SEPM TOP ventes

le magazine de la communaute MARMITON.ORG

N° 78 JUILLET - AOÛT 2024

marmiton

PÊCHES, ABRICOTS, FRAMBOISES...

Les meilleurs desserts de l'été

BARBECUE PARTY

Les sauces et marinades maison, ça change tout !

C'EST LA SAISON DES PIQUE-NIQUES

Des idées originales pour enfin oublier les chips !

Salade complète au pesto de roquette

120 recettes INÉDITES

SALADES, CAKES, TIANS...

Vive la cuisine des copains !

DOM : 4,50 € - BELUX : 5,40 € - CHE : 7,80 CHF - CAN : 7,95 CAD - ESP/ITA/PORT CONT : 4,50 € - MAR : 48 MAD - TOM : 1 000 XPF - TUN : 9,50 TND

N° 78 JUILLET - AOÛT 2024

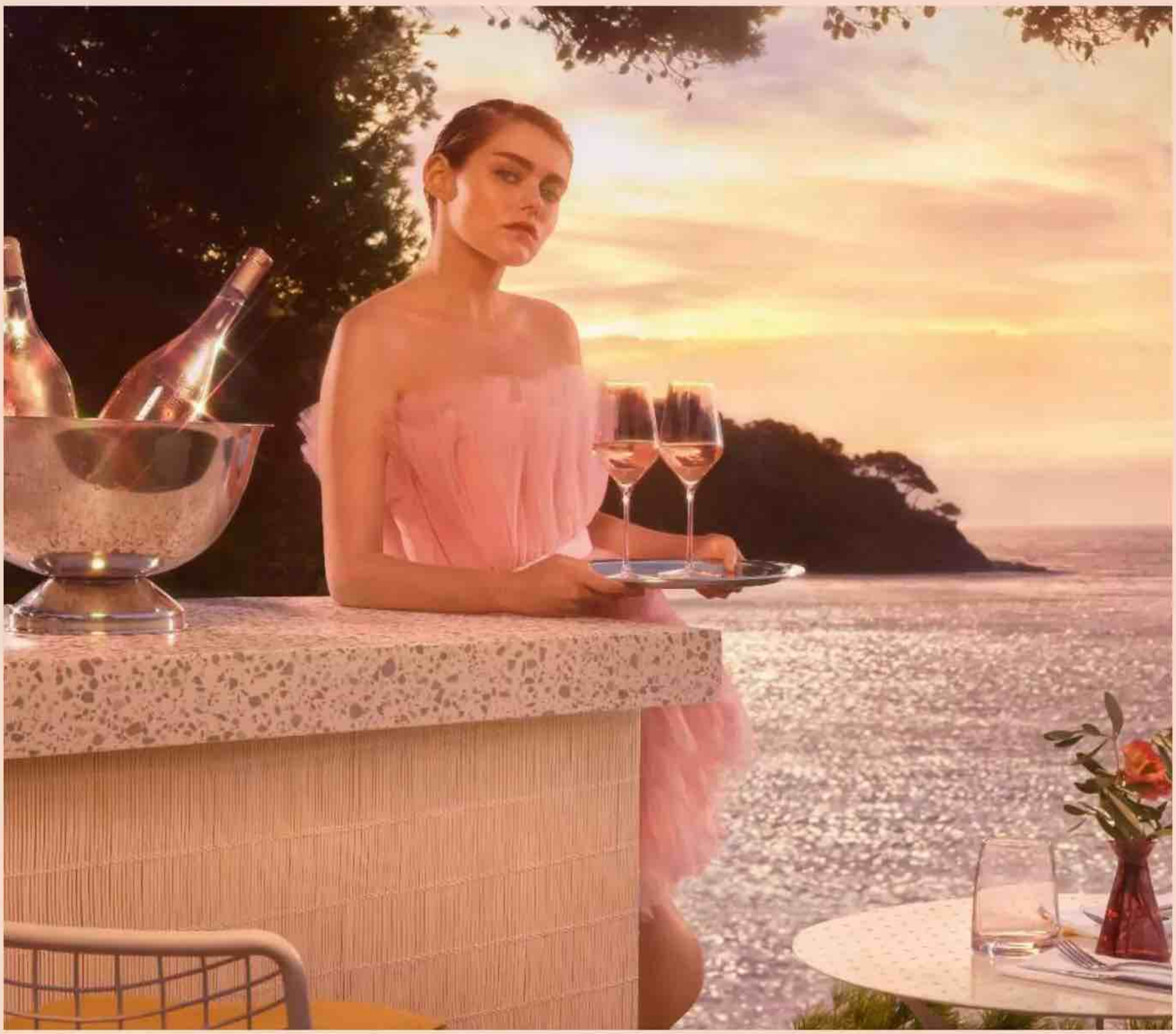
marmiton VIVE LA CUISINE DES COPAINS !

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 5,40 €

L 17976 - 78 - F: 3,95 € - RD

LES ROSÉS DE PROVENCE

DES ROSÉS QUI SE DISTINGUENT.



Léa, barmaid au *Provençal*, Hyères.

CÔTES DE
PROVENCE

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

L'équipe marmiton

UNE PUBLICATION DU GROUPE

REWORLD MEDIA
LEADING MEDIA GROUP

8 rue Barthélémy Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt.
Tél. 01 45 19 58 00

ÉDITEUR : **MARMITON SAS**
Directrice de la rédaction : Stéphanie Morange-Dupuy

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

Rédactrice en chef : Laurie Fourcade
Rédacteur en chef adjoint : Didier Lalbenque
Directrice des rédactions : Morgane Leclercq
Direction artistique : Thomas Durio
Ont collaboré à ce numéro : Gwenaëlle Conraux, Céline Roussel, Marine Couturier, Mélissa Cruz, Florent Leclerq, Eugénie Bidet
Secrétariat de rédaction : Christel Baridon, Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Fabienne Corona, Lita Doval, Hélène Maillefer, Marion Pires, Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle
Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Quentin Huriez, Caroline Quinart
Distribution : MLP
Vente au numéro :
Responsable Diffusion Marché : Siham DAASSA
Responsable Diffusion : Chloé Desmoulin (01 41 33 50 68)
Service abonnement et anciens numéros :
Service Abonnement Marmiton 59898 Lille Cedex
mail : formulaire sur www.serviceabomag.fr
Tél. 01 46 48 48 33 (du lundi au vendredi de 9 h à 19 h et le samedi de 9 h à 18 h. Prix d'un appel local)

FABRICATION
Directeur des opérations industrielles : Bruno Matillat
Chefs de fabrication : Didier Biron, Thibaut Lefebvre
Prépresse / Photogravure : Sylvain Boularand (responsable de service)
Retouche image : PinkArt

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Gautier Normand

DIRECTEUR EXÉCUTIF
Germain Périnet

DIRECTRICE ADJOINTE AUX ACTIVITÉS PRESSE
Charlotte Mignerey

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Lison Guillard

ISSN : 2114 – 110 X CPPAP : 0424K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 24,25 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs, 44 rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70
mail : pnom@mediaobs.com
Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses
Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)
Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)
Directrice de publicité : Jean-Benoît Robert (97 79)
Studio : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Reworld Media Connect,
8 rue Barthelemy-d'Anjou,
92100 Boulogne Billancourt
Directrice générale : Élodie Bretaudeau-Fonteilles
Directeur du pôle food : Thierry Roussin
troussin@reworldmedia.com
Directrice de clientèle : Marie Simonet
msimonet@reworldmedia.com

Impression : Maury Imprimeurs, Z. I., RN 152, 45300 Manchecourt
Marmiton Magazine est imprimé en France.
Origine du papier : Allemagne
Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %
Certification : PEFC
Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,008 kg/tonne

PEFC 10-31-1282 Certifié PEFC www.pefc-france.org
FOR THE PLANET
IMPRIM'VERT
LE TRI + FACILE

édito

Sous le soleil exactement !

Je trépigne d'impatience à l'idée de vous présenter (enfin !) le numéro d'été de Marmiton. Celui qu'on pense, imagine, rédige et met en page alors que les belles journées ont encore du mal à s'installer. Il est bon pour le moral, ce magazine estival, il sent bon les pêches gorgées de soleil, le melon tout juste coupé, la burrata à peine assaisonnée… et dans ces pages, on entend déjà les rires des copains qui débarquent en nombre pour trinquer aux retrouvailles et se régaler d'un barbecue.

Ce magazine, nous l'avons conçu comme le compagnon de votre été. Celui qu'on embarque dans son panier sur les marchés afin de lire ou relire, face aux étals, des conseils pratiques pour acheter les meilleurs produits de la saison. Tomate cœur-de-bœuf, chipolata, burrata, épi de maïs, pastèque, courgette… quel régal ! Nous l'avons aussi envisagé comme celui qui inspirera vos déjeuners et vos dîners en famille ou entre amis. Salades, terrines, brochettes de poisson ou de viande, mais aussi tartes, cakes et babkas salés, bruschettas et, bien sûr, grillades en tout genre… Vous y trouverez forcément de quoi régaler tout le monde à la maison, en camping ou même en pique-nique.

Et parce qu'en été, plus encore que le reste de l'année, on a tous envie d'escapades gourmandes et dépaysantes, découvrez nos bons plans aux quatre coins de la France. À Avignon, Marseille, Paris, ou en Auvergne au cœur des volcans, il y aura à n'en pas douter un événement ou une bonne adresse à partager avec ceux que vous aimez !

Bel été à tous,

Rédactrice en chef

marmiton

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

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

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

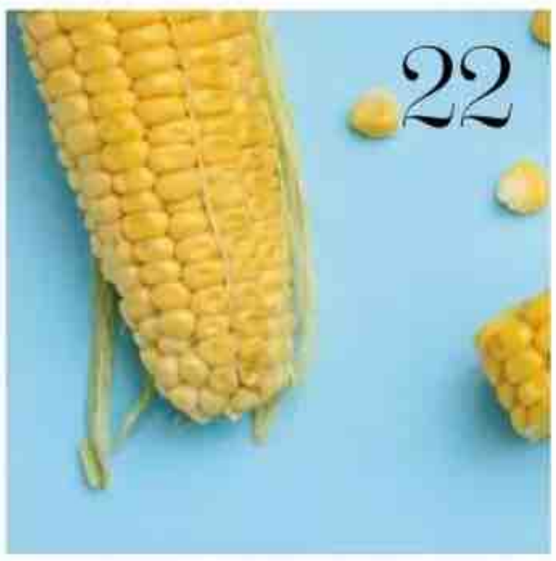
LES ÉTOILES DE L'ACPM 2024

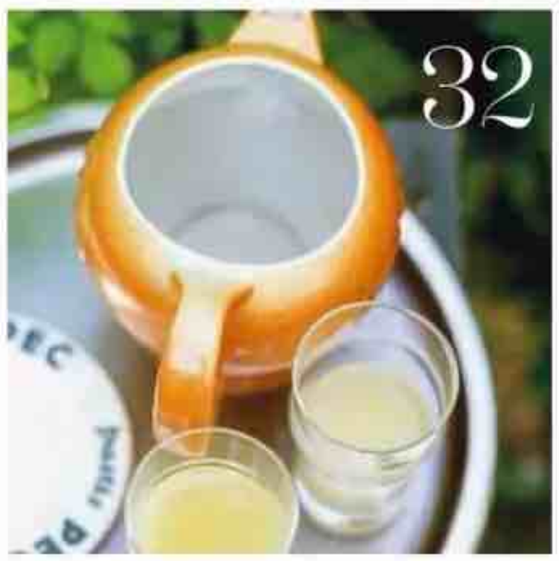
Merci du fond du cœur, chers lecteurs ! Grâce à votre fidélité, votre magazine Marmiton s'est vu décerner, lors de la cérémonie des Étoiles de l'ACPM 2024, une étoile pour la plus forte progression de la diffusion individuelle France payée – dans la catégorie Presse Magazine, Art de vivre, Cuisine – d'une année sur l'autre (2023 vs 2022). Merci pour cette belle récompense, c'est à vous que nous la devons !

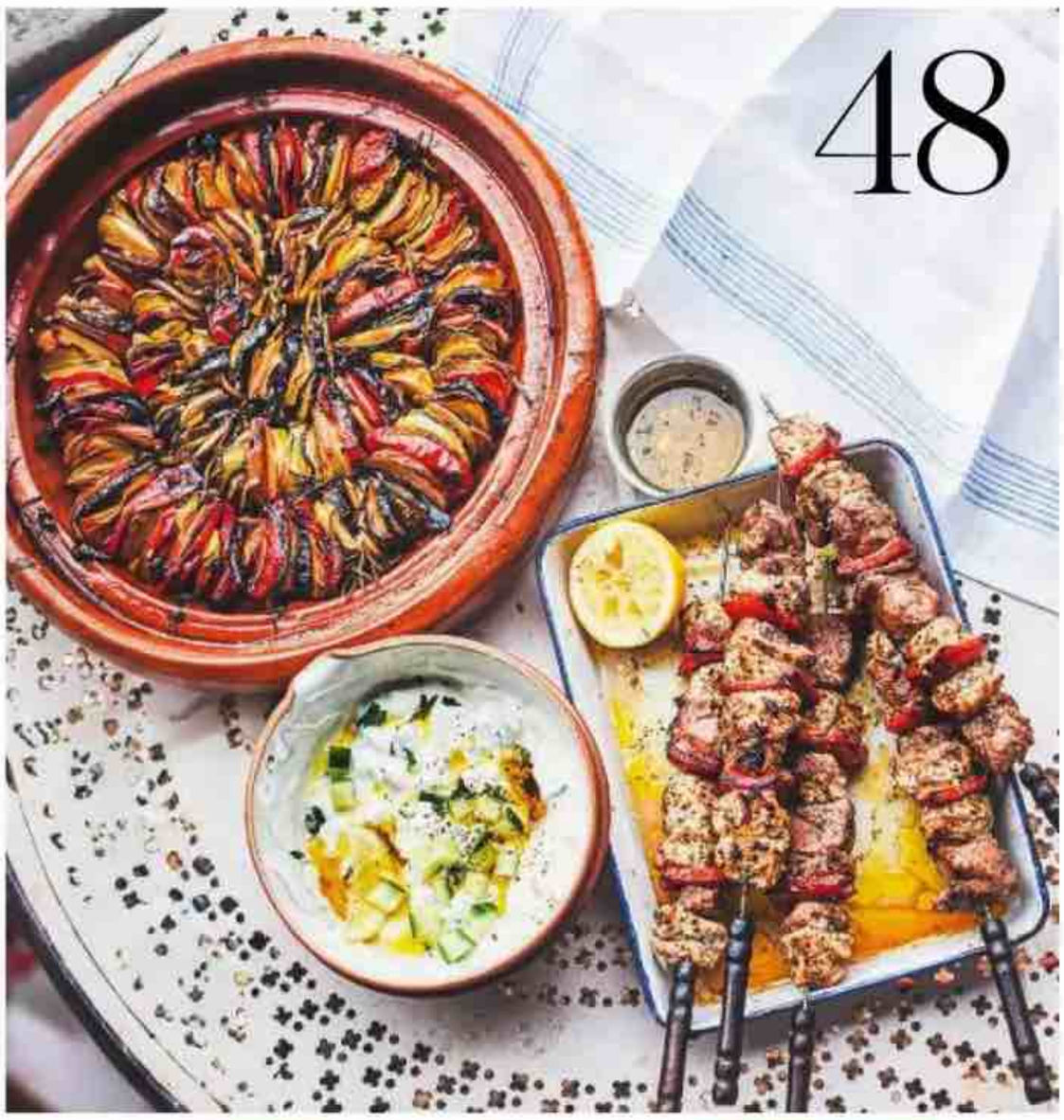


marmiton 78

sommaire









3 **Édito**

6 **Au planning**
7 jours de menus

10 **News gourmandes**
Les tendances du moment

16 **Le scan**
Y a quoi dans... la glace à l'eau ?
J'achète ou pas... un airfryer ?

20 **Shopping**
Un barbecue, ça vous dit ?

ON ACHÈTE MALIN

22 **Marché de saison**
La burrata, la chipolata, l'artichaut violet, le maïs, la cœur-de-bœuf

30 **Retour de marché**
Des étals à l'assiette

32 **Côté vin**
Les indémodables apéritifs anisés

36 **Nouvelles boissons**
La ginger-beer, fausse bière mais vrai plaisir

40 **On achète malin**
Le pique-nique, c'est chic !

42 **Testé et approuvé**
8 sauces pour accompagner nos grillades

ON CUISINE

44 **Dossier spécial**
Salades, cakes, tians... vive la cuisine des copains !

74 **On décline**
Entrée, plat, dessert : 3 recettes originales avec de la pastèque

Ce numéro comporte sur tout ou partie de sa diffusion un encart tout-en-un multi-titres, multi-éditeurs ADD posé en 4e de couverture pour les abonnés France.

78 **Trop rapide !**
8 façons de cuisiner… la courgette
80 **Ça pousse**
La menthe poivrée, une fraîcheur inégalée
82 **On nourrit sa tribu**
Pique-nique, comment allier plaisir et équilibre ?
94 **Comme un chef**
Thomas Feller
100 **Les lubies de la rédac**
Lita : le salmorejo de ses origines
102 **On fait une pause**
On se rafraîchit comme on peut !
104 **Pour les enfants**
Goûter express
106 **Le produit star**
Les moules, ces petits coquillages qu'on aime tant !

ON PART AILLEURS

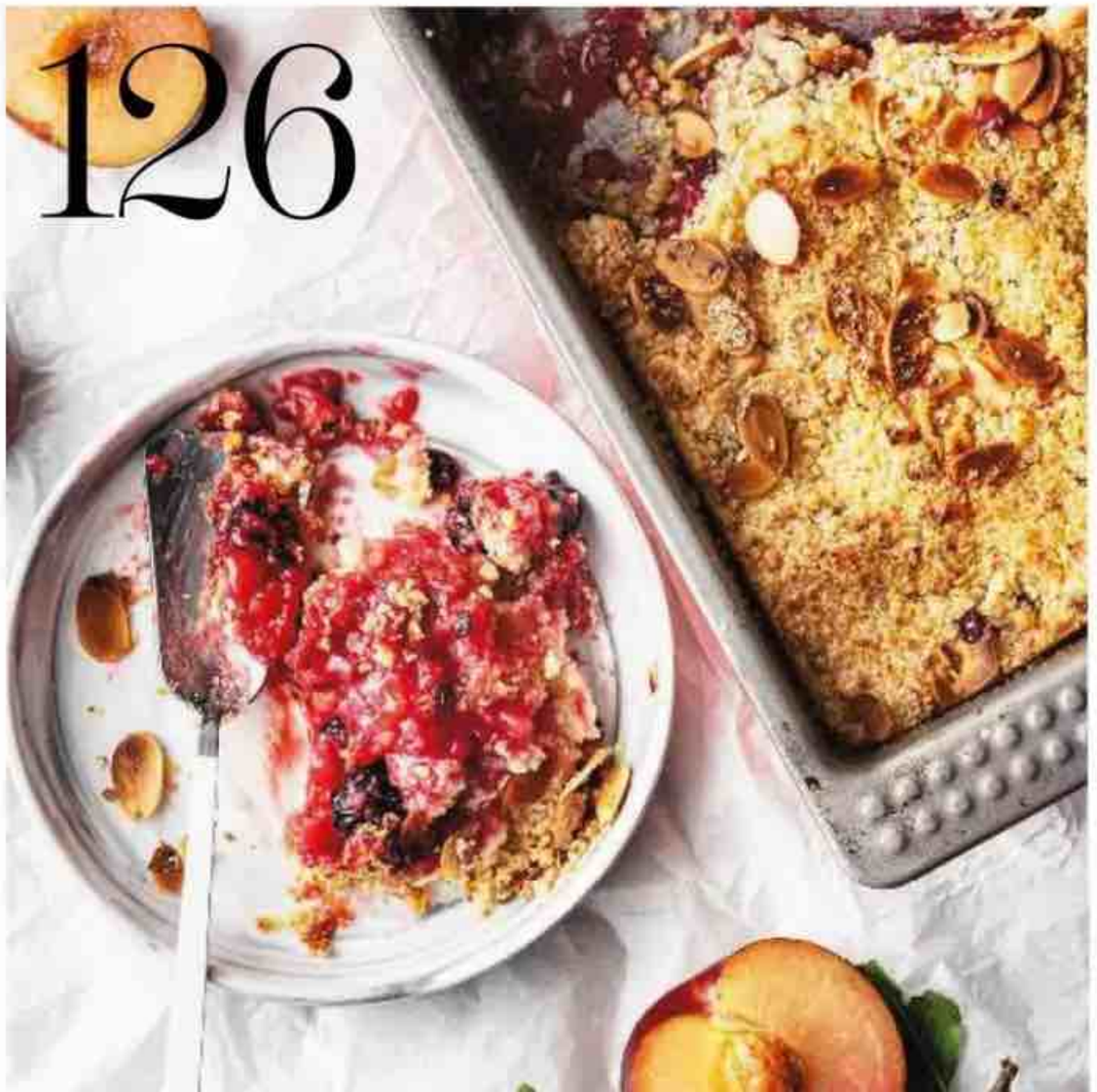
114 **On y va**
Le plastique, c'est pas automatique !
116 **Sans bouger de chez soi**
Les volcans d'Auvergne, une randonnée haute en saveurs

ON CONCLUT ?

124 **Technique de pâtissier**
Mon cake inratable
126 **De la place pour le dessert ?**
18 desserts à partager
144 **La table des recettes**











7 jours de menus

Marmiton vous propose des menus pour la semaine. Lundi, c'est végétarien, mercredi, les enfants sont à l'honneur, et le week-end, on prend le temps de cuisiner, le tout avec de bons produits de saison.

Lundi
Végétarien



Salade complète au pesto de roquette p. 45

Sur ma liste

3 avocats, 300 g de mâche, 200 g de carottes râpées, 200 g de betteraves râpées, 150 g de roquette, ½ citron, 1 gousse d'ail, 6 œufs, 30 g de parmesan râpé, 50 g de pignons de pin, graines germées, pousses de betterave, graines de tournesol, huile d'olive, sel et poivre



Clafoutis aux framboises p. 127

Sur ma liste

250 g de framboises, 3 œufs, 10 g de beurre pour le moule, 50 cl de lait concentré non sucré, 125 g de farine, 125 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 c. à soupe de sucre glace, 1 c. à soupe de rhum ambré, 1 pincée de sel

Mardi
Repas express



Sandwich mozzarella, épinards, poire et pesto pistache roquette p. 88

Sur ma liste

100 g de jeunes pousses d'épinards, 1 poire, ½ citron, 25 g de roquette, 1 gousse d'ail, 500 g de mozzarella, 50 g de parmesan, 4 pains individuels type ciabatta, 16 tomates séchées à l'huile, 20 cl d'huile d'olive vierge extra, 3 c. à soupe de pistaches nature décortiquées, sel et poivre



Tarte fine aux nectarines et myrtilles p. 137

Sur ma liste

3 nectarines jaunes, 125 g de grosses myrtilles, 1 jaune d'œuf, 350 g de pâte feuilletée, 150 g de mascarpone, 70 g de lait concentré sucré, 2 c. à soupe de gelée de cassis, 1 c. à café de cannelle moulue

Mercredi
Pour la tribu



Pizza artichaut, gorgonzola, courgette, jambon de Parme p. 52

Sur ma liste

8 fines tranches de jambon de Parme, 1 petite courgette, 2 gousses d'ail, 4 brins d'origan frais, 500 g de pâte à pizza ou de pâte à pain, 250 g de gorgonzola, 1 petit bocal de quartiers d'artichaut poivrade à l'huile, 20 cl de coulis de tomate, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre



Popsicle pastèque, fraise et rhubarbe p. 76

Sur ma liste

500 g de fraises, 500 g de pastèque, 1 tige de rhubarbe

UN NEZ DE FRUITS, UNE BOUCHE RONDE ET PLEINE ET UNE LONGUE FINALE SUR LES AGRUMES, L'ACCORD PARFAIT.



*PRENEZ LE TEMPS

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS - RCS NANTERRE B 404 907 941 - CAPITAL SOCIAL 446 036 924 € - TBWA\PARIS

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

AU PLANNING

Jeudi
Repas fraîcheur



Salade folle au jambon serrano, au bleu, aux noix et à la pêche grillée **p. 86**

Sur ma liste

8 fines tranches de jambon serrano, 2 pêches jaunes, 80 g de roquette, 1 petite salade type rougette, 200 g de fourme d'Ambert, 60 g de cerneaux de noix, 9 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge, sel et poivre 5 baies du moulin



Pizza de fruits **p. 126**

Sur ma liste

½ pastèque, une dizaine de mûres, une dizaine de groseilles à maquereau, 8 framboises, 4 grosses fraises, 2 c. à soupe de graines de grenade, 2 brins de menthe, 300 g de yaourt à la grecque, 1 c. à soupe de miel de citronnier

Vendredi
Au poisson



Paëlla aux fruits de mer **p. 56**

Sur ma liste

1 kg de moules, 24 petites crevettes crues, 12 belles gambas crues, 3 poivrons rouges, 400 g de petits pois écossés, 1 gros oignon, 1 citron, 4 gousses d'ail, 2 l de bouillon de légumes, 700 g de riz long grain, 10 cl de vin blanc sec, 10 cl d'huile d'olive, 3 pincées de safran en filaments, sel et poivre



Quatre-quarts aux framboises et pépites de chocolat noir **p. 126**

Sur ma liste

150 g de framboises, 4 œufs, 200 g de beurre demi-sel, 200 g de sucre semoule, 200 g de farine d'épeautre, 150 g de pépites de chocolat noir, ½ sachet de levure chimique

Samedi
Menu traditionnel



Pilaf de lapin au citron et aux olives **p. 66**

Sur ma liste

1 lapin coupé en 8 ou 10 morceaux, 250 g de tomates cerise rouges, jaunes et orange, 1 oignon, 1 citron bio, ⅓ de botte de coriandre, 200 g de feta, 250 g de riz long grain, 100 g d'olives vertes dénoyautées, 15 cl d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'origan séché, sel et poivre



Clafoutis aux cerises **p. 141**

Sur ma liste

500 g de cerises noires, 3 œufs, 50 cl de crème épaisse entière, 10 g de beurre pour le moule, 125 g de farine, 125 g de sucre semoule, 1 sachet de sucre vanillé, 1 c. à soupe de kirsch, 1 pincée de sel

Dimanche
Préparé la veille



Terrine au chèvre frais, asperges et courgettes **p. 67**

Sur ma liste

2 courgettes, 2 bottes d'asperges vertes, 1 botte de basilic, ½ botte d'aneth, ½ botte de cerfeuil, 500 g de fromage de chèvre frais, 5 cl de crème liquide entière, 30 g de parmesan râpé, 4 feuilles de gélatine (soit 8 g), 8 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre



Gâteau amande et mousse de fromage frais aux abricots **p. 130**

Sur ma liste

8 abricots, 7 blancs d'œufs, 250 g de ricotta, 150 g de mascarpone, 90 g de beurre, 250 g de sucre semoule, 100 g de sucre de canne blond, 60 g de poudre d'amande, 50 g de sucre de canne complet, 50 g de farine, 3 c. à soupe de miel, 2 c. à soupe d'amandes effilées grillées, sel

RCS MEAUX 387 808 722 - 5 RUE DE LA GALOY - MISSION ELF VEUM 77000 CHESSY - ROSA PARIS

Daniel Betton à Mercurol-Veaunes, 26
à nos côtés depuis 11 ans

POUR VOUS PROPOSER DES PRODUITS DE QUALITÉ, NOUS TRAVAILLONS EN DIRECT AVEC PLUS DE 1 000 PRODUCTEURS FRANÇAIS PASSIONNÉS.

COMME DANIEL QUI N'A PAS PEUR DES COUPS DE SOLEIL.

GRAND FRAIS

ON TRINQUE AU PALAIS DES PAPES

En vacances près d'Avignon, ne manquez pas de venir passer une soirée inoubliable dans les somptueux jardins du palais des Papes. Du 1er au 22 août, Avignon tourisme organise des soirées de dégustation des vins de la région dans une ambiance festive et musicale. Au programme, rencontre avec les vignerons, échanges et balade au clair de lune dans l'un des endroits les plus magiques de la ville. Avouez que tout cela est très tentant… **Renseignements sur Avignon-tourisme.com**



DES PRIVATIONS à l'opulence

Jusqu'au 15 novembre, le Domaine des saveurs – Les Planons, à Saint-Cyr-sur-Menthon (Ain), propose l'exposition « Faim ou Festin ». On y découvre six espaces avec des œuvres d'art, des jeux et des ateliers de lecture adaptés aux enfants de 6 à 12 ans, mais surtout la reconstitution d'une salle de banquet médiévale tout en démesure, ou encore un éclairage sur les causes des grandes famines. Une invitation à repenser notre rapport à la nourriture.





La tradition DU BON PAIN

Xavier Netry, artisan-boulanger d'Utopie (Paris XIe), est le grand gagnant de la 31e édition du Grand Prix de la baguette de tradition française de la Ville de Paris, où le pain est passé au crible de cinq critères : cuisson, goût, mie, alvéolage et aspect. Résultat, le boulanger repart avec une dotation de 4 000 € et le privilège de fournir l'Élysée pendant un an.

DÎNER les pieds dans l'eau

Cet été et jusqu'au 15 septembre, venez vivre une expérience inoubliable au cœur de la cité phocéenne, sur la digue Sainte-Marie. Pour la 2e année consécutive, cet endroit emblématique se transforme en un véritable lieu de vie. Dîner, trinquer, rire et danser au son des vagues… voilà un beau programme ! **Renseignements sur Mpgastronomie.fr**



Fleury Michon

UN CROQUE POIS CHICHES !?



Nouvelles Tranches Végé

Un tout nouveau produit : de délicieuses tranches à base de légumineuses, pratiques comme le jambon, idéales pour toutes vos recettes chaudes et froides.

Elles sont cuisinées en Vendée à partir de légumineuses entières et avec des ingrédients simples comme le blanc d'œuf et des bouillons de légumes.

Riches en protéines et sources de fibres, elles permettent de profiter des bienfaits des légumineuses dans le format ultra pratique d'une tranche, et seront appréciées par les petits comme les grands gourmands !

Découvrez les Tranches Végé sur www.fleurymichon.fr



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

Le saviez-vous ?

Vous êtes fan de fromage ? Saviez-vous que la Tête de moine AOP, la fine fleur des fromages de Suisse, se déguste toute l'année ? C'est ce que vous pourrez découvrir lors d'une escapade gourmande et sportive sur les traces de la tonsure faite fromage. Au programme, dégustation, balade à pied ou à vélo jusqu'à la Maison de la Tête de moine, à Bellelay, et découverte des secrets de fabrication de ce produit inimitable.

Information et réservation sur le site Jura & Trois-Lacs J3l.ch/fr



C'EST (ENCORE !) LA SAISON DES FRAISES !



Elles s'appellent gariguette, ciflorette, charlotte et Mariguette, et ce quatuor Label rouge est un vrai régal ! Produites par 103 producteurs passionnés, ces fraises d'excellente qualité répondent à un cahier des charges strict permettant de profiter de leurs saveurs jusqu'au mois… de septembre, et même octobre pour la charlotte ! Eh oui, la fraise n'est pas uniquement un fruit de printemps, qu'on se le dise !

Sondage

LE PETIT DÉJEUNER PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS

75 %
des Français privilégient les tartines de beurre, de confiture, un jus de fruit et une boisson chaude.

44 %
préfèrent les pains au chocolat, croissants et chouquettes.

22 %
ne consomment que des fruits.

18 %
adoptent le bol de lait avec des céréales.

15 %
sont adeptes du petit déjeuner british avec haricots, œuf, fromage, bacon…

Source : sondage OpinionWay pour HelloFresh, « Les Français et le petit déjeuner », février 2024.

BÉABA

BABYCOOK® NÉO

DES REPAS SAINS
EN UN TOUR DE MAIN

+40% de nutriments*

10x moins d'impact
CO2 pour la planète**

Rentable
en **- de 2 mois****

*Vs cuisson à l'eau (sur la base Fe, Zn, Beta Carotène). Etude nutritionnelle externe 2024
**Vs petits pots industriels en verre. ACV février 2024 (revue critique en cours)

FABRIQUÉ
EN FRANCE

Retrouvez tous les produits Béaba® sur beaba.com

Sondage

PLAISIR PARTAGÉ

En famille ou entre amis, au restaurant ou à la maison, partager un repas serait surtout une affaire d'émotion. 92 % des Français considèrent que cuisiner pour ses proches est une manière de leur montrer qu'on les aime.

Étude Kantar menée en octobre 2023 pour Marque Repère (E.Leclerc).



3 livres à dévorer



Le barbecue à toutes les sauces

Parce qu'été ne rime pas forcément avec entrecôte grillée, découvrez les possibilités infinies offertes par le barbecue. Mais avant de passer à la pratique, il faut suivre les conseils de l'auteur Thierry Cornuet, alias Big T, créateur du Shack and Co, institution pour les amateurs de viande braisée dans la région niçoise. Il donne ses trois ingrédients pour un barbecue réussi : du charbon de grande taille avec un taux d'humidité inférieur à 5 %, des aliments de bonne qualité et de la technique pour maîtriser la cuisson directe ou indirecte, ainsi que le fumage à chaud ou à froid.

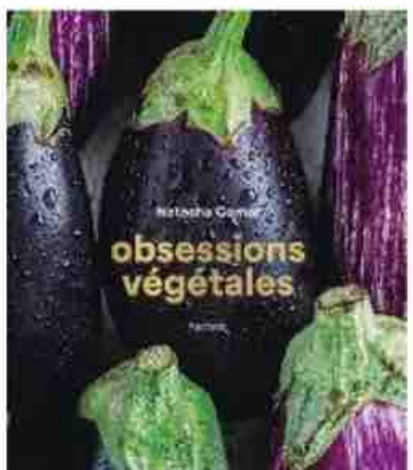
« L'Art du barbecue », de Thierry Cornuet, éd. Marabout, 29,95 €.



Le potager permanent

Récolter 100 kg de légumes tous les ans grâce à un tout petit lopin de terre, c'est le pari fou et réussi de Liguori Lecomte. Pour être autosuffisant de janvier à décembre, il faut commencer par acquérir quelques bases. On économise l'eau avec la création d'un mini-étang, idéal comme source d'irrigation, et on se dote d'un pluviomètre pour ajuster l'arrosage. Puis on découvre les bénéfices du paillage, du compost maison et de la rotation des légumes pour maintenir un sol sain et prévenir les maladies. Le livre propose également 100 recettes gourmandes assorties d'anecdotes bienvenues sur les légumes du jardin.

« 15 m² de potager », de Liguori Lecomte, éd. Solar, 21,90 €.



L'amour des légumes

Toutes les raisons sont bonnes pour découvrir le livre de Natacha Comar, créatrice du blog de recettes vegan Freethepickle.fr : augmenter sa part de végétal dans l'assiette, faire des économies, réduire son impact environnemental ou encore étonner ses proches avec des légumes boudés bien que délicieux dans les recettes du quotidien. Ainsi, ces galettes de fenouil à la grecque subtilement anisées ou la crème de feta à la betterave, une association qui fonctionne à merveille avec des tranches de pain grillées. Parfait pour un apéro haut en couleur en ce début d'été.

« Obsessions végétales », de Natacha Comar, éd. Hachette, 19,95 €.

LE COMPTOIR
Sorrentini

Dans un grand verre :
3 cl de Limoncello Sorrentini + *10 cl de Prosecco* + *1 c. à café de sirop de sucre de canne* (pour adoucir le cocktail).
Un trait d'eau pétillante.
2 demi-rondelles de citron et *3 glaçons*.

La recette du Sorrentini Spritz

RCS 892 264 573 Chalon-sur-Saône - Servicemplan | Crédits photos : Noël Bouchut. Suggestion de présentation.

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

Y A QUOI DANS

la glace à l'eau

Plus légère que la crème glacée, elle rafraîchit un maximum en été et nous fait retomber en enfance, le temps de sa dégustation. Mais que contient-elle vraiment ? Par Marine Couturier



QU'EST-CE QU'ON TRAQUE ?

Comme son nom l'indique, la glace à l'eau est composée d'eau, mais aussi d'un ou plusieurs fruits ou d'un arôme, et de sucre. Il n'en faut normalement pas plus. Ses ingrédients ne diffèrent pas vraiment de ceux du sorbet ; seule la teneur minimale en fruit varie, mais la texture est très différente. Cela tient au fait que le sorbet a été foisonné, c'est-à-dire que de l'air y a été injecté, à la différence de la glace à l'eau. Dans tous les cas, les listes d'ingrédients à rallonge ne sont jamais une bonne nouvelle, et mieux vaut donc éviter ces produits.

QUID DES ADDITIFS ?

La liste d'ingrédients peut laisser apparaître certains additifs facilement identifiables par la lettre E suivie d'un numéro à trois ou quatre chiffres. Il s'agit en général de conservateurs, d'exhausteurs de goût, d'épaississants ou de substances visant à faire évoluer la texture de la glace, autant d'éléments loin d'être indispensables. On passe son chemin !

SIROP, PURÉE OU JUS ?

Les glaces à l'eau peuvent être faites à partir de sirop, de jus ou de purée de fruit. Quand c'est possible, mieux vaut privilégier celles faites à partir de purée car elles offrent la garantie d'avoir été élaborées à partir de fruits entiers puis mixés, ce qui permet de conserver leur goût et leurs apports nutritionnels.

QUELLE TENEUR EN FRUIT ?

Les glaces à l'eau fruitées doivent contenir au minimum 15 % de fruit, contre 25 % pour les sorbets. Cependant, certains fruits peuvent être présents en moindre quantité. C'est le cas des agrumes, des fruits acides et de certains autres, exotiques ou non, à la saveur forte ou à la consistance pâteuse (ananas, mangue, banane, kiwi), pour lesquels la teneur minimale est réduite à 10 %.

27 %

C'est la part de marché des bâtonnets parmi l'ensemble des glaces en 2022*, ce qui en fait le produit le plus vendu, devant les cônes.

POUR FAIRE SON CHOIX

→ **Attention au sucre :** regardez bien la position du sucre sur la liste des ingrédients. S'il apparait avant les fruits, c'est qu'il est présent en quantité. D'ailleurs, gardez en tête que plus une glace contient de fruit, moins elle a de sucre ajouté.

→ **Privilégier le bio :** c'est toujours un bon réflexe à avoir pour s'assurer de la qualité d'un produit. Néanmoins, que cela ne vous empêche pas de passer au crible la liste des ingrédients, car il y a parfois quelques surprises.

ON LA FAIT MAISON

Pour 6 personnes
Préparation : 5 min
Congélation : 3 h

- Sirop de fruit
- Eau

Diluez le sirop choisi dans de l'eau, puis versez-le dans des moules à glace à l'eau, sans oublier le bâton.

Déposez au congélateur pour au moins 3 heures. Pour faciliter le démoulage, laissez le moule à température ambiante pendant 5 minutes, ou passez-le sous de l'eau tiède pendant quelques instants.

*Source : Les-glaces.com/wp-content/uploads/2023/03/GLACES_CP_AVRIL-2023.pdf

COMTÉ JuraFlore

en Or pour la 12e année consécutive !

2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2022 2023 2024

UN PALMARÈS D'EXCEPTION, DES COMTÉS D'EXCEPTION

Plus de 200 médailles au Concours général agricole de Paris depuis 1976 ont été attribuées aux Comtés JuraFlore et récompensent l'excellence de leurs saveurs et la régularité de leur qualité.



MÉDAILLE D'ARGENT
pour les Morbier JURAFLORE,
la plus haute distinction du concours 2024.

JuraFlore
Fort des Rousses
LE TEMPS EST QUALITÉ

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

J'ACHÈTE OU PAS...
un airfryer

Concilier plaisir et diététique, c'est possible grâce à cet appareil en vogue où la cuisson se fait par air chaud pulsé. Avec lui, les odeurs de friture sont de l'histoire ancienne, mais la cuisson est aussi plus longue. Par Marine Couturier.



LA CAPACITÉ

La capacité de cuisson est exprimée en kg et correspond à la quantité de frites qu'il est possible de faire cuire dans l'appareil en une seule fois. Sachant qu'il faut compter environ 250 g de frites par personne, un airfryer d'une capacité de 1 kg au minimum est nécessaire pour quatre personnes.

LE VOLUME

Si votre airfryer n'a pas vocation à cuisiner seulement des frites croustillantes, il faut alors s'intéresser aussi au volume de sa cuve. Pour faire cuire un poulet de 3 kg, un volume de 7 l est en général suffisant. En deçà, la cuve peut contenir une volaille de taille inférieure, un gros rôti, du poisson ou des légumes.

Plus de 1 million d'appareils ont été vendus en France en 2023*.

LA PUISSANCE

Si la cuisson dans un airfryer est plus longue qu'avec une friteuse, elle est plus rapide qu'au four, à condition que sa puissance soit suffisante au regard de sa taille. Elle oscille en général entre 1 100 W pour les plus petits modèles, à plus de 2 400 W pour les plus grands. Au minimum, 2 000 W sont nécessaires pour cuisiner un petit poulet ou des frites pour quatre personnes en un temps raisonnable.

FONCTIONNALITÉS

Des programmes définissent automatiquement la température et le temps de cuisson en fonction du type d'aliment à faire cuire. Il existe également des technologies propres à certaines marques qui permettent d'améliorer la circulation de l'air, d'isoler l'excédent de graisse ou d'ajuster automatiquement la durée et la température pendant la cuisson. Enfin, certains appareils sont dotés de deux tiroirs pour préparer plusieurs plats à la fois.

3 TYPES D'ALIMENTS À CUISINER AU AIRFRYER

Viande et poisson : poulet, bœuf, poisson entier ou en filets... Tous les plats d'ordinaire frits, grillés, rôtis ou même panés y trouvent leur place.
Légumes : ici encore, le choix est large puisque tous les légumes qui peuvent être grillés passent au airfryer.
Pâtisseries : gâteaux, tartes, muffins et beignets en sortent tout moelleux.

3 airfryers testés et approuvés



Familial
Huit modes de cuisson ou un réglage manuel permettent de faire cuire un poulet de 3 kg, 1,4 kg de frites ou un chou-fleur entier.
XXL Digital, 149,99 €, Nutribullet.



Compact
Malgré sa petite taille, cet appareil peut cuire des frites pour quatre personnes. La hauteur de la plaque de cuisson est ajustable.
Friteuse sans huile Max Pro, 149,99 €, Ninja.



Double
Un grand tiroir se double d'un petit pour plus de praticité, avec des temps de cuisson qui s'adaptent pour que tout soit prêt en même temps.
Airfryer Dual Basket, 199,99 €, Philips.

*Source : Gifam.fr/wp-content/uploads/2024/02/MaarcpourGifam_CP-conference-de-presse-2024.pdf

PETIT BILLY

100% LAIT DE CHÈVRE

l'Onctueux

Le plaisir naturellement

Gourmand

Nouveau

Suivez la chèvre sur

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ

www.mangerbouger.fr

Un barbecue, ça vous dit ?

Quoi de plus convivial qu'un barbecue en famille ou entre amis ? Que vous soyez plutôt viande, poisson ou légumes, le gril est prêt. Et si vous commenciez par vous installer ?

Par Laurie Fourcade et Margot Dobrska



1 Salez moins, salez mieux ! Un mélange de graines de sésame torréfiées et d'algues cultivées en Bretagne, nature ou aromatisé, pour rehausser le goût de vos grillades. **Assaisonnements Furikaké, Furifuri.**

2 Belle mousse. Deux recettes légèrement différentes, mais toujours démesurément fruitées. Édition limitée de la plus vieille brasserie de Paris. **Bières Neipa (New England India Pale Ale), Demory Paris.**

3 Une larme, pas plus ! Une sauce qui saura mettre la « larmichette » aux amateurs de piment d'Espelette. **Sauce artisanale basque La Larmichette, Adio.**

4 Trésor méditerranéen. Trois nouvelles références d'olives en provenance d'Italie, de Grèce et du Maroc – taggiasca, kalamata et picholine – pour un rayon de soleil dans l'assiette. **« Olives du monde », Le Brin d'olivier.**

5 Le goût de la dolce vita. C'est la tomate datterino jaune qui donne à ce condiment sa couleur et sa saveur douce et délicate. On adore ! **Ketchup à la tomate jaune, Cosi Com'è.**

6 Veggie. Élaborés à partir de protéines de pois et de blé cultivés en France, ces émincés au goût tex mex sont à la fois moelleux et délicieux. **Émincés tex mex, Accro.**

7 L'incontournable spritz. Le plus célèbre des cocktails italiens se décline avec une nouvelle liqueur d'orange amère, à découvrir dans ce kit estival. **Kit Mio Spritz, Mionetto.**

8 Le goût en plus. Ce saumon saura vous régaler avec son goût légèrement fumé grâce à sa planche de bois de cèdre, spécial cuisson au gril. **Saumon à cuire sur planche de bois, Mowi.**

9 Le soleil à table. Venu de la région ensoleillée des Corbières, ce vin rouge accompagne à merveille les grillades, salades ou tartes salées. **Corbières, Romarin, Domaine Espérou.**

10 À la vôtre ! Ce rosé bio est gorgé des embruns et du soleil de Porquerolles. **Côtes-de-provence, Les Terrasses rosé, 2023, Domaine La Courtade.**

PRIX EN FIN DE MAGAZINE

GRAINES DE
CARACTÈRE,
PLAISIRS
MOELLEUX !

la Boulangère



LES PAINS DE MIE CÉRÉALIERS

Nos pains moelleux et généreux en graines sont sources de fibres. Ces recettes céréalières associent la farine de blé, issue du commerce équitable français, à une farine spécifique (Seigle, Avoine ou Maïs) et des graines (Lin, Tournesol, Pavot ou Courge). **La Boulangère, marque vendéenne, réinvente l'univers du pain de mie** en proposant des recettes qui allient plaisir et nutrition : **Seigle & Graines, Avoine & Graines et Maïs & Graines.**



La burrata
La crème des Pouilles

Plus onctueuse que la mozzarella, elle a conquis depuis une dizaine d'années le palais des Français, qui figurent parmi les plus gros consommateurs au monde. Il faut dire qu'avec son côté très gourmand, il est difficile d'y résister ! Par Marine Couturier

HISTOIRE DE FAMILLE

La burrata et sa cousine la mozzarella sont à première vue semblables, mais il suffit de les trancher pour les différencier : en son cœur, la burrata révèle une texture beaucoup plus crémeuse. Sa création remonterait autour des années 1920 et 1930 par un fromager d'Andria, dans les Pouilles. Pour ne pas perdre la mozzarella invendue la veille, il l'aurait mélangée à de la crème fraiche issue de la traite, puis aurait inséré ce mélange, appelé stracciatella, dans une feuille de pâte filée pour former une boule.
On le remercie encore pour son initiative !

LA COMPOSITION

La burrata peut être fabriquée aussi bien avec du lait de vache qu'avec du lait de bufflonne, qui lui donne une texture légèrement plus crémeuse, ou même avec un mélange des deux – c'est une autre particularité qu'elle partage avec la mozzarella. C'est cependant la première option citée qui est la plus répandue pour la perle des Pouilles. D'ailleurs, la burrata di Andria IGP, la seule bénéficiant de ce type d'appellation, ne comporte que du lait de vache et elle est fabriquée à la main.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Comme tout produit laitier, la burrata est riche en calcium, ce qui en fait une alliée pour la bonne santé osseuse. En tant que fromage à pâte filée, elle n'est pas très riche en glucides, mais présente en revanche une bonne teneur en protéines. Elle est également bien pourvue en matières grasses – en général plus de 20 % – et doit donc être consommée en quantité raisonnable, avec un accompagnement adéquat.

EN CUISINE

L'avantage avec la burrata, c'est qu'elle ne requiert pas de préparation particulière pour être appréciée. Afin de profiter au mieux de ses saveurs, il est conseillé de la sortir du réfrigérateur une demi-heure avant la dégustation. Ensuite, consommez-la nature ou arrosée d'un filet d'huile d'olive ou à la truffe, sur un morceau de pain ou avec des gressins (maison, c'est encore meilleur !) pour vous régaler de son cœur fondant. Elle est aussi délicieuse sur une pizza, mais ne se cuit pas : ajoutez-la au dernier moment.

On retient

SA CONSERVATION :
48 heures au réfrigérateur dans son emballage d'origine, lorsqu'elle est fraîche.

SA PLEINE SAISON :
de mars à novembre. Les puristes favorisent le printemps.

SON PRIX :
très variable, de 20 à 40 € le kg.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le nom « burrata » est dérivé de « burro », « beurre » en italien, pour signifier la consistance très crémeuse de ce fromage.

3 ASSOCIATIONS POUR SE RÉGALER

TOMATE ET CHARCUTERIE : en entrée, on la relève avec un peu de fleur de sel, puis on la dépose sur un coulis de tomate et on accompagne le tout de quelques tranches de speck.

AVEC DES PÂTES : pour un plat typiquement italien, on prépare des linguines en sauce tomate avec ce qu'il faut de basilic et d'ail, et on ajoute au moment du service une belle burrata.

SUCRÉ-SALÉ : servez-la avec un filet d'huile d'olive et de miel, et parsemez des pistaches torréfiées et pilées. Avec quelques tranches de coppa et du pain de campagne, c'est un délice !



ATTENTION, ÇA PIQUE...

Faut-il piquer la chipolata lors de la cuisson ? Encore un débat qui continue de diviser lors des barbecues ! La chipolata est un mélange de matières grasses et d'épices, donc, en la piquant, on risque de la dessécher et d'en altérer la saveur.



On retient

SA CONSERVATION :
4 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

SA PLEINE SAISON :
toute l'année.

SA VALEUR ÉNERGÉTIQUE :
282 kcal les 100 g.

SON PRIX :
entre 11 et 15 € le kg.

La chipolata

C'est grillade party !

Le moment est venu de la passer sur le gril ! Si sa cousine la merguez lui vole parfois la vedette, la chipolata mérite son statut de star des grillades, appréciée par tous. Elle est de plus bon marché. Alors, aucune raison de se priver ! Par Émilie Jamgotchian

CARTE D'IDENTITÉ

Au XIXe siècle, la chipolata (dont le nom vient de « cipolla », qui signifie « oignon » en italien) était un plat d'origine italienne, un peu comme un ragoût, à base de petites saucisses de porc, de marrons, de carottes et de ciboule. L'appellation a traversé les Alpes et désigne aujourd'hui uniquement la saucisse, qui ne contient pas d'oignon. La chipolata, d'une longueur moyenne de 17 cm, affiche 55 g sur la balance. Elle est fabriquée à partir de viande de porc, parfois mélangée à du veau, contenue dans un boyau de mouton et généralement agrémentée d'aromates.

BIEN LA CHOISIR

Gardez un œil sur l'étiquette et vérifiez le taux de matières grasses : la mention « qualité supérieure » garantit un taux égal ou inférieur à 30 %, contre 40 % pour un étiquetage standard. Privilégiez une chipolata « pur porc », bio ou Label rouge, en optant de préférence pour du porc français. Ne vous fiez pas forcément à sa couleur criarde : d'une part, elle ne fait pas le goût et, d'autre part, elle indique souvent l'ajout de colorants à la préparation.

EN CUISINE

Sortez-la du réfrigérateur quelques minutes avant de la faire cuire. Si elle est nature, vous pouvez réaliser une marinade avec du jus de citron, de l'huile d'olive et des herbes aromatiques ou des épices, et réserver au frais pendant 30 minutes minimum. Qui dit chipolata dit inévitablement barbecue ! C'est la cuisson privilégiée : faites-la griller sans matière grasse, en la retournant régulièrement. Pour lui donner encore plus de goût, parsemez les braises d'herbes telles que du thym, du laurier ou encore du romarin. Si le temps ne le permet pas, ou si vous n'avez pas de barbecue, la chipolata est tout aussi savoureuse à la poêle ou au four.

LA CONSERVER

Après achat, elle se garde dans la partie la plus froide du réfrigérateur entre trois et quatre jours dans son emballage d'origine. Elle peut être congelée, en veillant à ce qu'elle soit la plus fraiche possible et à ne pas la coller aux autres. Pour une meilleure conservation, il est possible de la faire bouillir 1 minute dans de l'eau afin de la dégraisser.

Le maïs Épi voilà !

Il ravit par son goût réconfortant, qui plaît instantanément aux enfants, mais aussi aux plus grands. Qu'on l'aime chaud ou froid, sa pleine saison arrive, c'est donc le moment d'en profiter. Par Eugénie Bidet

IDÉE express

Faites bouillir 10 minutes les épis de maïs préalablement épluchés. Égouttez-les et badigeonnez-les de beurre persillé. Faites-les griller 20 minutes au barbecue. Une fois cuits, découpez-les en cinq et enfilez chaque morceau sur des pics. Voilà de jolies brochettes de maïs à déguster pour l'apéro !

CARTE D'IDENTITÉ

Céréale cuisinée comme un légume, le maïs se cultive depuis des millénaires. On trouve ses premières traces dans les civilisations précolombiennes, où il constituait un aliment de base. En Europe, son arrivée est bien plus timide : il faut attendre le XVIe siècle et les grands explorateurs pour le voir débarquer sur le continent. Aujourd'hui, le maïs représente la culture céréalière la plus importante au monde. Rien qu'en 2023, sa production atteignait 1,2 milliard de tonnes. Industrie du bétail, biocarburants, textile... il constitue une ressource importante dans de nombreux secteurs, parfois sans lien direct avec l'alimentaire. En tout cas, une chose est sûre : nous, on l'apprécie dans l'assiette !

On retient

SA CONSERVATION :
2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

SA PLEINE SAISON :
de juillet à octobre.

SON POIDS :
environ 200 g.

SON PRIX :
environ 5 € le kg pour du maïs frais.

BIEN LE CHOISIR

On le trouve toute l'année, sous forme de conserve ou au rayon des surgelés, mais avec un goût peu savoureux et moins sucré. C'est frais qu'il est le meilleur, donc lors de sa pleine saison, de juillet à octobre, où il apparaît sur les étals de marché. Achetez-le de préférence à cette période. Pour vous assurer de sa qualité, faites confiance à vos yeux : les feuilles qui entourent l'épi doivent être bien vertes, sa pointe ne doit pas être déshydratée et ses grains doivent être bombés et brillants. L'astuce en plus ? Plantez un ongle dans le grain : si un liquide blanc semblable à du lait en sort, c'est un signe de fraîcheur. Une fois acheté, l'épi de maïs doit être consommé rapidement (comptez deux à trois jours). Plus vous tarderez, plus il perdra de ses atouts nutritionnels. Pour bien le conserver, placez-le entier avec ses feuilles dans le bac à légumes du réfrigérateur.

À BAS LES PRÉJUGÉS

Victime de certaines idées reçues, le maïs est en réalité une mine de vitamines et de minéraux. On y retrouve notamment une importante quantité de vitamine B3, favorable à un bon fonctionnement du système nerveux, mais aussi du phosphore, du zinc et du magnésium en quantité intéressante. Autre point notable : sa richesse en fibres (cinq fois plus que le riz), qui en fait un bon allié pour notre transit intestinal. Enfin, certaines études ont démontré sa richesse en antioxydants, qui jouent un rôle essentiel dans la protection de nos cellules, avec des effets décuplés lorsque le maïs est consommé cuit. En bref, un cocktail de bienfaits profitable à tous, même aux intolérants au gluten, puisque cette céréale n'en contient pas.

CÔTÉ CUISINE

Il est l'aliment roi de la cuisine sud-américaine, où il se prépare à toutes les sauces. Chez nous, il est plutôt méconnu, bien qu'intéressant à cuisiner. En apéritif, entrée, plat ou dessert, vous avez l'embarras du choix. Vous pouvez miser sur la version à l'américaine, juste grillé au barbecue et badigeonné de beurre. Avec les grosses chaleurs de l'été, une salade rafraîchissante reste toujours une bonne idée. Pour cela, pochez les épis de maïs dans de l'eau bouillante une quinzaine de minutes. Une fois refroidi, prélevez les grains et incorporez-les à la salade. Enfin, pour impressionner vos invités, optez pour une version plus cuisinée : réalisez un délicieux crémeux de maïs pour accompagner un magret de canard. Servi avec une sauce au vin rouge, c'est un délice !

La cœur-de-bœuf

Vedette de l'été

Cru, cuit, mijoté ou même grillé, ce fruit a définitivement une place de choix dans notre panier. Impossible de passer à côté de son authenticité. Par Eugénie Bidet

CARTE D'IDENTITÉ

Elle tient son nom de sa forme unique, semblable à un cœur de bovin. Charnue, juteuse, avec un léger parfum sucré, elle peut peser jusqu'à 600 g la pièce. Variété de tomate ancienne, elle apprécie fortement le soleil. C'est ainsi qu'on la cultive dans toute l'Italie, mais également dans le sud de la France, aux alentours de Nice. Avec moins de 20 kcal pour 100 g, elle représente une bonne source de fibres et de glucides.

GARE À LA CONFUSION

Grosse, en forme d'aumônière, avec de nombreux plis ? Non, ce n'est pas la cœur-de-bœuf, mais bien une « contrefaçon ». Cultivée dans le nord-ouest de la France, en Bretagne ou dans les Pays de la Loire, il s'agit d'une tomate hybride créée par l'industrie agroalimentaire et obtenue à partir de croisements de différentes tomates. Si elle a tous les aspects d'une variété ancienne, il n'en est rien. La véritable cœur-de-bœuf est originaire de la Botte. Pour la différencier, seul notre œil nous est utile : une jolie forme de cœur, avec une base étroite, surmontée d'un pédoncule et avec une peau lisse. Comme on dit, souvent copiée, jamais égalée.

BIEN LA CHOISIR

Vous trouverez les meilleures sur les étals des marchés paysans. Attention aux commerçants qui tentent de vous en vendre en juin, sa pleine saison n'arrive qu'au cœur de l'été et dure jusqu'en septembre. Côté aspect, elle doit présenter une jolie couleur brillante, sans chocs apparents. Elle doit être légèrement souple au toucher. Mais attention, préférez-la ferme : elle continuera à mûrir dans les jours suivants. Pour sa conservation, on oublie le réfrigérateur. On préfère un endroit à température ambiante comme la cave ou le cellier. Elle développera ainsi tous ses arômes.

EN CUISINE

Pour l'apprécier à sa juste valeur, on la consomme crue, simplement relevée d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée de fleur de sel. On peut troquer le basilic frais pour de l'estragon, qui apportera une touche d'originalité. Sinon, on peut opter pour une version plus travaillée : farcie aux légumes, en tarte fine, au four à la provençale ou dans un gaspacho maison. Et pour consommer celles qui seraient un peu trop mûres, on mise sur une délicieuse sauce tomate maison. C'est le moment de préparer quelques pots d'avance pour tenir tout l'hiver !



On retient

SA CONSERVATION :
3 à 5 jours à température ambiante, idéalement dans une cave ou un cellier.

SA PLEINE SAISON :
d'août à septembre.

SES BIENFAITS :
riche en fibres, en vitamine A et en oligoéléments.

SON PRIX :
entre 4 et 7 € le kg.

LE **CHIFFRE**

Les ménages français consomment en moyenne 14 kg de tomates par an.*

**Source : ministère de l'Agriculture, juillet 2023.*

DES ÉTALS À L'ASSIETTE



Soupe fraîche de tomate à la burrata

15 MIN Préparation — **15 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

1 kg de tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
1 burrata
20 cl de bouillon de légumes
Huile d'olive
Herbes de Provence
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez et hachez finement l'oignon et l'ail. Plongez les tomates pour 30 secondes dans l'eau bouillante, puis pelez-les soigneusement.

2 **Faites cuire.** Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail avec 1 filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez les tomates émondées, les herbes de Provence ainsi que le bouillon de légumes. Laissez mijoter 10 minutes. Salez et poivrez. Mixez la soupe et entreposez-la au frais une fois refroidie.

3 **Finalisez.** Versez la soupe dans les assiettes et ajoutez la burrata coupée en quatre.

Riz aux épices et chipolatas

15 MIN Préparation — **25 MIN** Cuisson

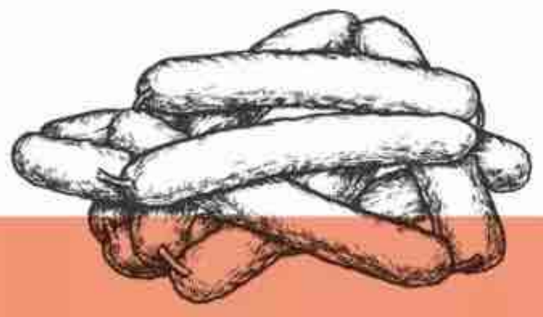
POUR 4 personnes

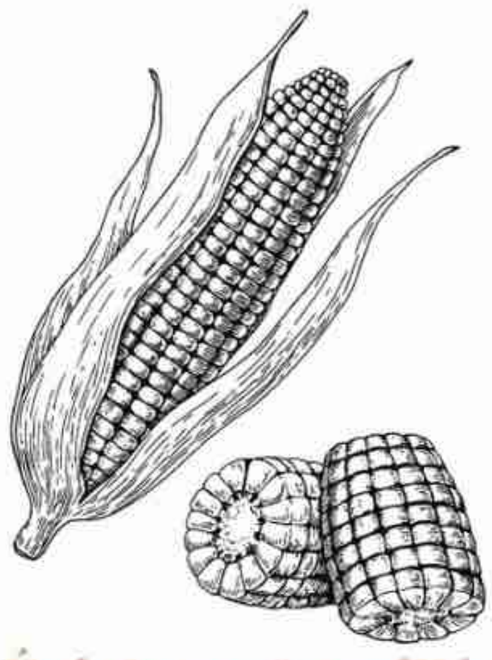
400 g de chipolatas
500 g de tomates
1 oignon
2 gousses d'ail
Coriandre
35 cl de bouillon de légumes
200 g de riz
1 c. à soupe de gingembre
1 c. à soupe de curcuma
1 c. à soupe d'huile d'olive

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Coupez les tomates en petits quartiers en enlevant la partie verte.

2 **Mettez à cuire.** Faites revenir pendant 10 minutes l'oignon et l'ail dans une poêle avec les chipolatas et l'huile d'olive. Retirez les saucisses, détaillez-les en petits morceaux puis remettez-les dans la poêle. Ajoutez les tomates puis prolongez la cuisson pendant 5 minutes.

3 **Préparez le riz.** Versez-le dans la poêle avec les épices, la coriandre et le bouillon de légumes. Laissez cuire 10 minutes à feu doux. Servez immédiatement.





Épi de maïs grillé

10 MIN Préparation — **25 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

4 épis de maïs
1 poivron
1 échalote
Brins de persil
50 g de beurre
Sel et poivre

1 **Réalisez la marinade.** Lavez le poivron et découpez-le finement. Pelez et hachez l'échalote. Ciselez le persil. Faites revenir le tout avec le beurre dans une poêle à feu doux pendant 10 minutes. Salez, poivrez puis mixez.

2 **Préparez les épis de maïs.** À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez les épis avec la marinade. Faites-les cuire au barbecue ou à la plancha pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez régulièrement le maïs en rajoutant chaque fois un peu de marinade. Servez sans attendre.

Tian provençal

15 MIN Préparation — **50 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

2 tomates cœur-de-bœuf
1 aubergine
1 courgette
1 oignon rouge
Herbes aromatiques (thym, origan, persil)
100 g de feta
Huile d'olive

1 **Préparez les ingrédients.** Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les légumes et détaillez-les en rondelles ainsi que l'oignon. Ciselez le persil. Coupez la feta en dés.

2 **Réalisez le montage.** Versez 1 filet d'huile dans un plat à gratin. Disposez les rondelles de tomate, de courgette, d'aubergine et d'oignon en rosace en les alternant. Ajoutez les dés de feta. Nappez d'huile d'olive, puis parsemez de thym, d'origan et de persil. Enfournez pour 50 minutes.



SAINT MONT

APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE

Les vins rosés de l'AOC Saint Mont au cœur du piémont pyrénéen bénéficient de la double influence de l'océan, à l'ouest, et des Pyrénées, au sud. Ce climat contrasté s'exprime à travers la fraîcheur et la gourmandise.

Les rosés de Saint Mont trouvent aujourd'hui leur place parmi les vins les plus originaux de la façade Atlantique, entre élégance et exubérance.

lasuitetelier_-Photo © M. Ramos

GRAND VIN

SAINT MONT

LE ROSÉ

PRODUIT DE FRANCE SUD-OUEST

Fruit

D'UN PATRIMOINE PRÉSERVÉ

vins-saintmont.com

VIGNOBLES DU SUD-OUEST
DE L'ORIGINE À L'ORIGINALITÉ

L'EUROPE S'ENGAGE L'OCCITANIE AGIT

UNION EUROPÉENNE

La Région Occitanie

Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales

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

Les indémodables apéritifs anisés

De Marseille ou d'ailleurs, le pastis et ses semblables règnent toujours sur l'apéro, le Sud et les beaux jours, tout en s'adaptant aux variations de goûts et à la demande d'originalité. Par Florent Leclercq

Ce n'est pas une de ces légendes qu'on distille sur le Vieux-Port. Pour le pastis, tout a réellement commencé en Provence. L'absinthe, qui titrait environ 55°, tenait alors le haut du comptoir en guise d'apéritif, mais en 1915, les ligues antialcooliques la firent prohiber. En 1918 à Avignon, un distillateur inventif, Jules-Félix Pernod, se met à fabriquer à un moindre degré un composé d'anis et de réglisse, sans trop savoir si c'est légal. Le « pastis », qui signifie « mélange » en provençal, s'obtient par distillation ou macération d'anis et de réglisse avec d'autres plantes comme le fenouil, pour aromatiser de l'alcool éthylique. La bonne teneur en alcool, qui permet aux arômes des plantes de se libérer, se situe autour de 45°. La loi finit par l'autoriser en 1932. Un jeune Marseillais audacieux se lance alors avec une recette mêlant anis étoilé, anis vert et réglisse. Paul Ricard inonde le marché local de son apéritif, qu'il présente comme « le vrai pastis de Marseille ». Sous l'Occupation, le pastis devient lui aussi clandestin. Il faut attendre 1951 pour le voir à nouveau agréé. La rivalité s'exacerbe entre le Pernod 51, renommé plus tard Pastis 51, et le Ricard 45, jusqu'au coup de théâtre qui voit les deux maisons fusionner en 1975.

Un copieux cocktail de marques

En quelques décennies, Pernod-Ricard se hisse au 2e rang des multinationales du secteur vins et spiritueux, et devient même l'incontestable leader mondial

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

SAINTE MARGUERITE
EN PROVENCE

CRU CLASSÉ*
CERTIFIÉ BIOLOGIQUE DEPUIS 2003.



*APPELLATION CÔTES-DE-PROVENCE CONTRÔLÉE

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

PERNOD RICARD FRANCE SAS AU CAPITAL DE 54 000 000 € - SIÈGE : LES DOCKS, 10 PLACE DE LA JOLIETTE, 13002 MARSEILLE - 309 656 375 RCS MARSEILLE.



des apéritifs anisés. L'autre pôle s'est constitué autour du groupe La Martiniquaise, propriétaire d'un copieux cocktail de marques de rhums, whiskys et portos, auquel se rajoutent les pastis Duval et Casanis, désormais fabriqués dans la même distillerie marseillaise. On y trouve aussi Floranis ou l'anisette Gras, du nom des distillateurs qui l'ont créée voilà un siècle et demi à Alger. À la différence du pastis, l'anisette se passe de réglisse, ce qui en augmente la finesse, la douceur et la transparence. Deux autres marques célèbres ont rejoint récemment ce groupe : Berger, dit aussi Berger Blanc pour se distinguer des « jaunes », au bras de la bordelaise Marie Brizard. L'anis pousse au grand soleil, et l'anisette s'est naturellement répandue dans les pays méditerranéens : l'ouzo en Grèce ; la sambuca, liqueur d'anis étoilé, en Italie ; l'aguardiente en Espagne ; le raki en Turquie, qui a résisté à la sobriété ambiante ; l'arak, mélange d'anis et d'eau-de-vie de raisin, au Liban, en Syrie, etc.

Des goûts et des couleurs

Le pastis se déguste traditionnellement additionné d'eau. Il se trouble – on dit qu'il louchit –, du fait des huiles essentielles qu'il contient. La bonne dose est d'un volume pour cinq à sept volumes d'eau selon certains, six à neuf selon d'autres. Chacun fait ce qui lui chante, selon qu'il apprécie son pastis plutôt dense ou plutôt léger, voire « noyé ». Il peut aussi le colorer tout en l'aromatisant avec différents sirops : la menthe donnera un perroquet vert ; la fraise, un rourou ; la grenadine, une tomate, un peu plus rouge ; et l'orgeat, une mauresque, au voile laiteux et au goût d'amande. La quête d'arômes nouveaux a incité des artisans créatifs à enrichir la recette basique du pastis avec des plantes plus rares et plus variées.

Parmi les premiers, les Distilleries et Domaines de Provence ont imposé le pastis « grand cru » Henri Bardouin. Et tout récemment, la Distillerie de Lyon a décroché deux fois de suite la médaille d'or des World Drinks Awards pour son Anis des Gones bleu. Les grandes marques, notamment Ricard, ont à leur tour étoffé leur gamme avec des robes et des bouquets novateurs.

À TABLE

Le pastis est une précieuse ressource pour les chefs inventifs et peut aussi passer à table. Ainsi, pour Henri Bardouin, le chef Geoffrey Lengagne, qui vient d'ouvrir le Brion (Paris IXe), avait concocté ce menu : asperge verte du val, ricotta fumée et maquereau mariné en entrée ; thon de ligne grillé, jus de volaille anisé et artichaut confit en plat ; fraise gariguette marinée aux graines de fenouil et crémeux à la rhubarbe en dessert. Son conseil à propos de ce pastis : « Il est assez facile de l'utiliser pour une marinade de poisson cru ou dans un jus de viande pour développer un très bel arôme. »

SÉLECTION



RICARD 45 PLANTES FRAÎCHES.
Élaboré avec de l'anis et d'autres plantes fraîchement cueillies et moins de réglisse que l'original, il se présente comme « frais et subtil », avec des notes végétales, et s'accorde à des bouchées de saumon à l'aneth, de chèvre frais ou des petits légumes à l'aïoli.



PASTIS GRAND CRU HENRI BARDOUIN
Créé en 1990 à Forcalquier (Alpes-de-Haute-Provence), il s'enorgueillit des 65 plantes et épices (anis étoilé, racine de réglisse, gingembre, thym, romarin, sarriette, poivre, clou de girofle…), qui apportent chacune leur note à une composition savoureuse et élégante.



L'ANIS DES GONES BLEU
Conçu en 2021, il résulte d'une distillation prolongée par une infusion d'autres plantes et se distingue par son équilibre et sa longueur en bouche, avec des notes d'anis frais et de réglisse doux, des touches de fleurs et d'épices, avec une pointe amère et mentholée.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.



VINS DE Loire

Depuis 2000 ans notre savoir-faire s'imprègne du caractère singulier de la Loire. Son contact nous inspire. Nous produisons une palette de vins immensément riche. Rouge, rosé, blanc ou fines bulles, toutes les nuances se retrouvent au cœur des Vins de Loire.

Entre les vignes, écrire notre histoire.

www.vinsdeloire.fr

VIGNOBLES NANTAIS | VIGNOBLES D'ANJOU-SAUMUR | VIGNOBLES DE TOURAINE, VALLÉE DU LOIR ET HAUT-POITOU

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

© INTERLOIRE 2024 - RNA W372007762 - TOURS - Illustration : Piment Martin - GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 788 993

La ginger-beer

Fausse bière mais vrai plaisir

Popularisée grâce au Moscow mule dont elle est l'un des principaux ingrédients, cette boisson sans alcool ultra tendance se déguste aussi seule, bien fraîche, comme un soda. Par Samia Mrani

Fabriquée depuis la fin du XVII[e] siècle en Angleterre, la ginger-beer a conquis les États-Unis et le Canada avant de prendre ses quartiers en France, où les barmans l'emploient avant tout dans des cocktails. Cette boisson issue de la fermentation du gingembre, auquel sont additionnés de l'eau de source et du sucre, était à l'origine alcoolisée (environ 11 %). Elle a peu à peu évolué pour devenir une véritable alternative à la bière, dans une version sans alcool. Côté goût, on découvre une boisson robuste avec des arômes de gingembre puissants, des notes épicées et une sensation délicatement piquante en bouche.

BIEN LA CHOISIR

Alors qu'on ne la trouvait que chez de rares cavistes, dans des épiceries fines et sur Internet, elle s'est aujourd'hui largement démocratisée. Grands industriels comme petits artisans se sont lancés dans sa fabrication, et elle est aujourd'hui commercialisée dans la plupart des grandes surfaces. On préfère la ginger-beer bio, pour bénéficier de tous les atouts santé du gingembre. Et on privilégie les petits contenants, des bouteilles de 25 ou 33 cl, pour qu'elle reste bien pétillante, sauf en cas de cocktail party où elle sera consommée en quantité. Enfin, mieux vaut opter pour des bouteilles en verre, plus appropriées que celles en plastique pour la conservation de cette boisson fermentée. On surveille aussi le taux de sucre pour privilégier des ginger-beers peu sucrées, concentrées en goût et bien plus saines.

LE PLEIN DE BIENFAITS

Avec sa forte teneur en shogaol et en gingérol, ses principales substances actives, le gingembre est reconnu pour son impact positif sur la digestion (et la nausée), mais aussi pour ses propriétés antibactériennes, antioxydantes et anti-inflammatoires. De quoi se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé !

ON RETIENT

Sa conservation : pendant plusieurs mois dans un endroit sec, à température ambiante et de préférence à l'abri de la lumière.
Sa composition : de l'eau, du sucre, du gingembre et bien souvent des arômes naturels et de l'acide ascorbique.
Son prix : de 1 à 6 € le litre selon les marques et le conditionnement.



CONSEIL DE DÉGUSTATION

De préférence bien fraîche, à la sortie du réfrigérateur et même additionnée de glaçons pour la garder presque glacée, la diluer quelque peu et apprécier pleinement son goût de gingembre picotant légèrement la langue.

GINGER-BEER OU GINGER ALE ?

Si la première est traditionnellement fermentée, la seconde est une boisson gazéifiée et aromatisée au gingembre. Aujourd'hui, cette différence s'estompe, les industriels ayant tendance à opter pour le processus de gazéification, plus stable que la fermentation. Néanmoins, les goûts restent bien distincts, avec une saveur de gingembre plus prononcée pour la beer, plus douce pour la ale.

Collection

PRINTEMPS / ÉTÉ 2024

Les cuvées ambassadrices

qui célèbrent la créativité des vins Pays d'Oc IGP



paysdoc-wines.com

#CollectionPaysdOc
#PaysdOcIGP

PAYS D'OC
Indication Géographique Protégée
Vins de cépages

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

Collection

PAYS D'OC IGP DÉVOILE SES 63 CUVÉES AMBASSADRICES...



LE PALMARÈS PRINTEMPS/ÉTÉ DU GRAND JURY COMPOSÉ DE CHEFS, SOMMELIERS, ŒNOLOGUES ET JOURNALISTES, RÉVÈLE LA DIVERSITÉ ET LA CRÉATIVITÉ DES VINS PAYS D'OC IGP : DE VÉRITABLES PÉPITES QUI SAURONT ACCOMPAGNER VOS RECETTES TOUT L'ÉTÉ !

Une identité bien ancrée !

Pionnier des vins de cépages en France, le label Pays d'Oc IGP s'étend sur un territoire de 110 000 hectares : littoral, coteaux, vallées... vous allez voir du pays ! Avec 58 cépages autorisés et une telle diversité de territoires, les vignerons se sentent libres de créer des cuvées mono-cépages audacieuses ou de signer des assemblages inédits.

Les Collections, c'est de saison !

La saison Printemps/Été des Collections est une ode à la fraîcheur, la vivacité et la gourmandise. Des vins blancs qui étonnent par leur fraîcheur et leur tonicité, des rosés gourmands qui invitent à la fête ou des rouges légers et fruités qui peuvent se déguster plus frais, cette nouvelle sélection ravira les amoureux des belles journées estivales.

Nos cépages à l'honneur



Viognier

Ici le soleil sait sublimer les arômes de fruits jaunes (abricot, pêche, mangue) de ce cépage blanc qui donnera le meilleur de lui-même avec une délicate nage de poissons de Méditerranée. Idéal pour une soirée les pieds dans l'eau !



Cinsault et Grenache

Voilà deux cépages qui donnent des rosés généreux qu'on apprécie pour leur fraîcheur et leur vivacité quand le soleil est à son zénith. À déguster avec de petites brochettes de poulet au curry juste snackées à la plancha.



Pinot noir

Ce cépage « star » donne des vins rouges délicats qui supportent un petit passage au frais afin d'exhaler ses arômes fruités plein de gourmandise. Ses tanins souples et fins appellent de belles côtelettes d'agneau cuites au barbecue.

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



Les Cuvées Ambassadrices

• Les rosés •

- **Anne de Joyeuse -** Alta - Malbec / Cinsault / Syrah - 2023
- **Domaine Grand-Chemin -** Incroyable - Cinsault / Pinot noir - 2023
- **Domaine la Provenquière -** Pinot - Pinot gris - 2023
- **Domaine les Yeuses -** La Gazelle - Syrah / Grenache - 2023
- **Domaine les Yeuses -** Rosé Muscaté - Muscat de Hambourg - 2023
- **Domaine Saint-André -** Folie d'Inès - Grenache / Cinsault - 2023
- **Domaines Paul Mas -** Vignes de Nicole - Grenache noir / Mourvèdre / Syrah - 2023
- **Gallician Signature -** Gris sérigraphié Camargue - Cinsault / Grenache - 2023
- **Les Domaines Robert Vic - Preignes-le-Vieux -** Paradis - Grenache - 2023
- **Les Vignerons du Sommiérois -** L'Élégante - Cinsault / Grenache noir - 2023
- **Les Vignobles Foncalieu -** Le Versant - Grenache noir - 2023
- **Vignerons Créateurs -** Domaine Jean-Christophe Taliani - Grenache - 2023
- **Vignerons Créateurs -** Coste Canet - Cinsault - 2023

• Les blancs •

- **Alma Cersius -** Miss Alma - Viognier / Grenache blanc - 2023
- **Calmel & Joseph -** Villa Blanche - Sauvignon blanc - 2023
- **Cellier des Demoiselles -** Bourboulenc - Bourboulenc - 2023
- **Clos de l'Amandaie -** Chat Pitre - Rolle / Grenache blanc - 2023
- **Domaine Canet -** Chardonnay - Chardonnay - 2023
- **Domaine des Maëls -** Colombard - Colombard - 2022
- **Domaine des Maëls -** Les Matelles - Roussanne - 2022
- **Domaine le Fort -** Chardonnay - Chardonnay - 2023
- **Domaine les Yeuses -** Délicieuse - Colombard / Viognier - 2023
- **Domaine les Yeuses -** Ô d'Yeuses - Viognier / Chardonnay - 2022
- **Domaines Paul Mas -** Côté Mas Sauvignon Vermentino - Sauvignon blanc / Rolle - 2023
- **Domaines Paul Mas -** Paul Mas Viognier - Viognier - 2023
- **Famille de Lorgeril -** L'Orangeraie Chardonnay Viognier - Chardonnay / Viognier - 2023
- **Famille de Lorgeril -** Mademoiselle de Pennautier - Chardonnay / Sauvignon / Viognier - 2023
- **Famille Fabre - Grande Courtade -** Alvarinho - Alvarinho - 2022
- **Famille Guilhem -** Chardonnay - Chardonnay - 2023
- **Famille Guilhem -** Sauvignon - Sauvignon - 2023
- **Famille Guilhem -** Viognier - Viognier - 2023
- **Fortant de France -** Terroir Littoral Chardonnay - Chardonnay - 2023
- **Jacques Frelin Vignobles -** La Marouette - Gewürztraminer - 2022
- **Laroche - La Chevalière -** Laroche Chardonnay - Chardonnay - 2023
- **Les Caves Richemer -** Viognier Richemer - Viognier - 2023
- **Les Jamelles -** Viognier - Viognier - 2022
- **Les Vignobles Foncalieu -** Sillages Albariño - Albariño - 2023
- **Mas Neuf -** L'Inédit - Muscat petits grains / Sauvignon blanc - 2023
- **Serre de Guéry -** Intelligence - Viognier - 2023
- **Serre de Guéry -** Conseil - Gewürztraminer - 2023

• Les rouges •

- **Anne de Joyeuse -** Rien à Cirer - Syrah / Malbec - 2022
- **Calmel & Joseph -** Villa Blanche - Pinot noir - 2022
- **Champs du Lièvre -** Carignan Vieilles Vignes - Carignan - 2021
- **Domaine Canet -** Syrah - Syrah rouge - 2023
- **Domaine Combe Blanche -** Calamiac Terroir Tempranillo - Tempranillo - 2022
- **Domaine de Castelnau -** Cinsault Sélection Parcellaire - Cinsault - 2023
- **Domaine de Cébène -** Ex Arena - Grenache / Mourvèdre - 2022
- **Domaine de l'Engarran -** La Cerise sur... le Château - Merlot / Grenache / Syrah - 2022
- **Domaine de Médeilhan -** Les Dames de Médeilhan - Grenache noir - 2023
- **Domaine des Maëls -** Monsieur Poulpe - Cinsault - 2023
- **Domaine Gayda -** Altre Camí - Grenache noir - 2021
- **Domaine l'Amiral -** La Tournée de l'Amiral - Cabernet-Sauvignon - 2023
- **Domaine la Provenquière -** P Malbec Petit Verdot - Malbec / Petit Verdot - 2023
- **Domaine les Yeuses -** L'allée d'Oliviers - Cabernet-franc / Merlot - 2022
- **Domaine Ricardelle de Lautrec -** Pinot noir Scène n°2 - Pinot noir - 2023
- **Domaines Julien et fils - Domaine de Bachellery -** Baccalarius - Grenache / Syrah - 2021
- **Domaines Julien et fils - Domaine de Mus -** Malbec - Malbec - 2022
- **Domaine Viranel -** Arômes Sauvages - Alicante-Bouschet - 2020
- **Famille de Lorgeril -** L'Orangeraie Syrah Viognier - Syrah / Viognier - 2023
- **Les Caves Molière -** En Scène - Syrah / Cabernet - 2023
- **Les Domaines Robert Vic - Preignes-le-Vieux -** Preignes Tradition - Pinot noir - 2023
- **Les Jamelles -** Mourvèdre - Mourvèdre - 2021
- **Les Jamelles -** Syrah - Syrah - 2021

Illustration : Sophie Griotto - Photos : © iStock Images, © Adobe Stock

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



VAISSELLE ARTISANALE

Fondée en 2020, Céladon est une jeune marque proposant des pièces uniques fabriquées artisanalement au Portugal. Dans des couleurs tendance et des formes adaptées à plusieurs convives, cette vaisselle ajoute une note de convivialité à chaque occasion.
Grande assiette, saladier, bols, Céladon.



PLUS PRÈS DE LA NATURE

On choisit des produits qui combinent des matériaux naturels et recyclables à l'infini. Le résultat ? Une bouteille à eau à la fois pratique et esthétique, parfaitement adaptée aux repas en pleine nature.
Bouteille à limonade 1l verre et raphia, Gifi.



COFFRET TRICOLORE

Transformez votre pique-nique en un moment chic et écolo avec ce coffret malin, qui intègre une vaisselle durable et réutilisable de fabrication française.
Coffret en peuplier, nappe et serviettes coton, verres, assiettes creuses métal émaillé, couverts Inox (pour 4 personnes) et tire-bouchon, Maryne Guyot Créations.

Le pique-nique *c'est chic !*

Préparez-vous à savourer chaque instant en harmonie avec la nature grâce à ces produits indispensables qui allient praticité, durabilité et design moderne. Par Margot Dobrska



CONFORTABLEMENT INSTALLÉ

Rien de plus simple que d'attraper sa poignée pour l'emporter partout avec soi. Idéal pour une utilisation en extérieur, ce coussin est fabriqué à partir d'un tissu en polyester recyclé qui assure à la fois résistance et facilité d'entretien.
Coussin pouf Bröggan, 45 x 45 cm, Ikea.



UN BON COUP DE FOURCHETTE

Des kits de couverts et des lunch box réutilisables, esthétiques et ingénieux conçus par Margaux Keller. Ces produits offrent une solution écologique et stylée pour vos repas en plein air.
Couverts nomades en matière bio-sourcée, lunch box, Bini, chez BHV Marais.



TOUCHEZ DU BOIS

Pratique dans toutes les situations, cette caisse se révèle particulièrement utile pour le transport sans risque de renversement de plats et d'ustensiles. On aime son côté brut à petit prix.
Caisse en bois 35 x 25 cm, Søstrene Grene.

PRIX EN FIN DE MAGAZINE

LE PRATIQUE®

Votre savoir-faire, notre expertise

Toujours aussi bien conservé !





BOCAUX À ARMATURE : pour tout type de préparations (fruits, légumes, viande...), assemblés en France.

STÉRILISATEUR INOX : grande capacité, facile d'utilisation (écran LCD), minuterie jusqu'à 180 min.

Produits disponibles sur **www.le-pratique.fr** et en grandes surfaces, magasins de bricolage et jardineries.

8 sauces pour accompagner nos grillades



Indispensables quand il est question de barbecue, les sauces permettent de relever instantanément viandes, poissons et accompagnements. Et comme cette année, on mise sur l'originalité, voici quelques idées qui pourront épater vos invités. Par Eugénie Bidet

1 LA SAUCE BÉARNAISE

L'utilisation classique : c'est la reine des sauces. Avec de jolies notes anisées, elle accompagne et relève à la perfection les viandes rouges grillées.
L'idée étonnante : on troque le classique estragon de la recette originale pour de l'aneth. Idéal pour l'associer à des crustacés, des crevettes par exemple. Le coup de main est simple : on fait sauter ses crevettes à la poêle ou on les grille au barbecue, puis on les sert avec cette béarnaise revisitée présentée à part.

2 LE KETCHUP

L'utilisation classique : on ne le présente plus, surtout aux enfants, pour qui il accompagne à coup sûr une bonne assiette de fish and chips ou de nuggets.
L'idée étonnante : pour une version un peu plus saine, on prépare de jolies brochettes de tomates cerise que l'on badigeonne d'une marinade à base de ketchup, sauce soja et graines de sésame. Promis, les enfants vont adorer !

3 L'AÏOLI

L'utilisation classique : emblématique de la Provence, avec un goût prononcé qui ne plaît pas à tout le monde, il se déguste traditionnellement avec un morceau de poisson blanc et des légumes cuits à l'eau.
L'idée étonnante : on va faire un tour du côté de nos voisins espagnols, qui l'utilisent pour accompagner les fameuses patatas bravas au moment de l'apéro. Coupez des pommes de terre en larges tranches, faites-les frire ou sauter et proposez l'aïoli dans des petits ramequins pour les tremper dedans.

4 LA SAUCE BARBECUE

L'utilisation classique : avec un goût fumé et légèrement sucré, les Américains en raffolent. Dans nos burgers ou hot dogs faits maison, on ne s'en passe plus.
L'idée étonnante : c'est le moment de sortir une jolie pièce de porc pour concocter un délicieux pulled pork. Badigeonnez généreusement la viande de sauce barbecue et d'épices, puis laissez griller à couvert au barbecue plusieurs heures. Ça fond en bouche...

5 LA HARISSA

L'utilisation classique : elle suscite davantage le débat pour nos palais, du fait de sa saveur très relevée. Pour ceux qui l'apprécient, vous pouvez en étaler un peu sur votre poulet rôti du dimanche.
L'idée étonnante : badigeonnez des tranches de pain de sauce harissa et faites-les griller quelques minutes au barbecue. C'est idéal pour accompagner une assiette de sardines grillées.



6 LA SAUCE AU POIVRE

L'utilisation classique : ce n'est pas les amateurs de viande rouge qui diront le contraire... Rien de mieux qu'une sauce au poivre pour sublimer une bavette grillée au barbecue.
L'idée étonnante : et si on revisitait la recette ? Mélangez du beurre fondu, du sucre roux, du miel et des baies de poivre de Timut concassées. On obtient une marinade au poivre qui accompagnera à merveille des tranches d'ananas grillées au barbecue.

7 LA SAUCE CHIMICHURRI

L'utilisation classique : une sauce originale à base de persil, d'ail et de piment, qui nous vient tout droit d'Amérique latine, et traditionnellement utilisée pour assaisonner des viandes rouges.
L'idée étonnante : elle fonctionne aussi très bien pour les marinades de viandes blanches. On opte alors pour sa version rouge, concoctée à base de poivron grillé et de tomate. Parfait pour relever tout en douceur.

ON DÉCOUVRE

8 LA SAUCE SSAMJANG

Cette sauce emblématique de la Corée accompagne traditionnellement les préparations au barbecue. Appréciée pour son goût salé et légèrement épicé, elle s'achète déjà prête. Mais le mieux, c'est de la réaliser maison. Pour cela, il vous faudra de la pâte de soja fermenté, de la pâte de piment, une gousse d'ail, un oignon et quelques graines de sésame torréfiées. Testée et approuvée par la rédac !

SALADES, CAKES, TIANS...

Vive la cuisine *des* copains !

La *recette* de *couv*

Salade complète au pesto de roquette

25 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

3 avocats / **300 g** de mâche
200 g de carottes râpées
200 g de betteraves râpées
½ citron (jus) / **12** œufs
Graines germées
Pousses de betterave
Graines de tournesol
Pour le pesto : 150 g de roquette
1 gousse d'ail
50 g de pignons de pin
30 g de parmesan râpé
Huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez le pesto.** Lavez et séchez les feuilles de roquette. Pelez l'ail. Mettez dans le bol d'un mixeur la roquette, les pignons, le parmesan, l'ail, du sel et du poivre. Mixez en ajoutant de l'huile progressivement, jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse. Lavez la mâche.

2 **Préparez les avocats.** Pelez-les, retirez les noyaux, puis coupez-les en tranches et citronnez-les.

3 **Préparez les œufs pochés.** Portez à ébullition une casserole d'eau. Mélangez vivement au fouet afin de créer un tourbillon dans l'eau. Cassez 1 œuf au centre et ramenez le blanc sur le jaune avec une fourchette. Faites cuire 3 minutes et recommencez l'opération pour les autres œufs.

4 **Assemblez.** Répartissez les légumes râpés, les pousses, les graines germées, les feuilles de mâche et l'avocat dans les assiettes. Disposez 2 œufs au centre, arrosez de pesto et parsemez de graines de tournesol. Servez immédiatement.

10,20,30 personnes à table

Comment recevoir du monde à la maison ?



Réunir famille et amis autour d'un bon repas au soleil est l'un des plus grands plaisirs de l'été. Encore faut-il nourrir sa grande tablée sans dépenser des fortunes ni y passer des heures. Nos idées pour établir un menu sur mesure et combler un maximum d'invités ! Par Françoise de La Forest

LA VARIÉTÉ À L'APÉRITIF

S'il n'est pas conseillé de multiplier les plats à chaque étape, à moins d'avoir les compétences d'un traiteur, un menu diversifié pour l'apéritif permet de réserver le meilleur accueil sans trop de frais ni d'efforts. On adapte le contenu à l'événement : tartinades, cakes, verrines, feuilletés et autres bouchées pour une touche raffinée, ou planches de charcuteries et de fromages avec petits accompagnements pour plus de convivialité. Ou encore tapas si c'est une assemblée de copains.

DES VALEURS SÛRES POUR LA SUITE

On évite d'enchaîner sur des préparations élaborées pour ne pas alourdir l'organisation ni faire exploser le budget. Après un apéritif copieux, on peut même tirer un trait sur les entrées. On opte pour des recettes maîtrisées ou faciles afin d'exclure tout ratage. L'astuce est de soigner la finition en valorisant ses petits plats avec des ingrédients décoratifs, ou en les présentant en portions individuelles, toujours flatteuses.

UNE PIÈCE MAÎTRESSE

Pour nourrir vraiment son petit monde, mieux vaut prévoir un ou plusieurs aliments de bonne taille. Leur arrivée à table fait d'ailleurs toujours son effet ! Poulet farci, poisson au four, rôti, gigot, côte de bœuf... Pour un coup de bluff, on cuit en croûte de sel. Mais attention, la facture peut grimper vite. Heureusement, il y a des solutions.

DES PLATS XL À PARTAGER

Pour limiter les dépenses et faire l'unanimité, on mise sur les plats uniques et consensuels avec des produits de saison. Lasagnes, moussaka, curry, parmentier, blanquette estivale, légumes farcis... Des plats tout-en-un, généreux et économiques, à réaliser au préalable et que l'on sert directement à table. Rien de tel qu'un grand gratin ou une belle cocotte fumante pour une ambiance conviviale.

DES ACCOMPAGNEMENTS COPIEUX

Les à-côtés sont les petits plus qui donnent un coup de chic à un buffet ou une grande tablée : crudités précoupées, légumes confits, frites, purées variées, pommes au four, mesclun... On n'oublie pas les sauces : vinaigrettes colorées (carotte, jus de fruits), mayonnaise enrichie (chèvre, truffe), chutney... Une vraie valeur ajoutée au menu !

DES FORMULES FACILES

Il existe des alternatives au repas traditionnel, comme le bar thématique : wraps, burgers, salades, brochettes, pâtes, le choix ne manque pas. L'essentiel est de varier les ingrédients pour combler tout le monde (notamment les végétariens). On peut aussi adopter la formule brunch, qui n'est pas réservée à la matinée, en adaptant le menu pour caler les appétits solides.





LA CARTE DES DESSERTS

On ne fait pas l'impasse sur une généreuse salade de fruits. C'est bon, sain et toujours apprécié. On complète avec un dessert qui se prépare à l'avance : gâteau glacé, jolie terrine (semifreddo), brownie ou tiramisu géant. Enfin, l'option Esquimau et sorbets variés n'est pas à exclure si l'on a beaucoup de place dans son congélateur.

COMMENT S'ORGANISER ?

On établit la liste des invités, celle du menu et des courses indispensables bien à l'avance (une à deux semaines), puis on programme les étapes de réalisation. Boissons, aliments non périssables, vaisselle, déco, musique doivent être achetés et/ou prévus en amont. On fait de la place dans les placards, le congélateur, le réfrigérateur, et on pense à la sécurité sanitaire en prévoyant glacière(s) et blocs réfrigérants.



Mille-feuille filo courgette, feta et aneth

25 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR** **8** personnes

500 g de courgettes / **1 botte** d'aneth
6 œufs / **400 g** de feta
10 cl de lait / **50 g** de pecorino râpé
8 feuilles de pâte filo / **10 cl** d'huile d'olive
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Râpez les courgettes à l'aide d'une grosse râpe. Émiettez la feta. Effeuillez et hachez l'aneth.

2 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec le lait, salez, poivrez et incorporez l'aneth et la moitié du pecorino.

3 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez le fond d'un grand plat à gratin d'huile d'olive. Disposez 1 feuille de pâte filo et badigeonnez-la d'huile. Superposez dessus 1 autre feuille. Répartissez un peu de courgettes et de feta, arrosez d'appareil aux œufs. Disposez encore dessus 2 feuilles de pâte filo huilées et superposées. Poursuivez ainsi le montage en terminant par les garnitures.

4 **Passez en cuisson.** Parsemez du reste de pecorino et enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien doré et gratiné.

Pizza veggie aux carottes

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

2 carottes / ½ courgette / **1** tomate Marmande / **1** tomate jaune
1 bouquet de basilic / **2** œufs / **250 g** de mozzarella
4 c. à soupe de graines de chanvre / **3 c. à soupe** d'olives violettes
2 c. à soupe de concentré de tomate / **2 c. à soupe** de graines de kasha
2 c. à soupe d'huile d'olive / **1 c. à soupe** de câpres au vinaigre
1 c. à soupe de graines de tournesol / **1 c. à soupe** d'origan séché
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez la base.** Pelez et râpez les carottes, puis mettez-les dans un saladier. Fouettez les œufs et ajoutez-les avec le concentré de tomate. Malaxez bien pour obtenir une préparation homogène. Salez, poivrez et incorporez les graines de kasha, de tournesol, de chanvre et les câpres égouttées.

2 **Préparez la garniture.** Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Tranchez les tomates en fins quartiers. Taillez la courgette en fines rondelles à la mandoline. Effeuillez le basilic.

3 **Procédez au montage.** Divisez la base en deux portions. Étalez-en une finement entre deux feuilles de papier cuisson. Transférez le disque sur une plaque de cuisson. Ôtez la feuille supérieure et garnissez avec la moitié de mozzarella, de courgette et de tomates. Assaisonnez, parsemez d'origan séché et dispersez des olives.

4 **Enfournez.** Préchauffez le four à 250 °C. Arrosez la pizza d'huile d'olive et enfournez pour 15 minutes. À la sortie du four, parsemez-la de basilic frais. Préparez la seconde pizza et faites-la cuire pendant que vous dégustez la première.



ASTUCE
Les petits pois en cosses pèsent environ 2,5 fois plus que les écossés. Pour cette recette, prévoyez-en 500 g environ.

Tarte filo rustique fromage de chèvre frais, courgette, petits pois

25 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson

POUR 6-8 personnes

2 courgettes
200 g de petits pois frais écossés
1 poignée de micropousses de petits pois
4 brins de basilic
250 g de fromage de chèvre frais
20 g de beurre
1 paquet de pâte filo (**10 feuilles**)
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les légumes.** Taillez les courgettes en rondelles de 3 à 5 mm d'épaisseur et cuisez-les à la vapeur 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Cuisez les petits pois 5 minutes à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.

2 **Préparez la base.** Faites fondre le beurre. Badigeonnez-en au pinceau les feuilles de pâte filo en les superposant. Disposez cet empilement sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

3 **Procédez au montage.** Étalez la moitié du fromage de chèvre sur la base de pâte filo à 4 cm des bords. Répartissez dessus les courgettes et les petits pois. Émiettez le reste de fromage par-dessus, salez, poivrez puis arrosez d'un filet de beurre fondu.

4 **Finalisez.** Préchauffez le four à 180 °C. Rabattez les bords réservés sur la garniture. Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée et croustillante.

5 **Servez.** À la sortie du four, parsemez la tarte de micropousses de petits pois et de feuilles de basilic.

Brochette de poulet mariné au citron et aux épices

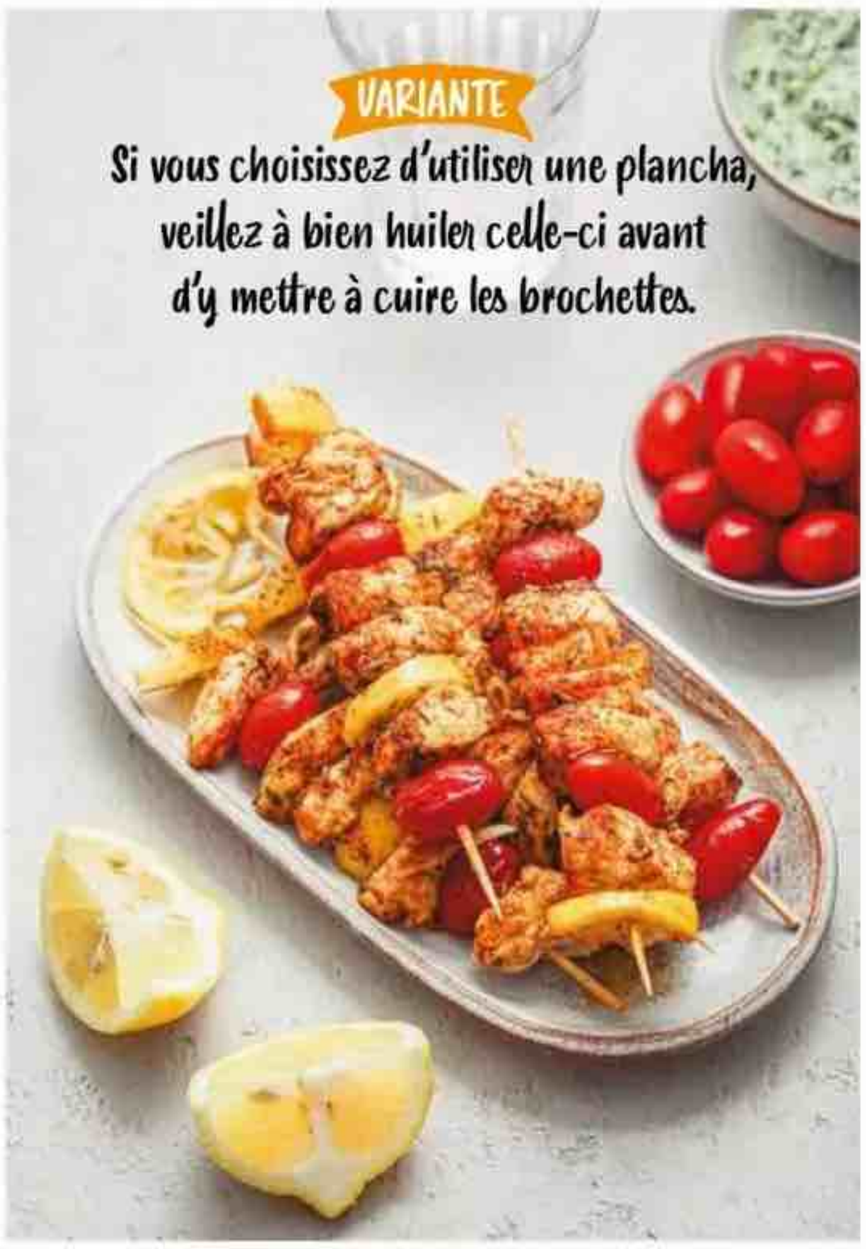
15 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR** **8** personnes

5 belles escalopes de poulet
16 tomates cerise allongées / **1,5** citron bio
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe bombée de paprika fumé
1 c. à soupe d'herbes de Provence
2 pincées de piment fort moulu (facultatif)
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les ingrédients**. Taillez les escalopes de poulet en cubes. Coupez 1 citron en 8 rondelles un peu épaisses, puis retaillez-les en quarts de rondelles.
2 **Préparez la marinade**. Mettez dans un saladier le poulet avec l'huile d'olive, le paprika, les herbes de Provence et, éventuellement, le piment. Salez, poivrez et ajoutez 1 trait de jus du demi-citron restant. Malaxez bien le tout pour enrober tous les morceaux uniformément.
3 **Procédez au montage**. Enfilez les morceaux de poulet sur 8 pics à brochette en y intercalant deux quarts de rondelle de citron et des tomates.
4 **Finalisez**. Faites cuire les brochettes de tous côtés sur un barbecue à charbon, électrique ou au gaz.



VARIANTE
Préparez ce cake avec un reste de courgettes grillées ou étuvées. Dans ce cas, hachez-les simplement et ajoutez-les à la pâte en quantité identique.



VARIANTE
Si vous choisissez d'utiliser une plancha, veillez à bien huiler celle-ci avant d'y mettre à cuire les brochettes.

Cake moelleux à la courgette, au saumon fumé et à l'aneth

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

6 tranches de saumon fumé / **150 g** de courgette / **½ botte** d'aneth
3 œufs / **10 cl** de lait / **30 g** de parmesan râpé / **180 g** de farine
10 cl d'huile d'olive (+ pour le moule) / **½ sachet** de levure chimique
Sel et poivre

1 **Préparez la garniture**. Lavez et râpez la courgette. Effeuillez et hachez l'aneth. Taillez le saumon fumé en fines lanières.
2 **Préparez l'appareil**. Fouettez les œufs avec le lait et l'huile d'olive dans un bol. Ajoutez le parmesan, salez et poivrez. Mélangez la farine et la levure dans un saladier. Versez peu à peu le mélange liquide par-dessus en fouettant.
3 **Finalisez**. Incorporez la courgette, l'aneth et le saumon dans la pâte. Mélangez intimement à l'aide d'une spatule.
4 **Préparez la cuisson**. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un moule à cake et farinez-le en retirant l'excédent. Versez la pâte dedans.
5 **Passez à la cuisson**. Enfournez pour 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le cake soit bien gonflé et bien doré. Laissez-le tiédir ou bien complètement refroidir avant de le démouler et de le servir en tranches.

Des Brioch' Hot Dogs pour chacune de vos envies

Plutôt Brioch' Hot Dogs ou Maxi Brioch' Hot Dogs ? Depuis que La Fournée Dorée a décidé de décliner ses fameux Brioch' Hot Dogs en format Maxi, c'est la question que se posent tous les gourmands cet été.



Voilà que les Brioch' Hot Dogs de La Fournée Dorée se déclinent désormais en format Maxi ! Toujours aussi gourmands avec leur texture briochée ultra-moelleuse, mais plus généreux avec leur longueur de 24 cm, ces Maxi Brioch' Hot Dogs répondent à toutes les envies de l'été, des plus simples aux plus élaborées. Faciles et rapides à préparer - d'autant qu'ils sont prédécoupés, ils se dégustent aussi bien sur le pouce que comme un plat à part entière, à l'occasion d'un barbecue par exemple.

Chacun a évidemment le choix entre les Brioch' Hot Dogs et les Maxi Brioch' Hot Dogs. Tout dépend de sa faim et de ses envies. Quelle que soit leur taille, ils sont tous préparés avec l'incomparable savoir-faire de La Fournée Dorée. Sans conservateur ni huile de palme, ils ne comprennent que des ingrédients de qualité, en l'occurrence des œufs frais et de la farine de blé française. Décidément, cet été s'annonce vraiment bien !



Notre recette gourmande : Maxi Brioch' Hot Dog carottes rôties et bœuf tranché

4 pers. Préparation et cuisson : 25 min. Facile

Ingrédients :
4 Maxi Brioch' Hot Dogs La Fournée Dorée
2 pavés de bœuf
3 carottes
80 g. d'un mix cheddar et emmental
4 c. à soupe de sauce béarnaise
1 c. à soupe de miel
Huile d'olive
Sel, poivre et estragon



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Détailler les carottes en biseau avant de les arroser d'un filet d'huile d'olive et d'y ajouter le miel, le sel et le poivre.

Déposer sur une plaque de cuisson et enfourner 25 minutes. Pendant ce temps, poêler les pavés de bœuf (6 à 8 minutes) et les détailler en tranches.

Étaler la sauce béarnaise sur les Maxi Brioch' Hot Dogs, déposer quelques tranches de bœuf, les carottes rôties, recouvrir du fromage et passer sous le grill 2 minutes.

Parsemer d'estragon et servir accompagné de frites et de salade verte !

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

Papardelles sauce tomate à l'aubergine confite et au poivron grillé, burrata et basilic

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

3 poivrons rouges / **2** aubergines / **2** tomates grappe / **2 gousses** d'ail
1 bouquet de basilic vert / **1 bouquet** de basilic pourpre
250 g de burrata / **60 g** de parmesan râpé
500 g de papardelles fraîches ou sèches / **20 cl** d'huile d'olive
6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra / Sel et poivre

1 **Préparez les légumes grillés.** Préchauffez le four à 200 °C. Taillez les aubergines en gros cubes et mettez-les dans un saladier, arrosez-les de 10 cl d'huile, salez, poivrez et mélangez bien. Répartissez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Placez autour les poivrons coupés en deux et épépinés, face bombée en haut. Enfournez pour 30 à 40 minutes.

2 **Préparez la sauce.** Faites revenir l'ail pelé et haché dans une sauteuse avec 5 cl d'huile. Ajoutez les tomates coupées en cubes et assaisonnez. Faites réduire 10 minutes.

3 **Poursuivez.** Pelez les poivrons, taillez-en des lanières puis recoupez-les en trois. Ajoutez-les dans la sauce tomate, versez le reste d'huile et mélangez bien.

4 **Préparez les pâtes.** Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant le temps de cuisson indiqué pour un résultat al dente. Égouttez-les et replacez-les dans la marmite, versez la sauce et enrobez-les-en. Incorporez ensuite les aubergines confites et mélangez encore.

5 **Finalisez.** Répartissez les papardelles aux légumes dans des assiettes creuses. Ajoutez par-dessus les basilics effeuillés et la burrata déchirée. Arrosez d'huile d'olive vierge extra. Servez en proposant le parmesan à part.



ASTUCE
Servez ces pâtes comme un primo piatto italien, en entrée pour 8 personnes.



Pizza artichaut, gorgonzola, courgette, jambon de Parme

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

8 fines tranches de jambon de Parme
1 petite courgette / **2 gousses** d'ail
4 brins d'origan frais
500 g de pâte à pizza
ou de pâte à pain
250 g de gorgonzola
1 petit bocal de quartiers d'artichaut poivrade à l'huile
20 cl de coulis de tomate
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1 **Préparez la sauce.** Faites revenir l'ail pelé et écrasé au presse-ail dans une casserole avec l'huile. Ajoutez le coulis de tomate, salez, poivrez, faites réduire 10 minutes et laissez refroidir.

2 **Préparez la garniture.** Taillez la courgette en fines rondelles à la mandoline. Ôtez le gras du jambon et déchirez-le en morceaux. Effeuillez l'origan. Égouttez les artichauts.

3 **Préparez la base.** Préchauffez le four à 250 °C. Divisez la pâte en deux et étalez-en un pâton au rouleau sur une feuille de papier cuisson. Transférez le tout sur une plaque à four.

4 **Garnissez.** Étalez une fine couche de sauce tomate sur la pâte. Répartissez la moitié de la courgette puis du gorgonzola en parcelles. Arrangez la moitié des artichauts et de l'origan. Enfournez pour 20 minutes.

5 **Finalisez.** À la sortie du four, disposez la moitié du jambon et servez. Préparez la seconde pizza de la même façon et faites-la cuire pendant que vous dégustez la première.



Hot dog poivrons et oignon, sauce romesco

20 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

6 saucisses de francfort
6 pimientos de Padrón
4 minipoivrons orange
1 oignon jaune
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
1 piment rouge doux
30 g de parmesan râpé
6 pains briochés à hot dog
200 g de piquillos au naturel en conserve
2 c. à soupe de moutarde forte
2 c. à soupe d'oignons frits
Huile d'olive
Sel et poivre

1 **Préparez la sauce romesco.** Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Mixez-le avec les piquillos égouttés, le parmesan, 1 cuillerée à café de moutarde et juste assez d'huile pour obtenir une sauce onctueuse.

2 **Préparez les oignons.** Pelez et ciselez l'oignon rouge. Pelez et émincez l'oignon jaune. Faites suer ce dernier pendant 5 minutes dans une sauteuse avec 3 cuillerées à soupe d'huile en assaisonnant, puis couvrez, baissez le feu et laissez-le confire pendant 10 minutes.

3 **Préparez les poivrons.** Épépinez et émincez les poivrons orange, les pimientos et le piment rouge.

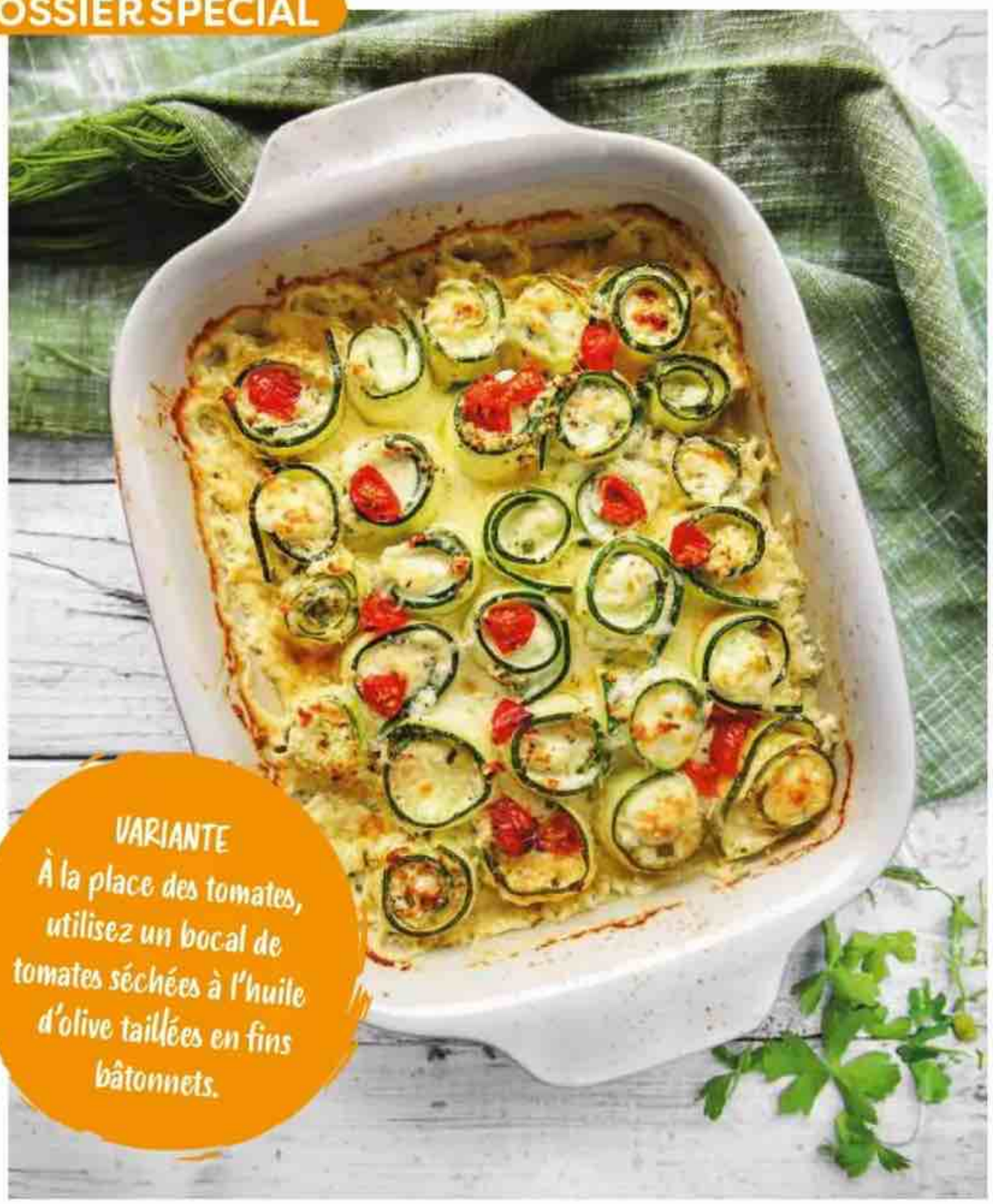
4 **Préparez les saucisses.** Plongez-les pour 10 minutes dans une grande casserole d'eau frémissante.

5 **Procédez au montage.** Ouvrez les pains en deux et nappez le fond de sauce romesco. Ajoutez la saucisse et garnissez d'oignon rouge et d'oignon fondu. Parsemez du mélange de poivrons ainsi que d'oignons frits.

6 **Servez.** Dégustez sans tarder en proposant un peu de moutarde à part.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pimientos de Padrón ne sont pas des piments, mais de petits poivrons verts qui se consomment généralement sautés.



VARIANTE
À la place des tomates, utilisez un bocal de tomates séchées à l'huile d'olive taillées en fins bâtonnets.

Rouleaux de courgette gratinés

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

2 courgettes / **200 g** de tomates cerise
½ botte de persil plat / **500 g** de mozzarella
250 g de mascarpone / **100 g** de parmesan
4 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les courgettes.** Taillez-les dans le sens de la longueur à la mandoline, pour obtenir des rubans d'environ 3 mm d'épaisseur.

2 **Préparez la garniture.** Effeuillez sommairement le persil. Coupez la mozzarella égouttée en bâtonnets. Coupez les tomates en quatre.

3 **Préparez la sauce.** Râpez le parmesan et mélangez-en 80 g au mascarpone en fouettant bien, salez et poivrez. Étalez cette sauce dense dans le fond d'un plat à gratin.

4 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Disposez 1 bâtonnet de mozzarella, 1 quartier de tomate et 1 pluche de persil à une extrémité de chaque ruban de courgette et enroulez le tout. Rangez-les au fur et à mesure dans le plat à gratin contenant la sauce.

5 **Finalisez.** Parsemez du reste de tomate et saupoudrez du reste de parmesan, arrosez d'huile et enfournez pour 20 à 25 minutes. Sortez le plat lorsque le tout est bien gratiné. Dégustez bien chaud en entrée ou en accompagnement d'une viande.

Mille-feuille d'aubergine et de bœuf façon parmigiana

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

500 g de carpaccio de bœuf
2 aubergines / **2 gousses** d'ail
1 bouquet de basilic
500 g de mozzarella / **150 g** de parmesan
50 cl de coulis de tomate
20 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les aubergines.** Préchauffez le four à 180 °C. Taillez-les en fines tranches dans la longueur. Disposez-les à plat sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 20 minutes en surveillant la coloration.

2 **Préparez la sauce.** Faites revenir l'ail pelé et écrasé au presse-ail dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Versez le coulis de tomate et assaisonnez. Portez à ébullition, faites réduire 3 minutes puis retirez du feu.

3 **Préparez le reste.** Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Râpez le parmesan. Effeuillez le basilic.

4 **Procédez au montage.** Arrangez par couches successives dans un plat à gratin les aubergines, la sauce tomate, du carpaccio de bœuf, la mozzarella, le parmesan, du basilic. Poursuivez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par de la mozzarella et du parmesan.

5 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Arrosez le mille-feuille d'1 trait d'huile d'olive et enfournez pour 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien grillé.



LES CROQ'

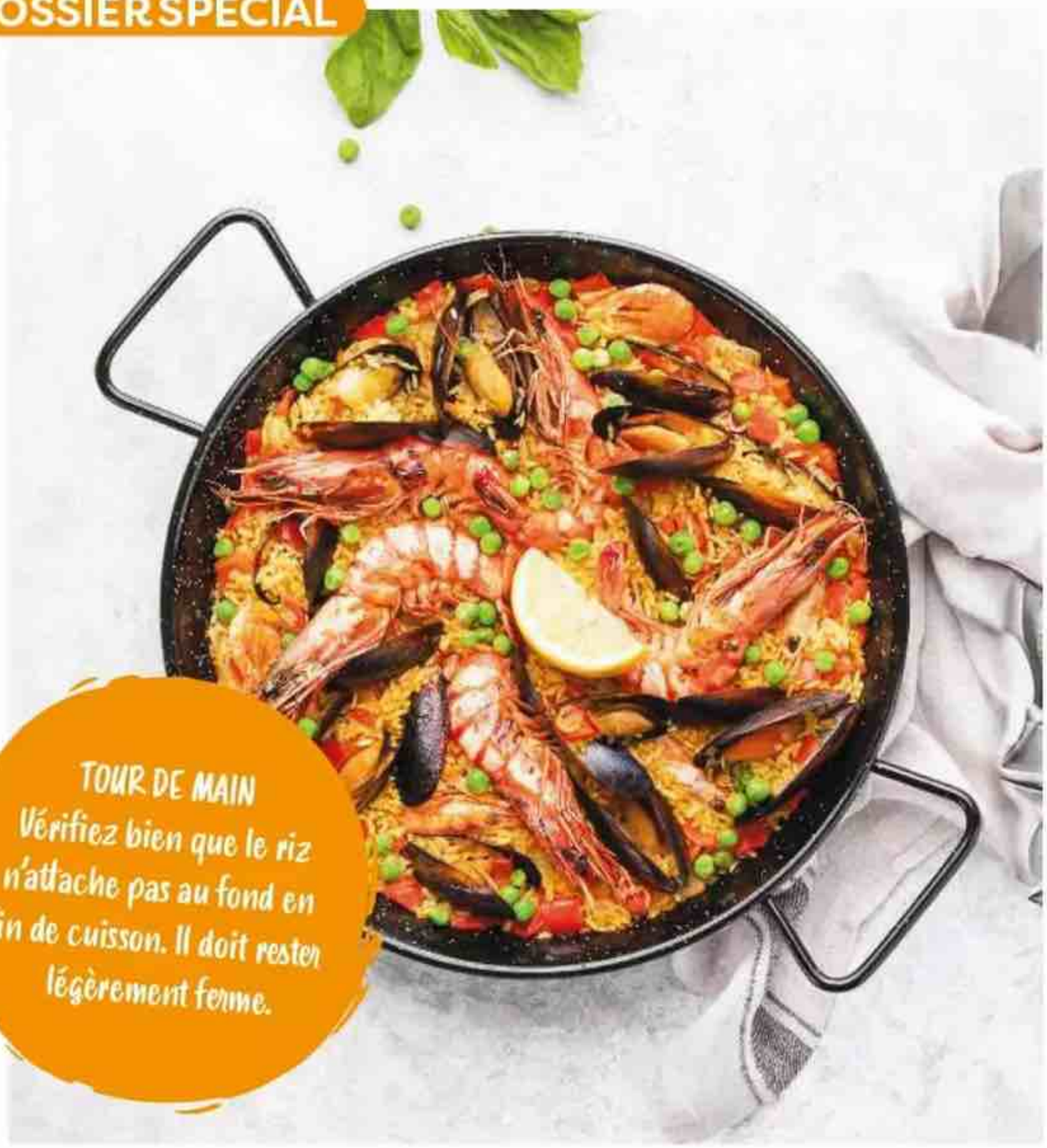
UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking



Au rayon Fruits et Légumes

Planète Végétal



TOUR DE MAIN
Vérifiez bien que le riz n'attache pas au fond en fin de cuisson. Il doit rester légèrement ferme.

Paëlla aux fruits de mer

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

1 kg de moules / **24** petites crevettes crues / **12** belles gambas crues
3 poivrons rouges / **400 g** de petits pois écossés
1 gros oignon / 1 citron / **4 gousses** d'ail / **2 l** de bouillon de légumes
700 g de riz à long grain / **10 cl** de vin blanc sec / **10 cl** d'huile d'olive
3 pincées de safran en filaments / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez et ébarbez les moules en écartant celles qui ne se referment plus. Pelez et ciselez l'oignon. Épépinez les poivrons et taillez-les en petits dés. Pelez et émincez l'ail. Portez le bouillon à ébullition.

2 **Lancez la cuisson.** Dans une poêle à paëlla avec la moitié de l'huile, faites revenir les crevettes et les gambas sur feu très vif pour simplement les colorer. Débarrassez-les.

3 **Poursuivez.** Dans la poêle à paëlla, ajoutez le reste d'huile avec l'oignon et l'ail. Faites revenir pendant 3 minutes, salez, poivrez puis ajoutez le riz et les poivrons. Mélangez bien pour faire nacrer le riz. Déglacez avec le vin blanc, puis versez 1,5 l de bouillon et ajoutez le safran. Baissez le feu et laissez cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez les petits pois et versez le reste de bouillon. Mélangez bien.

4 **Finalisez.** Lorsque l'ébullition repart, ajoutez les crevettes et les gambas par-dessus. Refermez le tout avec des feuilles de papier aluminium et laissez cuire 5 minutes. Ouvrez et disposez les moules, mélangez bien et couvrez à nouveau d'aluminium. Terminez la cuisson pendant 5 minutes.

5 **Servez.** Dégustez bien chaud avec des rondelles de citron.

Tarte rustique express à la courgette et au poivron

10 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

POUR 4-6 personnes

500 g de courgettes
1 poivron corne de bœuf
1 rouleau de pâte feuilletée
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de tapenade noire
1 c. à soupe d'origan séché
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Taillez les courgettes, à la mandoline ou au couteau, en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Épépinez et émincez le poivron.

2 **Préparez la base.** Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez la pâte feuilletée avec son papier sur une plaque de cuisson. Tartinez-la de tapenade.

3 **Assemblez.** Arrangez joliment en rosace les rondelles de courgette à 4 cm des bords de la pâte, en y intercalant les rondelles de poivron.

4 **Finalisez.** Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez d'origan. Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée et dorée. Servez chaud ou tiède.



VARIANTE
À la place de la tapenade, vous pouvez étaler sur la pâte une fine couche d'anchoïade.

Brochettes mixtes de poulet et de porc, tian et tzatziki

40 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

600 g d'escalopes de poulet
600 g d'échine de porc désossée
1 aubergine / **1** courgette verte
1 courgette jaune / **1** poivron rouge
2 tomates grappe
½ concombre / **1** citron
1 oignon / **1 gousse** d'ail
2 brins de menthe
200 g de crème fraîche épaisse
200 g de yaourt brassé nature
20 cl d'huile d'olive
1 c. à soupe de marjolaine séchée
Sel et poivre

1 **Préparez le tian**. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les tomates, l'aubergine, les courgettes et l'oignon en rondelles de même taile. Rangez-les par alternance à la verticale dans un plat en terre, en serrant bien. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 45 minutes à 1 heure en surveillant la coloration.

2 **Préparez les brochettes**. Épépinez le poivron et coupez-le en carrés. Taillez les viandes en gros cubes. Coupez le citron en deux et pressez-le. Enfilez les morceaux de poulet et de porc par alternance sur des pics à brochette, en y intercalant des morceaux de poivron. Fouettez 5 cl d'huile d'olive avec autant de jus de citron, assaisonnez. Badigeonnez-en les brochettes et saupoudrez-les de marjolaine.

3 **Préparez le tzatziki**. Taillez le concombre en quatre dans la longueur, retirez le cœur et taillez-le ensuite en petits cubes. Effeuillez et hachez la menthe. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Mélangez-le avec la crème et le yaourt. Ajoutez du jus de citron selon votre goût. Assaisonnez bien et incorporez le concombre et la menthe.

4 **Finalisez**. Faites cuire les brochettes au barbecue à charbon, électrique ou au gaz, de façon à ce qu'elles soient bien grillées de tous côtés. Servez-les avec le tian et le tzatziki nappé d'1 trait d'huile d'olive.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les cuissons au four dans un plat en terre apportent une saveur supplémentaire. Vous pouvez utiliser la base d'un plat à tajine, dans le cas présent, pour le tian.



Brochettes de saumon à la courgette jaune et condiment citron coriandre

25 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR** **8** pièces

6 pavés de saumon sans peau (env. **600 g**)
2 courgettes jaunes
2 citrons bio / **½ botte** de ciboulette
25 cl d'huile d'olive vierge
1 c. à soupe rase de graines de coriandre
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients**. Taillez le saumon en très gros cubes et enrobez-les avec 5 cl d'huile d'olive, salez et poivrez. Taillez les courgettes à la mandoline dans le sens de la longueur pour obtenir de fins rubans. Mélangez-les également avec 5 cl d'huile, assaisonnez. Râpez le zeste de 1 citron à la microrâpe. Pelez-le à vif et prélevez les suprêmes.

2 **Préparez le condiment**. Taillez les suprêmes de citron en très petits dés. Ciselez la ciboulette. Pilez la coriandre au mortier. Mélangez-les avec 1 trait de jus pressé du citron restant et 15 cl d'huile d'olive, assaisonnez. Taillez le reste de citron en quarts de rondelles.

3 **Procédez au montage**. Enfilez les cubes de saumon sur 8 pics à brochettes en y intercalant des rubans de courgette en accordéon et des quarts de rondelles de citron.

4 **Finalisez**. Faites cuire les brochettes de tous côtés au barbecue électrique ou sur une plancha huilée. Servez-les nappées du condiment citron coriandre.

Tarte complète citron noisette, ricotta et tomates fraîches

30 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **30 MIN** Réfrigération | **POUR** **6-8** personnes

400 g de tomates cerise de toutes les couleurs
1 citron bio / **2 brins** de menthe ou de basilic / **250 g** de ricotta
90 g de beurre (+ pour le moule)
150 g de farine complète (+ pour le plan de travail)
40 g de poudre de noisette / **3 c. à soupe** d'huile d'olive vierge extra
2 c. à soupe de purée de noisette / Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Mélangez du bout des doigts ou dans un robot pétrin la farine, la poudre de noisette et le beurre en parcelles jusqu'à obtenir un sablage. Ajoutez le zeste râpé du citron et 5 cl d'eau froide, pétrissez jusqu'à la formation d'une boule de pâte. Enveloppez-la dans un film alimentaire et entreposez-la pour 30 minutes au réfrigérateur.

2 **Préparez la garniture.** Fouettez la ricotta avec 1 trait de jus de citron, salez et poivrez. Lavez les tomates et coupez-les en deux.

3 **Finalisez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée. Foncez-la dans un moule à tarte ou à gratin beurré. Piquez le fond avec une fourchette. Disposez une feuille de papier cuisson avec des poids par-dessus et enfournez pour 15 minutes. Retirez le papier et les poids et finalisez la cuisson pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Laissez-la refroidir.

4 **Assemblez.** Étalez la purée de noisette sur le fond de pâte en une couche uniforme, puis tassez la ricotta par-dessus. Arrangez joliment les tomates, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez. Disposez des pluches de menthe ou de basilic et servez.



CHOCAPIC®
C'EST FORT EN CHOCOLAT !

C'est quoi le rapport entre un ver de terre et des céréales CHOCAPIC® ?

C'est l'agriculture régénératrice ! Et nous sommes fiers de nous y être engagés pour rendre notre 1er ingrédient, le blé complet, encore meilleur.

En nous associant avec 69 agriculteurs partenaires qui cultivent du blé complet à moins de 300km de nos 2 usines françaises, nous soutenons le développement de ces pratiques agricoles. Par exemple, en diminuant le labour des sols, la terre et ses habitants sont mieux protégés. Des vers de terre dans les champs de blé, c'est un signe d'un sol en bonne santé, qu'il respire et que l'eau circule mieux. Cela contribue à une culture plus durable du blé complet, 1er ingrédient de nos céréales CHOCAPIC®.

Plus d'infos sur ***www.nestle-céréales.com/fr***
ou scannez ici

FABRICATION FRANÇAISE

® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A. CEREAL PARTNERS FRANCE SNC 379 208 077 RCS Nanterre - Impression Chevigneaux

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

VARIANTE
Pour plus de gourmandise, émiettez 200 g de feta sur les tomates cuites puis refroidies, avant de dérouler la pâte.

Tatin de tomates vertes et jaunes

15 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson

10 MIN Repos | **POUR** **4-6** personnes

5 tomates green zebra
200 g de tomates cerise jaunes
1 bouquet d'origan / **2 brins** de thym
1 rouleau de pâte feuilletée
8 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 c. à soupe de sucre de canne blond
Sel et poivre

1 **Préparez les tomates.** Préchauffez le four à 180 °C. Lavez-les toutes et coupez les tomates vertes en deux.

2 **Préparez le moule.** Nappez le fond de 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Saupoudrez de sucre et émiettez le thym. Ajoutez quelques feuilles d'origan.

3 **Procédez au montage.** Rangez les tomates vertes, face bombée contre le fond du moule, et intercalez les tomates cerise jaunes autour pour bien serrer le tout. Parsemez-les du reste d'origan effeuillé, arrosez du reste d'huile, salez et poivrez. Enfournez pour 30 minutes. Laissez complètement refroidir. Portez la température du four à 200 °C.

4 **Finalisez.** Déroulez la pâte feuilletée sur les tomates en bordant bien les contours contre les parois du moule. Piquez-la avec une fourchette et enfournez pour 20 à 25 minutes, en surveillant bien la coloration.

5 **Servez.** Patientez 10 minutes avant de renverser la tarte Tatin sur un plat de présentation. Dégustez-la chaude, tiède ou à température ambiante.

Focaccia parmesan romarin oignon

20 MIN	20 MIN	1 H	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	**6-8** personnes

1 oignon rouge / **2 branches** de romarin / **30 g** de parmesan râpé
500 g de farine / **1 sachet** de levure sèche de boulanger (env. **8 g**)
4 c. à soupe d'huile d'olive / **1 c. à soupe** de graines de tournesol / Sel

1 **Préparez la pâte.** Réhydratez la levure dans 10 cl d'eau tiède et patientez 5 minutes. Mettez la farine avec 1 bonne pincée de sel, le parmesan et la levure délayée dans la cuve d'un robot pétrin. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et encore 20 cl d'eau tiède. Pétrissez pendant 5 minutes.

2 **Laissez pousser.** Mettez la pâte en boule farinée dans un saladier et laissez-la reposer 1 heure dans le four préchauffé à 50 °C puis éteint, porte fermée.

3 **Préparez la garniture.** Pelez l'oignon et coupez-le en fines tranches. Effeuillez le romarin.

4 **Assemblez.** Préchauffez le four à 250 °C. Étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson en un rectangle d'environ 5 mm à 1 cm d'épaisseur. Plantez-y le bout des doigts pour façonner de petites alvéoles à la surface. Répartissez dessus l'oignon, le romarin et les graines de tournesol.

5 **Finalisez.** Arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que la focaccia soit bien dorée et gonflée (elle doit sonner creux lorsque vous tapotez le dessous). Servez-la tiède ou à température ambiante.





Tian du soleil au fromage de chèvre

20 MIN	50 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	**4-6** personnes

2 petites aubergines
2 petites courgettes niçoises
3 tomates grappe / **1** courgette jaune
1 courgette verte / **3 gousses** d'ail
1 bouquet de thym
1 bûche de chèvre de 400 g
15 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Taillez les aubergines, les tomates et les diverses courgettes en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail.

2 **Procédez au montage.** Mélangez l'ail avec 5 cl d'huile et badigeonnez-en le fond d'un plat à gratin. Rangez à la verticale les rondelles de légumes par alternance, en les serrant bien.

3 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Arrosez d'huile les légumes, salez et poivrez. Émiettez le thym par-dessus et enfournez pour 30 minutes.

4 **Finalisez.** Taillez la bûche de chèvre en rondelles. Sortez le plat du four et intercalez entre les légumes les rondelles de fromage de chèvre, en les répartissant bien. Enfournez pour encore 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants et le fromage coulant.

Tian de légumes au pesto de noix, burrata et condiment d'artichaut

30 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

2 aubergines graffiti / **4** tomates grappe / **1** petite aubergine violette
1 grosse carotte / **3 gousses** d'ail / **1 botte** de basilic
½ **botte** de cerfeuil / **1** burrata
50 g de parmesan râpé / **20 cl** d'huile d'olive
1 petit bocal de cœurs d'artichaut à l'huile d'olive (env. **250 g**)
100 g de cerneaux de noix / Sel et poivre

1 **Préparez le pesto.** Effeuillez le basilic et retirez le bas des tiges du cerfeuil sous le feuillage. Mixez la moitié du cerfeuil avec le basilic, la moitié des noix et 1 gousse d'ail pelée et râpée. Continuez de mixer en versant assez d'huile pour obtenir un pesto crémeux. Réservez.

2 **Préparez la base**. Égouttez les cœurs d'artichaut et mixez-les avec le reste de noix, le parmesan et le reste d'ail pelé, tout en ajoutant assez d'huile pour obtenir une préparation onctueuse.

3 **Préparez les légumes.** Pelez la carotte et taillez-la en fines rondelles à la mandoline. Taillez les aubergines et les tomates en fines rondelles au couteau.

4 **Assemblez et enfournez.** Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez la base aux artichauts dans le fond d'un moule à gratin. Rangez par alternance les rondelles des divers légumes à la verticale. Arrosez-les du reste d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 45 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

5 **Finalisez.** À la sortie du four, déchirez la burrata en petits morceaux sur le tian et nappez-le de pesto. Servez en proposant le reste de pesto à part.



TOUR DE MAIN
Si les légumes ne sont pas assez cuits, prolongez la cuisson de 10 à 15 minutes en posant dessus, si besoin, une feuille de papier aluminium, afin qu'ils ne colorent pas trop.



ASTUCE
Dégustez cette piccata avec des spaghettis, des gnocchis ou de la polenta.

Piccata de poulet à la mozzarella et au pistou

25 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR 4-8** personnes

4 escalopes de poulet / **500 g** de tomates
4 gousses d'ail / **1 bouquet** de basilic
250 g de mozzarella
50 g de parmesan / **10 cl** d'huile d'olive
1 pincée de flocons de piment
Sel et poivre

1 **Préparez le poulet.** Coupez les escalopes en deux dans l'épaisseur et aplanissez-les en les frappant entre deux feuilles de papier cuisson avec un rouleau. Salez et poivrez.

2 **Préparez la sauce.** Faites revenir 3 gousses d'ail pelées et hachées dans 3 cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez les tomates coupées en cubes, assaisonnez et incorporez le piment. Portez à ébullition et faites réduire 10 minutes.

3 **Préparez le reste.** Égouttez la mozzarella et coupez-la en fines tranches. Râpez le parmesan. Effeuillez et mixez le basilic avec le reste d'ail écrasé, tout en ajoutant assez d'huile pour former un pistou.

4 **Procédez au montage**. Préchauffez le four à 180 °C. Déposez un fond de sauce dans un plat à four, saupoudrez de parmesan. Déposez les escalopes et nappez-les du reste de sauce. Arrangez la mozzarella par-dessus. Parsemez de parmesan et nappez de pistou. Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien réduit et gratiné.

Grande tarte feuilletée aux tomates et au thym

20 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson

POUR 8 personnes

500 g de tomates variées bien mûres
1 bouquet de thym / **3** œufs
250 g de burrata / **30 g** de pecorino
400 g de pâte feuilletée
4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel et poivre

1 **Préparez l'appareil**. Mixez 200 g de burrata avec les œufs, la moitié du thym émietté et le pecorino, salez et poivrez.

2 **Préparez les tomates**. Lavez-les et coupez-les en rondelles, ou simplement en deux, selon leur taille.

3 **Préparez la pâte**. Étalez-la au rouleau sur une grande feuille de papier cuisson pour obtenir un rectangle. Foncez le tout dans un grand plat à four rectangulaire.

4 **Procédez au montage**. Préchauffez le four à 200 °C. Répartissez l'appareil à la burrata sur la pâte et rangez les tomates par-dessus. Assaisonnez et émiettez dessus le thym restant. Répartissez la burrata restante hachée et arrosez d'huile. Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien cuite et dorée.

5 **Servez**. Découpez en parts et servez chaud ou tiède.

ASTUCE
Procurez-vous des tomates de diverses tailles et couleurs pour un rendu très esthétique.

Electrolux

LANCE SA NOUVELLE PLAQUE DE CUISSON : PLACE À L'INNOVATION !

La marque suédoise invente et commercialise une table à induction très astucieuse. Faite d'un verre innovant, elle est protégée des rayures et se pare de nombreux autres atouts.



La plaque de cuisson fait sa révolution ! Ceux qui pensaient que l'induction était déjà au maximum de ce qu'elle avait à offrir en termes de fonctionnalité et de design vont être surpris. Avec ce nouvel appareil de la marque Electrolux qui combine les meilleures technologies de la marque, les tables de cuisson vont faire un vrai bond technologique.

Un matériau idéal

La première évolution intelligente réside dans la composition même de la plaque. Ce modèle SaphirMatt se paie le luxe d'un nouveau verre avec une conception unique qui permet à votre plaque de garder un aspect neuf plus longtemps. La promesse est alléchante : cette surface Electrolux est jusqu'à quatre fois plus résistante aux rayures qu'une surface de cuisson standard. Et, ce qui ne gâche rien, ce verre aux propriétés presque magiques est fabriqué en France.

Fini les traces

Autre atout non négligeable au quotidien : la finition noire SaphirMatt est résistante aux traces de doigts et aux taches, ce qui permet de nettoyer deux fois plus facilement la plaque qu'une surface de cuisson standard.

Oubliez les débordements

Pour vous faciliter le quotidien, la SaphirMatt est équipée de la fonction Senseboil : plus de casseroles qui débordent. Des capteurs placés sous la plaque détectent l'ébullition de l'eau dans vos casseroles, ajustent immédiatement la température pour éviter le bouillonnement et maintiennent l'étape du frémissement. De quoi avoir l'esprit tranquille quand la cuisinière ou le cuisinier est occupé·e dans une autre pièce de la maison !

Facile d'utilisation

Pour une prise en main plus facile, la plaque SaphirMatt dispose d'une grande flexibilité avec ses quatre commandes individuelles, permettant ainsi de naviguer facilement entre les différents réglages. La cuisson devient – presque ! – un jeu d'enfant.

Electrolux

One pot pasta petits pois lardons oignon

Préparation : **10 MIN**
Cuisson : **15 MIN**
Pour **4 personnes**

100 g d'allumettes fumées ou nature / 200 g de petits pois frais / 1 oignon blanc / 250 g de ricotta / 400 g de pâtes / Sel et poivre

1. Commencer par émincer l'oignon puis le faire revenir dans une poêle quelques minutes avec les allumettes.

2. Ajouter la ricotta entière, les petits pois, les pâtes et de l'eau à hauteur puis couvrir.

3. Laisser sur feu moyen durant 15 minutes environ en remuant régulièrement.

4. Ajouter le sel et le poivre.

5. Servir dans une belle assiette. Bon appétit !



ANNATA78 / ADOBESTOCK

Electrolux



SAPHIRMATT

Un bijou de technologie

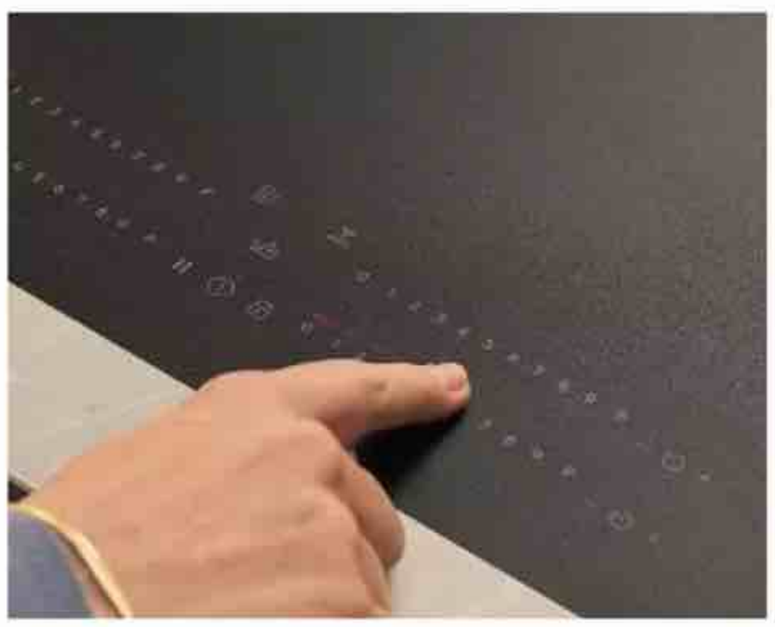
UN VERRE RÉVOLUTIONNAIRE



Conserve son aspect neuf dans le temps.
4 fois plus résistant aux rayures
qu'une surface de cuisson standard.*



2 fois plus rapide à nettoyer
que les surfaces de cuisson standard.*
Fini les traces de doigts !



Finition élégante, **design unique**
et aligné sur les nouvelles
tendances de cuisines.

Verre fabriqué en France

Disponible chez
boulanger

*Basé sur des tests externes. Comparaison avec notre surface de cuisson standard sans traitement ou revêtement spécial.



ASTUCE

Pour plus de saveur, émiettez un cube de bouillon de volaille dans l'eau de cuisson du riz pilaf.

Pilaf de lapin au citron et aux olives

25 MIN Préparation | **1H25** Cuisson

POUR 4 personnes

1 lapin coupé en 8 ou 10 morceaux
250 g de tomates cerise rouges, jaunes et orange
1 oignon / 1 citron bio
⅓ de botte de coriandre
200 g de feta
250 g de riz long grain
100 g d'olives vertes dénoyautées
15 cl d'huile d'olive
1 c. à soupe d'origan séché
Sel et poivre

1 **Préparez le lapin.** Dans une sauteuse compatible avec le four, faites colorer dans 10 cl d'huile les morceaux de lapin avec du sel, du poivre et l'origan. Couvrez, baissez le feu et laissez confire pendant 1 heure en retournant les morceaux à mi-cuisson.

2 **Préparez les ingrédients.** Pelez et ciselez l'oignon. Coupez les tomates en deux. Émincez les olives égouttées. Taillez la moitié du citron en rondelles, pressez l'autre moitié et recueillez son jus.

3 **Lancez le riz pilaf.** Préchauffez le four à 180 °C. Sortez le lapin de la sauteuse et mettez-y à revenir l'oignon en ajoutant le reste d'huile. Une fois l'oignon translucide, ajoutez le riz et faites-le nacrer. Déglacez avec le jus de citron, mélangez, incorporez les tomates et les olives, puis versez 2 volumes d'eau par rapport au volume de riz. Assaisonnez, couvrez et enfournez pour 20 minutes.

4 **Finalisez.** Mélangez bien le riz pilaf et remettez les morceaux de lapin dans la sauteuse en mélangeant bien le tout. Arrangez les rondelles de citron par-dessus et émiettez la feta. Enfournez pour encore 5 minutes sous le gril du four.

5 **Servez.** Ciselez la coriandre et parsemez-en le plat.

Terrine au chèvre frais, asperges et courgettes

40 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **6 H** Repos | **POUR** **8** personnes

2 courgettes / **2 bottes** d'asperges vertes / **1 botte** de basilic
½ botte d'aneth / **½ botte** de cerfeuil / **500 g** de fromage de chèvre frais
5 cl de crème liquide entière / **30 g** de parmesan râpé
4 feuilles de gélatine (soit **8 g**) / **8 c. à soupe** d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Commencez la recette la veille en préparant les légumes.** Préchauffez le four à 150 °C. Lavez les courgettes et taillez-les dans la longueur en fins rubans à la mandoline. Badigeonnez-les d'huile d'olive sur une plaque à four chemisée de papier cuisson, salez, poivrez et enfournez pour 15 à 20 minutes, en surveillant bien la coloration. Ôtez le pied des asperges vertes et plongez-les pour 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans un bain d'eau glacée.

2 **Préparez la garniture.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Effeuillez et hachez les herbes. Faites chauffer la crème et incorporez-y la gélatine essorée en fouettant. Travaillez le fromage frais à la fourchette en le délayant avec la crème, assaisonnez et incorporez les herbes et le parmesan.

3 **Procédez au montage.** Chemisez de film alimentaire un moule à terrine large. Rangez-y les rubans de courgette en les juxtaposant sur toute la surface et en les faisant largement ressortir du moule. Tassez dessus la moitié de la préparation au fromage. Disposez une couche d'asperges, puis tassez le reste de la préparation au fromage et terminez la base par une couche d'asperges.

4 **Laissez figer.** Refermez bien ce montage en rabattant les rubans de courgette. Refermez avec le film alimentaire et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 6 heures, idéalement toute une nuit.

5 **Finalisez la recette le jour même.** Déballez la terrine de son film et démoulez-la en vous aidant de celui-ci sur un plat de service. Dégustez avec des tranches de pain grillées.



TOUR DE MAIN
Déposez un poids sur la terrine, par exemple un plat rectangulaire surmonté d'un lest, afin de bien la presser.



Pressé de truite aux petits légumes

30 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson

4 H Réfrigération | **POUR 6** personnes

500 g de filet de truite / **1** petite courgette
2 carottes / **1** citron jaune
150 g de petits pois écossés
6 feuilles de sauge / **4** œufs
20 cl de crème liquide entière
5 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez la truite.** Salez-la, poivrez-la et faites-la cuire à la vapeur pendant 30 à 35 minutes. Effeuillez-la en retirant les arêtes et la peau, en conservant de beaux morceaux.

2 **Préparez les légumes.** Coupez la courgette en petits dés. Pelez les carottes et coupez-les en demi-rondelles. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pour 12 minutes. Ajoutez les petits pois et finalisez la cuisson pendant 5 minutes. Égouttez le tout. Faites revenir pendant 10 minutes la courgette dans une sauteuse avec l'huile, la sauge du sel et du poivre.

3 **Préparez l'appareil.** Mixez les œufs avec la crème et assaisonnez.

4 **Procédez au montage.** Arrangez de beaux morceaux de poisson et les légumes mélangés dans une terrine huilée. Remplissez avec l'appareil aux œufs. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la terrine soit ferme. Laissez-la refroidir à la sortie du four.

5 **Finalisez.** Entreposez la terrine au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant de la démouler et de la déguster avec un peu de citron.

Babka à la feta et au pesto de pistache et de roquette

20 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

1 H Repos | **POUR** **8** personnes

1 botte de basilic / **25 g** de roquette
200 g de feta / **500 g** de pâte à brioche
30 g de parmesan râpé
50 g de pistaches nature décortiquées
10-15 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez le pesto.** Effeuillez le basilic et mixez-le avec la roquette, les pistaches, le parmesan, du sel et du poivre, en incorporant juste assez d'huile pour obtenir un pesto crémeux.

2 **Procédez au montage.** Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée en un grand rectangle. Étalez le pesto sur toute sa surface et émiettez les deux tiers de la feta par-dessus. Roulez-le comme une bûche en partant d'un des côtés les plus longs. Coupez le rouleau obtenu en deux dans la longueur. Tressez ces deux boudins entre eux et placez la tresse dans un moule à cake huilé. Laissez pousser 1 heure.

3 **Passez en cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Émiettez le reste de feta sur la tresse et enfournez pour 30 minutes. Laissez complètement refroidir avant de servir en tranches.





Brochettes de poulet mariné aux épices et crudités à la sauce blanche

20 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

6 escalopes de poulet / **6** tomates grappe / **1** concombre / **1** citron vert
2 gousses d'ail / **1 botte** de coriandre / **4 brins** de menthe
60 cl de lait fermenté / **2** clous de girofle / **2 gousses** de cardamome
1 noix de muscade / **2 c. à soupe** d'huile vierge de noix de coco
2 c. à soupe de graines de cumin / **1 c. à café** de graines de coriandre
1 c. à café de fenugrec / Sel et poivre

1 **Préparez les brochettes.** Pilez au mortier le cumin, la coriandre, le fenugrec, les graines contenues dans les gousses de cardamome et les clous de girofle. Râpez la noix de muscade. Faites chauffer l'huile de noix de coco et mélangez-y les épices, salez, poivrez et ajoutez 1 trait de jus de citron vert. Taillez le poulet en morceaux et enrobez-les bien de cette marinade. Enfilez-les sur 12 pics à brochettes et réservez au réfrigérateur pour que la marinade fige bien autour de la viande.

2 **Préparez la sauce.** Assaisonnez le lait fermenté et incorporez-y l'ail pelé et écrasé au presse-ail.

3 **Préparez les crudités.** Taillez le concombre en rondelles et les tomates en fins quartiers. Coupez le reste de citron en quartiers. Effeuillez la coriandre et la menthe.

4 **Finalisez.** Faites cuire les brochettes de tous côtés au barbecue électrique ou à gaz. Servez avec les crudités nappées de sauce au lait fermenté. Proposez les quartiers de citron à part et, si vous le souhaitez, un peu de riz parfumé en accompagnement.

Bruschettas aux légumes et chorizo grillés

30 MIN	30 MIN	10 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	**4** personnes

1 chorizo piquant / **1** courgette / **1** poivron vert
1 poivron rouge / **1 branche** de romarin
200 g de brousse de brebis / **4** baguettes ficelle
8 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les poivrons en quatre et épépinez-les. Placez-les sur une plaque à four, face bombée en haut. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la peau cloque et noircisse. Patientez 10 minutes à la sortie du four et pelez-les avant de les couper en lanières. Taillez la courgette en fines demi-rondelles.

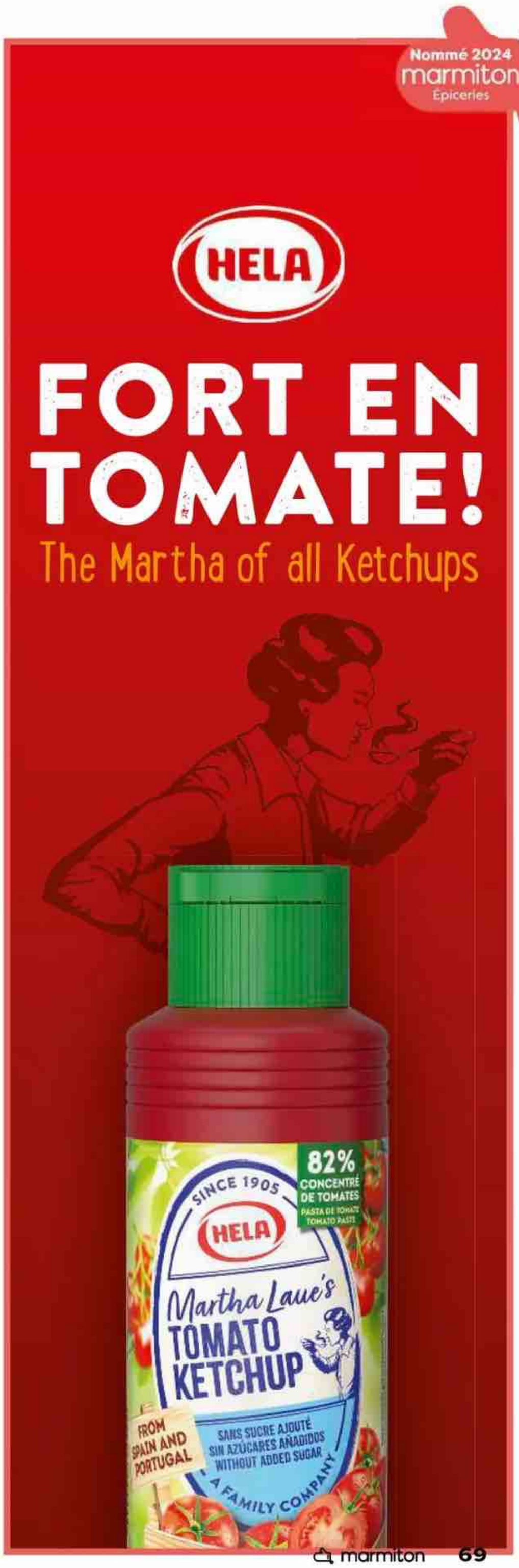
2 **Préparez le chorizo.** Pelez-le et tranchez-le en fines rondelles. Faites-les griller dans une poêle à sec. Débarrassez-les.

3 **Poursuivez.** Ajoutez un peu d'huile dans la poêle et faites griller sur les deux faces les rondelles de courgette salées, poivrées et parsemées de romarin effeuillé.

4 **Préparez les bases.** Ouvrez les baguettes en deux et faites-les toaster au grille-pain. Tartinez-les de brousse.

5 **Assemblez.** Garnissez les bruschettas de chorizo, de courgette au romarin et de poivrons grillés. Arrosez d'un filet d'huile et servez.





Cheese-cake de brillat-savarin frais aux tomates

25 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **6 H** Repos | **POUR 8** personnes

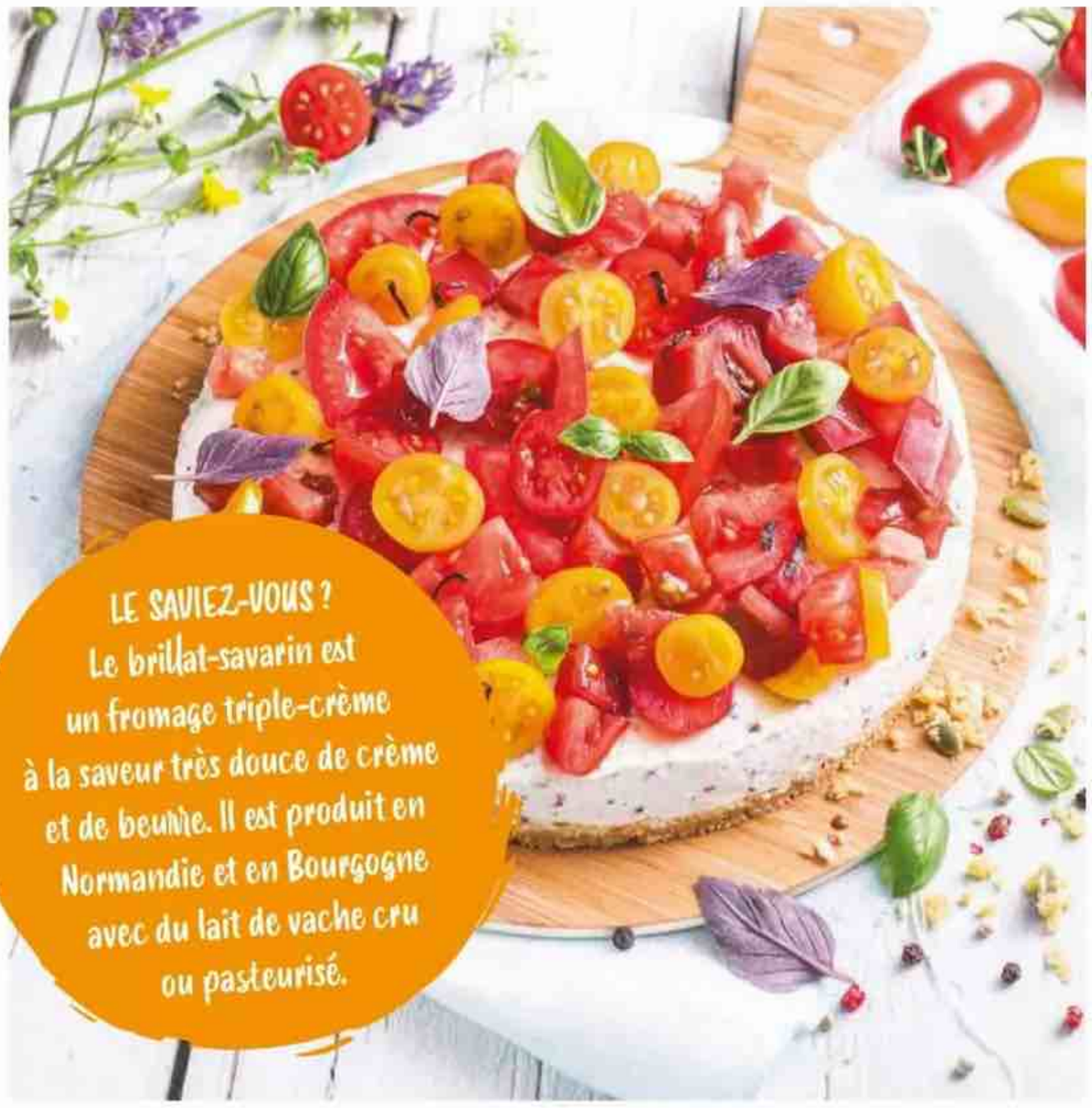
500 g de tomates variées / **4 brins** de basilic vert
4 brins de basilic pourpre / **600 g** de brillat-savarin frais
100 g de beurre / **10 cl** de crème liquide entière
200 g de biscuits salés type crackers / **1 c. à soupe** de graines de courge
4 feuilles de gélatine (soit **8 g**) / **3 c. à soupe** d'huile d'olive vierge extra
1 c. à soupe de mélange 5 baies / Sel

1 **Préparez le fond**. Faites fondre le beurre. Mixez les biscuits et ajoutez le beurre fondu en continuant de mixer. Transférez dans un saladier et ajoutez les graines de courge, malaxez et tassez dans le fond d'un moule à charnière de 22 cm de diamètre, chemisé d'un disque de papier cuisson au fond et d'une bande sur les bords.

2 **Préparez la garniture**. Pilez le mélange 5 baies au mortier et mélangez avec le brillat-savarin à la spatule pour l'assouplir. Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la crème et incorporez la gélatine essorée en fouettant, puis versez dans le fromage frais et mélangez bien. Versez l'appareil sur le fond de pâte et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

3 **Préparez les tomates**. Lavez-les et coupez-les en petits morceaux ou simplement en deux, selon leur taille.

4 **Finalisez**. Démoulez le cheese-cake sur un plat et garnissez-le des tomates. Décorez de pluches de basilic, salez et arrosez d'1 filet d'huile d'olive.



LE SAVIEZ-VOUS ?
Le brillat-savarin est un fromage triple-crème à la saveur très douce de crème et de beurre. Il est produit en Normandie et en Bourgogne avec du lait de vache cru ou pasteurisé.



Sandwich cake de saumon au pain suédois

35 MIN Préparation | **1 H** Repos | **POUR 6** personnes

8 tranches de saumon fumé
½ concombre / ½ **botte** d'aneth
375 g de fromage frais assez sec type Carré frais
150 g de fromage blanc entier / **5** pains suédois
1 à 2 c. à soupe de jus de citron / Sel et poivre
Pour la finition : **10** tomates cerise rouges et jaunes
3 radis ronds / **1 botte** de ciboulette
10 feuilles de basilic
300 g de fromage frais à tartiner
150 g de mascarpone

1 **Préparez les bases**. Fouettez le fromage blanc avec le fromage frais sec. Effeuillez, ciselez et ajoutez l'aneth, et juste assez de jus de citron pour lisser l'appareil. Salez légèrement et poivrez. Lavez le concombre et coupez-le en fines tranches à la mandoline.

2 **Commencez le montage**. Déposez 1 pain suédois sur une assiette, étalez un quart de l'appareil au fromage, puis recouvrez de la moitié des tranches de concombre. Disposez un autre pain suédois, tartinez-le à l'identique et recouvrez de 4 tranches de saumon fumé.

3 **Poursuivez**. Répétez ce même montage avec le reste des ingrédients et en terminant par une couche de pain suédois. Réservez au frais pendant 1 heure.

4 **Préparez la finition**. Fouettez le fromage frais avec le mascarpone. Masquez-en l'ensemble du sandwich cake avec une spatule.

5 **Décorez-le**. Taillez les brins de ciboulette en différentes longueurs, puis placez-les sur tout le pourtour. Tranchez les radis à la mandoline, coupez les tomates cerise en deux ou en quatre et garnissez-en le dessus. Parsemez de feuilles de basilic et d'un peu de ciboulette ciselée. Réservez au frais jusqu'au moment de servir en parts.

Croque-monsieur au porc, gouda et beurre aillé aux herbes

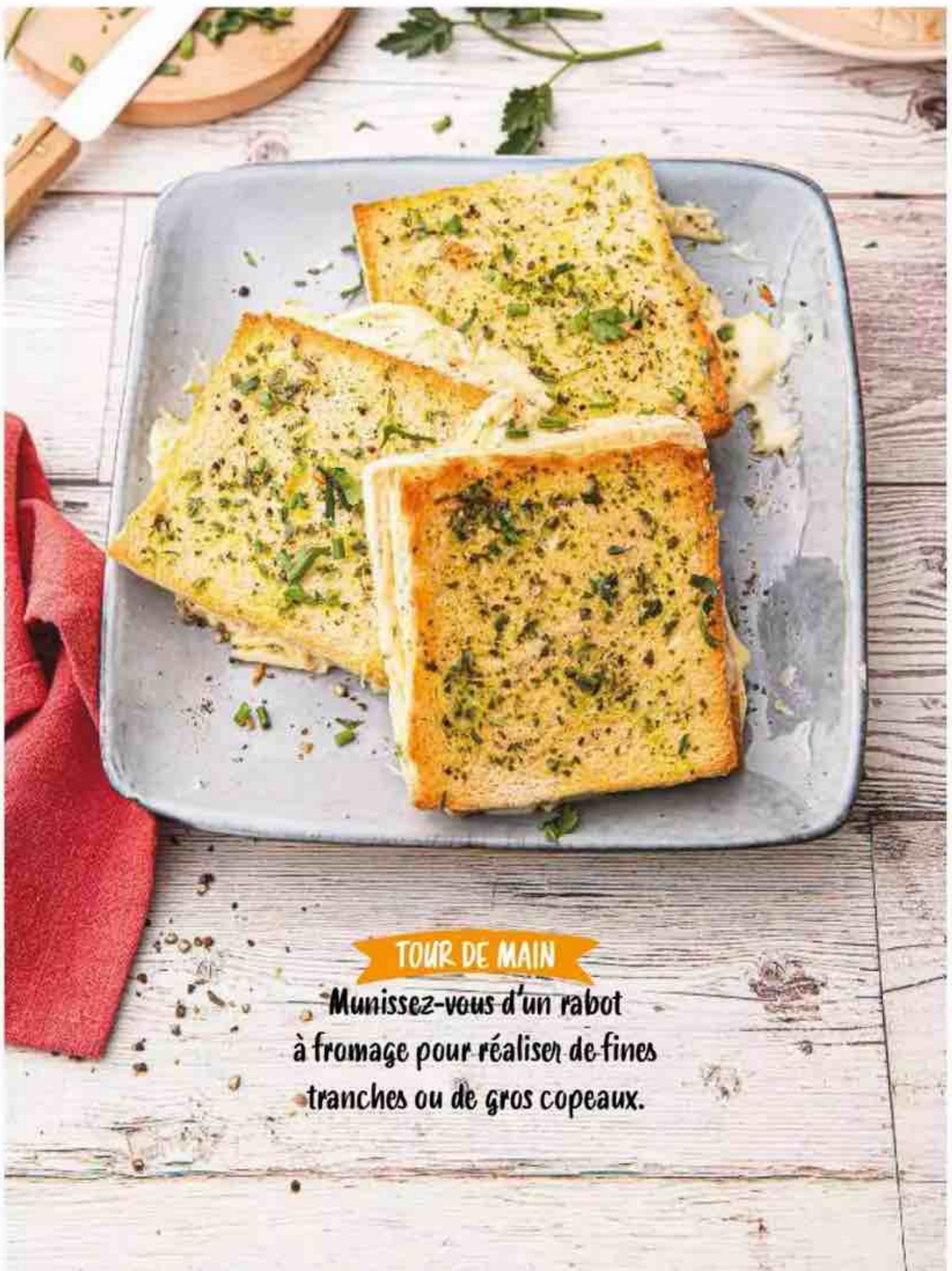
10 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

6 fines tranches de rôti de porc froid / **2 gousses** d'ail
½ botte de ciboulette / **6 brins** de persil plat / **6 feuilles** de sauge
400 g de gouda jeune / **30 g** de beurre mou
1 pain de mie tranché / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Retirez la croûte du pain de mie. Ciselez la ciboulette et le persil effeuillé, hachez finement la sauge. Mélangez les herbes. Retirez la croûte du gouda et taillez-le en fines tranches. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Malaxez le beurre avec l'ail, du sel et du poivre.

2 **Procédez au montage.** Déposez de fines tranches de fromage sur 12 tranches de pain. Assemblez-les en intercalant au centre 1 tranche de rôti de porc. Étalez du beurre manié à l'ail sur les faces externes des sandwichs et panez-les avec les herbes. Disposez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

3 **Finalisez.** Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 10 à 15 minutes, en retournant les croque-monsieur à mi-cuisson pour les faire colorer uniformément. Dégustez-les bien chauds lorsque le fromage est fondu.



TOUR DE MAIN

Munissez-vous d'un rabot à fromage pour réaliser de fines tranches ou de gros copeaux.



Tajine de poulet au citron confit et à la courgette

30 MIN Préparation | **1 H 15** Cuisson | **POUR** **4** personnes

4 cuisses de poulet avec la peau coupées en deux
3 courgettes
1 oignon doux des Cévennes
6 brins de menthe / **20 g** de beurre
250 g de semoule moyenne
2 petits citrons confits
1 cube de bouillon de volaille
6 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de flocons de 5 épices du Maroc / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Salez et poivrez le poulet. Coupez les courgettes en épaisses rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Effeuillez et hachez la menthe. Taillez les citrons confits en fines tranches. Délayez le cube de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante.

2 **Lancez la cuisson.** Dans une sauteuse avec l'huile, faites colorer la viande de tous côtés. Ajoutez l'oignon et les citrons confits, parsemez des épices et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Incorporez les courgettes, versez le bouillon et portez à ébullition.

3 **Poursuivez.** Préchauffez le four à 180 °C. Transférez toute la préparation dans un plat à tajine et fermez-le. Enfournez pour 1 heure en remuant à mi-cuisson.

4 **Préparez la semoule.** Versez la semoule dans un plat creux. Salez-la et couvrez-la d'eau bouillante juste à hauteur. Couvrez et patientez 5 minutes. Égrenez-la, ajoutez le beurre et mélangez bien.

5 **Dressez.** Parsemez le tajine de poulet au citron confit avec la menthe. Servez avec la semoule.

Crumble salé aux poivrons

35 MIN Préparation | **1 H 10** Cuisson | **15 MIN** Repos

1 H Réfrigération | **POUR 6-8** personnes

4 poivrons rouges / **2** poivrons jaunes / **2** poivrons orange
4 gousses d'ail / **1 bouquet** de thym frais / **200 g** de parmesan râpé
50 cl de passata / **200 g** de beurre / **200 g** de farine
4 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les poivrons.** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les poivrons en deux et épépinez-les. Placez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson, face bombée vers le haut. Enfournez pour 20 minutes. Patientez 15 minutes, puis pelez-les et coupez-les en morceaux.

2 **Préparez la sauce.** Pelez et hachez l'ail. Faites-le revenir dans une sauteuse avec l'huile. Versez la passata, ajoutez la moitié du thym, salez, poivrez et faites réduire 5 minutes. Laissez complètement refroidir.

3 **Préparez la pâte.** Travaillez le beurre en parcelles du bout des doigts avec le parmesan. Ajoutez la farine, le reste du thym et du poivre. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réservez-la 1 heure au réfrigérateur.

4 **Assemblez et finalisez.** Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez dans un grand plat à gratin les poivrons avec la sauce tomate passata. Émiettez la pâte par-dessus. Enfournez pour 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante. Servez le crumble tiède ou à température ambiante.



TOUR DE MAIN
Laissez griller les poivrons dans le four jusqu'à ce que la peau cloque et noircisse. Elle se retirera aisément et la chair sera bien tendre.



Pain de poisson et légumes croquants au curry

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

4 H Réfrigération | **POUR 6-8** personnes

500 g de filet de poisson blanc
8 tomates cerise jaunes / **1 petit** poivron rouge
1 poivron jaune / **1** courgette niçoise
¼ d'oignon rouge
½ botte de ciboulette / **4** œufs
20 cl de crème liquide entière
1 c. à soupe rase de curry / Sel et poivre

1 **Préparez le poisson.** Faites cuire le poisson à la vapeur pendant 30 minutes. Émiettez-le en ôtant les arêtes.

2 **Préparez les crudités.** Épépinez les poivrons et taillez-les en petits dés. Taillez la courgette de la même façon. Ciselez la ciboulette. Pelez et ciselez l'oignon rouge.

3 **Préparez l'appareil.** Mixez les œufs avec la crème et le curry, salez et poivrez.

4 **Procédez au montage.** Répartissez les crudités mélangées avec la moitié de la ciboulette dans le fond d'une terrine. Versez un peu d'appareil aux œufs par-dessus. Répartissez le poisson et versez le reste de l'appareil.

5 **Passez en cuisson.** Préchauffez le four à 160 °C. Placez la terrine dans un bain-marie d'eau chaude et enfournez pour 1 heure, jusqu'à ce que la terrine soit bien prise à cœur. À la sortie du four, laissez complètement refroidir. Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

6 **Finalisez.** Démoulez le pain de poisson sur un plat et décorez-le avec les tomates coupées en deux ou en quatre et le reste de ciboulette.

Tatin de tomates cerise confites

25 MIN	1H50	POUR
Préparation	Cuisson	**6-8** personnes

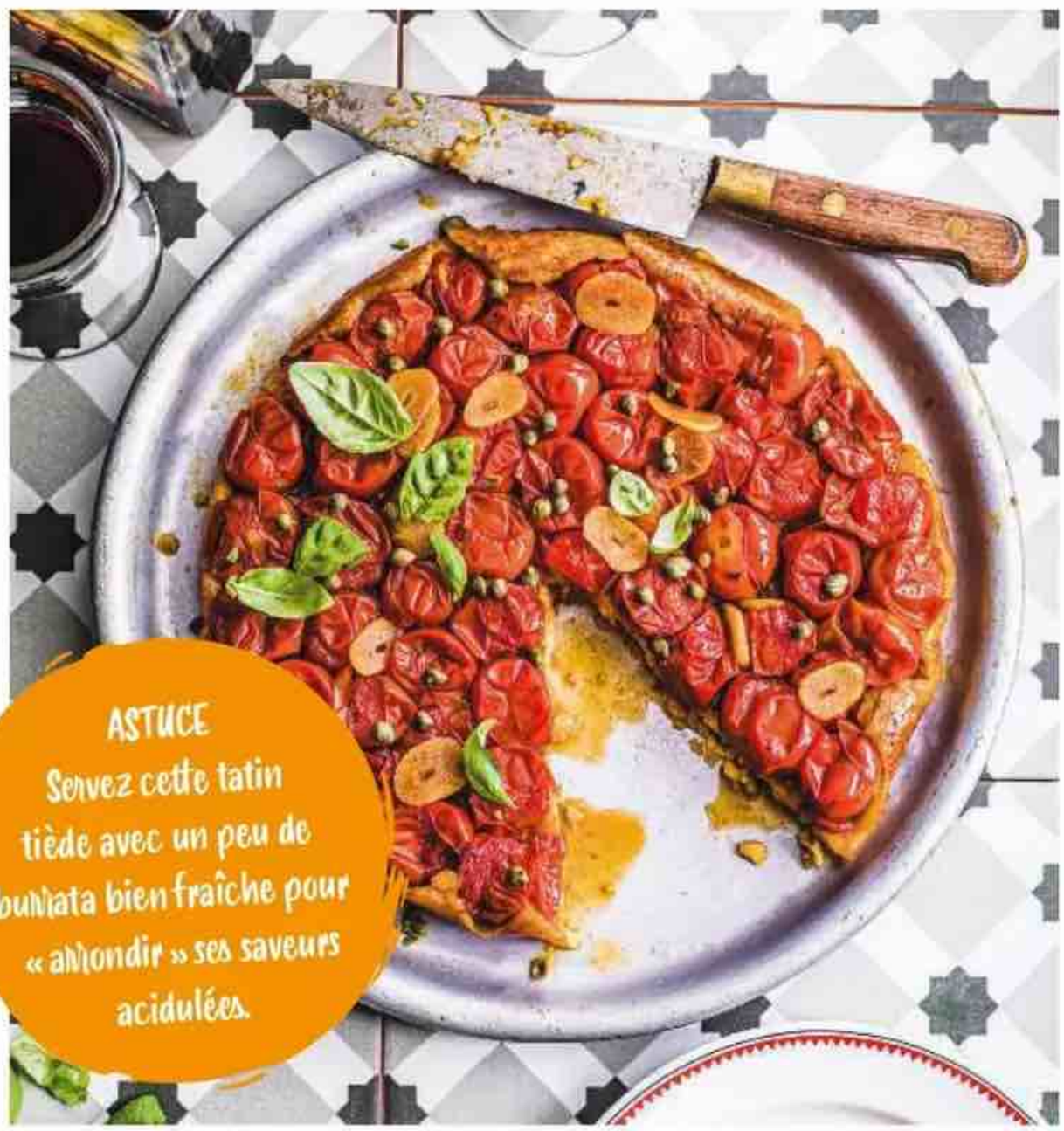
800 g de tomates cerise / **4 gousses** d'ail / **4 brins** de basilic
1 rouleau de pâte feuilletée / **4 c. à soupe** d'huile d'olive
2 c. à soupe de miel liquide / **1 c. à soupe** de vinaigre balsamique
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à soupe de câpres au vinaigre
1 c. à café de moutarde en grains / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez les tomates et séchez-les bien. Pelez et émincez l'ail.

2 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 150 °C. Badigeonnez d'huile d'olive le fond d'un moule à tarte profond. Nappez d'1 cuillerée de miel en filet. Répartissez les câpres égouttées et la moitié des pétales d'ail. Rangez les tomates entières dans le moule. Fouettez la moutarde et le miel restant avec le vinaigre, la sauce Worcestershire et l'huile restante, salez et poivrez. Arrosez-en les tomates. Enfournez pour 1 h 30, jusqu'à ce que les tomates soient bien confites. Laissez-les complètement refroidir.

3 **Finalisez.** Préchauffez le four à 210 °C. Déroulez la pâte sur les tomates confites et foncez bien les bords de pâte contre les parois du moule. Piquez la pâte avec une fourchette. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée et bien dorée.

4 **Dressez.** Patientez au moins 5 minutes à la sortie du four avant de renverser délicatement la tatin sur un plat juste avant de la servir. Décorez-la de pluches de basilic et découpez-la en parts.



ASTUCE
Servez cette tatin tiède avec un peu de burrata bien fraîche pour « arrondir » ses saveurs acidulées.



ENTRÉE, PLAT, DESSERT

3 recettes originales avec de la pastèque

Si on l'apprécie généralement telle quelle pour son côté désaltérant, la pastèque se prête à de nombreuses recettes, de l'entrée au dessert. Démonstration. Par Laurie Fourcade. Recettes et stylisme d'Olivier Lemesle, photos de Thomas Durio.

Gaspacho tomate, pastèque et burrata

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

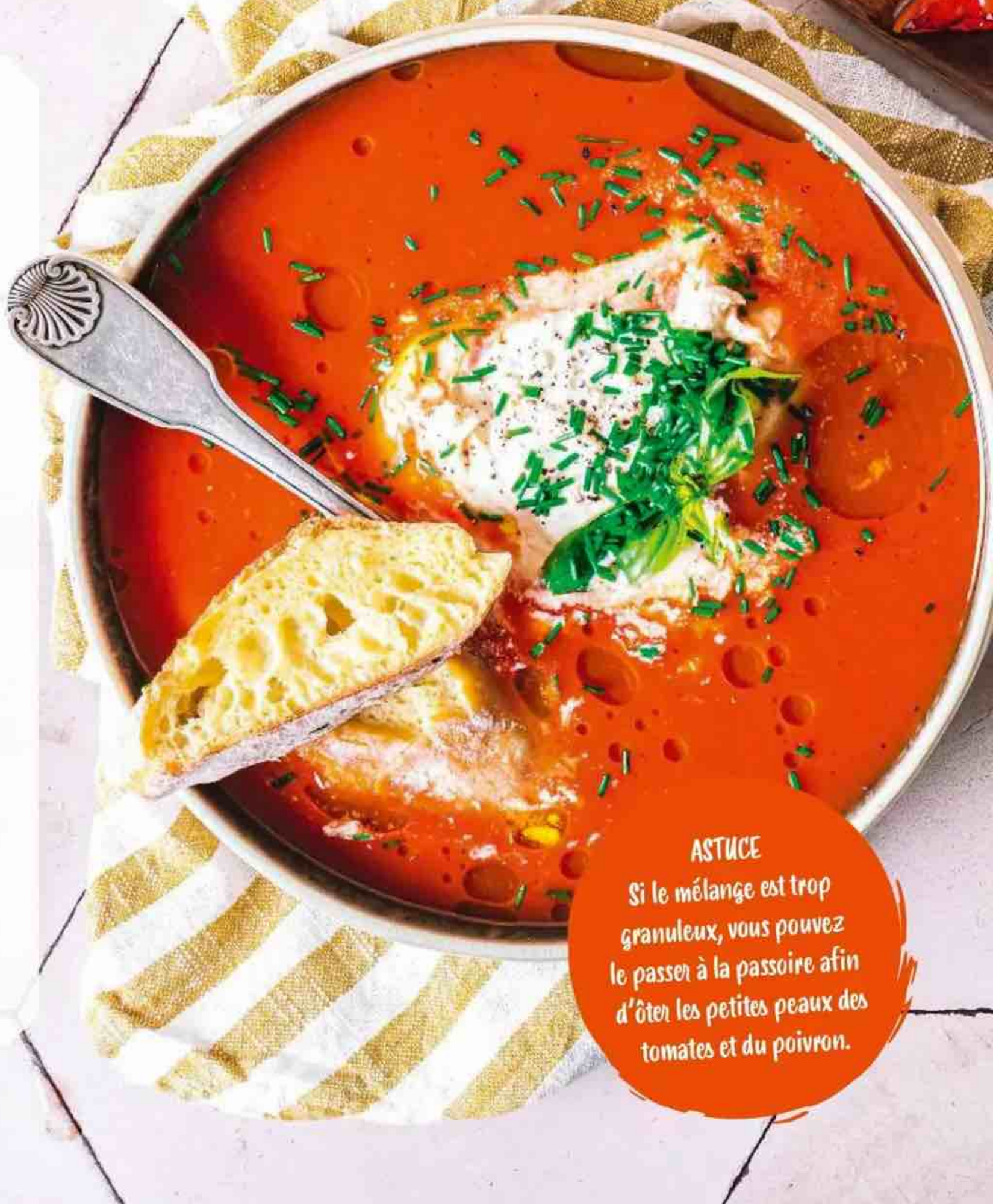
6 tomates mûres / **500 g** de pastèque
½ concombre / ½ poivron rouge
1 oignon rouge / **2 gousses** d'ail
3 brins de ciboulette / **2** œufs
2 burratas / **20 cl** de vinaigre de xérès
2 tranches de pain de mie
Huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Épluchez l'oignon et les gousses d'ail. Coupez grossièrement les tomates, le poivron et l'oignon. Faites revenir le tout dans une cocotte huilée chaude pendant environ 15 minutes. Réservez.

2 **Préparez les œufs.** Faites-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante. Écalez-les et réservez.

3 **Finalisez le gaspacho.** Pelez le concombre, coupez-le grossièrement et mettez-le dans le bol d'un blender. Ôtez la peau de la pastèque, épépinez-la, coupez-la en morceaux et ajoutez-les dans le bol. Mixez le tout. Ajoutez la préparation aux tomates, le pain de mie, les œufs et le vinaigre. Salez, poivrez et mixez encore pour obtenir une consistance bien lisse.

4 **Servez.** Versez dans des assiettes creuses, ajoutez la burrata au centre, ajoutez 1 filet d'huile d'olive et de la ciboulette ciselée, dégustez.



ASTUCE
Si le mélange est trop granuleux, vous pouvez le passer à la passoire afin d'ôter les petites peaux des tomates et du poivron.

VARIANTE

Pour un plat totalement végétarien, remplacez le poulet par des pois chiches, qui apporteront un peu de consistance à la recette.

Tacos guacamole, poulet, sucrine et pastèque chaude

35 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

2 blancs de poulet
500 g de pastèque
3 épis de maïs
3 avocats
12 tomates cerise
2 sucrines
½ concombre
4 radis
1 citron vert
3 brins de ciboulette
4 galettes de maïs
1 c. à soupe de miel
Huile d'olive
Piment d'Espelette en poudre
Sel et poivre

1 **Préparez le guacamole.** Coupez en deux les avocats et ôtez la peau. Dans un récipient, écrasez-les à la fourchette, ajoutez le jus du citron vert, 1 filet d'huile d'olive, 1 pincée de piment d'Espelette, salez, poivrez et réservez.

2 **Cuisez le maïs.** Préchauffez le four à 200 °C. Ôtez la peau des épis de maïs, nettoyez-les à l'eau et mettez-les dans un plat à four. Badigeonnez-les d'huile d'olive et de miel. Faites cuire 30 minutes en les retournant à mi-cuisson. Réservez.

3 **Poursuivez la cuisson.** Dans une poêle huilée chaude, faites revenir le poulet environ 7 minutes sur chaque face à feu moyen. Réservez. Dans la même poêle, faites revenir les sucrines préalablement lavées et coupées en quatre. Faites cuire jusqu'à coloration sur chaque face.

4 **Préparez la pastèque.** Ôtez la peau et coupez-la en tranches puis en triangles. Toujours dans la même poêle, faites-les revenir 2 minutes sur chaque face. Réservez.

5 **Finalisez la recette.** Nettoyez le concombre, les radis et les tomates cerise, puis coupez-les en tranches. Réservez. Coupez les maïs en trois.

6 **Procédez au dressage.** Au centre de la galette, répartissez du guacamole, des crudités, de la sucrine, du poulet et de la pastèque. Repliez et dégustez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien qu'elle soit composée d'eau à 92 %, la pastèque est aussi une mine de fibres, indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal, et de nutriments intéressants pour protéger nos cellules, en tête desquels des vitamines (A, B6 et C), du potassium et des acides aminés.

Popsicle pastèque, fraise et rhubarbe

10 MIN	20 MIN
Préparation	Cuisson
4 h	**POUR**
Congélation	**12** bâtonnets

500 g de fraises
500 g de pastèque
1 tige de rhubarbe

1 **Préparez les fraises.** Lavez les fraises et ôtez-en la queue. Lavez et effilez la rhubarbe, puis coupez-la en tronçons. Ajoutez le tout dans une casserole avec 20 cl d'eau, faites cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que les fruits deviennent mous. Laissez refroidir.

2 **Finalisez.** Ôtez la peau de la pastèque et épépinez-la. Mixez tous les fruits dans un blender. Remplissez des moules à Esquimau et mettez au congélateur pour au moins 4 heures.

NOTRE CŒUR FAIT BOOM... POUR LA PASTÈQUE !

Les études récentes sont unanimes : la pastèque serait excellente pour notre santé cardio-vasculaire. C'est en tout cas ce que révèle la revue scientifique anglaise « Nutrients » de février 2023. En effet, il suffirait de boire un verre de jus de pastèque par jour pendant 2 semaines pour protéger nos fonctions vasculaires… à condition toutefois de garder une alimentation variée et équilibrée, évidemment !

ASTUCE

Pour des bâtonnets encore plus gourmands, ajoutez des morceaux de fraise ou de pastèque dans vos glaces.

MADE IN **AFRICA**

Ce drôle de ballon vert à la chair rouge serait originaire d'Afrique de l'Ouest. Il aurait ensuite traversé les océans avant de s'implanter dans les pays chauds, où le soleil brille tous les jours (ou presque !). En France, c'est la Guyane qui produit le plus de pastèques, avec 24 %* de la production française. La région Provence-Alpes-Côte d'Azur en produit 22 % et la Guadeloupe 17 %.

*Source : Agriculture.gouv.fr

8 façons de cuisiner... la courgette

Selon une étude de Harris Interactive parue en mars dernier, 1 jeune Français sur 5 ne saurait pas distinguer une courgette d'un concombre ! Pourtant, c'est l'un des légumes incontournables de l'été grâce à sa polyvalence en cuisine et à son goût subtil. Par Didier Lalbenque

EN CHIPS

Lavez 2 courgettes, coupez-en les extrémités, puis détaillez-les en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson et versez dessus 1 filet d'huile d'olive. Parsemez de paprika et d'ail en poudre, puis enfournez à 110 °C pour 45 minutes.

EN BEIGNETS

Lavez puis râpez 2 courgettes. Dans un saladier, versez et mélangez 150 g de farine, 1 cuillerée à café de levure chimique, 20 g de parmesan, 2 œufs et 20 cl de lait. Salez et poivrez. Ajoutez les courgettes puis mélangez. Déposez, en les espaçant suffisamment, des cuillerées de pâte dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive. Faites dorer quelques minutes de chaque côté.

EN LASAGNES VÉGÉTARIENNES

Faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Versez 400 g de coulis de tomate, 2 grosses courgettes coupées en cubes, quelques branches de thym et des feuilles d'origan, puis poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Dans un plat à gratin, déposez des plaques de lasagne puis une couche de sauce, et répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Parsemez de fromage râpé puis enfournez à 180 °C pour 30 minutes.

EN MUFFINS

Dans un saladier, battez 20 cl de crème fraîche avec 2 œufs. Ajoutez 200 g de farine, 1 cuillerée à café de levure chimique et 1 courgette râpée, puis mélangez. Remplissez à moitié des moules à muffin, déposez quelques cubes de comté puis recouvrez de pâte. Parsemez de fromage râpé et enfournez à 180 °C pour 25 minutes.

EN SOUPE FROIDE

Dans une marmite avec un peu d'huile d'olive, faites revenir 1 oignon émincé ainsi que 2 courgettes détaillées en cubes. Ajoutez 1 cuillerée à café de cumin, de curcuma, de curry, 1 pincée de gingembre en poudre et 50 cl de bouillon de volaille. Laissez mijoter 20 minutes. Versez dans la préparation 1 yaourt nature, mixez, assaisonnez si besoin et réservez au frais.

EN MINICRUMBLES

Découpez de larges lamelles dans 1 courgette et superposez-les trois par trois. Joignez les extrémités de chaque bande pour former un cercle. Faites revenir pendant 10 minutes 1 autre courgette coupée en dés dans une sauteuse avec du beurre, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillerée à café de miel et 1 filet de vinaigre balsamique. Versez cette préparation dans les cercles. Mélangez 80 g de farine, 70 g de beurre et 50 g de parmesan avec les mains. Recouvrez les courgettes de pâte à crumble et enfournez à 190 °C pour 25 minutes.

EN CLAFOUTIS

Faites revenir dans une poêle 1 belle courgette coupée en cubes avec des dés de chorizo et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Battez 2 œufs avec 25 cl de crème liquide, 50 g de parmesan et 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs. Assaisonnez. Versez le tout dans un plat en commençant par la préparation à la courgette, parsemez de reblochon coupé en petites lamelles et enfournez à 180 °C pour 20 minutes.

EN TAJINE

Faites revenir 4 hauts de cuisse de poulet dans une sauteuse avec 1 filet d'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajoutez 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés, 1 cuillerée à café de gingembre, de curcuma, de cumin et de cannelle. Prolongez la cuisson de 5 minutes. Déglacez avec 30 cl de bouillon de légumes. Ajoutez 5 pommes de terre et 2 courgettes coupées grossièrement, puis laissez mijoter 45 minutes.

Santé



Pourquoi faut-il prendre soin de son *capital osseux* à partir de 50 ans ?

À l'âge adulte, la masse osseuse diminue progressivement, notamment chez les femmes à partir de 50 ans. Une évolution naturelle qui montre l'importance de préserver son **capital osseux** grâce, particulièrement, à un bon apport quotidien en **calcium**. Et si l'on prenait le temps de parler capital osseux ?

L'importance de préserver son capital osseux

La masse osseuse évolue avec l'âge: notre capital osseux se construit pendant l'enfance et l'adolescence, jusqu'à atteindre son pic maximal au début de l'âge adulte[1]. Et ensuite? L'enjeu est de préserver ce **capital osseux**, qui est sujet à une diminution naturelle, en particulier chez les femmes de plus de 50 ans et après la ménopause[2]. En effet, l'arrivée de la ménopause entraîne une baisse du taux d'œstrogènes, de précieuses hormones qui contribuent au maintien du capital osseux.

Alors, pour maintenir à tout âge la **solidité de vos os** et rester au top de votre forme, il n'y a pas un seul conseil, mais 3 règles d'or. Premièrement, pratiquez régulièrement une activité sportive. Et ce ne sont pas les idées qui manquent: les activités au cours desquelles les pieds et les jambes soutiennent tout le poids du corps, comme la course à pied, la marche, le tennis ou encore la danse sont préconisées car elles augmentent la masse osseuse[3].

On n'oublie pas non plus la vitamine D, dont l'apport doit, lui aussi, être suffisant. Celle-ci est en effet nécessaire, car elle contribue à l'absorption et à l'utilisation normales du **calcium** par le corps, l'aidant ainsi à se fixer sur les os[4]. Il est donc essentiel de passer du temps à l'extérieur, car notre peau produit de la vitamine D lorsqu'elle est exposée au soleil[5]. Plutôt sympa, non?

3

RÈGLES D'OR POUR PRÉSERVER MON CAPITAL OSSEUX

- Pratiquer une activité sportive régulière
- Avoir un apport suffisant en vitamine D
- Renforcer mes apports en calcium au quotidien

Du calcium pour le maintien d'une ossature normale

Le calcium est le minéral le plus abondant dans notre corps. Pas étonnant qu'il soit primordial pour le maintien et la solidité des os[6]! Or, près d'**une femme sur deux manque de calcium**[7].

Alors pour favoriser un bon apport, rien de plus simple: misez sur une alimentation source de calcium (produits laitiers, amandes, sardines, épinards, tofu...), mais aussi sur des eaux calciques pour vous aider à optimiser simplement et naturellement votre apport quotidien. Sachez qu'une bouteille de 50 cl d'eau minérale naturelle **CONTREX®** est source de calcium, qui est nécessaire au maintien d'une ossature normale. Elle couvre déjà 29% de vos apports journaliers de référence en calcium[8]: en avoir une à portée de main, c'est le nouveau réflexe calcium !



Bouteille entièrement recyclable, triez-là !

Mon réflexe calcium !

468 mg/l

C'est la quantité de calcium contenue dans l'eau minérale naturelle **CONTREX®**, l'une des eaux les plus calciques du marché ! C'est votre alliée au quotidien pour aider votre corps à se recharger naturellement en calcium.

Bouteille composée à 100% de plastique (PET) recyclé*

(1) Avis: *EFSA Journal* 2009; 7(9):1210. (2) Avis: *EFSA Journal* 2010; 8(5):1609. (3) https://www.vidal.fr/sante/sport/corps-sport/os-articulations-tendons-pendant-sport.html (4) Avis: *EFSA Journal* 2009; 7(9):1272. La vitamine D contribue à l'absorption et à l'utilisation normales du calcium et du phosphore, ainsi qu'au maintien d'une ossature normale. (5) https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-d-pourquoi-et-comment-assurer-un-apport-suffisant (6) Avis: *EFSA Journal* 2009; 7(9):1210. Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale. (7) CRÉDOC, étude CCAF 2019. (8) Une bouteille de 50 cl contient 29% des apports journaliers de référence en calcium, qui, dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain, contribue à une fonction musculaire normale, à une neurotransmission normale, et est nécessaire au maintien d'une ossature et d'une dentition normales. (9) Hors étiquette et bouchon. ®Marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque. NESTLE WATERS MARKETING & DISTRIBUTION SAS 479 463 044 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux

La menthe poivrée

Une fraîcheur inégalée

Avec son petit goût de poivre qui fait toute la différence, elle tire son épingle du jeu. Que ce soit dans des plats ou dans des boissons, on l'apprécie sous bien des formes, et pas seulement en cuisine ! Par Marine Couturier



À TESTER

Plutôt que de faire infuser la menthe poivrée pour la consommer en tisane ou en boisson fraîche, utilisez-la pour arroser une salade de fruits estivaux. C'est le meilleur moyen pour obtenir le goût rafraîchissant de la menthe, sans intégrer directement l'herbe dans la recette.

AU JARDIN

Cultiver la menthe poivrée est à la portée de tous. En effet, cette plante se plaît autant au soleil qu'à l'ombre et se bouture par les racines, au printemps ou à l'automne. Elle a une préférence pour les sols riches et humides, et peut même devenir envahissante : il ne faut donc pas hésiter à éclaircir les plants lorsque le besoin s'en fait sentir. Pour éviter qu'elle s'étende trop, plantez-la en pot ou sur un emplacement isolé et fermé. Dans tous les cas, pensez au paillage pour préserver l'humidité, car la menthe poivrée est gourmande en eau.

FICHE D'IDENTITÉ

La menthe poivrée est une plante herbacée toute particulière : elle est issue d'une hybridation naturelle entre la menthe verte et la menthe aquatique. Elle fait partie du genre Mentha et a pour nom scientifique Mentha piperita ; on la trouve également sous le nom de menthe anglaise, ou peppermint dans la langue de Shakespeare. Visuellement, elle ressemble fortement à la menthe verte, mais se distingue par son odeur poivrée caractéristique. On la trouve dans les régions tempérées, et il n'est pas rare de la voir pousser à l'état sauvage dans les zones humides, comme le bord des fossés.

POUR LA CONSERVER

Placez les tiges dans un verre d'eau et déposez celui-ci au réfrigérateur pour la garder plus longtemps. Si vous souhaitez faire sécher la menthe poivrée, suspendez quelques bouquets à l'air libre, dans une pièce aérée et sans soleil direct. Cette méthode lui fait cependant perdre de ses qualités gustatives. Pour éviter cela, vous pouvez toujours la congeler : hachez-la au préalable, puis déposez les feuilles dans un sachet hermétique ou un bac à glaçons avec de l'eau.

AU MOMENT DU DRESSAGE

Fraîche, on en glisse quelques feuilles ciselées dans un taboulé, des crudités, une salade ou un dessert aux fruits gorgés de sucre (pêches, abricots, cerises…). Si elle remplace aisément la menthe verte, attention à ne pas forcer sur les quantités, la menthe poivrée étant fortement concentrée en menthol. Mieux vaut commencer par de petites quantités, puis en ajouter si nécessaire.

LE PETIT +

Si vous l'utilisez dans des cocktails, écrasez les feuilles au pilon sans trop appuyer : le risque est de libérer trop de chlorophylle, dont le goût est amer. Réalisez cette étape directement dans le verre de dégustation, pour éviter de perdre trop de saveurs.

SES VERTUS MÉDICINALES

Sous forme d'huile essentielle, la menthe poivrée est très prisée en aromathérapie. Elle soulage notamment les troubles digestifs grâce à ses propriétés antispasmodiques, analgésiques et cholérétiques. Elle est également fortement concentrée en vitamines et permet de renforcer le système immunitaire. La menthe poivrée peut aussi être utilisée contre le mal des transports, les maux de tête et pour réduire les douleurs articulaires.

Les tiges de menthe poivrée atteignent 30 à 60 cm de hauteur.

Pique-nique *Comment allier* plaisir *et* équilibre ?

C'est le retour des beaux jours, des sorties au grand air et des pique-niques gourmands. Mais que mettre dans son panier pour éviter l'excès de gras et de sel ? Car les aliments traditionnels (saucisson, chips, quiches…) ne font pas dans la légèreté. Pour bien faire, on passe en cuisine et on concocte des petits plats à la fois bons et sains. Suivez le guide. Par Émilie Godineau

ON PRIVILÉGIE DU BON PAIN POUR NE PAS RESTER SUR SA FAIM

Le pain de mie et le pain blanc industriels, réalisés avec de la farine blanche et souvent des additifs, présentent l'inconvénient d'être vite digérés et de ne pas caler longtemps. Mieux vaut opter pour un bon pain artisanal comme une baguette avec des graines ou un pain semi-complet au levain. Ils apportent des fibres qui favorisent la satiété, le bon fonctionnement du transit et l'équilibre du microbiote intestinal. Et leurs croûte croquante, qui oblige à mâcher, contribue également à la satiété.

ON MISE SUR LES CHARCUTERIES LES MOINS GRASSES

Rillettes (40 % de MG), saucisson sec (35 % de MG), rosette (31 % de MG) ou pâté de campagne (27 % de MG), risquent d'alourdir la digestion et de nous faire piquer du nez après le repas. Le jambon cru, c'est déjà un peu mieux (15 % de MG). Mais les charcuteries les plus recommandables sont le jambon blanc, la bresaola et la viande des Grisons, qui affichent seulement 3 à 4 % de MG. Elles restent toutefois très salées. La vraie bonne idée : préparer des terrines ou des rillettes de poisson maison.

ON N'OUBLIE PAS LES LÉGUMES !

Ils sont la clé d'un pique-nique équilibré. Non seulement légers, ils apportent en plus des fibres, des vitamines et des antioxydants. Par ailleurs, leur richesse en potassium peut contrebalancer le sodium du pain, du fromage et des charcuteries. On prévoit donc des légumes à picorer tels que tomates cerise, bâtonnets





de carotte, fleurettes de chou-fleur, radis... On pense aussi à glisser des légumes dans toutes ses préparations : quiche, cake, tarte ou salade. Une quiche avec des brocolis, un clafoutis asperges et petits pois ou un cake avec des légumes du soleil (poivron, courgette, tomate), c'est tout de suite plus healthy ! Bon à savoir : non, les olives ne font pas partie des légumes. Quant aux chips de légume, elles sont aussi grasses et salées que celles de pomme de terre.

ON PRÉPARE DES SALADES ÉQUILIBRÉES

On pense souvent aux salades pour faire plus léger, mais attention à la façon dont elles sont composées ! S'il y a trop de crudités, elles peuvent ballonner ; s'il n'y a pas assez de protéines, elles ne vont pas caler durablement ; s'il y a beaucoup de féculents, elles risquent d'être trop énergétiques. Une salade bien proportionnée comprend un tiers de légumes, un tiers de protéines (jambon, œuf, thon, poulet) et un tiers de féculent (pâtes, riz, quinoa, lentilles). On peut mixer légumes crus (carotte, tomate) et cuits (haricots verts, poivron) pour une meilleure digestion. Et, bien sûr, on veille à avoir la main légère sur l'assaisonnement, en privilégiant l'huile d'olive (polyphénols) et l'huile de colza (oméga 3).

ON INVITE LES FRUITS AU DESSERT

Ça n'est pas parce que c'est l'été qu'il faut clôturer le pique-nique par une tarte tropézienne ou une crème glacée ! Là encore, on risque d'alourdir la note calorique et la digestion. Le dessert idéal serait une salade de fruits (la saison nous en offre plein, tous aussi savoureux : fraises, abricots, nectarines, framboises, prunes), pourquoi pas agrémentée de basilic, menthe ou verveine... Sinon, comme pour les légumes, on pense à leur faire la part belle dans nos tartes, gâteaux, clafoutis.

CÔTÉ BOISSON

La boisson la plus saine, mais pas la plus fun, c'est l'eau, bien sûr. Pour plus de saveur, on peut glisser la veille dans une grande carafe d'eau des morceaux de fruit et des herbes avant de la mettre au frigo. Par exemple : concombre menthe, fraise basilic, citron verveine, abricot romarin... Le jour même, on filtre cette eau aromatisée et on la sert dans la carafe.

Les 5 astuces pour twister votre pique-nique



Vous en avez assez du traditionnel jambon-beurre ou de la classique salade tomate feta ? Le chef Charley Breuvart vous dévoile ses astuces pour varier les plaisirs. Par Laurie Fourcade

Une salade au tataki de bœuf

Cette salade, très simple à cuisiner, est à la fois savoureuse, complète et gourmande. Pour la préparer, il suffit d'acheter un morceau de rumsteck d'une épaisseur de 5 cm environ. C'est un morceau tendre, ferme et pas trop gras, idéal pour cette recette. Demandez à votre boucher la quantité nécessaire en fonction du nombre de personnes à régaler. Faites-le mariner 2 à 3 jours dans un plat avec 4 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe de sauce d'huître, 1 bâton de citronnelle, le zeste d'1 citron jaune, 20 g de gingembre râpé et un peu de piment en poudre. Au moment de préparer la salade, snackez le bœuf à la poêle et tranchez-le finement. Il ne reste plus qu'à le disposer dans une boîte en verre hermétique, sur un lit de salade verte.

Une vinaigrette à l'écorce de citron

Sur une salade de roquette ou une salade de tomate, rien de meilleur qu'une vinaigrette à l'écorce de citron. Pour la préparer, faites confire 1 citron bio dans 1 l d'eau mélangée à 200 g de sucre, à feu doux pendant 1 h 30. Ôtez le citron du sirop, coupez-le en deux pour retirer les pépins et mixez-le avec un peu de sirop de cuisson et de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une sauce onctueuse et assez liquide. Cette vinaigrette se garde au frais dans une bouteille qui ferme hermétiquement.

Un sandwich à l'artichaut

Voilà un sandwich gourmand qui change vraiment ! Dans un bon pain de votre choix, glissez des morceaux d'artichaut à la romaine (on en trouve facilement en grandes surfaces, dans des bocaux, conservé dans de l'huile), ajoutez de la roquette, un peu de tomate coupée en brunoise et éventuellement une sauce tonnato (un mélange de thon en boite et de mayonnaise). Un régal !

Des chips de parmesan

Pour changer des traditionnelles chips de pomme de terre, on peut préparer des chips de parmesan. Attention à ne pas en abuser : plutôt caloriques, elles coupent rapidement l'appétit ! Sur la plaque du four couverte de papier cuisson, déposez plusieurs tas de parmesan râpé. Enfournez pour 10 minutes à 160 °C. Laissez refroidir à la sortie du four pour les décoller plus facilement et conservez-les dans une boite hermétique.

Un yaourt au muesli

Pour finir le repas par une touche sucrée, on teste le muesli maison avec un peu de yaourt. Pour le préparer, mélangez des flocons d'avoine et des raisins secs avec un peu de miel et de fleur de sel. Une fois les flocons et les raisins bien enrobés, disposez-les, en couche fine, sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Enfournez à 150 °C pour 25 minutes.
Ce muesli se conserve plusieurs jours dans un bocal en verre.





TOUT FEU, TOUT FLAMME !

Charley Breuvart est le chef talentueux de deux restaurants parisiens. Ardent, rue Richer, dans le IXe arrondissement, est une table à ne surtout pas manquer, dédiée à la cuisine au feu et où chaque produit fait l'objet d'un sourcing engagé. L'Office, également situé rue Richer, propose pour sa part une cuisine de bistrot faite de bons produits de saison, sélectionnés avec soin et cuisinés avec passion.





Salade folle au jambon serrano, au bleu, aux noix et à la pêche grillée

15 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

8 fines tranches de jambon serrano / **2** pêches jaunes / **80 g** de roquette
1 petite salade type rougette / **200 g** de fourme d'Ambert / **60 g** de cerneaux de noix
9 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra / **2 c. à soupe** d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge / Sel et poivre **5** baies du moulin

1 **Grillez les pêches.** Pelez-les et coupez-les en 12 quartiers chacune. Badigeonnez-les d'huile d'olive et marquez-les sur un gril électrique ou une poêle gril en fonte sur les deux faces.

2 **Préparez la garniture.** Taillez le fromage en cubes. Concassez grossièrement les noix.

3 **Préparez la vinaigrette.** Versez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre dans un bocal, salez, poivrez et refermez le bocal.

4 **Préparez les salades.** Effeuillez, lavez et essorez la petite salade. Rincez et essorez la roquette. Répartissez-les dans quatre grands bols munis de couvercle ou dans un grand saladier.

5 **Finalisez.** Répartissez les noix par-dessus, puis le fromage, les pêches grillées et les fines tranches de jambon. Fermez le saladier avec un opercule souple ou du film alimentaire de bonne qualité, et emportez avec le bocal de vinaigrette à part, que vous agiterez et verserez au dernier moment.

ASTUCE

Vous pouvez assaisonner les deux salades vertes avant de les garnir. Dans ce cas, ne mettez que de l'huile assaisonnée, sinon les feuilles vont « cuire » par la présence de vinaigre.





ASTUCE
Privilégiez du pain artisanal, de préférence bio, en demandant à votre boulanger de le trancher un peu épais.

Sandwich au poulet rôti épicé, mélange de salades et sauce blanche

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

½ poulet rôti / ½ batavia / **1** salade Carmine
1 oignon botte / **2 c. à soupe** de jus de citron
½ **botte** de ciboulette / **200 g** de yaourt à la grecque
150 g de mayonnaise
8 tranches de pain de mie complet aux graines
6 c. à soupe d'huile d'olive / **1 c. à soupe** d'origan séché
1 c. à café de ras el-hanout / Sel et poivre

1 **Préparez le poulet.** Décortiquez-le en conservant la peau et taillez-le en morceaux. Pelez et ciselez la tige de l'oignon. Mélangez-la avec le poulet, l'origan et le ras el-hanout.

2 **Préparez le reste des ingrédients.** Émincez le bulbe de l'oignon et désolidarisez les rouelles. Effeuillez la Carmine, retirez les côtes, puis recoupez les feuilles en morceaux. Effeuillez, lavez et essorez la batavia. Coupez-la grossièrement.

3 **Préparez la sauce.** Fouettez la mayonnaise avec le yaourt. Ciselez la ciboulette et ajoutez-la, salez et poivrez. Détendez le tout avec le jus de citron.

4 **Finalisez le poulet.** Faites dorer les morceaux dans une sauteuse avec l'huile sur feu vif en remuant souvent. Lorsqu'ils sont bien grillés, débarrassez-les.

5 **Procédez au montage.** Tartinez les tranches de pain de sauce blanche. Garnissez-en la moitié avec des morceaux de poulet, des feuilles des deux salades et des rouelles d'oignon. Nappez de sauce et refermez. Emballez les sandwichs dans du papier alimentaire.

Cake mozzarella, tomates séchées et basilic

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

1 bouquet de basilic
3 œufs / **250 g** de mozzarella
100 g de parmesan râpé
1 bocal de tomates séchées à l'huile (env. **200 g**)
150 g de farine / ½ **sachet** de levure chimique
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Égouttez la mozzarella en conservant l'eau et déchirez-la en petits morceaux. Effeuillez et hachez le basilic. Égouttez les tomates en conservant l'huile et taillez-les en petits morceaux.

2 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Huilez et farinez un moule à cake.

3 **Préparez la pâte.** Fouettez les œufs avec 10 cl de l'eau de la mozzarella et 10 cl d'huile des tomates séchées. Ajoutez le parmesan, la farine et la levure. Assaisonnez bien en sel et poivre. Incorporez la mozzarella, les tomates et le basilic, puis mélangez pour répartir cette garniture.

4 **Faites cuire.** Versez la pâte dans le moule et enfournez 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le cake soit bien gonflé et doré. Laissez-le refroidir avant de le démouler. Vous pouvez le trancher puis le replacer dans son moule afin de le transporter aisément.





Sandwich mozzarella, épinards, poire et pesto pistache roquette

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

100 g de jeunes pousses d'épinards
1 poire / ½ citron / **25 g** de roquette
1 gousse d'ail / **500 g** de mozzarella
50 g de parmesan / **4** pains individuels type ciabatta
16 tomates séchées à l'huile / **20 cl** d'huile d'olive vierge extra
3 c. à soupe de pistaches nature décortiquées / Sel et poivre

1 **Préparez le pesto.** Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Râpez le parmesan. Mixez la roquette avec 25 g de jeunes pousses d'épinards, l'ail, le parmesan et les pistaches, tout en incorporant peu à peu juste assez d'huile d'olive pour obtenir une texture onctueuse.

2 **Préparez le reste.** Égouttez la mozzarella, taillez-la en tranches. Lavez les poires et coupez-les en fines lamelles, puis citronnez-les. Égouttez les tomates séchées.

3 **Procédez au montage.** Coupez les pains en deux dans la longueur. Tartinez les bases d'une couche de pesto et arrosez d'1 trait d'huile. Disposez dessus les pousses d'épinards, la poire, les tomates séchées et la mozzarella. Nappez de pesto, arrosez encore d'1 filet d'huile et refermez les pains.

4 **Finalisez.** Enveloppez les sandwichs de film alimentaire et emportez le reste de pesto dans un pot.

Pita aux keftas de veau

20 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

600 g de veau haché
100 g de mélange de salades croquantes et colorées
½ carotte / ½ concombre / **8** tomates cerise
4 brins de persil plat / **1** œuf
150 g de yaourt à la grecque
150 g de mayonnaise / **4** pains pitas
6 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à soupe de marjolaine séchée
1 c. à café d'ail semoule
1 c. à soupe de graines de cumin
1 c. à café de coriandre en grains / Sel et poivre

1 **Préparez les boulettes.** Malaxez la viande avec l'œuf battu, la coriandre pilée au mortier et les graines de cumin. Salez, poivrez et façonnez 12 boulettes.

2 **Préparez les crudités.** Pelez et râpez la carotte. Coupez les tomates en deux. Taillez le concombre en rondelles épaisses. Effeuillez le persil.

3 **Préparez la sauce.** Fouettez la mayonnaise avec le yaourt, la marjolaine, l'ail semoule et la sauce Worcestershire.

4 **Finalisez les boulettes.** Faites-les dorer dans une poêle avec l'huile en les aplatissant légèrement.

5 **Procédez au montage.** Ouvrez les pains pitas par le dessus. Faites-les tiédir dans un grille-pain. Garnissez-les de crudités et de boulettes en nappant de sauce à chaque niveau.

6 **Finalisez.** Refermez-les et emballez-les dans du papier alimentaire avant de les envelopper de papier aluminium pour les maintenir au chaud. Emportez le reste de sauce à part.



Wrap bagnat

20 MIN
Préparation

POUR 4 personnes

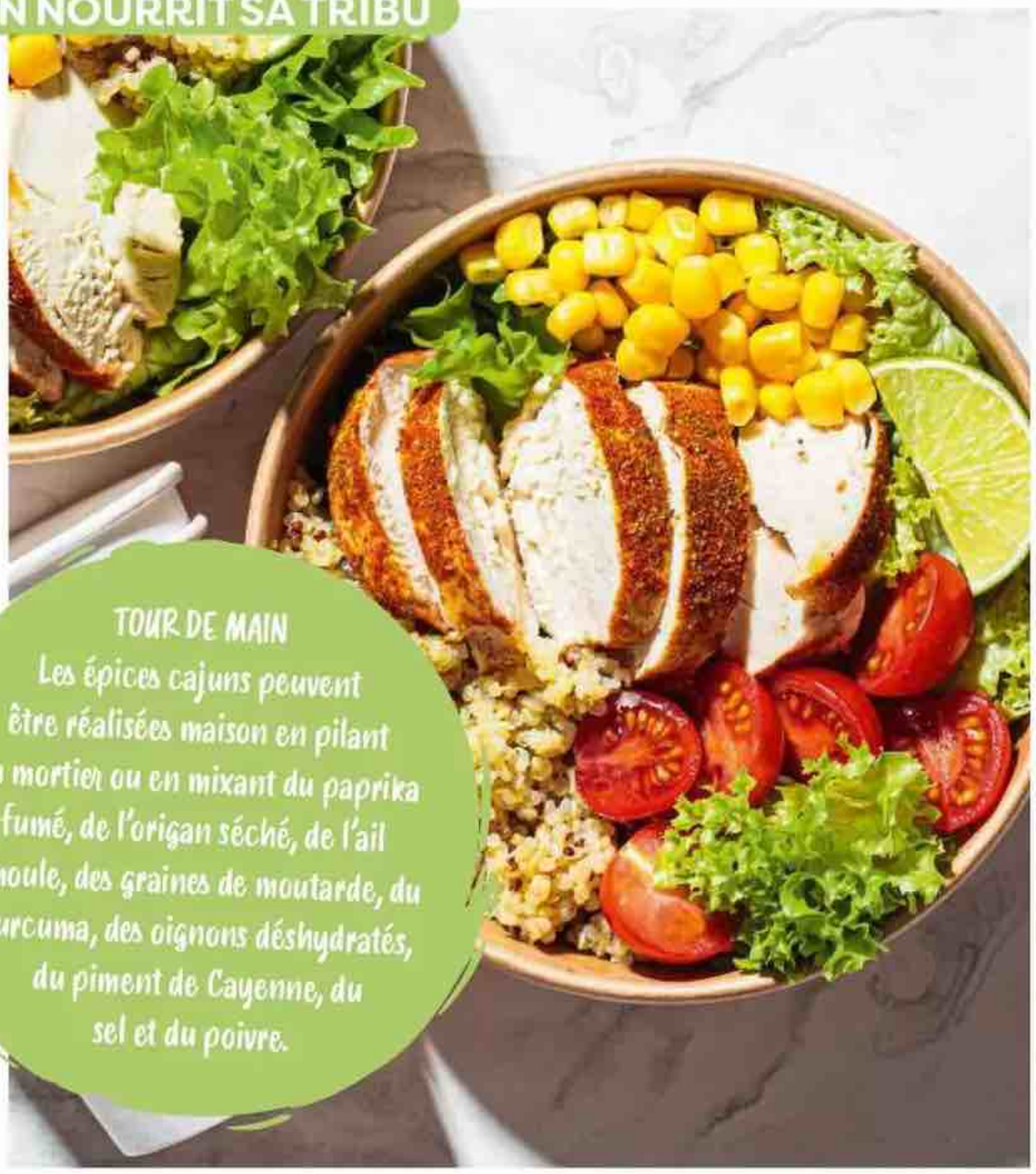
1 concombre / **4** tomates grappe
4 brins de basilic / **1** oignon botte
3 c. à soupe de skyr nature
300 g de thon à l'huile d'olive
2 filets d'anchois à l'huile
100 g d'olives noires dénoyautées
2 galettes de blé pour wrap
Sel et poivre

1 **Préparez la crème de thon.** Égouttez le thon à l'huile et mixez-le avec le skyr et les filets d'anchois, puis rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

2 **Préparez les crudités.** Pelez et ciselez l'oignon. Lavez le concombre et retirez une bande de peau sur deux avec un Économe. Coupez-le en trois tronçons, puis en tranches d'environ 5 mm à la mandoline. Coupez les tomates en quartiers et épépinez-les. Hachez grossièrement les olives égouttées.

3 **Procédez au montage.** Tartinez de crème de thon les deux galettes de blé. Répartissez les tranches de concombre, les tomates, les olives et les feuilles de basilic en une bande au centre. Roulez-les dans le sens de la garniture et recoupez-les en deux parties égales.

4 **Finalisez.** Emballez les wraps dans du papier alimentaire et ficelez-les pour les maintenir bien fermés.



TOUR DE MAIN
Les épices cajuns peuvent être réalisées maison en pilant au mortier ou en mixant du paprika fumé, de l'origan séché, de l'ail semoule, des graines de moutarde, du curcuma, des oignons déshydratés, du piment de Cayenne, du sel et du poivre.

Bowl cajun au poulet, au maïs et au quinoa

20 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

4 escalopes de poulet / **250 g** de tomates cerise / **1** petite batavia
1 citron vert / **20 g** de beurre demi-sel / **280 g** de quinoas mélangés
140 g de maïs en boîte / **4 c. à soupe** d'huile de colza
4 c. à soupe d'huile d'olive / **2 c. à soupe** d'huile de lin
1 c. à soupe bombée de mélange d'épices cajuns / Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez le quinoa.** Cuisez-le dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 12 minutes. Égouttez, remettez-le dans la casserole avec le beurre et mélangez.

2 **Préparez le poulet.** Saupoudrez les épices en une fine couche sur une planche à découper et roulez les escalopes dessus. Faites-les dorer de tous côtés dans une poêle avec l'huile de colza, puis terminez la cuisson à couvert pendant 3 minutes sur chaque face.

3 **Préparez la garniture.** Effeuillez, lavez et essorez la batavia avant de la tailler en chiffonnade. Coupez les tomates en deux. Égouttez le maïs.

4 **Préparez la vinaigrette.** Pressez la moitié du citron et fouettez son jus avec les huiles d'olive et de lin, salez et poivrez. Taillez le reste du citron en rondelles.

5 **Assemblez.** Garnissez de batavia le fond de 4 bols munis d'un couvercle. Arrosez de vinaigrette. Ajoutez en les séparant du quinoa d'un côté, du maïs et des tomates d'un autre. Posez par-dessus 1 escalope de poulet taillée en tranches épaisses. Ajoutez 1 rondelle de citron et refermez les bols.

Panini aux légumes grillés, halloumi et pesto

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

2 poivrons rouges / **2** courgettes / **1** aubergine
2 gousses d'ail / **1 botte** de cerfeuil
200 g de halloumi / **30 g** de parmesan râpé
4 pains ciabattas individuels
25 cl d'huile d'olive vierge / Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les courgettes et l'aubergine et taillez-les en rondelles. Coupez les poivrons en deux, épépinez-les et placez-les, face bombée vers le haut, sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 20 minutes.

2 **Préparez le pesto.** Pelez et écrasez l'ail. Effeuillez le cerfeuil et mixez le tout avec le parmesan et assez d'huile d'olive pour obtenir un mélange crémeux. Salez et poivrez.

3 **Préparez le reste.** Tranchez le halloumi. Coupez les pains en deux transversalement et retirez si besoin l'excédent de mie.

4 **Faites griller.** À l'aide d'un pinceau, badigeonnez généreusement les légumes d'huile et assaisonnez-les. Faites-les griller sur les deux faces sur un barbecue électrique en surveillant bien. Pelez les poivrons et taillez-les en larges lanières. Mélangez-les avec un peu d'huile et passez-les rapidement sur le gril. Faites également griller le halloumi sur les deux faces.

5 **Dressez.** Tartinez de pesto l'intérieur des pains, puis garnissez-les de halloumi et de légumes grillés. Refermez et passez les sandwichs garnis sur le gril, en les pressant bien afin de les marquer. Enveloppez-les dans du papier alimentaire puis dans une feuille de papier aluminium afin de les maintenir tièdes.





VARIANTE
Remplacez le concombre noa par 4 petits concombres français. L'avantage de ces miniconcombres est que vous pourrez conserver la peau, contrairement à celle du noa, qui est assez coriace.

Miniquiche aux fromages et salade concombre tomate à la ricotta

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

4 tomates grappe / **1** petite laitue / **1** concombre noa
3 œufs / **250 g** de ricotta / **250 g** de gorgonzola
30 g de pecorino râpé / **10 cl** de lait / **350 g** de pâte feuilletée
8 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
4 c. à soupe d'olives vertes dénoyautées
4 c. à soupe de vinaigre de cidre / **1 c. à soupe** de graines de moutarde
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les quiches.** Étalez la pâte au rouleau sur une feuille de papier cuisson et détaillez-la en quatre disques un peu plus grands que vos moules à tartelette individuels. Foncez-les en y intercalant une petite feuille de papier cuisson. Piquez le fond de pâte avec une fourchette.

2 **Poursuivez.** Préchauffez le four à 200 °C. Fouettez les œufs avec le lait et le pecorino, salez et poivrez. Répartissez le gorgonzola en morceaux dans les fonds de tarte, ainsi que 100 g de ricotta émiettée. Versez l'appareil aux œufs et enfournez pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les quiches soient bien gonflées et dorées. Laissez-les refroidir à la sortie du four.

3 **Préparez les crudités.** Effeuillez, lavez et essorez la laitue. Coupez les tomates en fins quartiers. Pelez le concombre et taillez-le en rondelles. Répartissez le tout dans quatre bols munis d'un couvercle. Garnissez d'olives et du reste de ricotta émietté. Refermez les bols et réservez au frais.

4 **Préparez la sauce.** Fouettez les graines de moutarde avec le vinaigre et l'huile d'olive directement dans un bocal en verre. Assaisonnez et refermez.

5 **Finalisez.** Empaquetez le tout. Au moment de déguster seulement, agitez le bocal de vinaigrette puis répartissez-la sur les salades.

Mini-salad jars avocat abricot orange

20 MIN Préparation | **12 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

4 abricots bien mûrs / **2** avocats mûrs à point
1 orange / **1** tomate grappe / ½ citron vert
4 brins de menthe / **4 brins** de basilic
250 g de quinoa blond
2 c. à soupe de graines de courge
12 tomates confites à l'huile
4 c. à soupe d'huile de lin
4 c. à soupe d'huile d'argan
1 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco
Sel et poivre

1 **Préparez le quinoa.** Cuisez-le dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 12 minutes. Égouttez-le et remettez-le dans la casserole avec l'huile de coco, puis mélangez.

2 **Préparez les crudités.** Pelez les avocats et coupez-les en cubes, citronnez-les et salez-les. Coupez la tomate en 8 quartiers. Effeuillez la menthe et le basilic. Extrayez le jus d'une demi-orange et taillez l'autre en demi-rondelles. Taillez les abricots en quatre en les dénoyautant.

3 **Préparez la sauce.** Fouettez le jus d'orange avec les huiles de lin et d'argan, salez et poivrez.

4 **Préparez le reste.** Égouttez les tomates confites et taillez-les en petits dés.

5 **Assemblez.** Répartissez le quinoa dans le fond de quatre bocaux en verre. Ajoutez les tomates et les abricots, puis les cubes d'avocat, les graines de courge, les tomates confites et les herbes. Refermez les bocaux.

6 **Finalisez.** Au moment de déguster, nappez les salades de vinaigrette.



Salade de pâtes aux légumes du soleil et à la feta

20 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

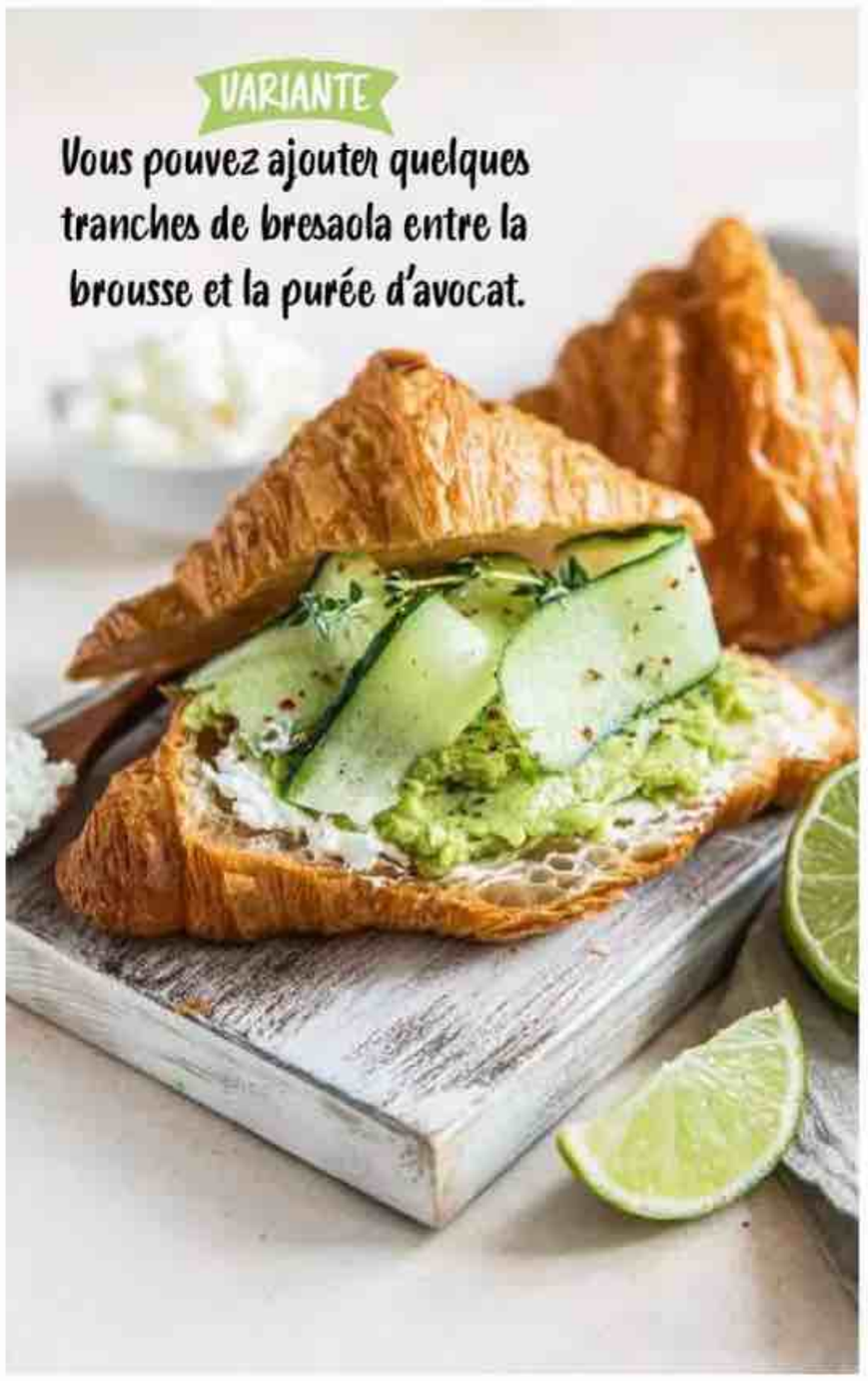
400 g de tomates cerise allongées / **1** gros poivron jaune (ou **2** petits)
1 belle courgette / **1 belle gousse** d'ail / **1 bouquet** de basilic
4 brins d'origan frais / **200 g** de feta
250 g de petites pâtes orzo, ou risonis / **150 g** d'olives violettes
15 cl d'huile d'olive vierge extra / Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les pâtes.** Plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée en suivant le temps de cuisson pour un résultat al dente. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Égouttez bien encore.

2 **Préparez la garniture.** Épépinez le poivron et taillez-le en très petits dés. Coupez les tomates en deux. Lavez la courgette et coupez-la en huit dans la longueur, puis émincez-la. Émiettez la feta.

3 **Préparez l'huile aux herbes.** Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Effeuillez le basilic et l'origan. Mixez le tout avec l'huile, salez et poivrez.

4 **Assemblez.** Mélangez les pâtes, l'huile aux herbes et la garniture. Conditionnez la salade de pâtes dans un plat muni d'un couvercle. Répartissez les olives par-dessus et refermez le tout.



Croissant à la brousse, purée d'avocat et concombre mariné

10 MIN Préparation | **POUR** **4** personnes

½ concombre
1 bel avocat mûr à point
1 quartier de citron vert
4 brins de thym
200 g de brousse de brebis
4 croissants nature
2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez le concombre.** Lavez-le et taillez-le en fins rubans à la mandoline, en contournant le cœur avec les pépins. Mélangez les rubans avec l'huile d'olive et le thym effeuillé, salez et poivrez.

2 **Préparez l'avocat.** Pelez-le et récupérez la chair. Écrasez-la avec une fourchette. Arrosez de jus de citron et assaisonnez.

3 **Procédez au montage.** Coupez les croissants en deux transversalement. Tartinez de brousse les bases et les chapeaux. Répartissez la purée d'avocat sur les bases et garnissez de concombre mariné. Refermez et emballez les croissants.

ILS ETAIENT FRAIS POUR SE RENCONTRER

OASIS, LE GOÛT ORIGINAL

ON KIWIFFE TRIER NOS BOUTEILLES ET CANETTES

SAVEUR TROPICAL

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS NANTERRE B 484 907 841 – CAPITAL SOCIAL : 446 036 924 €

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

THOMAS FELLER



Traiteur et auteur d'une centaine d'ouvrages culinaires à succès (rien que ça !), Thomas Feller nous emmène, avec son tout nouveau livre, dans l'univers de la cuisson au barbecue et à la plancha. Des recettes de viandes, de poissons et de légumes, mais aussi des idées bluffantes pour le dessert. L'été est assurément la saison pour se régaler ! Par Laurie Fourcade

Vous êtes l'auteur de très nombreux livres sur la cuisine du quotidien. Comment avez-vous eu l'idée de ce nouvel ouvrage sur la cuisson au barbecue ?
Si on a tous l'habitude de cuisiner de façon traditionnelle, au four ou sur des plaques de cuisson, on connaît mal la cuisine au barbecue. On a souvent tendance à penser que la star des beaux jours sert uniquement à faire griller des saucisses ! Or, dans certains pays comme aux États-Unis, ou en Afrique du Sud où je vis aujourd'hui, le barbecue est un véritable mode de vie. Dans de nombreux parcs, des barbecues sont mis à la disposition de tous, et on a l'habitude de se retrouver en famille ou entre amis pour un moment convivial. En France, le marché des appareils de cuisson en extérieur se développe. Les barbecues et les planchas sont de plus en plus performants. Aussi, j'ai eu envie de proposer ce livre pour montrer qu'on peut réaliser plein de recettes savoureuses, de l'entrée au dessert, à la flamme ou au gril.

Quels sont, selon vous, les avantages de la cuisine au barbecue ?
Tout d'abord, la cuisson en extérieur permet de découvrir des saveurs intéressantes. Une viande, un poisson ou des légumes grillés n'ont pas du tout le même goût ni la même texture qu'une cuisson au four, par exemple. Il y a plus de gourmandise, plus d'originalité. Et puis, ce mode de cuisson est plus rapide et plus convivial. Plus besoin de cuisiner pendant des heures ou de rester derrière les fourneaux quand les invités sont arrivés. C'est un bon moyen de se régaler rapidement.

> « [...] j'ai eu envie de proposer ce livre pour montrer qu'on peut réaliser plein de recettes savoureuses, de l'entrée au dessert, à la flamme ou au gril »

Quelles ont été vos sources d'inspiration pour mettre au point les recettes que vous présentez dans ce livre ?
Je m'inspire souvent des recettes traditionnelles, que j'essaie de reproduire avec une cuisson au barbecue. C'est notamment le cas de ma recette de magret de canard à l'orange. Et puis, de mes voyages, je reviens toujours avec plein d'idées. Voilà pourquoi, dans ce livre, on trouve beaucoup de plats avec des saveurs venues d'ailleurs, comme le pavé de bœuf sauce crying tiger, le dos de cabillaud en croûte de curry vert ou encore le tajine de légumes.

Vous proposez également des recettes sucrées, c'est très original !
Les desserts au barbecue, c'est peu commun, et pourtant, c'est délicieux ! Essayer le melon grillé, c'est l'adopter. Le sucre caramélise, on découvre ce fruit autrement. En outre, on peut aussi pâtisser avec un barbecue ou une plancha. Je propose notamment une recette de pizza sucrée à la ricotta et aux figues... un vrai régal !

Brochettes de poulet et de porc sauce satay

25 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

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

Pour les brochettes :
300 g de filet de porc
300 g de blancs de poulet / **1** citron vert
200 g de sauce satay
Pour la salade : **1** papaye verte
1 concombre / **1** carotte
100 g de tomates cerise
1 citron vert (jus)
1 botte de coriandre / **1 gousse** d'ail
1 petit piment rouge
2 c. à soupe de cacahuètes nature grillées
2 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de cassonade
1 c. à soupe de sauce nuoc-mâm

1 **Préparez les brochettes.** Coupez le porc et le poulet en cubes de 2 cm. Alternez sur des pics à brochettes les deux viandes jusqu'à épuisement des ingrédients.

2 **Réalisez la marinade.** Pressez le citron vert et délayez dans son jus 2 cuillerées à soupe de sauce satay. Badigeonnez la viande de cette marinade et laissez reposer 30 minutes à couvert et à température ambiante. Versez le reste de sauce satay dans un bol.

3 **Préparez la salade.** Épluchez la papaye, le concombre et la carotte. Coupez la papaye en deux afin de retirer les graines, puis râpez-la finement ainsi que les carottes. Tranchez finement le concombre à la mandoline. Coupez les tomates cerise en deux. Effeuillez la coriandre et mélangez-en la moitié avec la salade.

4 **Préparez la sauce.** Retirez le pédoncule du piment, coupez-le en deux et épépinez-le. Mettez l'ail, le piment et la cassonade dans un mortier. Écrasez le tout et ajoutez le jus de citron vert, la sauce soja et le nuoc-mâm, puis versez cette sauce sur les crudités.

5 **Passez à la cuisson.** Faites cuire les brochettes sur le barbecue chaud pendant 8 à 10 minutes, en les tournant deux à trois fois. Mélangez la salade avec la sauce et parsemez-la de cacahuètes. Servez-la accompagnée de la sauce satay réservée et des brochettes parsemées du reste de coriandre.

Vous trouverez la sauce satay au rayon conserves des épiceries asiatiques.



Choisissez une grenade mûre, bien bombée et d'une couleur rouge foncé.

Poulet entier sauce aux dattes

25 MIN	1h30	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

Pour la viande et la sauce : 1 poulet entier
Une douzaine de dattes / **2 gousses** d'ail
1 échalote / **4 c. à soupe** d'huile d'olive
4 c. à soupe de vinaigre balsamique
½ c. à café de paprika fumé
½ c. à café de cumin moulu
2 pincées de piment de Cayenne / Sel et poivre
Pour la salade : 2 oignons nouveaux / ½ grenade
½ citron jaune (jus) / **½ botte** de persil plat
½ botte de coriandre fraîche / **200 g** de couscous gros
200 g de pois chiches cuits au naturel
1 cube de bouillon de volaille bio
6 c. à soupe d'huile d'olive / **2 pincées** de cumin

1 **Préparez le poulet.** Dénoyautez les dattes puis hachez-les. Pelez et hachez les gousses d'ail et l'échalote. Mélangez dans un bol l'huile, le vinaigre, les dattes, l'ail, l'échalote, les épices ainsi que du sel et du poivre. Badigeonnez le poulet de ce mélange puis farcissez-en le poulet.

2 **Passez à la cuisson.** Mettez le poulet dans une cocotte en fonte avec 5 cl d'eau et faites cuire à couvert sur le barbecue chaud pendant 1 h 30. Toutes les 15 à 20 minutes, tournez le poulet et arrosez-le avec la marinade (si vous voyez que le liquide se raréfie dans le fond de votre plat, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau). À l'issue de la cuisson, le poulet doit être bien grillé et le bout des os des cuisses doit apparaître.

3 **Préparez la salade.** Faites gonfler le couscous, selon les indications du paquet, avec le bouillon de volaille délayé dans de l'eau bouillante. Égouttez les pois chiches. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel, du poivre et le cumin. Ôtez les graines de la grenade et parsemez-en la salade.

4 **Servez.** Coupez le poulet en morceaux. Accompagnez-le du jus de cuisson et de la salade de couscous.

Confit de feta aux tomates cerise et olives

15 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

200 g de feta
400 g de grosses tomates cerise ou cocktail
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'olives taggiasche dénoyautées
1 c. à café d'origan séché
Sel et poivre

1 **Préparez les tomates.** Retirez leur pédoncule à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé et incisez la base en croisillons. Ébouillantez-les 1 minute, puis mettez-les dans de l'eau froide. Épluchez-les délicatement et coupez-les en deux.

2 **Réalisez une papillote.** Superposez 2 grandes feuilles de papier d'aluminium. Placez au centre la feta et ajoutez par-dessus les tomates, les olives, l'origan, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Couvrez de 2 autres grandes feuilles de papier d'aluminium. Scellez les feuilles ensemble en serrant fortement la papillote.

3 **Passez à la cuisson.** Faites cuire la papillote pendant 12 à 15 minutes sur le barbecue chaud. Retirez du barbecue et disposez sur un grand plat. Servez aussitôt.

Ouvrez la papillote en découpant le dessus des feuilles d'alu à l'aide de ciseaux.

Melon grillé à la fleur de sel

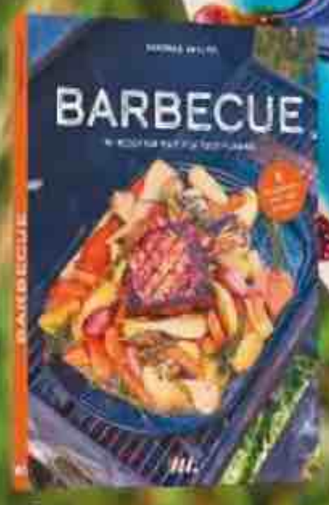
10 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

1 melon de Charente ou de Cavaillon
2 burratas
4 c. à soupe de crème de balsamique
Fleur de sel

1 **Préparez le melon.** Coupez-le en deux et ôtez les graines. Détaillez chaque moitié en tranches et retirez la peau.

2 **Passez à la cuisson.** Sur la grille du barbecue chaud, cuisez les tranches de melon 2 à 3 minutes sur chaque face pour les marquer. Répartissez sur 4 assiettes, saupoudrez de fleur de sel, ajoutez ½ burrata et arrosez d'un trait de crème de balsamique. Servez aussitôt.



À LIRE

« Barbecue, 50 recettes tout feu tout flamme », de Thomas Feller, éd. Webedia Books, 21,90 €.

Avec la cuisson au barbecue, les sucres du melon caramélisent.

DEPUIS 1957

PHILIBON

Le goût de l'origine

BON TOUT SIMPLEMENT

CHEZ VOTRE PRIMEUR

1er MELON FRANÇAIS



Lita
Le salmorejo de ses origines

Dans chaque numéro, retrouvez les lubies culinaires de l'un des membres de l'équipe Marmiton. On poursuit notre odyssée gourmande avec Lita, secrétaire de rédaction, qui partage avec nous un petit morceau de ses origines espagnoles.

Par Lita Doval

Ma famille vient de Galice, au nord-ouest de l'Espagne, où le poulpe et l'escabèche sont un art de vivre et une religion. Eh bien, mon plat estival préféré ne contient rien de tout ça et vient de l'autre bout du pays, l'Andalousie ! Aussi, lorsque le soleil nous écrase, que les étals du Sud-Ouest nous régalent des tomates marmandaises et qu'on cherche une idée de plat vite fait, frais et complet, je dégaine ma recette fétiche : le salmorejo cordobés ! Moins connu que son cousin le gaspacho, le salmorejo est très bon marché et condense aussi les saveurs andalouses, mais il est plus consistant.

LA TOMATE À L'HONNEUR

L'ingrédient star du salmorejo, c'est bien sûr la tomate, mon légume préféré, que je me lasse parfois de déguster en salade. Alors, pour profiter de toute la saveur de sa chair, on la mixe avec une belle huile d'olive (d'Andalousie, toujours), une bonne dose d'ail, du pain rassis – le salmorejo est un « plat de pauvre » par excellence, comme tout ce que j'aime le plus dans la cuisine ibérique –, un peu de vinaigre de Jerez (Xérès), et tadam ! La joie d'un « pan con tomate » qui n'en finit pas, à déguster à la cuillère !

UN PLAT POUR LES GOURMANDS

Si le salmorejo est frais et léger en bouche, c'est pourtant un plat complet et rassasiant. Je suis une bonne mangeuse, et un simple gaspacho ne fait pas pour moi office de repas, même en été. Ici, la mie de pain assure une consistante épaisse et généreuse, mais ce qui fait vraiment la différence, ce sont les toppings. Si la version traditionnelle prévoit du jambon serrano et des œufs durs, mon petit plaisir est de troquer la charcuterie pour des copeaux de fromage manchego ! Un régal qui donnerait presque l'impression de grignoter des tapas devant l'Alcázar de Cordoue...

Salmorejo

15 MIN	10 MIN
Préparation	Cuisson
10 MIN	**POUR**
Repos	**4** personnes

1 kg de tomates bien mûres
2 gousses d'ail
300 g de mie de pain rassis
20 cl d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de xérès
Sel et poivre

Pour le topping :

4 tranches de jambon serrano
2 œufs / **60 g** de manchego

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez la gousse d'ail, retirez-en le germe et coupez-la grossièrement. Rincez les tomates et détaillez-les en gros morceaux. Imbibez le pain rassis de vinaigre de xérès et laissez reposer quelques instants.

2 **Préparez les toppings.** Placez les œufs dans une casserole d'eau bouillante pour 10 minutes, puis laissez-les refroidir avant de les écaler. Détaillez le jambon en fines lanières ou en dés.

3 **Mixez.** Déposez dans un mixeur la moitié des tomates, du pain ramolli, de l'huile d'olive et quelques morceaux d'ail. Mixez par à-coups. Ajustez les quantités de liquide et de pain pour obtenir la consistance souhaitée. Salez et poivrez.

4 **Finalisez le salmorejo.** Procédez de la même manière avec le reste des ingrédients. Réservez la préparation, transvasée dans un saladier, pendant 10 minutes au frais.

5 **Dressez.** Versez le salmorejo bien froid dans 4 assiettes creuses. Déposez sur chacune ½ œuf dur râpé, quelques lanières de jambon et quelques copeaux de manchego.

On se rafraîchit comme on peut !

Rien de tel que des en-cas ou des desserts glacés pour s'offrir un grand coup de frais au goûter quand il fait trop chaud. Pour se faire vraiment plaisir, on pioche dans les recettes faciles qui font honneur aux fruits de saison et à nos arômes favoris.

Par Françoise de la Forest



SOUPE MELON FRAMBOISE

2 melons + 200 g de framboises
+ 2 c. à soupe de menthe + 100 g de sucre

Chauffez le sucre et 10 cl d'eau à ébullition, laissez frémir 3 minutes. Hors du feu, ajoutez la menthe et laissez refroidir. Mixez la chair des melons avec les framboises. Versez le mélange dans 4 verrines et ajoutez 1 cuillerée de sirop de menthe. Décorez de framboises puis parsemez de pistaches concassées. Servez très frais.

LE PETIT + : mixez de préférence les fruits au blender, la consistance sera à la fois crémeuse et mousseuse.



SANDWICH GLACÉ

4 boules de glace au chocolat + 8 cookies

Déposez les boules de glace sur 4 cookies et couvrez avec les 4 cookies restants. Appuyez sur les biscuits avec la paume de la main pour que la glace s'étale. Ôtez d'éventuels débords avec la lame d'un couteau. Dégustez aussitôt ou filmez les sandwichs et conservez-les au congélateur.

LE PETIT + : en format mini, remplacez les cookies par de petits sablés fourrés avec du sorbet (citron, fruits rouges).



BAGATELLE AUX FRAISES

300 g de fraises + 20 cl de crème anglaise
+ 20 cl de chantilly + 200 g de cake sucré

Coupez le cake en morceaux. Écrasez grossièrement à la fourchette les fraises équeutées. Garnissez 4 coupes de morceaux de cake, de purée de fraise et de crème anglaise. Réfrigérez au moins 30 minutes. Couvrez les desserts d'un généreux dôme de chantilly.

LE PETIT + : râpez 50 g de chocolat blanc et ajoutez les copeaux sur la chantilly au moment de servir.



PANNA COTTA FAÇON MELBA

2 pêches pelées + 4 boules de glace à la vanille
+ 40 cl de crème + 100 g de sucre
+ 5 gousses de vanille + 3 feuilles de gélatine
+ 4 c. à soupe de coulis de mûre

Faites bouillir la crème avec le sucre et la vanille. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée. Versez dans 4 verrines et laissez refroidir. Incorporez le coulis dans la crème encore souple pour la marbrer. Ajoutez ¼ de pêche et réfrigérez 2 heures. Servez avec la glace.

LE PETIT + : préparez le coulis maison en faisant frémir 5 minutes 200 g de mûres avec 30 g de sucre, mixez et filtrez.



FRAPPUCCINO

20 cl de lait + 20 cl de café froid
+ 4 c. à soupe de caramel au beurre salé
+ 8 glaçons + chantilly

Réunissez le café froid, le lait, le caramel au beurre salé et les glaçons dans le bol du blender. Mixez jusqu'à ce que le mélange devienne bien mousseux. Versez le frappuccino dans 4 grands verres, puis ajoutez de la chantilly. Servez sans attendre.

LE PETIT + : les gourmands ajouteront 1 boule de glace (vanille, caramel, noisette) dans le frappuccino et 1 filet de caramel au beurre salé sur la chantilly.



BOUCHÉES AUX BISCUITS

5 petits-suisses + 6 biscuits Oreo
+ 3 c. à soupe de confiture + 2 c. à soupe de miel
+ 2 c. à soupe d'huile neutre

Badigeonnez les empreintes d'un moule à glaçons avec l'huile neutre. Mélangez les petits-suisses avec la confiture (parfum de votre choix) et le miel. Répartissez la crème obtenue dans les empreintes du moule et congelez 1 heure. Mixez les biscuits Oreo, couvrez-en le dessus des petites glaces. Piquez un bâtonnet de bois au centre et congelez 2 à 3 heures.

LE PETIT + : bon à savoir, la prise est plus rapide dans des moules métalliques.



Goûter express

Rien de mieux, pour leur donner le goût des produits et de la cuisine, que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette. Simon le lapin propose de réaliser une délicieuse salade de fruits en forme de requin !

LES FRUITS LES PLUS CONSOMMÉS EN EUROPE

Selon une enquête réalisée par l'institut Bona Fidé pour Interfel en janvier 2024, les Européens consomment 18,4 kg de pommes et de poires par an et par personne. Viennent ensuite les agrumes (15,91 kg), les bananes (11,10 kg) et enfin les melons et papayes (8,74 kg).

LE REQUIN PASTÈQUE

POUR 4 PERSONNES

25 MIN PRÉPARATION

1 belle pastèque, 1 ananas
1 grappe de gros raisins, 1 melon
250 g de myrtilles, Feuilles de menthe

1 Prépare la pastèque. Coupe un petit disque à une extrémité de la pastèque* pour pouvoir la poser à plat. À 3 cm de la base, fais une première entaille horizontale, puis une seconde en biais à environ 5 cm du haut pour rejoindre la première. Réserve l'écorce du morceau enlevé.

2 Crée les dents. Taille des triangles* dans une bande d'environ 3 cm tout autour de la bouche, puis retire 1 mm de peau.

3 Prépare la garniture. Retire la chair avec une cuillère parisienne pour former des boules, puis réserve-les. Fais de même avec le melon et découpe l'ananas en triangles*.

4 Forme l'aileron et les yeux. Coupe l'écorce restante en deux*, puis plantes-en 1 moitié à l'aide de 2 cure-dents à l'arrière de la pastèque pour former l'aileron. Fixe ensuite 2 demi-grains de raisin sur la pastèque avec des cure-dents pour former les yeux.

5 Finalise. Garnis la bouche du requin avec les fruits préparés, puis ajoute le raisin, les myrtilles et les feuilles de menthe.

* Pour découper la pastèque et l'ananas, fais-toi aider par un adulte.

ASTUCE

Pour faciliter la découpe*, taille directement les dents en triangle sans enlever la peau.

© GO-N Productions 2016 based on Stephanie Blake's books published by *l'école des loisirs*



PAS BESOIN DE FAIRE COCORICO POUR VOUS DIRE QUE NOUS PRODUISONS TOUT EN FRANCE

100 % de nos pains de mie et viennoiseries proviennent de nos sites de production en France, fabriqués avec nos farines et œufs français.

Harrys
Né à Châteauroux

Pour en savoir plus :
www.harrys.fr/moelleux-responsable

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

Les moules

Ces petits coquillages qu'on aime tant !

Si elles sont faciles à préparer chez soi, à la bonne franquette, on adore aussi s'en régaler au restaurant, face à l'océan. Synonymes de vacances, les moules sont, en prime, pleines de vertus. Par Céline Roussel

Bien qu'il existe près de 70 espèces de moules dans le monde, seulement deux sont disponibles sur nos étals français : la Mytilus edulis, ou moule commune, et la Mytilus galloprovincialis, dite moule méditerranéenne. La première est principalement présente dans la Manche et l'Atlantique. L'autre s'épanouit dans le Sud, mais peut remonter jusque dans la baie de Saint-Brieuc. Les moules françaises, après avoir été captées en mer au moment de la reproduction, au printemps, sont principalement élevées sur bouchots (pieux plantés sur l'estran), surtout les communes. Mais d'autres méthodes existent en France, notamment l'élevage sur cordes, davantage pratiqué en Méditerranée. Il faut compter 9 à 18 mois pour obtenir des moules commercialisables.

BOMBES NUTRITIONNELLES

Comme tout coquillage, ce sont d'excellentes sources de protéines (17 g pour 100 g), quasiment dénuées de gras (2,09 g de lipides pour 100 g), d'où un faible taux calorique (108 kcal pour 100 g de moules cuites). Elles sont également riches en minéraux et oligoéléments essentiels pour la santé : calcium, magnésium, phosphore, iode et surtout fer (4 mg pour 100 g). Une caractéristique qui fait de ce mollusque un aliment particulièrement adapté aux personnes consommant peu ou pas de viande, parfois plus exposées aux carences en fer.

RECETTES VARIÉES

Ah, les traditionnelles moules marinières... on les adore, surtout avec des frites ! Mais ce coquillage s'accommode aussi de bien des façons. Moules à la crème, au curry, en tapas, farcies, gratinées, en brochettes sur le barbecue, crues en tartare, sans oublier les célèbres éclades (grillées sous des aiguilles de pin) qui font le bonheur des vacanciers des bords de mer. Ou encore la brasucade, en Occitanie, qui consiste à les cuire dans une poêle à paella, sur un barbecue.

À L'ACHAT

Vérifiez la provenance, car les moules espagnoles sont fréquentes sur nos étals. Privilégiez des moules françaises bien fermées, légèrement humides, avec une coquille noire aux reflets bleus. Il existe en outre des signes de qualité à repérer, tels que « moules de bouchot STG » (spécialité traditionnelle garantie) et « moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel AOP », garantissant un terroir et un savoir-faire. Côté quantité, prévoyez environ 1 l (750 g) de moules avec leur coquille par personne.

La France a produit, en 2022, près de 58 067 tonnes de moules*, chiffre en baisse en raison du réchauffement climatique. La France reste toutefois le deuxième pays producteur de moules en Europe, après l'Espagne.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour vérifier que les moules sont bien fraîches, plongez-les dans un récipient d'eau froide. Celles qui coulent directement sont fraîches et comestibles. Celles qui remontent à la surface et flottent peuvent partir à la poubelle.

** Chiffres Agreste 2022. Sources : collectif Poissons, coquillages et crustacés, Comité régional de la conchyliculture de Méditerranée, table nutritionnelle Ciqual.*

Moules aux salicornes, crème de vin blanc à l'échalote

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

4 l de moules (soit environ **750 g** / personne) / **200 g** de salicornes
1 échalote / **1** belle tomate grappe / **40 cl** de crème liquide entière
20 g de beurre / **20 cl** de vin blanc sec / Sel et poivre

1 **Préparez les moules.** Lavez-les à l'eau bien fraîche et brassez-les. Retirez celles qui ne se referment plus. Grattez les coquilles avec un petit couteau pointu et ôtez les barbes.

2 **Préparez les ingrédients.** Pelez et ciselez l'échalote. Coupez la tomate en petits dés. Faites blanchir les salicornes en les plongeant pour 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les. Plongez-les dans un bain d'eau glacée.

3 **Préparez la garniture.** Dans une marmite avec la moitié du beurre, faites suer l'échalote pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajoutez la tomate, salez, poivrez et faites-la fondre en remuant pendant 5 minutes. Débarrassez dans une assiette.

4 **Faites cuire les moules.** Dans la même marmite avec le reste de beurre, faites ouvrir les moules sur feu vif en remuant bien. Lorsqu'elles sont toutes ouvertes, débarrassez-les.

5 **Finalisez la sauce et servez.** Remettez la garniture dans la marmite et ajoutez les salicornes et le vin. Portez à ébullition et faites réduire de moitié. Versez la crème, portez à ébullition. Rajoutez les moules et mélangez le tout pendant 2 minutes pour faire réduire légèrement la sauce. Servez bien chaud.

ASTUCE
Proposez des quartiers de citron et servez un riz thaï ou basmati en accompagnement de ce plat crémeux.



Moules à l'espagnole

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

3 l de grosses moules / **2** poivrons rouges / **2** poivrons jaunes
2 tomates grappe / **1** gros oignon / **3 gousses** d'ail
8 jeunes pousses de petits pois / **20 cl** d'huile d'olive
150 g de manchego / **5 cl** de porto blanc
½ c. à café de paprika fumé / Sel et poivre

1 **Préparez les moules.** Lavez-les à l'eau bien fraiche et brassez-les. Retirez celles qui ne se referment plus. Grattez les coquilles avec un petit couteau pointu et ôtez les barbes.

2 **Préparez les ingrédients.** Pelez et émincez l'ail, ciselez l'oignon. Coupez les tomates en petits dés. Épépinez les poivrons, taillez-les en très fines lanières et recoupez-les en deux ou trois, selon leur taille. Râpez le manchego.

3 **Lancez la cuisson.** Dans une sauteuse avec 15 cl d'huile, faites suer l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Déglacez avec le porto. Faites réduire légèrement avant d'ajouter les poivrons et les tomates. Salez, poivrez, ajoutez le paprika et faites revenir pendant 5 minutes en remuant. Couvrez, baissez le feu et laissez fondre pendant 10 minutes.

4 **Faites cuire les moules.** Dans un faitout avec le reste d'huile, faites simplement ouvrir les moules sur feu vif en les remuant souvent.

5 **Finalisez.** Ajoutez le manchego dans la compote de poivrons et mélangez bien pour le faire fondre.

6 **Dressez.** Répartissez la compote de poivrons au manchego dans 4 assiettes et dispersez les moules par-dessus. Décorez des jeunes pousses de petits pois et servez.

Moules marinées à l'huile et aux aromates

20 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

POUR 4-6 personnes

1 l de moules / **1** échalote
½ citron bio / **8 brins** de coriandre
20 cl d'huile d'olive vierge extra
1 c. à soupe d'herbes de Provence
Sel et poivre

1 **Préparez les moules.** Lavez-les à l'eau bien fraiche et brassez-les. Retirez celles qui ne se referment plus. Grattez les coquilles avec un petit couteau pointu et ôtez les barbes.

2 **Préparez le reste des ingrédients.** Pelez et ciselez l'échalote. Prélevez trois bandes de zeste de citron avec un Économe.

3 **Faites cuire les moules.** Dans un faitout, faites simplement ouvrir les moules sur feu vif en les remuant souvent.

4 **Finalisez les moules.** Laissez-les refroidir, puis décoquillez-les délicatement et placez-les dans une petite passoire.

5 **Préparez la marinade.** Dans une sauteuse avec 2 cuillerées à soupe d'huile, faites suer l'échalote pendant 5 minutes. Ajoutez l'ail écrasé au presse-ail, les herbes de Provence et le zeste de citron. Retirez du feu et ajoutez les moules. Mélangez bien, salez et poivrez.

6 **Finalisez.** Placez le mélange dans un bocal avec des brins de coriandre. Complétez avec de l'huile à niveau et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.





TOUR DE MAIN
Si la sauce est trop épaisse à votre goût, détendez-la en ajoutant un peu de jus filtré des moules et/ou un peu de jus d'ananas.

Crevettes et moules marinées ananas gingembre

40 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

POUR 4-6 personnes

2 l de moules
18 crevettes crues
1 oignon
1 gousse d'ail
3 cm de racine de gingembre
1 petite botte de coriandre
15 cl de jus d'ananas de qualité artisanale
2 c. à café de fécule de maïs
1 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco
¼ de c. à café de poivre de Sichuan
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les moules.** Lavez-les à l'eau bien fraiche et brassez-les. Retirez celles qui ne se referment plus. Grattez les coquilles avec un petit couteau pointu et ôtez les barbes.

2 **Préparez les crevettes.** Décortiquez-les intégralement. Fendez le dos avec un petit couteau pointu pour en extraire le boyau noir sous un filet d'eau fraiche. Séchez-les.

3 **Préparez le reste des ingrédients.** Pelez et râpez l'ail et le gingembre à l'aide d'une microrâpe. Pelez et ciselez l'oignon. Retirez les tiges sous le feuillage de la coriandre et hachez le reste finement dans un petit mixeur. Pilez au mortier le poivre de Sichuan.

4 **Faites cuire.** Dans un faitout, faites simplement ouvrir les moules sur feu vif en les remuant souvent. Laissez-les refroidir, puis décoquillez-les délicatement. Filtrez le jus et réservez-en 10 cl.

5 **Poursuivez.** Dans le même faitout avec l'huile, faites revenir l'oignon pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les crevettes et faites-les colorer en remuant. Ajoutez le mélange ail et gingembre, le poivre de Sichuan, du sel, du poivre 5 baies et mélangez 2 minutes.

6 **Finalisez.** Délayez la fécule dans le jus filtré des moules. Ajoutez-le dans le faitout ainsi que les moules et le jus d'ananas, puis portez à ébullition. Laissez bien épaissir jusqu'à obtenir une sauce bien onctueuse. Débarrassez dans un plat. Dégustez chaud ou froid.

LE PRODUIT STAR

Moules gratinées au cantal

25 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

3 l de moules
3 brins de persil plat
20 g de beurre
100 g de cantal
35-40 cl de lait
20 g de farine
5 cl de vin blanc sec
2 pincées de noix de muscade
Sel et poivre

1 **Préparez les moules.** Lavez-les à l'eau bien fraîche et brassez-les. Retirez celles qui ne se referment plus. Grattez les coquilles avec un petit couteau pointu et ôtez les barbes.

2 **Faites cuire les moules.** Dans un faitout, faites simplement ouvrir les moules sur feu vif en les remuant souvent.

3 **Finalisez les moules.** Laissez-les légèrement tiédir, puis retirez la partie vide de leur coquille. Disposez-les sur une plaque à four.

4 **Préparez la sauce.** Faites crépiter le beurre dans une casserole, puis versez la farine en fouettant. Détendez le roux obtenu en déglaçant avec le vin blanc et en fouettant vigoureusement. Ajoutez progressivement le lait, toujours en fouettant jusqu'à obtenir une sauce béchamel fluide mais onctueuse. Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade râpée.

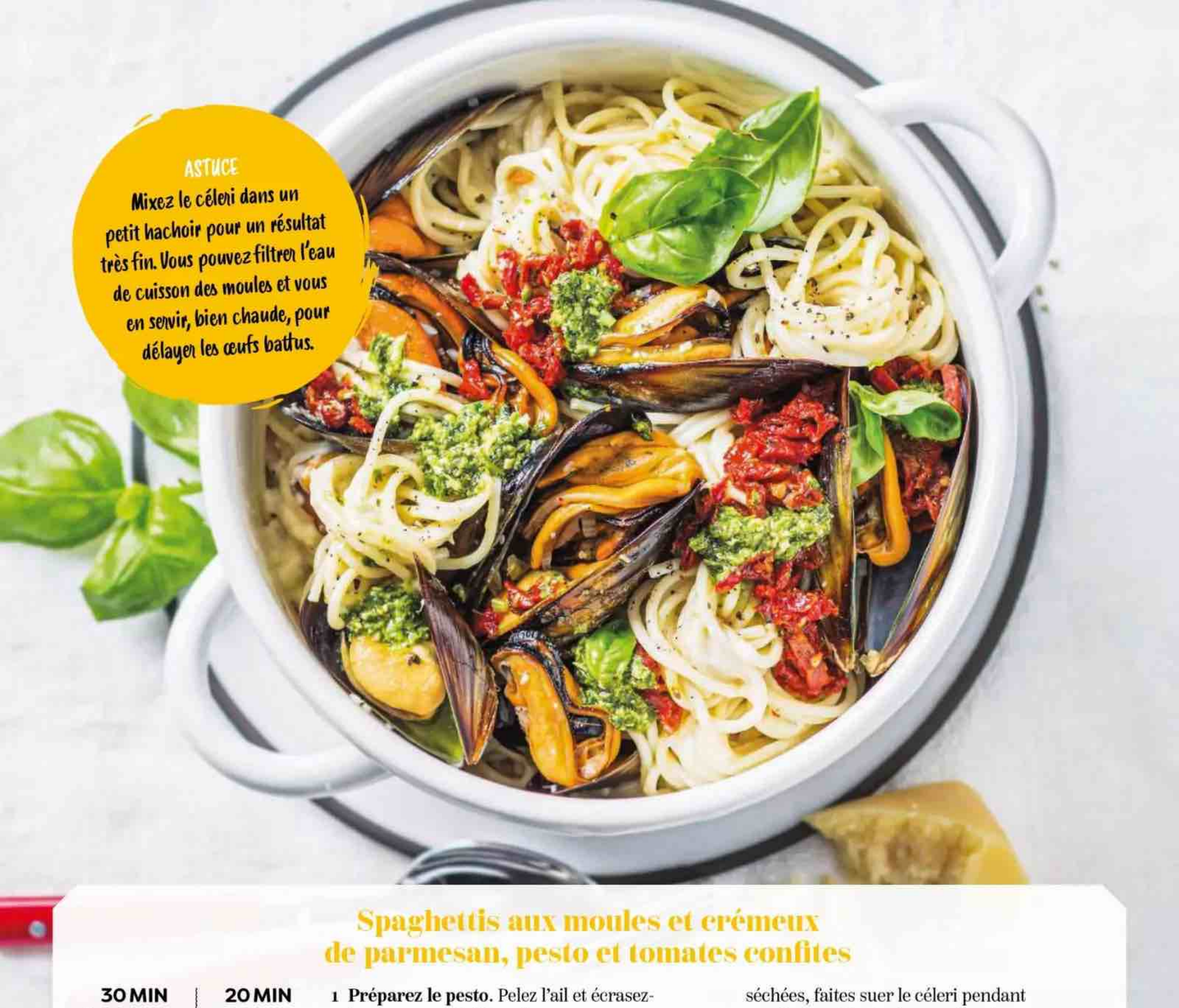
5 **Finalisez.** Préchauffez le gril du four. Râpez le cantal et mélangez-le dans la sauce. Nappez les moules de sauce et enfournez pour 2 minutes en surveillant bien la coloration.

6 **Servez.** Parsemez les moules de persil effeuillé et haché et dégustez bien chaud.

VARIANTE

Pour une version plus riche et plus gourmande, remplacez le lait par de la crème liquide entière et ajoutez une touche de safran...





ASTUCE

Mixez le céleri dans un petit hachoir pour un résultat très fin. Vous pouvez filtrer l'eau de cuisson des moules et vous en servir, bien chaude, pour délayer les œufs battus.

Spaghettis aux moules et crémeux de parmesan, pesto et tomates confites

30 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

2 l de moules
1 branche de céleri
1 botte de basilic
2 gousses d'ail / **4** œufs
200 g de parmesan
500 g de spaghettis
30 g de pignons de pin
1 bocal de tomates séchées à l'huile
4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel et poivre

1 **Préparez le pesto.** Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Râpez le parmesan. Mixez le basilic effeuillé avec l'ail, 50 g de parmesan et les pignons, tout en incorporant progressivement juste assez d'huile d'olive du bocal de tomates séchées pour obtenir une texture onctueuse.

2 **Préparez les moules.** Lavez-les à l'eau bien fraiche et brassez-les. Retirez celles qui ne se referment plus. Grattez les coquilles avec un petit couteau pointu et ôtez les barbes.

3 **Préparez le reste.** Effilez et ciselez le céleri. Battez les œufs dans un bol, salez et poivrez. Hachez finement les tomates séchées préalablement égouttées.

4 **Faites cuire les moules.** Dans un faitout avec 2 cuillerées d'huile des tomates séchées, faites suer le céleri pendant 10 minutes. Ajoutez les moules et remuez souvent pour simplement les faire ouvrir.

5 **Préparez les pâtes.** Plongez-les dans un faitout d'eau bouillante salée en suivant le temps de cuisson recommandé sur l'emballage. Prélevez 1 louche d'eau de cuisson des pâtes et versez-la dans les œufs en fouettant. Égouttez les pâtes et remettez-les dans le faitout. Versez les œufs et mélangez sur feu doux pour bien enrober les pâtes, tout en incorporant au fur et à mesure le reste de parmesan râpé.

6 **Assemblez.** Répartissez les spaghettis en nids dans 4 assiettes creuses. Arrosez d'huile. Garnissez de moules puis de hachis de tomate séchée et de touches de pesto. Servez aussitôt.

LE PRODUIT STAR

Mussel rolls

30 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

2 l de moules / **1** petite laitue iceberg
1 citron vert / **1** œuf
300 g de yaourt à la grecque
6 petits pains briochés allongés
1 bain d'huile de friture
100 g de fécule de maïs
4 c. à soupe généreuses de mayonnaise
1 c. à soupe de moutarde aigre-douce
1 c. à soupe de whisky
1 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
1 c. à soupe de garam massala
Sauce sriracha / Sel et poivre

1 **Préparez les moules.** Lavez-les à l'eau bien fraîche et brassez-les. Retirez celles qui ne se referment plus. Grattez les coquilles avec un petit couteau pointu et ôtez les barbes.

2 **Faites cuire les moules.** Dans un faitout, faites simplement ouvrir les moules sur feu vif en les remuant souvent. Laissez-les refroidir, puis décoquillez-les délicatement et mettez-les dans une petite passoire.

3 **Préparez la garniture.** Taillez la laitue iceberg en chiffonnade. Fouettez la mayonnaise avec le yaourt et la moutarde. Détendez-les avec le jus pressé du citron vert et le whisky, salez et poivrez. Mélangez cette sauce avec la laitue.

4 **Finalisez les moules.** Faites chauffer le bain d'huile de friture à 180 °C. Séchez bien les moules, puis passez-les dans un peu de fécule de maïs en retirant bien l'excédent. Battez l'œuf avec la sauce nuoc-mâm. Ajoutez les moules et mélangez bien pour bien les enrober. Panez-les de nouveau, mais cette fois-ci d'une généreuse couche de fécule de maïs additionnée de garam massala. Plongez-les rapidement dans l'huile, en procédant en plusieurs fois. Retirez-les avec une écumoire dès qu'elles sont bien dorées et croustillantes.

5 **Assemblez.** Ouvrez les pains en deux dans la longueur et garnissez-les de laitue. Ajoutez les beignets de moule et nappez de sauce sriracha selon votre goût. Dégustez sans attendre.

ASTUCE

Réalisez vos propres pains au lait ou pains viennois, ou commandez-les chez votre artisan boulanger.



Lesieur
LES HUILES ENGAGÉES

Antoine

& Lesieur s'engagent pour des pratiques agricoles plus vertueuses.

Lesieur s'engage à verser une juste rémunération** à Antoine et aux plus de 500 agriculteurs partenaires. Découvrez notre démarche « Lesieur Huiles Engagées » et ses pratiques agricoles sur www.lesieur.fr/huiles-engagees.

LESIEUR SAS 11-13 RUE DE MONCEAU 75008 PARIS AU CAPITAL DE 36 689 935,92€ RCS PARIS 457208619

*Teneurs inférieures aux limites de quantification de 0,01 mg/kg sur une liste de 200 pesticides analysées sur les huiles par un laboratoire indépendant, accrédité COFRAC. **Prime complémentaire reversée aux agriculteurs pour la mise en place de pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement. Cette bouteille contient en partie de l'huile issue de la démarche initiée par Lesieur d'assurer une juste rémunération aux agriculteurs partenaires.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. www.mangerbouger.fr

ONYVA



Le plastique c'est pas automatique !

Le matériau chéri de l'industrie avait tellement d'avantages qu'on en a mis partout et, aujourd'hui, le plastique est devenu l'une de nos pires pollutions. En cuisine, il est omniprésent, qui plus est pour un usage souvent unique. Par quoi peut-on le remplacer ? Par Laurence Lemaire

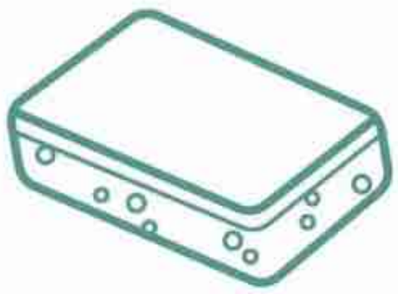
Léger, résistant, hermétique, souple, bon marché : les qualités du matériau plastique nous l'ont rendu indispensable, mais en font un désastre au stade de déchet. Ses particules s'immiscent partout et ne s'éliminent pas, réalisant l'exploit d'être une pollution à la fois massive et invisible. On en retrouve dans le placenta, le lait maternel, le foie, le sang, la carotide. Une étude publiée le 7 mars dans le « New England Journal of Medecine » pointe même son impact sur notre santé cardio-vasculaire. Le recyclage n'y change rien, voire accentue le problème, notamment en nous laissant penser qu'il est résolu, selon Nathalie Gontard, directrice de recherche à l'Irnrae et pionnière de l'emballage écologique. D'accord, nos cuisines ne sont pas le plus gros levier dans cette histoire, mais que cela ne nous décourage pas ! Allez zou ! Pour se motiver, une petite recherche d'images sur Internet avec pour requête « 7e continent », et voyons ce qu'on pourrait changer dans nos habitudes jetables...

LA PEUR DU VIDE

Pour économiser du plastique, on peut choisir des contenants en verre ou en carton, mais aussi ajustés à la taille du produit : Food Watch et Zero Waste France ont pointé cinq produits à l'emballage surdimensionné, comptant jusqu'à 54 % de vide dans des paquets de lardons, 60 % pour des raviolis et 68 % pour des noisettes décortiquées !

Le film alimentaire

Dans cette feuille un peu énervante à manipuler, on emmaillote parfois des choses qui n'en demandent pas tant : sur les dips, bâtonnets de crudités ou tomates-mozza que vous venez de préparer pour l'apéro qui s'annonce, une simple assiette posée fera l'affaire. Un beau torchon bien propre suffira pour couvrir amoureusement une tarte ou un cake qui attend son heure. Le coup du torchon vaut aussi pour les sandwichs, cookies ou morceaux de pain qu'on embarque pour le déj, le train, le pique-nique... Lorsqu'il s'agit de bien conserver au frigo un reste de préparation, l'idéal, c'est un bocal ou un récipient hermétique en verre ou en Inox. S'ils sont tous pris, vous pouvez protéger vos petits plats à l'aide de couvercles étirables en silicone, de charlottes alimentaires en coton enduit ou non, ou de beewraps, ces fameux tissus imbibés de cire qu'on trouve un peu partout, même en rouleau désormais, ou que l'on peut faire soi-même. De toute façon,



ON NE JETTE PAS L'ÉPONGE !

Pour qu'elle ne soit plus une triste reine du jetable polluant, vous pouvez déjà choisir une éponge en fibres végétales (cellulose, coton, chanvre, coco, loofah, fibre de sparte...), avec un tampon gratteur en noyaux ou coques de fruits broyés, une brosse en bois, ou une boule en Inox (ou en cuivre) pour récurer si besoin. Encore mieux : une éponge lavable réutilisable, dont on trouve désormais de nombreuses versions dans le commerce et qu'on peut aussi faire soi-même. À vos tutos !

fermeture étanche ou non du récipient, effet ventouse ou non du couvre-plat, ces restes devront toujours être consommés rapidement.

Les sacs congélation

Qu'on les utilise pour congeler ou pour emporter nos collations (fruits secs, bâtonnets de légumes, cuisse de poulet...), on les jette ensuite, c'est le principe (même si on est du genre à les réutiliser, ils finissent vite mal). À nouveau, les contenants en verre ou en Inox (le mieux) sont de mise. Cependant, lorsqu'on estime avoir besoin de la souplesse du sac, tout dépend s'il doit être hermétique ou non. Pain en tranches, légumineuses précuites, morceaux de légumes bruts (poireau, courge, oignon...) à utiliser au quotidien peuvent être gardés dans des sacs type vrac (du moment que le tissage ne peluche pas) ou, mieux, dans un beewrap. Pour les aliments qui coulent, graissent, collent ou craignent les brûlures de congélation, il existe des sachets lavables en coton enduit, tissu PUL ou silicone. En la matière, c'est le cas de le dire, il est nettement préférable de se tourner vers des plateformes et commerçants spécialisés dans le zéro-déchet ou le bio, et de ne pas se jeter sans réfléchir sur les alléchantes offres colorées super pas chères qui abondent.

Les bouteilles

Si vous êtes consommateur d'eau gazeuse, sodas, jus de fruits et boissons aromatisées diverses, il n'y a pas 36 solutions antiplastique : soit vous privilégiez les marques vendues sous verre, soit vous passez au DIY ! Il existe d'innombrables sirops pour parfumer vos eaux plates ou gazeuses (y compris cola), mais vous pouvez aussi découvrir les joies saines des fruits pressés et boissons maison (thé glacé, ginger beer, kéfir, bissap...). Quant à l'eau du robinet, un rappel s'impose : c'est le produit alimentaire le plus contrôlé en France. Pour la santé, les carafes filtrantes sont inutiles, surtout si l'eau y stagne ou si l'objet est mal entretenu ; si c'est une affaire de goût, elle perd celui du chlore après 1 heure au frigo. Et pour avoir toujours de quoi boire où que l'on soit, nos bonnes vieilles gourdes ont été assez largement revisitées depuis des années pour qu'on trouve tous notre bonheur en verre renforcé ou en Inox – l'idée n'étant pas, bien entendu, d'en acheter une tous les mois !



Le produit vaisselle

Le plus simple est d'opter pour le savon de vaisselle solide, difficile à battre en ce qui concerne les économies d'emballages plastique. Si vous préférez le liquide, le mieux est de le faire vous-même, mais si vous n'avez pas le temps de trouver la recette maison qui vous va, ça se complique... ou c'est une question de budget. Vous pouvez chercher s'il y a autour de chez vous un rayon de vrac ménager où remplir vos propres bouteilles, mais l'offre n'est franchement pas généralisée, même si certaines grandes surfaces s'y sont mises. Quant aux écorecharges, Sylvie Metzelard, la rédactrice en chef de « 60 Millions de consommateurs », en a montré les limites dans son numéro de février 2024, notamment sur la question du prix : si c'est ce que vous choisissez, comparez bien.

Avec notre partenaire FONDATION GoodPlanet

Un Français produit en moyenne 4,9 tonnes de déchets par an, dont 580 kg de déchets ménagers. Afin de limiter les emballages en plastique en cuisine, servez-vous de sacs réutilisables pour faire vos courses, approvisionnez-vous dans des épiceries vrac ou au rayon vrac de votre supermarché et utilisez des bocaux en verre pour stocker vos denrées. Vous pouvez également privilégier des charlottes en tissu ou de la toile enduite de cire d'abeille pour conserver vos aliments et emballer vos sandwichs. Le zéro-déchet vous intéresse ? Venez faire l'expérience d'une cuisine engagée, généreuse et accessible à la Fondation GoodPlanet, avec des cours organisés tous les week-ends, pour apprendre à cuisiner de façon durable et gourmande !

Plus d'informations et réservations sur le site Goodplanet.org

Les volcans d'Auvergne

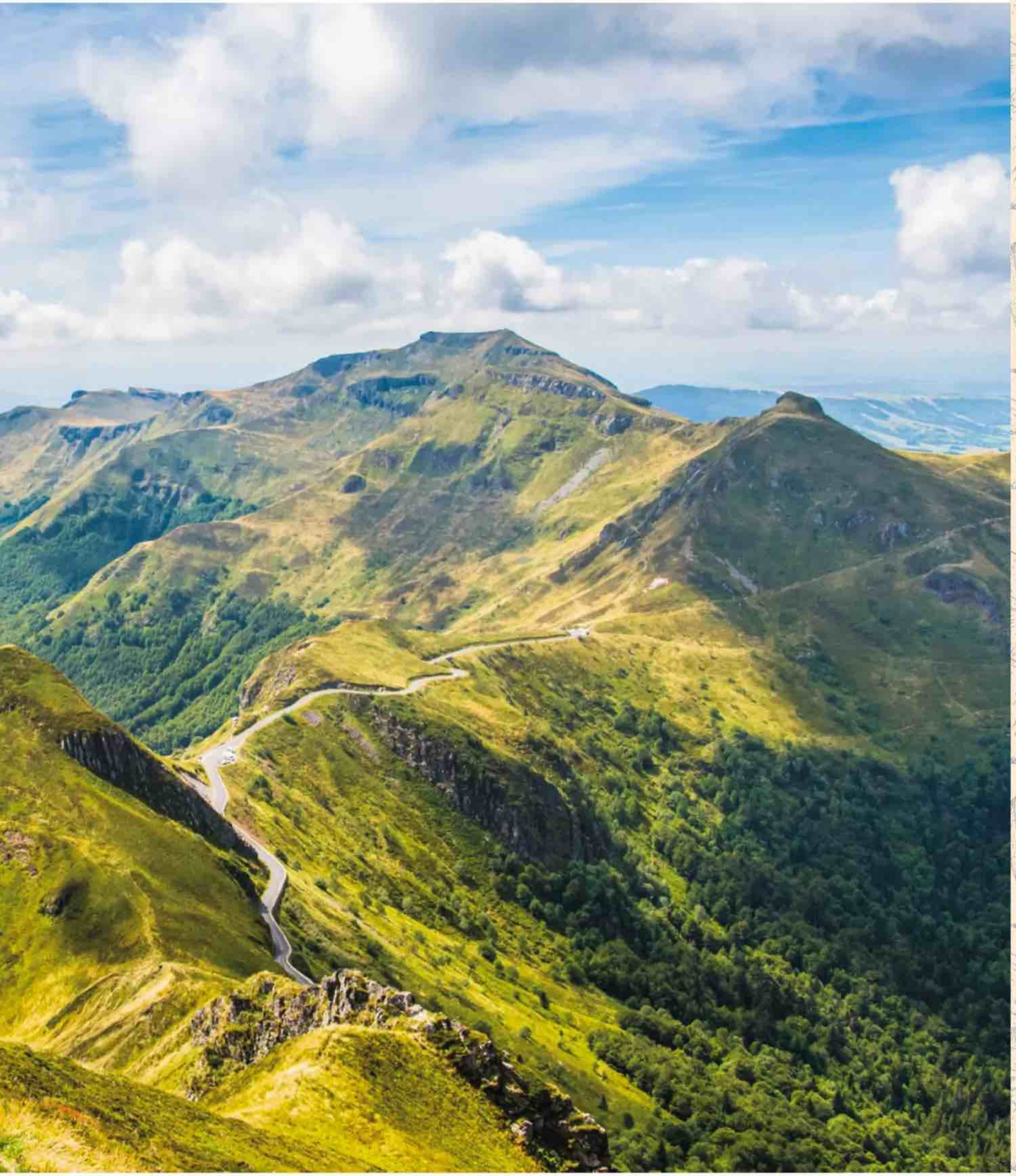
Une randonnée haute en saveurs

Entre Clermont-Ferrand et le Cantal, découvrez les volcans éteints de la chaîne des Puys, pour une virée gastronomique au milieu d'une nature préservée, avec des produits du terroir authentiques.

Par Gwenaëlle Conraux



Patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2018, la chaine des Puys étend ses 80 volcans sur près de 32 km de long et 4 km de large au cœur de l'Auvergne. Dans le plus jeune ensemble volcanique de France métropolitaine (formé entre 95000 et 8500 av. J.-C.), des troupeaux paissent tranquillement sous l'œil de leur berger, le pastoralisme étant l'une des solutions mises en œuvre pour entretenir ce patrimoine naturel. Sur ces sols volcaniques de moyenne montagne, des prairies naturelles à la flore très diversifiée constituent une alimentation parfaite pour les vaches et leur permettent de produire un lait de grande qualité.









Des fromages AOP

Grâce à lui sont produits cinq fromages distingués par une appellation d'origine contrôlée : le saint-nectaire (1re AOP fermière au lait de vache d'Europe), le cantal, la fourme d'Ambert, le salers et le bleu d'Auvergne. En volume, ils représentent plus d'1 fromage AOP français au lait de vache sur 5, soit plus de 38 000 tonnes. En suivant la route des fromages AOP d'Auvergne, vous pourrez profiter de votre séjour pour allier gourmandise et randonnée.

Des viandes d'exception

Les bovins fournissent également d'excellentes pièces pour les amateurs de viande rouge. Limousine, charolaise, salers ou aubrac sont les races rustiques élevées dans les 9 800 exploitations de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Accompagnées d'une sauce au bleu, ces viandes persillées sont un régal. La région est également une terre de charcuterie grâce aux porcs fermiers d'Auvergne reconnus par le Label rouge. À vous terrines, viande salée ou encore saucisson !

L'or vert

Le Puy-de-Dôme abrite une autre richesse à la robe verte marbrée de bleu : les lentilles. Première légumineuse française à avoir obtenu une appellation d'origine contrôlée, la lentille verte du Puy est également reconnue par une AOP. Elle est cultivée par 650 producteurs dans une zone délimitée de 87 communes de Haute-Loire. Sa fine peau lui évite un fastidieux trempage préalable et permet une cuisson rapide. Aussi délicieuses dans un petit salé qu'en salade, ces jolies perles représentent un apport si important en protéines qu'elles sont également transformées en steak végétal.



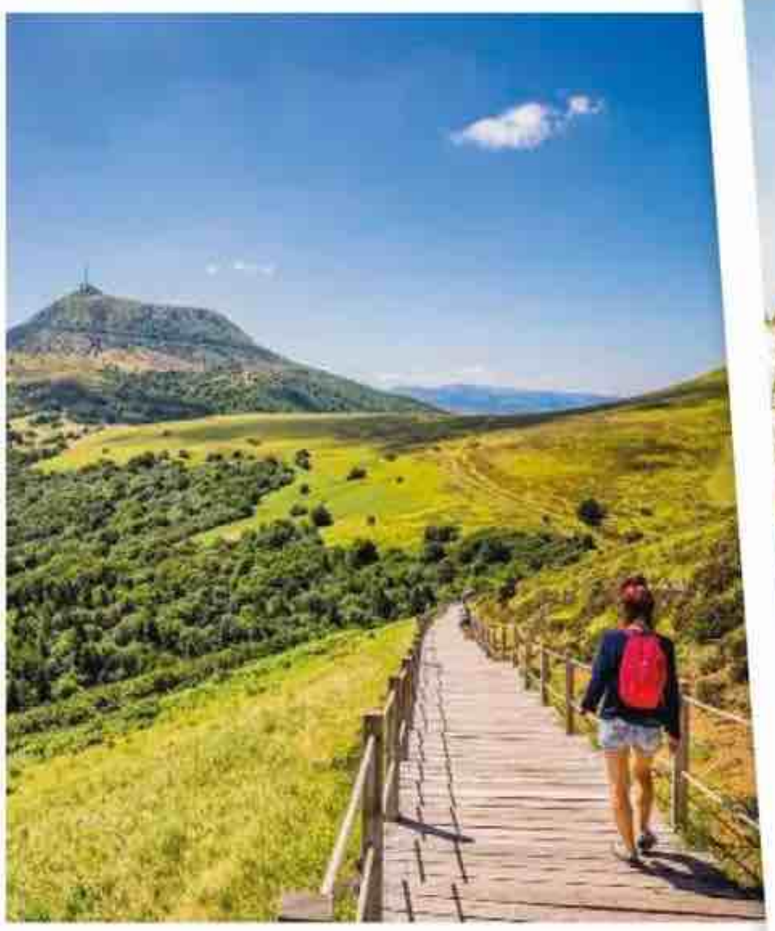
THIERS, LA TRANCHANTE

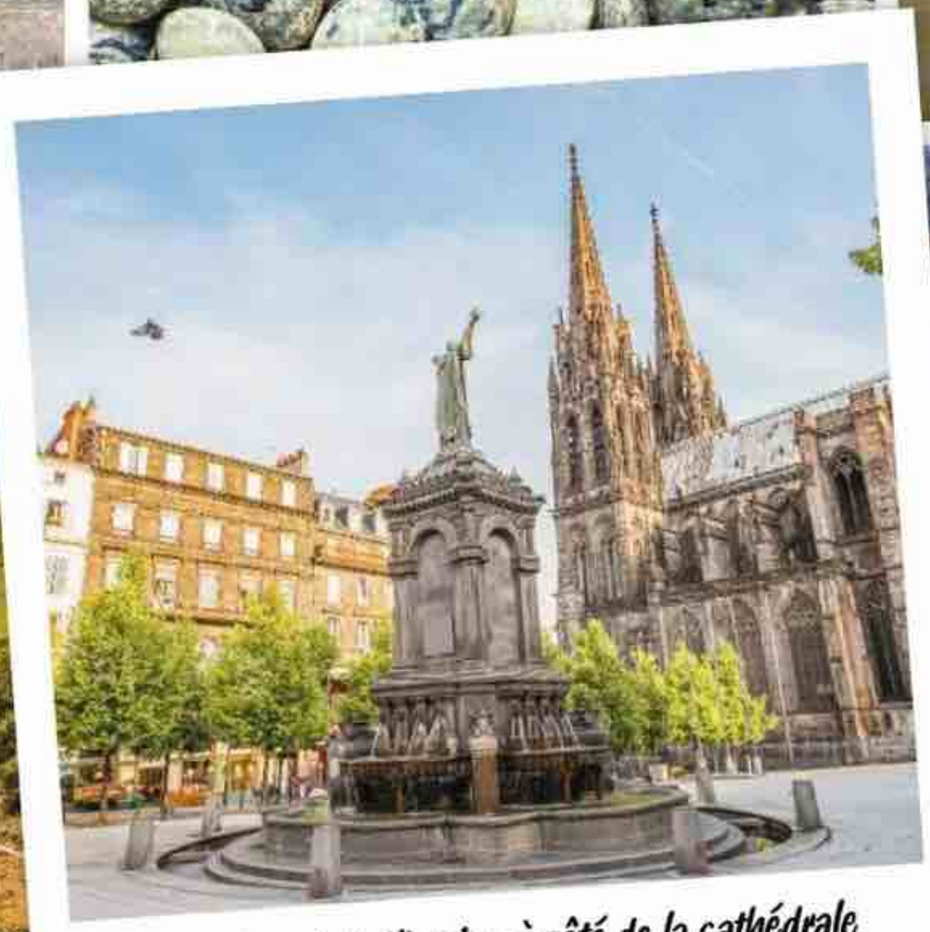
Saviez-vous qu'à 40 km de la chaîne des Puys se situe la capitale mondiale de la coutellerie ? 7 objets tranchants français sur 10 sont fabriqués au cœur de la cité médiévale de Thiers, dans la vallée de la Durolle. Ne manquez pas la vallée des Usines et le musée de la Coutellerie, riche d'une histoire de six siècles. Musée de la Coutellerie, 58 rue de la Coutellerie, 63300 Thiers.







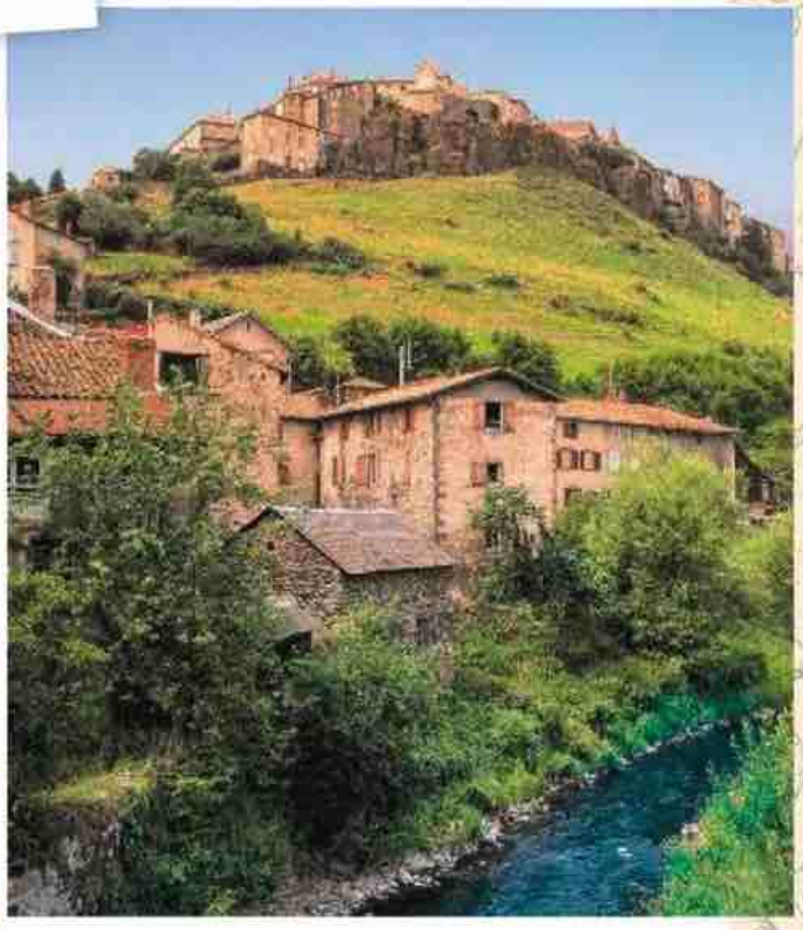


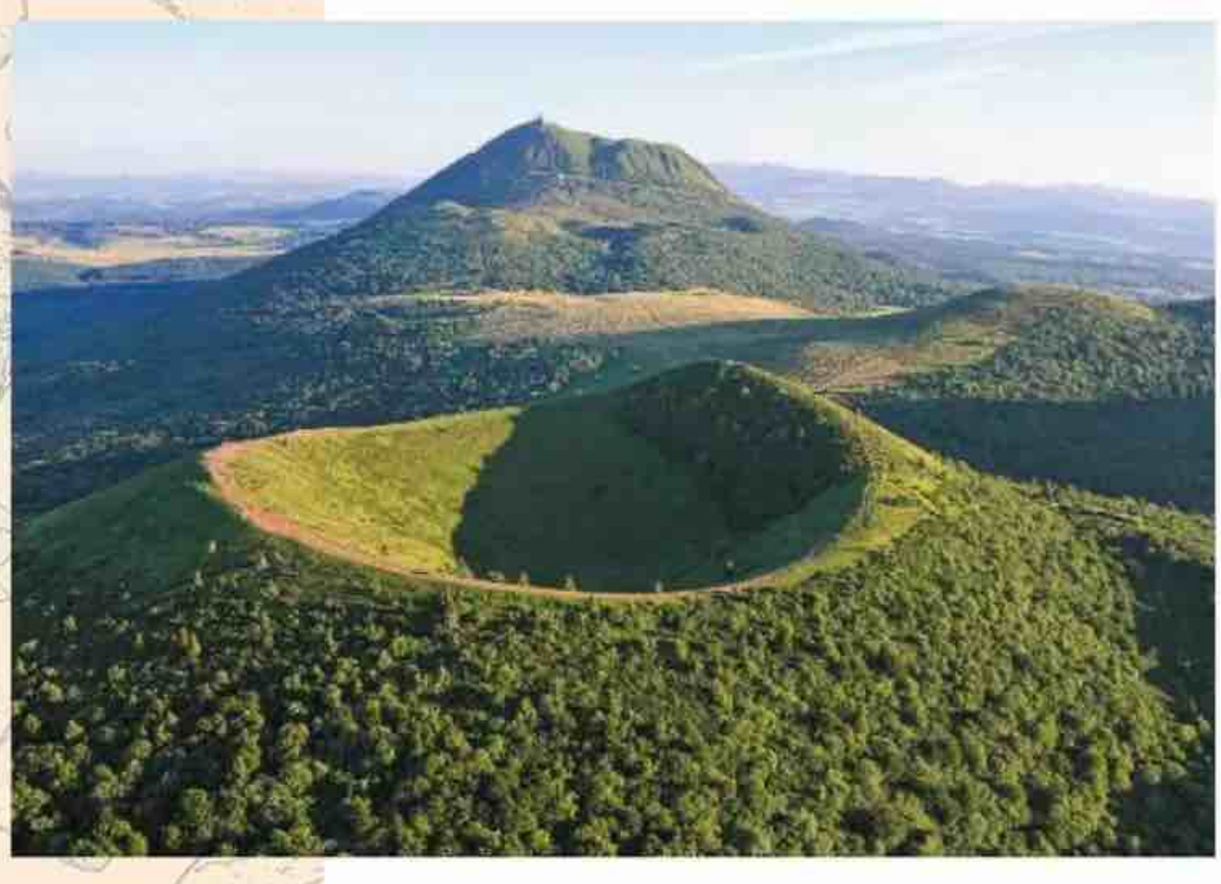


La place de la Victoire, à côté de la cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption, forme le cœur du centre-ville de Clermont-Ferrand.









Des eaux mondialement connues

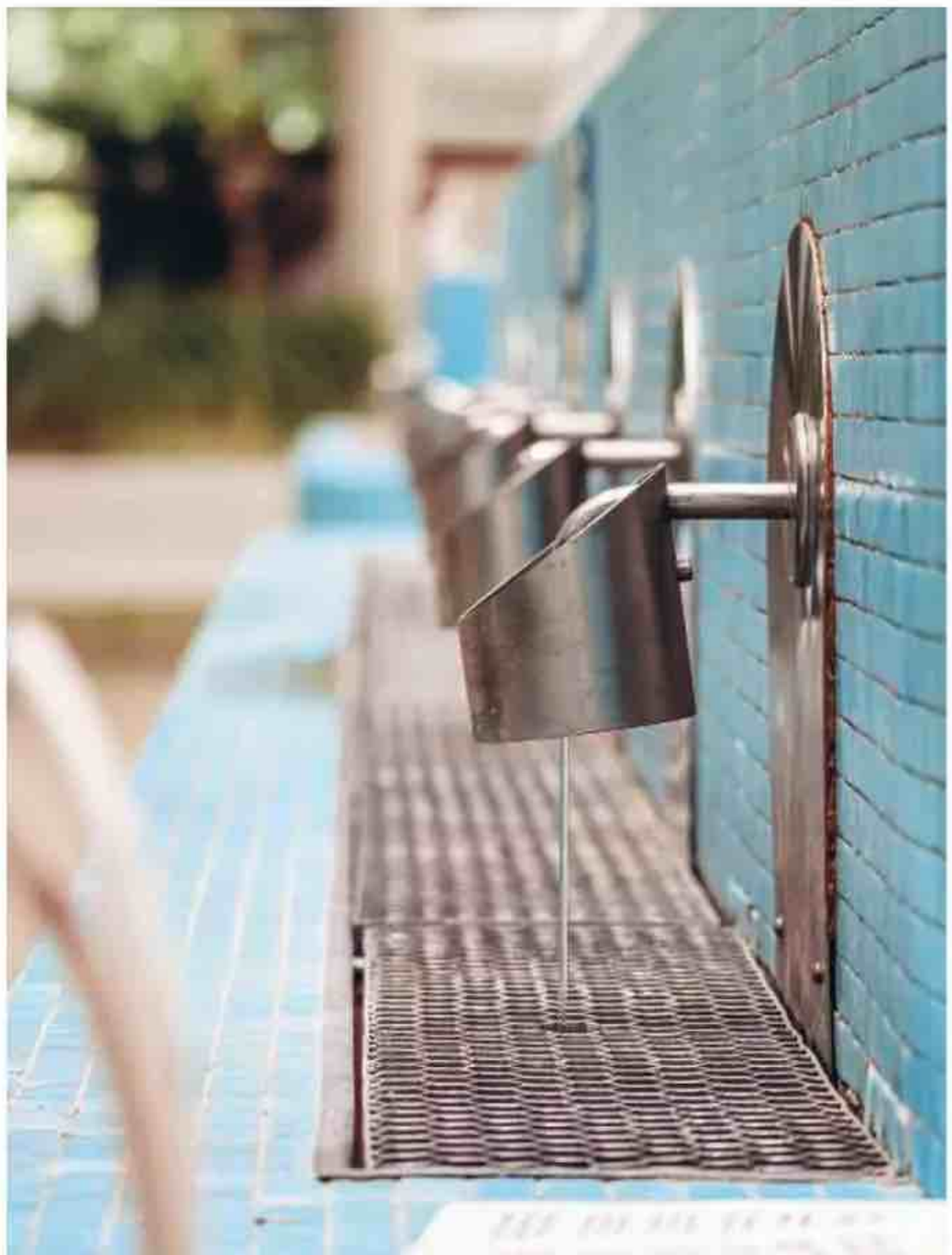
L'Auvergne est la région qui possède le plus de sources d'eau en Europe : 109 au total. Elle est d'ailleurs la première région européenne productrice d'eau en bouteille. L'eau est filtrée par les roches volcaniques en se chargeant au passage de sels minéraux. L'une des plus connues, Volvic, représente même l'un des volcans, le Puy Pariou, sur son logo. Le groupe Danone possède également les sources du Mont-Dore et de Saint-Diéry, captées dans le massif du Sancy. D'autres, plus confidentielles, sont réputées depuis le roi Soleil. C'est le cas, par exemple, de Chateldon, une eau minérale gazeuse qui était proposée à la table de Louis XIV en raison de ses vertus digestives. Dans l'Allier, Saint-Yorre et sa voisine, Vichy Célestins, pétillent elles aussi naturellement.





À LIRE

Le tourisme se veut « durable et responsable » dans cette nouvelle collection de guides. Le Petit Futé a choisi de mettre en avant des acteurs locaux engagés dans une démarche vertueuse. La gastronomie n'y échappe pas, avec une sélection de bonnes tables privilégiant la production locale et les circuits courts. « Guide Auvergne », coll. « Durable & responsable », éd. Le Petit Futé.



LE POUNTI

Réalisez une sorte de pâte à crêpes avec 6 œufs, 300 g de farine et 1,25 l de lait. Ajoutez-y 2 bottes de blettes, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de ciboulette et 2 oignons ainsi que 200 g de lard cuit, 200 g de poitrine de porc et 200 g de jambon blanc, le tout préalablement émincé. Répartissez 1 kg de pruneaux d'Agen dénoyautés dans un plat à gratin frotté avec du lard. Versez la pâte. Faites cuire au four à 200 °C pendant 45 minutes. Le pounti se déguste tiède avec une salade verte.



3 recettes à tenter chez soi



PANNA COTTA AU SAINT-NECTAIRE, COULIS TOMATE-POIVRON

Mettez ½ feuille de gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Pendant ce temps, ôtez la croûte de 250 g de saint-nectaire. Coupez-le en dés et faites-les fondre dans une casserole avec 250 g de crème fraîche liquide. Ajoutez la gélatine essorée, puis mixez pour lisser le mélange. Répartissez dans des verrines et laissez prendre au frigo pendant 4 heures. Pour le coulis, coupez en dés 3 tomates jaunes et ½ poivron jaune pelé. Faites cuire les légumes avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique et 1 de sucre. Faites compoter, mixez puis passez au chinois pour obtenir un coulis bien lisse. Laissez refroidir, puis versez en fine couche sur les panna cottas. Servez bien frais.



BRIOCHE DE TOMME FRAÎCHE

Cette spécialité du Sancy est très simple à préparer. Préchauffez le four à 165 °C. Émiettez 1 kg de tomme fraîche (ou de fromage frais caillé) dans un saladier. Ajoutez, en mélangeant entre chaque ingrédient, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, 400 g de sucre, 6 œufs et 500 g de farine. Pétrissez de manière à obtenir une pâte ferme et collante. Versez-la dans un moule à cake et enfournez pour 1 h 15, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Le plus difficile est de choisir entre la version sucrée ou la salée, avec des lardons.

À rapporter dans sa valise



DU MIEL

Il n'y a pas que les vaches qui aiment les prairies naturelles des volcans d'Auvergne. Les abeilles produisent du miel de montagne, de trèfle, de bourdaine, de pissenlit, etc.



DE LA GENTIANE

Récoltée dans le Sancy, la racine de cette « fée jaune » donne une liqueur d'apéritif au goût délicieusement amer.



DES PÂTES DE FRUITS

Elles sont fabriquées dans la région de Clermont-Ferrand depuis le XVe siècle. La maison Cruzilles perpétue cette tradition gourmande depuis 1880.



DES PASTILLES VICHY

Seuls deux fabricants (la confiserie Moinet et la société Carambar) rafraîchissent encore les palais. Leur secret ? Les sels minéraux extraits des eaux thermales de la ville.

LA BOUTIQUE marmiton

Collection anniversaire marmiton

Vos fiches collector en série limitée

Pour ses **25 ans,** le site de cuisine préféré des Français rassemble **ses meilleures recettes, testées et éprouvées** par la communauté... Et des tas d'astuces pour mieux acheter, mieux consommer et ne pas gaspiller. **Découvrez en avant première les 60 premières fiches à prix imbattable !**



25 ans marmiton
60 FICHES Découverte
1€99 seulement
sans engagement

Au verso de vos fiches, la recette, un conseil ou une variante et un espace pour vos propres remarques et annotations !

LE MEILLEUR DE MARMITON :
toutes les recettes sont notées au moins 4,5/5 par des milliers d'utilisateurs !
la meilleure des garanties pour des plats toujours réussis



Dès votre 2e envoi, pour classer vos fiches, vous recevrez cet élégant coffret de rangement 25 ANS MARMITON !

- ✔ **Offre exclusive pour nos lecteurs, introuvable ailleurs**
- ✔ **Pas d'engagement de durée, je stoppe facilement quand je veux**
- ✔ **Fiches très résistantes, format A5** (14,8 x 21 cm)

En vente aussi sur **www.kiosquemag.com**/boutique **OU** par téléphone **01 46 48 48 03** **OU** en renvoyant le coupon ci-dessous

BON DE COMMANDE A RETOURNER SOUS ENVELOPPE AFFRANCHIE A LA BOUTIQUE MARMITON - 59898 LILLE CEDEX 9

☐ **OUI, envoyez-moi mes 60 Fiches Découverte « 25 ANS MARMITON » au prix préférentiel de 1€99** (+1€ de frais d'envoi) seulement sans engagement de durée. Je remplis le mandat ci-dessous accompagné de mon RIB.

Dès réception de mes **60 Fiches Découverte**, je choisirai si je veux poursuivre la collection. Je peux m'arrêter là, d'un simple appel au **01 46 48 48 03** (tarif appel local, du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 18h), je n'aurai pas d'autre prélèvement.

Et si je préfère régler par CB ?
Rendez-vous par téléphone au numéro ci-dessus ou sur **www.Kiosquemag.com/boutique** plus rapide, simple et 100% sécurisé !

Je complète l'IBAN ci-dessous à l'aide de mon Relevé d'identité Bancaire (R.I.B)

IBAN : ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐

Vous autorisez Reworld Media Magazines à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Reworld Media Magazines. Créancier : Reworld Media Magazines, 40 Avenue Aristide Briand, 92220 Bagneux France. Identifiant du créancier : FR 05 ZZZ 489479.

Date : ☐☐/☐☐/☐☐☐☐
Signature obligatoire :

Nom**: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Prénom** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Adresse** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

CP** : ☐☐☐☐☐ Ville** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Tél. (portable de préférence) : ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ (Envoi d'un SMS en cas de problème de livraison)

Email : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

DE LA PLACE POUR LE DESSERT ?

Pêches, abricots, framboises...

Les meilleurs desserts de l'été

« Préparez votre, préparez votre pâte, dans une jatte, dans une jatte plate… » Si vous vous rêvez en Catherine Deneuve dans « Peau d'âne », préparant un cake d'amour ou un cake tout court, voici tous nos conseils pour devenir un expert de ce gâteau qui a l'avantage de s'adapter à tous les goûts.

Par Émilie Esnaud-Victor

Mon cake inratable

Rien de bien sorcier dans les ingrédients d'une pâte à cake : de la farine, des œufs, du sucre, du beurre et de la levure. Ensuite, on peut ajouter toutes les saveurs que l'on veut : chocolat, fruits confits ou frais, caramel, noisettes... Les possibilités sont infinies ! Mais il existe tout de même quelques petits secrets pour un gâteau parfait.

LA TEXTURE IDÉALE

Le résultat en bouche sera lié à la matière grasse que vous aurez choisie. En théorie, on peut utiliser n'importe laquelle. Avec du beurre pommade (travaillé pour qu'il soit mou comme de la crème), on obtiendra un cake plus ferme qu'avec du beurre fondu. Et avec de l'huile, on aura un gâteau très moelleux. Attention cependant au type d'huile que vous utilisez, car elle apportera aussi sa saveur. Sachez que la plus neutre en goût, très employée en pâtisserie, est l'huile de pépin de raisin. Mais on peut au contraire jouer la carte de l'originalité en choisissant justement une huile très marquée, comme l'huile d'olive. Pour les indécis, moitié beurre et moitié huile, ça marche aussi.
Enfin, si vous avez envie d'un résultat plus léger, la compote de pomme est une solution intéressante : elle apporte à la fois du moelleux, ce qui permet de ne pas ajouter de gras, et du sucre, dont on peut par conséquent réduire les quantités.
Mais un cake réussi, ce n'est pas seulement un intérieur moelleux, c'est aussi une croûte croustillante. Et pour cela, le maître mot est l'imbibage. La technique de base est toute simple : préparez un sirop en faisant chauffer de l'eau et du sucre à proportions égales dans une casserole jusqu'à ébullition. Mettez-le à refroidir et imbibez-en généreusement le cake à sa sortie du four à l'aide d'un pinceau. Vous pouvez également ajouter au sirop du jus de citron, du rhum ou tout autre parfum qui viendra ainsi renforcer les saveurs du gâteau.

DIFFÉRENTES FAÇONS DE SUCRER

Si vous avez souvent des problèmes pour obtenir une pâte bien homogène, pensez au sucre glace, qui s'incorpore plus facilement.
Et pour avoir un cake bien moelleux, n'hésitez pas à remplacer tout ou partie du sucre par du miel. Miel d'acacia, de châtaignier, de sapin ou même de framboisier... On peut jouer sur sa saveur pour créer un cake unique. Autre atout de ce produit : il retient l'humidité, optimisant donc la conservation du gâteau.
La seule précaution à prendre est de bien adapter les quantités, car le miel a un pouvoir sucrant environ trois fois supérieur à celui du sucre.
Prenez également en compte le sucre contenu dans vos éléments de garniture : si vous utilisez de la confiture de fraise, très sucrée, ou du citron, beaucoup plus acide, la quantité de sucre dans la pâte ne devra pas être la même.
Et puisque nous y sommes, parlons garniture, car elle est à la source du problème le plus commun quand on prépare un cake : tout va bien jusqu'à ce qu'on mette les pépites de chocolat ou les fruits, et patatras ! ils se retrouvent au fond du moule et on déguste un cake en deux parties, dont la plus grande est totalement dénuée de garniture.
L'origine du raté : une pâte trop liquide. Si c'est le cas de la vôtre, placez-la au réfrigérateur pour une petite heure afin qu'elle durcisse un peu, et ajoutez les petits éléments seulement ensuite.
Une fois cette question résolue, faites-vous plaisir en mettant ce que vous voulez, dans les proportions que vous aurez choisies ! Et même du salé si vous le souhaitez : jambon, olives, fromage, tomates confites, asperges... Il suffit pour cela de retirer le sucre de la recette de base de la pâte ; pour le reste, on ne change rien.

LA BONNE CUISSON

Pour que le cake se développe bien, il est important de préparer la pâte dans une pièce qui ne soit pas trop chaude, pour éviter que la levure s'active avant la cuisson. Il faut aussi veiller à ne pas surdoser cet ingrédient, car il apporte en outre une acidité assez désagréable en bouche. Et pour obtenir un joli gâteau bien régulier, faites une fente d'un à deux centimètres de profondeur sur toute la longueur de la pâte avec un couteau beurré ou huilé juste avant d'enfourner.
La température de cuisson ne doit pas être trop élevée, en général autour de 160 à 170 °C, pour une durée plutôt longue, environ une heure, sauf pour les cakes individuels, qui cuisent plus vite.

LE PETIT +

Le plus classique (et le plus gourmand) des cakes est le quatre-quarts, qui, comme son nom l'indique, comporte les quatre ingrédients de base de la pâte en quantités égales : 250 g de farine, 250 g d'œufs (soit 5 œufs), 250 g de sucre et 250 g de beurre, auxquels on ajoute un sachet de levure.



Pizza de fruits

10 MIN Préparation | **POUR** **6** personnes

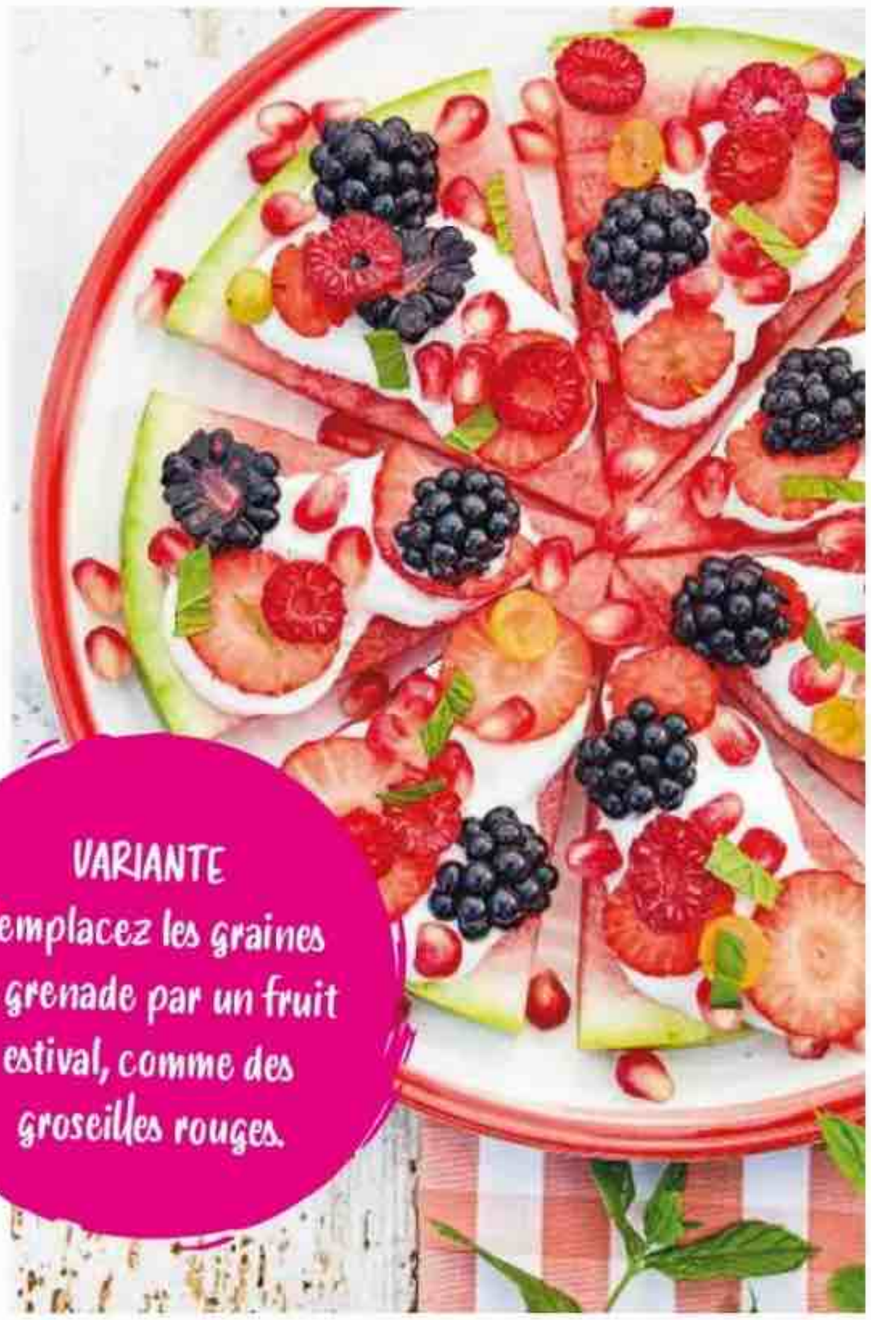
½ pastèque / **Une dizaine** de mûres
Une dizaine de groseilles à maquereau
8 framboises / **4** grosses fraises
2 c. à soupe de graines de grenade
2 brins de menthe
300 g de yaourt à la grecque
1 c. à soupe de miel de citronnier

1 **Préparez les ingrédients.** Découpez dans sa circonférence la plus grande une belle rondelle épaisse et régulière de pastèque d'environ 2 cm d'épaisseur. Lavez les fraises et taillez-les en rondelles. Coupez en deux les framboises et les mûres les plus grosses.

2 **Préparez le nappage.** Fouettez le yaourt avec le miel.

3 **Préparez la pizza.** Disposez la tranche de pastèque bien à plat. Découpez-la en parts.

4 **Assemblez.** Nappez chaque part de pastèque de yaourt et garnissez-les joliment de fruits variés. Parsemez de menthe effeuillée et ciselée. Servez sans attendre.



VARIANTE
Remplacez les graines de grenade par un fruit estival, comme des groseilles rouges.

TOUR DE MAIN
Vérifiez la cuisson en plantant un pic à gâteau au cœur de celui-ci : elle doit ressortir sèche.



Quatre-quarts aux framboises et pépites de chocolat noir

15 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR** **6-8** personnes

150 g de framboises / **4** œufs / **200 g** de beurre demi-sel (+ pour le moule)
200 g de sucre semoule / **200 g** de farine d'épeautre
150 g de pépites de chocolat noir / ½ **sachet** de levure chimique

1 **Préparez les bases.** Faites fondre le beurre. Prélevez-en un peu pour badigeonner un moule à manqué de 20 à 22 cm de diamètre. Chemisez le fond du moule d'un disque de papier cuisson et ses parois d'une bande. Préchauffez le four à 180 °C.

2 **Préparez la pâte.** Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Versez le beurre en fouettant, puis la farine mélangée à la levure.

3 **Poursuivez.** Montez les blancs en neige ferme au batteur, puis, au fouet, incorporez-en un tiers dans la pâte. Incorporez le reste délicatement à la spatule. Ajoutez les pépites de chocolat et les framboises, mélangez bien.

4 **Passez en cuisson.** Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le biscuit soit bien cuit à cœur. Laissez complètement refroidir à la sortie du four avant de le démouler et de le servir.



Clafoutis aux framboises

15 MIN	1 H	2 H	POUR
Préparation	Cuisson	Repos (facultatif)	**6** personnes

250 g de framboises / **3** œufs
10 g de beurre pour le moule
50 cl de lait concentré non sucré
125 g de farine / **125 g** de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe de sucre glace
1 c. à soupe de rhum ambré
1 pincée de sel

1 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Ajoutez la farine en pluie ainsi que le sel, tout en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez le lait concentré et le rhum.

2 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 170 °C. Rincez et séchez bien les framboises. Beurrez un moule à gratin assez profond et pas trop large. Placez-y les framboises et versez l'appareil par-dessus.

3 **Passez en cuisson.** Enfournez pour 1 heure (le clafoutis doit être bien doré). À la sortie du four, laissez-le refroidir complètement avant de l'entreposer au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

4 **Servez.** Au dernier moment, saupoudrez-le d'un peu de sucre glace à l'aide d'un tamis.



1er Prix 2024 marmiton Desserts

Une bonne recette,
c'est de l'amour, du savoir-faire,
et de *très bons ingrédients.*



Bonne Maman®

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

Moelleux à l'amande fourré aux framboises et groseilles (sans gluten)

20 MIN Préparation | **1H** Cuisson

POUR 8 personnes

125 g de framboises / **50 g** de groseilles
4 gros œufs / **10 g** de beurre
250 g de poudre d'amande
250 g de sucre semoule
1 gousse de vanille
2 c. à soupe d'amandes effilées
1 c. à soupe de gelée de groseille
1 c. à soupe de sucre glace
1 pincée de sel

1 **Préparez la garniture.** Égrenez les groseilles et faites chauffer la gelée pour la liquéfier. Mélangez délicatement le tout avec les framboises.

2 **Préparez les bases.** Séparez les blancs des jaunes de 2 œufs. Beurrez un moule à manqué de 20 cm de diamètre et chemisez le fond d'un disque de papier cuisson. Fendez la gousse de vanille pour en racler les graines à l'aide d'un petit couteau pointu.

3 **Préparez la pâte.** Mélangez la poudre d'amande et le sucre. Incorporez en fouettant les 2 œufs entiers, les 2 jaunes et la vanille. Au batteur, montez en neige ferme les 2 blancs restants avec le sel. Incorporez-les délicatement dans la pâte en soulevant la préparation avec une spatule.

4 **Passez en cuisson.** Préchauffez le four à 150 °C. Versez la moitié de la pâte dans le moule. Répartissez les fruits en une couche uniforme à 1 cm des bords. Versez le reste de pâte par-dessus. Parsemez d'amandes effilées et enfournez pour 1 heure, jusqu'à ce que le biscuit soit bien gonflé et cuit à cœur.

5 **Finalisez.** Laissez-le refroidir avant de le démouler. Saupoudrez de sucre glace avec un tamis et servez.



TOUR DE MAIN
Pour démouler délicatement ce moelleux assez fragile, apposez un plat ou une planche contre celui-ci et renversez-le d'un coup. Placez le plat de présentation sur la base et renversez-le de nouveau pour le mettre à l'endroit.



TOUR DE MAIN
Pour la cuisson des fruits au micro-ondes, employez de préférence un plat en Pyrex couvert d'une feuille de film alimentaire adapté.

Tarte aux quetsches en streusel

40 MIN Préparation	**55 MIN** Cuisson
POUR **8-12** personnes	**1H 20** Repos

1 kg de quetsches / **1** jaune d'œuf
100 g de beurre doux mou (+ pour le moule)
10 cl de lait / **300 g** de farine
(+ pour le plan de travail)
60 g de sucre semoule
2 sachets de sucre vanillé
1 sachet de levure boulangère déshydratée (soit **7-8 g**)
1 c. à soupe de cannelle moulue / **1 pincée** de sel
Pour le streusel : **70 g** de beurre
110 g de cassonade / **100 g** de farine

1 **Préparez la pâte levée**. Faites tiédir le lait. Fouettez-le avec la levure dans un bol. Laissez reposer 5 minutes, puis mélangez de nouveau. Faites un puits avec la farine tamisée, versez-y le lait et travaillez le tout. Laissez reposer 15 minutes à température ambiante.

2 **Poursuivez**. Ajoutez le sucre, le sel, le jaune d'œuf et le beurre mou. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte consistante et homogène. Recouvrez-la d'un linge et laissez-la lever pendant 1 heure dans un endroit sec, à température ambiante et à l'abri des courants d'air.

3 **Préparez les quetsches**. Lavez-les et dénoyautez-les, puis coupez-les en quartiers. Placez-les dans un contenant compatible avec le micro-ondes. Ajoutez le sucre vanillé et la cannelle, mélangez bien. Couvrez et faites chauffer 3 minutes à pleine puissance. Laissez reposer à couvert pendant 5 minutes, puis faites chauffer à nouveau à découvert pendant 3 minutes. Laissez complètement refroidir.

4 **Préparez le streusel**. Travaillez le beurre en parcelles du bout des doigts avec la cassonade et ajoutez la farine. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

5 **Étalez la pâte**. Abaissez-la au rouleau sur une surface farinée, en formant un grand rectangle. Foncez-la dans un moule rectangulaire ou une plaque à four chemisée de papier cuisson. Piquez le fond avec une fourchette.

6 **Assemblez**. Répartissez les quetsches sur la pâte. Émiettez le streusel par-dessus et enfournez pour 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Laissez refroidir à la sortie du four.

Gâteau amande et mousse de fromage frais aux abricots

40 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

2 H Repos | **POUR** **8** personnes

8 abricots / **3** blancs d'œufs
250 g de ricotta
150 g de mascarpone
250 g de sucre semoule
3 c. à soupe de miel
2 c. à soupe d'amandes effilées grillées / Sel

Pour le gâteau : **4** blancs d'œufs
90 g de beurre (+ pour le moule)
100 g de sucre de canne blond
60 g de poudre d'amande
50 g de sucre de canne complet
50 g de farine

1 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux jusqu'à obtenir un beurre noisette. Retirez du feu et laissez tiédir. Badigeonnez d'un peu de beurre un moule à manqué de 22 cm de diamètre.

2 **Préparez le gâteau.** Mélangez les sucres, la farine et la poudre d'amande. Versez le beurre noisette et mélangez bien. Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Intégrez-les avec une spatule à l'appareil. Versez dans le moule et enfournez pour 25 à 30 minutes. Démoulez le gâteau sur une grille et laissez-le refroidir.

3 **Préparez la mousse.** Fouettez la ricotta avec le sucre. Montez les blancs en neige ferme au batteur avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement dans la ricotta sucrée avec une spatule.

4 **Assemblez.** Placez le gâteau sur un plat, entourez-le d'un cercle à entremets de 22 cm et garnissez de mousse à la ricotta en la tassant et en la lissant avec une spatule. Réservez au moins 2 heures au réfrigérateur.

5 **Finalisez.** Faites chauffer le miel. Fouettez le mascarpone avec la moitié du miel. Coupez les abricots en deux, ôtez les noyaux, recoupez-les en quartiers et mélangez avec le reste du miel. Déposez la crème au mascarpone puis les abricots sur la mousse. Parsemez d'amandes effilées. Retirez le cercle à entremets et servez.

VARIANTE
Pour une mousse à la fois plus lisse et plus ferme, utilisez du fromage frais à tartiner, qui est plus dense et plus riche que la ricotta.





Crumble aux prunes et aux mûres

25 MIN	50 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	**6** personnes

400 g de prunes rouges et/ou jaunes
125 g de mûres
190 g de beurre aux cristaux de sel
170 g de sucre de canne blond
90 g de farine de riz complète
60 g de cerneaux de noix
50 g de poudre d'amande
30 g de noisettes entières décortiquées
20 g d'amandes effilées

1 **Préparez les bases.** Dénoyautez les prunes et coupez-les en fines tranches. Réduisez les noix en poudre et hachez grossièrement les noisettes avec un hachoir électrique.

2 **Préparez la pâte.** Mélangez les noix, les noisettes et la poudre d'amande avec la farine. Travaillez le beurre en parcelles du bout des doigts avec le sucre. Incorporez le mélange sec précédent jusqu'à la formation d'une boule de pâte homogène.

3 **Assemblez.** Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez les fruits dans un plat à gratin et émiettez la pâte par-dessus. Parsemez d'amandes effilées. Enfournez pour 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que les fruits soient fondus et le crumble bien doré.

4 **Servez.** Dégustez le crumble encore tiède ou à température ambiante. Proposez une boule de glace au yaourt en accompagnement, si vous le désirez.

1er Prix 2024 marmiton Facilite la vie

Saumon mariné au Pulco



CITRON PAR-CI Pulco PAR-TOUT

TRI VERRE
La bouteille Pulco est entièrement recyclable, triez-la !

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

Tourte cerise griotte

45 MIN Préparation | **1H** Cuisson

30 MIN Réfrigération | **POUR** **8** personnes

750 g de cerises
1 œuf / **1** jaune d'œuf
95 g de beurre
1 bocal de 35 cl de Griottines
185 g de farine
80 g de sucre de canne blond
15 g de son d'avoine
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe de fécule de maïs / **1 pincée** de sel

1 **Préparez les cerises.** Lavez-les, équeutez-les et dénoyautez-les. Mettez-les dans un faitout. Prélevez 10 cl du sirop des Griottines et délayez-y la fécule. Versez dans le faitout, mélangez et faites chauffer sur feu vif à couvert jusqu'à l'ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes. Retirez le couvercle, ajoutez les Griottines égouttées et faites chauffer sur feu vif pour concentrer la compote. Retirez du feu et laissez complètement refroidir.

2 **Préparez la pâte.** Dans la cuve d'un robot muni du pétrin, mélangez la farine, le son d'avoine, le sucre de canne blond, le sel et l'œuf entier. Incorporez le beurre en parcelles et 2 cuillerées à soupe d'eau froide et pétrissez encore jusqu'à ce qu'une boule se forme. Réservez-la 30 minutes au réfrigérateur, enveloppée de film alimentaire.

3 **Finalisez la pâte.** Étalez-la en une fine abaisse sur une surface farinée avec un rouleau, puis foncez-en un moule à tarte profond de 20 à 22 cm de diamètre préalablement beurré. Découpez les bords qui dépassent du moule. Reformez une boule et étalez la pâte à nouveau très finement. Découpez dedans des bandes d'environ 1 cm de large avec une roulette crantée.

4 **Assemblez.** Préchauffez le four à 180 °C. Piquez le fond de pâte avec une fourchette et garnissez-le de compote de cerise et griotte. Disposez les bandes de pâte par-dessus en formant un quadrillage.

5 **Finalisez.** Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en la pâte. Saupoudrez de sucre vanillé et enfournez pour 35 à 45 minutes. Laissez complètement refroidir avant de servir.



ASTUCE
Si vous souhaitez que la tourte se tienne bien et soit plus ferme, placez-la pour au moins 4 heures au réfrigérateur après refroidissement. Servez-la bien froide avec 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse battue.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le souchet est un petit tubercule issu du papyrus. Avec son petit goût d'amande, il remplace avantageusement la farine pour une version sans gluten.

Crumble de fruits rouges au souchet

15 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR** **6** personnes

600 g de fruits rouges mélangés (framboises, groseilles, mûres, myrtilles)
200 g de beurre demi-sel / **200 g** de sucre de canne blond
200 g de farine de souchet

1 **Préparez les fruits**. Rincez-les et égouttez-les. Mettez-les dans une casserole et faites chauffer sur feu vif jusqu'à l'ébullition, puis comptez 10 minutes de cuisson à pleine puissance pour faire réduire le jus. Laissez complètement refroidir.

2 **Préparez la pâte**. Travaillez du bout des doigts le beurre en parcelles avec le sucre, puis incorporez la farine de souchet. Réservez la pâte au frais.

3 **Assemblez**. Préchauffez le four à 180 °C. Transférez les fruits dans un plat à four. Émiettez la pâte par-dessus et enfournez pour 35 à 40 minutes, en surveillant bien la coloration.

4 **Servez**. Laissez tiédir ou complètement refroidir avant de déguster seul ou accompagné d'une boule de glace au lait d'amande ou à la pistache.

Cake aux framboises et à la crème, croustillant de sucre

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

POUR 8 personnes

200 g de framboises
2 gros œufs
180 g de crème fraîche épaisse entière
175 g de beurre doux (+ pour le moule)
350 g de sucre semoule
275 g de farine (+ pour le moule)
5 g de levure chimique
1 pincée de sel

Pour le croustillant :
35 g de beurre
60 g de gros grains de sucre blanc
50 g de fécule de maïs

1 **Préparez le croustillant.** Travaillez le beurre en parcelles avec les grains de sucre, puis incorporez la fécule et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Entreposez-la au réfrigérateur.

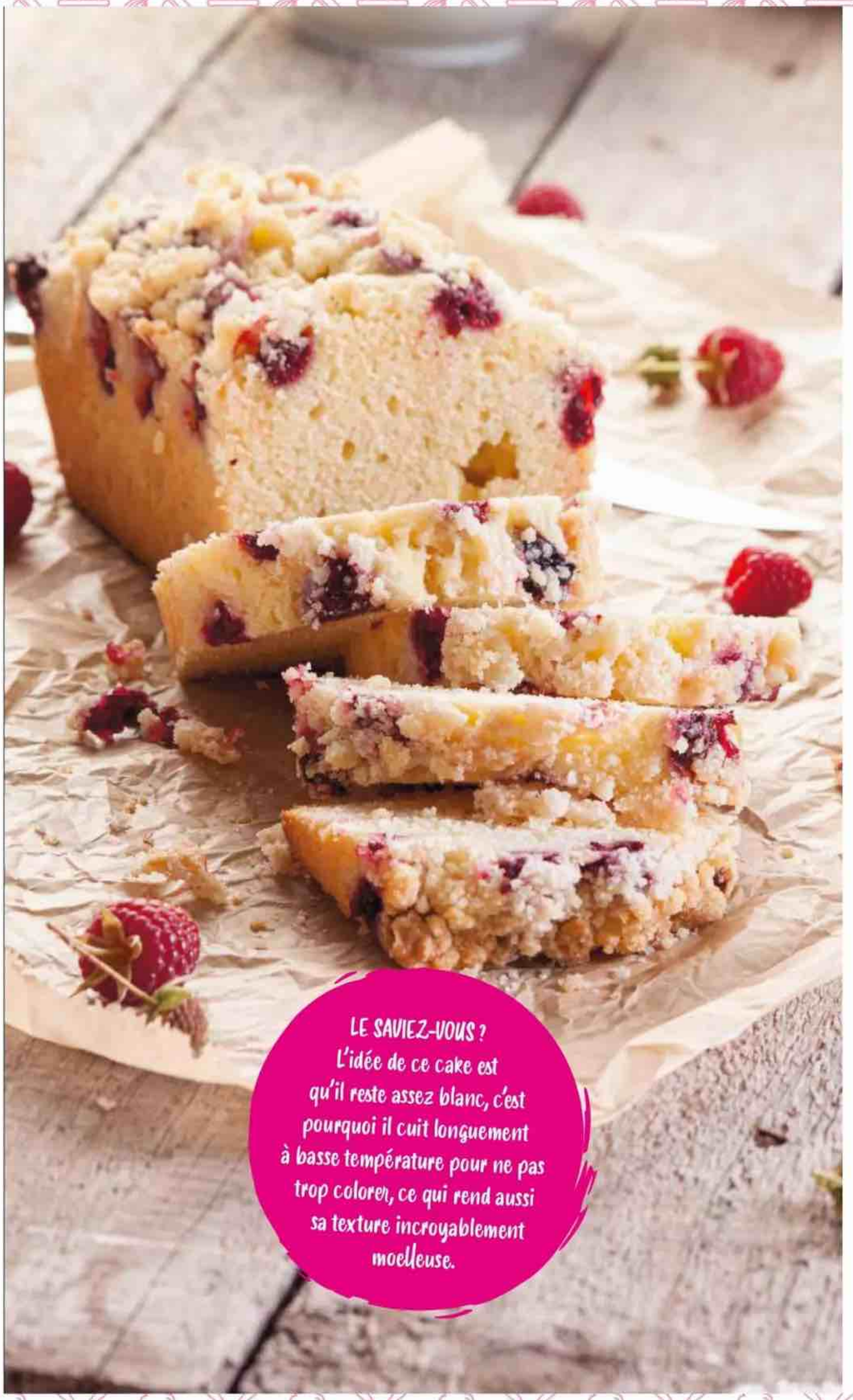
2 **Préparez le moule.** Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez et farinez un moule à cake.

3 **Préparez la pâte.** Faites fondre le beurre. Fouettez-le avec le sucre. Incorporez les œufs entiers un à un tout en fouettant. Incorporez la crème toujours en fouettant.

4 **Poursuivez.** Par ailleurs, mélangez la farine, le sel et la levure, puis incorporez-les peu à peu au mélange précédant tout en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

5 **Procédez au montage.** Versez la moitié de la pâte dans le moule. Incorporez les framboises dans le reste de pâte, mélangez et versez dans le moule. Émiettez le croustillant par-dessus.

6 **Faites cuire.** Enfournez pour 1 h 30. Laissez complètement refroidir le cake avant de le démouler.



LE SAVIEZ-VOUS ?
L'idée de ce cake est qu'il reste assez blanc, c'est pourquoi il cuit longuement à basse température pour ne pas trop colorer, ce qui rend aussi sa texture incroyablement moelleuse.

Moelleux coco framboise aux abricots et aux prunes

40 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson

POUR 8 personnes

4 abricots mûrs / **4** prunes rouges
300 g de framboises
8 blancs d'œufs
10 g de beurre pour les moules
300 g de sucre semoule
180 g de purée d'amande blanche
10 à 15 cl d'eau de source
125 g de noix de coco râpée
100 g de farine de riz complète
80 g de sucre glace
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe de copeaux de noix de coco
1 pincée de sel

1 **Préparez la pâte.** Fouettez la purée d'amande pour la lisser en y incorporant le sucre semoule, la farine puis la noix de coco râpée.

2 **Poursuivez.** Au batteur, montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Mélangez-les délicatement avec une spatule à l'appareil précédent.

3 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Beurrez deux moules à manqué ou à génoise de 20 cm de diamètre. Répartissez-y la pâte. Enfournez pour 25 à 30 minutes en surveillant bien la coloration (les biscuits doivent être cuits à cœur et dorés sur le dessus).

4 **Finalisez les biscuits.** Démoulez-les délicatement à la sortie du four et laissez-les refroidir sur une grille.

5 **Préparez le coulis.** Mixez 250 g de framboises avec le sucre glace en ajoutant progressivement de l'eau de source pour obtenir une consistance fluide mais suffisamment épaisse.

6 **Préparez les fruits.** Dénoyautez les prunes et les abricots et coupez-les en fines tranches.

7 **Assemblez.** Juste avant de servir, disposez 1 biscuit sur un plat de service. Nappez-le de coulis et déposez par-dessus le second biscuit. Nappez-le également de coulis et arrangez par-dessus les tranches d'abricot et de prune. Saupoudrez de sucre vanillé et décorez des framboises restantes et des copeaux de noix de coco.



VARIANTES

Adaptez cette recette avec les fruits de saison que vous préférez et en réalisant un coulis de fruits noirs, par exemple (cassis et myrtilles). N'hésitez pas à remplacer le sucre glace par une cuillerée de confiture.

Cake léger à la myrtille

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

250 g de petites myrtilles / **4** blancs d'œufs
150 g de sucre de canne blond
150 g de farine de riz complète (+ pour le moule)
8 cl d'huile d'arachide (+ pour le moule)
50 g de fécule de maïs / **1 sachet** de levure chimique
1 c. à café de bicarbonate de sodium / **1 c. à café** d'extrait de vanille

1 **Préparez les bases.** Préchauffez le four à 180 °C. Huilez et farinez un moule à cake. Rincez et séchez bien les myrtilles.

2 **Préparez la pâte.** Mélangez la fécule et la farine. Ajoutez la levure, le bicarbonate et le sucre de canne blond, mélangez bien. Versez l'huile, les blancs d'œufs et l'extrait de vanille. Mélangez bien le tout à la spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

3 **Finalisez.** Incorporez la moitié des myrtilles dans la pâte et mélangez bien. Versez la moitié de la pâte dans le moule. Ajoutez le reste des myrtilles dans la pâte restante, mélangez et versez dans le moule.

4 **Enfournez.** Faites cuire 40 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'un pic à gâteau planté à cœur ressorte propre. Laissez refroidir avant de démouler et de couper en tranches.



VARIANTE
Vous pouvez préparer 8 muffins avec cette pâte en remplissant des caissettes en papier disposées dans les encoches d'une plaque à muffins. Enfournez pour 20 minutes.



VARIANTES
Utilisez des pêches jaunes, mais aussi des nectarines blanches ou jaunes.

Gâteau au yaourt aux pêches et à la fleur d'oranger

15 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson

POUR 6-8 personnes

2 pêches blanches / **3** œufs
1 pot de yaourt brassé au goût bulgare (**125 g**)
3 pots de farine de petit épeautre
1,5 pot de cassonade
2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
½ pot d'huile d'olive (+ pour le moule)
½ sachet de levure chimique

1 **Préparez les bases.** Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un moule à gratin. Lavez les pêches et coupez-les en huit tranches.

2 **Préparez la pâte.** Fouettez le yaourt dans un saladier. Rincez le pot, séchez-le et utilisez-le en guise de verre doseur. Ajoutez la cassonade et les œufs et fouettez bien pour les incorporer. Ajoutez la farine, la levure et l'eau de fleur d'oranger. Versez enfin l'huile et battez bien la pâte.

3 **Passez en cuisson.** Versez la moitié de la pâte dans le moule, rangez-y les deux tiers de pêches. Versez le reste de pâte et enfoncez-y à la surface le reste des pêches. Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré et gonflé. Laissez-le complètement refroidir avant de le déguster.



Tarte fine aux nectarines et aux myrtilles

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

3 nectarines jaunes / **125 g** de **gros**ses myrtilles
1 jaune d'œuf / **350 g** de pâte feuilletée
150 g de mascarpone / **70 g** de lait concentré sucré
2 c. à soupe de gelée de cassis / **1 c. à café** de cannelle moulue

1 **Préparez les fruits.** Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les nectarines et taillez-les en fines tranches. Rincez et séchez les myrtilles.

2 **Préparez la pâte.** Étalez-la au rouleau à pâtisserie sur une feuille de papier cuisson en un rectangle régulier de 5 mm d'épaisseur. Transférez le tout sur une plaque à four.

3 **Assemblez.** Garnissez la pâte en juxtaposant les quartiers de nectarine à 2 cm du bord. Saupoudrez-les de cannelle. Faites légèrement chauffer la gelée pour la liquéfier. Nappez-en les nectarines. Répartissez les myrtilles par-dessus.

4 **Finalisez.** Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en la pâte avec un pinceau. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le feuilleté soit bien doré et gonflé. Laissez-le tiédir ou complètement refroidir à la sortie du four.

5 **Servez.** Fouettez le mascarpone avec le lait concentré sucré. Nappez-en la tarte fine coupée en parts.



VARIANTE
Pour plus d'originalité, réalisez une crème de pistache en mixant des pistaches nature en poudre. Celles-ci se marient à merveille avec les fruits rouges.

Tarte amandine aux fruits des bois

35 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 8 personnes

500 g de fruits des bois
1 œuf + **1** jaune
50 g de beurre mou
500 g de pâte brisée ou sablée
50 g de sucre semoule
50 g de poudre d'amande

1 **Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée pour obtenir une abaisse de 3 à 5 mm d'épaisseur. Foncez-en un moule à tarte beurré. Égalisez les bords en récupérant la pâte et reformez-en une boule. Piquez le fond de pâte et disposez une feuille de papier cuisson et des poids par-dessus. Enfournez pour 10 minutes, puis retirez les poids et le papier. Finalisez la précuisson 5 minutes. Laissez refroidir.

2 **Préparez la crème d'amande.** Fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir une pommade. Incorporez l'œuf puis la poudre d'amande.

3 **Préparez les fruits.** Lavez-les et séchez-les soigneusement. Mélangez-les avec la crème d'amande et tassez le tout sur la pâte.

4 **Finalisez.** Étalez le reste de pâte en une fine abaisse et découpez-la à l'aide d'un emporte-pièce en forme de fleur. Disposez ces fleurs sur la garniture sans la recouvrir totalement. Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en les pièces de pâte avec un pinceau. Enfournez pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la tourte soit bien dorée et cuite uniformément.

5 **Servez.** Laissez-la complètement refroidir à la sortie du four avant de la découper en parts.



VARIANTE

Vous pouvez réaliser le crémeux en détendant le mascarpone avec du limoncello.

Tatin de melon et crème citronnée

25 MIN Préparation | **1H15** Cuisson

POUR 6 personnes

2 melons charentais (env. **1,5 kg**)
1 citron jaune bio / **1** citron vert
200 g de mascarpone
1 rouleau de pâte feuilletée
125 g de sucre de canne blond
2 c. à soupe de miel de lavande

1 **Préparez les melons.** Retirez leur peau et épépinez-les. Coupez-les en huit tranches. Préchauffez le four à 180 °C. Faites chauffer le miel. Nappez le fond d'un moule à manqué de la moitié du miel chaud. Rangez-y les tranches de melon et nappez-les du reste de miel. Enfournez pour 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que le melon soit bien fondu et confit. Laissez complètement refroidir.

2 **Finalisez.** Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez la pâte sur les tranches de melon, en fonçant bien les bords contre la paroi du moule. Piquez la pâte avec une fourchette et enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et gonflée.

3 **Préparez le crémeux.** Fouettez le mascarpone avec le sucre et le zeste du citron jaune râpé à l'aide d'une microrâpe. Incorporez 1 trait de jus de citron jaune pour obtenir une crème fluide et onctueuse. Réservez au réfrigérateur.

4 **Finalisez.** Laissez tiédir la tarte Tatin à la sortie du four avant de la renverser délicatement sur un plat de service. Décorez-la de zeste de citron vert.

5 **Servez.** Dégustez la tarte légèrement tiède avec le crémeux au citron bien frais. Proposez le citron vert à part pour en ajouter quelques gouttes sur les fruits, selon le désir de chacun.

Gratin de quetsche

20 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson

POUR 6-8 personnes

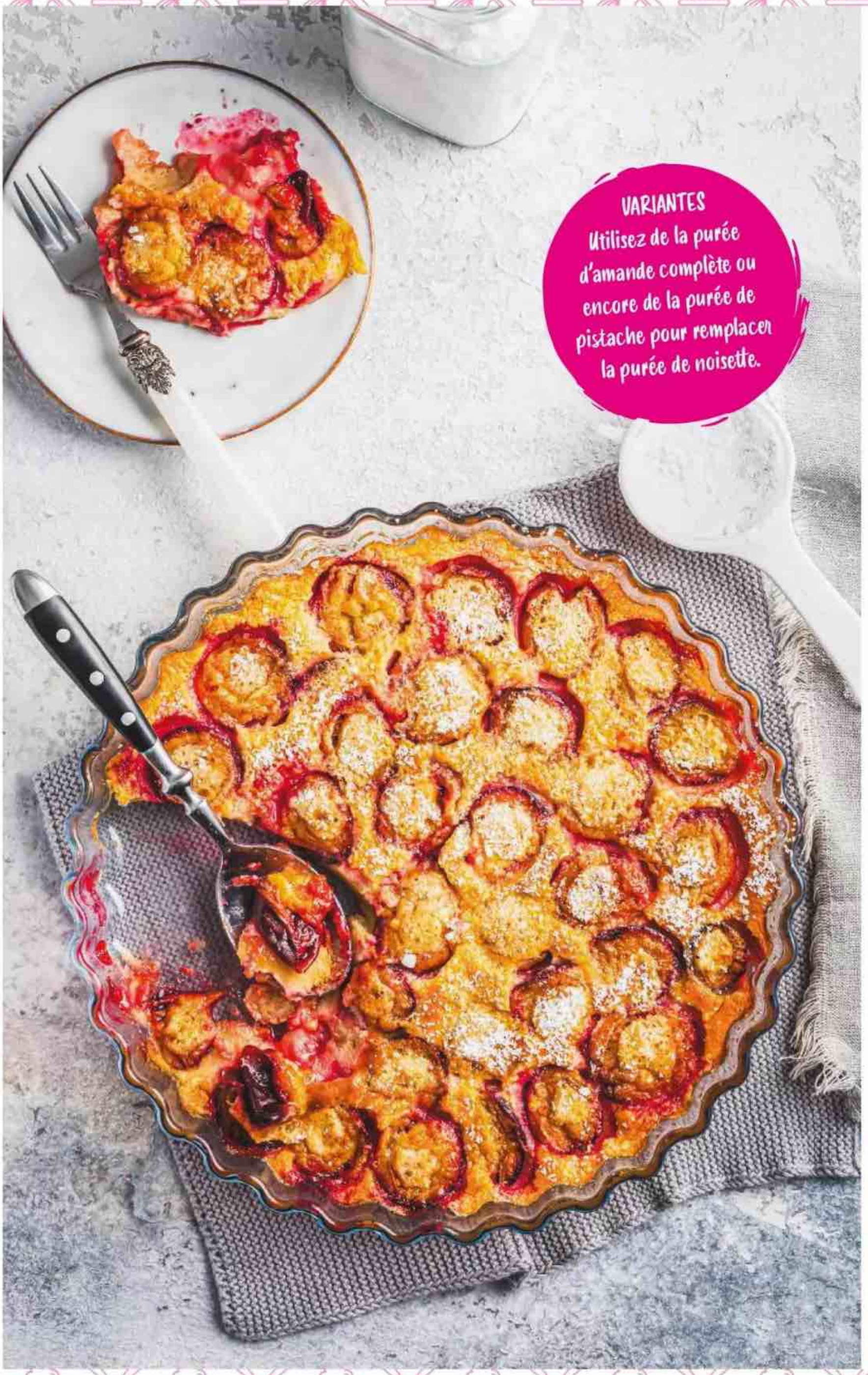
400 g de quetsches / **4** œufs
20 cl de crème liquide entière
125 g de purée de noisette
150 g de sucre de canne complet
1 c. à soupe de sucre glace
1 c. à soupe d'amaretto
1 pincée de sel

1 **Préparez les quetsches.** Lavez-les, puis coupez-les en deux en les dénoyautant. Rangez-les en une seule couche uniforme dans un plat à gratin, face bombée contre le moule. Préchauffez le four à 180 °C.

2 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec le sucre complet jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Ajoutez la purée de noisette et le sel tout en fouettant. Incorporez la crème et l'amaretto.

3 **Faites cuire.** Versez l'appareil sur les fruits. Enfournez pour 25 à 35 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

4 **Finalisez.** À la sortie du four, laissez-le refroidir avant de le déguster à température ambiante, ou entreposez-le au réfrigérateur pour qu'il soit frais et bien ferme. Au dernier moment, saupoudrez-le de sucre glace à l'aide d'un petit tamis.



VARIANTES
Utilisez de la purée d'amande complète ou encore de la purée de pistache pour remplacer la purée de noisette.

Clafoutis aux cerises

15 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson

POUR 6-8 personnes

500 g de cerises noires / **3** œufs
50 cl de crème épaisse entière
10 g de beurre pour le moule
125 g de farine / **125 g** de sucre semoule
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe de kirsch / **1 pincée** de sel

1 **Préparez la cuisson**. Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez un très grand moule à gratin.

2 **Préparez l'appareil**. Fouettez les œufs avec le sucre semoule jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Ajoutez la farine en pluie et le sel tout en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez la crème et le kirsch. Versez dans le moule.

3 **Préparez les cerises**. Lavez-les et équeutez-les. Séchez-les bien et arrangez-les joliment dans l'appareil à clafoutis.

4 **Faites cuire**. Enfournez pour 50 minutes à 1 heure (le clafoutis doit être bien doré).

5 **Finalisez**. À la sortie du four, saupoudrez-le de sucre vanillé. Laissez-le refroidir avant de le déguster à température ambiante, ou entreposez-le au réfrigérateur pour qu'il soit frais et bien ferme.

TOUR DE MAIN

Utilisez deux moules si besoin, l'idée étant que le niveau de l'appareil permette tout juste aux cerises d'émerger à la surface pour une jolie présentation.



DU NOUVEAU POUR L'APÉRO !

Cet été, l'Inde s'invite à votre table avec une nouvelle édition limitée apéritive : les Minis Brioch' burgers saveur curry. Des miniburgers briochés épicés au curry à garnir selon vos envies pour faire voyager vos convives ! Fabriqués en France avec une recette sans huile de palme et sans conservateur. **Prix : 2,59 €.**
Lafourneedoree.fr

DU NOUVEAU CHEZ BELLEDONNE

Fraîchement arrivée dans la gamme Belledonne, découvrez cette tablette, parfaite alliance entre le chocolat noir 74 % à la saveur intense et la vivacité des cristaux de sel de Guérande. Parfaitement équilibrée, elle est issue de cacao bio et équitable cultivé sur l'île de Saint-Domingue, un terroir reconnu pour son chocolat gourmet au goût fruité et puissant.





MIEL D'ACACIA ET FLEURS MIEL L'APICULTEUR®, UN MIEL TOUT DOUX 100 % FRANÇAIS

Avec cette nouveauté, Miel l'Apiculteur® réaffirme son savoir-faire et sa volonté de valoriser les terroirs français. Ce miel offre un goût unique avec des notes de fleurs blanches et une belle sucrosité. Récolté en France, il ravira à coup sûr les papilles des amateurs de miel, petits et grands ! **Miel d'acacia et fleurs de France Miel l'Apiculteur®. Au prix accessible de 6,10 € les 250 g sur Mieuxsucrer.com ou en magasins.**



LA PLANCHA EN INOX DE RÉFÉRENCE

Best-seller de la marque, la plancha Saveur électrique double de Krampouz est idéale pour profiter de la cuisson Inox en toute simplicité. Équipée de deux zones de cuisson indépendantes d'une puissance de 2 x 1600 W, elle permet de cuire plusieurs aliments à des températures différentes, jusqu'à 300 °C. Facile à nettoyer, la plaque de cuisson n'absorbe pas les odeurs ; il est ainsi possible de cuisiner de l'entrée au dessert sans transfert de goût. **Prix : 499,30 €.**

BARILLA AL BRONZO, UNE ACCROCHE DE SAUCE PARFAITE

Découvrez l'excellence culinaire avec Barilla al Bronzo. Sa méthode de fabrication exclusive « lavorazione grezza* » crée une texture rugueuse qui retient parfaitement la sauce. Chaque pâte est créée dans un moule en bronze qui dessine sur sa surface des microsillons garantissant une expérience gustative intense et une tenue parfaite à la cuisson. **Prix : 1,94 €. (Prix marketing recommandé : le distributeur reste seul décisionnaire de la fixation de ses prix.)**

** Transformation brute.*



Cabasse

Depuis 1950

LUXURY AUDIO



THE PEARL MYUKI

ULTRA COMPACTE – PUISSANTE – PORTABLE

NOUVELLE ENCEINTE ACTIVE
CONNECTÉE HAUTE RÉSOLUTION

Mono - Stéréo - Multiroom
Multisources

qobuz deezer TIDAL Spotify napster WEB RADIO

*Audio de luxe

www.cabasse.com

Acoustic Emotions

Table des recettes

Entrées

Babka à la feta et au pesto de pistache et de roquette 68
Bruschettas aux légumes et chorizo grillés 69
Cake moelleux à la courgette, au saumon fumé et à l'aneth 50
Cake mozzarella, tomates séchées et basilic 87
Cheese-cake de brillat-savarin frais aux tomates 70
Chips de courgette 78
Confit de feta aux tomates cerise et olives 97
Crevettes et moules marinées ananas gingembre 109
Croissant à la brousse, purée d'avocat et concombre mariné 92
Crumble salé aux poivrons 72
Épi de maïs grillé 30
Focaccia parmesan romarin oignon 61
Gaspacho tomate, pastèque et burrata 74
Le pounti 121
Melon grillé à la fleur de sel 98
Mini-salad jars avocat abricot orange 91
Minicrumbles de courgette 78
Moules à l'espagnole 108
Moules gratinées au cantal 110
Moules marinées à l'huile et aux aromates 108
Muffins de courgette 78
Pain de poisson et légumes croquants au curry 72
Panna cotta au saint-nectaire, coulis tomate-poivron 121
Pressé de truite aux petits légumes 67
Sandwich cake de saumon au pain suédois 70
Soupe fraîche de tomate à la burrata 30
Soupe froide de courgette 78
Terrine au chèvre frais, asperges et courgettes 67

Plats

Beignets de courgette 78
Bowl cajun au poulet, au maïs et au quinoa 90
Brochette de cabillaud tandoori 146
Brochette de poulet mariné au citron et aux épices 50
Brochette yakitori de saumon 146
Brochettes de kefta 146
Brochettes de poulet à la marinade d'épices maison 68
Brochettes de poulet et de porc sauce satay 95
Brochettes de saumon à la courgette jaune et condiment citron coriandre 58
Brochettes mixtes poulet-porc, tian et tzatziki 57
Clafoutis de courgette 78
Croque-monsieur au porc, gouda et beurre aillé aux herbes 71
Grande tarte feuilletée aux tomates et au thym 63
Hot dog poivrons et oignon, sauce romesco 53
Lasagnes végétariennes 78
Mille-feuille d'aubergine au bœuf façon parmigiana 54
Mille-feuille filo courgette, feta et aneth 48
Miniquiche aux fromages et salade concombre tomate à la ricotta 91
Moules aux salicornes, crème de vin blanc à l'échalote 107
Mussel rolls 112
Paëlla aux fruits de mer 56
Panini aux légumes grillés, halloumi et pesto 90
Papardelles sauce tomate à l'aubergine confite et au poivron grillé, burrata et basilic 52
Piccata de poulet à la mozzarella et au pistou 62
Pilaf de lapin au citron et aux olives 66
Pita aux keftas de veau 88
Pizza artichaut, gorgonzola, courgette, jambon de Parme 52
Pizza veggie aux carottes 48
Poulet entier sauce aux dattes 96
Riz aux épices et chipolatas 30
Rouleaux de courgette gratinés 54
Salade complète au pesto de roquette 45
Salade de pâtes aux légumes du soleil et à la feta 92
Salade folle au jambon serrano, au bleu, aux noix et à la pêche grillée 86
Salmorejo 100
Sandwich au poulet rôti épicé, mélange de salades et sauce blanche 87
Sandwich mozzarella, épinards, poire et pesto pistache roquette 88
Spaghettis aux moules et crémeux de parmesan, pesto et tomates confites 111
Tacos guacamole, poulet, sucrine et pastèque chaude 75
Tajine à la courgette 78
Tajine de poulet au citron confit et à la courgette 71
Tarte complète citron noisette, ricotta et tomates fraîches 58
Tarte filo rustique fromage de chèvre frais, courgette, petits pois 49
Tarte rustique express à la courgette et au poivron 56
Tatin de tomates cerise confites 73
Tatin de tomates vertes et jaunes 60
Tian de légumes au pesto de noix, burrata et condiment d'artichaut 62
Tian du soleil au fromage de chèvre 61
Tian provençal 30
Wrap bagnat 89

Desserts

Bagatelle aux fraises 103
Bouchées aux biscuits 103
Brioche de tomme fraîche 121
Brochettes de billes de melon caramélisées 146
Cake aux framboises et à la crème, croustillant de sucre 134
Cake léger à la myrtille 136
Clafoutis aux cerises 141
Clafoutis aux framboises 127
Crumble aux prunes et aux mûres 131
Crumble de fruits rouges au souchet 133
Frappuccino 103
Gâteau amande et mousse de fromage frais aux abricots 130
Gâteau au yaourt aux pêches et à la fleur d'oranger 136
Glace à l'eau 16
Gratin de quetsche 140
Le requin pastèque 104
Moelleux à l'amande fourré aux framboises et groseilles (sans gluten) 128
Moelleux coco framboise aux abricots et aux prunes 135
Panna cotta façon melba 103
Pizza de fruits 126
Popsicle pastèque, fraise et rhubarbe 76
Quatre-quarts aux framboises et pépites de chocolat noir 126
Sandwich glacé 103
Soupe melon framboise 103
Tarte amandine aux fruits des bois 138
Tarte aux quetsches en streusel 129
Tarte fine aux nectarines et aux myrtilles 137
Tatin de melon et crème citronnée 139
Tourte cerise griotte 132

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : StockFood/Are Media. **P3 :** Ksenia Zvezdina/GettyImages. **P10 :** O.Tresson, DR. **P12 :** TheTravelsBuds/Fromages de Suisse, Betelgejze/Daria Voskoboeva/GettyImages. **P14 :** milan2099/GettyImages. **P16 :** baibaz/GettyImages. **P18 :** Graphics Master/Adobe Stock. **P22-23 :** Natasha Breen/Adobe Stock. **P24-25 :** JPC-Prod/GettyImages. **P26-27 :** New Africa/Adobe Stock. **P28-29 :** Tremblay/Sucré Salé. **P30 :** Adobe Stock. **P32 :** StockFood/Demeurs Jocelyn. **P34 :** Yulia Furman/Adobe Stock. **P36 :** Pixel-shot/Adobe Stock. **P42-43 :** exclusive-design/Adobe Stock. **P44-45 :** StockFood/Are Media. **P46-47 :** linortis/Adobe Stock, Focys_forest_manufacture/franckreporter/GettyImages. **P48-49 :** Gootheo Father/zi3000/sveta_zarzamora/Adobe Stock. **P50 :** Anne Del Socorro/Adobe Stock. **P52-53 :** Magdalena Bujak/Adobe Stock, luchezar/ClarkandCompany/GettyImages. **P54 :** Lisegagne/GettyImages, Felice Scocciamo-SaleAndPepe/Sunray Photo. **P56-57 :** fortyforks/Elena Elizarova/GettyImages, Czerw-Saveurs/Sunray Photo. **P58 :** Anne Del Socorro/Adobe Stock, Johner/Photononstop. **P60-61 :** StockFood/Daniels Sabrina Sue, Nicol/Sucré Salé, Czerw-Saveurs/Sunray Photo. **P62-63 :** StockFood/Are Media, Betina Wech-Niemetz/Sunray Photo, Westend61/Hemis. **P66-67 :** StockFood/Praissy Lucy/News Life Media, Anne Kerouédan/Sunray Photo. **P68-69 :** Carnet/Marielle/Sucré Salé, asab974/GettyImages. **P70-71 :** Jonneskindt/Syl d Ab/Presse Partenaire/Constantini/Sucré Salé. **P72-73 :** Constantini/Sucré Salé, Anne Kerouédan/Sunray Photo, StockFood/Immediate Media-Olive. **P74-77 :** Photographies Thomas Durio. **P78 :** Magdalena Niemczyk ElanArt-Cultura/Photononstop. **P80-81 :** solidcolours/GettyImages. **P82-83 :** Lyndon Stratford/Xsandra/GettyImages. **P84-85 :** Mathieu Pellerin, Géraldine Martens. **P86-87 :** 5Ph/GettyImages, Fischer Food Design/valentinamaslova/Adobe Stock. **P88-89 :** Natallia/pronina_marina/Adobe Stock, Dittrich-Saveurs Green/Sunray Photo. **P90-91 :** vaaseenaa/okkijan2010/siankoo/Adobe Stock, foxys_forest_manufacture/GettyImages. **P92 :** brebaca/porosolka/GettyImages. **P94-98 :** Aimery Chemin. **P100-101 :** Photographies Thomas Durio. **P102-103 :** Pyrosky/GettyImages, Adobe Stock. **P104 :** GO-N Productions 2016 based on Stephanie Blake's book published by l'école des loisirs. **P106-107 :** whitestorm/HLPhoto//Adobe Stock. **P108-109 :** yousef/Pixel-shot/Adobe Stock, Chez Elles/Sucré Salé. **P110-111 :** Vladislav Chusov/GettyImages, StockFood/Great Stock!. **P112 :** StockFood/Immediate Media-Good Food. **P114-115 :** Daisy-Daisy/Nomad/GettyImages. **P116-117 :** Lucien Mollard/DiViArt/GettyImages. **P118-119 :** jbwagner/jmyconsult/shouloupi/marlyne/Moving Moment/Jess/Gerald Villena/rh2010/FOOD-pictures/illustrez-vous/Unclesam/Adobe Stock, Joel Damase/Photononstop, Kodachrome25/DiViArt/GettyImages. **P120-121 :** Gérard Labriet/Photononstop, Rémi Brugiere/Andrei Antipov/Nata Studio/pixarno/Pangfolio.com/Adobe Stock, Deslandes/Sucré Salé, Mallet-Saveurs/Sunray Photo, AOP Saint-Nectaire, DiViArt/GettyImages. **P124-125 :** Julia Semenova/SherSor/GettyImages. **P126-127 :** zi3000/profumodarancia/Adobe Stock, Birothau-Saveurs/Sunray Photo. **P128-129 :** Anna Pustynnikova/GettyImages, Brebca/Adobe Stock. **P130-131 :** Mila Bond/Adobe Stock, pinkybird/GettyImages. **P132-133 :** anna_shepulova/Adobe Stock, Balme-Saveurs/Sunray Photo. **P134-135 :** StockFood/Wawrzyniak Asia, Michele Tabozzi-SaleAndPepe/Sunray Photo. **P136-137 :** StockFood/Gintrowska Katarzyna, Luka-M/Asife/GettyImages. **P138-139 :** Hall/Marielle/Sucré Salé. **P140-141 :** brebca/GettyImages, Julia Hoersch/Sunray Photo. **P145-146 :** Marielle/Sucré Salé, Poissons de Norvège/Astrid Frontaux, Melon de nos régions/SIPMM Melon, Thomas Durio.

CARNET D'ADRESSES

News p. 10-14

- « L'Art du barbecue », de Thierry Cornuet, éd. Marabout, 29,95 €.
- « 15 m² de potager », de Liguori Lecomte, éd. Solar, 21,90 €.
- « Obsessions végétales », de Natacha Comar, éd. Hachette, 19,95 €.
- Boulangerie Utopie, 20 rue Jean-Pierre-Timbaud, 75011 Paris

Le scan p. 18

- Nutribullet : XXL Digital, 149,99 €.
- Ninja : friteuse sans huile Max Pro, 149,99 €.
- Philips : Airfryer Dual Basket, 199,99 €.

Shopping food p. 20

- Furifuri : Furikaké, 5 références, 5,95 € (sachet de 45 g), chez Monoprix.
- Demory Paris : bières Neipa, 5 € (canette de 44 cl), 55 € (pack de 12 x 33 cl).
- Adio : sauce La Larmichette, 3,99 € (270 g), sur Pourdebon.com
- Le Brin d'olivier : « Olives du monde », 3 références, à partir de 3,79 € (240 g).
- Cosi Com'è : ketchup tomate jaune, 5,50 € (280 g), chez Eataly.
- Mionetto : kit Mio Spritz, 64 €.
- Mowi : saumon sur planche de bois, 10,99 € (230 g).
- Domaine Espérou : Romarin, 8,80 € (la bouteille de 75 cl).
- Domaine La Courtade : Les Terrasses rosé 2023, 17 € (la bouteille de 75 cl).

Shopping apéro p. 34

- Ricard 45 Plantes fraîches, 16,90 € (la bouteille de 70 cl).
- Henri Bardouin : Pastis Grand cru, 26,50 € (la bouteille de 70 cl).
- Distillerie de Lyon : Anis des Gones bleu, 34,90 € (la bouteille de 70 cl).

Shopping pique-nique p. 40

- Céladon : grande assiette, 22 €, saladier, 54 €, bols, à partir de 9 €.
- Gifi : bouteille à limonade 1 l verre et raphia, 3,99 €.
- Maryne Guyot créations : coffret art de la table nomade, à partir de 189 €.
- Ikea : coussin pouf Bröggan, 25 € (45 x 45 cm).
- Bini : couverts nomades en matière biosourcée, 6,90 €, lunch box, 14,90 €.
- Søstrene Grene : caisse en bois, 6,60 € (35 x 25 cm).

Astuces de chef p. 84

- Ardent, 40 rue Richer, 75009 Paris
- L'Office, 3 rue Richer, 75009 Paris

Sans bouger de chez soi p. 120

- Le Petit Futé : « Guide Auvergne », coll. « Durable & responsable », 18,95 €.

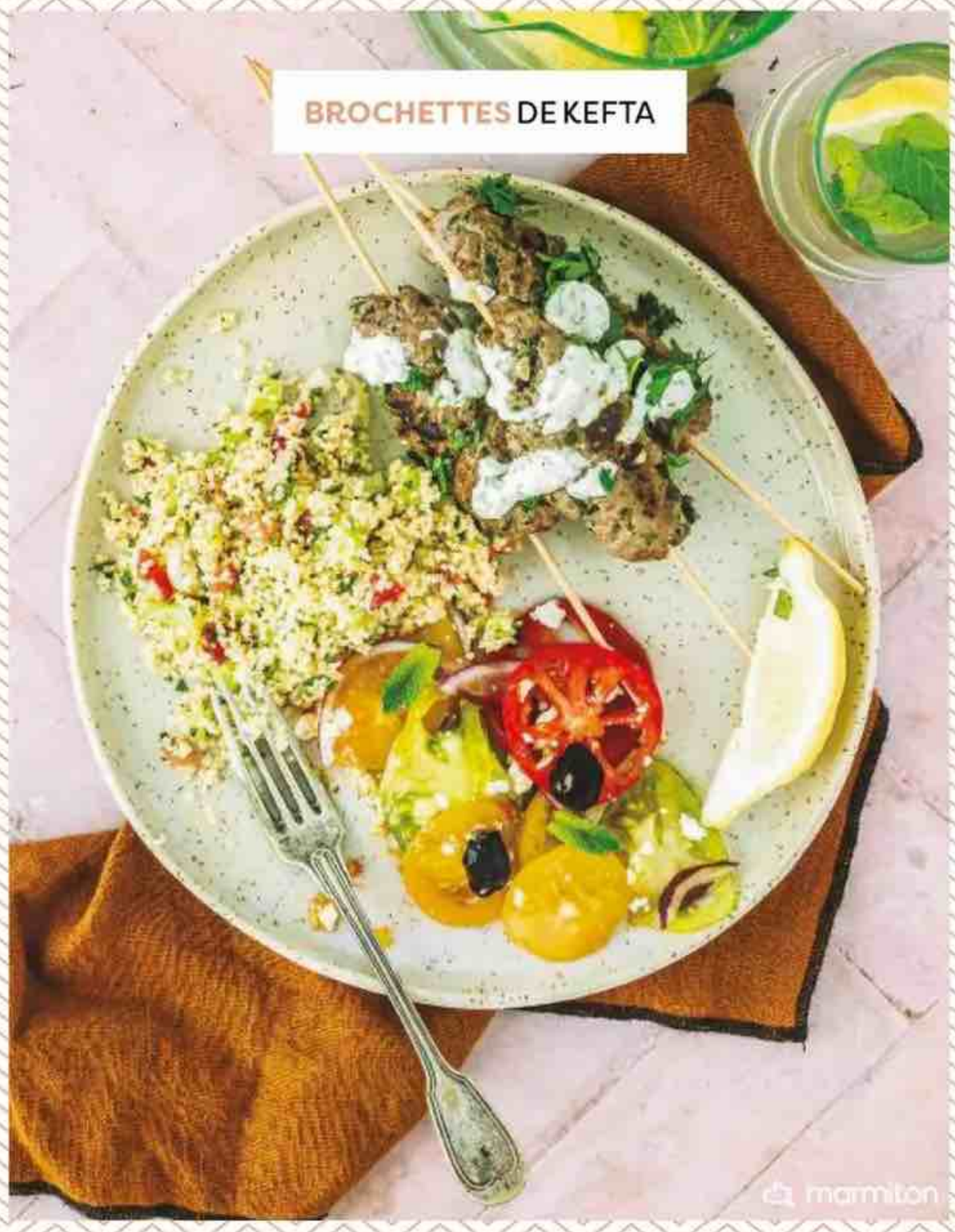
BROCHETTES DE CABILLAUD TANDOORI



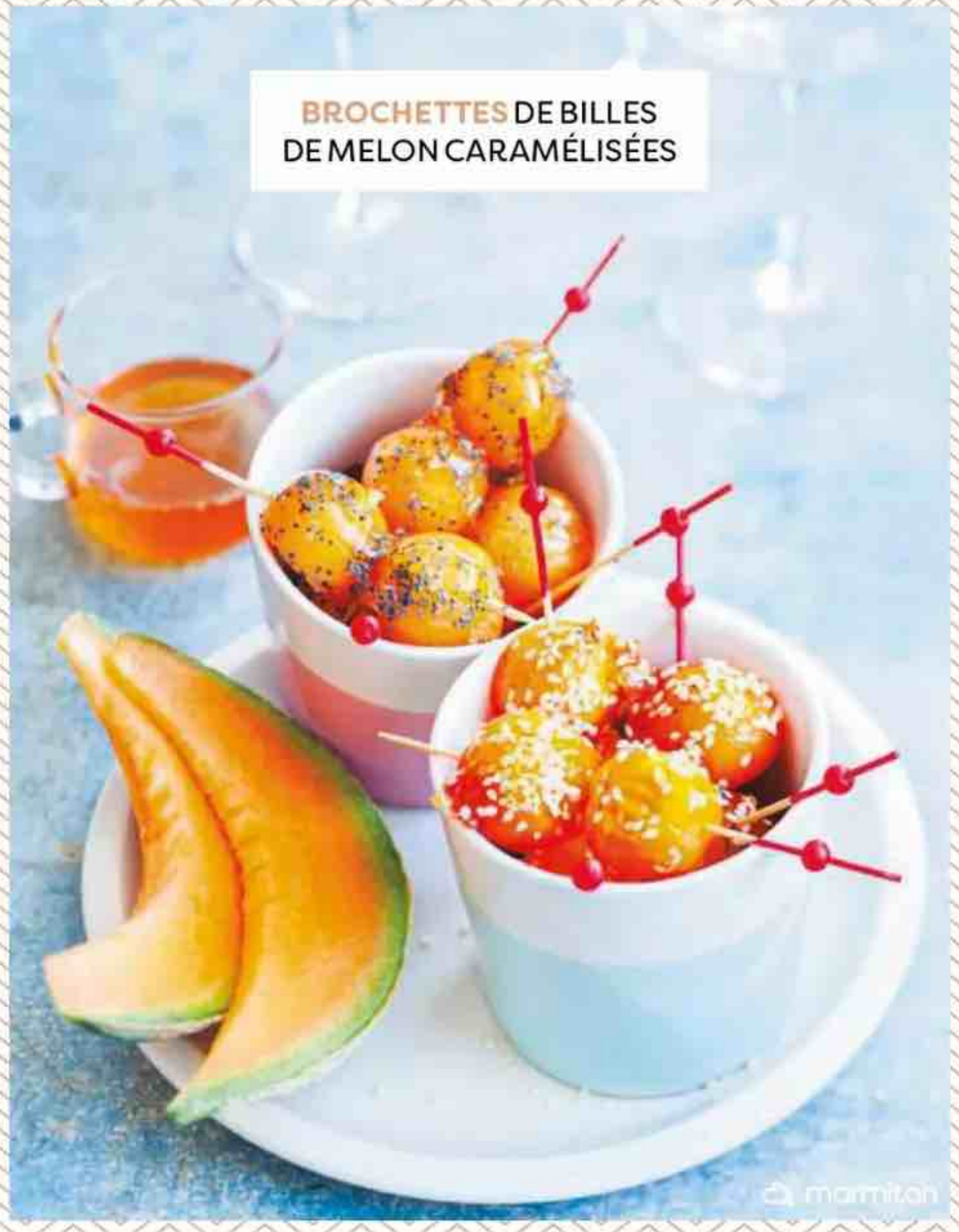
BROCHETTES YAKITORI DE SAUMON



BROCHETTES DE KEFTA



BROCHETTES DE BILLES DE MELON CARAMÉLISÉES



Brochettes yakitori de saumon

Préparation **30 MIN** Réfrigération **1 H**
Cuisson **20 MIN** **POUR 6** personnes

• **6 pavés** de saumon de Norvège avec ou sans peau
• **200 g** de pois gourmands • **1** petit brocoli • **1** carotte • **3** échalotes
• **3 gousses** d'ail • **10 g** de gingembre frais • Feuilles de basilic thaï
• **500 g** de riz • **6 cl** de sauce soja • **2 c. à café** de graines de sésame
• **2 c. à soupe** de cacahuètes concassées • **1 c. à soupe** d'huile de sésame
Pour la marinade : • **1** citron vert • **30 g** de gingembre frais râpé
• **10 cl** de sauce soja • **2 c. à soupe** de miel • **2 c. à soupe** d'huile de sésame

1 **Réalisez la marinade.** Pressez la moitié du citron et ajoutez à son jus la sauce soja, le gingembre, le miel et l'huile de sésame. Versez la marinade sur le saumon. Réservez au frais au moins 1 heure. Cuisez le riz pendant ce temps puis égouttez-le.

2 **Préparez les légumes.** Cuisez le brocoli et les pois gourmands al dente à l'eau. Râpez finement la carotte. Hachez les échalotes et l'ail dégermé. Râpez finement le gingembre. Versez l'huile de sésame dans un wok et faites-y suer l'ail, les échalotes et le gingembre. Ajoutez le riz et la sauce soja en remuant, puis les légumes. Cuisez à feu vif 2 à 3 minutes et réservez.

3 **Allumez le barbecue.** Égouttez le saumon en gardant la marinade, puis enfilez chaque pavé sur 2 pics. Badigeonnez les brochettes de marinade et cuisez-les 3 à 4 minutes par face. Servez-les parsemées des graines de sésame et accompagnées du riz parsemé de cacahuètes et de basilic thaï. Décorez avec le demi-citron vert restant.

marmiton

Brochettes de cabillaud tandoori

Préparation **20 MIN** Cuisson **10 MIN** **POUR 4** personnes

• **600 g** de dos de cabillaud • **1** poivron rouge corne-de-bœuf
• **3** citrons verts • **25 g** de jeunes pousses d'épinards • **25 g** de jeunes pousses de cresson • **2 gousses** d'ail • **1 botte** de coriandre • **300 g** de yaourt nature à la grecque • **15 cl** de lait fermenté • **2 c. à soupe** de noix de cajou nature • **1 c. à soupe** d'épices tandoori • Sel et poivre

1 **Préparez le poisson.** Coupez le cabillaud en très gros cubes. Fouettez le lait fermenté avec les épices tandoori et enduisez-en le cabillaud dans un saladier. Lavez 2 citrons verts, coupez-les en quartiers puis en cubes. Enfilez les morceaux de cabillaud sur des petites brochettes en bambou en alternant avec des cubes de citron.

2 **Préparez le poivron.** Lavez et épépinez le poivron, puis hachez-le finement. Pelez l'ail et râpez-le. Mélangez-les avec le yaourt à la grecque et le jus du citron vert restant. Salez et poivrez.

3 **Mettez à cuire.** Faites griller les brochettes de cabillaud sur toutes les faces au barbecue électrique en ajoutant les noix de cajou entre celles-ci.

4 **Dressez.** Posez les brochettes sur un lit de jeunes pousses d'épinards et de cresson. Servez avec de la sauce au yaourt et parsemez le tout de feuilles de coriandre. Proposez des pains plats en accompagnement si vous le désirez.

marmiton

Brochettes de billes de melon caramélisées

Préparation **20 MIN** Cuisson **5 MIN** **POUR 4** personnes

• **1** beau melon • **1 c. à café** de jus de citron • **250 g** de sucre en morceaux
• **3 c. à soupe** d'eau minérale • Graines (de sésame, pavot...)

1 **Préparez les ingrédients.** Coupez le melon en deux, épépinez-le et réalisez des billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Séchez soigneusement les billes de melon à l'aide d'un papier absorbant. Piquez-les sur des brochettes en bois, puis réservez.

2 **Préparez le caramel.** Versez le sucre dans une casserole à fond épais, ajoutez l'eau minérale puis faites chauffer sur feu doux, sans jamais mélanger, jusqu'à la formation d'un caramel ambré. Retirez du feu aussitôt et ajoutez le jus de citron afin de stopper la cuisson du caramel.

3 **Dressez.** Plongez les billes de melon dans le caramel liquide. Laissez ensuite les billes de melon durcir dans un endroit sec. Roulez les billes dans les graines et servez.

marmiton

Brochettes de kefta

Préparation **20 MIN** Cuisson **10 MIN** **POUR 4** personnes

• **600 g** de bœuf (ou d'agneau) haché • **1** citron (pour le service)
• **1** oignon • **2 gousses** d'ail • Persil frais • Menthe fraîche
• **1 c. à café** de cumin • **1 c. à café** de paprika doux
• **1 pincée** de piment • Huile d'olive • Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Épluchez l'oignon et les gousses d'ail, en ôtant le germe de celles-ci, puis hachez-les finement. Lavez les herbes et hachez l'équivalent de 2 cuillerées à soupe de chaque.

2 **Préparez la viande.** Mélangez dans un saladier la viande hachée avec l'oignon, l'ail, les herbes et les épices. Salez et poivrez. Divisez la viande en 8 boules de même taille. Roulez une boule de viande entre vos mains légèrement humidifiées afin de former un boudin. Plantez-le sur un pic en bois. Répétez l'opération avec le reste de la viande. Réservez au frais jusqu'à la cuisson.

3 **Mettez à cuire.** Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, puis faites-y dorer les brochettes 3 à 4 minutes de chaque côté (le cœur doit rester un peu rosé). Dressez les brochettes de kefta sur un plat de service, parsemez de persil et décorez de quartiers de citron. Accompagnez d'une sauce au yaourt, de taboulé et d'une salade de tomate.

marmiton

lune de miel®



DES miels au grand cœur POUR ACCOMPAGNER VOS PETITS BONHEURS !



Miel de fleurs crémeux

- Notes **florales et végétales**
- Idéal pour :

tartines sucrées ou salées

gaufres

Miel de fleurs liquide

- Notes **chaudes et fruitées**
- Idéal pour :

tartes sucrées ou salées

marinades

MIELS RÉCOLTÉS ET MIS EN POT EN FRANCE

lunedemiel.fr

FAMILLE MICHAUD APICULTEURS - RCS Pau 775 638 117

Besoin d'idées recettes ?

ALDI

PLACE AUX NOUVEAUX
CONSOMMATEURS

les PETITS Chaperons Rouges d'AUJOURD'HUI ravitaillent MÈRE-GRAND avec UN Panier Bien FRAIS

Chez ALDI, les fruits et légumes frais sont livrés chaque jour.

ALDI Centrale d'achat et Cie SCS - RCS Meaux 378 569 040 00041, Dammartin-en-Goële. Infos sur ALDI.fr.