre. » À bons entendeurs !

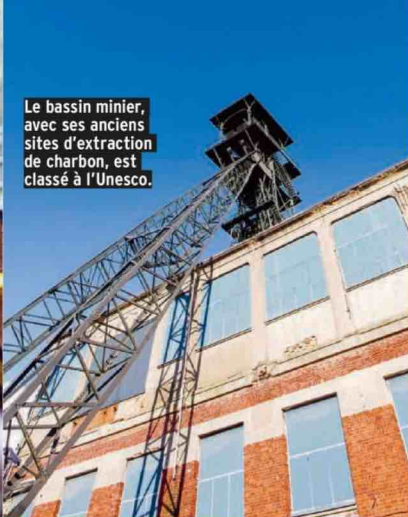
## À Haillicourt, des vignes sur les mines

Dans le bassin minier, inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco, les terrils sont des collines noires de forme conique, témoins d'une autre époque où les villages comme la tête des hommes étaient noircis par les poussières de la houille. Ces montagnes sont les amoncellements





Julien Graf élève une cinquantaine de chèvres nourries sur la colline des Argales.



Le bassin minier, avec ses anciens sites d'extraction de charbon, est classé à l'Unesco.

des résidus du tri du charbon, aussi fertile que le sable du désert. Mais avec le temps, la nature reprend ses droits et la roche feuilletée qui compose ces pyramides se transforme en un sol cultivable. Alors, à Haillicourt, sur le « terril escargot », le n° 9 de la fosse n° 2 bis, de la vigne a été plantée en bio sur le versant sud. Accrochés

à la pente, 3 000 pieds de chardonnay paradent à 136 mètres d'altitude. 2023 est le neuvième millésime de ce vin audacieux, baptisé naturellement **le Charbonnay d'Haillicourt**. Olivier Pucek, issu d'une famille de mineurs, et Henri Jammet, un vigneron charentais, sont à l'origine de ce vignoble hors du commun. De

l'entretien du cépage à la vendange, transportée à dos d'hommes... la pente oblige à travailler intégralement à la main.

### À Rieulay, des chèvres et du fromage

À proximité du magnifique terril des Argales, devenu un site naturel, **Julien Graf** élève des chèvres. Du printemps à l'automne, ses animaux transhument tous les jours de la bergerie au terril où elles gambadent presque en liberté. « Elles broutent la pâture et participent à l'entretien de la réserve naturelle », se félicite l'ancien ingénieur écologue reconverti dans l'élevage de ces animaux tout-terrain. Le lait trait est transformé en fromages de chèvre vendus aux Chevrettes du terril. Son frère Olivier l'a rejoint et, ensemble, ils ont ouvert une table d'hôtes qui dégustent leurs plats sous le regard des chèvres dans leurs enclos. Les visiteurs sont même invités à baptiser les nouveau-nés, voire à adopter les chevreaux mâles. Avis aux amateurs !



Philippe Schimowski, troisième génération à perpétuer les traditions culinaires polonaises.

### À Béthune avec Sébastien Renard

En plein centre, le nouveau restaurant de **Sébastien Renard** est une étape obligatoire. Beaucoup l'ont découvert à la télévision, dans « Top Chef », avec son sourire ravageur dont il ne semble jamais se départir. Quand il déambule dans sa **Maison Renard**, il est tel un enfant au matin de Noël ouvrant ses cadeaux. Les peintures sont encore fraîches et les parquets lustrés. Les plafonds sont majestueux et les murs sont bleus comme la mer du Nord. L'attention est l'essence de sa cuisine. « Faire plaisir », comme il faisait autrefois en préparant des crêpes à ses « trois petites sœurs ». C'est à cette époque qu'il a eu le déclic et découvert qu'avec quatre ingrédients il pouvait faire ce qu'il voulait avec un peu ou beaucoup d'imagination. Y aurait-il plus juste définition de la cuisine ?



Sébastien Renard est passé des fourneaux de « Top Chef » à ceux de son propre restaurant, avec succès !



Retrouvez Cuisine Actuelle dans l'émission

**Bienvenue chez vous**

Du lundi au vendredi, de 10h à 11h

[francebleu.fr](https://www.francebleu.fr)

# Les frites,

## un ch'ti régal !

Nous avons craqué pour les frites de Fabrice Caron, O Ch'ti Régal. À Bruay-la-Buissière, le patron de cette friterie traditionnelle nous livre ses secrets de réussite. Questions-réponses.

### *Avec quelle pomme de terre ?*

Dans notre région, la bintje est la reine de la frite et quand on change de variété, les clients s'en aperçoivent immédiatement. L'important est de choisir une pomme de terre à chair tendre, celle que l'on utilise pour faire une purée.

### *La taille des frites est-elle importante ?*

Nous préférons les grosses frites. Dans notre jargon, on parle même de calibre, le nôtre est du 12, le plus gros. La frite, c'est une double sensation : un intérieur tendre, presque comme de la purée, dans une carapace croustillante et dorée. Pour l'obtenir, il faut un gros calibre. Et cela a plus d'allure dans l'assiette.



Fabrice Caron conseille de plonger les frites deux fois dans le bain d'huile afin qu'elles soient bien croustillantes.

### *Faut-il laver les frites ?*

C'est toujours mieux de les laver après les avoir coupées, afin d'éliminer l'amidon en surface. Elles ne colleront pas pendant la friture et doront mieux.

### *Quelle graisse pour la cuisson ?*

Dans le Nord, tout le monde a été élevé aux frites cuites dans la graisse de bœuf, que l'on appelle aussi le blanc. L'odeur est un peu plus forte pendant la cuisson, mais les frites sont incomparables. Contrairement à ce que l'on peut entendre parfois, leur goût n'est pas plus fort. Elles ont juste plus

### **La petite histoire**

Qui a inventé la frite ? Les Français ou les Belges ? Les Américains parlent de « french fries » pour les désigner, à cause des soldats venus défendre la France pendant la Première Guerre mondiale et qui y ont découvert les frites. Peter Scholliers, professeur d'histoire à l'université de Bruxelles, explique que les frites deviennent populaires au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle dans les kermesses belges. Elles sont préparées par des forains qui, en se sédentarisant, ont donné naissance aux baraques à frites.

de saveurs. Sachez que la graisse de bœuf est plus chère qu'une huile de friture et qu'il faut la changer plus souvent.

### *Un ou deux bains ?*

Toujours deux bains : le premier à 140 °C pour cuire les frites pendant 5 bonnes minutes, le deuxième plus rapide à 170 °C pour les dorer et la rendre croustillantes. Entre les deux bains, je conseille de laisser refroidir les frites.

### *Sel, poivre, mayonnaise ?*

Il faut bien les saler, et les manger tout de suite après, car le sel a tendance à faire ramollir la frite. Pour le reste, c'est selon les préférences de chacun. On peut ajouter du poivre, bien sûr, mais aussi du vinaigre. Sans oublier toutes les sauces, de la mayonnaise au ketchup en passant par la trentaine de recettes différentes : la ch'ti, l'andalouse, la piccalilli, etc.



# 4 mini recettes en plus

## 1 Une frittata

• **Fouettez** 8 œufs avec 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, salez et poivrez, ajoutez 100 g de parmesan râpé. • **Versez** dans un moule à manqué chemisé de papier sulfurisé. • **Ajoutez** 300 g de frites cuites. • **Enfournez** pour 40 minutes à 180 °C. • **Décorez** de feuilles de basilic à la sortie du four.

## 2 Gratin du Nord

• **Faites cuire** 1 kg de frites. • **Mettez-les** dans un plat à gratin. • **Couvrez** de tranches de mimolette tendre. • **Superposez** d'une couche d'endives braisées. • **Préparez** une sauce Béchamel au paprika et versez-la par-dessus. • **Saupoudrez** de chapelure. • **Enfournez** à 240 °C le temps de faire gratiner la préparation.

## 3 Batata mchermla

• **Faites cuire** 1 kg de pommes de terre frites. • **Écrasez** au pilon, ou dans un mixer, 6 gousses d'ail, 3 petits piments rouges et 1 pincée de sel pour obtenir une pâte sèche. • **Mélangez** aux frites dans une poêle sur feu vif. • **Poivrez** et servez avec 1 œuf au plat.

## 4 Frites au four

• **Pelez** 1 kg de pommes de terre, taillez-les en frites et faites-les cuire à l'eau pendant 7 minutes. • **Égouttez-les**. Mélangez-les dans un saladier avec 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol. • **Enfournez-les** à 180 °C pour 40 minutes. • **Arrosez-les** d'un peu d'huile d'olive et d'ail en poudre. • **Poursuivez** la cuisson encore 5 minutes.



## Frites au maroilles et à la bière

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 30 MIN**  
**CUISON : 30 MIN**

- 1 kg de pommes de terre bintje • 150 g de maroilles
- 15 cl de fond de veau • 15 cl de bière brune • Bain de friture
- 1 c. à soupe de cassonade • Sel et poivre

1. Versez la bière brune dans une casserole avec la cassonade. Faites réduire de moitié sur feu doux. Incorporez le fond de veau et laissez cuire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Salez et poivrez. Réservez au chaud.  
2. Préchauffez le four à 240 °C. Pelez les pommes de terre, lavez-les et taillez-les en frites.  
3. Plongez les frites dans l'eau et rincez-les plusieurs fois. Épongez-les. Portez un bain de friture à 140 °C. Faites-y cuire les frites pendant 5 minutes. Égouttez-les, laissez-les

refroidir et augmentez la température du bain à 170 °C. Plongez-les à nouveau dans l'huile pendant 2 à 3 minutes en les secouant de temps en temps. Stoppez la cuisson quand elles sont dorées.  
4. Égouttez-les et transvasez-les dans un plat allant au four. Ajoutez le maroilles coupé en gros dés. Enfournez pour 15 minutes. Surveillez bien la cuisson et sortez les frites dès que le fromage commence à fondre. Arrosez d'un peu de sauce à la bière. Dégustez très chaud avec une salade verte.

## L'événement à ne pas manquer : le carnaval de Dunkerque, un marathon !



Il dure pendant trois mois, à partir du 6 janvier 2024, avec le pic de la fête la semaine du Mardi gras. Les habitants s'en donnent à cœur joie et portent le clet'che, l'habit du carnaval. Chacun y va de son imagination. Rien n'est interdit, bien au

contraire ! La tradition remonte au début du <sup>xvii</sup> siècle, avec les fêtes que donnaient les armateurs avant que les marins dunkerquois ne partent pêcher la morue au large de l'Islande.



**600** fromages à découvrir dans les Hauts-de-France, cela fait une sacrée route des fromages à parcourir de la Côte d'Opale, avec l'écume de Wimereux, par exemple, à la Thiérache, avec le plus connu d'entre eux, le maroilles, en passant par le Vieux-Lille et la boulette d'Avesnes. Il faudrait presque deux ans, à raison d'un fromage par jour, pour tous les déguster. Le chiffre donné par Hauts-de-France Tourisme paraît pharaonique et ferait de la région le premier pays fromager de France.

## Le produit à découvrir : le hareng

Chaque année, le hareng migre en banc depuis la péninsule scandinave pour venir frayer dans la mer du Nord, le long des côtes françaises. Les pêcheurs le capturent traditionnellement à ce moment-là et c'est la fête du hareng, au propre et au figuré. À Boulogne-sur-Mer, le poisson est salé et fumé pour

devenir un hareng saur que l'on appelle aussi un gendarme ou un kipper. La confrérie du hareng côtier de Berk-sur-Mer défend la tradition de cette pêche ancestrale et des fêtes du hareng sont organisées dans plusieurs villes et villages côtiers, au cours desquelles le hareng est grillé et son odeur embaume toutes les rues.



## Le lieu insolite à visiter :

### Nausicaá, voyage en haute mer

C'est l'un des aquariums français les plus spectaculaires, situé à Boulogne-sur-Mer, un lieu d'émerveillements pour les petits et les grands. Il donne à observer 58 000 animaux environ, représentant 1 600 espèces différentes. Très engagé dans la protection des mers et des océans, Nausicaá fait découvrir au grand public le milieu marin, sa biodiversité, mais aussi sa fragilité et, donc, son importance pour l'humanité. La pêche durable est l'un des combats de ce lieu unique, mené avec le concours de chefs.



## Carnet d'adresses

Coffee Makers, 151 rue Pierre-Mauroy, 59800 Lille ; Alex Croquet, 66 rue Esquermoise, 59800 Lille ; Halles de Wazemmes, 25 place Nouvelle-Aventure, 59000 Lille ; Chez la Ch'tite Brigitte, 10 rue des Bouchers, 59800 Lille ; Ernest Jacques et Fils, 15 rue des Bouchers, 59800 Lille ; L'Échappée bière : Echappee-biere.com ; Brûlerie du Cantin, 61 Rue René-Lanoy, 62300 Lens, Brulerieducantin.com ; Maison Schimowski, 17 Rue Faidherbe, 62800 Liévin ; Aux Vignes de France, 6 bis rue de la Libération, 62940 Haillcourt ; Julien Graf, rue de l'Espace-Terril, 59870 Rieulay ; Maison Renard, 15 place de la République, 62400 Béthune, Maisonrenard-bethune.fr





# ICI, ON PARLE D'ICI

**6h-9h**

Chaque matin, l'info près de chez vous.

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI



# C'est dans la boîte !

Quatre recettes super rapides pour improviser un apéritif savoureux avec une conserve de la mer et trois fois rien.

RECETTE ET STYLISME : VANESSA GAULT  
PHOTOS : BRUNO MARIELLE

## Tartinade de moules au curcuma

 **PRÉPARATION : 10 MIN**

• 1 oignon haché • 4 brins de persil plat • 100 g de beurre mou • 2 c. à soupe de crème épaisse • 200 g de moules au naturel égouttées • 1 c. à soupe de curcuma • 1/2 c. à café de gingembre moulu • Sel et poivre

1. Mixez les moules avec l'oignon, la crème, le curcuma, le gingembre et poivrez.
2. Ajoutez le beurre et mélangez jusqu'à obtenir une texture ferme et homogène. Rectifiez l'assaisonnement et servez frais.

### Variez les plaisirs

Vous pouvez réaliser cette recette avec des sardines en boîte au naturel ou avec des miettes de crabe. Cette deuxième option, plus douce, est idéale pour les enfants.





LE COCKTAIL

### Un paloma

Pour 1 personne : dans un shaker, versez 6 cl de tequila, 4 cl de jus de pamplemousse, 1 cl de jus de citron et 1 cl de sirop de sucre de canne. Ajoutez quelques glaçons et frappez. Versez dans le verre de service et complétez avec de la limonade. Servez bien frais.

## Cookies au thon et aux tomates confites

 **PRÉPARATION : 20 MIN**

 **CUISON : 15 MIN**

- 6 branches de thym • 1 œuf
- 80 g de parmesan râpé • 60 g de beurre
- 150 g de thon au naturel • 150 g de farine
- 6 tomates confites
- 2 c. soupe de pignons de pin • 1/2 c. à café de levure chimique • Sel et poivre

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Dans une jatte, mélangez la farine avec la levure et le parmesan. Salez et poivrez.

**2. Creusez un puits,** ajoutez l'œuf et le beurre mou en morceaux. Travaillez à la main jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**3. Ajoutez les tomates coupées en petits morceaux,** le thon émietté, les pignons et le thym effeuillé.

**4. Déposez de petits tas de pâte à cookie** sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Aplatissez-les et enfournez pour 15 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à dorer. Servez tiède ou froid.

**Pour relever**

Ajoutez une pointe de wasabi ou de moutarde à la place du piment d'Espelette, qui est assez doux.

## Rillettes express de maquereau à l'avocat



**PRÉPARATION : 15 MIN**

- 1 avocat bien mûr • 2 échalotes hachées
- 1 gousse d'ail hachée • 4 brins d'aneth
- 100 g de fromage frais • 2 boîtes de maquereau
- 3 pincées de piment d'Espelette • Sel et poivre

**1. Égouttez les maquereaux et émiettez-les.**

Mélangez le fromage frais avec l'avocat grossièrement écrasé à la fourchette dans un grand bol.

**2. Ajoutez le maquereau, les échalotes, l'ail, le piment et l'aneth ciselé.** Mélangez délicatement. Salez si nécessaire et poivrez. Servez bien frais.

### Le saviez-vous ?

Si vous ne voulez pas acheter un gros bouquet d'aneth frais qui pourrait se perdre, misez sur les graines d'aneth, au rayon des épices. Broyées, elles révèlent tout le goût de cette herbe que le poisson aime tant.




### Version mini

Réalisez des tartelettes individuelles, faciles à picorer à l'apéro. Pour cela, détaillez le pâton en petits ronds à l'aide d'un emporte-pièce et foncez des moules à tartelette ou à muffin. Réduisez le temps de cuisson à 15 minutes.

## Tarte fine à la crevette et lait de coco

 **PRÉPARATION : 20 MIN**

 **CUISSON : 25 MIN**

 **REPOS : 30 MIN**

- 1 citron • 1 oignon rouge
- 2 poignées de pousses d'épinards • 4 œufs • 80 g de beurre • 10 cl de lait • 210 g de farine • 200 g de crevettes décortiquées au naturel • 10 cl de lait de coco
- 1 c. à café de coriandre moulue • Sel et poivre

**1. Mélangez 200 g de farine et 4 g de sel dans un saladier.** Ajoutez un œuf, le beurre mou coupé en morceaux et le jus du citron.

**2. Pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène.** Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Filmez la pâte et réservez 30 minutes au frais. Préchauffez le four à 180 °C.

**3. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et foncez un moule à tarte rectangulaire.** Battez les œufs restants avec le lait de coco, le lait et la coriandre. Salez et poivrez.

**4. Disposez les pousses d'épinards** sur le fond de tarte, ajoutez les crevettes et l'oignon coupé en fines rondelles, puis versez les œufs battus.

**5. Enfourez pour 25 minutes,** jusqu'à ce que le dessus de la tarte soit doré. Servez chaud ou tiède.

# Les bonnes astuces de



**Marie**

**Réponses à tout**

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

**“Pourquoi mes quiches ne gonflent-elles pas du tout à la cuisson ?”**

Paul, Villeneuve

Même s'il va retomber, l'appareil doit prendre du volume pour que la quiche soit gourmande. Si votre pâte est trop humide, on recommande toujours une précuisson à blanc. Autre conseil : utiliser un moule plus petit pour avoir une quiche bien épaisse.



**“Comment donner du goût à un mijoté de viande au vin blanc ? Je trouve les sauces au vin rouge trop lourdes.”**

Claire, Sète

Il faut faire suer, voire caraméliser, la garniture aromatique. Pour corser le goût, ajoutez du concentré de tomate puis déglacez au vinaigre de Xérès. Petit secret : glissez des myrtilles ou un filet de liqueur de cassis dans la sauce. Elles rappellent, sans alourdir, la saveur du vin rouge.



**“J'adore la tartiflette, mais beaucoup moins la phase de préparation. Une solution ?”**

Damien, Ondres

Oubliez la précuisson. Disposez les pommes de terre comme pour un gratin dauphinois, en intercalant des lardons et des oignons. Couvrez d'un mélange crème/lait/vin blanc et suivez le mode de cuisson du dauphinois. Un quart d'heure avant la fin, ajoutez le reblochon.



**“Les crêpes deviennent immangeables une fois passées au réfrigérateur. Comment les conserver ?”**

Gislaine, Romorantin

Elles resteront souples trois jours au frais si vous les emballez dans du film alimentaire et non de l'aluminium. On les réchauffe sur une casserole d'eau bouillante. Sachez que la pâte à crêpe se congèle. Conservez des bouteilles de lait à cet usage et remplissez-les aux trois quarts.







## C'est vrai



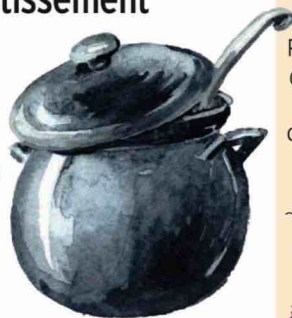
### Règle à suivre

Il ne faut pas saler les légumes secs en début de cuisson, car cela ralentit le processus, durcit l'enveloppe des légumineuses et prolonge le temps de cuisson. Résultat : les légumes secs éclatent ou se décomposent.

## C'est utile

### Bon investissement

Si la viande de vos plats mijotés reste coriace malgré une longue cuisson, c'est qu'elle cuit à une température trop élevée. Au lieu de s'assouplir, les fibres durcissent dans un liquide à ébullition. La solution ? Glisser sous la cocotte un diffuseur de chaleur qui permet de maintenir une cuisson à frémissement.



## C'EST MEILLEUR



### Plus généreuses

Rendez les gougères irrésistibles en les farcisant d'une sauce Mornay, une béchamel additionnée de fromage (gruyère, bleu, cheddar).

## C'est joli

### Note de couleur

Pour ajouter une touche originale à une crème caramel ou à une île flottante, colorez le caramel. Il suffit de deux ou trois gouttes de colorant (naturel et bio) incorporées hors du feu.



## Mes petits trucs



### Club-sandwich

Seule la face intérieure de ces sandwiches à l'anglaise doit être grillée, celle sur laquelle on met les aliments. Pour ne griller facilement qu'une face des tranches de pain de mie, je les colle deux par deux avant de les mettre au grille-pain et le tour est joué.

### Cuisson parfaite

Le riz au lait continue à cuire pendant la phase de refroidissement et peut devenir pâteux. Je stoppe la cuisson en plongeant la casserole dans de l'eau glacée et je remue de temps en temps.

### Sauce improvisée

Quand je n'ai pas le temps ou rien sous la main pour faire une sauce, je délaye un petit pot de chutney avec de la crème ou du bouillon, épaissi avec un peu de fécule. Ça peut tout accompagner, viande, pâtes, légumes...

### Antimicrobes

Les torchons sont de véritables nids à bactérie... Par précaution, avant de les laver, je les humidifie et je les passe au micro-ondes quelques minutes.



### Deuxième vie

Je ne jette jamais un tapis de cuisson microperforé usagé. J'y découpe un cercle pour couvrir les moules des gâteaux et éviter que leur surface brûle, ou des bandes pour chemiser les cercles à pâtisserie.

### Le saviez-vous ?

Si l'on ajoute un peu de fécule ou de farine dans une sauce qui n'en contient pas - la meilleure parade pour qu'elle ne se décompose pas -, elle devient une « sauce bâtarde » (béarnaise, beurre blanc, hollandaise, bourguignonne, crème anglaise...).



# Pommes et poires

## Nos recettes réconfort

En version express ou plus travaillée, ces fruits d'hiver amadouent les gourmands. Voici sept desserts fondants et généreux.

### Clafoutis à la pomme et aux épices

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**  
 **REPOS 30 MIN**  **CUISON 50 MIN**

- 2 pommes rouges • 2 pommes jaunes • 4 œufs
- 40 cl de crème liquide entière • 10 cl de lait
- 20 g de beurre (+ pour le moule) • 125 g de sucre semoule
- 75 g de fécule de maïs • 1 c. à soupe de sucre glace
- 2 bâtons de cannelle • 2 badianes étoilées
- 1/2 c. à café de graines de vanille déshydratée

**1. Placez la cannelle et la badiane** avec le lait dans une petite casserole et portez à ébullition. Laissez infuser hors du feu pendant 30 minutes.

**2. Pelez les pommes et coupez-les** en petits morceaux en écartant le trognon. Faites-les revenir dans une sauteuse avec 20 g de beurre et la vanille, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez-les refroidir.

**3. Préchauffez le four à 180 °C.** Fouettez les œufs avec le sucre puis ajoutez la fécule et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.

Versez peu à peu la crème tout en continuant de fouetter. Incorporez le lait infusé et filtré.

**4. Répartissez les pommes dans un moule à manqué beurré** et versez l'appareil à clafoutis par-dessus. Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit bien pris et doré sur le dessus.

**5. Laissez-le complètement refroidir.** Au moment de servir, saupoudrez-le d'un peu de sucre glace. Décorez avec des bâtons de cannelle et de la badiane si vous le souhaitez.





### Variante

Pour renforcer la saveur caramélisée, utilisez un sucre de canne complet qui est, de plus, bien plus sain que le sucre blanc raffiné. N'hésitez pas à ajouter un trait de rhum ambré dans l'appareil !



**Pour plus de croustillant**

Décorez de chips de poires et d'un peu de granola au chocolat et caramel.



## Layer-cake poire-cacao-caramel beurre salé

**8 PERSONNES** **PRÉPARATION 30 MIN** **CUISSON 1 H 30** **REPOS 4 H** **CONGÉLATION 10 MIN**

- 8 petites poires • 6 œufs • Beurre (pour le moule) • 250 g de mascarpone • 20 cl de crème liquide entière
- 350 g de caramel au beurre salé • 200 g de sucre semoule • 180 g de sucre de canne complet
- 180 g de farine (+ pour le moule) • 4 c. à soupe bombée de cacao amer en poudre

**1. Pelez les poires.** Portez à ébullition 2,5 l d'eau avec le sucre semoule jusqu'à obtenir un sirop. Immergez-y les poires et laissez-les pocher à petits frémissements pendant 1 heure. Laissez complètement refroidir avant de les sortir, réservez le sirop.

**2. Fouettez au batteur les œufs avec le sucre de canne** jusqu'à obtenir un mélange très mousseux qui prend du volume. Placez ce mélange au bain-marie dans une casserole sur feu vif. Continuez de fouetter sans cesse jusqu'à ce que l'appareil atteigne les 40 à 45 °C, sans dépasser les 50 °C. La pâte doit doubler de volume.

**3. Préchauffez le four à 180 °C.** Hors du feu, continuez de fouetter l'appareil jusqu'à ce qu'il refroidisse. Tamisez la farine avec 3 cuillerées à soupe de

cacao amer et incorporez-la délicatement au mélange émulsionné.

**4. Beurrez et farinez soigneusement** un moule à manqué d'environ 20 à 22 cm de diamètre et remplissez-le avec l'appareil à génoise. Enfouissez pour 20 à 25 minutes. Piquez la génoise avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

**5. Laissez refroidir la génoise** retournée sur une grille avant de la couper en 3 abaisses.

**6. Placez la crème liquide dans un cul-de-poule** au congélateur pendant 10 minutes. Détendez le mascarpone en le fouettant avec 250 g de caramel au beurre salé. Montez la crème au batteur en chantilly puis incorporez-la délicatement au mascarpone avec une spatule.

**7. Placez un disque de génoise dans le fond d'un cercle haut à entremets** disposé sur un serviteur. Tamponnez-le de sirop de poires avec un pinceau. Répartissez une bonne couche de crème. Recouvrez d'une autre abaisse que vous imbibez de sirop et couvrez de crème. Apposez la dernière abaisse, tamponnez-la de sirop et recouvrez du reste de crème. Entrepochez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

**8. Délayez le cacao restant avec 10 cl d'eau bouillante** et versez sur le caramel restant en fouettant. Démoulez le gâteau à étages et nappez-le du coulis caramel-cacao. Garnissez de poires pochées et servez.





### Cuisson

À défaut de micro-ondes, réalisez le sirop dans une casserole sur feu vif avec un couvercle puis mettez-y à cuire les pommes à couvert pendant 5 à 10 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

## Tiramisu express aux pommes confites

**POUR 4 PERSONNES** **PRÉPARATION 15 MIN** **CUISON 6 MIN**

**REPOS 10 MIN** **CONGÉLATION 10 MIN**

• 2 pommes à cuire • 1/2 citron • 200 g de mascarpone • 20 cl de crème liquide entière • 350 g de confiture de lait  
• 100 g de sucre de canne blond • 6 biscuits à la cuillère • 4 biscuits spéculoos • 5 cl de café bien fort • 1 bâton de cannelle

**1. Pelez les pommes et épépinez-les.** Coupez-les en petits dés réguliers. Placez le sucre de canne blond dans un contenant compatible avec le micro-ondes, avec le bâton de cannelle et 10 cl d'eau.

**2. Couvrez et faites chauffer 2 minutes à 750 W.** Laissez reposer 2 minutes. Ajoutez les pommes dans le sirop, mélangez. Couvrez et faites chauffer 2 minutes à 750 W. Laissez

reposer 2 minutes. Faites cuire à nouveau à l'identique mais sans couvercle. Laissez tiédir en remuant de temps en temps.

**3. Placez la crème liquide dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes.** Montez-la en chantilly au batteur. Fouettez le mascarpone avec 150 g de confiture de lait puis incorporez délicatement la chantilly avec une spatule.

**4. Répartissez 100 g de confiture de lait dans 4 verrines,** ainsi que les pommes sans leur sirop. Mélangez ce dernier avec le café dans un ravier.

**5. Imbibez les biscuits à la cuillère cassés en deux dans le sirop de café** et placez-les dans les verrines. Recouvrez le tout avec la crème mascarpone. Nappez du reste de confiture de lait. Émiettez les biscuits spéculoos par-dessus et servez.

### Purée d'amande sur mesure

Vous pouvez utiliser de la purée d'amande blanche ou complète. En sachant qu'avec cette dernière, la préparation sera plus teintée. Vous pouvez aussi la préparer vous-même en mixant longuement 125 g d'amandes jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et fluide.

## Tarte feuilletée poire-chocolat

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

• 4 poires • 3 œufs • 25 cl de crème liquide entière  
• 1 rouleau de pâte feuilletée • 200 g de chocolat noir en tablette • 125 g de sucre semoule • 1 c. à café d'extrait naturel de vanille

- 1. Préchauffez le four à 200 °C.** Coupez un tiers du chocolat en petits éclats et cassez le reste en carreaux.
- 2. Pelez les poires et coupez-les en morceaux en les épépinant.** Fouettez les œufs avec le sucre et l'extrait de vanille puis versez la crème.
- 3. Déroulez la pâte et foncez-la avec son papier dans un moule à tarte.** Découpez le papier pour l'égaliser et roulez les bords de la pâte vers l'intérieur pour une jolie finition.
- 4. Piquez le fond de pâte avec une fourchette.** Répartissez le chocolat en petits éclats dans le fond puis les poires et versez l'appareil aux œufs. Disposez les carreaux de chocolat sur le dessus et enfournez pour 10 minutes.
- 5. Baissez le four à 180 °C** et finalisez la cuisson pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit prise et bien dorée. Laissez tiédir à la sortie du four avant de déguster.

DES ANDRÉES / SUICRÉ SALÉ

## Minigratins de pomme aux amandes

**4 PERSONNES** **PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**

• 3 pommes • 2 œufs • 20 cl de lait entier • 15 g de beurre • 125 g de purée d'amande • 100 g de sucre de canne blond • 25 g de sucre vanillé • 1 c. à soupe d'amandes effilées • 1 c. à soupe de sucre glace

- 1. Pelez les pommes et coupez-les en petits morceaux en écartant le trognon.** Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre et le sucre vanillé pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées.
- 2. Préchauffez le four à 180 °C.** Fouettez les œufs avec le sucre de canne. Par ailleurs, détendez la purée d'amande avec le lait en fouettant, puis mélangez le tout ensemble.
- 3. Répartissez les pommes** dans 4 ramequins individuels puis versez l'appareil par-dessus. Parsemez d'amandes effilées.
- 4. Enfournez pour 20 à 25 minutes,** jusqu'à ce que les gratins soient bien dorés sur le dessus. Laissez-les complètement refroidir avant de les entreposer au réfrigérateur afin de les déguster bien frais.
- 5. Servez** après les avoir saupoudrés d'un peu de sucre glace avec un petit tamis.

PRESSE PARTENAIRE / SUICRÉ SALÉ

### Ne lésinez pas sur la qualité...

Optez pour un chocolat avec une bonne concentration en cacao, minimum 85 %. Pour les véritables amateurs, osez le chocolat 100 % dont l'amertume sera ici contrebalancée par la tarte sucrée.





### Boostez le croquant

Taillez les pommes en tranches plus fines, mais ne les précuisez pas à la vapeur, elles apporteront une petite touche de mordant à ce flan gourmand et généreux.

## Flan aux pommes fondantes

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**  **CUISSON 1 H**  **REPOS 2 H**

• 2 pommes • 6 jaunes d'œufs • 75 cl de lait demi-écrémé • 25 cl de crème liquide entière • 180 g de sucre semoule  
• 100 g de fécule de maïs • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à café d'extrait naturel de vanille

**1. Pelez les pommes et coupez-les en fins quartiers.** Mettez-les à cuire à la vapeur pendant 20 minutes.

**2. Portez à ébullition le lait et la crème avec l'extrait de vanille.** Mélangez dans un cul-de-poule les jaunes d'œufs, le sucre et la fécule. Versez le lait bouillant par-dessus en

fouettant, puis reportez sur le feu en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Dès que la crème épaissit, retirez du feu. Laissez-la refroidir à température ambiante.

**3. Préchauffez le four à 175 °C.** Incorporez la moitié des pommes dans la crème et versez dans un moule

à gratin. Arrangez joliment le reste des pommes par-dessus. Saupoudrez de sucre vanillé.

**4. Enfournez pour 40 à 50 minutes de cuisson.** Laissez refroidir le flan à la sortie du four avant de le placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

# Gâteau renversé aux poires, à la cannelle et au sucre d'érable

**6-8 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**  **CUISON 1 H**

• 4 poires allongées • 4 œufs • 125 g de beurre (+ pour le moule) • 40 cl de crème fraîche épaisse entière • 10 cl de lait • 370 g de sucre d'érable • 150 g de farine • 150 g de farine de seigle • 5 cl de Cointreau • 1 c. à soupe de cannelle moulue • 1 sachet de levure chimique

## 1. Préchauffez le four à 180 °C.

Faites fondre le beurre au micro-ondes. Beurrez légèrement un moule à manqué.

**2. Fouettez vigoureusement les œufs avec 270 g de sucre d'érable** puis ajoutez les farines en pluie tout en mélangeant. Incorporez le beurre

fondu et mélangez bien, ajoutez la levure, la cannelle, le Cointreau et le lait. Mélangez intimement.

**3. Pelez les poires et découpez-les en fins quartiers.** Saupoudrez le fond du moule du reste de sucre d'érable. Rangez-y les poires. Versez la pâte et enfournez pour 30 minutes.

## 4. Baissez la température du four à 150 °C et terminez la cuisson en

laissant le gâteau encore 30 minutes. À la sortie du four, laissez tiédir avant de renverser sur un plat. Servez le gâteau renversé légèrement tiède. Dégustez avec de la crème fraîche.

## à découvrir

Le sucre d'érable est issu de l'évaporation du sirop d'érable. Son indice glycémique de 50 est inférieur à celui du sucre de canne, mais aussi du miel, tout en contenant de nombreux antioxydants. Vous le trouverez en magasin spécialisé ou sur Internet.





# 10 idées avec...

## des petits-beurre

Au lieu de les grignoter au goûter, on utilise ce grand classique de nos placards dans des desserts élaborés.

PAR FRANCE VINCENTES

Pour 4 à 6 personnes

### 1 Tarte au citron

Mixez 300 g de **petits-beurre** avec 80 g de **beurre fondu**. Foncez un moule à fond amovible chemisé de papier sulfurisé avec la pâte. Mélangez le **zeste** et le **jus** de 3 **citrons** avec 150 g de **sucre** et 3 **œufs**. Faites épaissir à feu doux. Hors du feu, ajoutez 130 g de **beurre**. Versez sur le fond de pâte. Réfrigérez 3 heures.

**Le plus** Étalez la pâte en la plaçant entre deux feuilles de papier sulfurisé.

### 2 Touche croustillante

Concassez 200 g de **petits-beurre**, mélangez-les avec 50 g de **beurre fondu** et 30 g de **caissonade**. Étalez la préparation sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 10 minutes à 180 °C. Laissez refroidir et concassez.

**Le plus** À parsemer sur les salades de fruits, les compotes, les tartes...

### 3 Cake à l'orange

Mixez grossièrement 200 g de **petits-beurre**. Ajoutez 4 **œufs**, le jus et le zeste de 2 **oranges**, 40 g de **sucre**, 3 gouttes de **vanille**, 100 g de **beurre fondu** et 35 cl de **lait concentré sucré**. Versez dans un moule à cake beurré, enfournez pour 40 minutes à 180 °C.

**Le plus** Savourez ce cake avec un thé aux agrumes ou une tasse de chocolat chaud.

### 4 Marquise fondante

Faites fondre 250 g de **chocolat** avec 125 g de **beurre**. Laissez tiédir et incorporez 200 g de **petits-beurre** coupés en morceaux et 100 g de **pistaches concassées**. Versez la préparation dans un moule à cake filmé. Réfrigérez au moins 3 heures.

**Le plus** Écrasez finement les pistaches pour avoir des tranches lisses à la découpe.

Notre coup de



### 5 En-cas glacés

Laissez ramollir 10 minutes à température ambiante 200 g de **crème glacée** ou de **sorbet**. Déposez-en une boule sur 6 **petits-beurre** puis recouvrez avec 6 autres gâteaux comme un sandwich et appuyez pour étaler la glace.

**Le plus** Dégustez-les sans attendre ou conservez-les au congélateur.

### 6 Mille-feuille choco-café

Faites réduire 20 cl de **crème** puis versez-la sur 200 g de **chocolat concassé**. Laissez refroidir. Montez le mille-feuille en trempant 250 g de **petits-beurre** dans du **café** et en alternant les couches de biscuits avec la crème au chocolat dans un moule filmé. Laissez figer 3 heures au frais.

**Le plus** Utilisez du café froid pour que les biscuits ne ramollissent pas trop vite !

### 7 Charlotte aux poires

Trempez 200 g de **petits-beurre** dans du **jus de pomme** et tapissez-en le fond et les parois d'un moule à charnière. Fouettez 40 cl de **crème** avec 40 g de **sucre glace**. Faites fondre 5 **poires** coupées en tranches 5 minutes avec du **beurre**. Garnissez-en le moule en alternant crème, fruits et petits-beurre. Réfrigérez 1 nuit.

**Le plus** Choisissez des poires à chair ferme pour préparer ce dessert.

### 8 Saucisson du goûter

Faites fondre 200 g de **chocolat** avec 100 g de **beurre** puis incorporez-y 200 g de **petits-beurre** mixés, 80 g de **d'aman­des concassées**, 100 g de **sucre glace** et 1 **œuf** battu. Réfrigérez 1 heure avant de façonner la préparation en boudin puis filmez et réservez 4 heures au frais.

**Le plus** Enrobez le saucisson de sucre glace au moment de servir.

### 9 Cheese-cake aux pralines

Mixez 200 g de **petits-beurre** avec 90 g de **beurre salé** et 80 g de **pralines roses**. Tassez la pâte dans un cercle tapissé de papier sulfurisé. Laissez figer au frais. Mélangez 500 g de **fromage frais** avec 3 **œufs**, 70 g de **sucre**, le zeste d'1 **citron** et 3 gouttes de **vanille**. Versez l'appareil sur le fond et enfournez pour 45 minutes à 160 °C.

**Le plus** Laissez refroidir avant de réfrigérer environ 12 heures.

### 10 Pudding aux pommes

Faites dorer 4 **pommes** coupées en dés avec 20 g de **beurre** et 10 g de **sucre**. Ajoutez 250 g de **petits-beurre** concassés, 80 g de **raisins secs**, 100 g de **caissonade** et de la **cannelle**. Arrosez avec 50 cl de **crème anglaise**. Remuez puis tassez et réfrigérez au moins 3 heures.

**Le plus** Vous pouvez remplacer, dans ce dessert, les pommes par des poires.

FRANÇOISE NICOL / SUCRÉ SALÉ



# Galette des Rois

## à la pistache

On revisite ce grand classique de l'Épiphanie avec une frangipane pistache et une bonne pâte feuilletée maison.

RÉCETTE ET STYLISME : OLIVIER LEMESLE  
PHOTOS : THOMAS DURIO

 **8 PERSONNES**  
 **PRÉPARATION 1 H 15**  
 **REPOS 30 MIN**  
 **CUISSON 55 MIN**

### *Il vous faut*

#### **Pour la pâte feuilletée**

- 1 jaune d'œuf • 300 g de beurre • 190 g de farine T55 • 190 g de farine T45 • 10 g de sel

#### **Pour la crème pâtissière**

- 1 jaune d'œuf • 125 g de lait • 20 g de sucre • 15 g de fécule de maïs

#### **Pour la pâte de pistache**

- 1 œuf • 50 g de beurre • 100 g de poudre de pistache • 80 g de sucre





**1 Mélangez les farines** avec 150 g de beurre en parcelles dans la cuve d'un robot, à petite vitesse. Ajoutez le sel et 150 g d'eau petit à petit. Dès que la pâte est bien homogène, formez un rectangle et enveloppez-le dans du papier film. Réservez au réfrigérateur 30 minutes.



**2 Détaillez en morceaux les 150 g de beurre restants** et placez-les sur une feuille de papier cuisson. Recouvrez d'une seconde feuille et étalez le beurre au rouleau de manière à obtenir un rectangle de 2 à 3 mm d'épaisseur. Placez au réfrigérateur 15 minutes.



**3 Réalisez une crème pâtissière** en faisant chauffer le lait à feu doux. Dès frémissence, retirez du feu, ajoutez le jaune d'œuf et le sucre préalablement mélangés tout en fouettant, puis la fécule de maïs. Remettez à feu doux et continuez de fouetter jusqu'à épaississement.



**4 Réalisez la pâte de pistache** en mélangeant la poudre de pistache avec le beurre, le sucre et l'œuf. Ajoutez la crème pâtissière préalablement réalisée. Mélangez à l'aide d'une maryse jusqu'à obtenir une crème homogène. Réservez.



**5 Saupoudrez le plan de travail de farine.** Déposez le pâton et aplatissez la pâte au rouleau à pâtisserie de manière à obtenir un rectangle de la taille de celui réalisé préalablement avec le beurre (voir étape 2).



**6 Sortez le rectangle de beurre** du réfrigérateur. Enlevez une feuille de papier cuisson, déposez le beurre sur la pâte et retirez l'autre couche de papier. Repliez un côté du rectangle de pâte sur lui-même, jusqu'au centre du rectangle. Préchauffez le four à 180 °C.



**7 Repliez l'autre côté du rectangle de pâte** jusqu'au centre de manière à ce que les deux bords se rejoignent. Puis pliez encore en deux. Tournez la pâte d'un quart de tour, étalez-la au rouleau et recommencez le pliage.



**8 Étalez une dernière fois la pâte** à l'aide du rouleau à pâtisserie, de façon à pouvoir réaliser deux cercles identiques à l'aide d'un emporte-pièce de 28 cm de diamètre. Garnissez l'un des cercles de crème à la pistache et déposez-y la fève.



**9 Déposez le second rond de pâte** sur la crème de pistache. Striez les bords avec le dos d'une fourchette afin qu'ils soient bien hermétiques. Badigeonnez d'un jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau de cuisine et enfournez pour 45 minutes.



## Panier des douceurs

Tasses de douceur

# L'infusion de Menthe Pagès 100 % cultivée et produite en France

L'infusion de Menthe française Pagès, c'est 100 % de Menthe  
et rien d'autre ! Son goût frais et doux nous rappelle  
celui de la Menthe qui pousse dans notre jardin.

" Cette odeur  
de menthe,  
rien qu'en ouvrant  
le colis..."

Claire, 41 ans

**84 %**

ONT L'INTENTION  
DE L'ACHETER

" Une infusion  
certifiée bio  
à la menthe  
française, j'aime  
beaucoup ! "

Sophie, 33 ans



**93 %**

SONT SATISFAITS  
DU PRODUIT

" Le bon goût  
très frais de menthe,  
comme si on venait  
de la cueillir. "

Abel, 54 ans

**90 %**

EN PARLENT  
POSITIVEMENT

Disponible sur [pages.fr](https://pages.fr) ou en magasin.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ



# La riche histoire de Pagès Maison familiale et indépendante depuis 1859



*Infuseur du bon depuis 1859*

**Pagès est la plus ancienne marque d'infusions en France.** Héritière d'un savoir-faire ancestral d'herboriste, Pagès maîtrise à la perfection l'art de l'assemblage des plantes, pour une expérience de dégustation unique et indéniablement gourmande.

**Pagès infuse le bon goût des plantes de façon naturelle, sincère et innovante.** Nos recettes raffinées et délicieuses mettent en avant la tradition culinaire, le bon goût à la française, mais aussi le respect de la plante, de l'environnement et de toutes ses parties prenantes. La Menthe de notre infusion lauréate pousse en France, tout comme la Verveine, la Camomille ou encore le Thym.

**Nous sommes une PME française auvergnate** et notre site de production est engagé depuis longtemps dans une démarche de réduction de son impact environnemental. Infuser le bon goût, c'est aussi infuser le bon. C'est pourquoi nous poursuivons au quotidien nos efforts pour vous permettre de savourer le meilleur des plantes.

**Création d'une herboristerie**  
par la famille  
Pagès et monsieur  
Rumillet-Charretier  
(chercheur et botaniste),  
au Puy-en-Velay,  
au cœur de l'Auvergne.

— 1859

**L'entreprise construit un nouveau site**  
à quelques minutes  
du centre-ville. C'est  
toujours à cet endroit  
que se trouve notre  
atelier de production  
et nos bureaux !

1972 —

**Pagès obtient la certification Bio,**  
devenant ainsi l'un  
des précurseurs  
sur le marché du thé  
et de l'infusion.

— 1998

**Création d'une gamme d'infusions 100 % françaises,**  
pour accélérer  
la relocalisation de  
la filière de plantes  
à infusion sur le  
territoire français.

2021 —

**Pagès est labellisée PME+,** une certification  
qui récompense  
les entreprises  
aux pratiques éthiques  
et responsables.

— 2022

# Crêpes party !

C'est la Chandeleur. Une occasion et une excuse de plus pour se régaler de crêpes. Voici nos idées pour en profiter, de l'entrée au dessert, en version salée et sucrée.

PAR CAROLINE PACREAU



**Amuse-bouche**

**Roulés  
fraîcheur  
au saumon**

## Variantes

Ici réalisée avec des galettes de sarrasin, cette recette peut être préparée également avec des feuilles de riz pour une version asiatique, type rouleau de printemps, avec une tortilla de maïs pour un repas plus conséquent, ou avec une crêpe classique (non sucrée).



## Galette de sarrasin maison

Rien de plus facile ! Pour réaliser 8 galettes : dans une jatte, mélangez 250 g de farine de blé noir et 1 pincée de gros sel. Ajoutez 60 g d'eau en fouettant, puis 1 œuf. Faites cuire la pâte dans une poêle adaptée, comme une crêpe classique.



**Plat**  
**Galette  
à l'andouille  
de Guémené**



## Version choco

Réalisez une ganache au chocolat à la place du lemon curd en détendant une tablette de chocolat noir fondu avec un peu de crème fraîche. Décorez le gâteau d'une belle couche de ce chocolat et de noisettes concassées.



**Dessert**  
Gâteau  
de crêpes  
au lemon curd





## Amuse-bouche

### Roulés fraîcheur au saumon

4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

- 100 g de pavé de saumon
- 1 avocat • 1 échalote
- 1/2 citron (jus) • Quelques feuilles de salade • 200 g de fromage frais • 2 galettes de blé noir (sarrasin) • Quelques baies roses • Poivre

**1. Enlevez les arêtes du pavé de saumon à l'aide d'une pince à épiler.** Retirez la peau et détaillez-le en petits cubes. Disposez dans un bol, ajoutez le jus de citron et réservez au frais.

**2. Lavez la salade et hachez-la grossièrement au couteau.** Pelez l'avocat et détaillez-le en petits cubes. Pelez et émincez l'échalote.

**3. Écrasez les baies roses.** Dans un bol, mélangez-les à la fourchette avec le fromage frais et l'échalote. Poivrez à votre goût.

**4. Étalez sur les galettes le fromage frais.** Ajoutez le saumon, l'avocat et la salade sur la moitié de la galette.

**5. Roulez les galettes comme des makis** et détaillez-les en morceaux.



## Plat

### Galette à l'andouille de Guémené

4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 25 MIN

- 12 fines tranches d'andouille de Guémené
- 1 bouquet de ciboulette
- 4 jaunes d'œuf • 100 g de crème fraîche épaisse
- 80 g de beurre • 4 galettes de blé noir • 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • Poivre

**1. Faites griller les tranches d'andouille dans une poêle** pendant 5 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Puis ajoutez la crème et la moutarde.

**2. Lavez et ciselez la ciboulette.** Ajoutez-en à la crème en conservant quelques brins pour le dressage. Réservez.

**3. Graissez le fond d'une poêle chaude avec 20 g de beurre.** Déposez la galette. Laissez-la dorer 1 minute, puis retournez-la. Déposez 1 cuillerée à soupe de crème au centre avec 3 tranches d'andouille.

**4. Rabattez les bords de la galette.** Renouvelez l'opération avec les 3 autres. Parsemez de ciboulette ciselée.



## Dessert

### Gâteau de crêpes au lemon curd

6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 20 MIN

**Pour les crêpes :** • 2 œufs

- 35 cl de lait • 150 g de farine • 15 g de sucre
- 1/2 c. à café d'extraît de vanille • Huile
- 1 pincée de sel

**Pour le lemon curd :**

- 2 citrons (bio) • 3 œufs
- 75 g de beurre
- 120 g de sucre
- 1 c. à soupe de Maïzena

**1. Mélangez dans un saladier la farine, le sel et le sucre.** Faites un puits au milieu et cassez-y les œufs.

**2. Ajoutez le lait au fur à mesure.** Mélangez de manière à éviter les grumeaux. Finissez avec l'extraît de vanille. Réservez.

**3. Préparez le lemon curd en fouettant les œufs et le sucre.** Prélevez le zeste des 2 citrons, ajoutez-les au mélange œuf-sucre. Pressez les citrons pour en extraire le jus.

**4. Versez la préparation dans une casserole,** ajoutez le beurre en morceaux, le jus de citron, la Maïzena et faites chauffer à feu doux. Remuez sans arrêt. Le mélange doit épaissir doucement. À la première ébullition, retirez du feu et laissez refroidir au frais.

**5. Faites chauffer une poêle légèrement huilée,** déposez une louche de pâte à crêpes et faites-les cuire jusqu'à épuisement de la pâte.

**6. Badigeonnez chaque crêpe de lemon curd** en les superposant. Finissez en réalisant des touches de lemon curd avec une poche à douille et en plaçant des tranches de citron.

# 3

## garnitures spécial crêpes

### Pâte à tartiner maison

Dans un récipient, mélangez 200 g de chocolat noir, 200 g de beurre mou, 40 g de poudre de noisette et 1 cuillerée à café d'extraît de vanille. Faites fondre le tout au micro-ondes. Lorsque tout est bien fondu, ajoutez 400 g de lait concentré sucré.

### Compotée de fruits d'hiver

Pelez 1 orange, 1 pomme et 1 poire. Découpez le tout en petits cubes. Enlevez les noyaux de 6 dattes. Découpez-les en lamelles, ainsi que 6 abricots secs et 2 cuillerées à soupe de raisins secs. Déposez le tout dans une casserole. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de jus de citron, un peu de cannelle en poudre et une tranche de pain d'épices émiettée. Faites cuire à petits bouillons 15 minutes. Le mélange doit prendre une consistance de compote.

### Chantilly au chocolat au lait

Faites fondre 170 g de chocolat au lait pâtissier au bain-marie. Battez 200 ml de crème fleurette bien froide au batteur afin d'obtenir une chantilly. Ajoutez 1/3 du chocolat, continuez de fouetter. Incorporez délicatement le reste du chocolat à l'aide d'une maryse.



# Décrypter les étiquettes des confitures de fraise

Traditionnelle ou allégée, c'est la confiture préférée des Français\*. On vous dit tout sur ce classique du petit déjeuner.

PAR LAURENCE ZOMBEK

**55 %** C'est le taux de sucre minimum que doit contenir une confiture, après cuisson, pour porter ce nom (incluant le sucre naturellement présent dans les fruits et les sucres ajoutés). En dessous, on parle de « préparations de fruits ».

**2** ingrédients suffisent pour réaliser une confiture traditionnelle : du sucre et des fraises. On compte 60 g à 80 g de sucre pour 100 g de fruits. On y ajoute souvent du jus de citron, qui a une action gélifiante en activant la pectine des fruits. Le sucre et l'acidité assurent une conservation naturelle à température ambiante.

**45 %** C'est le pourcentage minimum de fraises pour parler d'une confiture « extra ».



## Comment la choisir ?

- **Avec du saccharose ou fructose.** Ce sont les seuls sucres autorisés sous l'appellation réglementée « confiture ». Dans les « préparations », d'autres sucres et édulcorants, intéressants pour les diabétiques, sont autorisés. Ils peuvent être naturels ou artificiels : stevia, xylitol (issu du bouleau), sucre de coco, édulcorants de synthèse... En revanche, le sirop de glucose-fructose (souvent nommé isoglucose ou High fructose corn syrup, HFCS), métabolisé par le foie, est à éviter.
- **Sans additifs artificiels.** Certains ingrédients naturels, sans danger, sont utiles. La pectine, un gélifiant naturellement présent dans les fruits, densifie les confitures (les fraises étant peu riches en pectine et en sucre).
- **Sans mentions fantaisistes.** « Artisanale », « authentique », « au chaudron »... Même à grande échelle, les fabrications industrielles suivent le même processus que les artisanales, dans des conditions sanitaires très contrôlées.

\*Étude réalisée en juin 2022, pour la marque Le Parfait, par l'Institut d'études EasyPanel.



## Shopping gourmand



### Économique

Petit prix, maxi goût. Allégée en sucre et en prix, cette confiture est cuite à basse température. Préparation aux fraises, 1,49 € (330 g), Tamara.



### Généreuse

On trouve 70 % de fruits dans les pots de ce fabricant corrézien, qui utilise des fraises locales du Sud-Ouest. 70 % de fraise, 4,09 € (320 g), Léonce Blanc.



### Savoureuse

Préparée avec 65 g de fruits pour 100 g, elle contient 45 g/100 g de sucre. Fraise 100 % issu de fruits, 4,94 € (250 g), Favols.

ADRESSES EN PAGE INDEX - LES PRIX SONT INDICATIFS



# ABONNEZ-VOUS À Cuisine Actuelle



PRIX DU  
MAGAZINE  
5€35 PAR MOIS  
FRAIS DE  
LIVRAISON  
1€17 PAR MOIS

NOTRE OFFRE

**4€80**  
/ MOIS  
au lieu de 6€52

12 numéros + 6 hors-séries par an

## BULLETIN D'ABONNEMENT À Cuisine Actuelle

JE CHOISIS

☐ OFFRE SANS ENGAGEMENT<sup>(1)</sup>

**4€80 par mois**  
au lieu de 6€52

Abonnement sans engagement, arrêt à tout moment

ou

☐ OFFRE ANNUELLE<sup>(2)</sup> (12 n° + 6 HS)

**55€ par an**  
au lieu de 78€20

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

@ JE RETROUVE MES DEUX OFFRES EN LIGNE

✉ JE PEUX AUSSI PAYER PAR COURRIER POUR L'OFFRE ANNUELLE

Directement sur :

**www.prismashop.fr/CGFSN397**

**-15% supplémentaires**  
en vous abonnant en ligne

PAR TÉLÉPHONE

**0 826 963 964**

Service 0,20 €/min  
prix appel

1 Je renseigne mes coordonnées\* ☐ M<sup>me</sup> ☐ M.

Nom\* : .....

Prénom\* : .....

Adresse\* : .....

CP\* : [ ] [ ] [ ] [ ] Ville\* : .....

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

\*Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre sans engagement : je peux résilier mon abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel (voir CGV sur le site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. (2) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 11 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. À défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à [dp@prismamedia.com](mailto:dp@prismamedia.com). Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.



CGFSN397



# Cannellonis en 3 façons

Dans ces pâtes à fourrer, on varie les garnitures pour préparer un plat complet facile à réaliser et ultra réconfortant.

RECETTES, STYLISME : OLIVIER LEMESLE  
PHOTOS : THOMAS DURIO

## Pour la béchamel

- 50 g de beurre • 50 g de lait
- 30 g de gruyère râpé • 50 g de farine
- Noix de muscade • Sel et poivre

1. Faites chauffer le beurre dans une casserole. Quand il est fondu, ajoutez la farine petit à petit, en fouettant.
2. Hors du feu, ajoutez le lait petit à petit sans arrêter de fouetter. Salez et poivrez, ajoutez une pincée de noix de muscade et le gruyère râpé. Réservez.

## Cannellonis de patate douce façon tex mex

👤 4 PERSONNES 🍴 PRÉPARATION : 20 MIN 🕒 CUISSON : 55 MIN

- 1 blanc de poulet • 1 patate douce • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1/2 botte de persil • 150 g de béchamel
- 12 cannellonis sans précuisson • 50 g de maïs en boîte

### 1. Épluchez la patate douce et coupez-la en tronçons.

Faites-les cuire à feu vif dans un grand volume d'eau froide pendant 15 minutes.

**2. Coupez le blanc de poulet en tout petits morceaux.** Épluchez l'ail et l'oignon, émincez-les et faites-les revenir 5 minutes dans une poêle chaude et huilée.

Ajoutez le poulet et poursuivez la cuisson 10 minutes. Réservez.

### 3. Égouttez la patate douce.

Dans un saladier, mélangez-la avec le poulet. Salez et poivrez. Égouttez le maïs et ajoutez-le dans le récipient. Écrasez le tout avec le dos d'une fourchette.

### 4. Réalisez la béchamel



en suivant la recette ci-dessus.

### 5. Préchauffez le four à 180 °C.

Farctifiez les cannellonis. Déposez une cuillerée de béchamel au fond d'un plat à gratin, disposez-y les cannellonis. Recouvrez de béchamel. Enfournez pour 30 minutes. Au moment de servir, lavez le persil, émincez-le et parsemez-en le plat.



# Cannellonis bolognaise

**4 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 20 MIN**  **CUISSON : 1 H 05**

- 150 g de viande hachée • 150 g de chair à saucisse • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1/2 botte de ciboulette
- 2 branches de thym • 1 feuille de laurier • 150 g de béchamel • 12 cannellonis sans pré cuisson
- 150 g de tomates pelées en conserve • 1 c. à soupe de concentré de tomate • Sel et poivre

**1. Épluchez l'ail et l'oignon,** émincez-les. Faites-les revenir pendant 5 minutes dans un wok avec un peu d'huile. Ajoutez la viande hachée et la chair à saucisse, puis le concentré de tomate et les tomates pelées, le thym et le laurier. Salez et poivrez. Réservez 2 cuillerées

à soupe de sauce tomate. Laissez mijoter 30 minutes à petits bouillons. Réservez.

**2. Préparez la béchamel en suivant la recette ci-contre.** Préchauffez le four à 180 °C. Farcissez les cannellonis de viande. Versez au

fond du plat les 2 cuillerées de sauce tomate réservées, disposez-y les cannellonis, recouvrez les pâtes de béchamel et enfournez pour 30 minutes.

**3. Au moment de servir,** lavez la ciboulette, ciselez-la et parsemez-en le plat.



## Le choix des pâtes

Au rayon des pâtes, choisissez de préférence des cannellonis dits « précuits » pour pouvoir les enfourner directement. Dans le cas contraire, il faudra précuire les pâtes entre 5 et 10 minutes dans un grand volume d'eau salée, de façon à obtenir des cannellonis al dente.



**Variante**

Vous pouvez remplacer les épinards par un chou kale. Nettoyez-le et faites-le blanchir 10 minutes dans un grand volume d'eau salée. Une fois cuit, passez-le sous l'eau froide et hachez-le. Vous pourrez l'ajouter dans la poêle, en même temps que les champignons.

## Cannellonis épinards, champignons et ricotta

 4 PERSONNES  PRÉPARATION : 20 MIN

 CUISSON : 40 MIN

• 1 kg d'épinards • 200 g de champignons de Paris • 1 oignon  
• 250 g de ricotta • 150 g de béchamel • 12 cannellonis sans précuisson • 40 g de noisettes concassées • Sel et poivre

**1. Nettoyez les épinards dans un grand volume d'eau.**

Égouttez-les et retirez les queues. Dans une poêle beurrée, faites tomber les épinards. Réservez.

**2. Pelez et émincez l'oignon.**

Nettoyez les champignons et émincez-les. Faites revenir l'oignon dans une poêle huilée, ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 5 minutes. Réservez.

**3. Dans un saladier, mélangez la ricotta, les oignons et les**

champignons, les épinards. Salez et poivrez.

**4. Réalisez la béchamel** en suivant la recette p. 72.

**5. Préchauffez le four à 180 °C.** Farcissez les cannellonis. Déposez 1 cuillerée de béchamel au fond d'un plat à gratin, disposez-y les cannellonis, recouvrez de béchamel et enfournez pour 30 minutes.

**6. Au moment de servir,** parsemez de noisettes.





Fabienne Habertur,  
journaliste culinaire

# J'ai testé pour vous le fromage à raclette en tranches

Si les variétés fumées ou au lait de chèvre gagnent du terrain, la raclette nature reste la star du plateau. Notre sélection.



## Avec du caractère

Une croûte sèche qui se détache mais qui devient croquante une fois cuite. Sa pâte claire à l'aspect rustique présente quelques bulles. Odeur florale fraîche. En bouche, elle a un bon goût affirmé.

**Le plus :** raclette de Savoie, fabrication au lait cru, garantie par une IGP.

**Le moins :** contient pas mal de graisses (30 g pour 100 g) par rapport aux autres marques.

Raclette de Savoie au lait cru, 7,57 € (350 g), Auchan.



## Éco

Fromage au lait origine France. Pâte souple, d'un beau jaune, belle croûte, striée, qui devient croustillante, mais qui se détache en chauffant. Son odeur est forte. Bon goût, équilibré, aux notes fumées et de noix. Belle texture une fois fondue.

**Le plus :** excellent rapport qualité/prix.

**Le moins :** pâte un peu poisseuse au toucher.

Raclette en tranches, 3,99 € (400 g), Monoprix.



## Notre coup de cœur

### Authentique

Cette nouvelle recette Autrement Bonne est fort séduisante avec sa belle pâte à l'aspect fermier, garnie de petits trous, et sa couleur jaune paille. Son goût est relevé, bien salé, et son odeur forte, mais agréable. Une fois fondue, elle est bien onctueuse.

**Le plus :** son goût puissant avec une petite pointe fruitée.

**Le moins :** la croûte qui part un peu en morceaux.

La raclette Autrement Bonne, 4,50 € (350 g), Entremont.



## Bien les choisir

En barquette, il est difficile de se faire une idée de la texture et de l'odeur du fromage. Mais regardez son aspect : sa pâte doit être d'une belle couleur uniforme, d'un jaune pâle. Vérifiez aussi la couleur de la croûte, qui doit être bien marquée et pas trop lisse. Jetez un œil sur les infos nutritionnelles, certains fromages à raclette sont significativement plus gras (en général, le produit affiche un Nutri-Score D) et contiennent plus ou moins de sel.



## Équilibré

Fromage au lait pasteurisé de vaches originaires du Massif central, avec une pâte molle, d'un jaune soutenu. Son odeur est agréable, plutôt discrète. À la chauffe, sa texture devient crémeuse, presque coulante. Goût lacté, sans trop de caractère.

**Le plus :** sa texture fondante, peu grasse.

**Le moins :** la croûte, poisseuse et sableuse sous la dent.

Raclette de montagne, 4,95 € (400 g), Carrefour Extra.



## Gourmand

Fromage au lait pasteurisé de montagne. Pâte à l'aspect uniforme, lisse, de couleur jaune pâle, un peu molle. Sa belle croûte sèche est teintée de rose. L'odeur est fraîche. Son goût est légèrement acide en bouche. Crémeux une fois fondu, le fromage colle un peu au poëlon.

**Le plus :** le fromage fond rapidement sans suinter de gras.

**Le moins :** les tranches collent entre elles et se déchirent quand on les sépare.

La raclette classique, 6 € (420 g), Richesmonts.

# 18 recettes pour sublimer

## Avec 2 poignées de mâche

### J'IMPROVISE

• **Des roulés apéro** : mélangez 200 g de fromage frais avec 1 gousse d'ail pressée, le jus de 1/2 citron et 2 c. à soupe d'herbes ciselées (cerfeuil, ciboulette, estragon). Étalez la préparation sur 6 tranches de pain de mie, puis ajoutez les feuilles de mâche. Roulez bien serré et coupez les rouleaux en deux. Maintenez-les avec un bâtonnet de bois.

• **Une sauce pesto** : mixez la mâche avec 2 gousses d'ail, 80 g de parmesan, 2 anchois, 1 tranche de pain grillé et 10 cl

d'huile d'olive. Mélangez la sauce avec une poêlée de pâtes fraîches et remuez 3 minutes à feu moyen. Ajoutez du basilic.

• **Une quiche sans pâte** : coupez 300 g de patate douce cuite en morceaux. Fouettez 3 œufs avec 15 cl de crème, 15 cl de lait et 2 c. à soupe de farine. Salez et poivrez. Versez les morceaux de patate, les feuilles de mâche et 100 g de lardons fumés dans un moule à tarte tapissé de papier cuisson. Saupoudrez de 80 g de gruyère râpé, puis versez l'appareil. Enfouez pour 40 minutes à 180 °C. Démoulez délicatement.



## Avec un pot de ricotta à date courte

### JE CUISINE

• **Des petites courges farcies** : faites cuire 8 petits Jack be little 15 minutes à l'eau. Égouttez-les, coupez le chapeau, épépinez-les, puis évidez-les. Faites sauter 250 g de champignons en dés avec la chair des courges et 1 oignon pendant 10 minutes. Hors du feu, ajoutez 200 g de ricotta, 50 g de parmesan, 1 œuf et 1 pincée de safran. Farcissez les Jack be little, puis enfouez pour 15 à 20 minutes à 180 °C.

• **Des chaussons généreux** : écrasez 250 g de ricotta, puis ajoutez 200 g de mozzarella sèche coupée en dés et 150 g de chiffonnade de jambon cru. Étalez de la sauce tomate sur 4 disques de pâte à pizza d'environ 20 cm de diamètre. Parsemez d'origan et répartissez la farce. Fermez en chausson

et soudez bien les bords en les rabattant en boudin sur le pourtour. Badigeonnez d'huile d'olive et enfouez pour 20 minutes à 220 °C.



• **Des pains moelleux** : mélangez 150 g de farine avec 150 g de ricotta, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 c. à café de levure de boulanger sèche, un filet d'eau, 2 pincées de sucre et 2 pincées de sel. Laissez reposer 2 heures. Étalez en couche de 4 cm d'épaisseur et détaillez en cercles de 10 cm de diamètre. Badigeonnez de lait et faites cuire 20 minutes à 180 °C.

PAR FRANCE VINCENNES

## Avec 300 g de rôti de porc

### J'INVENTE

• **Des boulettes en soupe** :

hachez la viande, ajoutez 150 g de carottes cuites grossièrement écrasées, 2 échalotes hachées, 50 g de chapelure, 1 blanc d'œuf, 1 c. à soupe de coriandre ciselée et 1 c.

à soupe de concentré de tomate. Salez, poivrez et façonnez des boulettes.

Faites-les dorer 10 minutes à la poêle et ajoutez-les dans une soupe au chou.

• **Une poêlée à la crème de persil** : plongez 1 botte de persil équeuté 1 minute dans de

l'eau bouillante. Égouttez et mixez avec 20 cl de crème, 2 gousses d'ail et 80 g de parmesan. Coupez le porc en lanières, versez-les dans une poêle avec la sauce et 500 g de petites pommes de terre cuites. Salez, poivrez et laissez cuire jusqu'à épaississement. Ajoutez des pluches de persil.

• **Du porc Orloff express** : taillez la viande en tranches très fines. Empilez-les deux par deux en y intercalant 1 tranche de fromage fondu et 1 tranche de bacon. Couvrez de bacon et de fromage fondu et enfouez pour 10 minutes à 180 °C. Accompagnez d'une purée de légumes verts (brocoli, petits pois).



TAMAYUBA39, RONZEL / ADDBESTOCK - MAGONE / GETTY IMAGES



# les petits restes

Pour 4 personnes

## Avec 3 pommes de terre cuites

### JE PRÉPARE



• **Des beignets** : écrasez 400 g de pommes de terre à la fourchette et ajoutez 50 g de farine, 2 jaunes d'œufs, 2 c. à soupe de persil ciselé et 100 g de fromage râpé. Salez et poivrez. Façonnez de grosses noix de pâte et plongez-les 3 à 4 minutes dans un bain de friture. Ajoutez les beignets dans une belle salade composée.

• **Une galette façon tortilla** : coupez les pommes de terre en cubes. Battez 6 œufs avec 3 c. à soupe d'huile et 1 c. à café de paprika doux. Ajoutez les pommes de terre et 1 oignon

finement haché. Salez, poivrez et versez dans une poêle chaude et graissée. Laissez cuire 5 minutes à couvert, puis retournez la galette sur une assiette. Glissez-la dans la poêle et poursuivez la cuisson 3 minutes.

• **Un gratin dauphinois au panais** : faites cuire 400 g de panais 15 minutes dans 50 cl de lait salé. Coupez les pommes de terre et le panais en rondelles et disposez-les dans un plat beurré. Mélangez le lait de cuisson avec 20 cl de crème, ajoutez 1 c. à soupe rase de Maïzena, salez, poivrez, puis versez sur les légumes. Enfournes pour 35 minutes à 180 °C.

## Avec 4 clémentines

### JE CONFECTIONNE

• **Des muffins à l'amande** : pressez les clémentines. Mélangez le jus avec 230 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 120 g de sucre, 100 g de beurre fondu, 50 g de poudre d'amande, 1 œuf et 1 pincée de sel. Versez dans des moules à muffin jusqu'aux deux tiers de la hauteur, parsemez d'amandes effilées et enfournes pour 20 minutes à 180 °C.

• **Un crumble aux agrumes** : mélangez les tranches des clémentines avec celles de 2 oranges coupées en deux et faites caraméliser 5 minutes avec

du beurre et 1 c. à soupe de cassonade. Sablez ensemble 80 g de beurre, 80 g de farine, 5 tranches de pain d'épices grillé broyées en chapelure et 40 g de sucre. Versez les fruits dans un plat beurré, couvrez de pâte à crumble et enfournes pour 20 minutes à 190 °C.

• **Un riz au lait fruité** : faites cuire 150 g de riz rond avec 50 cl de lait, 80 g de sucre et 1/2 gousse de vanille 25 minutes. Pelez 2 clémentines à vif et prélevez les suprêmes. Zestez et pressez les 2 autres. Ajoutez le tout au riz et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.



## Avec un bol de mousse au chocolat

### JE RÉALISE

• **Des profiteroles revisitées** : versez la mousse dans une poche à douille et garnissez-en 12 petits choux. Répartissez-les dans 4 jolies coupelles, puis nappez généreusement de crème anglaise. Saupoudrez d'un voile de cacao amer avant de servir.

• **Du chocolat chaud crémeux** : portez 60 cl de lait avec 20 cl de crème et 2 sachets de sucre vanillé

à frémissement. Ajoutez la mousse au chocolat et fouettez 1 minute sur feu doux. Parfumez de quelques pincées de cannelle et versez dans les tasses de service.

• **Une tarte aux poires** : incorporez 50 g de farine et 50 g de beurre fondu dans 250 g de mousse. Versez sur un fond de pâte sablée précuit à blanc. Disposez 4 demi-poires au sirop égouttées, enfournes pour 10 minutes à 220 °C, puis réduisez la température à 180 °C et prolongez la cuisson 10 minutes.





Hop-hop hop

# Oeuf Bénédict

Pendant les vacances d'hiver, on prend le temps de bruncher. Cette recette salée, rapide et gourmande est tout indiquée.

**4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 MIN**

**CUISON 10 MIN**

- 8 tranches de bacon
- 1/2 jus de citron • 250 g de beurre
- 8 œufs (+ 3 jaunes)
- 4 muffins coupés en deux
- Sel et poivre

**1. Faites fondre le beurre sur feu doux.** Battez les jaunes d'œufs avec le jus de citron et 2 c. à soupe d'eau, ajoutez le beurre fondu sans cesser de fouetter. Réservez cette sauce hollandaise au chaud.

**2. Portez à ébullition** une grande casserole d'eau salée et faites-y pocher les œufs 3 minutes.

**3. Faites frire le bacon** jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant. Faites griller les muffins.

**4. Déposez dans chaque assiette** les muffins grillés, recouvrez de 2 tranches de bacon et de 2 œufs pochés. Poivrez, nappez de sauce hollandaise et servez bien chaud.

*Idéal au petit déj'*

Les quantités indiquées dans la recette sont calculées pour un brunch, en remplacement du repas du midi. Pour un petit déjeuner, vous pouvez réduire les proportions : 1 œuf et 1 tranche de bacon par personne.

POUR VOIR  
LA VIDÉO





# Délices du mois

## Galettes des Rois au thé Mariage Frères

Une frangipane moelleuse au thé Bleu Balthazar aux saveurs gourmandes d'amandes et de chocolat est au cœur d'un feuilletage doré, léger et croustillant.

Prix 45 € pour 6 à 8 personnes.

En vente sur [www.mariagefreres.com](http://www.mariagefreres.com) et dans la boutique Mariage Frères 30 rue du Bourg-Tibourg - 75004 Paris



## Madame Loïk Ail et Fines Herbes

Fabriqué à partir de lait produit localement, d'ail et de fines herbes cultivés dans nos régions françaises, ce délicieux fromage à la texture aérienne est garanti sans colorant, sans conservateur et sans arôme artificiel.

Dégustez-le sur une tartine ou utilisez-le dans toutes vos recettes. C'est l'assurance d'un moment gourmand et riche en goût.

PMC\* : 1,95 € - Disponible en GMS

Instagram : [paysanbreton\\_officiel](https://www.instagram.com/paysanbreton_officiel)

Renseignements sur  
[www.paysanbreton.com](http://www.paysanbreton.com)

## Les Récoltes Gourmandes de Findus

Manger davantage de légumes sans faire l'impasse sur le goût ? Voici le pari de Findus avec sa nouvelle gamme Les Récoltes Gourmandes : de délicieux mélanges de légumes, céréales et légumineuses, subtilement assaisonnés.

Une gamme de 5 recettes, riches en fibres et Nutriscore A, pour varier les plaisirs

PMC\* : 3,49 € - Disponible en GMS au rayon légumes surgelés.



## Les Fajitas Daunat

3 recettes gourmandes : bœuf, poulet ou légumes. Les fajitas Daunat se composent de délicieuses tortillas de blé, déjà garnies d'un mélange généreux de légumes aux accents mexicains et de fromage fondant, pour encore plus de gourmandise, le tout accompagné d'une sauce savoureuse.

PMC\* : 3,79 € - Disponible en GMS au rayon traiteur en libre-service.



## Saveurs en'Or a 20 ans



74% de notoriété dans la région des Hauts-de-France ce n'est pas pour rien... Lorsque vous consommez un produit avec l'estampille rouge et or c'est la garantie de manger authentique, de qualité et de bons produits. 800 produits issus de l'agriculture régionale et

près de 280 entreprises adhérentes à la marque (étude menée par Kantar en octobre 2023).



## Boulettes au Porc Panées Bigard

Bigard a concocté une recette inédite dans sa gamme de Boulettes : les Panées à base de viande de porc Origine France, à la panure Corn Flakes croustillante. Ces boulettes, à la texture fondante et juteuse, garantissent un vrai morceau de haché savoureux à chaque bouchée. Pour une cuisson à cœur et du croquant à l'extérieur, les faire sauter à la poêle 8 à 10 minutes.

PMC\* : 3,90 € - 375g - Disponible en GMS.

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

# Bio bleud

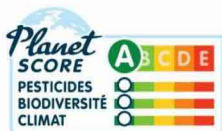
## À L'ÉPIPHANIE CUISINONS ENSEMBLE

Pur beurre, 100% végétale ou sans gluten...  
il y en a pour tous les goûts !



Fabricant bio,  
breton et engagé

Blé, lait  
et lin jaune



[www.biobleud.fr](http://www.biobleud.fr)



EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

