

Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE

NOTRE GRAND
GUIDE DE LA
FOIRE AUX
VINS 2024

NUTRITION
Les 5 atouts
santé
des œufs

100 RECETTES
*L'œuf
De l'entrée...
au dessert*

BE: 5,50 € - CH: 8,40 CHF - CA: 8,50 CAD - DE: 6,50 € - ES: 5,90 € - GR: 5,90 € - IT: 5,90 € - LU: 5,50 € - PT: 5,90 € - DOM BATEAU: 5,50 € - MA: 5,50 MAD - TN: 9 TN0 - ZONE CFA BATEAU: 3,200 XAF - ZONE CFA AVION: 4,500 XAF - ZONE CFP BATEAU: 7,00 XPF - ZONE CFP AVION: 14,00 XPF

CPPAP
PRISMA MEDIA



DM



Bio bleud

Cuisinons ensemble !

ON A TOUS
UNE BONNE RAISON
DE CUISINER ENSEMBLE

POUR DES RECETTES

SAINES ET SAVOUREUSES



La qualité de nos ingrédients nous évite d'avoir recours aux ajouts de gluten, d'alcool et de vinaigre.

POUR UNE AGRICULTURE

BIO, DURABLE ET SOLIDAIRE



Beurre, farines de blé, seigle, épeautre, riz et lin, huile de tournesol, sucre de betteraves origine France.

POUR CONTRIBUER

À LA PRÉSÉRATION

DE LA BIODIVERSITÉ



Découvrez nos actions dans notre **rapport RSE**



www.biobleud.fr



EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO



POUR VOTRE SANTÉ,
PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
www.mangerbouger.fr



13 rue Henri-Barbusse
92230 Gennevilliers Cedex.

Sur Internet : Cuisineactuelle.fr

Société par Actions Simplifiée au capital de 3 000 000 €
d'une durée de 99 ans ayant pour Présidente Madame
Claire Léost. Son associé unique est Société d'Investissements
et de Gestion 123 - SIG 123 SAS.

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

RÉDACTION

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

RÉALISATION : COM'PRESSE

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60
Rédactrice en chef : Marie Gabet. Direction
artistique : Sébastien Pélégini. Chef de studio :
Olivier Lemesse. Secrétaire de la rédaction :
Com'Presse. Service photo : Carole Hiro.

Cuisineactuelle.fr : Marie-Amélie Druenne (5396),
coordinateur web ; Marion Poirat (5791), rédactrice
web ; Maëlle Auréa (5033), rédactrice web ;
Julie Landes-Ersek (4650), community manager.
Comptabilité : Laurence Tronchet (4558).

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur exécutif PMS :
Philippe Schmidt (5188). Directrice exécutive adjointe
PMS : Virginie Lubot (6448). Directeur exécutif
adjoint PMS : Bastien Deleau (5030). Directeur
délégué : Thierry Flambard (6426). Brand Solutions
Directeur : Chrystelle Rousseau (6456). Équipe
commerciale : Fabrice Veber (6417). Sabri Meddouci
(4942). Directrice déléguée Creative Room : Viviane
Rouvier (5110). Directrice de projet : Elodie Davrin
(6443). Planning managers : Fabienne Bonami (6491),
Fabienne Delac (6490). Directeur marketing études
et communication : Charles Jovin. Directeur marketing
client : Laurent Grolet. Directrice des études éditoriales :
Isabelle Denouilly (5338). Directrice de la fabrication
et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada. Directeur
des ventes : Bruno Recurt. Directrice marketing
et business développement : Claire Bernard. Global
Marketing Manager : Aurélie Jore. Directrice éditoriale
digital et vidéo pôle Femmes : Sandrine Odin.

ABONNEMENTS

Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras
Cedex 9. Service abonnements 0 808 809 063
(service gratuit + prix appel). Abonnements
et anciens numéros : PrismaShop cuisineactuelle.fr.
Abonnement Cuisine Actuelle + Cuisine Actuelle HS
(6 N°) : 64,20 €. Photogravure : Allo Scan-
Imprime en France ; Maury-Imprimeur 45330
Le Malesherbois. Provenance du papier : Finlande.
Taux de fibres recyclées : 0 %. Eupharisation :
P. 0,004 kg/To de papier. ISSN : 09893091.
Commission paritaire : n° 0124 K 84150.
Création Janvier 1991 © 2022 Prisma Media.
Dépot légal : avril 2024.

La rédaction n'est pas responsable de la perte
ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont
adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle,
de tout matériel publié dans le magazine est interdite.



Édito



L'ŒUF Notre champion toutes catégories !

Roi du goût, de la nutrition et du budget, l'œuf est sans conteste le must de la rentrée, même si la hausse des prix ne l'a pas épargné. Les prix de l'alimentation ont progressé d'environ 7 % en 2023, et celui des œufs de 9 %. Ils restent néanmoins la source de protéines animales la moins chère du marché : deux fois moins au kilo qu'un poulet entier, trois fois moins que le porc, quatre fois moins que la viande hachée. Le voilà médaillé d'or du budget ! Les Français ne se privent donc pas de le mettre au menu, avec environ 4 œufs par personne et par semaine. Une consommation qui, d'après les nutritionnistes qui ont collaboré à ce numéro, peut même être augmentée pour profiter de leurs protéines complètes - c'est-à-dire qui renferment les neufs acides aminés essentiels - du fer et de la batterie de vitamines qu'ils recèlent. Une aubaine pour relever le défi de manger sain au quotidien en tenant son budget ! Dernier super-pouvoir de l'œuf ? Avec ce hors-série, nous avons voulu vous montrer que notre petit champion de la nutrition est aussi très doué pour être réinventé. Une dizaine de manières de le cuire et de le déguster pour le brunch, une multitude de façons de l'accompagner en plat unique, des recettes exotiques qui nous inspirent, des desserts régressifs dont il est la star... Voici 100 façons de le cuisiner pour en profiter sans se lasser. Bon appétit et bonne lecture !

Marie Gabet
Rédactrice en chef

Sommaire

L'ŒUF, DE L'ENTRÉE AU DESSERT



Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE SEPTEMBRE-OCTOBRE 2024



26



86

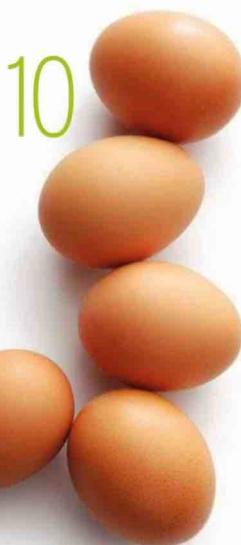


8



54





INDEX DES RECETTES P. 98

ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL
OU REPORTEZ-VOUS PAGE 67

EN COUVERTURE : PLOTON/SUCRÉ SALÉ



- 6 **C'est tendance**
Quoi de n'œuf ?
- 8 **Le grand retour de l'œuf mayo**
- 10 **Une coquille bien renseignée**
- 12 **Mémo pratique**
Le grand récap des bonnes cuissons
- 14 **Nutrition**
Tous les bienfaits des œufs

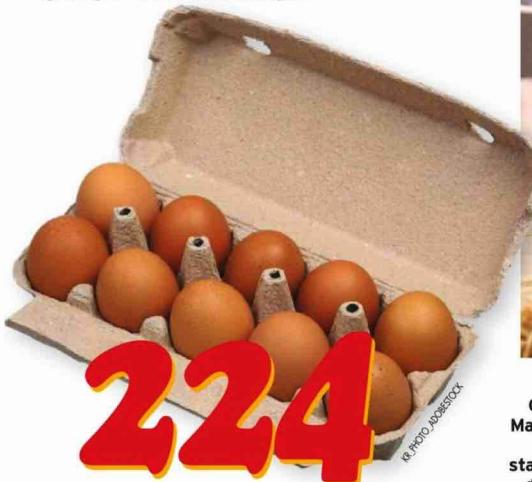
- 16 **L'ŒUF À L'HEURE DU BRUNCH**
- 29 **Idées express**
10 idées élégantes avec des œufs de caille
- 30 **Reportage**
La ferme Luma : un élevage poids plume

- 34 **L'ŒUF EN PLAT UNIQUE**
- 51 **Idées express**
10 idées antigaspi avec des blancs d'œufs
- 52 **Astuces**
Nos bonnes astuces autour de l'œuf

- 54 **L'ŒUF AUTOUR DU MONDE**
- 66 **Zoom sur...**
L'œuf à travers le monde

- 68 **L'ŒUF CÔTÉ DESSERT**
- 85 **Idées express**
10 recettes pour recycler des jaunes d'œufs
- 86 **Zoom sur...**
Les meringues, reines des blancs

- 88 **L'AGENDA DES FOIRES AUX VINS**
- 90 **Zoom sur...**
Vendanges en rayon
- 92 **Trouvailles de cavistes**
- 94 **Des crus épata**
- 96 **Cuvées d'excellence**



REPHOTO: ADOBESTOCK

ŒUFS sont, en moyenne, consommés par an et par Français. Ce sont 24 de plus qu'en 2013, selon les dernières données communiquées par le CNPO (l'interprofession de l'œuf) pour l'année 2023.



ONEGO BIO

Un œuf... vegan ?

C'est déjà une réalité grâce à la start-up française Papondu. Mais attention, pour s'offrir 6 « œufs » vegan, il faut aujourd'hui débourser 9 €. Ça fait cher l'omelette ! C'est pourquoi une start-up finlandaise, Onego, travaille depuis 2022 sur le principe de fermentation d'un champignon (le *Trichoderma reesei*) qui contiendrait les mêmes bénéfices que l'œuf de poule (sans la poule, donc). De leurs recherches est né le Bioalbumen, un faux œuf prêt à être commercialisé en 2025 - sous réserve d'obtenir toutes les autorisations nécessaires -, en Amérique du Nord d'abord, puis en Europe et dans le reste du monde.

Quoi de n'œuf ?

Preuve qu'ils comptent parmi les ingrédients de base de notre alimentation, les nouveautés et les anecdotes autour des œufs ne manquent pas. En voici quelques-unes à picorer.

Par Chloé Brieux



THIS BAKER/ADOBESTOCK

Une coquille en or

Une fois qu'on en a dégusté le jaune et le blanc, il n'en reste que la coquille, qui finit bien souvent à la poubelle. Si certains particuliers l'ajoutent à leur compost pour en développer les vertus fertilisantes, quelques firmes se sont penchées sur ce déchet et ont trouvé des solutions pour le valoriser. C'est le cas de Circul'Egg, qui fonctionne avec des casseries bretonnes, des usines qui récupèrent et brisent les œufs pour l'industrie agroalimentaire. La société sèche et broie les coquilles pour créer une poudre utilisée dans le secteur du BTP. L'entreprise Terremo'logic s'inscrit dans une dynamique identique et a même réussi à réemployer ces coquilles pour en faire des boîtes à œufs. Malin, non ?

1 700 ans, et pas une ride

Des œufs datant de l'époque romaine ont été retrouvés au Royaume-Uni, en 2010, dont un intact. Ce dernier a pu être analysé en février 2024. Malgré une coquille fragile, il reste encore rempli de liquide. Il aurait potentiellement été déposé lors d'un rite funéraire. En effet, dans l'Empire romain, l'œuf de poule était considéré comme un porte-bonheur, symbole de fertilité et de renaissance.



OXFORD ARCHAEOLOGY



C'est le poids d'un œuf pondu en mars 2024 en Loire-Atlantique. Un exploit, nous direz-vous ; mais c'est sans compter sur les records qui ont déjà été établis. Dans les Ardennes, une poule a offert un œuf de 249 g à son propriétaire. Et il y a plusieurs décennies, aux États-Unis, en 1956, un gallinacé en a pondu un de 454 g, un poids jamais égalé jusqu'à présent.

Des œufs... en brique

Et oui, vous avez bien lu. À première vue, ça ne donne pas très envie. Pourtant, les avantages sont nombreux, à commencer par les questions d'hygiène. Les œufs vendus en brique subissent une pasteurisation, ce qui permet d'éliminer toutes traces de bactéries. C'est pourquoi ils sont largement utilisés par l'industrie agroalimentaire et par le secteur de la restauration pour éviter tout incident sanitaire. Mais les atouts ne s'arrêtent pas là : gain de temps en cuisine, meilleure durée de conservation, coût de revient... Les ovoproduits ont décidément la cote.



2024
11
OCTOBRE

C'est la journée mondiale de l'œuf !

Cette journée anglo-saxonne (World Egg Day) a été récupérée en France par la filiale professionnelle de l'œuf. L'occasion de faire une bonne action pour les producteurs, qui, chaque année, offrent plusieurs centaines de milliers d'œufs à des associations caritatives.

L'œuf ou la poule ?

C'est la question que l'on se pose depuis des décennies. Qui des deux est donc apparu en premier ? Eh bien, figurez-vous que la science a la réponse ! Entre la poule et l'œuf - toute espèce confondu - , c'est bien ce second qui est apparu en premier. La plus vieille coquille d'œuf que l'on ait jamais retrouvée date d'il y a 195 millions d'années, bien avant la domestication de la poule. Et les tout premiers œufs de l'histoire pourraient dater d'il y a plus longtemps encore, issus des ancêtres des poissons. Petite anecdote : ils n'avaient pas encore de coquille !



À lire au plus vite

C'est le nouvel ouvrage à ajouter à votre bibliothèque, et il est signé Christine Legeret, styliste et photographe culinaire. A travers 90 recettes, l'auteure nous dévoile toutes ses idées pour ne jamais se lasser de cet ingrédient en cuisine, mais aussi de nombreux conseils techniques pour ne plus rater les préparations, même les plus simples. Une petite bible complète sur cet aliment populaire, bon marché et facile à se procurer.

« L'Œuf quotidien », de Christine Legeret, éd. First.



C'est la fête !

Pour la 38^e année, Uzemain a fêté l'œuf, le temps d'un week-end.

Au programme : concert, repas, concours de lancer d'œuf, tiercé de poules, confection d'omelettes, mais aussi l'élection de Miss Oeuf et de Mister Coq !

La commune vosgienne n'est pas la seule à organiser un tel événement en l'honneur de l'œuf, puisque les villes de Tourtour (Haut-Var), de Fléville-devant-Nancy (Meurthe-et-Moselle) et de Longues-sur-Mer (Calvados) le célèbrent aussi vers Pâques

- l'occasion d'organiser de belles chasses aux œufs !

LE GRAND RETOUR DE l'œuf mayo

Ce plat populaire, typique des bistrots français, revient sur le devant de la scène depuis quelques années, au point d'avoir aujourd'hui sa propre association, l'Asom, et même son championnat du monde !

Par Samia Mrani

« LE TEMPS PASSE ET LES ŒUFS DURENT »...

... telle est la devise (signée Daniel Prévost) de l'Association pour la sauvegarde de l'œuf mayonnaise (Asom), créée en 1987 par Claude Lebey, célèbre critique gastronomique à l'origine du « Guide Lebey ». Après son décès, elle est relancée en 2018 par quatre gourmands : Pierre-Yves Chupin (directeur général des Éditions Lebey), Gwilherm de Cerval (sommelier et journaliste), Sébastien Mayol (restaurateur et ancien enquêteur au « Guide Lebey ») et Vincent Brenot (petit-fils de Claude Lebey). Le quatuor se retrouve régulièrement et, autour d'un dîner arrosé, imagine un championnat du monde de l'œuf mayo. L'initiative voit le jour la même année avec des membres du jury aussi prestigieux que Yannick Alléno et Guy Savoy se prêtant au jeu au fil des ans. L'événement fait même des petits avec des championnats régionaux en Bretagne et en Aquitaine et, d'ici la fin de l'année 2024, un championnat new-yorkais.



Des œufs durs, de la mayonnaise et une garniture, le triptyque de l'œuf mayo n'a pas changé depuis sa recette retranscrite pour la première fois en 1906 dans un ouvrage de Bautte. Le plat a cependant longtemps été maltraité avec « des œufs trop cuits, une mayonnaise insipide et une pauvre feuille de salade flétrie en garniture », détaille Sébastien Mayol, membre du directoire de l'Asom. Son retour en grâce, l'œuf mayo le doit selon lui à un regain de qualité, mais aussi à son côté madeleine de Proust : « Qui n'a pas eu une grand-mère qui lui faisait des œufs mayo ? »

Abordable et authentique

Au-delà de cette nostalgie, son prix très compétitif n'est pas étranger à son succès. Au Bouillon République (à Paris), où il est vendu 2,50 €, plus d'un quart des clients le commandent, soit 600 dans la journée, et 700 de plus via les plateformes de livraison. Clément Chicard, chef des bouillons Pigalle et République, champion du monde 2019, explique cet engouement : « C'est pas cher, c'est bon, c'est frais, c'est gourmand ! » Des saveurs franches et « un retour aux fondamentaux, au vrai goût », voilà ce que les Français recherchent dans cette entrée,



SLARD / ADSTOCK

Afin de se faire cuire un œuf dans les règles de l'art, l'horloger Matwatches a conçu ce chrono pour l'Asom.

selon Jacques Couplière, champion de Bretagne 2024. Pour cet ancien du Crillon, « un bon œuf mayo, c'est avant tout un œuf correctement cuit et une mayonnaise assez précise et plutôt relevée pour casser son côté gras ».

De la simplicité avant tout
Avec cette entrée, impossible de tricher. Chaque élément doit être de qualité et bien travaillé. On choisit un œuf gros (63 g), bio de préférence et cuit 8 minutes 40 secondes

LA RECETTE POUR 4 PERSONNES

• 50 g de pousses d'épinard • 6 gros œufs bio extra frais + 1 jaune • 1 c. à soupe de moutarde • 10 cl d'huile neutre • 1 trait de vinaigre de xérès • Fleur de sel • Sel et poivre du moulin

1. Faites cuire les œufs

8 minutes 40 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Stoppez la cuisson en les plongeant dans un saladier d'eau glacée. Écalez-les, coupez-les en deux et réservez.

2. Réunissez le jaune d'œuf cru avec la moutarde et le vinaigre dans un saladier, salez, poivrez et

commencez à fouetter. Continuez à battre tout en versant l'huile en fin filet pour créer l'émulsion.

3. Disposez les pousses d'épinard et 3 demi-œufs dans chaque assiette.

Ajoutez la mayonnaise, donnez un tour de moulin à poivre, ajoutez une pointe de fleur de sel et servez sans attendre.

LES ASTUCES MAYO DES CHEFS

• Chicard : si vous êtes seul à monter la mayonnaise, stabilisez le saladier à l'aide d'un torchon en dessous.

• Jacques Couplière : mettez autant de jaune d'œuf que de moutarde et utilisez une huile peu mûrée au goût léger pour ne pas masquer celui de la mayonnaise.



JMG

pour obtenir ce « jaune orangé, pas coulant mais à la limite », explique Théophile Moles, propriétaire du Moulin à vent, à Paris, restaurant champion du monde 2023. Côté mayonnaise, il faut qu'elle soit « nappante, qu'elle tapisse le palais avec une note d'acidité qui réveille les papilles », précise Sébastien Mayol. Le secret réside dans l'utilisation d'une moutarde relevée, d'un filet de vinaigre donnant du pep's et, surtout, d'une huile neutre, pas trop mûrée, de colza pour

Jacques Couplière, d'arachide pour Clément Chicard. On y ajoute une garniture, des pickles de chou comme au Moulin à vent ou des chips de pain aillées inspirées du bistro parisien Oui Mon Général ! qui apportent texture et goût sans dénaturer le plat. Sébastien Mayol compare cette entrée à un bon vin : « De même qu'en prenant une gorgée, on souhaite déjà le prochain verre, avec l'œuf mayo il faut se dire "vivement le prochain demi-œuf dans mon assiette !" »

UNE COUILLE BIEN RENSEIGNÉE

Numéro, lettres, DLC... Sur les coquilles des œufs de poules sont notées nombre d'informations importantes pour le consommateur. Indispensables pour ceux qui aiment savoir ce qu'ils mangent !

Par Chloé Brieux

À quoi correspondent les numéros sur les coquilles ?

Numérotés de 0 à 3 - des chiffres qui sont inscrits sur leur coquille -, les œufs sont classés en 4 catégories afin de renseigner les consommateurs sur la façon dont ils ont été produits.

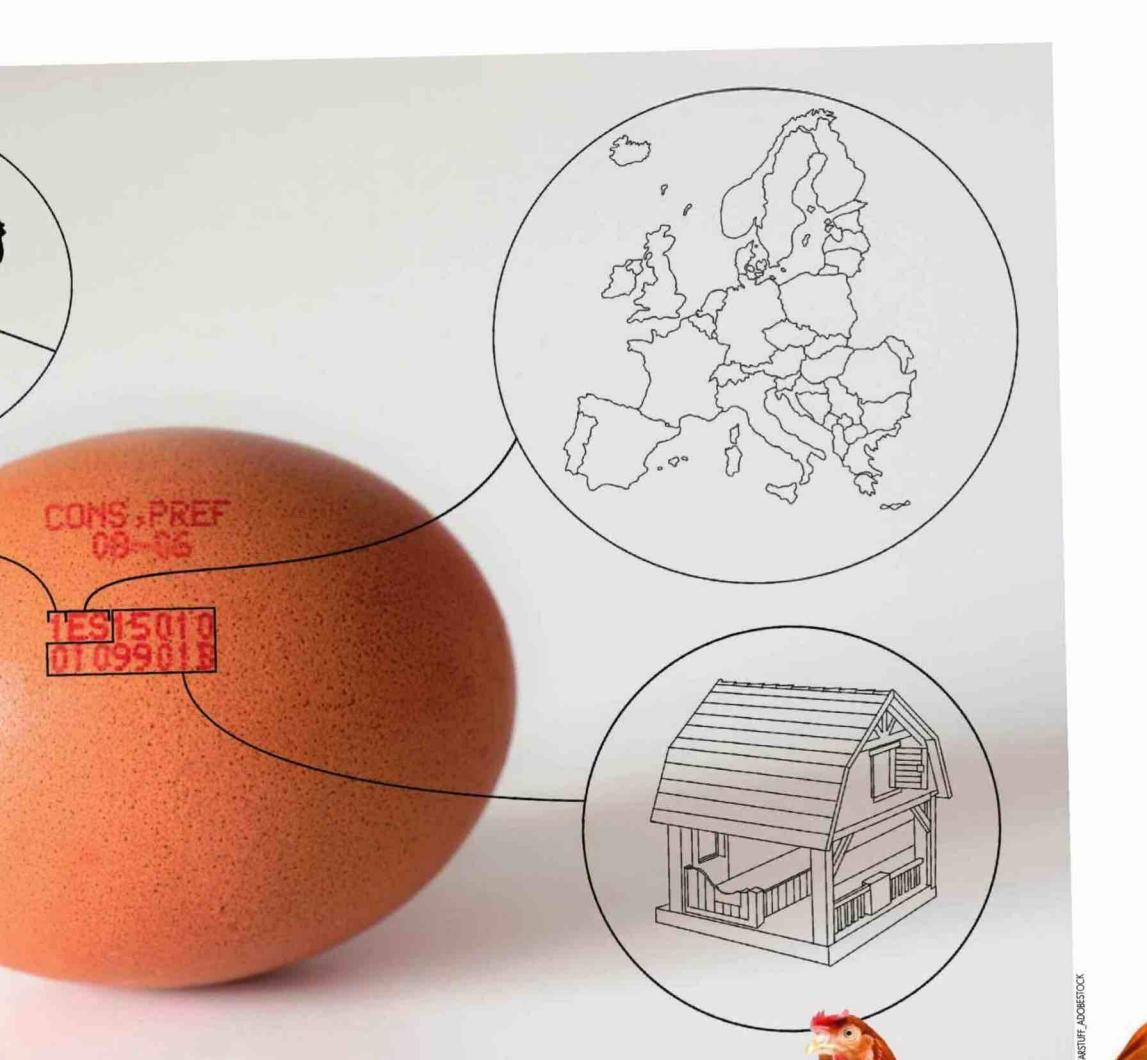
- **0 :** Œufs de poules élevées en plein air et issus de l'agriculture biologique. Ces poules sont nourries avec des céréales sans OGM, elles ont accès à des espaces extérieurs et intérieurs (au moins 4 m² par poule à l'extérieur et maximum 6 poules par m² à l'intérieur), et les traitements vétérinaires chimiques sont limités. Cette catégorie respecte des règles strictes en matière de bien-être animal.
- **1 :** Œufs de poules élevées en plein air. Ces poules ont accès à un espace extérieur d'au moins 4 m² par poule et à un intérieur avec maximum 9 poules par m². Elles doivent pouvoir sortir en journée, sauf conditions météorologiques défavorables.
- **2 :** Œufs de poules élevées au sol, vivant dans un bâtiment sans accès à l'extérieur. La densité maximale est de 9 poules par m². Elles disposent de perchoirs et de nids pour pondre.
- **3 :** Œufs de poules élevées en cage - un mode d'élevage aussi appelé en batterie. Chaque poule dispose d'un espace minimum de 750 cm² (un peu plus d'une feuille A4). Les cages doivent avoir des nids, des perchoirs et des aménagements pour user les griffes. La densité est d'environ 13 à 16 poules par m², variable selon les dimensions des cages.

Ces systèmes régis par des réglementations européennes et nationales garantissent aux consommateurs les conditions de vie des animaux. Ces catégories diffèrent sur le traitement qui leur est réservé, englobant bien-être, niveau de confort et liberté. Vous pouvez donc, en tant que consommateurs, faire votre choix en fonction de ces critères.

Le marquage des œufs garantit la traçabilité et nous renseigne sur les conditions de vie des poules.

À quoi servent les lettres sur les coquilles ?

En plus des numéros, les emballages et les coquilles portent aussi des lettres, indiquant le code du pays d'origine de l'œuf. Par exemple, pour des œufs d'origine française, il y aura marqué « FR » après le numéro de catégorie de l'œuf. Ces lettres garantissent la traçabilité des œufs, essentielle pour la transparence, la sécurité alimentaire et la gestion des crises sanitaires. La traçabilité permet de surveiller et de vérifier les pratiques agricoles, assurant le respect du bien-être animal et des normes de qualité.



Qu'est-ce que le code d'élevage ?

Après le chiffre correspondant à la catégorie et les lettres indiquant le pays de ponte, on trouve un code. Composé de 5 à 6 chiffres, il sert à identifier l'exploitation d'origine. Chacun possède un code unique attribué par les autorités, facilitant la traçabilité des œufs, l'inspection des conditions de production et les contrôles vétérinaires. En cas de problème, ce code permet de retrouver et d'isoler l'élevage concerné.

LA RETRAITE DES POULES PONDEUSES

Une poule produit des œufs jusqu'à ses 5 ans, mais dans les exploitations destinées à la ponte, elles sont utilisées jusqu'à 18 mois. Passé ce délai, dans les élevages intensifs en cage, elles finissent à l'abattoir. Pour éviter cette pratique, des

associations récupèrent les poules pondeuses réformées pour leur offrir un nouveau foyer. Il est également possible, dans certains cas, d'adopter ces dernières en tant que particulier.

ANTONIN GERTZ/PHOTONONSTOP

LE GRAND RÉCAP

des bonnes cuissons

À la coque, brouillés, au plat ou encore cocotte, voici les bons timings pour réussir toutes ces cuissons.

Par Chloé Brieux



- **À LA COQUE** : déposez les œufs dans une casserole d'eau bouillante et faites cuire le tout **3 minutes**. Ouvrez le dessus, salez, poivrez et dégustez avec des mouillettes de pain.
- **DURS** : portez à ébullition une casserole d'eau, plongez-y les œufs et laissez-les cuire **10 minutes**. Une fois le temps écoulé, passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Il ne vous restera plus qu'à les écaler.
- **MOLLETS** : dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire vos œufs **6 minutes**. Mettez-les dans un bol d'eau glacée et laissez reposer quelques minutes. Écalez-les délicatement (vous pouvez le faire sous l'eau pour que cela soit plus facile).
- **POCHÉS** : portez à ébullition de l'eau légèrement vinaigrée. Avec une cuillère, formez un tourbillon

dans l'eau, cassez-y chaque œuf et laissez-le cuire **2 minutes**. Retirez-le avec précaution à l'aide d'une écumeoire.

- **BROUILLÉS** : cassez vos œufs dans un bol et battez-les. Versez-les dans une casserole chaude graissée. Cuisez le tout environ **5 minutes** (selon la quantité d'œufs) sans cesser de remuer, salez et poivrez.
- **AU PLAT** : chauffez une poêle avec la matière grasse de votre choix, cassez-y vos œufs et laissez-les cuire pendant **2 à 3 minutes**. Retirez vos œufs avant que le blanc ne change de couleur. Salez, poivrez et dégustez.
- **OMELETTE** : dans un bol, battez vos œufs à l'aide d'un fouet, salez et poivrez. Dans une poêle chaude graissée, versez le mélange et laissez cuire **4 à 5 minutes**, en pensant à détacher les bords pendant la cuisson.

• **COCOTTE** : préchauffez votre four à 180 °C. Dans des ramequins beurrés, versez un fond de crème liquide, salez, poivrez et cassez-y vos œufs. Enfournez le tout pour **10 à 15 minutes**. Vous pouvez les sortir une fois que le blanc a pris (le jaune doit être encore coulant).

- **FRITS** : dans une poêle chaude avec de l'huile, cassez vos œufs et arrosez-les d'huile brûlante. Répétez cette dernière opération pendant **3 à 4 minutes**, jusqu'à ce que le blanc soit croustillant (attention, le jaune doit rester coulant). Salez et poivrez.
- **PARFAITS** : dans une casserole d'eau froide, déposez vos œufs et faites chauffer le tout jusqu'à 64 °C. Laissez-les cuire **45 minutes à 1 heure**. Le blanc doit avoir coagulé, avec une texture presque de flan, et le jaune doit être onctueux.

NOUVELLE FORMULE

+ d'inspiration + de découverte + d'épanouissement

NOUVEAU + de réflexion + d'inspiration + d'évasion

TOP ventes

2 CADEAUX
UN CARNET
POUR LA RENTRÉE
&
UN MINI-ZINE



AFRIQUE DU SUD
Elles protègent la
faune des braconniers

JAMAIS TROP VIEUX POUR
ÊTRE HEUREUX

AGNÈS B.
La signature
d'un esprit libre

CES PLANTES
SAUVAGES
QUI SE MANGENT

EN CADEAU !



Le carnet
de la rentrée
tout en couleurs

+



Un mini-zine
dans chaque numéro
et une boîte DIY pour
les collectionner

"Et si nous prenions le temps de célébrer ce qui va bien ?"

ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

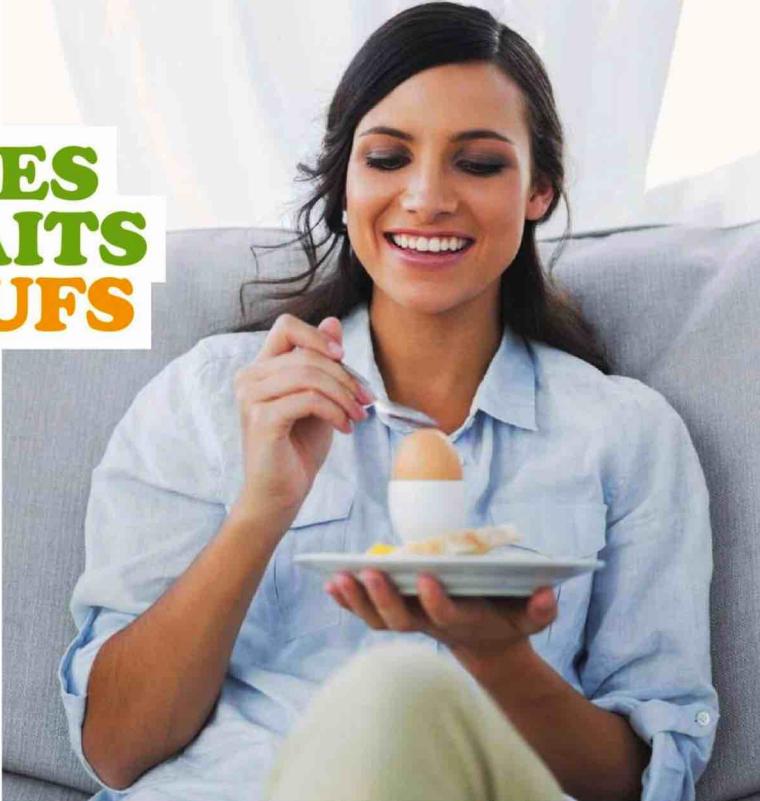
Toute la presse est sur
prismaSHOP.fr

TOUS LES BIENFAITS DES ŒUFS

Objet de bien des controverses concernant notamment le cholestérol, c'est pourtant un aliment aux multiples atouts nutritionnels. Grâce à sa richesse en vitamines, en minéraux et en protéines, l'œuf se révèle être un véritable allié pour rester en forme et en bonne santé.

Par Chloé Brieux

Avec sa forte densité nutritionnelle et son goût subtil, l'œuf a plus d'un atout dans sa coquille !



Riche en protéines

L'œuf en contient environ 6 g par pièce et, contrairement à une idée reçue, le jaune en est aussi riche que le blanc, soit approximativement 3 g chacun. Ces protéines sont dites complètes car elles comportent les 9 acides aminés essentiels : histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine. Ces derniers ne peuvent pas être synthétisés par le corps humain. Ils lui sont pourtant indispensables, notamment pour la production d'énergie, la récupération musculaire et la réparation des tissus. Point positif supplémentaire, cette forte teneur en protéines a un effet rassasiant, parfait pour équilibrer les repas et éviter les fringales tout au long de la journée.

On fait le plein de minéraux...

Les œufs regorgent de minéraux nécessaires à notre organisme tels que le fer (1,88 mg pour 100 g), le zinc (1,01 mg) ou encore le phosphore

(204 mg). Si le fer est essentiel à la production de globules rouges, il participe aussi à la production d'énergie et à la bonne marche de notre système immunitaire. Le zinc, quant à lui, aide à la synthèse des protéines et à la cicatrisation des plaies, tandis que le phosphore a un rôle non négligeable dans la solidité des os. Autant de substances que le corps ne peut fournir lui-même, mais dont il a impérativement besoin pour fonctionner correctement.

... et de vitamines !

Avec les agrumes, on s'assure un apport nécessaire en vitamine C, avec les épinards, c'est la vitamine E qui est au rendez-vous, mais, avec l'œuf, ce sont toutes les autres qui sont à disposition en un seul aliment. Il contient notamment de la vitamine A, bénéfique pour le système immunitaire, la vision et la peau, de la vitamine D, qui fixe le calcium et contribue à la minéralisation osseuse et à la

tonicité musculaire. Quant aux vitamines B, avec simplement 2 œufs, 100 % des AJR en vitamine B12 sont couverts et 20 à 25 % de ceux en B2, B5, B6 et B8. La vitamine K, nécessaire à la coagulation sanguine, n'est pas en reste, la consommation d'un seul œuf permettant d'absorber 10 % de nos besoins journaliers.

Du bon gras

Les acides gras saturés sont indispensables à l'organisme aussi bien pour la production d'énergie que pour la synthèse de certaines cellules, et contribuent au maintien d'une bonne santé cardio-vasculaire, cognitive et cérébrale, tout en réduisant les inflammations. Un œuf contient environ 1,5 g d'acides gras saturés, dont une part non négligeable d'oméga 3, à la quantité variable selon l'alimentation des poules pondeuses. Si les oméga 3 sont souvent présents dans le poisson, les œufs peuvent être une

alternative intéressante dans le cadre d'un régime végétarien. Gare néanmoins à bien consommer le jaune, car c'est dans celui-ci qu'ils se cachent, alors qu'il n'y en a pas dans le blanc.

L'équilibre sous la coquille

Non seulement il constitue une excellente source de nutriments essentiels, mais l'œuf est en plus considéré comme un aliment au profil nutritionnel sain. Il ne contient en effet que 70 à 80 kcal pour des apports de 6 g de protéines et 5 g de lipides. À condition de ne pas le noyer sous l'huile d'olive à la cuisson et de ne pas le consommer avec une baguette de pain blanc, cet aliment très rassasiant peut ainsi s'avérer être un atout de taille dans un rééquilibrage alimentaire.

Halte aux idées reçues !

On entend fréquemment qu'il ne faut pas abuser des œufs sous peine d'augmenter son taux de cholestérol,



cette molécule de la famille des lipides connue pour causer de nombreuses maladies cardio-vasculaires. Il faut d'abord différencier le « bon » du « mauvais » cholestérol et rappeler qu'il n'est pas néfaste en

tant que tel pour la santé, car indispensable au fonctionnement de l'organisme, puisqu'il participe, entre autres, à la formation de connexions entre les neurones et à la synthèse de certaines substances comme la vitamine D. Et l'œuf dans tout ça ? Il contient en moyenne 186 mg de cholestérol, majoritairement dans le jaune, mais, en réalité, le cholestérol alimentaire n'a que peu d'influence sur le taux de cholestérol présent dans le sang, celui-ci étant avant tout produit par le foie. De plus, de nombreuses études ont démontré qu'il n'y avait pas de lien entre la consommation d'œuf et la hausse du mauvais cholestérol. On en mange donc sans crainte, mais sans excès, comme pour tous les autres aliments !

3 QUESTIONS À... Charlotte Jubert, diététicienne nutritionniste.

Faut-il considérer l'œuf comme un lipide ou une protéine ?

C'est vrai que le ratio est à peu près équivalent - 11 g de lipides pour 13 g de protéines - mais quoi qu'il arrive, il faut le considérer comme une source de protéines. Et de très bonne qualité, car assimilées presque à 100 % par le corps ! À titre de comparaison, celles des viandes sont absorbées à 85 à 90 %.

Quelle cuisson est la plus adaptée pour profiter de ses bienfaits ?

Le jaune est plus intéressant que le blanc - composé majoritairement d'eau -, alors on préfère les préparations où le blanc est cuit et le jaune reste coulant. Les œufs à la coque, au plat, mollets, pochés... permettent une assimilation proche de 100 % des nutriments.

Combien d'œufs pouvons-nous manger par jour ?

Les recommandations sont entre 5 et 7 par semaine. Mais franchement, vous pouvez en consommer tous les jours, il n'y a pas de problème, tant qu'on n'est pas dans l'abus et qu'on n'en mange pas 10 quotidiennement. L'idée reçue sur le cholestérol a la peau dure, mais il faut être conscient que le mauvais cholestérol qu'ils contiennent est largement contre-balance par les bons lipides (oméga 3, 6 et 9 et autres acides gras poly- ou mono-insaturés).



Plus riche que le blanc, le jaune d'œuf se déguste coulant pour profiter de ses vertus.

A l'heure du brunch

Contraction des mots anglais « breakfast » et « lunch », le brunch est devenu l'habitude des gourmands qui aiment prendre leur temps le matin. Bénédicte, poché, au plat... l'œuf y est un peu la star.

Par Rachel Versini

90 500

C'est le nombre de recherches indiquant « brunch in Paris » effectuées chaque mois sur Google. Cela place la capitale française sur la première marche des villes les plus populaires pour ce type de repas.



3 pains délicieux à tester

Trop longtemps boudé alors qu'il peut être aussi bon à croquer que pour la santé, le pain est le meilleur ami de l'œuf. Et à chaque préparation sa tartine !

Le muffin anglais

Il sert de support aux œufs Bénédicte, préparation chouchoute des Anglo-Saxons. Façonné en boule aplatie et souvent recouvert de semoule fine, le muffin anglais se sert habituellement tranché en deux et grillé. Réalisé avec du lait tiède et un peu de beurre, il est à la fois croustillant et moelleux, ce qui lui permet de s'imbiber du jaune d'œuf coulant. Côté santé, on le préfère à la farine de blé complète pour profiter de davantage de nutriments et de fibres. Il est riche en glucides et nous offre de l'énergie à revendre pour tout le reste de la journée.

Le pain au levain



Pour des moullettes dignes de ce nom, on se tourne vers un produit au levain. Ce type de levure est obtenue grâce à la fermentation des bactéries issues de l'enveloppe du grain de blé.

Elle donne un goût plus typé à la mie de pain et apporte de nombreux bienfaits à notre corps ! Les nutriments (magnésium, calcium, fer, zinc, entre autres) sont plus facilement assimilés et le pain est ainsi plus digeste. Autre avantage, il se conserve plus longtemps que le pain blanc (plus d'une semaine contre quelques jours).

Le pain nordique



Il est préparé à base de farines de seigle et de blé, auxquelles on ajoute de l'avoine (son et flocon) et des graines de lin. Bon gras (oméga 3), fibres et protéines sont au rendez-vous. Le parfait équilibre entre sa croûte croquante et sa mie moelleuse en fait un parfait allié, que ce soit pour nos œufs durs ou au plat. Polyvalent et nutritionnellement intéressant, le pain nordique a tout bon. Pour en profiter plus longtemps, on le congèle coupé en tranches et on le décongèle quelques minutes au grille-pain.



Œufs de caille en mimosa piccalilli

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 10 MIN

- 1/2 botte de ciboulette
- 4 brins de coriandre
- 16 œufs de caille
- 1 œuf de poule
- 5 g de beurre
- 2 c. à soupe de sauce piccalilli
- 1 c. à café de graines de pavot
- Sel et poivre

1. Plongez les œufs de caille dans une casserole d'eau bouillante pour 4 minutes, puis égouttez-les et placez-les dans un bain d'eau glacée.

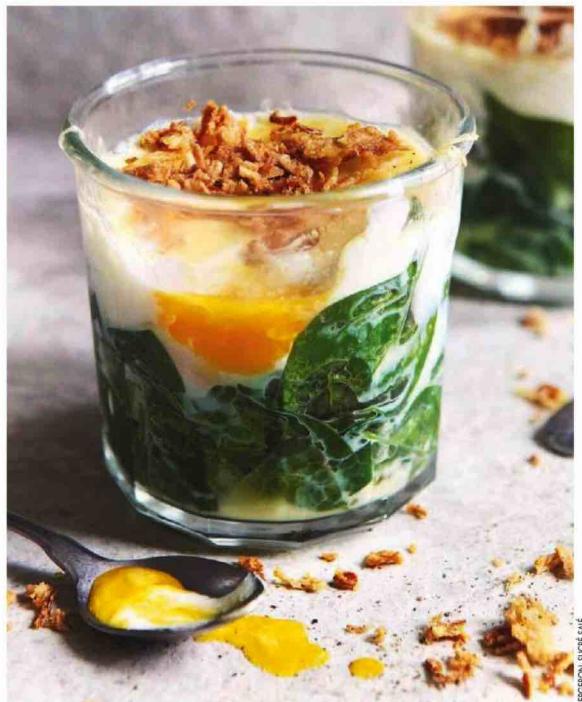
2. Fouetez l'œuf de poule et faites-le cuire dans une petite poêle avec le beurre, en remuant sans cesse pour le brouiller. Ajoutez la sauce piccalilli et finalisez la cuisson en remuant bien le tout.

3. Écalez les œufs de caille et décalottez-les sur la partie la plus pointue. Égalisez également l'autre côté afin de créer un petit socle.

4. Garnissez les œufs de la préparation piccalilli. Salez et poivrez. Plantez un pic en bois dans les œufs garnis. Parsemez-les de graines de pavot, de feuilles de coriandre et de ciboulette ciselée.

UNE PRÉSENTATION ORIGINALE ?

N'ÉCALEZ PAS LES ŒUFS DE CAILLE TOTALEMENT, MAIS LAISSEZ-LEUR UN PEU DE COQUELLIE À LA BASE. CASSEZ CELLE-CI AFIN DE CRÉER UN SOCLE STABLE.



Œuf cocotte coco

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

- 80 g de jeunes pousses d'épinards
- 4 gros œufs extra frais • 20 cl de crème de coco
- 2 c. à soupe d'oignons frits • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites bouillir 1 l d'eau dans une bouilloire.

2. Rincez et essorez les épinards.

Répartissez-les dans le fond de 4 verrines allant au four.

3. Salez et poivrez la crème de coco. Faites-la chauffer dans une petite casserole. Répartissez-la sur les épinards.

4. Cassez les œufs par-dessus, salez-les et poivrez-les. Placez les verrines dans un plat à gratin et versez de l'eau dans celui-ci, à mi-hauteur des verrines.

5. Enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit bien pris. À la sortie du four, parsemez d'oignons frits et dégustez sans attendre.

POUR SERVIR

PROPOSEZ DE GÉNÉREUSES MOUILLETES DE PAIN GRILLÉS OU UN BOL DE RIZ GLUANT, SELON VOS PRÉFÉRENCES.

BERGERON SUCÉ SALT

Tartines d'œuf emmuré de blanc en neige

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 5 MIN

- 2 brins de persil plat • 4 gros œufs extra frais
- 20 g de parmesan râpé • 15 g de beurre
- 4 tranches de pain de mie • Sel et poivre

1. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Faites griller les tranches de pain au grille-pain et tartinez-les de beurre.

2. Préchauffez le gril du four. Disposez les tartines sur une plaque allant au four chemisée de papier cuisson.

3. Montez 2 blancs d'œufs en neige ferme au batteur avec 1 pincée de sel. Répartissez le blanc en neige sur les toasts en formant un monticule rond. Creusez le centre avec une cuillère à café pour former un puits, parsemez le tout de parmesan.

4. Déposez les jaunes d'œufs au creux du puits et enfournez pour 3 minutes sous le gril du four en surveillant bien la coloration.

5. Sortez les toasts lorsque le blanc est tout juste gratiné. Parsemez de persil effeuillé et haché, poivrez puis servez.



BERGERON SUCÉ SALT

UNE TOUCHÉ D'ORIGINALITÉ

REPLACEZ LE BEURRE PAR 1 CUILLERÉE À SOUPE DE TAHINI OU DE PURÉE DE CACAHUÈTE CROQUANTE.



Minimuffins aux œufs de caille et grenier médocain

POUR 16 PIÈCES **PRÉPARATION : 30 MIN**

CUISSON : 15 MIN **REPOS : 1 H**

- 80 g de chifonnade de grenier médocain • 1/4 de botte de ciboulette
- 2 brins de persil plat • 16 œufs de caille • 10 cl de crème liquide entière
- 100 g de cheddar • 10 g de beurre • 15 g de graines germées d'alfalfa
- Sel et poivre **POUR LES MUFFINS :** • 1 œuf • 40 cl de lait entier
- 50 g de beurre demi-sel • 150 g de farine de seigle
- 150 g de farine de blé • 8 g de levure sèche de boulanger

1. Préparez la pâte à muffins. Réhydratatez la levure dans 10 cl de lait tiédi, patientez 5 minutes. Fouettez l'œuf avec le lait à la levure, puis incorporez les farines et 1 pincée de sel. Ajoutez le reste du lait toujours en fouettant. Laissez reposer la pâte à température ambiante sous un linge pendant 1 heure.

2. Râpez avec la grosse râpe et faites fondre le cheddar dans une casserole, en ajoutant assez de crème pour obtenir une sauce fluide et bien épaisse.

3. Faites cuire les œufs de caille au plat dans une poêle antiadhésive avec le beurre. Salez-les et poivrez-les. Réservez-les à température ambiante.

4. Cuissez des louches de pâte à muffins dans une poêle à crêpes, en ajoutant à chaque fois des noix de beurre. Faites-les griller sur les deux faces et essuyez la poêle entre chaque cuisson.

5. Dressez les muffins en les nappant de sauce au cheddar, de grenier médocain et de graines germées, puis terminez en déposant 1 œuf au plat. Parsemez de ciboulette ciselée et de pluches de persil.

MARIELE SUZIE SALE

Omelette express

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 10 MIN

- 3 oignons botte • 8 œufs • 200 g de feta
- 15 cl de lait • 20 g de beurre • 16 pétales de tomates séchées à l'huile • 2 c. à soupe d'olives noires dénoyautées • Sel et poivre

1. Pelez et ciselez les oignons. Égouttez les tomates et recoupez-les en morceaux. Émincez les olives en rondelles. Émiettez la feta.

2. Faites revenir les oignons dans une poêle avec le beurre fondu pendant 3 minutes.

3. Battez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Versez-les dans la poêle et parsemez-les d'olives, de tomates et des deux tiers de la feta. Laissez cuire et prendre l'omelette. Une fois qu'elle est baveuse, retirez-la du feu et roulez-la dans un plat. Parsemez-la du reste de feta et servez sans attendre.



AÉRIENNE

REPLACEZ LE LAIT PAR DE LA BIÈRE BLONDE, QUI ALLÉGERA LA PRÉPARATION.

STOCKFOOD, GÄRT & LINER (BAG), KAMP+GÜLDING

Burritos à la frittata complète



POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION : 25 MIN



CUISSON : 25 MIN

- 500 g de jarret de porc fumé rôti • 1 gros poivron rouge • 1 petite courgette • 1 oignon rouge
- 1/2 concombre • 50 g de roquette • 50 g de jeunes pousses de betterave • 8 œufs
- 12 tranches de cheddar à fondre • 10 g de beurre • 4 galettes de blé spécial burritos
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Huile d'olive vierge extra • Sel et poivre

1. Pelez et ciselez l'oignon. Râpez la courgette à la grosse râpe. Épépinez le poivron et coupez-le en petits morceaux. Faites suer le tout dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 15 minutes environ. Salez et poivrez.

2. Rincez la roquette et les jeunes pousses de betterave. Essorez-les. Pelez le concombre et taillez-le en rubans à la mandoline.

3. Coupez le jarret rôti en cubes et ajoutez-les. Cassez les œufs

dans un grand bol et battez-les en incorporant le beurre fondu, salez et poivrez.

4. Versez dans la sauteuse et mélangez sans cesse jusqu'à ce que les œufs figent autour de la garniture. Débarrassez dans un plat.

5. Disposez les galettes bien à plat et garnissez-les sur une moitié des tranches de cheddar en les juxtaposant. Répartissez la frittata

détructurée par-dessus, puis roulez le tout en burrito.

6. Faites chauffer un grill électrique et faites-y griller chaque burrito, afin de bien les réchauffer. Découpez-les en généreux tronçons, puis répartissez-les dans 4 assiettes sur un lit de roquette, de jeunes pousses de betterave et de rubans de concombre, arrosé d'un filet d'huile d'olive vierge extra. Servez sans attendre.



ADAPTEZ-VOUS

À DÉFAUT DE GALETTES DE BLÉ SPÉCIAL BURRITOS, CHOISIEZ DES FAJITAS DE MAÏS OU ENCORE DES GALETTES DE SARRASIN, QUI SERONT PLUS SAINES (SANS ADDITIFS). VOUS POUVEZ AUSSI PRÉPARER DES CRÊPES MAISON.

PLUS ABORDABLE ?

IL N'EST PAS AISÉ DE SE FOURNIR EN TRUFFE FRAÎCHE. VOUS POUVEZ ALORS OPTER POUR DES BRISURES EN BOCAL. SI TOUTEFOIS VOUS AVEZ LA CHANCE D'EN TROUVER UNE FRAÎCHE, STOCKEZ-LA DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE AU RÉFRIGÉRATEUR AVEC LES ŒUFS. ELLE POURRA ALORS DÉJÀ PARFUMER CEUX-CI SANS AVOIR À LA CONSOMMER...



Brouillade d'œufs périgourdine

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

- 20 g de truffe noire fraîche • 2 brins de cerfeuil • 4 gros œufs • 10 cl de crème liquide entière • 15 g de beurre demi-sel • 10 g de beurre • 1/2 pain de campagne • Sel et poivre

1. Décalottez les œufs avec un toque-œuf et versez-les dans un bol. Salez et poivrez-les en fouettant. Lavez la partie la plus grosse des coquilles et séchez-les. **2. Râpez la truffe** pour obtenir des éclats. Faites fondre le beurre

doux dans une poêle avec les deux tiers de la truffe. Versez les œufs, remuez sans cesse pour les brouiller. Lorsqu'ils sont baveux et commencent à figer, retirez du feu et versez la crème en continuant de remuer.

3. Garnissez les coquilles d'œufs de brouillade et parsemez-la du reste des brisures de truffe. Décorez de cerfeuil effeuillé et haché. Servez sans attendre avec des mouillettes de pain grillé beurrées au beurre demi-sel.

Crumpets Bénédicte

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN

- 4 tranches de poitrine fumée • 80 g de jeunes pousses de cresson de fontaine • 5 gros œufs
- 4 crumpets ou 2 muffins anglais • 10 cl d'huile de colza à température ambiante
- 2 c. à soupe de vinaigre blanc • 1 c. à café de moutarde forte • Sel et poivre

1. Plongez 1 œuf dans une casserole d'eau bouillante pour 10 minutes afin de le cuire dur, puis égouttez-le et placez-le dans un bain d'eau froide. Réservez-le bien à part.

2. Plongez les œufs restants dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes puis égouttez-les. Placez-les dans un bain d'eau froide également.

3. Faites griller la poitrine dans une poêle à sec sur les deux faces. Rincez et essorez le cresson.

4. Écalez l'œuf dur, puis placez-le dans un contenant à mijoteur plongeant. Ajoutez la moutarde, le vinaigre et l'huile. Muez jusqu'à la formation d'une sauce onctueuse et émulsionnée. Salez et poivrez.

5. Faites griller les crumpets au grille-pain, ou les muffins anglais coupés en deux transversalement.

6. Écalez délicatement les œufs mollets. Placez chaque œuf sur 1 crumpet nappé de sauce. Disposez la poitrine grillée par-dessus et servez accompagné de cresson. Dégustez rapidement.



LAISEZ-VOUS TENTER

CHOISISSEZ, SELON VOS PRÉFÉRENCES ET CE QUE VOUS TROUVEREZ DE PLUS INSPIRANT, ENTRE DU BACON ISSU DE LA POITRINE, DE LA PANCISSA, OU ENCORE DU LARD. MAIS VOUS POUVEZ AUSSI REMPLACER LA POITRINE PAR DU SAUMON FUMÉ.

Rösti, œuf au plat et talon de jambon au lard

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISISON : 20 MIN

- 150 g de talon de jambon blanc • 50 g de lardons • 3 pommes de terre moyennes • 2 brins de persil
- 4 œufs • 10 g de beurre • 15 cl d'huile de colza • 2 c. à soupe de farine • Sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre

et râpez-les au robot
éminceur. Pressez-les bien
entre vos paumes, au-dessus
de l'évier, pour en extraire l'eau.
Mélangez-les dans un grand bol
avec la farine et 2-3 cuillerées
à soupe d'huile de colza pour
les enrober, salez et poivrez.

2. Faites cuire des röstis

un peu épais dans une poêle

avec l'huile bien chaude,
en formant les galettes
à l'aide de deux fourchettes.
Réduisez la température
et laissez-les bien cuire
dessous avant de les retourner
et de terminer la cuisson.

3. Taillez le talon de jambon

en morceaux. Faites griller
les lardons dans une poêle
à sec, puis ajoutez les morceaux

de jambon en mélangeant bien.
Débarrassez le tout dans un bol.

4. Faites frire les œufs

au plat dans la même poêle
avec le beurre. Salez-les et
poivrez-les. Placez 1 rösti bien
doré dans chaque assiette.
Garnissez-le d'un œuf au plat
et de mélange de lardons
et de jambon. Parsemez
de persil effeuillé et haché.



LE DÉTAIL ESTHÉTIQUE

FAITES FRIRE LES ŒUFS DANS UNE POÊLE
DE 18 CM DE DIAMÈTRE, AFIN QUE LE BLANC
SOIT ASSEZ ÉPAIS, EN NE FORMANT QU'UNE
SEULE MASSE. TRANSFÉREZ LE TOUT
SUR UNE PLANCHE À DÉCOUPER ET DÉTAILLEZ
LES ŒUFS AVEC UN EMPORTE-PIÈCE.

PLUS RICHE
UTILISEZ DE LA CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE ET ENRICHISSEZ-LA DE 30 G DE PARMESAN RÂPÉ.

Crèmeux coco aux petits légumes et saumon fumé

POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION : 20 MIN



CUSSION : 30 MIN

- 4 belles tranches de saumon fumé • 400 g de petits pois frais ou surgelés • 8 pointes d'asperges vertes surgelées
- 1 belle carotte • 1/2 botte d'aneth • 4 gros œufs extra frais • 40 cl de crème de coco • Sel et poivre du moulin

1. Pelez la carotte et coupez-la en rondelles. Plongez-les pour 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Ajoutez les petits pois, poursuivez la cuisson pendant 2 minutes, puis ajoutez les pointes d'asperges et finalisez la cuisson pendant 3 minutes. Égouttez le tout.

2. Faites chauffer la crème de coco pour la fluidifier. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Ajoutez les blancs battus légèrement mousseux dans la crème de coco, salez, poivrez et laissez épaissir sans cesser de remuer.

3. Répartissez tous les légumes dans 4 bols. Ajoutez des pluches

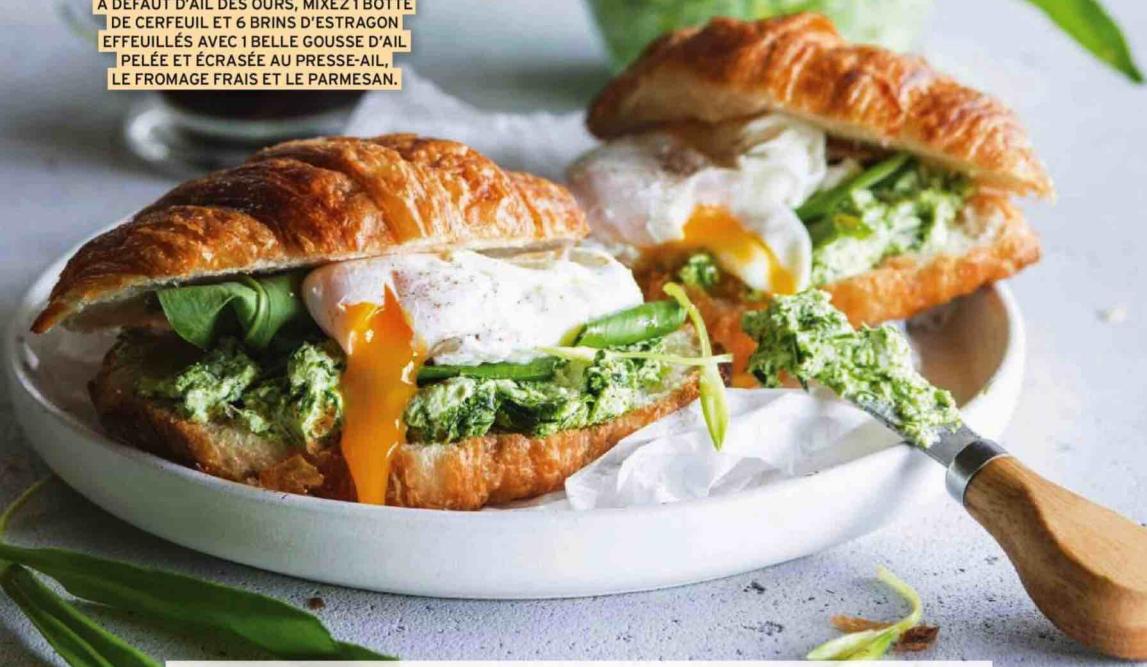
d'aneth et le saumon fumé taillé en grosses lanières.

4. Versez la crème de coco épaissie et bien chaude dessus. Déposez les jaunes d'œufs crus sur le tout et donnez un dernier tour de moulin à poivre. Décorez d'aneth et servez sans attendre.



TRANSPOSEZ LA RECETTE

À DÉFAUT D'AIL DES OURS, MIXEZ 1 BOTTE DE CERFEUIL ET 6 BRINS D'ESTRAGON EFFEUILLÉS AVEC 1 BELLE GOUSSUE D'AIL, PELÉE ET ÉCRASÉE AU PRESSE-AIL, LE FROMAGE FRAIS ET LE PARMESAN.



Croissants à l'ail des ours et à l'œuf poché

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

- 10 feuilles d'ail des ours • 4 œufs extra frais • 300 g de fromage frais à tartiner
- 30 g de parmesan râpé • 4 petits croissants au beurre
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc • Sel et poivre

1. **Lavez et séchez l'ail des ours.** Mixez-le avec le fromage frais et le parmesan. Faites légèrement chauffer les croissants dans le four préchauffé à 160 °C.
2. **Portez à frémissement** 2 cm d'eau dans une petite

poêle avec le vinaigre blanc. Cassez les œufs et versez-les à fleur d'eau. Laissez-les pocher pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce que le blanc soit assez solide.

3. **Sortez les œufs** à l'aide d'une écumeoire et déposez-

les délicatement sur un linge. Ouvrez les croissants en deux et tartinez leur base de fromage frais à l'ail des ours.

4. **Disposez 1 œuf poché par-dessus**, salez-le, poivrez-le et refermez délicatement le croissant.

Œufs cocotte en coque de tomate

POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION : 20 MIN



CUISISON : 35 MIN

- 8 fines tranches de speck • 4 tomates à farcir • 4 brins de cerfeuil • 4 gros œufs • 200 g de mozzarella di bufala
- 20 g de beurre demi-sel • 1 pain de campagne • 10 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four

à 200 °C. Coupez les tomates transversalement sous le pédoncule. Évidez-les avec une cuillère. Placez-les dans un plat à four en disposant les chapeaux à côté. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.

2. Égouttez la mozzarella et coupez-la en petits morceaux, répartissez-les au fond des

tomates, salez et poivrez de nouveau. Enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que les tomates commencent à devenir fondantes.

3. Cassez les œufs et versez-les chacun au centre d'une tomate. Salez-les, poivrez-les et arrosez d'un trait d'huile d'olive. Enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le blanc soit pris.

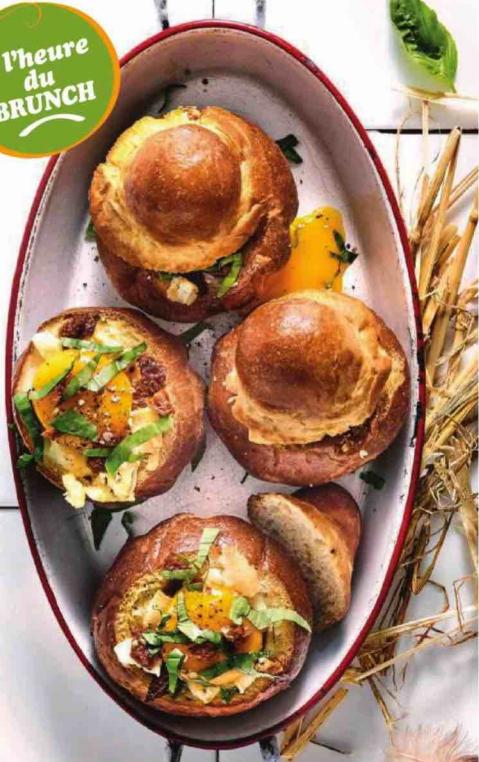
4. Faites griller les tranches de speck à sec dans une poêle. Eeffeuillez et hachez le cerfeuil.

5. Coupez le pain en tranches et faites-les griller au grille-pain, puis recoupez-les en mouillettes. Tartinez-les de beurre. Servez les œufs cocotte en coque de tomate garnis de speck grillé et accompagnés de mouillettes de pain beurrées.



QUELQUES ASTUCES

REPLACEZ LA MOZZARELLA PAR DE LA BURRATA OU DU GORGONZOLA CRÉMEUX. RÉSERVEZ LES CŒURS DES TOMATES POUR RÉALISER UNE SAUCE TOMATE MAISON AVEC UN PEU D'AÏL.



NICOLAS ERWICHE/SOCIE SALSÉ

Brioches aux 2 fromages et à l'œuf

POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 20 MIN

PRÉPARATION : 15 MIN

- 4 brins de basilic • 4 œufs extra frais
- 1/2 bûche de fromage de chèvre • 100 g de salers
- 4 brioches à tête individuelles • 8 tomates séchées à l'huile d'olive • Sel et poivre

1. Coupez les brioches transversalement sous la tête. Évidez-les bien en retirant un maximum de mie.

2. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Égouttez les tomates et coupez-les en petits cubes. Taillez le fromage de chèvre en petits cubes et réalisez des copeaux de salers avec un Économé.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Placez les brioches dans un plat allant au four avec leur tête juste à côté. Versez le blanc d'œuf dans le fond des brioches. Ajoutez par alternance les tomates et les 2 fromages. Enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que les brioches soient bien chaudes et sans qu'elles colorent trop.

4. Efeuillez et hachez le basilic. À la sortie du four, ajoutez délicatement le jaune d'œuf à la surface de la garniture des brioches, poivrez, parsemez de basilic et servez.

AJUSTEZ LE MONTAGE

SI LES BLANCS D'ŒUFS SONT TRÈS GROS, NE LES VERSEZ PAS ENTièrement DANS LA BRIOCHE, SANS QUOI IL N'Y AURAIT PLUS DE PLACE POUR LE RESTE DE LA GARNITURE.

Œufs au plat au four, huile d'argan et graines de carvi

POUR 4 PERSONNES

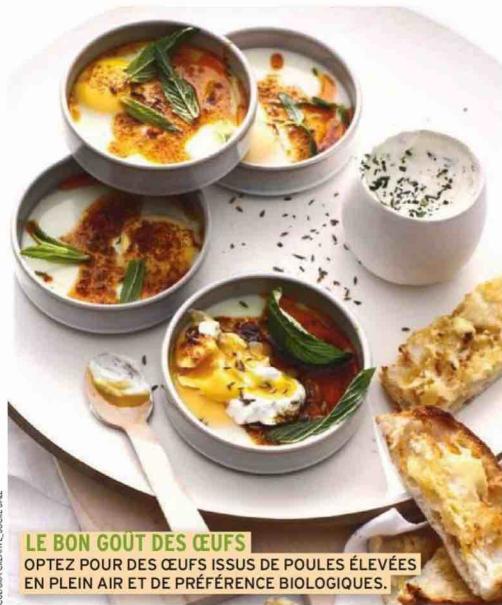
PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

- 1/2 citron bio • 2 brins de menthe • 4 gros œufs bien frais
- 200 g de fromage frais à tartiner
- 20 g de beurre de baratte • 1/2 baguette tradition
- 12 cl d'huile d'argan • 1 c. à café de paprika fumé
- 4 pincées de graines de carvi • Sel et poivre

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.** Cassez délicatement les œufs et versez-les chacun dans un ramequin individuel allant au four.
- 2. Fouettez l'huile d'argan avec le paprika**, salez et poivrez. Arrosez-en les œufs et enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le blanc soit bien pris et le jaune encore coulant.
- 3. Efeuillez et hachez la menthe.** Râpez le zeste du citron avec une microrâpe et incorporez le tout au fromage frais fouetté (vous pouvez ajouter un trait de jus de citron pour le détendre et l'assouplir).
- 4. Parsemez les œufs de graines de carvi** et dégustez avec le pain grillé taillé en mouillettes et tartiné de beurre de baratte, ainsi que le fromage frais à la menthe et au citron.

CUTIBA CREATIVE/SOCIE SALSÉ



LE BON GOUT DES ŒUFS

OPTEZ POUR DES ŒUFS ISSUS DE POULES ÉLEVÉES EN PLEIN AIR ET DE PRÉFÉRENCE BIOLOGIQUES.

10 idées élégantes avec des œufs de caille

Petits et jolis, sains et savoureux, rapides à cuire, ils ont tout bon pour préparer bouchées, toasts et autres verrines esthétiques et variées. **POUR 6 PERSONNES**

1 Brouillade et tapenade

Fouettez 24 œufs avec 2 cuillerées à soupe de **crème**. Faites cuire 2 à 3 minutes à feu doux sans cesser de remuer. Ajoutez 1 cuillerée à café d'**huile d'olive**. Tartiniez 12 toasts de **tapenade noire** et répartissez les œufs brouillés, décorez de chiffonade de **jambon cru**.

LE+: La coquille des œufs de caille est molle. Pour les extraire facilement, entailliez l'extrémité bombée avec la pointe d'un couteau.

2 Brochettes roses

Mixez une betterave avec 2 c. à soupe de **vinaigre balsamique** et 10 cl d'eau. Faites cuire 18 œufs 4 minutes dans de l'eau. Écalez-les, placez-les dans un bol avec la betterave. Laissez mariner 12 heures au frais. Rincez les œufs, piquez-les 2 par 2 sur des brochettes en intercalant une bille de **mozzarella**.

LE+: Roulez les brochettes dans de l'aneth ciselé.

3 Œufs en gelée

Faites cuire 12 œufs 3 minutes à l'eau bouillante. Fouettez 4 **feuilles de gélatine** réhydratées dans 60 cl d'eau bouillante. Versez un fond de liquide dans 12 petits moules, placez-les pour 5 minutes au congélateur. Déposez 1 brin d'**estragon** puis les œufs écalés et des œufs de **truite**. Complétez par de la gelée, faites prendre 3 heures au frais.

LE+: Une recette que l'on peut faire la veille.

4 Façon Bénédicte

Cassez 12 œufs dans un bol, ajoutez 1 cuillerée à soupe de **vinaigre**. Fouettez vivement dans une

casserole d'eau bouillante salée pour créer un tourbillon et versez les œufs en douceur. Laissez cuire 1 minute et égouttez. Réchauffez 12 miniplinis, disposez dessus 1 lanière de **jambon** puis de l'œuf. Nappez de **sauce hollandaise**.

LE+: Avant de servir, décorez d'une pousse d'épinard.

5 Verrines blanches

Faites cuire 12 œufs 3 minutes à l'eau bouillante, rafraîchissez-les. Mélangez 30 cl de **crème de coco** froide avec 100 g de **mascarpone** et battez en chantilly. Déposez 1 cuillerée à soupe de **céleri rémoulade** dans 6 verrines, ajoutez les œufs écalés et couvrez de chantilly.

LE+: Saupoudrez de noix de coco râpée.

6 Toasts scandinaves

Faites cuire 18 œufs 4 minutes dans de l'eau bouillante. Rafraîchissez-les. Battez 200 g de **fromage ail et fines herbes** avec 100 g de **fromage frais nature**. Répartissez le mélange sur 18 rondelles de pain noir, ajoutez du **saumon fumé**, les œufs écalés et 1 brin d'**aneth**.

LE+: Pour une présentation esthétique, utilisez une poche à douille cannelée.

7 Tartelettes tièdes

Versez un fond de **béchamel** serrée dans 18 **minifonds de tartelette** à garnir. Ajoutez du **parmesan râpé** et enfournez pour 5 minutes à 210 °C. Faites cuire au plat 18 œufs pendant 2 minutes. Déposez-les sur les tartelettes.

LE+: Égalez le blanc des œufs avec un emporte-pièce.



Notre coup de cœur

8 Cocotte et légumes

Cuez 1 carotte coupée en dés 5 minutes à l'eau bouillante. Dans 6 ramequins, versez 1 cuillerée à soupe de **crème liquide**, ajoutez de jeunes pousses d'**épinards**, les dés de carotte, 2 œufs, salez, poivrez et faites cuire 10 minutes au bain-marie dans un four préchauffé à 160 °C.

LE+: Ajoutez du **comté** râpé avant d'enfourner.

9 Nids briochés

Faites cuire 12 œufs 2 min 30 à l'eau bouillante. Coupez 12 rondelles dans des **tranches de brioche**, creusez un trou au centre. Poêlez-les 1 minute de chaque côté, puis couvrez-les de **micropousses**. Disposez les œufs écalés dans les creux.

LE+: Colorez de pétales de fleurs alimentaires.

10 Aumônières de carpaccio

Cuez 12 œufs 2 min 30 à l'eau bouillante. Déposez 1 cuillerée à café de **burrata** au centre de 12 tranches de **carpaccio de bœuf**. Ajoutez les œufs et du **basilic**. Fermez en aumônière avec des brins de **ciboulette** blanchis.

LE+: Accompagnez de copeaux de **parmesan vieux**.

À Gabat, dans les Pyrénées-Atlantiques, les poules de la ferme Luma gambadent et gloussent en plein air, au rythme des saisons. Choyées par Pettan Prebende, elles profitent d'un environnement idéal, propice à leur bien-être et à la qualité de leurs œufs. Rencontre avec un éleveur reconvertis engagé, au cœur de son Pays basque natal.

Par Pauline Limouzin



LA FERME LUMA

Un élevage poids plume!



Pettan Prebende, ici avec sa mère Bernadette, est à la tête de la ferme familiale et de ses quelque 800 poules.

« **L**uma » veut dire « plume » en basque. Un clin d'œil tout trouvé pour Bernadette Prebende, la mère de Pettan, lorsqu'elle lance son activité d'élevage de poules pondeuses et de pigeonneaux en 2013. Comme un nom à la double signification, pour une ferme au « poids plume », à taille humaine, à l'instar des nombreuses petites exploitations qui quadrillent le Pays basque. « Nous avons deux poulaillers de 400 adultes chacun, et un troisième qui est soit vide, soit contient des poussins, élevés jusqu'à ce que les poules soient prêtes à pondre », décrit Pettan, le fils de Bernadette, aujourd'hui à la tête de domaine avicole. Huit cents poules au total, donc. Et en moyenne 550 œufs à ramasser quotidiennement, soit moins d'un œuf par poule et par jour. La ferme Luma fait le choix de la qualité et non pas de la quantité. « On pourrait les pousser à pondre plus, comme ça se pratique dans les élevages industriels, mais on ne préfère pas, ça nous permet de travailler dans de meilleures conditions. » Le fermier de 38 ans complète : « Plutôt que d'avoir un exploitant sur un territoire donné, c'est mieux d'en avoir cinq, avec tout

ce qui va avec, et ce que ça apporte aux villages. On manque de paysans aujourd'hui, ce serait bien qu'il y en ait davantage ! »

Une histoire de famille et de reconversion

S'il est aujourd'hui rodé à l'exercice de l'élevage avicole, Pettan évoluait auparavant dans un tout autre domaine : « J'ai été coordinateur dans le bâtiment pendant une dizaine d'années, puis j'en ai eu marre. Ça avait plus de sens pour moi de venir travailler ici ! » Après une formation agricole et quelques stages, il quitte son emploi en 2019 et s'installe à la ferme maternelle en 2021. « J'ai repris la suite de ma mère il y a trois ans, quand elle est partie à la retraite. Mes parents continuent de m'aider un peu à la ferme, et sur les marchés, mais je suis le seul gérant », explique Pettan, heureux de cette nouvelle vie près de la terre. Toutefois, il n'exclut pas la possibilité d'embaucher ou de s'associer. Mais à l'heure actuelle, c'est seul (ou presque) que, chaque jour, il œuvre pour ses poules, de l'ouverture à la fermeture des portes en passant par le nourrissage, le ramassage des œufs, l'entretien des parcs alentour et des

►►►

►► poulaillers, la commercialisation des œufs et autres productions de la ferme (pigeonneaux, produits transformés). Un travail physique et répétitif, mais indispensable et ancré dans le réel et la nature, dans lequel Pettan semble avoir trouvé épanouissement, sens et liberté.

Des œufs certifiés bio

Œufs de poules bio élevées en plein air, au sol ou en cage ; œufs numérotés 0, 1, 2 ou 3 ; label until ou until : il y a parfois de quoi se perdre dans la multitude d'informations concernant les œufs qui agrémentent nos assiettes. À la ferme Luma, ils sont marqués de la mention « OFR », indiquant qu'ils sont français et labellisés bio - et, de fait, issus de poules élevées en plein air. Une nourriture saine pour les bêtes et un accès à l'extérieur sont pour le fermier des fondamentaux : « L'alimentation de nos poules ne contient aucun pesticide ni insecticide, et elles sont libres de se balader toute la journée entre l'extérieur et le poulailler. » Concrètement, les gallinacés doivent jouir d'au moins 4 mètres carrés chacun en extérieur et

être au maximum 6 par mètre carré dans les bâtiments. « Mon but, c'est de les laisser sortir le plus possible. On tend de plus en plus vers des aménagements en agroforesterie, car si on a des parcs arborés, les poules iront davantage dehors ; elles recherchent l'ombre et la biodiversité, et les insectes et les vers de terre complètent leur régime. » Une pratique vertueuse qui bénéficie autant au bien-être des animaux et des hommes qu'à l'environnement.

Une labellisation locale porteuse de sens

Mais ce n'est pas tout. Le label basque répondant au nom d'Idoki vient compléter les pratiques biologiques de l'éleveur reconverti [« idoki » signifie « mettre cartes sur table » et « ouvrir » en basque, NDLR]. « Au début, la ferme était juste labellisée Idoki, puis ma mère l'a rapidement fait labelliser en Agriculture biologique (AB) », nous raconte-t-il. Le label Idoki, auquel adhèrent près d'une centaine de fermes basques, garantit une « production fermière

Libres de se balader à leur guise, les poules de Luma sont élevées en plein air et profitent d'une alimentation saine.





Le label basque Idoki auquel adhère la ferme garantit une agriculture sincère et citoyenne et promeut les circuits courts.

à taille humaine et de plein air, et en relation directe avec les consommateurs», et une agriculture paysanne « sincère et citoyenne ». Convaincu de l'importance de cet engagement, Pettan en précise les contours : « Idoki régit la dimension des fermes et limite la quantité d'animaux présents pour favoriser la multiplication des fermes plutôt que l'agrandissement ». Suivant la charte et toujours dans une optique d'indépendance, le fermier a fait le choix de vendre la totalité de sa production en circuit court, notamment sur place et sur rendez-vous. On peut retrouver ses produits sur le marché de Bayonne, chaque samedi matin, à l'Amap de Saint-Palais, dans les magasins paysans Tokiko à Saint-Palais et Ezitika à Saint-Jean-Pied-de-Port, ou encore dans les assiettes de divers restaurants comme Goxoki à Bayonne ou Ilharregui Baita à Urrugne. De multiples points de vente, certes, mais Pettan veille à ce que les ventes se réalisent toujours du producteur au consommateur ou avec un intermédiaire tout au plus.

Un modèle relativement protecteur...

À la question de savoir si la ferme subit la crise du bio, Pettan nous répond : « On ne l'a pas du tout ressentie. On ne fait que de la vente directe, on ne passe pas par de gros distributeurs qui peuvent jouer avec les prix. Et puis on n'est pas beaucoup



d'éleveurs d'œufs fermiers bio au Pays basque. On ne peut même pas fournir tout le monde ! » Une indépendance appréciée par Pettan, qui reste toutefois réaliste et toujours solidaire de ses frères : « On est libres, mais dans une certaine mesure, bien sûr, on ne peut pas non plus vendre deux fois plus cher que les copains. On a un prix rémunérateur pour nous, sans exagérer. » L'aviculteur pointe cependant du doigt une autre problématique à laquelle il doit faire face : le risque de grippe aviaire. « L'État nous impose des normes sanitaires presque identiques à celles de l'industrie, alors que l'on défend un modèle différent. On considère qu'on devrait avoir des mesures adaptées à nos exploitations. » Ainsi, il nous raconte que, pendant la dernière épidémie de grippe aviaire, ils étaient sommés d'enfermer leurs animaux alors que le plein air les immunise. « En misant sur de petites quantités de poules, on a moins de risques de diffusion des maladies. Les poules restent tout le temps à la ferme, il y a moins de transports, de mouvements de techniciens également, donc moins de propagation. »

... où autonomie rime avec valorisation

Cette quête d'indépendance, l'éleveur la poursuit jusque dans l'alimentation de ses poules. « Je produis leur nourriture directement à la ferme. J'ai des champs de maïs, de tournesol et de soja. » Le reste du mélange (méteil, son de blé, carbonate de calcium et minéraux) est acheté à des fournisseurs et des paysans installés entre Orthez et Saint-Palais, dans les Pyrénées-Atlantiques. Son souhait pour l'avenir ? Aller vers toujours plus d'autonomie. Une fois les poules réformées, à l'approche de leurs deux ans, la famille Prebende s'attelle à leur transformation. Bocaux de rillettes ou de poules confites : on retrouve ces recettes dans différents points de vente, dont le marché de Bayonne qui se tient chaque samedi matin sur la mythique place des Halles, et qui regorge de délicieuses victuailles locales. Côté cuisine toujours, lorsque l'on demande à Pettan comment les Prebende préfèrent déguster leurs œufs bien élevés, il nous répond sans hésiter : « Tout simples ! Au plat, frits dans la graisse de canard des producteurs alentour, c'est comme cela qu'on les consomme au quotidien. » Sincérité, proximité, durabilité et respect des traditions : voilà sans aucun doute le secret des bons œufs fermiers « poids plume » de Pettan !

On en fait tout un plat !

Économique et savoureux, il n'a rien à envier à un blanc de volaille ou une pièce de boeuf pour un repas riche en protéines sans bouder son plaisir. Du coup, c'est décidé : on le met au centre de toutes nos assiettes.

Par Samia Mrani

Le meilleur ami des sportifs

Impossible de gagner en muscle sans un apport suffisant de protéines dans son alimentation lors, la tentation peut être grande de consommer un maximum de blanc d'œuf, excellente source de protéines, mais une étude menée conjointement par les universités de Toronto et de l'Illinois a démontré qu'il est préférable de les manger entiers, les nutriments contenus dans le jaune améliorant l'absorption des protéines par l'organisme. Ça tombe bien, c'est meilleur !





3 astuces pour une assiette équilibrée

Poché, cocotte ou brouillé, les options ne manquent pas pour accomoder l'œuf. On en profite pour en faire l'ingrédient principal d'un plat réussi tant côté nutrition que côté goût, grâce à quelques conseils.

Les bonnes proportions

L'essentiel est de trouver l'équilibre entre les sucres lents, indispensables pour l'apport en énergie sur la durée, les protéines, pour le côté rassasiant notamment, et les fibres, nécessaires à un bon transit. Généralement, il est recommandé de remplir la moitié de son assiette de légumes, d'ajouter un quart de protéines, 2 œufs par exemple, et un quart de féculents, comme des céréales ou du riz complet. À adapter en fonction de son activité.

Une touche de gourmandise

Qui dit équilibré ne dit pas fade pour autant ! Certes, mieux vaut éviter de noyer sa poêlée de légumes dans le beurre, mais rien n'empêche d'ajouter un filet d'huile d'olive ou un voile de parmesan sur ses pâtes. On joue sur les goûts et les textures en jonglant entre les épices, les condiments et les herbes aromatiques pour donner du peps à ses plats : un peu de ciboulette ou d'estragon ciselés sur son omelette, du citron confit ou du soja pour relever ses légumes sautés. Dernière astuce : saupoudrez le plat de noisettes, amandes, cacahuètes ou noix concassées et torréfiées juste avant de servir, pour apporter une bonne dose de minéraux et d'oligoéléments, mais, aussi et surtout, du croquant et du plaisir !

On diversifie

La clé du bien-manger est aussi dans la variété, sur le plan de la nutrition comme sur celui du goût. Côté légumes, on suit évidemment les saisons, mais rien n'interdit, en cas de lassitude, de se tourner vers des conserves maison. Quant aux féculents, on sort du trio habituel riz, pâtes et pommes de terre et on adopte le sarrasin, le quinoa, le boulgour, autant de céréales rassasiantes et pleines de bienfaits. Pour les protéines, si l'œuf est une option parfaite et bon marché, on pensera aussi aux conserves de poisson (maquereau à la moutarde ou sardines à la tomate) pour faire le plein d'oméga 3.



Taboulé et avocats farcis à l'œuf

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISISON : 10 MIN

REPOS : 5 MIN

- 16 petites crevettes roses décortiquées
- 2 avocats mûrs à point
- 6 tomates grappe
- 1 beau poivron jaune
- 1/2 botte de menthe
- 6 brins de ciboulette
- 6 brins de persil plat
- 4 œufs
- 250 g de semoule fine
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Ouvrez les avocats en deux, dénoyaitez-les et placez-les bien calés dans un plat allant au four. Garnissez-les au centre de crevettes et cassez les œufs pour y verser les jaunes avec juste assez de blanc pour remplir la cavité. Salez et poivrez.

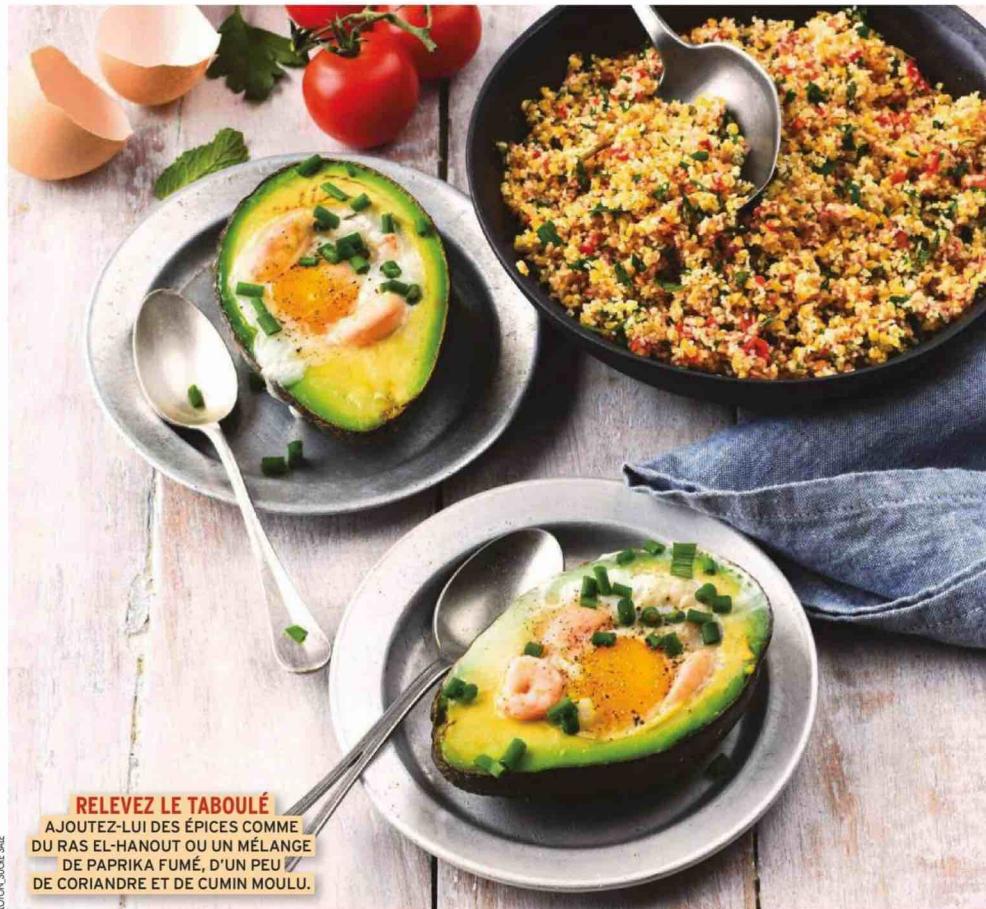
2. Enfournez les avocats farcis pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le blanc soit à peine pris et le jaune encore coulant.

3. Versez la semoule dans un large plat. Couvrez d'eau bouillante juste à hauteur et salez. Couvrez

et patientez 5 minutes avant de l'égrenner avec une fourchette en y ajoutant l'huile d'olive.

4. Pelez les tomates et épépinez-les, coupez la chair en un très fin hachis. Épépinez le poivron et faites de même. Eeffeuillez et hachez le persil et la menthe. Ciselez la ciboulette.

5. Ajoutez la menthe et le persil, les tomates et le poivron dans la semoule, rectifiez l'assaisonnement. Dégustez les avocats farcis aux œufs et aux crevettes parsemés de ciboulette avec le taboulé.



RELEVEZ LE TABOULÉ

AJOUTEZ-LUI DES ÉPICES COMME
DU RAS EL-HANOUT OU UN MÉLANGE
DE PAPRIKA FUMÉ, D'UN PEU
DE CORIANDRE ET DE CUMIN MOULU.



CONNAISSEZ-VOUS ?

LE RIZ CASSÉ EST UNE VARIÉTÉ
DE RIZ PARFUMÉ QUI
SE PRÉSENTE SOUS LA FORME
DE BRISURES.
LES GRAINS SEMBLENTENT
ALORS RONDS ET DIFFUSENT
BIEN MIEUX LEUR SAVEUR.



Riz cassé sauté aux champignons et crémeux de petits pois, œuf poché

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

- 500 g de champignons bruns • 500 g de petits pois écossetés frais ou surgelés • 50 g de jeunes pousses d'épinards
- 4 gros œufs extra frais • 200 g de fromage frais à tartiner
- 250 g de riz cassé • 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 4 c. à soupe d'huile de colza • 2 c. à soupe d'oignons frits
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc • Sel et poivre

1. Lavez les champignons et coupez-les en morceaux.

Faites-les sauter et griller dans une sauteuse avec l'huile de colza pendant 15 minutes. Salez et poivrez.

2. Faites cuire le riz dans un cuiseur à riz en suivant les recommandations de l'appareil pour la quantité d'eau. Une fois cuit, ajoutez l'huile de sésame et maintenez au chaud.

3. Plongez les petits pois pour 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Mélangez-les dans la casserole avec le

fromage frais préalablement fouetté, poivrez bien.

4. Portez à frémissement 2 cm d'eau avec le vinaigre dans une sauteuse. Cassez les œufs et versez-les à fleur d'eau. Laissez-les pocher 3 minutes, puis sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur un linge.

5. Répartissez le riz brisé dans 4 bols. Garnissez-les de crémeux de petits pois et disposez 1 œuf poché par-dessus. Ajoutez autour les champignons et les épinards rincés et essorés. Parsemez d'oignons frits et servez.



Bowl complet à l'œuf mollet

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

- 2 courgettes • 1 botte de coriandre • 4 gros œufs
- 40 g de beurre aux cristaux de sel • 280 g de quinoa blanc
- 60 g de pignons de pin • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

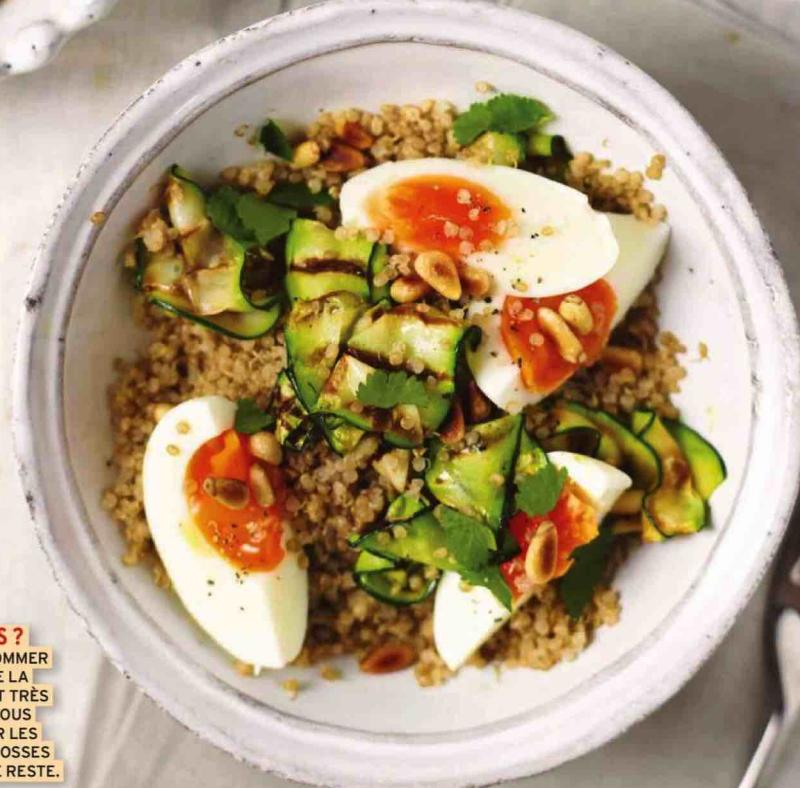
1. Lavez les courgettes et tranchez-les dans la longueur à la mandoline pour obtenir de fins rubans. Plongez le quinoa dans une grande casserole d'eau bouillante salée pour 12 minutes.

2. Plongez les œufs pour 7 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis placez-les dans un bain d'eau froide. Faites griller les pignons dans une poêle à sec, sans jamais cesser de remuer.

3. Préchauffez un gril électrique ou une poêle gril en fonte sur

feu vif. Badigeonnez les rubans de courgette d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis faites-les griller sur les deux faces en salant et poivrant.

4. Égouttez le quinoa et mélangez-le avec le beurre en morceaux. Écalez les œufs. **5. Répartissez le quinoa** dans 4 bols. Garnissez-les de rubans de courgette, de quartiers d'œuf mollet et de pignons de pin. Parsemez de coriandre effeuillée, lavée et hachée, puis servez.



LE SAVIEZ-VOUS ?

VOUS POUVEZ CONSOMMER LES FINES TIGES DE LA CORIANDRE, QUI SONT TRÈS AROMATIQUES. IL VOUS SUFFIRA DE RETIRER LES PARTIES LES PLUS GROSSES ET DE HACHER TOUT LE RESTE.

LE PETIT PLUS

FAITES GRILLER VOS PIGNONS DANS UNE POËLE À SEC SUR FEU MOYEN SANS JAMAIS CESSER DE REMUER.



CHÉRINI SAVIERS, SUNRAY PHOTO

Porridge d'orge aux petits légumes et œuf poché, pecorino et pignons

POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION : 30 MIN** **REPOS : 1 NUIT** **CUISISON : 45 MIN**

- 3 carottes • 400 g d'épinards • 300 g de choux de Bruxelles • 2 oignons cébette • 1/2 botte de cerfeuil
- 3 brins de thym • 4 gros œufs • 300 g de yaourt à la grecque • 250 g de pecorino pepato • 25 g de beurre
- 250 g d'orge perlé • 3 c. à soupe de purée de cacahuète croquante • 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude • Sel et poivre

- 1. Mettez l'orge à tremper la veille** dans une grande quantité d'eau froide pour toute 1 nuit.
- 2. Égouttez l'orge le jour même.** Pelez les carottes et coupez-les en petits morceaux. Plongez le tout dans un faitout d'eau bouillante salée pour 40 minutes environ, jusqu'à ce que l'orge soit très tendre.
- 3. Lavez des épinards** et retirez les grosses côtes, puis égouttez-les bien. Plongez les choux de Bruxelles pour 20 minutes environ dans une casserole d'eau bouillante avec le bicarbonate, puis égouttez-les lorsqu'ils sont al dente.
- 4. Réalisez 50 g de copeaux de pecorino** avec un Économe et râpez le reste.
- 5. Faites sauter les choux de Bruxelles** dans une sauteuse ou un wok avec 10 g de beurre et le thym pour

- bien les faire colorer, puis débarrassez-les. Ajoutez les épinards et le beurre restant, puis faites-les tomber en salant et poivrant. Remettez les choux de Bruxelles et mélangez le tout. Incorporez les oignons pelés et émincés.
- 6. Portez à frémissement** 2 cm d'eau avec le vinaigre dans une sauteuse. Cassez les œufs et versez-les à fleur d'eau. Laissez-les pocher 3 minutes, puis sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur un linge.
- 7. Égouttez l'orge aux carottes** et remettez-les dans le faitout. Ajoutez le yaourt à la grecque et le pecorino râpé, mélangez bien pour le faire fondre sur feu moyen.
- 8. Répartissez le porridge dans 4 assiettes creuses.** Garnissez de légumes verts sautés, d'un œuf poché et de copeaux de pecorino. Décorez de pluches de cerfeuil, parsemez de pignons et servez.



JURASSIEN JUSQU'AU BOUT !

DÉGLACEZ LE ROUX EN VERSANT DANS UN PREMIER TEMPS 10 CL DE VIN JAUNE, PUIS POURSUIVEZ LA BÉCHAMEL AVEC LE LAIT.

Gratin de poireau à la morteau et aux œufs en béchamel

POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION : 25 MIN** **CUISISON : 1 H** **REPOS : 10 MIN**

- 1 saucisse de Morteau • 2 blancs de poireau • 4 œufs • 50 cl de lait froid • 100 g de comté fruité ou de beaufort
- 50 g de beurre • 30 g de farine • 2 c. à soupe d'huile de colza • Sel et poivre

1. Plongez la saucisse dans une casserole d'eau froide et faites chauffer sur feu vif. Dès l'ébullition, comptez 25 minutes de cuisson, puis égouttez-la et coupez-la en rondelles.

2. Pelez et émincez les poireaux, faites-les suer dans une sauteuse avec 20 g de beurre et l'huile de colza pendant 20 minutes.

3. Plongez les œufs pour 7 minutes dans une casserole

d'eau bouillante, puis égouttez-les et placez-les dans un bain d'eau froide pendant 10 minutes avant de les écaler.

4. Faites crépiter le reste de beurre dans une casserole et versez la farine par-dessus en fouettant. Incorporez peu à peu le lait tout en fouettant, au fur et à mesure que le roux l'absorbe. À la fin, salez et poivrez, puis ajoutez la moitié du comté râpé.

5. Mélangez les poireaux avec la sauce béchamel. Versez sur les œufs arrangés aux quatre coins d'un plat à gratin ovale ou rectangulaire. Arrangez les rondelles de saucisse par-dessus en les enfouissant dedans.

6. Préchauffez le four à 180 °C. Parsemez du reste de comté, puis enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

Oeuf en meurette aux lentilles

POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION : 25 MIN



CUISSON : 45 MIN

- 200 g de lardons fumés • 1 grosse carotte • 1/2 botte de ciboulette • 4 gros œufs extra frais
- 25 g de beurre • 50 cl de vin rouge de Bourgogne • 200 g de lentilles
- 1 cube de bouillon de légumes • 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • Sel et poivre

1. Pelez la carotte puis coupez-la en petits cubes. Plongez les lentilles et les cubes de carotte dans une casserole d'eau bouillante avec le cube de bouillon fondu pour 45 minutes. Égouttez-les lorsqu'elles sont tendres.

2. Faites griller les lardons dans une poêle à sec en remuant

souvent, puis débarrassez-les sur du papier absorbant. Ajoutez le vin dans la poêle avec le beurre en parcelles et faites réduire le tout de moitié, salez et poivrez.

3. Portez à frémissement 2 cm d'eau avec le vinaigre dans une sauteuse. Cassez les œufs et versez-les à fleur d'eau. Laissez-

les pocher 3 minutes, puis sortez-les avec une écumeoire et déposez-les sur un linge.

4. Répartissez les lentilles à la carotte dans 4 assiettes creuses. Nappez de sauce au vin et garnissez de lardons. Déposez 1 œuf poché par-dessus. Ciselez la ciboulette et parsemez-en le tout juste avant de servir.

PRESSE PARISIENNE, SUJET SALÉ



LA VÉRITABLE TRADITION

LES ŒUFS EN MEURETTE SE POCHENT DIRECTEMENT DANS LA SAUCE AU VIN ROUGE, MAIS LA PRÉSENTATION EST ALORS PLUS DISCUTABLE PUISQUE LES ŒUFS SE TROUVENT TEINTÉS PAR LE VIN.

POUR UNE VERSION RÉGIONALE

RÉALISEZ UN PESTO DE NOIX DE GRENOBLE

ET UTILISEZ DU PERSIL À LA PLACE DU BASILIC.

REPLACEZ LA COPPA PAR DU JAMBON

DE PAYS TRANCHE FINEMENT ET LA BURRATA

PAR UN PEU DE SAINT-MARCELLIN BIEN COULANT.



Ravioles du Dauphiné, pesto de pistache, œuf et burrata à la coppa

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

- 80 g de fines tranches de coppa • 1 bouquet de basilic nain • 2 gousses d'ail • 4 gros œufs extra frais
- 400 g de burrata • 50 g de parmesan râpé • 480 g de ravioles du Dauphiné (soit 2 paquets)
- 60 g de pistaches nature décortiquées • 15 cl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre blanc • Sel et poivre du moulin

1. Préparez le pesto. Eeffeuillez le basilic en réservant quelques feuilles pour la présentation. Mixez avec l'ail pelé et écrasé au presse-ail, les pistaches et le parmesan, en incorporant assez d'huile d'olive pour obtenir un pesto crémeux.

2. Portez à frémissement 2 cm d'eau avec le vinaigre dans une

sauteuse. Cassez les œufs et versez-les à fleur d'eau. Laissez-les pocher 3 minutes, puis sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur un linge.

3. Plongez les ravioles dans une grande marmite d'eau bouillante salée, en suivant les recommandations de cuisson sur l'emballage, puis égouttez-les.

Répartissez-les sans attendre dans 4 assiettes creuses.

4. Nappez-les de pesto et mélangez. Déchirez la burrata en petits morceaux et ajoutez-les par-dessus. Disposez des morceaux de coppa déchirés et 1 œuf poché au centre. Décourez de feuilles de basilic, donnez un tour de moulin à poivre et servez sans attendre.

Œufs brouillés aux légumes



POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION : 20 MIN



CUISSON : 25 MIN

- 1 grosse courgette ou 2 petites • 250 g de tomates cerise • 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 oignon doux des Cévennes • 1 botte de ciboulette • 8 œufs • 20 g de beurre
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Coupez la courgette en fines rondelles à la mandoline. Coupez les tomates en quatre. Ciselez la ciboulette. Rincez et essorez les épinards.

2. Faites suer les courgettes dans une sauteuse avec l'huile d'olive, en remuant souvent,

pendant 10 minutes. Salez, poivrez et ajoutez les tomates. Faites bien fondre le tout pendant 5 minutes, puis finalisez la cuisson à couvert pendant 5 minutes. Débarrassez dans un plat.

3. Versez les épinards dans la même sauteuse avec le beurre,

puis faites-les fondre. Cassez les œufs par-dessus et remuez sans cesse pour les brouiller. Lorsqu'ils sont prêts, ajoutez la crème fraîche et mélangez. Ajoutez tous les autres légumes et la ciboulette. Mélangez bien pendant 1 minute et servez.



SAVEZ-VOUS BROUILLER LES ŒUFS ?

LE SECRET DE LEUR RÉUSSITE CONSISTE À SAISIR LE MOMENT OÙ ILS SONT JUSTE PRIS MAIS ENCORE TRÈS LÉGÈREMENT BAVEUX. L'AJOUT DE CRÈME FRAÎCHE PERMET DE STOPPER CETTE CUISSON ET DE LES MAINTENIR UN PEU PLUS LONGTEMPS DANS CET ÉTAT.



Salade de pomme de terre à l'œuf fondant

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

REPOS : 10 MIN

- 800 g de pommes de terre • 100 g de mesclun • 100 g de roquette • 2 oignons botte • 6 brins de menthe
- 6 œufs • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe d'amandes effilées grillées • 4 c. à soupe d'huile de noisettes grillées
- 4 c. à soupe de vinaigre doux type Melfor • 2 c. à soupe de graines de pavot • Sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes. Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes. Égouttez-les et laissez-les tiédir.

2. Rincez et essorez la roquette et le mesclun.

Effeuillez la menthe. Pelez et ciselez les bulbes d'oignon et émincez les tiges en biseaux.

3. Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante pour 7 minutes puis égouttez-les

et plongez-les dans un bain d'eau glacée pour 10 minutes. Écalez-les et coupez-les en quartiers.

4. Fouettez les huiles avec le vinaigre et les graines de pavot dans un grand saladier. Salez et poivrez. Ajoutez les pommes de terre et les oignons, mélangez bien. Incorporez le mesclun, la roquette et la menthe, mélangez de nouveau.

5. Répartissez la salade de pomme de terre dans

4 assiettes creuses et garnissez-les de quartiers d'œufs fondants. Parsemez d'amandes effilées grillées et servez.



CONSTITUEZ VOS RÉSERVES !

FAITES TORRÉFIER VOS AMANDES EFFILÉES ET AUTRES FRUITS À COQUES EN LES ÉPARPILLANT SUR UNE PLAQUE ALLANT AU FOUR ET EN LES PLACANT 15 À 30 MINUTES, SELON LA QUANTITÉ, DANS LE FOUR PRÉCHAUFFÉ À 150 °C. LAISSEZ REFRIGÉRER AVANT DE LES CONDITIONNER.

QUELQUES VARIATIONS

À défaut de lait entier concentré non sucré, fouettez 200 g de fromage frais à tartiner pour le détendre et incorporez-y les œufs battus. Délayez le tout en ajoutant 20 cl de lait demi-écrémé.



Flan de chou-fleur, poireau et carotte au curry

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISISON : 45 MIN

- 1 chou-fleur • 2 belles carottes • 1 poireau • 1/2 botte de ciboulette
- 4 brins de basilic à grosses feuilles • 4 œufs • 1 boîte de lait concentré entier non sucré (soit env. 400 g)
- 1 c. à soupe de curry en poudre • Sel et poivre

1. Coupez le chou-fleur en fleurettes. Pelez les carottes et coupez-les en petits cubes. Pelez le poireau, éliminez la partie trop verte et émincez le reste.

2. Plongez le chou-fleur et les carottes dans un faitout d'eau bouillante salée pour 5 minutes. Ajoutez le poireau

émincé et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Égouttez bien le tout.

3. Fouettez les œufs et le lait entier concentré dans un saladier, salez, poivrez bien et rehaussez du curry. Effeuillez le basilic et ciselez la ciboulette. Ajoutez-les en réservant un peu

de ciboulette pour la fin. Ajoutez les légumes et mélangez bien.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Transférez la préparation dans un plat à gratin. Enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que le flan soit bien pris et bien doré. Parsemez de ciboulette et servez.



TUTO OIGNONS FRITS

POUR BIEN RÉUSSIR VOS OIGNONS FRITS, PRÉCHAUFFEZ UN BAIN D'HUILE DE FRITEUSE À 170 °C. PANEZ VOS ROUELLES DANS UN MÉLANGE DE FARINE DE RIZ ET DE SEMOULE FINE DE BLÉ DUR. PLONGEZ-LES EN PLUSIEURS FOIS DANS LA FRITURE ET LAISSEZ-LES DORER EN SURVEILLANT BIEN LA COLORATION. SORTEZ-LES AU FUR ET À MESURE AVEC UNE ÉCUMOIRE, DÉPOSEZ-LES SUR DU PAPIER ABSORBANT ET SALEZ.

Spaetzles en gratin d'épinards et tomme de brebis

1 POUR 4-6 PERSONNES

2 PRÉPARATION : 25 MIN

3 CUISSON : 30 MIN

- 800 g d'épinards • 125 g de tomates cerise • 1 oignon rose de Roscoff
- 6 œufs • 200 g de tomme de brebis • 20 cl de crème liquide entière • 20 g de beurre
- 400 g de spaetzles frais à poêler • 10 cl d'huile de pépin de raisin • Sel et poivre

1. Lavez, équeutez et essorez sommairement les épinards. Faites-les suer dans un faitout à couvert sur feu vif pour bien les faire fondre. Remuez fréquemment, puis égouttez-les et pressez-les pour en exprimer toute l'eau.

2. Faites griller les spaetzles dans une poêle avec le beurre en remuant bien pendant 5 minutes.

3. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les tomates en deux. Râpez

le fromage avec une grosse râpe. Ajoutez les épinards, les tomates et la crème dans les spaetzles, puis mélangez en salant et poivrant bien. Incorporez la moitié du fromage et mélangez de nouveau.

4. Transférez dans un plat à tarte profond ou un plat à gratin en formant une couche régulière. Parsemez du reste de fromage. Cassez les œufs et répartissez-les au fur et à mesure à la surface

de la préparation. Salez-les et poivrez-les, puis enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que les œufs soient bien pris et que le fromage soit gratiné.

5. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rondelles. Faites chauffer l'huile dans une casserole et mettez à frire l'oignon en plusieurs fois. Parsemez le gratin de spaetzles de rondelles d'oignon frit et dégustez.

Croque-madame

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN

- 4 fines tranches de jambon blanc • 8 fines tranches de speck • 8 fines tranches de pancetta ou de poitrine fumée
- 100 g de roquette • 3 tomates grappe • 4 œufs • 300 g de cheddar mûri • 40 g de beurre mou
- 12 tranches de pain de mie • 6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • Sel et poivre

1. Préchauffez le four

à 180 °C. Coupez le cheddar en fines lamelles.

2. Faites griller la pancetta

sur les deux faces dans une poêle à sec sur feu vif.

3. Tartinez les tranches de pain

avec du beurre. Répartissez la totalité du cheddar sur le pain.

4. Arrangez de manière équitable le jambon blanc, le speck ainsi

que la pancetta sur 8 tranches de pain. Superposez-les par deux et surmontez-les d'une tranche de pain garni de cheddar.

5. Placez les sandwiches sur la plaque du four

chemisée de papier cuisson et enfournez pour 15 minutes environ.

6. Mélangez l'huile et le vinaigre dans un saladier, salez et poivrez. Ajoutez la roquette

et les tomates coupées en fins quartiers, mélangez.

7. Cassez les œufs dans une poêle

avec 1 noix de beurre fondu.

Salez-les et poivrez-les. Faites-les cuire au plat et débarrassez-les lorsqu'ils sont bien grillés dessous.

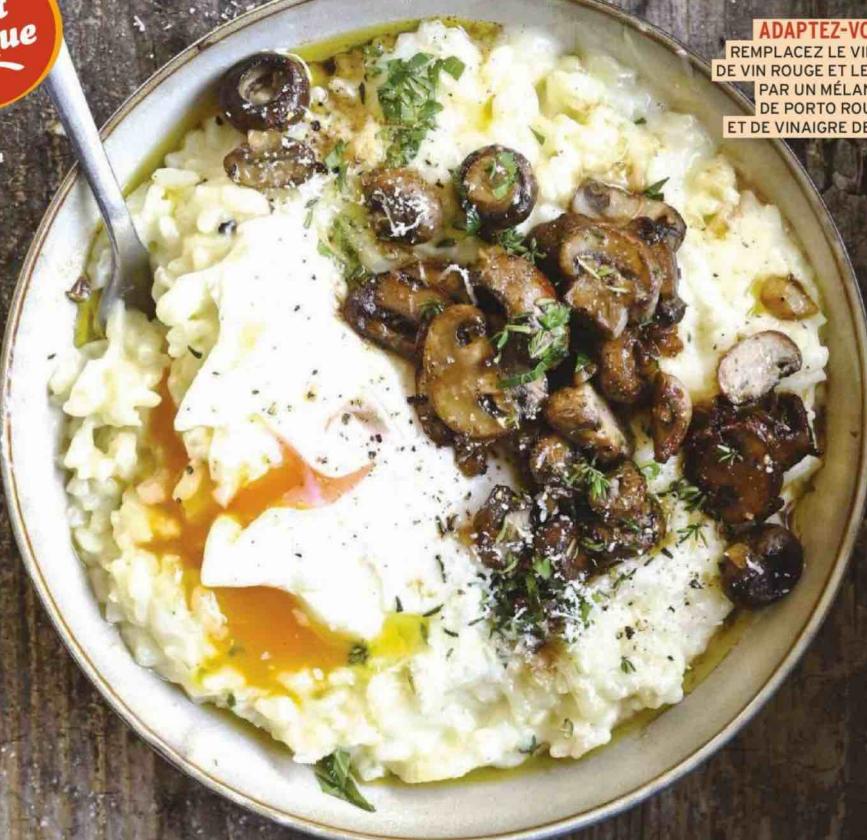
8. Surmontez les sandwiches

d'un œuf au plat et servez sans attendre avec la salade de roquette.



LE PLUS IMPORTANT...

... RÉside dans la qualité des produits.
OPTEZ alors pour un pain de mie artisanal
tranché fraîchement chez votre boulanger.
VOUS POUVEZ ÉGALEMENT PRÉFÉRER DU PAIN
DE CAMPAGNE AUX GRAINES, PAR EXEMPLE.



ADAPTEZ-VOUS

REPLACEZ LE VINAIGRE
DE VIN ROUGE ET LE COGNAC
PAR UN MÉLANGE
DE PORTO ROUGE
ET DE VINAIGRE DE CIDRE.

Risotto crémeux au condiment de champignons et œuf mollet

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN CUISSON : 40 MIN

- 400 g de petits champignons de Paris ou bruns
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de thym
- 2 brins de persil plat
- 4 gros œufs extra frais
- 250 g de mascarpone
- 50 g de parmesan râpé
- 20 g de beurre
- 300 g de riz arborio
- 2 cubes de court-bouillon
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- 3 c. à soupe de cognac
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de pépin de raisin
- Sel et poivre

1. Délaiyez les cubes de court-bouillon dans

1,25 l d'eau en portant le tout à ébullition.

2. Faites nacer le riz dans une sauteuse avec l'huile d'olive et l'ail pelé et écrasé au presse-ail pendant 1 minute. Versez au fur et à mesure des louches de bouillon en remuant jusqu'à ce que le riz l'absorbe. Poursuivez ainsi la cuisson.

3. Lavez les champignons, coupez-les en morceaux, pelez et ciselez l'échalote. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec la moitié du beurre et l'huile de pépin de raisin. Salez et poivrez. Une fois le tout bien coloré, déglacez avec le cognac et faites flamber. Versez le vinaigre et faites réduire en incorporant le reste de beurre. Ajoutez le thym effeuillé.

4. Ajoutez le parmesan râpé dans le riz lorsqu'il ne reste quasiment plus de bouillon, et finalisez la cuisson en incorporant peu à peu le reste de bouillon. Lorsque le riz est tendre, ajoutez le mascarpone et rectifiez l'assaisonnement. Réservez au chaud.

5. Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante pour 5 minutes, puis égouttez-les et placez-les dans de l'eau froide pour 5 minutes avant de les écaler.

6. Répartissez le risotto bien crémeux dans 4 bols. Garnissez de condiment de champignons et d'un œuf mollet. Parsemez de persil haché, servez et dégustez bien chaud.



Quiche aux 3 fromages

POUR 2 À 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN

- 3 œufs • 150 g de parmesan • 150 g de salers
- 150 g de fromage persillé type fourme d'Ambert
- 10 cl de lait • 1 rouleau de pâte feuilletée
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez la pâte avec son papier cuisson dans un plat à tarte en le fonçant bien. Piquez la pâte avec une fourchette.

2. Coupez le fromage persillé en morceaux.

Râpez les deux autres en utilisant une râpe plus fine pour le parmesan, plus ferme, et une grosse râpe pour le salers, plus tendre.

3. Battez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Répartissez les fromages sur la pâte et versez l'appareil aux œufs par-dessus.

4. Enfournez pour 40 minutes en surveillant bien la coloration (la quiche doit être bien gonflée et bien dorée). À la sortie du four, découpez en parts et servez.

COMPOSEZ SELON CE QUE VOUS AVEZ AU FRIGO

UTILISEZ LES FROMAGES DONT VOUS DISPOSEZ, EN VEILLANT À MARIER UN FROMAGE PLUS DOUX ET CRÉMEUX AVEC UN FROMAGE À PÂTE PRESSÉE OU À CROÛTE FLEURIE SANS TROP DE CARACTÈRE ET UN DERNIER À PÂTE CUITE, PLUS VIEUX ET CONCENTRÉ.

ROTIN SUCÉ SALTÉ

Gratin de courgette aux lardons

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 40 MIN

- 200 g de lardons fumés • 2 belles courgettes • 4 œufs
- 20 cl de crème liquide entière • 100 g de comté vieux
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles à la mandoline. Faites-les suer dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 15 minutes. Salez et poivrez.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Faites griller les lardons dans une poêle à sec, puis débarrassez-les. Râpez le comté. Fouettez les œufs avec la crème et la moitié du comté, salez et poivrez.

3. Mélangez les courgettes et les lardons dans un plat allant au four. Versez l'appareil aux œufs par-dessus et parsemez du reste de comté. Enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que le gratin soit bien grillé sur le dessus.

VERSION SANS LACTOSE

REPLACEZ LA CRÈME PAR UNE CRÈME VÉGÉTALE (SANS ADDITIFS) ET AUCUNE INQUIÉTÉ POUR LE COMTÉ, CAR LES PÂTES PRESSÉES CUITES NE CONTIENNENT QUASIMENT PLUS DE LACTOSE, SURTOUT SI ELLES SONT VIEILLIES COMME UN COMTÉ DE 24 OU 36 MOIS D'AFFINAGE.



ROTIN SUCÉ SALTÉ

Plat
unique



Œufs brouillés épices à la brousse

POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 25 MIN

PRÉPARATION : 15 MIN

- 2 poivrons jaunes • 2 poivrons blancs
- 500 g de tomates • 1 oignon rouge • 3 brins de menthe
- 6 œufs • 400 g de brousse de brebis
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette • Sel et poivre

1. Épépinez et coupez les poivrons en lanières. Pelez et émincez l'oignon. Faites revenir le tout dans une grande sauteuse avec l'huile pendant 15 minutes. Salez et poivrez.

2. Coupez les tomates en cubes et ajoutez-les dans la sauteuse. Faites-les fondre pendant 5 minutes.

3. Battez les œufs avec 300 g de brousse, salez et poivrez, ajoutez le piment d'Espelette.

4. Versez dans la sauteuse sur les légumes et mélangez sans cesse jusqu'à ce que l'appareil aux œufs fige et devienne moelleux.

5. Répartissez dans des assiettes creuses et émiettez le reste de brousse par-dessus. Parsemez de feuilles de menthe et servez.

STOCKFOOD/BOUC/IZUANNA

ADAPTEZ-VOUS

UTILISEZ LES POIVRONS QUE VOUS TROUVEREZ SUR LES ÉTALS (VERTS, ROUGES, ORANGE, CORNE DE BŒUF, ETC.), SACHANT QUE LEUR SAVEUR DIFFÈRE LÉGÈREMENT : LES ORANGES SONT PLUS SUCRÉS QUE LES VERTS MAIS MOINS QUE LES ROUGES, PAR EXEMPLE.

Crème de cresson à l'œuf poché

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

- 1 botte de cresson • 2 brins de menthe • 4 gros œufs extra frais • 25 cl de crème liquide entière • 20 g de beurre aux cristaux de sel • 4 tranches de pain de seigle • 1 c. à soupe de vinaigre blanc • Sel et poivre

1. Retirez les tiges les plus coriaces du cresson.

Lavez-le et essorez-le. Plongez-le dans une casserole d'eau bouillante salée pour 5 minutes.

2. Sortez-le avec une écumoire et mettez-le dans la cuve d'un robot. Versez la crème et mixez.

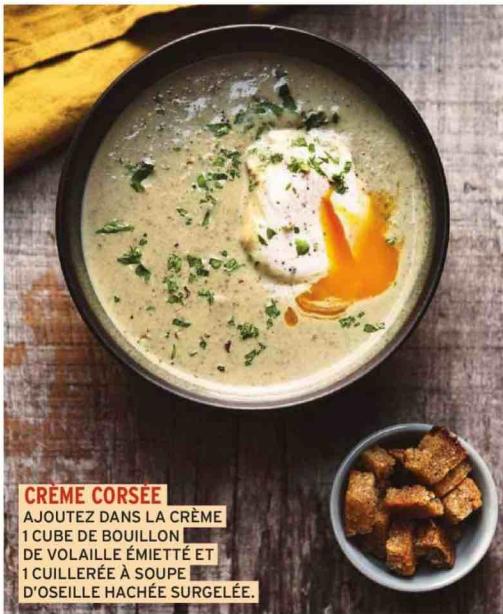
Salez et poivrez, puis ajustez la consistance en incorporant si besoin un peu d'eau.

3. Coupez le pain de seigle en croûtons

et faites-les revenir dans une poêle avec le beurre pour les faire griller.

4. Portez à frémissement 2 cm d'eau avec le vinaigre dans une sauteuse. Cassez les œufs et versez-les à fleur d'eau. Laissez pocher les œufs 3 minutes, puis sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur un linge.

5. Répartissez la crème de cresson bien chaude dans des bols. Garnissez avec 1 œuf poché et parsemez de menthe effeuillée et hachée.



CRÈME CORSÉE

AJOUTEZ DANS LA CRÈME

1 CUBE DE BOUILLON

DE VOLAILLE ÉMIETTÉ ET

1 CUILLERÉE À SOUPE

D'OSEILLE HACHÉE SURGELÉE.

BERGERON/SUDÉ SALSÉ

10 idées antigaspi avec des blancs d'œufs

Pourquoi les accumuler au congélateur alors que les recettes pour les utiliser ne manquent pas ? Notre sélection gourmande. **POUR 6 PERSONNES**

1 Muffins salés

Montez 3 blancs d'œufs en neige avec 30 g de **parmesan**. Mélangez 100 g de **farine** avec 50 g de **gruyère** et 30 g de **beurre fondu**, puis incorporez les blancs. Versez la pâte dans des moules à muffin. Enfournez pour 12 à 15 minutes à 180 °C.

LE+ : Ne remplissez pas trop les moules, car la pâte gonfle beaucoup !

2 Petites meringues

Battez 3 blancs d'œufs en neige en ajoutant progressivement 180 g de **sucré** (la texture doit être lisse et brillante). Versez dans une poche à douille cannelée. Déposez de petits dômes de blancs sur la plaque chemisée. Enfournez pour 1 h 30 à 90 °C. **LE+ :** Laissez refroidir sur une grille pour sécher les meringues.

3 Pâte d'amande facile

Battez 2 blancs d'œufs en neige. Mélangez 250 g de **poudre d'amande** avec 250 g de **sucré glace**, puis incorporez les blancs et travaillez l'appareil jusqu'à ce qu'il soit lisse. Filmez et réservez 3 heures au frais. **LE+ :** La pâte sera plus fine si vous tamisez la poudre d'amande.

4 Pannacotta à l'ancienne

Portez à ébullition 70 cl de **crème entière** avec 70 g de **sucré** et 1 cuillerée à café de **vanille**. Laissez tiédir. Fouettez 7 blancs d'œufs avec 50 g de **sucré glace** jusqu'à ce qu'ils moussent légèrement. Incorporez la crème, puis versez l'appareil dans 6 ramequins. Faites cuire 50 minutes au bain-marie, à 120 °C. Placez au réfrigérateur pour 4 heures.

LE+ : Décorez d'une couche de gelée de fruits rouges.

5 Gâteau des anges

Montez 12 blancs d'œufs en neige et ajoutez 100 g de **sucré glace**, le zeste d'un **citron** et 3 gouttes de **vanille**. Incorporez 150 g de **farine**, 1/2 sachet de **levure chimique** et 100 g de **sucré glace**. Versez dans un moule à savarin et enfournez pour 40 minutes à 150 °C. Retournez le gâteau en fin de cuisson.

LE+ : Ne démoulez ce gâteau fragile que lorsqu'il est froid.

6 Mousse de fraise

Mixez 600 g de **fraises** avec 100 g de **sucré** et 1 cuillerée à soupe de jus de **citron**. Chauffez à frémissement et, hors du feu, ajoutez 3 **feuilles de gélatine** réhydratées. Laissez refroidir. Montez 30 cl de **crème** en chantilly et 3 blancs d'œufs en neige. Incorporez-les dans la purée de **fraise**. Laissez prendre 3 heures au frais en verrines.

LE+ : Congelez les mousse 30 minutes pour une prise rapide.

7 Fondant au chocolat

Faites fondre 200 g de **chocolat** avec 100 g de **beurre**. Ajoutez 150 g de **sucré**, 50 g de **Maïzena** et 5 cl de **crème liquide**, puis incorporez 5 blancs d'œufs en neige. Versez la pâte dans le moule, enfournez pour 20 minutes à 200 °C. Laissez refroidir avant de servir.

LE+ : À préparer avec du beurre salé ou non.

8 Financiers aux framboises

Faites fondre 120 g de **beurre** jusqu'à ce qu'il dore, puis filtrez-le. Mélangez 100 g de **poudre d'amande** avec 150 g de **sucré** et 70 g de **farine**.



Notre coup de

9 Amarettis

Mélangez 180 g de **poudre d'amande** avec 140 g de **sucré** et le zeste d'un **citron**. Montez 2 blancs d'œufs en neige avec 4 gouttes d'**amande amère**. Incorporez la poudre d'amande puis mélangez vivement. Façonnez 18 petites boules, enrobez-les de **sucré glace**. Déposez-les sur la plaque du four chemisée, enfournez pour 20 minutes à 160 °C.

LE+ : Glissez une amande entière dans les biscuits avant la cuisson.

Incorporez 4 blancs d'œufs montés en neige puis le beurre. Versez dans les moules, enfoncez 2 **framboises** et enfournez pour 15 minutes à 200 °C.

LE+ : On peut aussi utiliser des moules à muffin, à minitartelette...

10 Œufs à la neige au jour

Battez 3 blancs d'œufs avec 100 g de **sucré glace** pour obtenir une texture lisse et brillante. Déposez de grosses cuillerées sur la plaque du four chemisée, enfournez pour 2 à 3 minutes à 160 °C. Répartissez ces « œufs » dans des coupelles, sur un **coulis de fruits rouges**.

LE+ : Surveillez la cuisson, les blancs doivent se raffermir et non colorer.

NOS BONNES ASTUCES AUTOUR DE l'œuf

Comment écaler un œuf facilement ?
Comment savoir s'il est encore bon ? Que
faire avec des jaunes ou des blanches en
trop ? On vous donne tous nos meilleurs
trucs pour ne jamais gâcher un œuf.

Par Juliette Tercaefs



Défense de laver

Vous pouvez les essuyer et les brosser légèrement, mais ils ne doivent pas passer sous l'eau. Les œufs sont recouverts d'une fine couche protectrice au moment de la ponte. Si la couche disparaît, ils sont donc sans protection et perméables aux bactéries.



Comment savoir si mon œuf est encore frais ?

• Faites-lui faire le grand plongeon

Posez-le délicatement dans un saladier d'eau froide. S'il flotte, jetez-le. S'il coule, il est très frais. S'il est entre deux eaux, consommez-le dur ou en omelette.

• Secouez-le et auscultez-le

Si vous entendez l'œuf se déplacer dans la coquille, c'est mauvais signe. Si, au contraire, l'œuf ne fait aucun bruit, il est propre à la consommation.

• Prêtez attention à son odeur

Si vous avez réellement un doute, cassez-le, aucune odeur ne doit en émaner. De plus, vous devez constater que le jaune d'œuf est bombé et que le blanc l'entoure bien.

• Faites entrer la lumière

Dans une pièce sombre, éclairez votre œuf avec une lampe de poche. Si vous observez une trop grande cellule d'air, alors il n'est plus bon.

Comment l'écaler facilement ?

• Stoppez la cuisson

Plongez-le rapidement dans l'eau froide 5 minutes après cuisson. Tapotez-le pour casser la coquille, puis commencez à écaler par le bout arrondi, vous allez ainsi soulever la membrane adhérant au blanc (où se trouve la chambre à air), ce qui lui permettra de se détacher aisément.

• Si vous faites des œufs mollets

Écalez-les sous l'eau froide pour enlever délicatement la coquille. Mettez toujours un peu de sel dans la casserole, cela facilite, dans tous les cas, cette étape périlleuse.

Comment le conserver dans les meilleures conditions ?

• Évitez le frigo

L'œuf est recouvert d'une pellicule qui empêche les bactéries de passer. Sa coquille est poreuse et c'est pour cette raison que, placé au frigo, il pourra absorber toutes les odeurs : à bannir donc. Enfin, sachez que l'œuf est naturellement résistant

UNE HISTOIRE DE TIMING

Si les œufs ne s'épluchent pas facilement, c'est que l'œuf est trop frais (moins de quatre jours). Le blanc d'œuf est entouré d'une membrane ; plus l'œuf est frais, plus elle est collée à la coquille. Plus l'œuf vieillit, plus le blanc rétrécit et plus la partie organique se contracte, facilitant l'étape de l'écalage.



WAVEBREAKMEDIA / GETTY IMAGES

et que le froid amoindrit cette résistance, car il accentue la porosité de la coquille.

• Si vous avez des jaunes ou des blancs seuls

Les jaunes d'œufs doivent être consommés dans les 24 heures, car il s'agit d'un parfait terrain pour les bactéries. Quant aux blancs, on les conserve deux jours au maximum.

• Un tour au congélateur

Congeler les blancs d'œufs, c'est possible ! L'idéal est alors de les verser dans un moule à glaçons pour les décongeler en portions. Vous pouvez ainsi les stocker jusqu'à six mois.

Comment impressionner à la cuisson ?

• En réalisant un œuf poussin

Cet œuf totalement jaune épate en présentation. Il a aussi un goût intéressant, notamment s'il est émiétti sur une tartine ou un légume vert froid, en salade complète. Mais comment obtenir un œuf entièrement jaune ? En mélangeant le blanc et le jaune avant même d'avoir cassé la coquille. Comment procéder ? Mettez un œuf dans une manche de blouse, faites un nœud de chaque côté de l'œuf pour l'empêcher de bouger. Tenez la manche par les extrémités et faites-la tourner avant de la tendre brutalement. Répétez plusieurs fois (au moins sept), puis faites cuire l'œuf 10 minutes en évitant que la coquille ne se fende. Il n'y a plus qu'à écaler l'œuf pour le découvrir d'un beau jaune pâle complètement uni.

• En réalisant un œuf poché parfait

L'ajout de vinaigre à l'eau de cuisson aide les blancs d'œufs à coaguler rapidement et ainsi à empêcher la fuite du blanc en filaments.

Autour du monde

S'il est un aliment facile à retrouver au-delà de nos frontières, c'est l'œuf. Quel que soit le continent sur lequel on se trouve, on est certain de le retrouver dans son assiette. Attachez vos ceintures ! On part en voyage grâce à ces 9 recettes.

Par Rachel Versini

Champions du monde !

De l'œuf en meurette, du mimosa ou de l'œuf mayo, les championnats du monde autour de la coquille ne manquent pas. Et les chefs français ne sont pas en reste : Maxime Plateau détient le titre mondial de l'œuf mayonnaise 2023. À vos agendas : le prochain champion du monde de l'œuf en meurette sera sacré le 13 octobre, en Bourgogne. Fabien Pairon, chef MOF basé en Suisse, remet son titre en jeu.

3 épices pour redécouvrir les œufs

Bien qu'un peu de sel et de poivre suffisent à le sublimer, il est intéressant de jouer avec les saveurs du monde au fil des préparations pour savourer l'œuf différemment à chaque plat.

La cannelle

Originaire du Sri Lanka, elle est particulièrement utilisée dans la cuisine de cette région du monde. Elle apporte une touche sucrée à un aliment habituellement consommé dans des préparations salées. À ajouter avec parcimonie sur vos œufs brouillés ou à intégrer dans vos œufs battus avant de les cuire en omelette, elle vous apporte également des antioxydants et améliore votre digestion.



Le piment d'Espelette

C'est l'un des plus doux sur l'échelle de Scoville, qui mesure la force des piments. Purement français, protégé par une AOP et produit à Espelette, dans le Pays basque, il apporte du piquant à nos plats sans nous faire cracher du feu à chaque bouchée. Idéal pour donner un peu de caractère à nos œufs sur le plat ou à notre chakchouka. L'avantage des piments, c'est leur efficacité contre les infections et les problèmes gastriques.

Le paprika fumé

Venue tout droit d'Amérique centrale, cette épice était utilisée par les Aztèques et les Mayas comme une plante médicinale. Et pour cause ! Cette poudre rouge soulage les inflammations et protège l'organisme des mauvaises bactéries. Pour lui conferer sa saveur, le processus de fabrication diffère un peu : les petits piments rouges sont séchés et fumés avant d'être moulus en fine poudre. Pour la conserver, on veille à le protéger de la lumière, dans un endroit sec. À saupoudrer sur des œufs durs ou mollets.



AGENCE PAP/ALBERT BERGERON/THIERRY ADROSTOCK

DOUBLE EMPLOI

SI CETTE SOUPE GRECQUE AUX ORIGINES JUIVES CONSTITUE UN PLAT À PART ENTIÈRE, SON BOUILLON ÉPAISSI PEUT AUSSI ÊTRE UTILISÉ EN SAUCE POUR DES LÉGUMES OU ENCORE DES FEUILLES DE VIGNE FARCIÉS.



GRÈCE

Avgolemono

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

- 3 cuisses de poulet • 2 citrons jaunes bio • 1 carotte • 1 blanc de poireau • 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail • 4 brins d'aneth • 1 bouquet garni • 2 œufs • 100 g de riz rond • 5 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez les légumes et coupez-les en dés pour le bouillon. Dans une marmite sur feu moyen, versez l'huile d'olive, ajoutez les légumes, le poulet et la gousse d'ail épluchée et écrasée. Déglacez au vin blanc, puis ajoutez 2 l d'eau bouillante et le bouquet garni. Laissez cuire 10 minutes à frémissement.

2. Ajoutez le riz et poursuivez la cuisson pendant environ 15 minutes

sur feu doux, en écumant au fur et à mesure pour enlever les impuretés. Salez et poivrez.

3. Pressez 1 citron et coupez l'autre en fins quartiers. Émulsionnez les œufs au mixeur plongeant avec le jus du citron et 1 cuillerée à soupe d'eau, jusqu'à ce que le mélange mousse.

4. Retirez le bouquet garni ainsi que les cuisses de poulet. Retirez la peau et effilocher la chair.

Ajoutez au bouillon le mélange œuf et citron et mélangez bien pour épaisser la soupe (si besoin, faites réchauffer l'ensemble à feu doux pour obtenir une texture veloutée).

5. Répartissez les morceaux de poulet dans des assiettes creuses, ajoutez le riz avec les légumes, puis versez le bouillon. Servez décoré de quelques brins d'aneth et de tranches de citron.



TUNISIE

Chakchoukas aux pois chiches

POUR 6 PERSONNES



PRÉPARATION : 20 MIN



CUISSON : 30 MIN

- 500 g de tomates concassées • 1 oignon blanc • 2 gousses d'ail • Basilic ou menthe • 6 œufs extra frais
- 500 g de pois chiches au naturel • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de paprika
- 1/2 c. à soupe de cumin en poudre • 1 pincée de piment de Cayenne (facultatif) • Sel et poivre

1. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les suer sans coloration. Ajoutez ensuite les tomates concassées, les épices, du sel et du poivre. Laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 10 minutes. Ajoutez les pois chiches rincés et égouttés ainsi qu'un demi-verre d'eau, mélangez et poursuivez

la cuisson à couvert pendant 10 minutes.

3. Préchauffez le four à 210°C. Répartissez la chakchouka dans 6 plats individuels adaptés au four, creusez un puits au centre et cassez-y 1 œuf. Enfournez et faites cuire 5 à 8 minutes (le blanc d'œuf doit être coagulé).

4. Salez, poivrez, décorez de feuilles de basilic ou de menthe et servez avec des tranches de pain.



Khachapuri



POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION : 20 MIN**
CUISSON : 20 MIN **REPOS : 1 H 30**

POUR LA PÂTE : • 1 œuf • 1 yaourt • 500 g de farine • 20 g de levure de boulanger
• 10 g de sel • 10 g de sucre • 3 c. à soupe d'huile d'olive

POUR LA GARNITURE : • 200 g de pousses d'épinards • 4 branches de persil plat
• 4 œufs • 250 g de mozzarella râpée • 250 g de feta • 20 g de beurre • 12 anchois • Poivre

1. Délayez la levure dans 12 cl d'eau tiède avec le sucre. Dans la cuve d'un robot, versez la farine, l'œuf, le yaourt, le sel, la farine et l'huile d'olive. Pétrissez à l'aide du crochet.

2. Ajoutez la levure délayée et poursuivez le pétrissage une dizaine de minutes. Couvrez d'un torchon et laissez pousser pendant au moins 1 h 30.

3. Dégarez ensuite la pâte et divisez-la en 4 pâtons. Sur un

plan de travail fariné, étalez chaque pâton pour lui donner une forme ovale et repliez les bords en pinçant les extrémités pour aboutir à une forme de bateau.

4. Émiettez la feta dans un grand bol, ajoutez la mozzarella et mélangez. Continuez de préparer la garniture : lavez et séchez les pousses d'épinards, coupez-les grossièrement, mélangez-les aux fromages et poivrez. Préchauffez le four à 220 °C.

5. Déposez chaque pâton ovale sur une plaque chemisée allant au four et recouverte de papier sulfurisé. Garnissez-les avec le mélange épinards et fromages. Répartissez les anchois. Enfournez pour 20 minutes.

6. Déposez 1 jaune d'œuf sur chaque khachapuri, juste à la sortie du four. Parsemez de persil haché. Ajoutez 1 noisette de beurre sur chacun d'eux et servez bien chaud.



UNE QUESTION DE FORME

SI « KHACH'O » VEUT DIRE « CAILLÉ DE FROMAGE » EN GÉORGIEN ET QUE « PURI » SIGNIFIE « PAIN », ÇA N'EMPÊCHE PAS CETTE SPÉCIALITÉ CULINAIRE TRÈS POPULAIRE DE PRENDRE DIVERSES FORMES : L'IMÉROULI, UN PAIN ROND FARCI AU FROMAGE, L'ADJAROULI, À LA FORME DE CANOË, OU ENCORE LE RACHOULI, RECTANGULAIRE.



Un plaisir authentiquement **GORMAND**

Elles apportent leur filant et leur fondant aux recettes les plus réconfortantes... Simples et pratiques, les cossettes de mozzarella subliment vos pizzas maison.



La pizza mozzarella, roquette et pignons

2 PERSONNES | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 15 MIN

1 pâte à pizza • 3 cuillerées à soupe de sauce tomate épaisse • 250-300 g de cossettes de mozzarella • 2 tomates • 4 cuillerées à soupe de pignons de pin • 2 poignées de roquette • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

1. Pendant que le four préchauffe à 220 °C (thermostat 6), commencez par préparer la base de votre pizza : sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déroulez la pâte. À l'aide du dos d'une cuillère à soupe ou d'une louche, étalez la sauce tomate uniformément.

Procédez par mouvements circulaires, en veillant à vous arrêter à 1 ou 2 cm du bord.

Déposez dessus les cossettes de mozzarella en couche régulière, avant d'ajouter les tomates coupées en rondelles. Salez, poivrez et enfournez pour 15 minutes de cuisson.

2. Préparez la salade : dans un saladier, arrosez la roquette d'un filet d'huile d'olive



Très pratique,
le sachet avec ouverture
facile et réformable.
Astuce : le reste
des cossettes
de mozzarella peut être
congelé pour éviter
le gaspillage !

ainsi que d'un peu de sel et de poivre.
Mélangez bien.

3. Faites chauffer une poêle sur feu moyen.
Versez-y les pignons de pin et laissez-les griller
sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'ils soient
bien dorés (cela prend 3 à 5 minutes).

Sortez la pizza du four, parsemez-la
de pignons et de roquette assaisonnée
avant de servir. Pour plus de gourmandise,
vous pouvez rajouter du jambon
ou du saumon, et quelques copeaux
de parmesan. Ajouter un filet de vinaigre
balsamique sur la salade.

UN BRIN D'HISTOIRE
ON RETROUVERAIT
DES TRACES DE CE PLAT
TYPIQUE TURC DÈS
LE XV^e SIÈCLE,
OÙ IL ÉTAIT ALORS
SERVI AUX SULTANS
OTTOMANS ET PARFUMÉ
AU PIMENT D'ALEP.



TURQUIE

Çilbir

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

- 2 gousses d'ail • 4 brins de menthe fraîche • 4 brins d'aneth • 8 œufs • 400 g de yaourt grec
- 15 g de beurre • 10 cl de vinaigre blanc • 10 cl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à soupe de sumac • 1 c. à café de piment en poudre • Sel et poivre

- 1. Faites fondre le beurre et l'huile d'olive** dans une petite casserole, ajoutez le paprika fumé et le piment. Mélangez, arrêtez le feu et laissez infuser.
- 2. Épluchez les gousses d'ail.** Dégermez-les et hachez-les. Mélangez-les

au yaourt, salez et poivrez légèrement. Laissez reposer à température ambiante.

- 3. Pochez les œufs**

3 à 4 minutes dans une sauteuse remplie d'eau frémissante additionnée de vinaigre blanc.

- 4. Répartissez le yaourt dans 4 assiettes creuses.** Déposez délicatement les œufs pochés, arrosez d'huile aromatisée et saupoudrez d'une pointe de sumac. Décorez de pluches d'aneth et de feuilles de menthe et servez aussitôt.

Frittata

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN



ITALIE

- 1 saucisse de Francfort • 1 poivron rouge • 1 oignon • 2 branches de basilic
- 8 œufs • 15 cl de crème liquide • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Épluchez et ciselez l'oignon.

Ôtez le pétiole, les graines et les parties blanches du poivron, puis détaillez-le en fine brunoise. Coupez la saucisse en fines tranches. Battez les œufs et la crème

liquide, salez et poivrez. Réservez. Préchauffez le four à 180 °C.

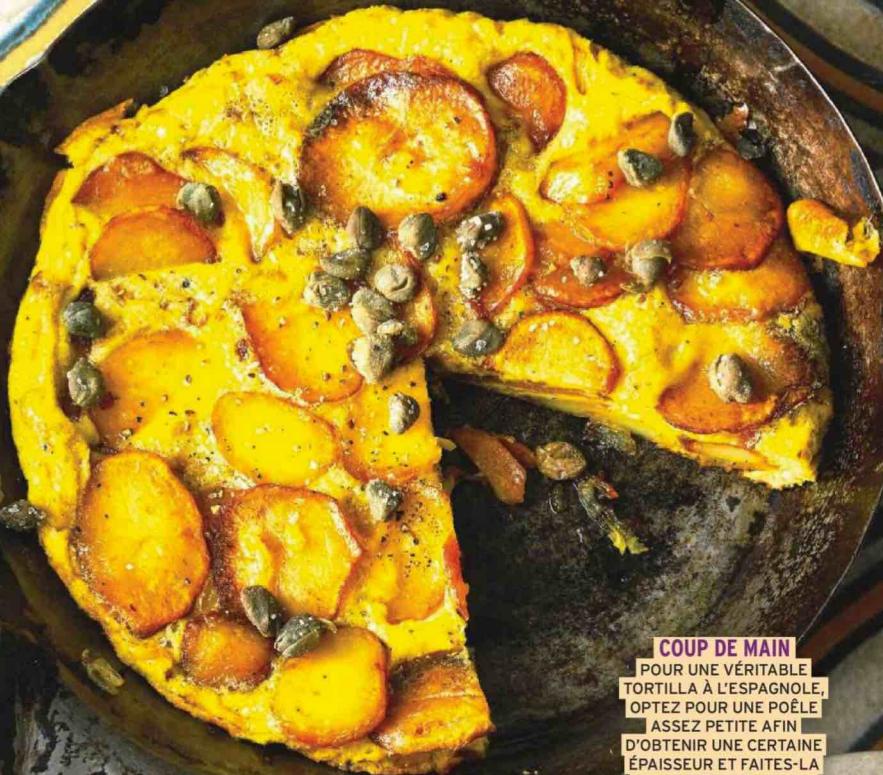
2. Faites revenir l'oignon, le poivron et la saucisse dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez ce mélange dans l'appareil aux œufs.

3. Huilez légèrement une poêle allant au four, versez-y le mélange et enfournez pour 25 minutes. Démoulez délicatement, coupez en parts, parsemez de basilic et servez accompagné de courgettes.



VARIANTES

CHANGEZ DE LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS ET DE CHARCUTERIE SELON VOS ENVIES. TESTEZ PAR EXEMPLE AVEC DE LA 'NDUJA, UNE SAUCISSE CALABRAISE PIQUANTE. POUR ENCORE PLUS DE GOURMANDISE, RÂPEZ UN PEU DE PECORINO AVANT D'ENFOURNER.



COUP DE MAIN

POUR UNE VÉRITABLE
TORTILLA À L'ESPAGNOLE,
OPTEZ POUR UNE POËLE
ASSEZ PETITE AFIN
D'OBtenir UNE CERTAINE
ÉPAISSEUR ET FAITES-LA
CUIRE SUR LES 2 faces
EN VOUS AIDANT D'UNE
ASSIETTE POUR
LA RETOURNER EN COURS
DE CUISSON.



ESPAGNE

Tortilla aux padrones

● POUR 4 PERSONNES

○ PRÉPARATION : 15 MIN

🕒 CUISSON : 25 MIN

- 500 g de pommes de terre
- 6 pimientos de Padrón
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 8 œufs
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de câpres au sel
- Sel et poivre

1. Lavez et épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en tranches. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Émincez grossièrement les pimientos.

2. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle, puis

faites-y sauter les pommes de terre et l'oignon une dizaine de minutes.

3. Ajoutez l'ail et les pimientos, puis poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Dans un saladier, battez les œufs, salez, poivrez, ajoutez la poêlée et mélangez.

4. Faites chauffer l'huile restante dans une poêle antiadhésive, puis versez-y l'appareil. Faites cuire pendant une dizaine de minutes en couvrant pendant les 2 dernières minutes. Parsemez de câpres et servez.



Scottish eggs

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

- 200 g de chair à saucisse • 6 œufs • 100 g de chapelure • 100 g de farine
- 1 c. à soupe de paprika • Huile de friture • Sel et poivre

1. Faites cuire 4 œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 minutes. Égouttez-les et plongez-les immédiatement dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson.

2. Écalez les œufs délicatement et enrobez-les d'une couche de chair à saucisse.

3. Disposez 3 assiettes creuses.

Dans la première, mélangez la farine et le paprika. Dans la seconde, versez les blancs des 2 œufs restants et salez-les légèrement. Versez la chapelure dans la troisième assiette.

4. Faites chauffer le bain de friture à 170 °C. Roulez les œufs

dans la farine, puis dans les œufs battus et dans la chapelure.

5. Plongez les œufs panés dans le bain de friture, laissez-les jusqu'à ce qu'ils prennent une belle coloration dorée. Égouttez-les sur du papier absorbant, salez, poivrez et servez immédiatement.



ACCOMPAGNEMENT

ASSOCIEZ VOS ŒUFS À UNE SALADE COMPOSÉE DE MESCLUN, DE TOMATES CERISE ET DE RADIS ÉMINCÉS.



CA PIQUE !

LES SRI-LANKAIS ONT L'HABITUDE DE MANGER ÉPICÉ, VOIRE TRÈS ÉPICÉ. POUR ADAPTER CETTE RECETTE À NOS HABITUDES, N'HÉSITEZ PAS À RÉDUIRE LA QUANTITÉ DE PIMENT VERTS ET DE PIMENT EN POUDRE.



SRI LANKA

Egg curry

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN

- 3 oignons • 2 petits piments verts • 4 gousses d'ail • 1 poignée de feuilles de curry • Quelques feuilles de coriandre
- 8 œufs • 20 cl de lait de coco • 4 anchois hachés • 1 bâton de cannelle • 3 c. à café d'huile végétale
- 3 c. à café de curcuma • 1 c. à café de graines de moutarde • 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de piment en poudre • 1 c. à café de curry en poudre • Sel et poivre noir fraîchement moulu

1. Faites bouillir les œufs pendant

6 minutes, puis plongez-les dans un saladier d'eau froide. Une fois refroidis, écalez-les, piquez-les avec une fourchette et roulez-les dans 2 cuillerées à café de curcuma.

2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et faites-y rouler les œufs avec une cuillère, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur et légèrement dorés partout.

3. Pelez l'ail et les oignons. Hachez

l'ail et émincez les oignons. Lavez les piments. Détaillez-les en petits dés.

4. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle, jusqu'à ce qu'elle soit juste fumante. Ajoutez les graines de moutarde, les graines de cumin et les feuilles de curry.

5. Ajoutez l'oignon, les piments verts, l'ail et du sel. Faites revenir pendant quelques minutes, puis ajoutez la poudre de piment, le reste de curcuma, la poudre de curry, la cannelle et les anchois.

6. Ajoutez le lait de coco avec 20 cl d'eau et laissez mijoter pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait réduit et que les saveurs se mélangent.

7. Coupez les œufs en deux, assaisonnez chacun avec un peu de sel et de poivre noir, puis ajoutez-les à la sauce. Laissez mijoter quelques minutes et terminez par quelques feuilles de coriandre. Servez immédiatement avec des nouilles de riz, par exemple.

Ramen



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 30 MIN

JAPON

- 400 g de gigot d'agneau en tranches • 8 champignons de Paris • 2 choux pak-choïs
- 2 carottes • 1 petit piment rouge • 4 tiges de ciboule • 4 œufs • 250 g de nouilles ramen
- 1 cube de bouillon de volaille • 4 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de pâte miso
- 1 c. à soupe de graines de sésame noir et blanc • 1 filet d'huile de sésame • Sel et poivre

1. Portez à ébullition 1 l d'eau
avec le cube de bouillon de
volaille, la pâte miso et la
sauce soja. Réduisez le feu et
laissez mijoter à feu doux.

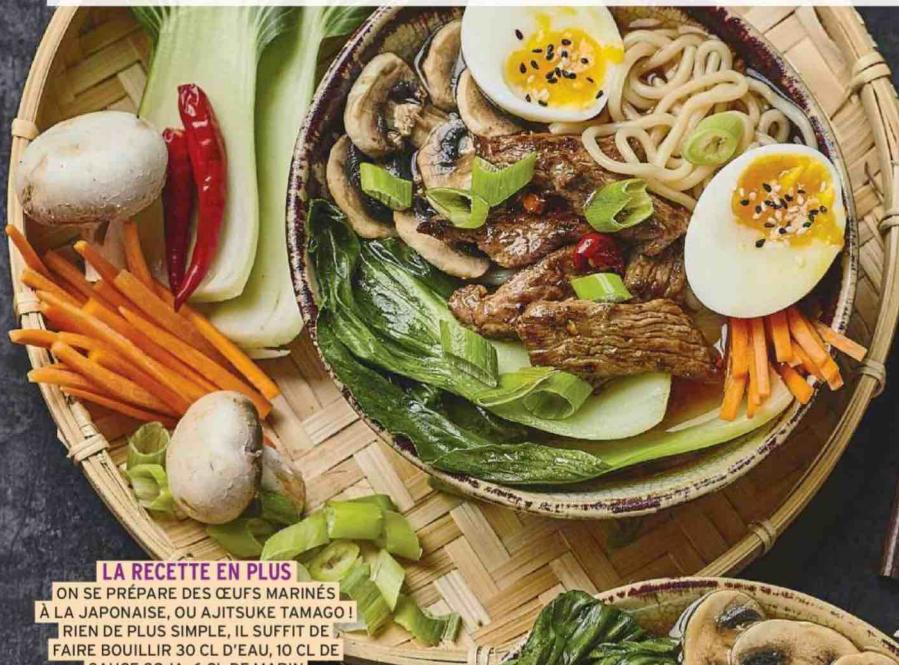
2. Détaillez les champignons en tranches. Coupez les pak-choïs en deux. Plongez les champignons et les choux dans le bouillon et laissez cuire 15 minutes.

3. Coupez le gigot d'agneau en lanières et faites-les revenir dans 1 filet d'huile de sésame 5 minutes à feu vif avec le piment coupé en rondelles.

4. Faites cuire les œufs pendant 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Plongez-les dans de l'eau froide juste après pour stopper la cuisson, puis écalez-les.

5. Faites cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet. Émincez la ciboule. Épluchez les carottes et coupez-les en fins bâtonnets.

6. Répartissez les nouilles dans des bols, ajoutez le bouillon et les légumes, disposez les bâtonnets de carotte et les œufs coupés en deux. Parsemez de sésame et de ciboule. Salez, poivrez et servez.



LA RECETTE EN PLUS

ON SE PRÉPARE DES ŒUFS MARINÉS
À LA JAPONAISE, OU AJITSUKE TAMAGO !
RIEN DE PLUS SIMPLE, IL SUFFIT DE FAIRE BOUILLIR 30 CL D'EAU, 10 CL DE SAUCE SOJA, 6 CL DE MARINADE ET 2 CUILLÉRÉES À CAFÉ DE SUCRE. LAISSEZ REFROIDIR ET IMMERGEZ-Y LES ŒUFS MOLLETS ÉCALEZ. ENTREPOSEZ AU MOINS 12 HEURES AU RÉFRIGÉRATEUR.



L'ŒUF à travers le monde

L'œuf a trouvé une place de choix dans nos placards, mais pas seulement ! Dans l'Hexagone et partout ailleurs, il se célèbre à travers des coutumes et spécialités.

Par Eugénie Bidet



CHINE



ESPAGNE



ROYAUME-UNI



ROUMANIE

EN CHINE

Pidan, l'œuf de 100 ans

Vous avez peut-être déjà entendu parler de cette spécialité culinaire chinoise si surprenante. Elle s'obtient en faisant macérer un œuf pendant plusieurs semaines dans un mélange de chaux, de cendres, de sel et d'aromates. Si sa texture se rapproche de celle de l'œuf dur, son goût est lui très particulier, il dégage une odeur de soufre et sa couleur varie du vert au noir. Apparu à l'époque de la dynastie Ming, entre 1368 et 1644, il est aujourd'hui considéré comme un mets fin, apprécié lors des grandes occasions.

EN ROUMANIE

Oua incondeiate, œufs peints

À l'occasion de Pâques, il est de coutume de peindre ou de décorer des œufs. Ce rite remonterait à l'époque des Grecs et des Romains, qui, pour fêter l'arrivée du printemps, avaient l'habitude de s'offrir des œufs peints en symbole de renouveau et de fertilité. Le geste s'est transmis avec le

temps, et certains pays comme la Roumanie en ont fait une tradition incontournable. Chaque année, des concours du plus bel œuf peint sont même organisés à travers le pays.

EN ESPAGNE

Ou com balla, l'œuf qui danse

Faire « danser » l'œuf, voilà une curieuse tradition catalane. Célébrée depuis le xv^e siècle dans toute la région, et particulièrement à Barcelone, elle consiste à faire tenir en équilibre une coquille d'œuf grâce à la puissance du jet d'une fontaine. Ainsi, le temps d'une journée, les fontaines et bassins de la ville se parent de coquilles d'œufs pour créer un spectacle unique au monde. Ce rite intervient à l'occasion du Corpus Christi (la Fête-Dieu), fête traditionnelle catholique célébrée 60 jours après Pâques.

AU ROYAUME-UNI

L'egg rolling

Il s'agit d'une autre coutume à Pâques, que l'on doit à nos voisins écossais. Le but du jeu

est simple : faire rouler des œufs durs décorés depuis le haut d'une colline. Celui dont l'œuf arrive le plus loin sans se briser remporte la partie. Cette pratique en apparence amusante cache en réalité une dimension symbolique : l'œuf représente le roulement de la pierre devant la tombe de Jésus. Cette tradition est aussi partagée par les Anglais, et on la trouve dans d'autres pays européens.

AUX PHILIPPINES

L'œuf balut

C'est une spécialité un peu étrange qui nous vient tout droit d'Asie. La recette ? Un œuf couvé plusieurs jours, dont le foetus a commencé à se former, et cuit à la vapeur pour être dégusté tel quel, dans sa coquille. Très apprécié des locaux, ce mets est vendu dans de petits stands sur le bord des routes, principalement aux Philippines, au Viêt Nam et au Cambodge. Hyper protéiné, il se déguste comme en-cas à toute heure de la journée, traditionnellement accompagné d'une bière.

ABONNEMENT

La passion du goût

12 numéros + 6 hors-séries

- 27%

OFFRE ANNUELLE ⁽¹⁾

55€

au lieu de 76,30€



- 24%

OFFRE SANS ENGAGEMENT ⁽²⁾

**4,80€/
MOIS**

au lieu de 6,36 €

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

Abonnement sans engagement, arrêt à tout moment.

- 15%

 EN LIGNE

www.prismashop.fr/HCASN182



supplémentaires en s'abonnant en ligne.

Version digitale offerte (avec archives).

Ou scannez pour vous abonner en 1 clic.



PAR TÉLÉPHONE :

0 826 963 964 Service 0,20 € / min + prix appel



PAR COURRIER :

coupon ci-dessous à renvoyer seulement pour l'offre annuelle.

Mme

M.

Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

CP* :

Ville* :

Tél* :

Merci de joindre un chèque de 55€ à l'ordre de Cuisine Actuelle sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante : **Cuisine Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9**

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

HCASN182



**Cuisine
Actuelle**

Ingédient simplissime pour desserts régressifs !

Entre crème aux œufs de mamie et meringues craquantes, difficile de se passer des desserts aux œufs qui nous font voyager en enfance. Bonne nouvelle, ils sont ultra simples à réaliser à la maison.

Par Eugénie Bidet

La star des desserts

Mousse au chocolat, tiramisu, tarte au citron... Voici le top 3 des desserts préférés des Français (sondage CSA 2022). Mais saurez-vous trouver le point commun entre ces recettes ? Allez, on vous aide, ils contiennent tous de l'œuf comme ingrédient-phare. Blanc en neige pour l'un, crème montée pour l'autre, meringue pour le dernier, on ne peut définitivement pas faire de dessert sans casser des œufs.





Le petit lexique du pâtissier

Quand il s'agit d'œuf en dessert, pas toujours facile de s'y retrouver. On fait le point sur les recettes incontournables et leurs techniques pour briller à tous les coups. À vos carnets !

Blancs en neige : technique qui consiste à monter les blancs d'œufs à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse. Pour des blancs légers et aérés, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude lorsque ceux-ci commencent à monter.

Crème brûlée : entremets parfumé à la vanille et cuit au four. Une fois refroidie, la crème est traditionnellement recouverte de sucre roux que l'on caramélise à l'aide d'un chalumeau afin d'obtenir une fine couche croquante.

Crème caramel : entremets parfumé à la vanille et cuit au four, nappé de caramel liquide.

Crème pâtissière : crème cuite à base de lait, d'œufs, de sucre et de farine, qui entre dans la composition de nombreux desserts tels que le chou, l'éclair ou la tarte aux fraises.

Flan pâtissier : recette composée d'un appareil à œuf au lait cuit dans une pâte brisée. Le flan parisien est une alternative au flan pâtissier, qui ne contient pas de pâte brisée.

Flé flottante : entremets composé d'une crème anglaise, d'un coulis de caramel et de blancs en neige cuits dans des ramequins au bain-marie au four. On le confond souvent avec les œufs à la neige.

Meringue : pâtisserie très légère faite d'un mélange de blancs d'œufs battus en neige, sucrés et aromatisés. On distingue la meringue française à la texture ferme de la meringue italienne très onctueuse.

Œuf à la neige : tout comme l'île flottante, l'œuf à la neige est composé de crème anglaise et de coulis de caramel. La différence repose sur le mode de cuisson des blancs en neige, ici moulés à la cuillère et pochés dans du lait ou de l'eau.

Œufs au lait : recette d'antan composée d'un mélange de lait vanillé chauffé versé sur des œufs entiers battus et du sucre, le tout cuit au bain-marie au four.

La bonne astuce

En pâtisserie, on se retrouve souvent avec des blancs ou des jaunes à ne plus savoir qu'en faire. Pour les conserver au mieux, placez-les au frais dans un récipient hermétique et consommez-les idéalement dans les 3 jours. Enfin, pour éviter qu'ils se dessèchent, versez quelques gouttes d'huile sur le dessus, et le tour est joué !

Omelette norvégienne

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 20 MIN

REPOS : 16 H

- 1 l de glace vanille • 50 cl de glace au yaourt • 150 g de caramel beurre salé **POUR LA MERINGUE :** • 4 blancs d'œufs
- 125 g de sucre semoule • 125 g de sucre glace • 1 pincée de sel **POUR LA DACQUOISE :** • 1 gros blanc d'œuf
- 60 g de sucre semoule • 45 g de poudre d'amande • 15 g de farine • 1 c. à café d'extrait d'amande amère

1. Préparez la dacquoise la veille. Préchauffez le four à 180 °C. Montez les blancs en neige très ferme au batteur. À la fin, battez plus lentement en ajoutant le sucre. Incorporez, à l'aide d'une spatule, la farine, l'extrait d'amande amère et la poudre d'amande.

2. Versez la pâte dans le fond d'un moule

à cake à bords droits beurré. Enfournez pour 20 minutes. Laissez complètement refroidir.

3. Poursuivez la recette le jour même. Sortez les glaces du congélateur pour les amollir. Tassez la moitié de la glace vanille sur la dacquoise. Nappez de caramel beurre salé et tassez le reste de glace vanille. Marbrez encore de caramel beurre salé et

ajoutez la moitié de la glace au yaourt. Couvrez de caramel beurre salé et disposez la fin de la glace. Placez au congélateur pour au moins 4 heures.

4. Montez les blancs d'œufs avec le sel en neige ferme au batteur, peu de temps avant de servir. Incorporez le sucre semoule en trois fois et battez jusqu'à sa complète intégration. Versez le sucre glace et mélangez délicatement avec une spatule.

5. Démoulez la terrine glacée et placez-la droite sur un plat de service. Recouvrez-la de meringue crue à l'aide d'une poche à douille ou avec une cuillère, en formant des volutes. Caramélisez la meringue au chalumeau. Servez sans attendre.



ENVIE DE FLAMBER ?

FAITES CHAUFFER 15 CL D'EAU-DE-VIE DANS UNE PETITE CASSEROLE ET FAITES FLAMBER L'ALCOOL AVANT DE VERSER LE TOUT SUR L'OMELETTE NORVÉGIENNE.

IMMÉDIAT OU DIFFÉRÉ

CE GRATIN SERA DÉLICIEUX TIÈDE, MAIS VOUS POUVEZ LE PRÉPARER À L'AVANCE ET LE RÉSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR.



Flan abricot myrtille amande

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN

- 400 g d'abricots frais ou d'oreillons en bocal • 125 g de myrtilles • 3 œufs • 40 cl de crème liquide entière
- 125 g de purée d'amande blanche • 125 g de sucre de canne blond • 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à café de sucre glace • 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four

à 180 °C. Ouvrez les abricots en deux et dénoyeautez-les ou égouttez les oreillons.

2. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Ajoutez la purée d'amande et le sel, tout

en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez la crème.

3. Répartissez les oreillons

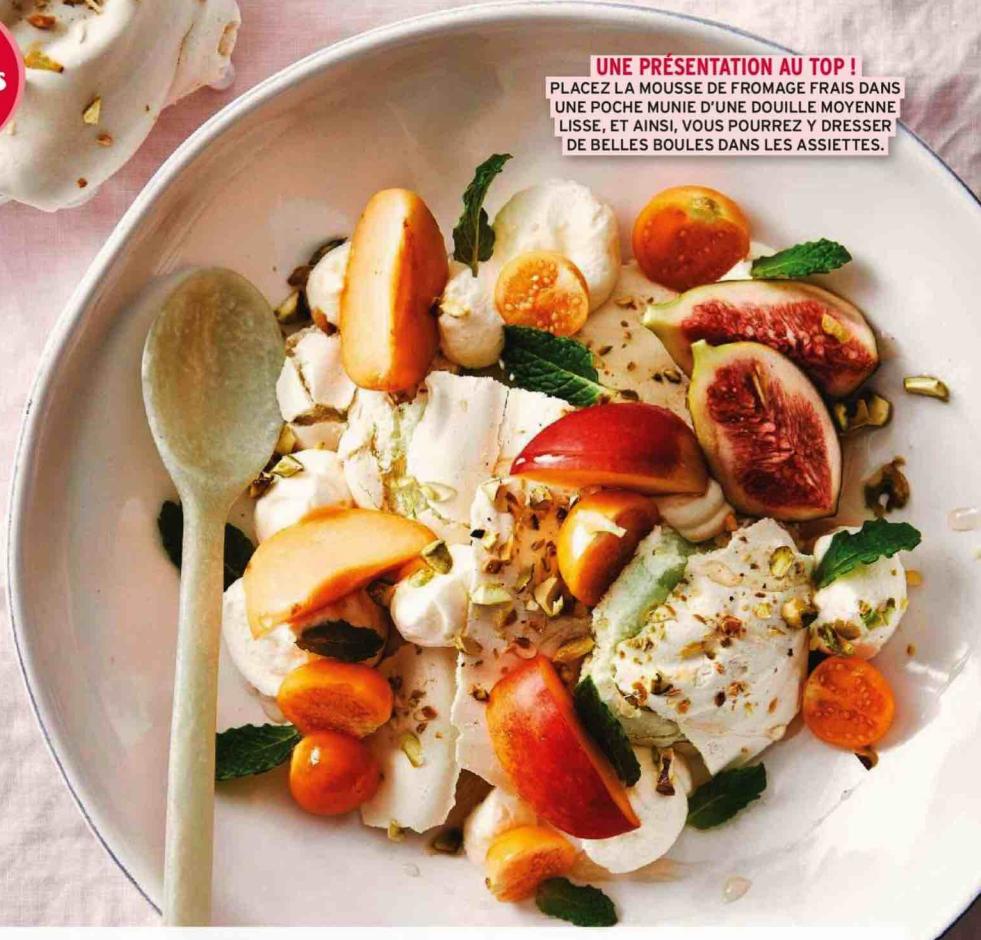
d'abricot dans un plat à gratin, face bombée contre le fond du plat. Dispersez les myrtilles et versez l'appareil aux

œufs par-dessus. Parsemez d'amandes effilées.

4. Enfournez pour 40 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien ferme. À la sortie du four, laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace avec un petit tamis juste avant de servir.

UNE PRÉSENTATION AU TOP !

PLACEZ LA MOUSSE DE FROMAGE FRAIS DANS UNE POCHE MUNIE D'UNE DOUILLE MOYENNE LISSE, ET AINSI, VOUS POURREZ Y DRESSER DE BELLES BOULES DANS LES ASSIETTES.



Pavlova pistache aux figues, nectarine et physalis

POUR 6-8 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 2 H

RÉFRIGÉRATION : 10 MIN

- 4 nectarines blanches • 3 belles figues • 125 g de physalis • 3 brins de menthe • 4 blancs d'œufs
- 300 g de fromage frais • 10 cl de crème liquide entière • 125 g de sucre semoule • 125 g de sucre glace
- 2 c. à soupe de pistaches nature décortiquées • 1 c. à soupe de miel de montagne
- 1 c. à soupe de pâte de pistache (arôme et colorant pâtissiers) • 1 pincée de sel

1. Montez les blancs d'œufs en neige ferme au batteur avec le sel. Incorporez le sucre semoule en trois fois, en battant bien pour qu'il soit intégré. Versez le sucre glace et mélangez doucement pour simplement l'intégrer.

2. Détez la pâte de pistache dans un grand bol en la fouettant. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de meringue crue et fouettez pour obtenir une consistance homogène.

Versez dans le reste de meringue et mélangez avec une spatule.

3. Préchauffez le four à 90 °C.

Déposez des petits tas de meringue sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Concassez les pistaches et parsemez-en les meringues. Enfournez pour 2 heures.

4. Placez la crème dans un cul-de-poule au congélateur pour 10 minutes. Fouettez-la au batteur.

Battez par ailleurs le fromage frais avec le miel pour l'assouplir, puis mélangez-le à la crème montée à l'aide d'une spatule. Placez dans une poche munie d'une douille lisse.

5. Répartissez les meringues

au moment de servir dans des assiettes creuses en les brisant en gros morceaux. Disposez les fruits coupés et garnissez de pointes de mousse de fromage frais. Décorez de feuilles de menthe et servez.

Trifle individuel meringue et fruits

 POUR 8 PERSONNES

 PRÉPARATION : 25 MIN  CUISSON : 2 H

- 4 pêches jaunes • 4 abricots extra mûrs • 150 g de fraises des bois • 4 œufs • 200 g de mascarpone
- 125 g de sucre glace • 100 g de sucre semoule • 1 c. à soupe de rhum ambré • 1 pincée de sel

1. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez 2 blancs d'œufs en neige ferme au batteur, puis incorporez le sucre glace en battant plus doucement.

2. Préchauffez le four à 100 °C. Couchez la meringue sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 2 heures environ, jusqu'à ce qu'elle soit bien sèche et cassante. Laissez-la refroidir.

3. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse bien. Ajoutez le mascarpone et le rhum, puis fouettez jusqu'à obtenir un appareil lisse et homogène.

4. Montez les blancs restants en neige à l'aide d'un batteur. Incorporez-les dans la préparation avec le fouet en soulevant délicatement la préparation (vous devez obtenir une mousse un peu fluide, mais bien homogène). Réservez au réfrigérateur.

5. Coupez les pêches en morceaux et les abricots en deux. Cassez la meringue en gros éclats. Au moment de servir, répartissez la meringue dans le fond de 8 verrines. Complétez avec de la pêche et de l'abricot, puis versez de la crème par-dessus. Décorez de quelques fraises des bois et servez. Dégustez bien frais.



À DÉCLINER TOUTE L'ANNÉE

RÉALISEZ CETTE RECETTE EN ADAPTANT LES FRUITS. OPTEZ TOUJOURS POUR DES VARIÉTÉS DE PLEINE SAISON EXTRA MÛRES.

EFFET BIGOÛT !

AJOUTEZ DANS UNE MOITÉ DE LA CRÈME 1 CUILLERÉE À SOUPE DE CAFÉ LYOPHILISÉ DÉLAYÉE DANS 1 CUILLERÉE À SOUPE D'EAU. VERSEZ CETTE CRÈME PARFUMÉE DE CAFÉ ET TEINTÉE DANS LE FOND, AVANT DE POURSUIVRE LE MONTAGE AVEC LE RESTE DES INGRÉDIENTS.



MICHELE TABOZZI SALE & PÈPE SUNRAY PHOTO

Tiramisu

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 1 MIN

REPOS : 12 H

• 3 œufs • 250 g de mascarpone • 3 cl de crème liquide ou de lait • 150 g de biscuits cuillère

• 100 g de petits biscuits amaretti • 100 g de sucre semoule • 3 cl d'amaretto • 2 g de gélatine en feuilles (soit 1 feuille) • 2 c. à soupe de poudre de cacao amer • 1 pincée de sel **POUR LE SIROP :** • 2 cafés serrés • 5 cl d'amaretto

1. Commencez la recette la veille.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez ces derniers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone et l'amaretto, puis fouettez jusqu'à obtenir un appareil homogène.

2. Faites tremper la gélatine

dans l'eau froide pour la ramollir. Faites chauffer la crème ou le lait et délayez-y la gélatine ramollie et bien essorée. Versez dans l'appareil au mascarpone et mélangez soigneusement.

3. Montez les blancs en neige

avec le sel, en augmentant progressivement la vitesse (vous devez obtenir des blancs très fermes, presque cassants).

4. Prélevez un tiers des

blancs montés et fouettez-les vigoureusement dans la préparation pour faciliter leur intégration. Incorporez le reste des blancs délicatement à l'aide d'une spatule, en soulevant bien la préparation et jusqu'à ce qu'il n'y ait plus un seul grumeau.

5. Mélangez les cafés et l'amaretto

pour faire le sirop. Dans un plat en verre à partager ou 6 serviteurs individuels, versez la moitié de la crème. Arrangez les biscuits à la cuillère préalablement imbibés dans le sirop. Versez le reste de crème et entreposez au réfrigérateur pour toute la nuit.

6. Finalisez la recette le jour même.

Au moment de servir, saupoudrez les tiramisus de la poudre de cacao passée au petit tamis. Décorez de biscuits amaretti et servez.

Fines tartelettes au citron meringuées

POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION : 30 MIN



CUISSON : 30 MIN



RÉFRIGÉRATION : 2 H

- 12 cl de jus de citron (soit env. 2,5 citrons) • 1 citron non traité • 3 œufs • 25 g de beurre doux
- 1 rouleau de pâte brisée • 1 portion de meringue (voir omelette norvégienne) • 120 g de sucre semoule

1. Râpez finement le zeste du citron non traité à l'aide d'une micro-râpe et mettez-le dans une casserole avec le jus de citron, les œufs, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux pour faire un lemon curd.

2. Fouettez vigoureusement sur feu vif sans interruption, en balayant toute la surface de la casserole. Lorsque le mélange prend la forme d'une crème homogène, retirez la casserole du feu et transférez dans un grand bol. Laissez refroidir et entreposez au réfrigérateur pour 2 heures.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte et détallez-la en disques avec un emporte-pièce

de 7 à 8 cm de diamètre. Foncez-en des moules à tartelette peu profonds beurrés. Piquez le fond de pâte avec une fourchette, puis enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée. Laissez complètement refroidir, puis démoulez.

4. Préparez la meringue en suivant la recette de l'omelette norvégienne et placez-la dans une poche munie d'une petite douille lisse.

5. Garnissez les fonds de tartelette de lemon curd et recouvez de pointes de meringue en les accolant bien. Passez la flamme d'un chalumeau sur la meringue afin de la faire colorer et servez sans trop attendre.



QUELQUES ASTUCES...

DANS LA MESURE DU POSSIBLE, RÉALISEZ UN MONTAGE MINUTE AFIN QUE LA PÂTE NE DÉTREMPÉ PAS. POUR UN BEL EFFET, RÉSERVEZ UN PEU DE LEMON CURD QUE VOUS POURREZ APPLIQUER SUR QUELQUES DÔMES DE MERINGUE.

LA BONNE TEMPÉRATURE

VOUS POUVEZ LE DÉGUSTER BIEN FRAIS ET BIEN FERME OU ENCORE TIÈDE EN L'ACCOMPAGNANT D'UNE BOULE DE GLACE VANILLE, PAR EXEMPLE.



Clafoutis de poire

POUR 6 PERSONNES



PRÉPARATION : 20 MIN



CUISSON : 50 MIN

- 500 g de poires • 3 œufs • 50 cl de lait • 10 g de beurre pour le moule • 125 g de farine • 125 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à soupe d'eau-de-vie de poire • 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les poires et coupez-les en fines tranches en retirant le tronçon.

2. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent.

3. Ajoutez la farine en pluie et le sel tout en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez le lait et l'eau-de-vie.

4. Beurrez un moule à gratin et répartissez-y les poires. Versez l'appareil à clafoutis par-dessus et enfournez pour 50 minutes.

5. Saupoudrez de sucre vanillé et mettez le four en position gril. Laissez colorer pendant 3 à 5 minutes en surveillant bien. À la sortie du four, laissez refroidir avant de déguster.

Île flottante au four à partager

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 20 MIN

REPOS : 2 H

• 4 œufs • 50 cl de lait demi-écrémé • 175 g de sucre • 1 gousse de vanille • 1 pincée de sel

POUR LE CARAMEL : • 140 g de sucre semoule

- 1. Fendez la gousse de vanille** et raclez le contenu. Mettez le tout dans une casserole avec le lait et mettez à chauffer sur feu vif. À l'approche de l'ébullition, retirez du feu et laissez infuser pendant 10 minutes.
- 2. Fouettez vigoureusement les jaunes d'œufs** avec 125 g de sucre pour les faire blanchir. Versez peu à peu le lait tout en fouettant. Remettez le tout dans la casserole et mélangez sans cesse sur feu doux à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3. Passez la crème dès qu'elle a épaissi** à travers un chinois au-dessus d'un contenant froid. Laissez-la refroidir avant de couvrir et de l'entreposer au réfrigérateur pour au moins 2 heures.
- 4. Réalisez un caramel** en faisant chauffer le sucre et 3 cuillerées à soupe d'eau. Lorsqu'il atteint

une couleur ambrée, retirez la casserole du feu et déposez-la dans un bain d'eau froide pour stopper la cuisson. Versez dans le caramel environ un tiers de son volume en eau bouillante. Remettez sur feu doux pour le délayer avec une cuillère en bois.

5. Préchauffez le four à 180 °C. Au batteur, montez les blancs en neige ferme avec le sel. À la fin, incorporez peu à peu 50 g de sucre tout en fouettant à faible vitesse.

6. Mettez les blancs d'œufs dans une terrine ou un moule à cake à bords droits. Enfournez pour 5 minutes en surveillant bien la coloration (ils doivent être bien fermes).

7. Répartissez la crème anglaise bien froide dans des assiettes creuses. Démoulez l'île géante en terrine et coupez-la en tranches épaisses. Déposez 1 île dans chaque assiette et nappez de caramel liquide.



QUELQUES SUBTILTÉS

SERVEZ L'ÎLE FLOTTANTE ENCORE TIÈDE SUR LA CRÈME BIEN FROIDE. SAUPOUDREZ-LA

D'AMANDES EFFILÉES GRILLÉES,

DE NOISETTES OU DE PISTACHES GRILLÉES

CONCASSÉES, VOIRE D'UN MÉLANGE DE TOUT CECI, AFIN D'APPORTER DU CRAQUANT SOUS LA DENT.



UN PEU PLUS DE RELIEF

INCORPOREZ 40 G DE NOIX DE COCO RÂPÉE DANS LA MOITIÉ DE L'APPAREIL À MERINGUE DESTINÉ À ÊTRE COUCHÉ EN PETITES MERINGUES PUIS CUIT.

SN D'A B SUCRÉ SALÉ

Chantilly et meringue aux fruits rouges

POUR 8 PERSONNES



PRÉPARATION : 25 MIN



CUISSON : 1 H



RÉFRIGÉRATION : 10 MIN

- 250 g de fraises • 125 g de framboises • 125 g de myrtilles • 4 blancs d'œufs • 250 g de mascarpone
- 20 cl de crème liquide entière • 250 g de sucre glace • 125 g de sucre semoule
- 1 c. à soupe de graines de vanille déshydratées • 1 pincée de sel

1. Montez les blancs d'œufs en neige ferme au batteur avec le sel pour faire la meringue. Incorporez le sucre semoule en trois fois en battant jusqu'à sa complète intégration. Versez 125 g de sucre glace et mélangez délicatement avec une spatule. Placez-en la moitié dans une poche munie d'une douille cannelée.

2. Préchauffez le four à 90 °C. Couchez des petites meringues d'environ 3 cm de diamètre sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Enfournez-les pour 1 heure, puis laissez-les refroidir dans le four éteint.

3. Versez la crème dans un cul-de-poule et réservez au congélateur 10 minutes. Montez-la ensuite au

batteur avec le mascarpone. Ajoutez les graines de vanille et le reste de sucre glace, puis mélangez délicatement à l'aide d'une spatule. Placez la crème chantilly dans une poche munie d'une grosse douille cannelée et garnissez-en le fond d'un grand serviteur en verre ou de 8 coupes en verre individuelles.

4. Lavez délicatement les fraises, puis équeutez-les. Coupez-les en quatre. Répartissez les fruits sur la chantilly, puis dressez la meringue crue restante à l'aide d'une poche munie d'une douille à saint-honoré. Dégustez rapidement le tout avec les petites meringues craquantes.

Gratin de mandarine amandine

POUR 6 PERSONNES

• 4 belles mandarines • 2 œufs • 100 g de beurre mou • 100 g de sucre semoule
• 100 g de poudre d'amande • 2 c. à soupe de Cointreau • 1 c. à soupe d'amandes effilées
• 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 c. à café de sucre glace

1. Fouettez vigoureusement le beurre en pommade pour préparer une crème d'amande. Incorporez le sucre, la vanille et fouettez encore. Ajoutez les œufs un par un en fouettant bien, puis ajoutez la poudre d'amande et le Cointreau.

2. Préchauffez le four à 180 °C.
Pelez les mandarines en retirant bien les membranes blanches. Séparez-les en quartiers. Répartissez-les dans 4 ramequins individuels. Versez la crème d'amande par-dessus et tassez bien.

3. Parsemez d'amandes effilées et enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que les gratins soient bien dorés. Laissez tiédir ou refroidir complètement. Saupoudrez d'un voile de sucre glace au dernier moment.

SYLVIA SUCRE SAIN



POUR ALLER PLUS LOIN

PELEZ LES MANDARINES À VIF
AVEC UN COUTEAU À DENTS
ET PRÉLEVEZ LES SUPRÊMES.



COMME CHEZ LE PÂTISSIER
VOUS POUVEZ LUSTRER LE FLAN
REFROIDI AVEC UN PEU DE GELÉE
DE POMME PRÉALABLEMENT
CHAUFFÉE POUR LA LIQUÉFIER.

Véritables parts de flan à la vanille



POUR 8 PERSONNES



PRÉPARATION : 25 MIN



CUISSON : 50 MIN

- 6 jaunes d'œufs • 75 cl de lait demi-écrémé • 25 cl de crème liquide entière • 1 rouleau de pâte feuilletée
- 180 g de sucre semoule • 100 g de féculle de maïs (+ pour le moule) • 2 gousses de vanille

1. Fendez les gousses de vanille avec un petit couteau pointu et raclez les graines. Fouettez les graines avec les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la féculle de maïs et fouettez soigneusement pour l'intégrer complètement.

2. Mettez les gousses de vanille fendues dans une grande casserole avec le lait et la crème. Portez à ébullition. Hors du feu, laissez infuser pendant 10 minutes avant

de retirer les gousses.

3. Versez peu à peu le liquide bouillant sur les jaunes tout en fouettant. Remettez le tout dans la casserole et faites cuire à feu moyen tout en remuant avec une cuillère en bois.

4. Retirez la crème du feu dès qu'elle épaisse (elle doit à peine cuire). Laissez-la refroidir complètement à température ambiante.

5. Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte feuilletée

avec son papier et foncez-en un moule à charnières de 24 cm de diamètre. Piquez le fond avec une fourchette. Versez la préparation dedans et tassez bien.

6. Enfournez pour 40 à 50 minutes. Laissez refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur ou de transférer sur un plat de service. Dégustez le flan en parts, bien frais ou à température ambiante, selon vos préférences.

Crèmes renversées au caramel et fève tonka

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISISON : 40 MIN

REPOS : 2 H

• 6 œufs • 1 l de lait • 200 g de sucre semoule • 1 fève tonka

1. Faites chauffer 150 g de sucre dans une casserole antiadhésive avec 3 cuillerées à soupe d'eau pour réaliser un caramel ambré. Remuez la casserole pour homogénéiser le caramel en fusion, sans utiliser d'ustensile.

2. Ajoutez, hors du feu, 2 cuillerées à soupe d'eau chaude pour délayer le caramel. Mélangez avec une cuillère en bois. Répartissez immédiatement le caramel dans le fond de 6 ramequins individuels allant au four.

3. Préchauffez le four à 180 °C.

Râpez la fève tonka dans une casserole avec le lait et portez à ébullition en surveillant. Ajoutez le sucre restant hors du feu, puis laissez infuser 10 minutes.

4. Battez vigoureusement les œufs. Versez progressivement le lait chaud par-dessus tout en fouettant. Répartissez dans les ramequins.

5. Déposez-les dans la lèchefrite profonde du four. Versez de l'eau bouillante dans la lèchefrite, à mi-hauteur des ramequins pour une

cuisson au bain-marie. Enfournez pour 35 minutes (les crèmes doivent être complètement prises à cœur ; vérifiez en piquant la pointe d'un couteau). Laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

6. Décollez les bords au moment de servir en passant la lame d'un couteau tout autour de la crème et jusque dans le fond du moule. Déposez une assiette retournée par-dessus et renversez le tout d'un geste sûr. Dégustez sans attendre.



AMUSEZ-VOUS

LA FÈVE TONKA PEUT ÊTRE REMPLACÉE PAR UN PEU DE NOIX DE MUSCADE, DES GRAINES DE VANILLE OU ENCORE UNE POINTE DE MÉLANGE POUR PAIN D'ÉPICES...

UNE TOUCHE D'ORIGINALITÉ
REPLACEZ L'EXTRAIT DE VANILLE
PAR 1 FÈVE TONKA RAPÉE.



MADANI SUCRÉ SALÉ

Petits pots de crème au four aux marrons

 POUR 6 PERSONNES

 PRÉPARATION : 20 MIN

 CUISSON : 35 MIN

 REPOS : 4 H

• 6 jaunes d'œufs • 25 cl de crème liquide entière • 25 cl de lait demi-écrémé • 30 cl de lait concentré sucré
• 250 g de crème de marron • 1 c. à soupe d'extrait de vanille

1. Préchauffez le four à 120 °C. Fouettez les jaunes d'œufs avec le lait concentré sucré pendant 2 minutes. Ajoutez la crème puis le lait tout en fouettant. Incorporez l'extrait de vanille. Fouettez jusqu'à ce que ce soit homogène.

2. Répartissez la crème de marron dans le fond

de 6 verrines en verre. Versez la préparation aux œufs dans les verrines. Enfournez pour 35 minutes, jusqu'à ce que la crème soit prise.

3. Laissez ensuite refroidir les petits pots, puis couvrez-les de film alimentaire et placez-les au réfrigérateur pour au moins 4 heures avant de déguster.

Crèmes brûlées au miel de fleurs

POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION : 15 MIN



CUISSON : 20 MIN



REPOS : 4 H

- 6 jaunes d'œufs • 75 cl de crème liquide entière • 100 g de miel de fleurs
- 6 c. à soupe de cassonade • 1/2 c. à café de graines de vanille

1. Préchauffez le four à 120 °C.

Dans une casserole, versez la crème avec la vanille en grains et portez à ébullition (cette précuision de la crème est capitale). Laissez reposer 2 minutes.

2. Fouettez les jaunes d'œufs avec le miel jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez la crème

peu à peu tout en fouettant.

Répartissez l'appareil à crème brûlée dans 6 ramequins disposés sur la plaque du four.

3. Enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que la crème soit prise à cœur (elle ne doit pas bouillonner ; en secouant la plaque, les crèmes doivent être tremblotantes, mais fermes).

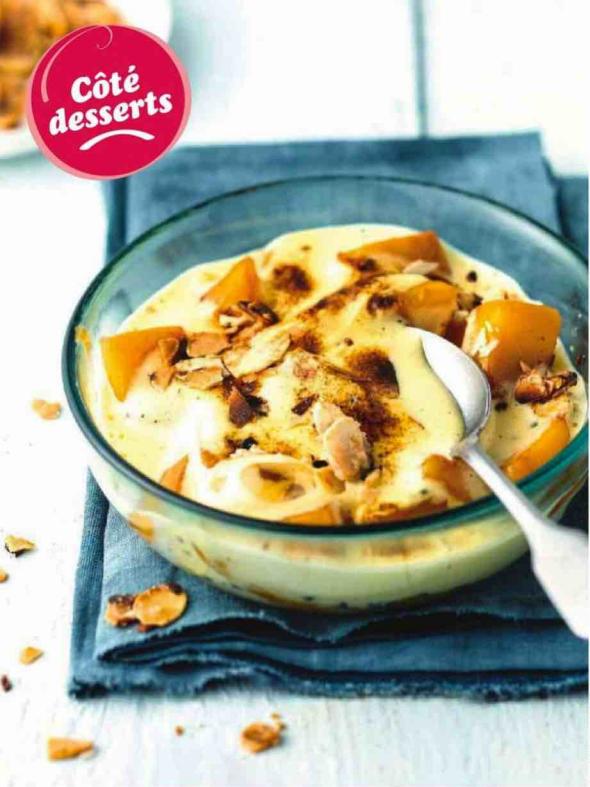
4. Laissez-les refroidir ensuite, avant de les placer au réfrigérateur pour au moins 4 heures.

5. Saupoudrez chaque crème d'une couche uniforme de cassonade au moment de servir. À l'aide d'un chalumeau, caramélisez les crèmes en passant la flamme à la surface. Servez sans attendre.



SYSTÈME D

À DÉFAUT DE CHALUMEAU,
ENFOURNEZ LES CRÈMES
1 À 2 MINUTES SOUS LE GRIL
PRÉCHAUFFÉ DU FOUR
EN SURVEILLANT BIEN
LA CARAMÉLISATION.
IDÉALEMENT, LES CRÈMES
BRÛLÉES DOIVENT ÊTRE
RECOUVERTES D'UNE
COUCHE CASSANTE
DE CARMEL TIÈDE, MAIS
LA CRÈME DOIT RESTER
BIEN FRAÎCHE À CŒUR.



Sabayon de fruits jaunes

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

- 600 g de fruits jaunes • 4 jaunes d'œufs
- 2 c. à soupe de crème liquide entière
- 10 cl de vin blanc pétillant • 80 g de sucre semoule
- 5 cl d'amaretto • 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe d'amandes effilées

1. Préchauffez le gril du four. Fouettez au batteur les jaunes d'œufs avec le sucre et la crème liquide dans un grand bol au bain-marie, jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux et assez ferme.

2. Continuez de fouetter tout en ajoutant peu à peu le vin pétillant. Une fois le sabayon bien homogène, retirez du bain-marie.

3. Lavez et coupez les fruits, puis répartissez-les dans 4 contenants. Nappez de sabayon et saupoudrez de sucre vanillé et d'amandes effilées.

4. Enfournez les sabayons sous le gril du four (à 20 cm) en surveillant la coloration pour 5 minutes, jusqu'à obtenir une croûte bien dorée. Servez sans attendre pour déguster les sabayons tièdes.

QUELQUES PRÉCISIONS

UTILISEZ UN VIN PÉTILLANT TEL QUE DU CRÉMANT DEMI-SEC OU DU PROSECCO. CHOISISSEZ DES FRUITS JAUNES SELON LA SAISON (PÊCHES, ABRICOTS, NECTARINES, MANGUES, ORANGES, ETC.).

Flan express à la cannelle et fruits rouges

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN REPOS : 2 H

- 125 g de framboises • 125 g de groseilles • 125 g de myrtilles
- 3 œufs • 30 cl de lait entier • 150 g de lait concentré sucré
- 150 g de confiture de lait • 2 c. à soupe de cannelle moulue

1. Préchauffez le four à 170 °C. Fouettez les œufs avec le lait concentré sucré, la confiture de lait et la cannelle. Incorporez peu à peu le lait entier et versez dans une terrine.

2. Faites bouillir de l'eau dans une bouilloire. Placez la terrine dans un plat à four et versez de l'eau bouillante dans ce dernier autour de la terrine, à mi-hauteur de celle-ci.

3. Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que le flan soit bien pris. Laissez complètement refroidir avant de placer au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

4. Démoulez le flan au moment de servir en le renversant sur un plat. Coupez-le en tranches épaisses. Dégustez-le avec les fruits rouges.



UNE VERSION PLUS CONCENTRÉE

UTILISEZ UNE DOUBLE DOSE DE CONFITURE DE LAIT EN SUPPRIMANT LE LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ.

10 idées pour recycler des jaunes d'œufs

Utiliser les jaunes d'œufs autrement que dans une crème pâtissière ou anglaise, c'est facile ! Notre sélection de recettes salées et sucrées.

POUR 6 PERSONNES

1 Une sauce César

Montez en mayonnaise 2 jaunes d'œufs avec 1 gousse d'ail pressée, 1 cuillerée à soupe de moutarde, le jus d'un citron et 15 cl d'huile d'olive en filet. Ajoutez 2 filets d'anchois écrasés, 50 g de parmesan râpé et 2 cuillerées à soupe de crème.

LE+ : Pour napper des blancs de poulet grillés, un poisson poché...

2 Toasts aux jaunes confits

Mettez 6 jaunes d'œufs dans un plat et arrosez d'huile d'olive. Enfournez pour 30 minutes à 80 °C. Tartinez 6 tranches de pain toastées de ricotta, couvrez de crudités (carottes râpées, lamelles de tomate, d'avocat), puis déposez les jaunes confits.

LE+ : Un délice facile et original.

3 Une sauce cocktail

Montez 2 jaunes d'œufs, 1 cuillerée à soupe de moutarde et 15 cl d'huile de colza en mayonnaise. Ajoutez 1 cuillerée à café de whisky, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate et 2 cuillerées à soupe de ketchup.

LE+ : Pour colorer des bouchées apéritives.

4 Sabayon au citron

Battez 4 jaunes d'œufs avec 2 pincées de Maïzena et 100 g de sucre, ajoutez le zeste et le jus de 2 citrons. Faites cuire au bain-marie en fouettant (le mélange doit doubler de volume). Laissez tiédir et incorporez 10 cl de crème fouettée. Garnissez 6 ramequins de fruits, versez le sabayon et enfournez pour 8 minutes à 180 °C.

LE+ : Ajustez la quantité de sucre en fonction des fruits choisis.

5 Un pudding au chocolat

Coupez 400 g de pain rassis en dés. Battez 3 jaunes d'œufs avec 100 g de cassonade. Ajoutez 80 cl de lait entier, 1 cuillerée à soupe de rhum et de la cannelle. Incorporez les cubes de pain, laissez imbibir 4 heures. Ajoutez 150 g de pépites de chocolat et mélangez. Faites cuire 40 minutes à 180 °C dans un moule à manqué.

LE+ : Pour un goûter à l'anglaise.

6 Palets bretons

Fouettez 3 jaunes d'œufs avec 140 g de sucre et 2 pincées de fleur de sel, puis ajoutez 150 g de beurre salé mou. Battrez jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporez 200 g de farine tamisée et 1/2 sachet de levure chimique. Étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur, détaillez-la en disques. Dorez au jaune d'œuf et enfournez pour 15 minutes à 180 °C.

LE+ : Avant la cuisson, congelez les palets 5 minutes pour qu'ils ne se déforment pas.

7 Tarte au flan

Portez à ébullition 50 cl de crème entière avec 50 cl de lait et 2 gousses de vanille gratteées. Fouettez 7 jaunes d'œufs avec 180 g de sucre et 80 g de Maïzena. Filtrez la crème et incorporez-la. Reversez dans la casserole, faites cuire jusqu'à épaississement. Laissez tiédir, nappez-en un fond de pâte brisée, enfournez pour 45 minutes à 180 °C.

LE+ : Meilleure le lendemain...

8 Crème façon lemon curd

Zestez et pressez 3 citrons. Mélangez les zestes avec 180 g de sucre. Fouettez 4 jaunes d'œufs avec 15 g



Notre coup de 

9 Cake aux pommes

Fouettez 3 jaunes d'œufs et 180 g de sucre. Ajoutez 150 g de yaourt, 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 100 g de beurre fondu et 2 pommes coupées en dés. Versez dans le moule et enfournez pour 45 minutes à 180 °C.

LE+ : Vous pouvez utiliser du yaourt aromatisé.

de Maïzena, 10 cl de crème, le sucre parfumé et le jus de citron. Faites cuire à feu doux et en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe. Hors du feu, ajoutez 100 g de beurre coupé en dés.

LE+ : Pour une salade de fraise.

10 Crèmes catalanes

Portez à ébullition 80 cl de lait avec de la cannelle. Fouettez 6 jaunes, 150 g de sucre, 30 g de Maïzena et le zeste d'un citron. Incorporez le lait, faites épaissir l'appareil dans la casserole. Versez la crème dans 6 ramequins. Réfrigérez 3 heures. Saupoudrez de cassonade et caramélisez.

LE+ : Variante la plus populaire des crèmes brûlées.

LES MERINGUES

Reines des blancs

Ces appareils à pâtisserie, composés de blanes d'œufs fermement battus en neige et d'une quantité deux fois plus importante de sucre, peuvent prendre bien des formes et des textures selon la cuisson et la destination. Revue de détail.

Par Tiphaine Campet-Gousset



La française, la plus commune

C'est la plus facile à préparer à la maison. Elle se réalise en battant des blancs d'œufs en neige ferme avec une pointe de sel, auxquels on ajoute autant de sucre semoule que de sucre glace. Plutôt aérienne et légère lorsqu'on la cuit à peine, elle est utilisée pour les îles flottantes, l'omelette norvégienne ou encore pour meringuer des tartes. En faisant sécher l'appareil dans le four sans coloration, de 90 à 100 °C selon leur taille, ces meringues durcissent et deviennent craquantes, voire cassantes. On peut ainsi préparer des fonds de vacherin ou des bases de pavlovas. Si on y ajoute des amandes, des noisettes ou d'autres fruits à coques moulus, on entre dans la composition des biscuits succès ou dacquoise, mais aussi des macarons.

Aérienne,
la meringue
renferme
un cœur
fondant sous
sa coquille.



La suisse, sur les beaux gâteaux

Très dure, croquante et dense, elle est employée dans la réalisation de décors tels que les petits sujets présents sur les douceurs festives, allant de la bûche de Noël aux gâteaux de mariage. Elle se prépare en mélangeant des blancs d'œufs avec le double de leur poids en sucre, que l'on fait cuire au bain-marie jusqu'à une température de 55-60 °C. On aromatise et on colore à souhait l'appareil avant de le laisser refroidir pour le mettre en forme et le faire finalement sécher dans le four à 100 °C.

L'italienne, du corps dans les desserts

Elle se prépare en ajoutant, délicatement en un fin filet, un sucre cuit à 118-120 °C dans des blancs d'œufs battus en neige, tout



NATALIA VIDINA, ANDREWGRUJKO / GETTY IMAGES - FOTOFABRIKA, GECO/GERHARD / ADOBESTOCK

Elle est idéale pour apporter une note festive et colorée sur des desserts.

3 ASTUCES ANTIGASPI

- Lorsque vous utilisez uniquement des jaunes, mais que vous n'avez pas le temps de préparer des meringues, conditionnez les blancs dans une boîte hermétique en indiquant leur poids dessus et congelez-les. Il vous suffira de penser à les faire dégeler la veille dans le réfrigérateur lorsque vous en aurez besoin.
- Laissez refroidir complètement les meringues



avant de les entreposer dans une boîte en fer blanc. Elles garderont ainsi durablement leur croquant. • S'il vous reste des meringues peu présentables, utilisez-les concassées dans le cadre d'une verrine en y ajoutant des fruits et une préparation crèmeuse, à l'instar du fameux eton mess. Vous pouvez aussi recouvrir de brisures de meringue un gâteau glacé de chocolat noir.



en continuant de fouetter.

Rarement employée seule et plutôt à cru, elle sert à réaliser des entremets, des biscuits ou terrines glacés, comme un parfait ou un nougat glacé, pour aérer des crèmes au beurre ou donner du corps aux sorbets. Elle vient alléger une crème pâtissière en donnant naissance à la fameuse crème chiboust qui compose le saint-honoré. Toutefois, on l'utilise aussi pour meriner des tartes et masquer la brioche polonaise avant de la faire simplement colorer au four ou sous la flamme d'un chalumeau.

Des tours de main de pâtissiers

- Pour obtenir une meringue bien craquante et contrebalancer sa saveur très sucrée, ajoutez 1 à 3 cuillerées à café de vinaigre blanc en cours de préparation.
- Afin d'assurer une bonne tenue à la meringue, vous pouvez incorporer 1 cuillerée à café de fécule de maïs dans votre appareil en train de monter.
- Couchez vos petites meringues à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée, en adaptant son diamètre en fonction de la taille de vos pièces. Pour coucher un disque de meringue, aidez-vous d'une grosse douille lisse, tandis que vous pourrez réaliser des décors ou meriner une tarte ou un gâteau avec une douille à saint-honoré. Pour une pavlova, préférez déposer l'appareil à la cuillère en un tas volumineux, puis façonnez un cratère sur le dessus pour accueillir la future garniture.
- Pour savoir quand votre meringue est prête, il faut se fier à sa teinte bien brillante. Puis, en soulevant les fouets, l'appareil doit former un pic semblable à celui d'un bec d'oiseau.
- Pour la meringue française, incorporez les sucrez en plusieurs fois. Le sucre semoule doit être additionné en premier lieu en battant longuement et à vitesse moyenne jusqu'à sa fonte totale. Ajoutez ensuite le sucre glace en trois fois en mélangeant avec une spatule.
- Adepte de préparations meringuées, équipez-vous d'un robot batteur, d'un thermomètre (pour les versions italienne et suisse) et d'un bon chalumeau pour la caraméllisation des meringues crues.

Les foires aux vins d'automne

À la saison des vendanges, les cavistes et les grandes surfaces ouvrent leurs foires aux vins. L'occasion pour les amateurs éclairés de dénicher de petites pépites à moindre coût, à condition de ne pas rater l'événement. Du calendrier aux astuces pour faire les bonnes affaires en passant par nos flacons préférés, on vous donne toutes les clés pour en profiter pleinement !

Par Florent Leclercq

La saison des vendanges

Si les foires aux vins s'adoscent à cette période courant traditionnellement de septembre à octobre, il existe également des vendanges tardives en novembre. Ce procédé - qui permet de récolter les raisins en surmaturité, gorgés de sucre - est le plus souvent employé pour réaliser des vins moelleux. Le réchauffement climatique et son impact sur les températures rebattent aussi les cartes, obligeant parfois à la tenue de vendanges précoces pouvant avoir lieu dès le mois de juillet.





L'agenda des foires aux vins d'automne 2024

PRÉSENTÉES PAR ORDRE CHRONOLOGIQUE ET DÉCLINÉES PAR ENSEIGNE

- **Casino** : du 03/09 au 15/09
- **Intermarché** : 10/09 au 29/09
- **Auchan supermarchés** : du 10/09 au 29/09
- **Monoprix** : 13/09 au 29/09
- **Franprix** : du 16/09 au 29/09
- **Système U** : du 24/09 au 06/10
- **Carrefour hypermarchés** : du 24/09 au 07/10
- **Carrefour City, Contact, Express et Montagne** : du 26/09 au 07/10
- **Auchan hypermarchés** : du 27/09 au 07/10
- **E.Leclerc** : 01/10 au 13/10
- **Carrefour Market** : du 03/10 au 20/10

ET DU CÔTÉ DES CAVISTES

- **Le Repaire de Bacchus** : du 09/09 au 29/09
- **V and B** : du 11/09 au 25/09
- **Nicolas** : du 11/09 au 08/10
- **Comptoir des vignes** : du 15/09 au 15/10

VENDANGES en rayons

Avec l'automne reviennent les foires aux vins et leurs lots de crus inconnus, de nectars inabordables et de grands crus introuvables, mis à la portée de tout un chacun. Encore faut-il les saisir. Voici un bref mode d'emploi pour s'informer et s'organiser afin de récolter quelques bonnes bouteilles dans les rayons de la grande distribution (GD). On en trouve également dans les réseaux de cavistes les plus importants. Eux aussi s'adaptent à la hausse du coût de la vie en dénichant et proposant des cuvées remarquables à des prix délectables.

Par Florent Leclercq



Ells commencent, pour les premières, début septembre et se terminent, pour les dernières, vers la mi-octobre. C'est le moment où les vignerons finissent les vendanges et remplissent cuves et barriques. Il leur faut faire de la place dans les chais, quitte à consentir des rabais. Édouard Leclerc, le fondateur du groupement de magasins qui porte son nom, avait, voilà plus de 50 ans, lancé les foires aux vins d'automne pour tirer profit de cette occasion. Les autres ont suivi. Ce rendez-vous annuel a permis aux amateurs de découvrir des régions oubliées, des appellations méconnues, des talents émergents et des styles novateurs. Les foires aux vins ont accompagné et mis en lumière les transformations du secteur viticole : la renaissance du Languedoc, l'avènement des crémants, la vogue des vins

bio, la révélation des « vins du monde »... Depuis deux ou trois ans, les grandes enseignes sont revenues aux fondamentaux. L'inflation grignotant le pouvoir d'achat, elles ont valorisé les prix les plus compétitifs, y compris dans les foires aux vins. La possibilité d'y trouver des grandes cuvées à un tarif moins élevé, mais à bonifier en cave avant d'y toucher, n'est plus dans les priorités affichées. À l'inverse, elles étoffent leurs sélections de vins d'appellation à des prix vraiment bas, sans cependant sacrifier la qualité, la plupart du temps. Les chaînes de cavistes ont dû s'y mettre aussi pour préserver leur activité dans cette période de forte concurrence. Avec moins de moyens, elles limitent leur offre à des dizaines de vins différents, quand celle des géants de la GD se chiffre en centaines. Alors, les cavistes soignent



Les foires aux vins des cavistes durent souvent plus longtemps.



Stéphane Oulouloff / PHOTONONSTOP

Les inaugurations permettent de découvrir un cru avant de l'acheter en quantité.

la qualité et, parfois, la rareté des cuvées choisies, poursuivant souvent l'opération pendant un mois, contre deux ou trois semaines dans les hyper- et supermarchés.

Mode d'emploi

Pour résumer, les foires aux vins permettent de remplir sa cave sans se ruiner avec des bouteilles que l'on apprécie déjà et d'autres que l'on va pouvoir découvrir. Les amateurs sont nombreux à guetter ce moment.

Pour les meilleures affaires, il y a même une sorte de compétition spontanée que se livrent les connaisseurs. Il est donc essentiel de s'y prendre assez tôt, de se tenir au courant et d'agir rapidement pour éviter de se retrouver devant des rayons vides ou un choix restreint, sans les cuvées les plus intéressantes. Il faut commencer par s'informer dès que possible de ce que vont proposer les différentes enseignes et repérer les dates de leurs foires aux vins. C'est également une excellente chose de se faire inviter à la soirée d'inauguration dans la ou les grandes surfaces où l'on a ses habitudes. Beaucoup d'entre elles entament ainsi leur foire aux vins afin de bien lancer les ventes tout en favorisant leurs bons clients. Au cours de ces soirées, chacun peut déguster quelques vins, se faire une idée assez complète de l'offre et s'informer auprès du responsable du rayon. Ensuite, c'est selon le goût de chacun. Il vaut mieux se débrouiller pour tester une bouteille attrayante avant d'en acheter plusieurs exemplaires, voire quelques cartons. Mais il ne faut pas non plus perdre trop de temps, car si elle a du succès, le stock risque d'être vite épuisé. En fin de compte, la plus belle récompense pour un amateur, ce sera d'avoir déniché, parmi toutes ces prometteuses étiquettes, le cru méconnu qui le régalerà, ainsi que ses amis. Et pour cela, il est plus indiqué de miser sur la persévérance que sur la chance.

TROUVAILLES DES CAVISTES

à moins de 10 €

La tradition des foires aux vins n'a pas manqué de gagner les cavistes, un peu par obligation. Chez eux, l'amateur peut aussi faire emplette de vins épataints à prix bénis.

Par Florent Leclercq



Beaujolais

**Domaine de Cornillac 2023,
Maison Jean Loron.**

Pur gamay tiré de vieilles vignes, ce vin du pays des Pierres dorées présente un nez intense de fruits noirs et rouges avec une note de réglisse, et une bouche souple avec une finale gourmande. Excelle sur des plats exotiques, des fromages fins et des desserts aux fruits rouges.

Vallée du Rhône

**Saint-Esprit 2021,
Maison Delas.**

Assemblage de syrah (70 %) et grenache, issu de sélections parcelaires de cette maison renommée, il révèle un nez expressif de fruits rouges et d'épices fraîches, et une bouche ronde et harmonieuse aux tanins fins. S'apprécie sur des viandes blanches et rouges, des plats en sauce, des fromages savoureux...



Loire

**Muscadet bio, Voyage extraordinaire 2023,
Famille Lieubœuf.**

Produit à partir du seul cépage melon, ce vin sec et fruité offre un bouquet d'agrumes et de fruits blancs, de la finesse et de la fraîcheur en bouche, avec une pointe iodée. Ses meilleurs compagnons sont les fruits de mer et poissons grillés.

Vallée du Rhône

**Artesis 2023 bio,
Domaine Ogier.**

Assemblage emballant de grenache blanc, clairette, viognier et bourboulenc, réalisé par cette maison réputée, il montre un nez charmeur de pêche et de fleurs blanches, et une bouche épanouie et gourmande de bonne longueur. Épouse élégamment des poissons en sauce, des mets asiatiques, des fromages frais...



Sud-Ouest

Vin de France bio, Uby n°27, Domaine Uby.

Élaboré par ce grand domaine gersois à partir de cabernets sauvignon et franc, merlot et tannat cultivés en bio, il surprend par ses arômes riches de mûre, cassis et prune, sa bouche ample aux tanins gourmands et sa finale fruitée et épicee. Parfait sur des viandes grillées, des tartes salées, un entremets aux fruits rouges...



Loire
Bourgueil 2018,
Domaine Le
Chêne rouge.
Tiré du seul cabernet franc élevé en barriques, il libère des parfums de fruits rouges, avec une pointe de violette, et s'avère velouté et long en bouche avec une finale fruitée. Épouse au mieux des viandes rouges et blanches et des petits gibiers.



Bourgogne
Les Millières 2022,
Vignerons de Buxy.
Pur chardonnay partiellement élevé en fûts, il délivre des notes intenses de fleurs blanches et jaunes, et se montre équilibré, frais et sapide en bouche. Servir à l'apéritif, sur des poissons fins, des viandes blanches ou des fromages frais.



Languedoc
Faugères, Les
Moulins 2021,
Domaine Cottebrune.
Cet assemblage de carignan, syrah et grenache, plantés sur coteaux de schistes par la famille Gaillard, se distingue par un nez opulent d'épices, cacao et moka, avec des notes de fruits noirs mûrs, qui se prolongent en bouche jusqu'à la finale emballante. S'accorde parfaitement à des viandes rôties ou en sauce et des plats mijotés.

Bordeaux
Montagne-saint-
émilion 2021, Château
La Couronne.

Domaine repris et mené comme son jardin par un ancien caviste. Ce pur merlot, harmonieux et séduisant, embaume le cassis, la mûre et la réglisse, et se révèle suave, frais et fruité en bouche, avec des tanins satinés et une pointe de moka. Accompagne joliment du veau, une pintade, des palombes, du fromage à pâte pressée...



Portugal
Douro Espumante,
rosé brut 2022, Dalva.
Pétillante découverte provenant de la région de Porto, cet assemblage de tinta barroca et tinta amarela libère une fine effervescence et des arômes de petits fruits rouges frais. Il se déguste à tout moment et enchantera un apéritif dînatoire.



DES CRUS ÉPATANTS

entre 8 et 13 €

On profite d'un passage en grande surface pour remplir sa cave de bons flacons sans faire souffrir son porte-monnaie.

Par Florent Leclercq



Languedoc

**Minervois,
Aragonite 2022,
Domaine Benazeth.**

Cet assemblage de syrah et grenache est élevé dans le Gouffre de Cabrespine, où se trouvent des veines d'argile. Charnu, généreux, avec des notes de fruits rouges et noirs mûrs et une pointe de réglisse, il épouse au mieux des viandes rôties, du gibier...

Bordeaux
**Crémant Black
Pearl, Ballarin.**
D'une maison experte en crémants fins et savoureux, cet assemblage soigné de merlot et cabernet sauvignon dévoile des arômes de fruits jaunes et fleurs blanches, avec des notes briochées et miellées, et une bouche ample et équilibrée, avec une pointe d'amertume. Parfait à l'apéritif, sur des entrées, poissons en sauce ou viandes blanches.



Loire
**Ménéto-Salon blanc Les
Chamblins 2023, Domaine
Lucien Raimbault.**

Pur sauvignon blanc, ce vin sec et vif présente un nez de fruits blancs et d'agrumes, auxquels s'ajoutent en bouche des notes de fleurs blanches et fruits exotiques. Idéal à l'apéritif, sur des fruits de mer, poissons fins ou chèvres frais...

Bordeaux
**Graves-de-vayres blanc,
Vieilles vignes 2022,
Château Barre Gentillot.**
Prix d'excellence au Concours général agricole pour le domaine et médaille d'or à Blaye pour cette cuvée de sauvignon et sémillon. Le nez d'agrumes et la bouche fraîche et fruitée aux notes de zeste de citron s'apprécient à l'apéritif, sur des fruits de mer, du poisson, etc.



Bourgogne
**Viré-clessé 2022,
Mme Veuve Point.**

Pur chardonnay du Mâconnais, il offre un nez de beurre frais et fleurs jaunes, et une bouche ample, fraîche et équilibrée. Servir à l'apéritif, sur des terrines, poissons fins, viandes blanches ou un plateau de fromages.



Loire

**Montlouis Extra brut,
Laudacius, Cave des
Producteurs.**

Pur chenin vinifié en méthode traditionnelle, qui lui confère une mousse fine et aérienne, il révèle un nez charmeur de poire et pomme mûres, et une bouche fraîche, fruitée, élégante et persistante. S'apprécie à l'apéritif, sur des sushis ou en fin de repas.



Roussillon

Collioure, Les Hauts de Paulilles 2020, Les Clos de Paulilles.

Savoureux assemblage de grenache, syrah et mourvèdre, offrant des arômes de fruits noirs, d'épices et de garrigue, et une bouche charnue et puissante, équilibrée par la fraîcheur et une finale saline.

Accompagne viandes rouges rôties ou en sauce, plats méridionaux...



Bordeaux

**Fronsac 2022,
Château La Rivière.**

Assemblage de merlot, cabernet franc et malbec, il enchante avec un nez complexe de fruits rouges et pétales de rose, et une bouche ample et gourmande, dense et harmonieuse. Un compagnon rêvé pour de l'agneau, un rôti, des palombes...

Rhône

**Gigondas 2023,
Domaine de L'Art.**

Assemblage de grenache, mourvèdre et syrah, il dévoile des arômes de fraise et de mûre, avec des notes épicées, et une bouche puissante et charnue, avec des tanins gourmands et une finale sur la réglisse. Se plaît sur des viandes rouges ou blanches, des plats en sauce, des fromages à pâte ferme...



Argentine

**Malbec, Excelencia bio Mendoza 2023,
Bodega Piedra Negra.**

Pur malbec, cultivé en bio par François Lurton dans la vallée d'Uco à 1200 m d'altitude, il régale avec ses arômes de fruits rouges relevés d'une pincée de poivre, et sa bouche fraîche, opulente et fruitée. Épouse au mieux un rôti de bœuf, un magret de canard, des plats mijotés, etc.



DES CUVÉES D'EXCELLENCE

entre 13 et 26 €

Qui dit bonnes affaires dit meilleur moment pour s'offrir des incontournables, dont on est sûr qu'ils trouveront toujours leur place sur la table lors d'une grande occasion.

Par Florent Leclercq



Sud-Ouest

Jurançon, Belle des vignes 2020, Domaine Cauhapé. Ce pur petit manseng présente un nez intense de fruits exotiques, agrumes et pain d'épices, et une bouche généreuse, gorgée de fruits, fraîche et moelleuse. À déguster à l'apéritif, sur du foie gras mi-cuit, du melon, des plats sucrés-salés ou une salade de fruits.



Bourgogne

Viré-clessé 2023, Domaine du Quart-Préaux.

Chardonnay 100 % du sud de la Bourgogne, il dévoile des arômes de fleurs blanches et fruits jaunes, et une bouche ample, vive et fruitée. Impeccable à l'apéritif, avec gambas, terrines, volailles à la crème, fromages à pâte cuite...



Rhône

Lirac bio 2022, Domaine des Carabiniers.

Assemblage de grenache (50 %), mourvèdre et syrah cultivés en biodynamie, il offre un nez expressif de framboise et de garrigue, et une bouche sur les fruits rouges, avec des notes fumées et réglissées et une belle finale épicee. S'apprécie sur des viandes en sauce, du gibier...

Bordeaux

Lalande-de-pomerol 2022, Château Jean de Gué.

Assemblage de merlot (75 %), cabernet franc (20 %) et cabernet sauvignon, ses arômes de fruits évoquent la framboise et le cassis confiturs. Sa bouche ronde et longue, aux fruité intense et tanins fondants, s'accorde aux viandes blanches ou rouges.



Rhône

Saint-Joseph 2023, Jean-Luc Colombo.

Assemblage de marsanne et roussanne, fermenté et élevé partiellement en fûts de chêne, il révèle un nez séduisant de fleurs blanches avec une légère note d'amande. Sec et frais, équilibré et rond en bouche, il épouse au mieux fruits de mer, poissons fins et fromages frais...



Bourgogne Chorey-les-beaune 2023, Domaine Pansiot.

Ce pur pinot noir élevé en fûts libère des notes de griotte et cassis, avec une pointe de réglisse et sous-bois, et se montre souple et fruité en bouche avec des tanins fins. S'épanouit sur des viandes grillées ou rôties, des fromages fins...

Rhône
Gigondas 2022,
Laurent Brotte.
Tiré de grenache et syrah, il délivre des arômes intenses de fruits rouges, réglisse, épices et vanille. On retrouve des notes de fruits rouges et noirs bien mûrs et de cerises au kirsch dans une bouche puissante et généreuse qui excelle sur du bœuf braisé, du gibier, des plats relevés...



Portugal Porto LBV 2018, Quinta Da Romaneira.

Tiré de 4 cépages traditionnels du porto, celui-ci a vieilli 5 ans en barriques, ce qui lui confère une belle concentration, un fruité abondant et harmonieux et une grande et douce allonge. À déguster seul ou sur des fromages persillés, du chocolat...

Champagne Delagne brut Tradition.

Méconnu, ce fin champagne élaboré dans la tradition révèle une effervescence persistante et des arômes de fruits blancs et zestes de citron, qui s'épanouissent dans une bouche fraîche et crémeuse. À l'apéritif et sur des fruits de mer et poissons fins.



Rhône Cornas, Granit 30 2022,

Domaine Vincent Paris.
100 % syrah, cultivé sur sol granitique, ce très bon cru du Rhône septentrional offre un nez intense de fruits rouges et d'épices, et une bouche puissante et fraîche aux tanins polis. Peut se bonifier encore douze ans et s'accorder à des viandes rouges et du gibier.



Index

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2024

APÉRITIFS

Minimuffins aux œufs de caille et grenier médocain	20	Khachapuri	58
Œufs de caille en mimosa piccalilli	18	Œufs brouillés aux légumes	43
Tortilla aux padrones	62	Œufs brouillés épics à la brousse	50

ENTRÉES FROIDES

Çilibir	60	Omelette express	20
Salade de pomme de terre à l'œuf fondant	44	Porridge d'orge aux petits légumes et œuf poché, pecorino et pignons	39

ENTRÉES CHAUDES

Brioches aux deux fromages et à l'œuf	28	Risotto crémeux au condiment de champignons et œuf mollet	48
Brouillade d'œufs périgourdine	22	Riz cassé sauté aux champignons, crémeux de petits pois, œuf poché	37
Crème de cresson à l'œuf poché	50	Spaetzles en gratin d'épinards et tomme de brebis	46
Croissants à l'ail des ours et à l'œuf poché	26		
Crumpets Bénédicte	23		
Frittata	61		
Œuf cocotte coco	19		
Œufs au plat au four, huile d'argan au paprika et graines de carvi	28		
Œufs cocotte en coque de tomate	27		
Œufs en meurette aux lentilles	41		
Quiche aux trois fromages	49		
Rösti, œuf au plat et talon de jambon au lard	24		
Tartines d'œuf emmuré de blanc en neige	19		

VIANDES

Avigolemono	56	Chantilly et meringue aux fruits rouges	78
Burritos à la frittata complète	21	Clafoutis de poire	76
Croque-madame	47	Crèmes renversées au caramel et fève tonka	81
Gratin de courgettes aux lardons	49	Crèmes brûlées au miel de fleurs	83
Gratin de poireau à la morteau et aux œufs en béchamel	40	Fines tartlettes au citron meringuées	75
Ramen	65	Flan abricot myrtille amande	71
Raviolis du Dauphiné, pesto de pistache, œuf et burrata à la coppa	42	Flan express à la cannelle et fruits rouges	84
Scottish eggs	63	Gratin de mandarine amandine	79
		Île flottante au four à partager	77
		Omelette norvégienne	70
		Pavlova pistache aux figues, nectarine et physallis	72
		Petits pots de crème au four aux marrons	82
		Sabayon de fruits jaunes	84
		Tiramisu	74
		Trifle individuel meringue et fruits	73
		Véritables parts de flan à la vanille	80

ET AUSSI...

10 idées antigaspi avec des blancs d'œufs	51
10 idées élégantes avec des œufs de caille	29
10 recettes pour recycler des jaunes d'œufs	85

Notre carnet d'adresses

Ballarin dans les magasins E.Leclerc ; Bodega Piedra Negra dans les magasins Carrefour ; Cave des Producteurs dans les magasins Intermarché ; Château Barré Gentilfol dans les magasins Casino ; Château Jean de Gué dans les magasins E.Leclerc ; Château La Couronne en magasin et sur le site Nicolas ; Château La Rivière dans les magasins E.Leclerc ; Dalva en magasin et sur le site Repaire de Bacchus ; Delagne dans les magasins Intermarché ; Domaine Benzhét dans les magasins Système U ; Domaine Caupadé dans les magasins Monoprix ; Domaine Cottebrune en magasin et sur le site Nicolas ; Domaine L'Artys dans les magasins Intermarché ; Domaine Le Chêne rouge en magasin et sur le site V and B ; Domaine Lucien Raimbault dans les magasins Franprix ; Domaine Pansiot dans les magasins Auchan ; Domaine Vincent Paris dans les magasins Auchan ; Famille Lebleau en magasin et sur le site Comptoir des vignerons ; First Editions en librairie ; Jean-Luc Colombo dans les magasins Carrefour ; Laurent Brotte dans les magasins Casino ; Les Clos de Paullies dans les magasins Système U ; Maison Delas en magasin et sur le site Nicolas ; Maison Jean Loron en magasin et sur le site V and B ; Mme Veuve Point dans les magasins Intermarché ; Quinta Da Romanera dans les magasins Système U ; Vignerons de Buxy en magasin et sur le site V and B.

Les services *Cuisine Actuelle*

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

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9
Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel) - Par Internet Sur notre site : Prismashop.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

- Par courrier Service lecteurs Cuisina Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers
- Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 45 45. DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 45 45
- Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

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

prismaSHOP

POUR LA RENTRÉE,
DOUBLEZ LE PLAISIR



ABONNEZ VOS ENFANTS ET PROFITEZ
D'UNE CARTE CADEAU DE 30€ !

scannez-moi



Retrouvez nos offres pour la rentrée sur

www.prismashop.fr/jeunesse

ou directement via le qrcode.

ÉLÉGANTE & CHAMPÊTRE

Cette princesse est fière de ses racines !



Princesse
Amandine®

C'est trop bon !

Variété au rayon pommes de terre

*Etude Opinion Way, 2019, répondants : Avril 2020 - catégories pomme de terre, pomme de terre et pomme de terre et pomme de terre. *ée Loïc Henneu, 2019, Quimper, cedex - azone.com Crédit photo : iStock - BONNIE



RETRouvez
LA RECETTE