

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / NUMÉRO 307 / SEPTEMBRE 2024 / 5,50 €

**57**  
**RECETTES**  
**INÉDITES**

Tarte fleur aux légumes croquants

## MAGRET DE CANARD

En tartare, farci ou séché, on le redécouvre

## Portokalopita UN DESSERT GREC TOUT EN MOELLEUX

Crinkle tart, feuilletées, tatins salées...

# LES TARTES ET QUICHES font aimer la rentrée!



**Sébastien Bouillet**  
LE CHEF LYONNAIS  
CASSE LES CODES  
DE LA PÂTISSERIE

**LA FOLIE DES FLANS**  
Salés ou sucrés, avec ou sans cuisson, on adore!

**FOIRES AUX VINS**  
Notre sélection de bonnes affaires

L 14964 - 307 - F: 5,50 € - RD

BurdaBleu



# BESTHEIM

VINS & CRÉMANTS D'ALSACE



**Charline Fuchs**  
Viticultrice &  
Chasseur de lune

maeva

## VINS & CRÉMANTS D'ALSACE PAR LES CHASSEURS DE LUNE

Les viticulteurs de Bestheim sont historiquement appelés chasseurs de lune pour leur audace et la qualité de leur travail.

Découvrez leur histoire sur [Bestheim.com](http://Bestheim.com)



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



## LES DÉLICIEUSES RAISONS D'AIMER LA RENTRÉE

Pour beaucoup, les premiers jours de septembre sont souvent source de stress : ils signent la fin des congés, le retour à des horaires plus cadrés alors qu'on s'était habitué à l'insouciance des vacances, la fin du beau temps, la reprise du travail, l'organisation des mois à venir...

De notre côté, nous sommes dans le camp de ceux qui voient le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide... et même tout à fait plein, d'un bon vin si possible ! Car la rentrée signe aussi le moment de regarnir sa cave grâce aux bonnes affaires des foires aux vins : vous trouverez, en pages 6 et 26, nos coups de cœur, dont vous pourrez profiter toute l'année. Et si le rythme s'accélère et que le temps manque pour cuisiner, il n'est pas question non plus de laisser la morosité s'immiscer dans les assiettes. Cap sur des recettes à préparer bien à l'avance, comme les quiches et tartes salées, et pas n'importe lesquelles ! Tatin de légumes, crinkle tart à la pâte filo, tarte rustique ou légère sur fond de feuilles de brick, nous avons réuni les plus originales, celles qui font pétiller nos tablées et réjouissent les papilles. Bonne rentrée !

**Carole Garnier**  
Directrice de la rédaction

### NOS ENGAGEMENTS ÉDITORIAUX

**Plus de 90 % des recettes** de chaque numéro de *Saveurs* sont totalement inédites, réalisées pour vous !

**Notre ADN :** suivre le rythme des saisons, capter les dernières tendances culinaires, découvrir les ingrédients en vogue... afin de toujours explorer de nouveaux goûts et horizons, et que vous ne fassiez jamais deux fois la même recette !

**Notre secret :** une équipe de passionnés. Des chefs invités, des auteurs culinaires (ex-restaurateurs, titulaires de CAP cuisine et pâtisserie...) qui imaginent des chefs-d'œuvre de gourmandise, des assistants qui veillent au grain, des photographes en quête de la meilleure lumière pour sublimer ces créations, des journalistes œnophiles qui composent les accords mets et vins... Plus de 20 personnes s'y attellent pour chaque numéro !

**Notre promesse,** c'est aussi de vous offrir un beau magazine que vous aurez envie de conserver et de relire, avec un papier de qualité (et recyclé pour partie !) et un format généreux pour vous donner l'envie de réaliser nos recettes !

**Merci pour votre fidélité,** et de nous permettre de continuer à vous proposer un contenu de qualité.

# SOMMAIRE

SAVEURS N° 307 Septembre 2024

## AMUSE-BOUCHES

**News** p. 6 **Restos et bistros** p. 10  
**Livres à croquer** p. 12 **Innovations** p. 14  
**Art de vivre** p. 16

## SAVEURS À PARTAGER

- 18 MENUS DE SAISON**  
**Sur nos tables de septembre.** Six recettes ensoleillées et « caliente » pour prolonger l'été.
- 26 FLACONS CHOISIS EN COUVERTURE**  
**Le retour des bonnes affaires.** Flacons XL, trésors de nos terroirs sortis des sentiers battus, pépites à moins de 10 €. ... bienvenue à la foire aux vins!
- 30 GOURMET EN COUVERTURE**  
**Quiches et tartes salées.** Quand les chefs s'emparent de ces classiques et y invitent des garnitures de saison. Secrets de fabrication garantis.
- 40 TENDANCES VINS**  
**Le vin orange.** Zoom sur ce vin de macération en vogue, réalisé depuis... 8000 ans.
- 44 CHEZ MON BOUCHER EN COUVERTURE**  
**Le magret de canard.** Séché, en rôti farci, en tournedos festif ou parfumé au vin rouge... revue de détail de ce morceau riche et fondant.
- 50 L'ATELIER DU PAIN**  
**Le cramique.** Moelleuse et délicatement sucrée, cette brioche venue du Nord livre ses tours de main.
- 52 VERSION TRADI, VERSION CHEF**  
**Le paris-brest.** Résistez-vous aux filaments de caramel croquant de sa version revisitée ?
- 56 EN PRATIQUE EN COUVERTURE**  
**Les flans.** Frais, onctueux, gourmands... Dégustez-les salés ou sucrés!
- 62 LE DESSERT DU DIMANCHE**  
**La portokalopita.** Un gâteau grec où l'orange tient la vedette, sur une base imbibée de sirop.

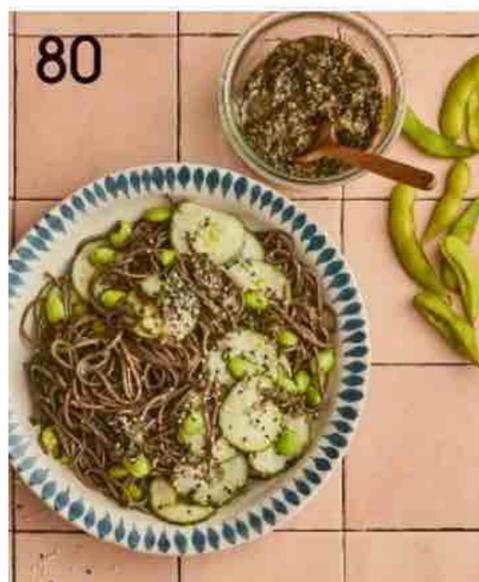
**Prochain numéro**  
**en kiosque le 27 septembre.**



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



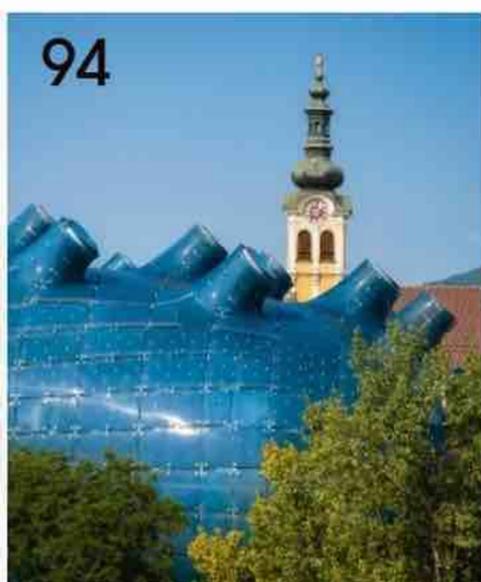
76



80



64



94



56

## SAVEURS DE CHEF

- 64 PORTRAIT DE TALENT EN COUVERTURE**  
**Sébastien Bouillet.** Direction Lyon, pour découvrir les créations de ce pâtissier chocolatier aux 13 boutiques.
- 68 DESSERT DE PRO**  
**Moelleux citron, confit de mûres et poêlée de myrtilles.** Une recette ultra-gourmande, expliquée pas à pas par le chef pâtissier Carl Marletti.
- 72 GESTES DE PRO**  
**Les poissons bleus.** Nos techniques et recettes pour accommoder cette « ligue des champions » pourvoyeurs de nutriments essentiels à la santé.

## SAVEURS DU MARCHÉ

- 76 CHEZ MON PRIMEUR**  
**Dans ma cagette,** il y a des figues, des mûres, du chou rouge, des brocolis et des tomates vertes.
- 80 NI VIANDE NI POISSON**  
**Les algues.** Deux recettes veggie expliquées par le menu, pour profiter de ces bombes de nutriments.
- 86 ALIMENTATION DURABLE**  
**Le jambon blanc.** Son CV ne serait pas tout rose... nos conseils pour choisir le bon.

## SAVEURS D'ICI

- 90 LE HAUT DU PANIER**  
**Le miel de sapin des Vosges.** Riche d'un goût typique et d'une AOP, ce miel n'est pas comme les autres.

## SAVEURS D'AILLEURS

- 94 VOYAGER**  
**Graz.** En 9 étapes, la capitale culinaire de l'Autriche révèle ses spécialités, dans un cadre architectural à couper le souffle. Suivez le guide.
- 104 L'ITALIE DE LAURA**  
**La cuisine antigaspi.** Rien ne se jette, tout se transforme, dans les mains de Laura : soupe de poulet aux gnocchis de pain rassis, galettes de risotto...
- 110 LECTURE GOURMANDE**  
**La cuisine de Porto.** Simple et savoureuse.
- 118 L'ASIE D'ORATHAY**  
**Vermicelles de riz à l'ananas et aux crevettes.** Une recette thaïlandaise rafraîchissante.

## GARNITURES

**Nos offres d'abonnement** p. 55 et 71  
**Index des recettes du numéro** p. 121  
**Carnet d'adresses** p. 122

Ce numéro comporte un encart abonnement jeté sur la totalité de la diffusion kiosque France.



## Les produits italiens de Luana Belmondo

La cuisinière italienne signe la gamme Il mio Mondo, en exclusivité pour Monoprix : sauces fraîches (pesto, à la truffe, all'amatriciana...), pinsa à garnir, pizzas, charcuteries, fromages (burrata, camembert de *bufala*, *stracciatella*), pâtes fraîches, desserts (panna cotta, cannoli...). Chaque référence est fabriquée en Italie et soigneusement sélectionnée.



Retrouvez toutes les spécialités italiennes soigneusement sélectionnées par Luana Belmondo dans les magasins Monoprix!

© Photos DR.

© Studio Collet

## Agenda

### Les rendez-vous des foires aux vins

**Aldi** : à partir du 24 septembre et jusqu'à épuisement.

**Auchan Super** : du 10 au 29 septembre.

**Auchan Hyper** : du 24 septembre au 7 octobre.

**Avenue des Vins** : du 3 au 29 septembre (en direct du producteur).

**Biocoop** : du 18 septembre au 14 octobre.

**Carrefour** : du 10 septembre au 29 octobre, bulles de tous horizons et vins innovants (sans alcool ou *low alcohol*).

**Casino** : du 3 au 15 septembre (Petit et Le Petit Casino, Spar, Vival, Casino Shop).

**Cdiscount** : du 5 au 25 septembre (accent mis sur les prestigieux vignobles du Rhône et de Bordeaux et une centaine de Seconds et Grands Crus bordelais).

**Comptoir des Vignes** : du 15 septembre au 15 octobre (100 % bio, biodynamique...).

**Cora** : du 29 septembre au 14 octobre.

**E. Leclerc** : du 1<sup>er</sup> au 13 octobre, et les exclus web.

**Franprix** : du 16 au 29 septembre.

**Intermarché** : du 5 au 24 septembre.

**Lavinia** : du 2 septembre au 6 octobre (plus de 1200 références en boutique).

**La Grande Épicerie de Paris** : du 6 septembre au 6 octobre.

**Le Petit Ballon** : du 6 septembre au 6 octobre (dont des AOC peu connues, cépages oubliés et méthodes de vinifications originales).

**Lidl** : à partir du 4 septembre et jusqu'à épuisement.

**Monoprix** : du 13 au 29 septembre.

**Nicolas** : du 11 septembre au 8 octobre (26 références engagées écologiquement).

**Système U** : du 24 septembre au 6 octobre.

**V and B** : du 11 au 25 septembre.

**Wine and Co** : du 28 août au 1<sup>er</sup> octobre.

## Nouvelle saveur pour liqueur bicentenaire

En 1796, à Revel, l'herboriste et distillateur François Pons imagine une liqueur de menthe poivrée. Au fil des années, la liqueur évolue, jusqu'à prendre le nom de Get 27 en 1976. Pour la première fois cette année, la saveur de la menthe (toujours cultivée en Provence) s'associe à celle de citrons jaunes de Sicile et de citrons verts.

**Get Menthe et citrons (17,9°), 70 cl, 13,89 €.** En grandes surfaces.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

# BADOIT

BULLES DE JOIE



S.A.E.M.E. Evian - RCS 797 080 850 Thonon



Rodolphe et Maggie Frerejean-Taittinger, deux des trois créateurs de French Bloom.

## Un effervescent sans alcool millésimé

La maison French Bloom (lancée en 2021 par Rodolphe Frerejean-Taittinger, son épouse Maggie et le mannequin Constance Jablonski) est spécialisée dans les effervescents (blancs, rosés) sans alcool. Sa volonté: privilégier des vins de qualité, avant d'en éliminer l'alcool grâce à des procédés innovants, comme la distillation à basse température. Les arômes complexes de la Cuvée Vintage 2022 en font une boisson idéale avec des fromages affinés (comté) ou des fruits de mer...

**French Bloom, Cuvée Vintage 2022, 109 €. En vente chez une sélection de revendeurs et sur le site internet.**



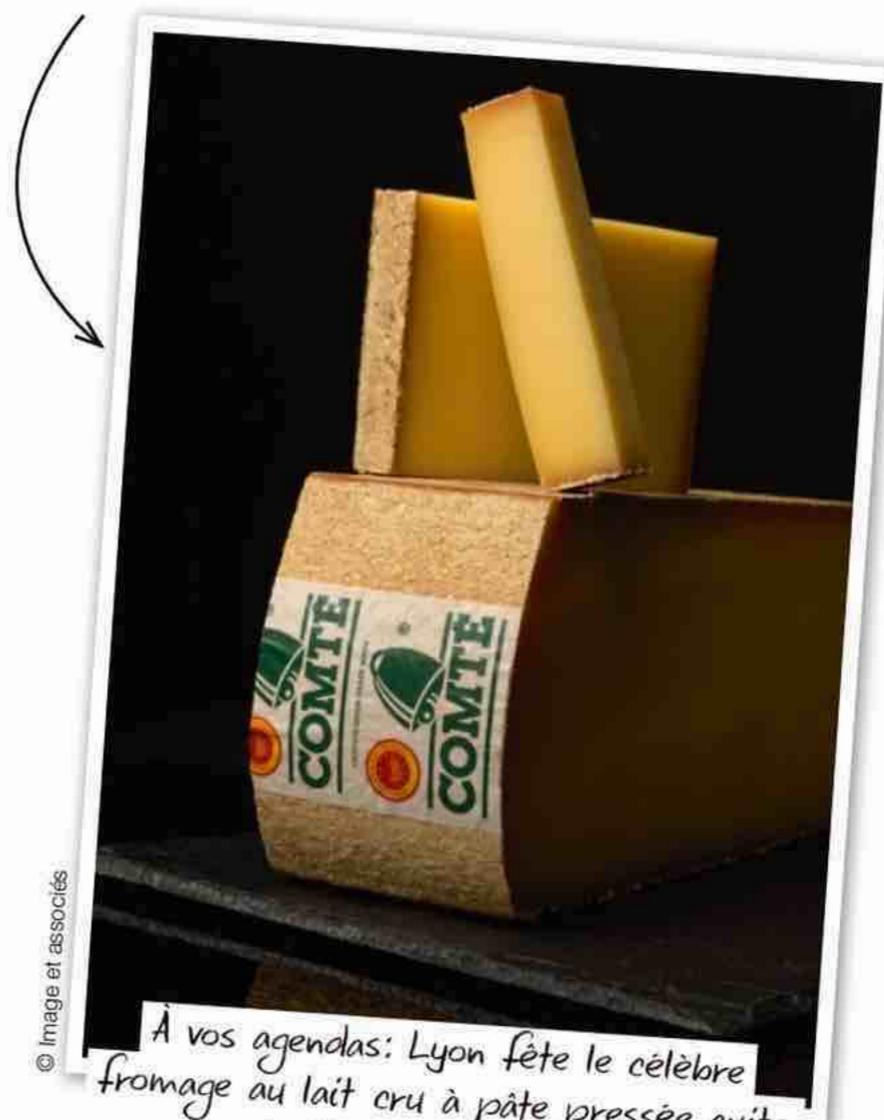
# 67%

C'est le pourcentage de Français qui consomment en circuit court. La motivation principale? Pour 47 % d'entre eux, la juste rémunération des producteurs, et pour 57 %, l'origine française des aliments.

Source: Kantar pour le Baromètre Pourdebon 2024.

## Savourer le comté

Du 18 au 22 septembre se tiendra à Lyon l'évènement gastronomique Le Temps du Comté. Au programme: des déjeuners et dîners gastronomiques orchestrés par des chefs (Romuald Fassenet, Joseph Viola, Georgiana Viou, Gaëtan Gentil...), animations et dégustations autour du comté... Modalités de participation: s'inscrire sur le site dédié, du 1<sup>er</sup> au 12 septembre. Un tirage au sort le 13 septembre désignera les gagnants d'un repas pour deux personnes.



© Image et associés

À vos agendas: Lyon fête le célèbre fromage au lait cru à pâte pressée cuite, du 18 au 22 septembre.

**Nouveau!**



Découvrez l'application **Saveurs: Recettes de Saison**

À chaque numéro, vous pourrez désormais scanner un QR code avec l'appareil photo de votre smartphone (ou sa fonction « Scanner un QR code ») pour télécharger l'application « Saveurs: Recettes de Saison » (dans l'App Store ou le Google Play Store). **Vous y découvrirez plus de 10 000 recettes:** une base indispensable pour imaginer tous vos menus!



MERCREDI 4 SEPTEMBRE

# LA FOIRE AUX VINS



LANGUEDOC-ROUSSILLON

## Pic Saint-Loup BIO

Puech-Haut  
La Closerie du Pic

2023 AOP

**9.99€**  
• 1L = 13,32 €



LOIRE

## Savennières

Philippe Socheleau  
Éole

2023 AOP

**10.95€**  
• 1L = 14,60 €



## Vin de France

Balard

Sans alcool

**4.95€**  
• 1L = 6,60 €

**-18 ans**

LA LOI INTERDIT  
LA VENTE D'ALCOOL  
AUX MINEURS  
DES CONTRÔLES SONT  
RÉALISÉS EN CAISSE

Toutes les bouteilles sont de contenance 75 cl sauf mention particulière. Suggestions de présentation.  
(1) Prix remporté sur la base d'un sondage représentatif auprès de 2825 clients de 38 cavistes réalisé en mai 2023, méthode CAWI (computer assisted web interview). Distinction délivrée par l'Institut de la Qualité (IAQ). La distinction se réfère à Lidl en tant que caviste dans son ensemble et non à des offres individuelles.

Année 2024 - Photos non contractuelles - LIDL RCS NANTERRE 343 262 622 - Sauf erreurs typographiques.



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

# RESTOS ET BISTROTS

© Emilie Franzo



## Ambiance marine

**PARIS.** Stéphane Abby (Carbon) s'installe au 8<sup>e</sup> étage du Printemps du Goût. Au menu, une cuisine mêlant inspirations mexicaines et japonaises autour de l'ingrédient qui leur est commun : le poisson. Viandards s'abstenir (ils trouveront leur bonheur un peu plus loin au même étage). Chez Ikê, on déguste des tacos au nori garnis de poulpe et de *pico de gallo* (tomates, oignons, piments, citron vert), un *aguachile* de langoustines, concombre et vinaigre de bonite, un *karaage* de thon (friture japonaise), mayonnaise chipotle, ou une truite au barbecue, sauce miso. L'offre évolue au gré de la pêche (les poissons sont issus de productions sélectionnées par Stéphane Abby lui-même). En dessert, on se laisse étonner par un *kakigori* abricot, gingembre, fleurs de sureau (de la glace pilée arrosée d'un sirop et de lait concentré, servie avec des fruits rôtis) ou un *dorayaki* en forme de poisson, sorte de gaufre à la vanille fourrée d'une crème haricot rouge sucrée. Et on contemple la vue sur tout Paris à travers les baies vitrées (ou depuis la terrasse en profitant des derniers jours d'été...). **Carole Garnier**

**Ikê, 75009 Paris. Service continu tous les jours de 12 h à 20 h. Plats : 19-24 €.**

COUP DE  
CŒUR



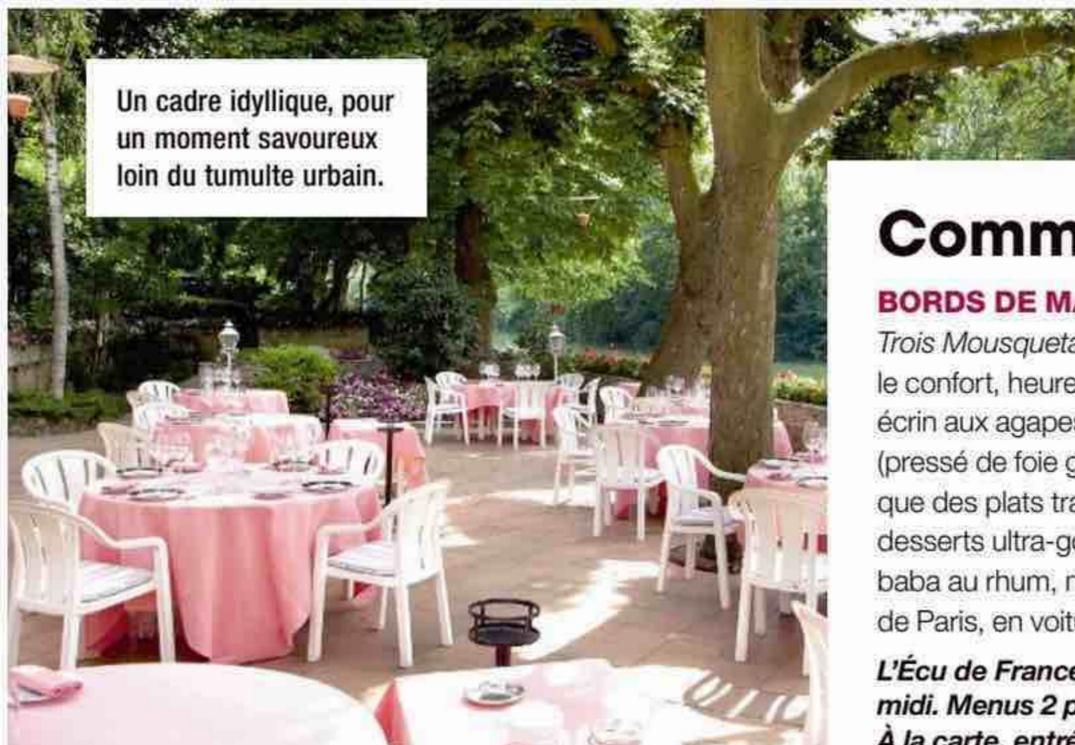
© Joki Restaurant

## Conjuguer les accords

**BORDEAUX.** Dans leur restaurant d'une vingtaine de couverts du quartier historique de Bordeaux, la barmaid Jodie Bongert et le cuisinier Kilian Boudard associent leurs sensibilités pour trouver l'accord parfait entre mets et cocktails, du début à la fin du repas. Le crémeux de chou-fleur, palourdes, feuilles de capucine arrive avec un gin égayé par un cordial d'épinards, jus de gingembre et pomelo. Le whisky, jus de carotte et noisette fait écho à la suavité de la mousseline de carotte qui agrément le lapin. Quant à la lotte cuite à la vapeur, elle se marie à ravir avec un cocktail blanche d'armagnac, jus de céleri, aneth et citron. Tout est fait maison, y compris les jus, émulsions ou sirops de brioche infusés par Jodie. Et on termine cette soirée originale en tentant de deviner les notes d'un parfum de la marque Margot & Tita, qui a inspiré son dessert au chef. **Patricia Marini**

**Joki, 33000 Bordeaux. Menu Découverte 45 €, 3 plats (accord 3 cocktails à 20 €); menu Éveil des Sens, 65 €, 6 plats (accord cocktails, ou vins et cocktails à 40 €). Fermé les dimanches et mardis.**

Un cadre idyllique, pour un moment savoureux loin du tumulte urbain.



© DR

## Comme avant

**BORDS DE MARNE.** Dans ce relais de poste de 1717, et lieu de tournage des *Trois Mousquetaires* en 2023, tout est délicieusement « comme avant », sauf le confort, heureusement ! La salle, tout en moquette et vaisselle d'antan, est un écrin aux agapes à venir. Le chef concocte aussi bien de belles et bonnes entrées (pressé de foie gras au panais vanillé, cœur de saumon confit au thé fumé...) que des plats traditionnels (saint-jacques rôties avec risotto aux coques...) et des desserts ultra-gourmands (chou craquant chocolat caramel, pavlova à l'ananas, baba au rhum, mille-feuille vanille...). Tout est maison, même le pain ! À 30 min de Paris, en voiture ou RER, dépaysement garanti. **Anne Dufour**

**L'Écu de France, 94430 Chennevières-sur-Marne. Mardi au samedi et dimanche midi. Menus 2 plats 45-49 €, 3 plats 65 €, 5 plats 105 € (si harmonie vin : 160 €). À la carte, entrées 28-32 €, plats 44-48 €, fromage/dessert 18 €. Midi : 24-28 €.**



Indispensables pour une vraie bonne journée

# Nouveaux Pains de Mie Gourmands de La Fournée Dorée

Du petit déjeuner au dîner, en passant par le déjeuner et le goûter, les nouveaux Pains de Mie Gourmands élaborés par La Fournée Dorée séduisent toute la famille avec leurs tranches généreuses et ultra-moelleuses.

Pour tous les goûts et tous les moments de la journée ! C'est avec cette exigence que les ateliers de La Fournée Dorée ont confectionné les nouveaux Pains de Mie Gourmands.

Leurs tranches épaisses et moelleuses en font des tartines idéales dès le petit déjeuner, ainsi qu'au goûter et à table. Elles garantissent également d'appétissants sandwiches et de remarquables croque-monsieur (voir nos suggestions), à déguster en famille comme entre amis, à la maison ou lors d'un pique-nique.



Élaborés avec le savoir-faire incomparable de La Fournée Dorée, ces nouveaux Pains de Mie Gourmands s'adaptent à vos goûts et à vos envies, puisque la gamme comporte trois variétés : nature, complet et céréales. Toutes sont préparées en France, sans huile de palme, et comprennent des ingrédients de qualité, des œufs frais et de la farine de blé française, indispensables pour offrir une mie particulièrement savoureuse. À goûter de toute urgence !

## NOS RECETTES FACILES ET GOURMANDES

### LE CROQUE PASTRAMI MOZZA

4 personnes. Préparation : 5 min. Cuisson : 15 min. Niveau : facile



■ 8 tranches de Pain de Mie Gourmand Céréales La Fournée Dorée ■ 4 tranches de Pastrami ■ 4 cuillères à soupe de pesto ■ Tomates confites ■ 8 tranches de mozzarella ■ Huile d'olive

1. Disposer 4 tranches de Pain de Mie Gourmand Céréales sur une plaque de cuisson.
2. Étaler du pesto sur chacune d'entre elles.

3. Disposer ensuite le Pastrami, les tomates confites et finir par 2 tranches de mozzarella dans chacun d'entre eux.
4. Déposer le reste de pesto et refermer avec les tranches de pain restantes.
5. Badigeonner d'un filet d'huile d'olive et passer dans le grill ou au four environ 5 à 8 min.
6. Servir les croque-monsieur avec une salade de jeunes pousses et tomates cerises, assaisonnée d'un trait de vinaigre balsamique.

### L'AUTHENTIQUE CROQUE-MONSIEUR

4 personnes. Préparation : 5 min. Cuisson : 8 min. Niveau : facile

■ 8 tranches de Pain de Mie Gourmand La Fournée Dorée ■ 4 tranches de jambon blanc italien ■ 200g de fromage râpé (emmental, gruyère, comté...) ■ 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse ■ Beurre ■ Sel, poivre

1. Beurrer légèrement une face de 4 tranches de Pain de Mie Gourmand
2. Déposer sur une plaque de cuisson munie d'un papier sulfurisé.
3. Mélanger le fromage râpé avec la crème fraîche. Saler, poivrer.
4. Déposer une couche de ce mélange sur les 4 premières tranches de pain, déposer une tranche de jambon et refermer avec les 4 tranches de pain restantes.
5. Étaler le reste de fromage sur les croques et passer au four environ 8 à 10 min.
6. Servir aussitôt, accompagné d'une salade.



# LIVRES À CROQUER

Par **Lorenne Korr** et **Élodie Simon**.

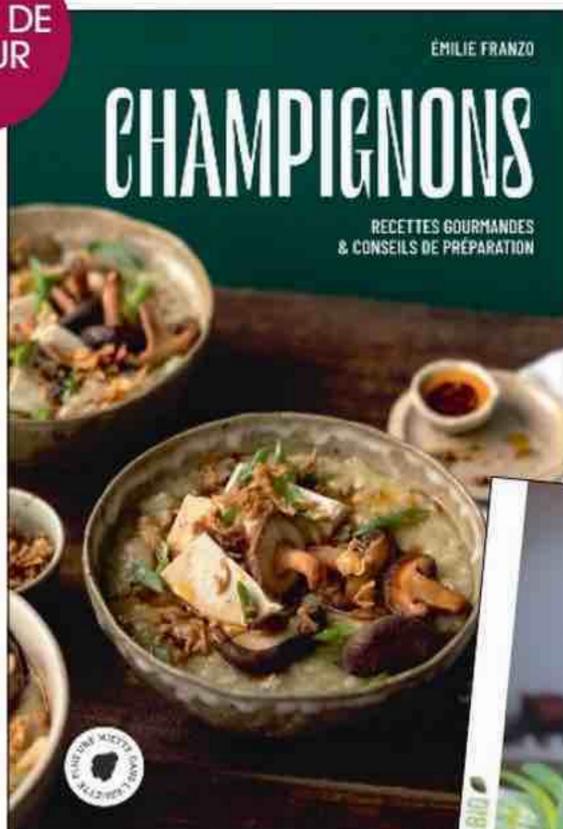
## PARFUM DE SOUS-BOIS

« La courge et les champignons, c'est vraiment pour moi l'une des meilleures associations de l'automne, et ce risotto courge et chanterelles en est la preuve. »

Il n'y a pas que les champignons de Paris dans la vie ! Ce livre présente en détail une dizaine de champignons aux saveurs et aux textures différentes (girolles, pleurotes, cèpes, trompettes de la mort, chanterelles, truffe, portobellos, shiitakés...) et nous donne toutes les techniques pour les préparer. Sans oublier les recettes pour les redécouvrir sous toutes les coutures : soupe crémeuse aux shiitakés et champignons bruns, portobellos sauce au poivre, énokis frits et rémoulade au paprika fumé, raviolis au potimarron et sauce crémeuse au brie à la truffe, crumble de chou-fleur, cèpes, girolles et noisettes, risotto à la courge et aux chanterelles... Il y en a pour tous les goûts.

**Champignons maison, d'Émilie Franzo, éditions Marabout, 19,90 €. Août 2024.**

COUP DE  
CŒUR



## DU JARDIN À L'ASSIETTE

« Le potager, tout comme la cuisine, est un espace de repos, de détente et d'émerveillement. Dans la mesure où on ne le considère pas comme une corvée mais bien comme un plaisir, il nous rend bien plus que le temps que nous lui accordons. »

Pour celles et ceux qui ont un petit potager, ou bien qui sont abonnés à un panier hebdomadaire de fruits et légumes frais, ce livre regorge d'idées pour les cuisiner de façon simple et gourmande : salade épinards-betterave à l'orange, champignons farcis au persil

et aux algues, cœur de chou fondant aux châtaignes, poire pochée à la verveine, petits flans au potimarron, coco et citron vert... Avec également quelques focus produits (blettes, fenouil, courges...) et des conseils pour les préparer et les utiliser.

**Savoureuses recettes de mon potager, d'Amandine Geers, éditions Terre Vivante, 14 €. Juin 2024.**

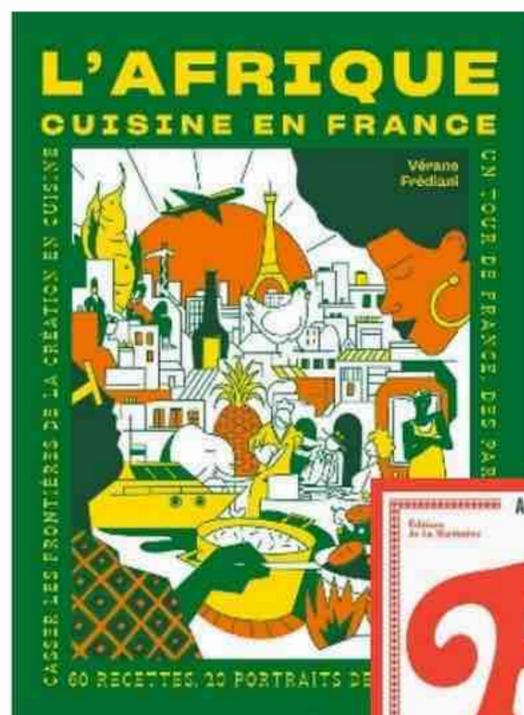


## GASTRONOMIES AFRICAINES

« Ce qu'il y a dans ce livre [...], c'est un travail que les chefs et les cheffes ont fait avec le cœur, pour laisser une trace et encourager la prochaine génération à oser. »

Un vent nouveau souffle sur la cuisine africaine... en France. Avec un fil conducteur : inventer une cuisine haute couture, qui crée du lien entre Afro-Européens, Africains, Européens et le reste du monde. « Une cuisine qui n'oublie personne. » Marseille, Strasbourg, Rouen, Paris... 20 cheffes et chefs racontent comment ils bousculent les idées reçues ; ce qui les pousse à imaginer des créations franco-africaines sans s'interdire d'y glisser leurs racines, et livrent 60 recettes inspirantes. Passionnant, dépaysant et éclairé, ce livre est une invitation à la découverte des terroirs africains qui donne envie d'en goûter plus. On explore ?

**L'Afrique cuisine en France, de Véréane Frédiani, Éditions de La Martinière, 29,90 €. Juin 2024.**



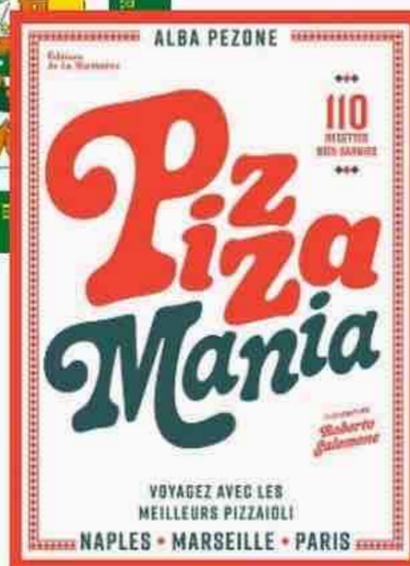
## PLANÈTE PIZZA

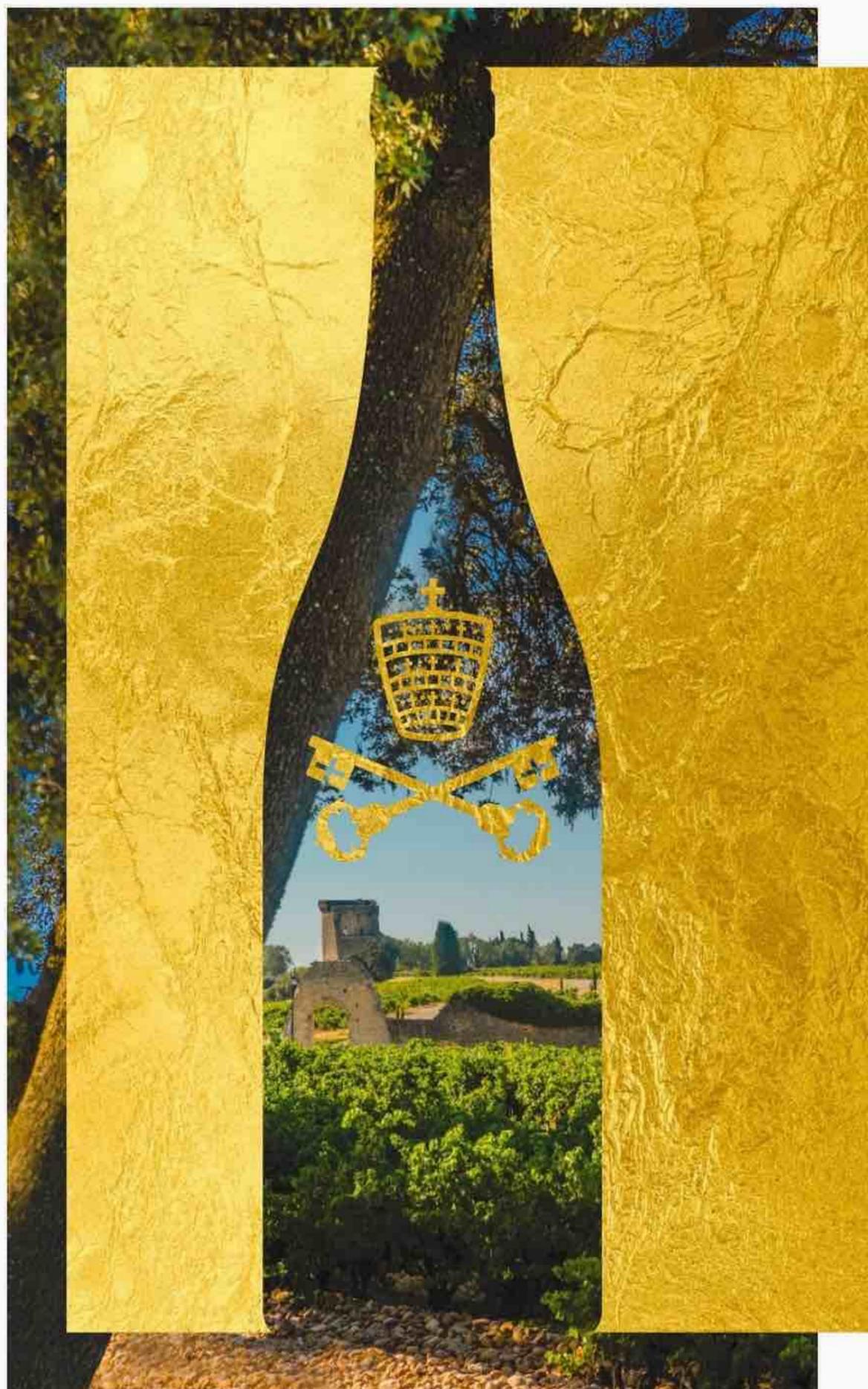
« La pizza, c'est un univers de savoir-faire, de talents, de textures et de goûts authentiques. Un univers de liberté d'expression. »

Top départ pour un road trip aussi joyeux que gourmand, animé par un sujet planétaire : la pizza. Première escale, comme un retour aux sources : Naples, dont le savoir-faire est reconnu par l'Unesco. Dans la ville aux 8000 pizzerias, stop à l'Antica Pizzeria da Michele, le temple de la pizza *a' rota 'e*

*carretta* (en roue de charrette) de 40 cm de diamètre. Deuxième escale : Marseille, avec une tournée des popotes des 52 camions, où panisses et pizza au fricot de poulpe ensoleillent la carte. Dernière escale : Paris, à la rencontre, notamment, de « Peppe Pizza », champion du monde 2019. Égrainés dans ces pages, dont les 110 recettes font saliver, des conseils sur la précision des cuissons, l'équilibre des condiments... À la manière d'un « carnet de bord », l'autrice raconte aussi bien les secrets de fabrication que les histoires de famille.

**Pizza Mania, d'Alba Pezone, Éditions de La Martinière, 35,90 €. Juin 2024.**





UN TERRITOIRE INFINI D'EXPRESSIONS

# CHÂTEAUNEUF DU PAPE

APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE

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

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

# INNOVATIONS SAVEURS

## Bien au frais!

Incontournables dans nos cuisines, les réfrigérateurs rivalisent aujourd'hui d'ingéniosité pour optimiser la conservation de nos aliments. Voici cinq nouveautés, chacune avec ses options futées.

Par **Sandra Collet**.

COUP DE  
CŒUR



### Spécial veggie

Ce combiné de 360 litres s'adresse particulièrement aux flexitariens, végétariens et véganes. Pas moins du tiers de sa capacité est dédié à la conservation optimale des vitamines et minéraux des fruits et légumes. Grâce à sa technologie BioFresh, deux compartiments assurent un taux d'humidité élevé et une température juste au-dessus de 0 °C. Le tout, à l'aide de modules imaginés pour accueillir des aliments plus ou moins fragiles.

**Réfrigérateur combiné CBNsfc 57vi, Liebherr, 1 599 €.**

### Malin

Ce combiné encastrable, d'une capacité de 400 litres, est doté d'une technologie Total No Frost (antigivre), d'une colonne en métal permettant la circulation constante de l'air et d'une fonction garantissant le même niveau de température, même à plein. Son plus ? Un tiroir capable d'accueillir simultanément du poisson, de la viande et des fruits tout en adaptant la température à chaque aliment. Le Space 400 a été désigné comme le plus silencieux du marché, ne dépassant jamais les 32 dB.

**Réfrigérateur combiné Space 400 Total No Frost, Whirlpool, 1 509 €.**



### Connecté

Ce réfrigérateur 4 portes, de 636 litres, est doté d'un écran tactile de 21,5 pouces, ainsi que d'une caméra, en lien avec l'intelligence artificielle. Il propose des recettes selon ce qu'il contient, et permet de laisser des messages à sa tribu. Les aliments qui entrent et sortent sont identifiés, les dates de péremption enregistrées, de façon à envoyer une alerte quand elles approchent. Autre astuce : la possibilité de vérifier les stocks à distance, pendant nos courses. Pour consommateur ultra-connecté !

**Réfrigérateur Family Hub Ai, Samsung, 4 200 €.**



### Design

Ce combiné 4 portes, d'une capacité de 572 litres, séduit par ses lignes vintage. Mais surtout, il s'adapte à nos besoins. Son originalité ? Toute la surface située en bas à droite peut aussi bien faire réfrigérateur que congélateur. Son système d'éclairage par LED bleues a été conçu pour favoriser la photosynthèse des fruits et légumes, afin d'allonger de 30 % leur temps de conservation. Ce modèle possède également un filtre à odeurs antibactérien, une fabrique à glaçons et un mode « vacances », afin d'économiser de l'énergie pendant nos absences.

**Réfrigérateur congélateur FQ960PB5, gamme Victoria, Smeg, 2 522 €.**



### Écolo

L'intérieur de ce combiné réfrigérateur congélateur encastrable (de 376 litres) a été conçu avec 70 % de plastique recyclé (et recyclable). Plus large et plus grand que ses concurrents de taille standard, il permet de stocker jusqu'à 45 % de capacité supplémentaire. Son tiroir GreenZone+, réservé aux fruits et légumes, élimine l'excès d'humidité. Objectif : préserver jusqu'à 95 % des vitamines après 11 jours.

**Réfrigérateur congélateur combiné GreenZone 700+, Electrolux, 188,4 cm, 1 899,99 €.**



SAVEURS

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## NUTRITION

## 50 RECETTES SANTÉ

NOUVEAU • N°4

TRIMESTRIEL • JUILLET • AOÛT • SEPTEMBRE 2024

### CAHIER SPÉCIAL

► DIABÈTE

► CHOLESTÉROL

2 semaines de menus faciles pour tous les jours!

## 10 RECETTES DE GRILLADES HEALTHY

BASILIC • PERSIL • THYM • CIBOULETTE • MENTHE...

# LES HERBES

## Le plein de vitamines!

BEL/LUX 6,95 € - CH 10,20 CHF - D 7,95 € - ESP/IT/GRE/PORT.cant 6,95 € - DOM/S 6,95 € - DOM/A 8,95 € - TOM/S 1100 XPF - TOM/A 1800 XPF - MAR 71 MAD - CAN 10,99 CAD

**VINAIGRE DE CIDRE**  
EN COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, ON Y VA OU PAS ?

**SARRASIN**  
ULTRA-GOURMAND ET SANS GLUTEN

**HUILES DE CUISSON**  
NOTRE SÉLECTION POUR DES POÊLÉES SANTÉ

**THYROÏDE**  
LA BONNE ASSIETTE POUR EN PRENDRE SOIN

SUCRÉES OU SALÉES

**10 IDÉES**

POUR LES CUISINER TOUT L'ÉTÉ!



BurdaBlou

DISPONIBLE EN KIOSQUE ET SUR  
[ABONNEMENTMAG.FR/SAVEURS-NUTRITION](https://abonnementmag.fr/saveurs-nutrition)

## Bonne pêche!

On se plonge avec délectation dans les fonds marins, histoire de prolonger l'été et d'en savourer chaque instant.



### À bouche que veux-tu...

Ce pichet en céramique, d'un charme délicieusement désuet, a été entièrement réalisé sous le soleil de l'Italie. Il fait aussi bien office de carafe que de vase, pleinement disposé à mettre en scène nos bouquets de graminées glanées au fil d'escapades en bord de mer.

**Carafe Amico Poisson rayures orange, H : 21,50 cm, 55 €, Popolo.**

### Petite friture

Ce petit pot en grès au graphisme ludique est parsemé d'un banc de sardines où chacune semble chercher son chemin. L'écrin idéal pour déguster un café tout en laissant son esprit divaguer vers de lointaines contrées iodées.

**Gobelet La Mer, H : 7 cm, 5,90 €, Jardin d'Ulysse.**



### À profusion

Ils se frayent un chemin avec aisance sur nos tables. Ces plats en grès attirent l'œil par leur charme authentique et leurs couleurs vives, d'inspiration méditerranéenne. Tous ont été fabriqués en Inde, de façon artisanale, dans une démarche de commerce équitable et engagé.

**Plats poisson, 21,5 x 13,5 x 2,5 cm, 24,90 € l'unité, 3 coloris, Madam Stoltz.**



### Show devant

Ces assiettes en porcelaine fine s'exposent dans toute leur splendeur. Avant de mettre en valeur un plat de poisson, elles nous conviennent d'abord à la contemplation. Entre explosion de couleurs et profusion de détails, à la croisée des chemins entre l'art naïf et la culture de la mosaïque.

**Lot de 4 assiettes, diam. : 27 cm, 70 €, Fragonard.**





## Vintage

Conçu et peint à la main dans un petit atelier espagnol, ce plat creux en faïence émaillée s'inscrit dans la réédition d'une collection imaginée dans les années 1950-1960. Celle-ci se compose de 6 modèles ornés d'un poisson de différentes couleurs, au regard hypnotique. Ce plat, unique, s'accommode d'un passage au micro-ondes et au lave-vaisselle.  
**Plat creux Poisson Formentera, diam. : 20 cm, 32 €, Datcha.**



## Texturé

Il se dévoile tout en relief et en écailles, prêt à se faire voler la vedette par des tapas, des crudités ou de petites bouchées maison. Ce plat de service en grès cérame émaillé se tient prêt à naviguer entre toutes les mains de nos convives.

**Plat de service, L x l : 25 x 23 cm, 14,99 €, H&M Home.**



## Le grand saut

Ce mug en grès, d'aspect rustique, a pourtant trouvé l'astuce pour nous faire sourire... et, en un sens, nous replonger en enfance. Son anse est la petite touche régressive et poétique qui nous fait mordre à l'hameçon.

**Mug Rinat, H : 11,5 cm, 21,90 €, Bloomingville.**



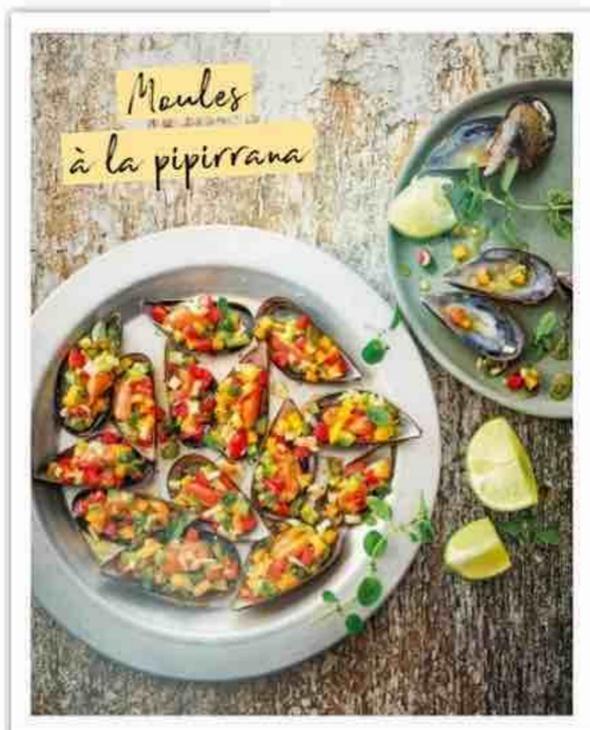
# Sur nos tables de septembre

Prolonger l'été avec des recettes ensoleillées ou qui étonnent nos papilles, c'est ce dont on a envie, avant de retrouver les petits plats réconfortants de l'automne. Nos idées à adopter pour la rentrée !

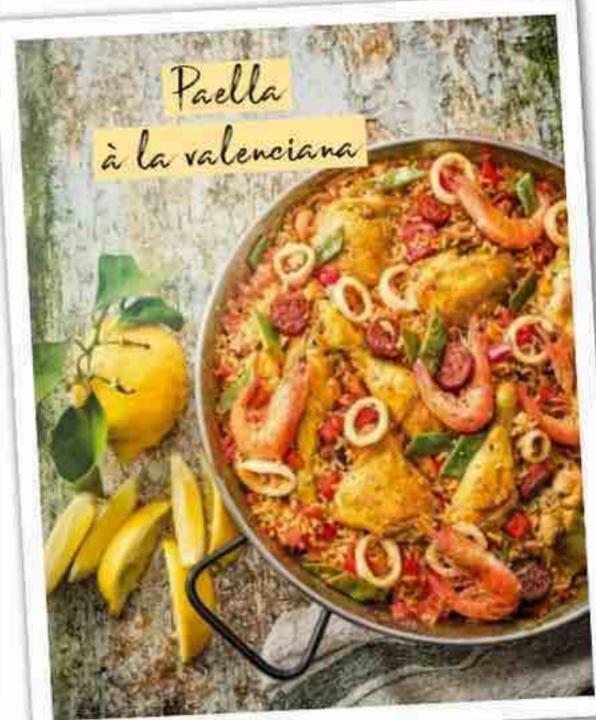
Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier**. Photos **Valéry Guedes**.

## Menu espagnol

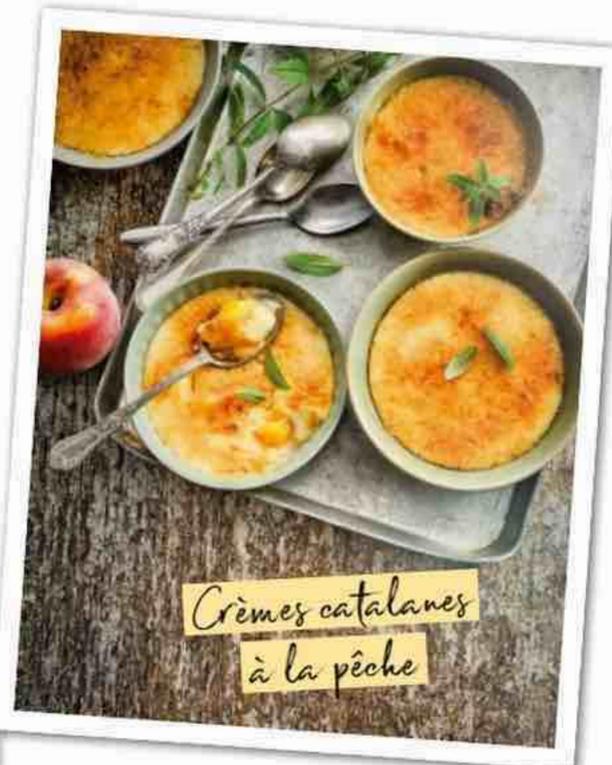
Des moules garnies de pipirrana – une préparation andalouse rafraîchissante aux petits oignons –, une paella comme à Valence, des crèmes onctueuses venues tout droit de Catalogne... L'automne sera "caliente"!



Moules  
à la pipirrana



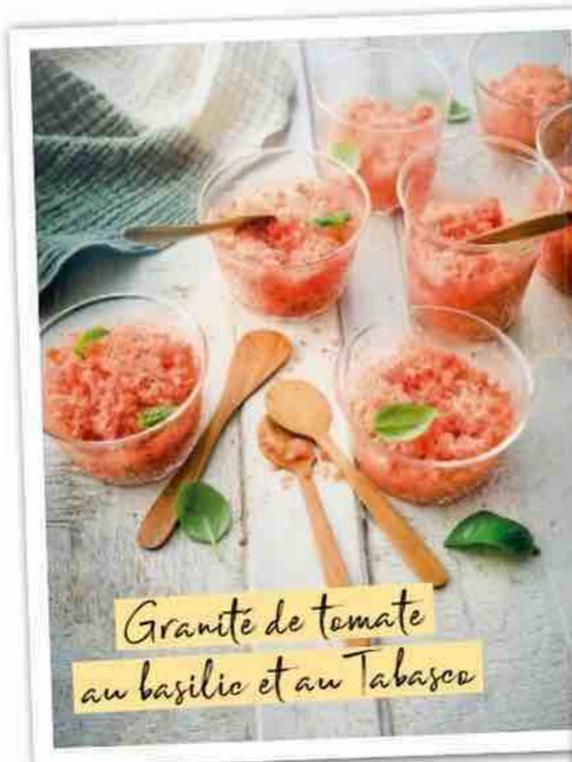
Paella  
à la valenciana



Crèmes catalanes  
à la pêche

## Menu pimenté

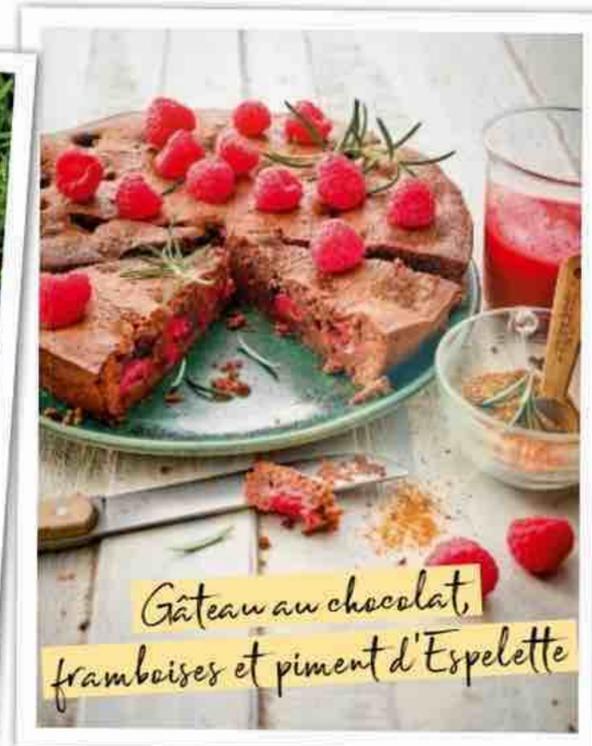
Envie de recettes qui ont du caractère? Misez sur une touche de Tabasco dans un granité, relevez des cubes de cabillaud par un condiment fermenté coréen piquant, réveillez d'une pincée de piment d'Espelette un dessert au chocolat... Ça change tout!



Granité de tomate  
au basilic et au Tabasco



Cabillaud gochujang  
(glacé à la coréenne)



Gâteau au chocolat,  
framboises et piment d'Espelette

## MOULES À LA PIPIRRANA

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 5 min

■ 1 kg de moules à farcir ■ 1/2 poivron jaune ■ 1/2 poivron vert ■ 2 tomates ■ 2 oignons frais ■ 6 brins de menthe ou de persil ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ Sel, poivre

Ustensile : 1 cuit-vapeur

1. Nettoyez soigneusement les moules et faites-les cuire 5 min à la vapeur.  
2. Épluchez les oignons puis hachez-les finement. Rincez, séchez et hachez le persil. Lavez tous les légumes et détaillez-les en brunoise (tout petits dés). Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, salez, poivrez.  
3. Ôtez la coquille supérieure de chaque moule puis garnissez-les de 1 c. à café du mélange de légumes. Servez aussitôt.

Notre conseil vin

Un picpoul-de-pinot



Pensez à sortir le granité 15 min avant de le servir. Accompagnez-le de crackers ou de gressins.



## GRANITÉ DE TOMATE AU BASILIC ET AU TABASCO

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min Repos : 8 h**

■ 8 tomates ■ 2 c. à soupe rases de cassonade ■ 1 trait de Tabasco rouge ■ 3 brins de basilic frais ■ Sel

**1. Portez à ébullition** une grande casserole d'eau. À l'aide d'un couteau aiguisé, faites une croix sur chaque tomate du côté opposé au pédoncule. Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillonnante, puis trempez-les dans un saladier d'eau froide. Retirez la peau, et épépinez-les. Mixez-les

finement, par exemple au blender, avec la cassonade, les feuilles de basilic (réservez-en quelques-unes pour servir) et le Tabasco (selon vos goûts) et du sel.  
**2. Transvasez la préparation** dans un plat creux et placez au congélateur pour au moins 8 h, en grattant la surface régulièrement à l'aide d'une fourchette.  
**3. Versez le granité** dans des verres ou des verrines, décorez de quelques feuilles de basilic et servez aussitôt.

**Notre conseil vin**

**Un côtes-de-provence rosé**

## PAELLA À LA VALENCIANA

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

■ 500 g de poulet ■ 400 g de lapin  
■ 140 g de chorizo ■ 200 g de haricots  
coco ■ 2 tomates ■ 500 g de riz bomba  
(spécial paella) ■ 1 sachet d'épices  
à paella ■ 15 cl d'huile d'olive ■ 1,25 litre  
de bouillon de légumes ■ 6 crevettes  
roses ■ 180 g d'anneaux de calamar  
■ 1/2 poivron jaune ■ 1/2 poivron rouge  
**Ustensile :** 1 grand poêlon à paella

**1. Coupez les viandes** en morceaux, salez-les. Lavez, séchez les haricots coco puis détaillez-les en tronçons de 2 à 3 cm. Mondez, épépinez les tomates, concassez-les. Détaillez les poivrons en lanières.

**2. Faites chauffer l'huile** d'olive dans le poêlon à paella. Faites dorer les morceaux de viande en les tournant de tous les côtés pendant 10 min, puis disposez-les en cercle sur le bord du poêlon.

**3. Ajoutez les tomates** au centre et laissez le jus des tomates s'évaporer. Ajoutez le bouillon et le sachet d'épices à paella. Augmentez le feu et, lorsque le liquide atteint une grosse ébullition, ajoutez le riz et tout le reste des ingrédients. Faites cuire à feu vif pendant 10 min environ.

### Notre conseil vin

Un fronton rosé

*Avec 25 min de cuisson, voici une version express de ce classique !*





## CABILLAUD GOCHUJANG (GLACÉ À LA CORÉENNE)

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 10 min**

■ 600 g de dos de cabillaud ■ 1 tige de cébette ■ 4 c. à soupe de féculé de maïs ■ 6 c. à soupe d'huile neutre ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 c. à soupe de pâte de gochujang ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe bombée de sésame blanc

**1. Rincez le poisson** sous l'eau froide, séchez-le soigneusement, puis détaillez-le en gros cubes. Saupoudrez-les de féculé de maïs en les enrobant bien. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les dés de cabillaud et faites-les dorer pendant 5 min environ. Retirez-les de la poêle. Mettez-les de côté.  
**2. Dans la même poêle**, mélangez le miel, la sauce soja, le vinaigre balsamique et la pâte de gochujang.

**3. Ajoutez les dés de poisson**, enrobez-les bien de cette marinade en les retournant de tous côtés, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 min. Parsemez de graines de sésame et de la tige de cébette ciselée. Servez, par exemple, avec du riz noir et quelques pousses d'épinard ou de roquette.

**Notre conseil vin**  
*Un tavel*



### CRÈMES CATALANES À LA PÊCHE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min Repos : 15 min**

**Cuisson : 5 min**

■ 50 cl de lait entier ■ 50 g de cassonade  
+ 4 c. à café pour caraméliser ■ 4 jaunes d'œufs  
■ 2 pêches jaunes ■ 2 tiges de verveine  
citronnée ■ 15 g de fécule de maïs

**1. Dans une casserole**, portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez les tiges de verveine, couvrez et laissez infuser 15 min.

**2. Épluchez les pêches** et coupez-les en deux. Ôtez les noyaux, détaillez la chair en petits dés.

**3. Battez les jaunes d'œufs** avec la cassonade et la fécule de maïs. Retirez les feuilles de verveine et versez le lait sur les œufs battus, tout en fouettant. Reversez la préparation dans la casserole et remettez sur le feu jusqu'à épaississement. Ajoutez les dés de pêche et mélangez bien. Répartissez la crème dans des ramequins et réservez au réfrigérateur.

**4. Au moment de servir**, saupoudrez de cassonade, puis caramélisez 3 min sous le gril du four ou au chalumeau. Servez aussitôt.

**Notre conseil vin**  
*Un banyuls blanc*



## GÂTEAU AU CHOCOLAT, FRAMBOISES ET PIMENT D'ESPELETTE

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 30 min**

■ 200 g de chocolat noir à pâtisser ■ 125 g de beurre ■ 100 g de farine T55 ■ 100 g de sucre ■ 260 g de framboises ■ 3 œufs ■ Piment d'Espelette ■ Sel

**1. Préchauffez le four à 180 °C.**

**2. Faites fondre le beurre** et le chocolat au bain-marie, mélangez. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes, le sucre et la farine au chocolat fondu. Mélangez bien.

**3. Montez les blancs en neige** avec une pincée de sel au batteur électrique. Quand ils sont bien fermes, incorporez-les délicatement au reste de la pâte à l'aide d'une spatule.

**4. Versez la moitié de la pâte** dans un moule préalablement beurré et fariné. Répartissez les framboises par-dessus, puis recouvrez du reste de la pâte. Enfourez pour 30 min environ.

**5. À la sortie du four**, saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette et laissez tiédir avant de couper en parts et de servir.

**Notre conseil d'accompagnement**

*Un thé vert parfumé aux fruits rouges*

# Le retour des bonnes affaires!

## Grands formats coups de cœur

Opération séduction dans les foires aux vins avec ces formats XL dédiés aux grandes tablées, choisis pour leur bel effet mais aussi parce que le vin reste jeune plus longtemps...

Texte **Claudine Abitbol**. Photos **Guillaume Czerw**.

### Bordeaux façonné

Désormais bio, ce château n'a jamais utilisé d'herbicides et a toujours respecté les sols. Dans la bouteille, une belle structure tannique accompagne de beaux fruits. À marier avec un poulet rôti, du veau ou du porc grillé, des fromages de brebis corse ou basque. Prix doux.

**Château Micalet, Haut-Médoc, 2018, 1,5 litre, 39,90 €, Biocoop.**



### L'équilibre parfait

Un cru classé de graves dans un beau millésime, c'est l'équilibre et l'harmonie des grands bordeaux accessibles pour une belle tablée d'amateurs autour de charcuteries fines, côte de bœuf, gigot et plateau de fromages affinés. Un très grand vin au meilleur prix.

**Château Carbonnieux, Pessac-Léognan, 2018, 1,5 litre, 90,05 €, Wineandco.**



### ♥ Les grands à petit prix

Le vignoble de Valréas, dans le Vaucluse, est protégé par des collines et des montagnes. Ses rouges sont appréciés depuis des siècles pour leur fraîcheur, leurs notes de fruits rouges et noirs (cassis) et leur puissance soyeuse, marquée par la réglisse. **Domaine de la Belaise, Côtes du Rhône-Villages-Valréas, Réserve 2022, 1,5 litre, 7,90 €, Casino.**

### Blanc intemporel

Équidistant de Mâcon et de Cluny, ce domaine bourguignon abrite la sixième génération de vignerons. Après quelques années de cave, ce vin exprime des notes de fleurs blanches et d'épices douces, à marier avec des fruits de mer, makis, tapas. **Domaine des Chenevières, Bourgogne blanc chardonnay, Chenevières 2022, 1,5 litre, 26 € (au lieu de 35 €), V and B.**

### Languedoc de caractère

Beaucoup de syrah complétée de merlot et cabernet-sauvignon dans cette appellation languedocienne des contreforts de la Montagne noire. Épices, fruits rouges et moka pour ce rouge souple aux tanins ronds. Grillade, ragoût, cassoulet, gigot... **Maison Ventenac, Cabardès 2021, Réserve de Georges, 1,5 litre, 18,90 € (au lieu de 23,90 €), V and B.**

# Trésors secrets de nos terroirs

L'offre d'automne est la plus large de l'année. Zoom sur ces ovnis du vignoble qui sortent des sentiers battus. Leurs goûts singuliers aiguisent notre curiosité et nos sens...

## 1 Accessible

Un chardonnay bourguignon accessible et instantané. Son intensité aromatique autour de la mangue et sa belle longueur le destinent à des recettes crémeuses ou gratinées.

**Château La Greffière – Henry Greuzard, Mâcon-La Roche vineuse, Vieilles Vignes 2023, 9,95 €, Système U.**

## 2 Première expérience

Ne pas hésiter à carafer une heure ce cru de la Côte de Nuits, méconnu même des amateurs. Ce 100 % pinot noir aux arômes de cassis et de griotte peut paraître tannique dans sa jeunesse. Prévoir un gigot d'agneau et son gratin dauphinois pour graisser les papilles, ou bien l'attendre 2 à 10 ans.

**Maison Moillard, Fixin, Le Messal 2022, 22,75 €, Carrefour, Cora.**

## 3 Anticonformiste ♥

Des arômes exotiques (fruit de la Passion, mangue) s'expriment dans cet assemblage de sauvignon et de chardonnay, fluide, frétilant, sur la fraîcheur. Très joli vin de Loire pour l'apéritif, le barbecue, les poissons grillés et les fromages.

**J. Mourat, Vin de France, Ovni 2023, 7,90 €, Cdiscount.**

## 4 Fin des idées reçues

Trop longtemps enfermée dans l'armoire des idées reçues (trop sucré, c'est un alcool!), cette appellation d'Anjou est un joyau d'arômes et de volupté, tel que seuls les grands liquoreux savent l'être. Plein de fraîcheur et de subtilité, il se déguste avec un pain d'épice et son foie gras, des gambas sautées, une viande blanche rôtie et les chèvres affinés.

**Château de Fesles, Bonnezeaux, Chenin liquoreux 2015, 50 cl, 12,78 €, Intermarché.**

## 5 Appellation 2024

À l'ouest du parc naturel de la Camargue, les vignes plongent leurs racines dans les sables, face à la Méditerranée, préservées par l'engagement en agriculture biologique. Entre chevaux et taureaux, entre flamants roses et raisins noirs, naît ce rosé dit gris car très pâle, envoûtant et frais, dans une toute jeune appellation d'origine protégée.

**Daladel, Sable de Camargue, Tête de cuvée 2023, 8,90 €, E. Leclerc et Carrefour.**

## 6 À ne pas confondre

Le reuilly est un blanc sec du Centre Loire (rouge et rosé) à ne pas confondre avec le rully bourguignon de la Côte chalonaise. Cette

petite appellation, qui s'étend sur à peine 10 kilomètres au bord des rives de l'Arnon et de La Théols, produit des sauvignons amples avec cette finale citronnée idéale avec du veau ou un lapin chasseur.

**Claude Lafond, Reuilly, Les Vignes de l'Arnon, 2023, 7,95 €, E. Leclerc.**

## 7 Polyvalents

Située dans l'Entre-deux-Mers, c'est-à-dire entre les bras de la Gironde et de la Dordogne, cette appellation produit des blancs secs souvent constitués de sauvignon blanc et sémillon, généralement souples et gras avec un beau fruité. Sans chichi, ces jolies bouteilles adorent le saumon fumé, les fromages.

**Château Barre Gentillot, Graves de Vayres, Vieilles Vignes 2023, 6,80 € (au lieu de 8,50 €), Carrefour Ma Cave.**

## 8 Vin de copains

Le vigneron conduit ses vignes de façon raisonnée sur le Mont d'or, aux portes de Lyon. Ce joli gamay concentré et gourmand bénéficie d'un sol granitique et d'une vendange manuelle qui lui réussissent.

**Domaine Décrenisse, Coteaux du Lyonnais, Chateauxvieux 2022, 8,50 € (au lieu de 10,90 €), V and B.**



# Cap sur la fraîcheur!

La tendance est à la légèreté, au degré d'alcool maîtrisé. Ce nouveau profil « fraîcheur » plébiscite des bouteilles apéritives, des vins qui invitent à se réunir autour d'un verre...

## 1 Fraîcheur languedocienne

Ce 100 % vermentino, un cépage intense, puissant et onctueux, d'origine corse et italienne, offre une fraîcheur d'aubépine, de tilleul, de poire et de clémentine et une finale citronnée. Idéal avec un poisson en papillote.

**Jean-Claude Mas, Languedoc, Le Confectionneur Vermentino 2023, 4,95 €, Intermarché.**

## 2 Éclat de chenin

Des raisins bio du cépage chenin élevés six mois en cuve Inox développent ici des notes de fleurs blanches, fruits blancs, agrumes... Du croquant et de la fraîcheur pour accompagner les fromages frais.

**Domaine de Rocheville, Saumur, Chenin de Traverse 2023, 10,90 €, Comptoir des Vignes.**

## 3 Vivacité alsacienne

Impossible de rester indifférent à son bouquet intense, sur des notes de litchi, d'ananas et de mangue, qui se poursuit en bouche avec des accords charmeurs, légèrement sucrés et délicieux de fraîcheur. Avec poissons aux légumes et desserts.

**P. Bruckert, Gewurztraminer, 7,99 €, Aldi.**

## 4 Jeunesse d'Henri IV

Sur les bords du Loir, dans le nord de la vallée de la Loire, cette cuvée du nom du fils illégitime d'Henri IV naît sur un terroir de silex rose qui apporte vivacité acidulée et élégance, et d'argile qui donne rondeur et fruité. Fleurs blanches et groseilles blanches accompagnent la table estivale.

**Les Vignerons du Vendômois, Coteaux du Vendômois, César de Vendôme 2023, 6 €, Auchan.**

## 5 Brillance de bords de Loire

Propriétaire à Sancerre, Rémy Graillot a fait renaître les vignes du château de Lestang, aux côtés de son jeune maître de chai Célestin Bizet. Le duo offre un grand blanc en quantité limitée : une sélection des plus vieux pieds de sauvignon blanc qui allie concentration, longueur et fraîcheur. Avec poissons et comté.

**Lestang 1573, Sancerre 2021, 29,90 € (au lieu de 35,50 €), Lavinia.**

## 6 Innocence d'Atlantique

Étonnant blanc de noirs élaboré avec du merlot! Dans cette cave coopérative, sur 540 hectares cultivés en bio, tout est mis en œuvre pour préserver la nature.

Dans le verre, fruits jaunes, souplesse et caractère, pour une finale exotique.

**Cave coopérative de Berticot, IGP Atlantique, Black and Wine 2023, 5,70 € (au lieu de 7,15 €), Nicolas.**

## 7 Naïveté du chardonnay ♥

Élégance, finesse et fraîcheur pour ce blanc situé dans une petite région, l'Auxois, le pays d'Alésia, lieu d'une célèbre bataille entre le massif du Morvan et le seuil de Bourgogne. Un régal, depuis l'apéritif jusqu'au plateau de fromages composé de chèvres mi-frais.

**Simmonet-Febvre, Coteaux de l'Auxois, chardonnay 2023, 7,50 € (au lieu de 9,40 €), Le Petit Ballon.**

## 8 Spontanéité des Cévennes

Dans ce domaine situé sur des collines et cultivé en agriculture biologique depuis 2009, rolle (nom local du vermentino italien), riesling, pinot gris et grenache blanc bénéficient de la fraîcheur des Cévennes puis sont vinifiés cépage par cépage. Résultat : un vin frais, rond et fruité.

**Domaine de Mas Brès - Maurice Barnouin, Cévennes, Blanc spontané Rolle ma Poule 2023, 9,95 €, Monoprix.**



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

# Nos pépites à moins de 10 €

De beaux vins se cachent à tous les prix dans la sélection pléthorique d'automne. Comme le prix est devenu le premier critère d'achat, on a déniché pour vous de grandes bouteilles à tout petit prix.

## ♥ Préhistorique

Carignan, syrah, grenache, composent ce vin du Roussillon. Ornée de symboles mathématiques, l'étiquette délivre un message carré depuis Tautavel et ses grottes préhistoriques, avec ce rouge brut de cuve, élégant et délicieux.

**Domaine de la Différence, Côtes du Roussillon-Villages, La Racine Carrée 2023, 9,99 €, E. Leclerc.**

## Régalade

Cet ancien château seigneurial établi au XI<sup>e</sup> siècle sur un promontoire au bord de l'Aude domine un beau terroir où se mêlent vignes et oliviers. Le minimum d'intrants et l'absence totale de sulfites donnent un éclat aux fruits de ce grenache-syrah. Un joli vin de régalade.

**Tour de Montrabech, Corbières, sans sulfites 2022, 7 €, E. Leclerc.**

## Entre amis

Perchée sur un belvédère en plein cœur du Beaujolais, cette propriété est menée par la sixième génération de vignerons. Ces artisans de la vigne produisent ce brouilly, cru reconnu, vendangé manuellement, aux parfums exquis de fruits noirs. Ample et soyeux, il est l'archétype du vin de copains.

**Domaine Céline & Armand Vernus, Brouilly, Carmina Vitis 2023, 10 € (au lieu de 12,90 €), Système U.**

## Parfum

Le registre olfactif de ce merlot-malbec nous mène vers des chemins qui s'apparentent à la parfumerie. Né le long de la Dordogne, ce bordeaux ravira les palais exigeants par son fruité (cerise), sa puissance et son élégance.

**Château Carbonneau, Sainte-Foy-Côtes de Bordeaux, Pur Jus 2020, 8,50 €, La Grande Épicerie.**

## Pépité

Les raisins de gamay sont cueillis à la main, offrant une belle robe foncée, fluide et aromatique. D'un équilibre et d'une gourmandise incroyable, voici un rouge de Loire épicé et pur, pour des apéritifs ou des barbecues. Une pépité!

**Henry Marionnet, Touraine, Première vendange sans sulfites 2023, 9,99 €, Carrefour Market.**

## Fraîcheur et puissance

Sauvignon et sémillon issus de terroirs sableux et légers construisent un vin croquant et raffiné aux notes d'agrumes et de fleurs blanches. Valeur sûre avec poissons, fruits de mer et fromages de chèvre, cette cuvée présente un rapport qualité-prix à ne pas rater.

**Château de Respide, Graves blanc, Classic 2022, 9,50 €, Wineandco.**



# LES QUICHES & TARTES SALÉES FONT AIMER LA RENTRÉE!

Au fil des saisons, les tartes, quiches et tâtins salées se suivent et ne se ressemblent pas, mais partagent toutes leur ADN gourmand.

Leurs points communs: un fond réalisé dans les règles de l'art et une garniture faisant honneur à de bons produits de saison.

Texte **Julie Martory**. Recettes et stylisme **Sophie Dupuis-Gaulier**. Photos **Valéry Guedes**.

« **E**ntre le feuilletage, la pâte, l'appareil et la garniture de viande, poisson ou végétale, les tartes et quiches salées offrent un vaste champ des possibles. Et c'est un plat complet! », s'enthousiasme Hugo Riboulet, vainqueur de la saison 14 de *Top Chef*. À la croisée de la cuisine et de l'art boulanger, ce plat se révèle aussi un beau terrain de jeu technique. « Au restaurant, j'ai instauré une tradition: chaque semaine, l'un de nous doit confectionner une quiche pour le repas du personnel. Nous ne l'avons pas au menu, mais c'est un classique que l'on doit maîtriser. Et surtout, il faut continuer à réaliser des pâtes, elles ne sont pas réservées aux boulangers-pâtisseries! », estime Louis Festa, chef du restaurant gastronomique Les Singuliers, dans le Périgord.

## L'art de la pâte

La pâte: c'est en effet le b.a.-ba – et littéralement la base – des tartes, quiches et autres tâtins salées réussies. Brisée, feuilletée, briochée? « Pâte à foncer, répond sans hésiter Louis Festa. J'utilise la recette de l'encyclopédie Thuriès, une bible culinaire! » Malléable, facile à étaler quand elle est très froide, et croustillante à la cuisson: cette pâte brisée enrichie en beurre, œufs et eau est, pour le chef périgourdin, parfaite pour les tartes salées, dont l'écueil courant est une pâte trop épaisse ou trop molle. « Pour l'éviter, il y a toujours l'option de la cuisson à blanc. Je recommande par ailleurs d'utiliser un plat qui réfracte fortement la chaleur, en fonte notamment. » Ou tout simplement la plaque

du four pour une tarte rustique, couverte d'une feuille de papier cuisson sur laquelle on étale directement la pâte, et dont on viendra délicatement replier les bords. « J'aime m'inspirer de la composition de la garniture pour aromatiser la pâte: avec des graines de cumin pour une tarte courgette-cumin, des graines de fenouil pour une tarte au fenouil, du thym et du romarin pulvérisés pour une tarte à la tomate », propose de son côté le chef Hugo Riboulet. Pour une option croustillante – ou quand on est pressé – des feuilles de pâte filo ou de brick empilées les unes sur les autres jouent aussi habilement les fonds de tarte. Un *crunchy* bienvenu avec les légumes du soleil juteux, comme la tomate et la courgette, à adopter également à l'automne avec les poireaux par exemple. « Les feuilles de brick sont parfaites pour les tartes salées individuelles en amuse-bouche, ajoute Louis Festa. En ce moment, nous proposons aussi des tartelettes salées frites réalisées avec une pâte à croustade: on trempe le fond d'un mini-moule à tarte dans de l'huile chaude, puis dans cette pâte, et on fait frire le tout avant de décoller le moule... et d'obtenir un fond très croustillant, à garnir ensuite. »

## Une garniture mitonnée

Vient ensuite la garniture, qui offre, bien plus encore, un vaste éventail de possibilités. Avec une règle absolue: « utiliser de bons produits de saison, insiste Hugo Riboulet. Ce n'est pas parce qu'il s'agit d'une tarte salée que l'on y met n'importe quoi! L'idéal est de cuisiner la ■■■

## Nos experts



**Louis Festa,**  
chef du restaurant  
Les Singuliers, à Saint-Astier  
(Dordogne).



**Hugo Riboulet,**  
cocréateur du restaurant  
Groot dédié aux tourtes,  
à Paris, et auteur de  
*Tout en croûte*, éd. Albin  
Michel, à paraître  
en novembre 2024.

### VARIER LES PÂTES

Loin de se contenter de jouer le simple fond de tarte, la pâte offre un fabuleux terrain d'expression gustative. Pour un côté rustique, on mixe les farines (châtaigne, sarrasin, épeautre...). On incorpore un tiers de flocons (avoine, sarrasin) ou de polenta pour un résultat texturé. On remplace le beurre par de l'huile d'olive, on ajoute des graines de sésame ou de pavot, des pignons broyés, une pointe de curry ou de curcuma, une cuillère de gomasio. Autre option pour « upgrader » sa pâte : la recouvrir de quelques surprises avant d'y verser la garniture. De la chapelure sera parfaite pour absorber le jus des légumes dans les tartes sans appareils. Pour un bonus goût : un voile de parmesan râpé, un semis d'herbes de Provence, une fine couche de compotée d'oignons ou de moutarde à l'ancienne.



## TARTELETTES FEUILLETÉES AU THON ET À LA TOMATE

**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Repos : 1 h 15**  
**Cuisson : 35 min**

**Pour la pâte feuilletée :** 240 g de farine T55 ■ 240 g de petits-suisses ■ 120 g de beurre à température ambiante + un peu pour les moules

**Pour la garniture :** 320 g de thon à la tomate (en conserve) ■ 4 œufs ■ 2 oignons ■ 80 g de gruyère râpé ■ 60 g d'amandes effilées ■ 25 cl de crème liquide ■ 50 g d'olives noires dénoyautées ■ 4 brins de persil plat ■ 2 c. à soupe d'huile ■ Sel, poivre

**Ustensiles :** 1 moule à tarte de 28 cm ■ 6 moules à tartelette

**1. Préparez la pâte feuilletée.** Dans un contenant, mélangez la farine, le beurre et les petits-suisses égouttés, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Étalez-la en un rectangle devant vous. Repliez la partie basse vers le haut et la partie haute vers le bas, puis tournez l'ensemble d'un quart

de tour. Réservez au réfrigérateur 30 min. Répétez l'opération 2 fois en réservant une dernière fois 30 min au réfrigérateur.

**2. Épluchez les oignons**, ciselez-les finement et faites-les revenir dans l'huile pendant 5 min. Hachez grossièrement les olives. Ciselez finement le persil.

**3. Dans un contenant**, battez les œufs en omelette. Ajoutez les oignons, le thon, les olives, le persil, le fromage râpé et la crème liquide. Salez et poivrez.

**4. Préchauffez** le four à 180 °C.

**5. Étalez la pâte** et foncez 6 moules à tartelette préalablement beurrés (ou un grand moule à tarte de 28 cm de diamètre). Versez l'appareil sur la pâte.

Répartissez les amandes effilées et enfournez pour environ 30 min (45 min pour un grand moule).

**6. Servez la tarte** avec une salade verte ou des crudités, par exemple.

**Notre conseil vin**  
*Un petit-chablis*

## LA TARTE SALÉE, C'EST UNE INFINITÉ DE DÉCLINAISONS POSSIBLES AVEC TOUJOURS AUTANT DE GOURMANDISE.

■■■ garniture en amont, par exemple en faisant griller ses légumes pour qu'ils rendent moins d'eau et qu'ils déploient leurs saveurs », poursuit le chef, qui cite comme exemple l'une de ses tartes salées favorites : des tomates à la provençale cuites au four, déposées sur une pâte sablée au parmesan, puis arrosées du jus des tomates réduit, le tout décoré de basilic frais.

### À chaque saison, de nouvelles idées

À l'aube de l'automne, les légumes du soleil s'éclipsent au profit des légumes-racines. « Le navet et l'échalote sont délicieux dans une tatin. Pour celle-ci, j'opte pour une pâte feuilletée, qui pourra ainsi déployer tout son feuilletage, explique Louis Festa. La carotte, taillée très finement et empilée façon mille-feuille, avec une pointe de curry, fait aussi une belle garniture. » Dans la famille des légumes-racines, Hugo Riboulet invite quant à lui le panais, « peu utilisé et pourtant très intéressant, notamment avec la réglisse. Le céleri-rave se prête lui aussi très bien aux tartes salées : coupé très finement avant de le faire confire et de le disposer sur une pâte précuite, et recouvert d'un pesto de fanes de céleri branche et d'un râpé de gingembre-citron pour une pointe d'acidité. » Les tartes et quiches salées gagnent à être condimentées à la sortie du four, juste avant d'être servies, « avec des feuilles de roquette, des pousses de mâche, un filet d'huile d'olive noire ou une belle burrata », suggère Louis Festa. « Et c'est ce que sont les tartes salées ! se réjouit Hugo Riboulet. J'envisage le fond de tarte comme un récipient sur lequel je viens monter mes légumes préalablement cuisinés. J'accompagne d'une bonne sauce au beurre blanc, par exemple, plutôt que d'un appareil, dont je ne suis pas très fan, à l'exception de celui de la quiche lorraine avec son beau côté soufflé », conclut le lauréat de *Top Chef*. Vous ne regarderez plus les tartes salées du même œil... ❖

### LA PÂTE À FONCER DE LOUIS FESTA

Dans un batteur, sablez 1 kg de farine et 500 g de beurre mou. Dans un saladier, battez 2 œufs avec 50 g de sucre et 20 g de sel, ajoutez 20 cl d'eau. Versez dans le mélange farine-beurre, formez un pâton et laissez reposer 30 min au réfrigérateur avant d'étaler.

## Astuce!

Si il reste du pesto, vous pouvez le conserver plusieurs jours au réfrigérateur dans un pot hermétique. Veillez à ce que la surface soit toujours recouverte d'huile afin d'éviter l'oxydation.



### TARTE CROUSTILLANTE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS ET AU BRIE

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 25 min Cuisson: 25 min**

■ 300 g de champignons de Paris ■ 80 g de brie ■ 50 g de parmesan ■ 60 g d'amandes  
■ 8 feuilles de pâte filo ■ 1 gousse d'ail  
■ 1 bouquet de persil ■ 10 cl d'huile d'olive  
**Ustensile: 1 pinceau de cuisine**

**1. Préchauffez** le four à 180 °C.  
**2. Épluchez** la gousse d'ail et dégermez-la. Lavez et prélevez les feuilles de

persil. Mixez ensemble le persil (réservez quelques feuilles pour le service), le parmesan, l'ail et 50 g d'amandes.

**3. À l'aide d'un pinceau**, huilez une feuille sur deux. Sur une plaque à four couverte de papier cuisson, empilez toutes les feuilles: la feuille du dessus ne doit pas être huilée.

**4. Coupez la partie terreuse** des champignons, nettoyez-les à l'aide d'un papier absorbant humide et détaillez-les en lamelles d'environ

0,5 cm. Étalez le pesto de persil sur la feuille du dessus. Ajoutez les lamelles de champignon. Répartissez les morceaux de brie et enfournez pour 25 min: les feuilles de pâte filo doivent être bien dorées.

**5. Parsemez les amandes** restantes concassées grossièrement et quelques feuilles de persil. Servez sans attendre.

**Notre conseil vin**

**Un crémant-de-bourgogne**

## TARTE FLEUR AUX LÉGUMES CROQUANTS

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 15 min**

■ 6 feuilles de brick ■ 150 g de fromage de chèvre ■ 150 g de fromage frais à tartiner ■ 1/2 carotte orange ■ 1/2 carotte violette ■ 1/2 carotte jaune ■ 1/4 de betterave chioggia ■ 1/4 de betterave jaune ■ 25 g de pignons de pin ■ 6 brins de thym frais ■ 2 c. à soupe rases de graines de courge ■ 1/2 c. à café de cumin en poudre ■ 20 g de beurre ■ Poivre

**Ustensile : 1 pinceau de cuisine**

**1. Préchauffez** le four à 180 °C.

**2. Faites fondre** le beurre et, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez-en les feuilles de

brick. Déposez-les au fur et à mesure dans un moule à tarte. Enfourez pour 15 min env., jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

**3. Mélangez le chèvre** et le fromage à tartiner avec les feuilles de thym (réservez-en un peu pour le service) et le cumin. Poivrez.

**4. Épluchez les légumes** et, à l'aide d'un économe, réalisez des lamelles fines, des bâtonnets ou des demi-lunes.

**5. Étalez délicatement** le mélange de fromages sur les feuilles de brick. Déposez joliment les légumes. Parsemez du reste de thym et des graines de courge. Servez aussitôt.

**Notre conseil vin**

*Un pouilly-sur-loire*



Nouveau!



Scannez ce QR code pour retrouver cette recette dans l'application **Saveurs: recettes de saison**, ou pour télécharger cette dernière.

Le fromage de brebis apporte  
du caractère à cette tarte salée.



## TARTE FEUILLETÉE À L'AIL CONFIT

**Pour 4 à 6 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 55 min**

■ 1 pâte feuilletée ■ 3 têtes d'ail ■ 120 g de fromage de brebis frais ■ 120 g de fromage de brebis sec ■ 20 cl de crème fleurette entière ■ 2 œufs ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 brin de romarin frais ■ 3 brins de thym ■ 1 c. à soupe rase de sucre ■ 20 cl d'eau ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Un peu de beurre pour le moule ■ Sel, poivre  
**Ustensiles :** Poids de cuisson ou légumes secs

1. **Préchauffez** le four à 180 °C.
2. **Étalez la pâte** et foncez un moule à tarte préalablement beurré. Réservez au réfrigérateur 15 min.
3. **Tapissez la pâte** de papier cuisson et recouvrez de légumes secs puis

enfournez pour 10 min. Retirez les légumes secs et prolongez la cuisson de 5 min. Réservez.

4. **Pelez les gousses d'ail.** Déposez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 5 min. Égouttez-les. Faites-les dorer 3 min dans l'huile, ajoutez le vinaigre et 20 cl d'eau, portez à ébullition et maintenez l'ébullition 10 min. Ajoutez le sucre, la moitié du thym et du romarin et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'ail soit bien caramélisé.

5. **Détaillez les fromages** en dés. Battez les œufs avec la crème. Salez et poivrez. Déposez les dés de fromage et les gousses d'ail sur le fond de tarte et recouvrez avec l'appareil. Répartissez le thym et le romarin restant sur la tarte. Enfournez pour 40 min environ.

**Notre conseil vin**  
*Un alsace pinot blanc*

## L'ATOUT FROMAGE

Prenez les différents légumes au fil des saisons, multipliez par les nombreuses variétés de fromages et vous obtiendrez des centaines de combinaisons possibles pour les quiches, tartes et tatin salées ! Certains duos sortent du lot : pomme et camembert, céleri et roquefort, épinard et feta, navet et cantal, poireau et chèvre frais, roquette et tomme de brebis... Le fromage est également le joker idéal pour apporter de la gourmandise à des fanes – de betterave, carotte, chou-rave, navet, panais... – qui trouvent dans la tarte salée un joli moyen de se recycler (après avoir été blanchies puis hachées). Pour la méthode également, on a le choix : fromage râpé ou émietté dans l'appareil, déposé en tranches généreuses sur la tarte, parsemé façon crumble avec un oléagineux (feta-noisette par exemple), ou façon topping, déposé juste avant de servir (burrata ou stracciatella). Pour une tarte fraîcheur à l'esprit cheese-cake salé, on mise sur la ricotta (avec un peu d'échalote, du sel et du poivre) pour accueillir de fines tranches de tomate crue.



## QUICHE POULET-CURRY-COCO

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 50 min**

■ 300 g de filets de poulet ■ 200 g de shitakés  
■ 1 blanc de poireau ■ 3 œufs ■ 15 cl de crème de coco  
■ 1 c. à soupe bombée de curry de Madras  
■ 1 gousse d'ail ■ 40 g de beurre + un peu pour le moule ■ Sel, poivre

**1. Préchauffez** le four à 180 °C.

**2. Épluchez** la gousse d'ail et ciselez-la finement. Nettoyez les champignons, coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle. Ajoutez l'ail ciselé et les champignons, faites dorer 3 min sur feu vif.

**3. Coupez le poulet** en lanières et faites-les dorer à la poêle 5 min avec 15 g de beurre. Réservez.

**4. Nettoyez le blanc** de poireau, détaillez-le en tronçons de 1 cm d'épaisseur et faites-le cuire à l'étuvée pendant 10 min avec le beurre restant et un peu d'eau. Réservez.

**5. Battez les œufs** en omelette, ajoutez le curry et la crème de coco. Salez et poivrez.

**6. Beurrez un moule** allant au four, répartissez-y les champignons et les morceaux de poulet et de poireau. Recouvrez avec l'appareil et enfournez pour 30 min. Laissez refroidir et coupez en parts. Servez avec une salade, par exemple.

**Notre conseil vin**

*Un vouvray sec*



## TARTE TATIN AUBERGINE-MISO

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

■ 1 pâte feuilletée ■ 20 g de pignons de pin ■ 2 petites aubergines ■ 2 c. à soupe bombées de miso rouge ■ 2 c. à soupe de miel liquide ■ Quelques brins de romarin ■ 25 g de beurre

**Ustensile :** 1 moule antiadhésif

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Lavez et séchez les aubergines, puis détaillez-les en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Faites fondre le beurre avec le miel et la pâte de miso et mélangez bien. Répartissez ce mélange dans le fond d'un plat antiadhésif. Ajoutez les tranches d'aubergine et recouvrez avec la pâte feuilletée en prenant soin de rentrer les bords de la pâte à l'intérieur. À l'aide d'un couteau, réalisez une incision en croix au centre de la pâte. Enfourez 30 min.
4. Pendant ce temps, torréfiez les pignons de pin 5 à 6 min dans une poêle.
5. Sortez la tarte du four, laissez-la reposer 5 min et démoulez-la. Répartissez les pignons de pin et parsemez de feuilles de romarin. Servez chaud.

### Notre conseil vin

*Un cairanne rouge*

### TATIN SALÉE

La fameuse tarte des sœurs Tatin se conjugue également au salé. Même principe qu'en version dessert : on caramélise les légumes avec du miel ou on les fait simplement revenir au beurre ou à l'étouffée, avant de les déposer au fond d'un plat recouvert d'un voile de sucre complet. La garniture se décline quant à elle au fil des saisons : aubergine, tomate, échalote, endive, céleri, panais... Sans hésiter à jouer les duos gourmands : navet et châtaigne, pomme et boudin, figue et jambon de Parme, betterave et feta, fenouil et parmesan... On agrémente de pignons de pin, tomates confites, herbes de Provence, miso, miel ou sirop d'érable.

*En version salée, le principe de la tarte Tatin permet d'obtenir une garniture caramélisée totalement renversante.*



## TARTE RUSTIQUE COURGE, FETA, LARDONS ET NOISETTES

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Repos : 30 min Cuisson : 50 min**

**Pour la pâte :** 180 g de farine T65 ■ 70 g de farine de châtaigne ■ 125 g de beurre demi-sel ■ 1 œuf ■ 1 c. à soupe rase d'origan séché

**Pour la garniture :** 1 courge ■ 1 oignon ■ 2 œufs ■ 100 g de lardons ■ 80 g de feta ■ 12 cl de crème liquide entière ■ 60 g de noisettes ■ 1/2 c. à café de quatre-épices ■ 1 c. à café d'origan séché ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

**1. Préparez la pâte.** Dans le bol d'un robot muni de la feuille (ou dans un saladier), mélangez les farines, le beurre demi-sel coupé en dés, l'œuf et l'origan, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez un galet plat et réservez 30 min au réfrigérateur.

**2. Épluchez la courge,** détaillez-la en morceaux et faites-la cuire 10 min à la vapeur. Concassez grossièrement les noisettes. Émiettez la feta.

**3. Pendant ce temps,** épluchez l'oignon, ciselez-le finement. Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile. Ajoutez

l'oignon, laissez dorer pendant 5 min.

**4. Dans un saladier,** battez les œufs en omelette, ajoutez la crème liquide et le quatre-épices.

**5. Préchauffez le four** à 180 °C. Étalez la pâte sur une plaque à four tapissée de papier cuisson. Déposez les morceaux de courge, la feta, les lardons et les noisettes. Rabattez les bords, recouvrez délicatement du mélange œuf-crème puis parsemez d'origan séché. Enfouez pour 50 min.

**Notre conseil vin**

*Un anjou blanc*



## TARTE FROIDE RICOTTA-TOMATES ANCIENNES

**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Repos : 30 min**  
**Cuisson : 25 min**

**Pour la pâte :** 200 g de farine T65 ■ 80 g de beurre ■ 80 g de parmesan râpé ■ 3 pincées de sel  
**Pour la garniture :** 200 g de ricotta ■ 1 œuf ■ 6 tomates anciennes ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 c. à café de piment d'Espelette ■ 20 g de graines de courge ■ 2 brins d'origan frais ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- 1. Dans le bol d'un robot** muni de la feuille (ou dans un saladier), mélangez la farine, le beurre détaillé en petits morceaux, le parmesan, l'œuf et 3 pincées de sel, mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Formez un galet plat et réservez au réfrigérateur pendant 30 min.
- 2. Préchauffez** le four à 180 °C. Étalez la pâte en un rectangle de 1/2 cm d'épaisseur, déposez-le sur une plaque à four tapissée de papier cuisson. Enfourez pour 25 min. Laissez refroidir.
- 3. Pendant ce temps,** lavez et essuyez les tomates, retirez le pédoncule et détaillez-les en quartiers. Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les à l'aide d'un presse-ail. Mélangez la ricotta avec l'huile et l'ail. Salez et poivrez.
- 4. Étalez le mélange** à la ricotta sur le fond de tarte refroidi. Ajoutez les tomates, les graines de courge, l'origan et le piment d'Espelette. Dégustez rapidement.

**Notre conseil vin**  
*Un coteaux-d'aix-en-provence*

## CRINKLE TART AU CAMEMBERT, À LA POMME ET AU CUMIN

**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 20 min Cuisson : 40 min**

■ 12 feuilles de pâte filo ■ 1 pomme ■ 1 petit oignon rouge  
 ■ 1 camembert ■ 20 cl de lait ■ 10 cl de crème liquide ■ 1 œuf ■ 30 g de beurre + 1 noisette pour le moule ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive  
 ■ 1/2 c. à café de cumin moulu ■ 1/2 c. à café de graines de cumin  
 ■ 1 brin de thym frais ■ 1 brin de romarin frais ■ Sel, poivre  
**Ustensiles :** 1 pinceau de cuisine ■ 1 moule à manqué de 22 cm de diamètre

- 1. Préchauffez** le four à 200 °C.
- 2. Détaillez la moitié** du camembert en dés. Faites fondre le beurre. Mélangez le lait, le beurre fondu et l'huile. Déposez 2 feuilles de pâte filo l'une sur l'autre et enduisez-les du mélange lait-huile-beurre avec un pinceau. Répartissez quelques dés de camembert. Ramassez les feuilles sur elles-mêmes comme un accordéon et déposez-les dans un moule à manqué beurré de 22 cm de diamètre. Recommencez l'opération avec le reste des feuilles de pâte et des dés de camembert. Déposez-les en escargot jusqu'à ce que le moule soit rempli. Enfourez 20 min.
- 3. Pelez l'oignon** et coupez-le ainsi que la pomme et le reste du camembert en fines lamelles. Sortez le plat du four et disposez les lamelles de pomme, de camembert et d'oignon entre les feuilles de pâte filo. Ajoutez un œuf battu, la crème liquide et le cumin moulu dans le mélange lait-beurre-huile, salez et poivrez puis versez la préparation dans le plat. Enfourez pour 20 min supplémentaires.
- 4. Parsemez de graines** de cumin, de feuilles de thym et de romarin. Servez chaud.

**Notre conseil vin**  
*Un alsace-pinot gris*



La jeune génération plébiscite cette nouvelle couleur, qui casse les codes traditionnels de la dégustation.

# Le vin passe à l'orange

Non ce n'est pas une nouvelle recette bachique au goût d'agrumes, mais une méthode ancestrale pour produire du blanc. Étiqueté comme une mode, le vin orange ouvre surtout la voie à de nouveaux accords dont il serait dommage de se passer.

Texte **Bérangère Chanel**.

© Adobe Stock

C'était il y a dix ans. Mathieu Deiss a la vingtaine. Quand le jeune vigneron hérite de quelques parcelles de son oncle maternel à Bennwihr, une petite bourgade de 1 200 âmes près de Colmar, en Alsace, il décide de faire macérer les peaux de cépages blancs alsaciens emblématiques, comme le gewurztraminer, le pinot gris et le riesling dans le jus du raisin. « Je souhaitais réaliser un assemblage pour donner de la structure aux vins blancs traditionnels qui manquaient de densité », explique le fils du célèbre vigneron Jean-Michel Deiss, réputé pour être un grand défenseur de la biodynamie. Et de confier : « Comme il me restait de ce vin de macération, j'ai décidé de le mettre en bouteille à part. Le résultat fut excellent ! ».

Nous sommes en 2014 et Mathieu Deiss se passionne pour la production d'une toute nouvelle couleur, encore peu connue des consommateurs français : le vin orange. Une formule hâtive dans sa désignation puisque ce type de vin peut aussi bien arborer une robe aux reflets orangé-rouge jusqu'à dévoiler un ton jaune paille ou même des nuances rosées. « Le vin orange, ce n'est rien de moins qu'un vin que l'on fabrique de la même manière qu'un rouge mais avec du raisin blanc », résume Mathieu Deiss. C'est la raison pour laquelle cavistes et sommeliers n'emploient d'ailleurs jamais cette dénomination, lui préférant le qualificatif de « vin de macération ».

## Une histoire millénaire

Pour mieux comprendre, il faut savoir comment le vin blanc que l'on boit habituellement est réalisé : il est obtenu après pressurage du raisin et ce n'est que le jus qui est mis en cuve ou en barriques. Les vignerons n'adoptent cette méthode qu'à partir de 1960. « Ces vins blancs sont frais, clinquants et acidulés. Ils conviennent à l'évolution du goût des consommateurs », indique la sommelière Pascaline Lepeltier. « À cette époque, on commence à perdre la connaissance des blancs de macération qui ont plus de matière », révèle-t-elle. La recette ne date pas d'hier puisque les historiens

ont retrouvé des traces de vin orange il y a environ 8 000 ans en Géorgie, étiquetée comme le berceau de la viticulture. « C'est l'un des plus vieux vins du monde ! », lance la première femme à décrocher le col bleu-blanc-rouge distinctif du titre de Meilleur Ouvrier de France. « À l'origine, les vins de macération se sont développés dans des régions où le climat était chaud. On obtenait une fermentation rapide et le vin ne tournait pas en vinaigre. On en trouve en Italie dans le Frioul, en Slovénie, dans le sud de la Hongrie ou encore en Autriche. »

Le vin orange est désormais de retour en France, et particulièrement dans la Loire, le Jura, le Languedoc et en Alsace. Là où l'on cultive des cépages aromatiques, comme le muscat ou le chenin, dont les peaux sont riches en saveurs, ■■■

Bon à savoir !

### Conservation

En règle générale, 2 à 3 ans maximum, selon la méthode de vinification choisie.



### Cépages

Muscat à petits grains, chenin, gewurztraminer, pinot gris, sauvignon, marsanne, chardonnay... De nombreuses variétés de raisins blancs sont utilisées, seules ou assemblées.



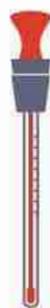
### Accords

Un curry, un dahl de lentilles, un gratin de poisson ou un poulet mijoté... Un accord qui n'est pas seulement celui de la couleur, mais aussi celui de la saveur. Le vin orange prolonge le relief apporté par les épices.



### Température de service

13°C



## LE VIN ORANGE ? UN VIN BLANC VINIFIÉ COMME UN ROUGE, AVEC MACÉRATION.

■■■ garantissant ainsi de fournir au jus un maximum d'arômes. Parfois, les producteurs utilisent des amphores pour la vinification. « Elles rendent les vins plus suaves et ronds. Confectionnées en terre cuite, elles laissent passer l'air qui reste en contact avec le jus, ce qui crée un vrai équilibre au moment de la dégustation », décrit Mathieu Deiss. De cette manière, les vignerons reprennent le fil de l'histoire en ressuscitant la méthode de vinification opérée jadis par les Caucasiens.

### Nouvelle génération

« L'été dernier, j'ai reçu un groupe de jeunes clients qui a commandé exclusivement des vins orange pour toute la durée d'un apéritif dînatoire », se souvient Mathieu Lévy, le patron de la cave Sémélé, située à Paris dans le 11<sup>e</sup> arrondissement. En 2023, une étude pour le producteur Gérard Bertrand\* révélait que 69 % des Français qui ont déjà consommé ce vin sont âgés de moins de 35 ans. Dans un contexte de baisse de consommation de vin de 7 % entre 2011 et 2021 chez les 18-35 ans, Gérard Bertrand estime en effet que « les jeunes ne veulent pas boire la même chose que leurs parents, ils cherchent à se démarquer de ce que peuvent boire les anciennes générations ». Pour Mathieu Deiss, ce type de vin « offre la possibilité à la jeune génération d'entrer différemment dans le monde du vin ».

Au-delà du critère générationnel, le vin orange séduit les consommateurs à la recherche de vins sans sulfites. « Mais, ce n'est pas un vin nature pour autant. Les consommateurs font souvent l'amalgame parce qu'il y a moins de soufre dans le vin orange. Cela est dû aux levures naturellement présentes sur la peau, qui le protègent de l'oxydation », souligne Mathieu Deiss. Cela étant dit, le vin orange se trouve bien souvent étiqueté en « vin de France » ; sa fabrication ne correspondant pas aux obligations des cahiers des charges des appellations d'origine. ❖

\* Étude ViaVoice « Le Vin Orange, notoriété et consommation », mai 2023.

## Notre sélection :

### L'accessible

Rien de tel que le vin orange d'un ancien rugbyman, reconverti en vigneron dans le Languedoc, pour s'initier. Gérard Bertrand a puisé dans six cépages, dont la marsanne, le mauzac et le muscat, pour assurer la complexité aromatique de ce vin.

**Gérard Bertrand, Genora 2021, 9,90 €, disponible en grande distribution et e-boutique.**



### La pépite

Le vin orange dans ce qu'il a de plus naturel à proposer : Mathieu Deiss n'ajoute aucun soufre dans cette cuvée et ne procède à aucune filtration. Ce jus à base de pinot gris et de gewurztraminer a été obtenu après macération dans des amphores durant pas moins de six mois.

**Le Vignoble du Rêveur, Un instant sur Terre, 40 €, disponible au domaine et chez les cavistes.**

### La découverte

En Touraine, Arnaud et Laurent Saget ont fait le choix du cépage chenin pour réaliser leur vin orange. Le raisin macère dans de petits fûts tandis que l'élevage se passe en barriques, donnant à cette cuvée une fin de bouche légèrement tannique.

**Domaine des Grandes Espérances, Le Génie Orange, 16 €, disponible en e-boutique, au domaine et chez les cavistes.**

## L'ensorceleuse

Le célèbre domaine alsacien a choisi d'élever son vin orange à base de gewurztraminer durant une année en amphore de grès. Le palais est littéralement envoûté par les notes d'agrumes et de fruits d'automne.

**Domaine Trapet, Ambre orange, 25 €, disponible au domaine, chez les cavistes et restaurateurs.**



### L'original

Une cuvée entièrement composée d'un cépage inattendu en Provence : le sauvignon rose. C'est le pari de la famille Rousselle-Riboud qui reverse un euro, pour chaque bouteille vendue, à l'association Coral Gardeners luttant pour la protection des coraux.

**Château Roubine, Corail 2021, 19 €, disponible en e-boutique, au domaine et chez les cavistes.**



## 3 QUESTIONS À...

### Caroline Furstoss sommelière chez Sommelier Particulier

#### Avec quel type d'ingrédients, les vins orange s'accordent-ils le mieux ?

On peut les associer aisément à la cuisine végétarienne. Grâce à leur structure tannique, ils serviront ainsi d'assaisonnement. Ils s'accordent avec délice aux épices, le curry notamment.

Et il ne faut pas hésiter à les servir avec des crustacés cuisinés en sauce, à base de fumet réalisé avec les têtes et les carapaces.

#### Combien de temps peut-on conserver un vin orange ?

Le vin orange délivre ses saveurs

tout de suite. Les molécules aromatiques s'envolent rapidement. Quand on réalise un vin de macération, on ne cherche pas à extraire la quintessence d'un sol, c'est un vin plus technique qui puise sa magie au moment de la vinification.

#### À quelle température est-il préférable de le servir ?

C'est un blanc, donc il se boit frais. Mais comme c'est un vin avec de la matière, riche en tanins, mieux vaut le déguster plus tempéré, c'est-à-dire entre 12 et 13 °C.



# Le magret de canard

## Riche et fondant!

Croustillant après un passage à la plancha, réconfortant farci et cuit en rôti, le magret sait plaire en toute saison. Et en toutes occasions, grâce à sa cuisson express et son goût incomparable!

Texte **Lorenne Korr**. Recettes et stylisme **Valéry Drouet**, assisté de **Léa Drouet**. Photos **Pierre-Louis Viel**.

**E**mblématique du Sud-Ouest, le magret semble faire partie de ces morceaux passés dans les mains des plus anciens maîtres queux. Il n'en est rien! Si le canard est consommé depuis 2000 ans en Chine, le magret, lui, est « né » dans les années 1960. C'est André Daguin qui a eu l'idée de cuisiner ce filet de volaille comme une viande rouge, dans le secret de la cuisine de son Hôtel de France, à Auch, dans le Gers. Le succès est venu, jusqu'à détrôner les moules-frites dans le cœur des Français. Mais quelle différence y a-t-il entre le magret et le filet, puisque tous deux viennent de la poitrine de la volaille? Le magret provient d'un canard gras, c'est-à-dire élevé pour produire du confit et du foie gras. Sa chair est plus tendre et son goût plus prononcé que ceux d'un filet de canard « standard ».

### À l'épreuve du feu

À la poêle, au four, au barbecue et même façon fondue bourguignonne, le magret se prête à bien des modes de cuisson. Règle n° 1: sortir les magrets 30 min avant de les cuisiner. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, quadrillez la graisse, en veillant à ne pas inciser la chair, puis parsemez de sel côté chair. Chauffez la poêle à feu moyen, puis déposez-y les magrets, côté peau dessous. Laissez fondre et dorer la peau 5 min environ. Ôtez l'excès de graisse. Retournez les magrets et faites cuire de 5 à 7 min. Pour une cuisson au four, préchauffé à 190 °C, enfournez les magrets pour 20 min, en les retournant. Astuce pour les grandes tablées: ficelez deux magrets avec la peau à l'extérieur, façon rôti, et faites cuire 40 min à 190 °C. Règle n° 2: une fois cuits, les magrets doivent reposer 5 à 10 min dans une assiette avec un couvercle avant d'être tranchés. Le gage du moelleux! ❖

*Croquante et acidulée, une assiette pleine de fraîcheur...*



### TARTARE AUX DEUX MAGRETS

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Repos : 15 min**

■ 1 magret de canard de 300 g  
■ 100 g de magret de canard fumé  
■ 1 pomme ■ 1 orange à jus bio  
■ 1 citron jaune bio ■ 1 grosse échalote  
■ 1 c. à soupe bombée de graines de sésame ■ 2 brins de coriandre  
■ 5 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à café d'huile de sésame ■ Sel, poivre

**1. Dégraissez le magret** de canard cru et le magret fumé. Coupez la chair en petits morceaux. Lavez la pomme, coupez la moitié en petits dés. Lavez, zeste et pressez le citron et l'orange. Épluchez et hachez l'échalote.

**2. Mettez la chair des magrets** dans un récipient. Ajoutez l'échalote hachée, le jus et un peu de zestes d'orange et de citron, l'huile d'olive, l'huile de sésame, la coriandre hachée, du sel et du poivre. Mélangez puis placez 15 min au frais.

**3. Faites torrifier** les graines de sésame

2 min dans une poêle chaude, laissez-les refroidir dans une assiette. Taillez le reste de la pomme en bâtonnets.

**4. Sortez le tartare** du réfrigérateur, ajoutez les graines de sésame torrifiées, mélangez. Répartissez le tartare dans des petits bols ou des assiettes, déposez les bâtonnets de pomme dessus et dégustez aussitôt accompagné de toasts de pain.

**Notre conseil vin**

*Un pacherenc-du-vic-bilh sec*

## TOURNEDOS DE MAGRET DE CANARD AU CITRON CONFIT ET AUX CACAHUËTES, POIS CHICHES GRILLÉS

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min Cuisson : 20 min

■ 2 magrets de canard ■ 400 g de pois chiches en bocal ■ 30 g de citron confit ■ 30 g d'olives noires dénoyautées ■ 20 g de cacahuètes décortiquées ■ 8 tranches de pancetta ■ 25 cl de fond de volaille ■ 1 c. à café de harissa ■ 2 brins de coriandre ■ 2 pincées de paprika ■ 20 g de beurre ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre  
Ustensile : Ficelle de cuisine

**1. Versez le fond de volaille** dans une casserole, faites-le réduire de moitié sur feu doux, avec du sel et du poivre.

**2. Retirez les nerfs** et la membrane des

magrets, dégraissez-les légèrement sur les côtés. Assaisonnez-les. Rincez les pois chiches sous l'eau dans une passoire, laissez-les s'égoutter.

**3. Coupez les olives noires** et le citron confit en petits morceaux, concassez les cacahuètes et ciselez la coriandre. Mélangez les ingrédients dans un bol. Répartissez le mélange sur la chair des magrets, puis roulez-les en escargot. Ficelez-les fermement et coupez-les en deux pour former 4 tournedos.

**4. Ajoutez la harissa** et la moitié du beurre dans le fond de veau réduit, mélangez, puis réservez au chaud.

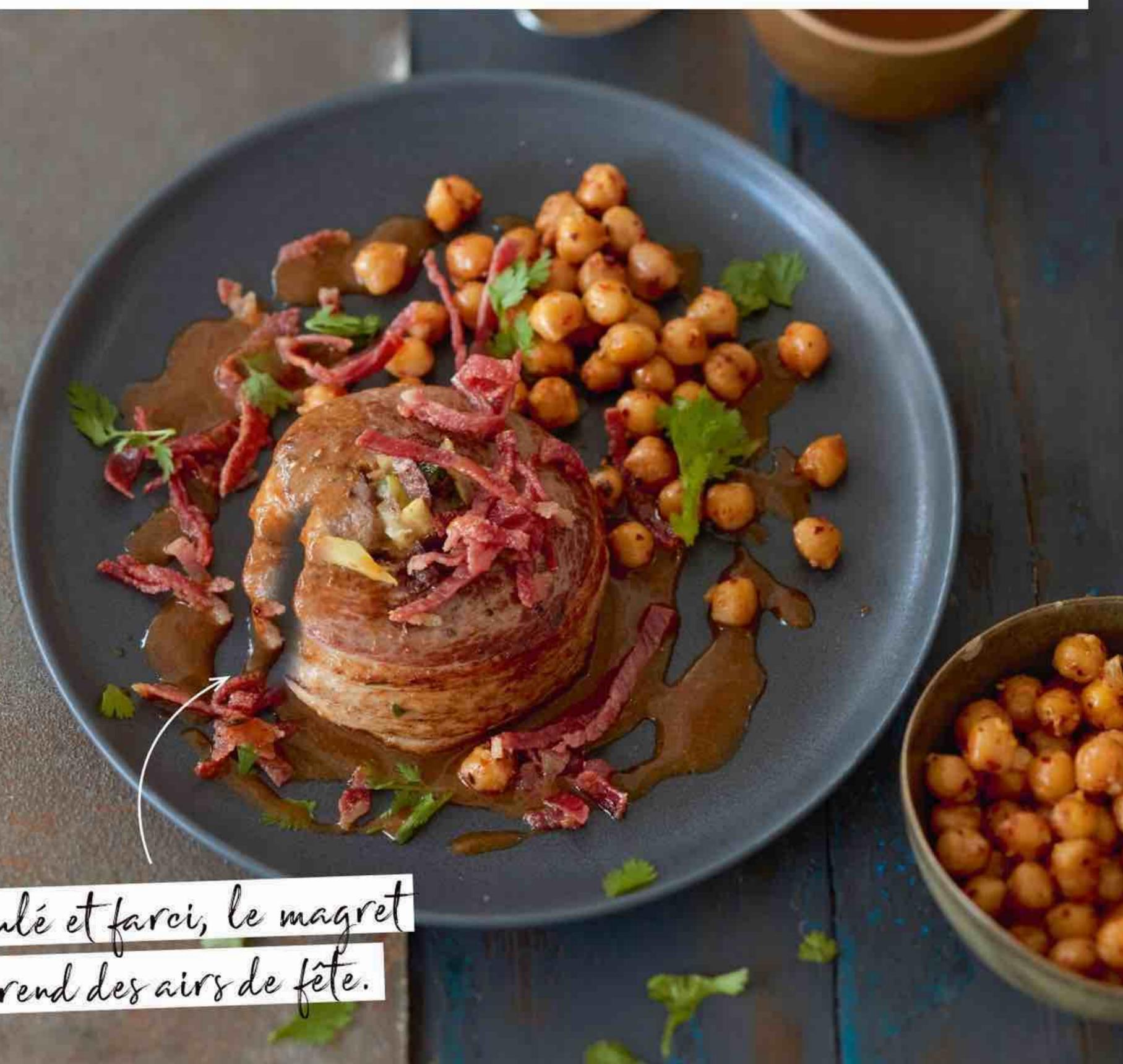
**5. Émincez les tranches de pancetta.** Faites chauffer le reste du beurre et la

moitié de l'huile d'olive dans une poêle. Faites griller la pancetta 2 min sur feu vif, débarrassez-la dans une assiette couverte d'une feuille de papier absorbant. Mettez les pois chiches égouttés dans la poêle avec le paprika, du sel et du poivre, faites-les griller 4 à 5 min sur feu vif.

**6. Chauffez le reste de l'huile** dans une seconde poêle. Faites cuire les tournedos de magret sur feu moyen, 3 à 6 min de chaque côté selon la cuisson désirée. Déposez les tournedos sur les assiettes avec les pois chiches grillés, parsemez de pancetta, nappez de sauce et dégustez.

**Notre conseil vin**

*Un castillon-côtes-de-bordeaux*



Roulé et farci, le magret prend des airs de fête.

## Astuce!

Si vous possédez une cave bien fraîche, vous pouvez faire sécher le magret en l'enveloppant dans un tissu fin, et le conserver ensuite au réfrigérateur.



### RÔTI DE MAGRET DE CANARD AU CABÉCOU ET AUX NOIX, ÉCRASÉE DE POMMES DE TERRE

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min Repos : 10 min**

**Cuisson : 40 min**

■ 2 gros magrets de canard ■ 2 cabécous  
■ 20 g de cerneaux de noix ■ 700 g de  
pommes de terre ■ 4 brins de thym ■ 40 g  
de beurre ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre  
**Ustensile : Ficelle de cuisine**

**1. Épluchez, lavez et coupez** les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire pendant 20 min dans une casserole

d'eau bouillante salée, départ eau froide.

**2. Pendant ce temps,** dégraissez légèrement les côtés des magrets, assaisonnez-les. Concassez grossièrement les cerneaux de noix avec un couteau. Coupez les cabécous en morceaux, répartissez-les sur un magret côté chair. Déposez l'autre magret dessus, ficellez-les pour former un rôti en disposant les brins de thym autour.

**3. Saisissez le rôti de magret** dans une poêle sur feu vif. Déposez-le dans un plat allant au four, faites-le cuire

15 à 25 min selon la cuisson désirée.

**4. Égouttez les pommes de terre,** mettez-les dans un récipient, écrasez-les avec une fourchette, mélangez-les avec le beurre, l'huile, du sel et du poivre.

**5. Sortez le rôti du four,** enveloppez-le dans une feuille de papier d'aluminium, laissez-le reposer 8 à 10 min avant de le trancher et de le servir avec l'écrasée de pommes de terre.

**Notre conseil vin**

**Un Bergerac rouge**



## SANGRIA DE MAGRET DE CANARD

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min Repos : 5 min**

**Cuisson : 30 min**

■ 2 magrets de canard ■ 50 cl de vin rouge  
■ 1 orange moyenne ■ 200 g de raisin rouge  
■ 10 cl de fond de volaille ■ 1 c. à soupe de  
cassonade ■ Quelques pincées de cannelle  
moulue et de 4-épices ■ 200 g de semoule  
moyenne ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 20 g de  
beurre ■ Sel, poivre

**1. Lavez et coupez** l'orange en tranches. Versez le vin dans une casserole avec le sucre, la cannelle et le 4-épices, faites-le bouillir sur feu moyen pour le faire réduire de moitié. Ajoutez le fond de veau et les

tranches d'orange, laissez cuire jusqu'à ce que la sauce soit légèrement sirupeuse. Ajoutez le raisin, faites cuire 2 min, incorporez le beurre en fouettant, puis gardez la sauce à température ambiante.

**2. Faites bouillir 25 cl d'eau** dans une casserole. Mélangez la semoule dans un saladier avec l'huile d'olive et du sel.

Versez l'eau bouillante dessus, mélangez rapidement avec une fourchette, couvrez le saladier avec un torchon, laissez gonfler.

**3. Pendant ce temps**, préchauffez le four à 180 °C. Retirez la membrane et les petits nerfs sur les magrets, quadrillez le gras avec la lame d'un couteau, assaisonnez-les. Faites chauffer une poêle sans matière grasse. Déposez les magrets dans la poêle

chaude, côté gras en dessous, faites-les cuire 5 à 6 min sur feu moyen. Tournez les filets, laissez-les cuire 3 à 4 min. Déposez le canard dans un plat à four, puis enfournez pour 6 à 12 min selon la cuisson désirée.

**4. À la sortie du four**, enveloppez les magrets dans une feuille de papier aluminium, laissez-les reposer 5 min. Égrainez la semoule avec une fourchette.

**5. Faites chauffer la sauce** sur feu doux sans la faire bouillir. Tranchez les magrets, répartissez-les sur les assiettes avec la semoule. Nappez de sauce, avec les grains de raisin et les tranches d'orange, et servez.

**Notre conseil vin**  
*Un corbières rouge*

Une façon originale  
de savourer le magret!

## MAGRET DE CANARD SÉCHÉ AU PIMENT D'ESPELETTE ET AU ROMARIN

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Repos : 6 h + 6 jours**

■ 1 gros magret de canard ■ 500 g de  
gros sel gris ■ 10 g de piment d'Espelette  
■ 2 brins de romarin

**Ustensile :** Ficelle de cuisine

**1. Parez le gras du magret** sur les côtés. Mettez une feuille de papier absorbant dans un plat. Étalez la moitié du gros sel sur le papier absorbant. Placez-y le canard, côté gras en dessous, versez le reste du gros sel de façon à recouvrir complètement le magret. Réservez-le 6 h au réfrigérateur.

**2. Hachez finement** les brindilles de romarin au couteau, mélangez-les dans un bol avec le piment d'Espelette.

**3. Sortez le magret** du plat, essuyez-le avec un torchon humide pour retirer l'excédent de sel puis séchez-le avec un torchon propre.

**4. Faites un trou à l'extrémité** du magret dans la partie la plus fine, passez une ficelle dedans. Badigeonnez le magret avec le mélange au piment en appuyant dessus pour bien faire pénétrer le poivre et les brindilles.

**5. Suspendez le magret** par la ficelle sur une grille du réfrigérateur, laissez-le sécher ainsi au moins 6 jours, jusqu'à 8 jours si le filet est très épais.

**6. Coupez le magret** en tranches fines au moment de le déguster, à l'apéritif ou en salade composée...

**Notre conseil vin**  
*Un fronton*



# Cramique

## La brioche qui vient du Nord

Moelleuse et délicieusement sucrée, cette brioche fondante est terriblement addictive, surtout si on la déguste encore un peu chaude, à la sortie du four... Nature, avec une couche de beurre ou de confiture, elle nous fait fondre à tous les coups.

Recette et stylisme **Marie-Laure Fréchet**. Photos **Valérie Lhomme**.

**Pour 2 cramiques de 6 à 8 personnes**

**Préparation: 30 min**

**Repos: 2 h 20 Cuisson: 40 min**

■ 500 g de farine T55 ■ 200 g de lait tiède  
 ■ 150 g de beurre à température ambiante  
 ■ 2 œufs + 2 jaunes ■ 50 g de sucre en poudre  
 ■ 200 g de sucre perlé de gros calibre ■ 15 g de levure fraîche de boulanger ■ 10 g de sel fin  
**Ustensile: 1 robot pétrisseur**

**1. Dans le bol d'un robot** pétrisseur, déposez, dans cet ordre, la levure, le lait, la farine, le sucre, le sel, les 2 jaunes et 1 œuf entier. Mélangez à vitesse 1. La pâte est dure et friable, mais n'ajoutez pas de liquide. Ajoutez progressivement le beurre mou, puis pétrissez à vitesse 2 pendant 10 à 15 min. Arrêtez de temps en temps le robot pour ramener la pâte au centre à l'aide d'une corne.

**2. Formez une boule** avec la pâte, déposez-la dans un saladier, couvrez d'un torchon et laissez pousser de 45 min à 1 h.

**3. Sur un plan de travail fariné**, divisez la pâte en deux. Aplatissez chaque pâton à la main et parsemez sur chacun d'eux la moitié du sucre perlé (photo 1). Refermez les coins de la pâte sur le sucre (photo 2) et formez les pâtons en boule et retournez-les (photo 3). Étalez-les légèrement au rouleau dans le sens de la longueur (photo 4) et pliez-les en portefeuille (photo 5). Tournez les pâtons d'un quart de tour et recommencez l'opération. Façonnez rapidement (sans pétrir) les pâtons en bâtons ou en boules selon la forme finale désirée. Couvrez et laissez reposer 1 h à 1 h 30.

**4. À l'aide d'un pinceau**, dorez uniformément les cramiques avec l'œuf restant battu. Lamez en entaillant les cramiques aux ciseaux sur toute la circonférence.

**5. Préchauffez le four à 150 °C** (chaleur statique) avec une plaque de cuisson à l'intérieur. Faites glisser les cramiques sur la plaque chaude avec la feuille de papier sulfurisé et faites cuire pendant 40 min.

**6. Laissez refroidir** sur une grille.

### AU SUCRE OU AUX RAISINS ?

Cette très ancienne brioche trouve son origine en Flandre belge et en Wallonie, avant qu'elle devienne populaire dans le nord de la France. On la trouve aussi sous le nom de pain-gâteau. Initialement, elle était garnie de raisins de Corinthe ou de Smyrne. Mais les Nordistes, friands de sucre, ont créé cette version au gros sucre perlé que l'on appelle aussi cassons. Il est indispensable de choisir ce calibre (et non le sucre à chouquette, par exemple) pour éviter que les grains ne se mêlent complètement à la pâte. Le cramique se déguste au petit déjeuner ou au goûter.





### LE BON GESTE

Pour lamer, placez les ciseaux bien perpendiculaires au crantique et entaillez d'un coup sec pour former des pointes.



*On peut remplacer le sucre perlé par des raisins secs ou des pépites de chocolat.*

# Le paris-brest

Créé en l'honneur de la course cycliste du même nom, ce dessert est devenu une référence de notre patrimoine culinaire. On le décline ici en une version individuelle, où trois petits choux garnis de crème pralinée reposent sur un rectangle de pâte croustillante...

Recettes et stylisme **Valéry Drouet**, assisté de **Léa Drouet**. Photos **Pierre-Louis Viel**.



*Version tradi*  
◆◆◆



Encore plus de praliné dans  
cette version revisitée !

Version chef

*S'il vous reste de la pâte à chou, utilisez-la pour préparer des mini-chouquettes!*



**PARIS-BREST  
VERSION TRADI**

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 1 h**  
**Repos : 2 h Cuisson : 40 min**

- 5 cl de lait ■ 5 cl d'eau
- 50 g de beurre ■ 60 g de farine
- 30 g d'amandes effilées
- 2 œufs ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 pincée de sucre ■ 1 pincée de sel
- Pour la crème pralinée :**
- 80 g de pâte de pralin ■ 2 blancs d'œufs ■ 130 g de beurre mou
- 50 g de sucre ■ 1 c. à café bombée de sucre glace
- Ustensiles :** 1 poche à douille ■ 1 douille lisse de 10 mm ■ 1 douille cannelée

**1. Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez le lait et l'eau dans une casserole. Ajoutez le sucre, le sel et le beurre en morceaux, portez à ébullition. Versez la farine tamisée en une fois, mélangez avec une spatule pour former une boule, faites dessécher la pâte sur feu moyen pendant 3 min sans cesser de remuer. Versez la pâte dans un récipient, laissez-la tiédir, puis incorporez les œufs un à un.

**2. Couchez la pâte** à chou en 4 ronds de taille égale (10 cm de diamètre environ) à l'aide d'une poche munie d'une douille unie de 10 mm de diamètre sur

une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. À l'aide d'un pinceau, dorez la surface de la pâte de jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau froide. Parsemez d'amandes effilées, enfournez pour 30 min. Laissez refroidir au moins 30 min.

**3. Préparez la crème.** Faites cuire le sucre avec 5 cl d'eau dans une casserole pour obtenir un sirop de sucre épais (gros boulé). Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme, versez le sirop de sucre tiède dessus. Continuez de battre les blancs jusqu'à complet refroidissement. Incorporez le beurre mou en continuant de mélanger doucement puis ajoutez le pralin et mélangez. Placez la crème 30 min au réfrigérateur.

**4. Coupez les ronds de pâte** à chou en deux dans l'épaisseur. Garnissez la base avec la crème au beurre pralinée à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée. Couvrez avec les chapeaux de pâte, saupoudrez de sucre glace. Placez les paris-brest 1 h au réfrigérateur avant de les déguster.

**Notre conseil vin**  
*Un alsace-gewurztraminer vendanges tardives*



**PARIS-BREST  
VERSION CHEF**

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 45 min**  
**Repos : 2 h Cuisson : 50 min**

- 10 cl de lait ■ 50 g de beurre
- 60 g de farine ■ 5 g de sucre
- 1 pincée de sel ■ 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- Pour la crème pralinée :** 120 g de beurre mou ■ 2 blancs d'œufs
- 50 g de sucre ■ 80 g de pâte de pralin ■ 10 g de crème anglaise
- Pour la finition :** 80 g de pâte sablée ■ 30 g de pralin ■ 30 g de sucre ■ 1 c. à café de sucre glace
- Ustensiles :** 1 poche munie de 1 douille lisse

**1. Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez le lait dans une casserole avec le sucre, le sel et le beurre en morceaux, portez à ébullition. Versez la farine tamisée en une seule fois, mélangez avec une spatule pour former une boule, et desséchez la pâte sur feu moyen pendant 3 min sans cesser de remuer. Versez la pâte dans un récipient, laissez-la tiédir puis incorporez les œufs un à un.

**2. Formez 12 petits choux** de taille égale à l'aide d'une poche munie d'une douille unie. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau. Enfourez les petits choux pour 25 à 30 min. Laissez-les refroidir au moins 30 min.

**3. Étalez la pâte sablée** sur 2 mm d'épaisseur environ, taillez 4 rectangles de 12 x 4 cm, déposez-les sur la plaque du four

couverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 15 min puis laissez refroidir.

**4. Préparez la crème.** Faites cuire le sucre avec 5 cl d'eau dans une casserole pour obtenir un sirop de sucre épais (gros boulé). Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme, versez le sirop tiède dessus. Continuez de battre les blancs jusqu'à complet refroidissement. Mélangez la crème anglaise avec le pralin, incorporez-les à la meringue puis incorporez délicatement le beurre mou. Placez 30 min au frais.

**5. Pour la finition,** faites cuire le sucre avec 2 c. à soupe d'eau dans une casserole pour obtenir un caramel légèrement brun. Trempez une fourchette dans le caramel et formez des filaments au-dessus d'une feuille de papier sulfurisé en faisant des va-et-vient rapidement, laissez refroidir.

**6. Coupez les petits choux** en deux dans l'épaisseur. Garnissez la base avec la crème au beurre pralinée, rajoutez une noix de pâte de pralin au centre, couvrez avec les chapeaux de pâte, saupoudrez de sucre glace. Placez 30 min au réfrigérateur.

**7. Au moment de servir,** déposez les petits choux sur les rectangles de pâte sablée. Formez des points de pralin autour, poudrez de sucre glace, disposez les filaments de caramel et servez.

**Notre conseil vin**  
*Un vin de paille*

# PROFITEZ DE L'OFFRE SAVEURS SANS ENGAGEMENT



**4€<sub>,99</sub>**  
LE NUMÉRO  
au lieu de 5,60€

EN CADEAU:  
LE 1<sup>er</sup> NUMÉRO

Pour profiter de cette offre  
Flashez le QR code ci-contre  
ou rendez-vous sur notre site :  
[abonnementmag.fr/mon-offre](http://abonnementmag.fr/mon-offre)  
et entrez le code **SPL307**



## BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner sous enveloppe affranchie à : Abonnements SAVEURS - C/O TBS Services - CS 60003 - 31242 L'UNION

### EN CADEAU : LE 1<sup>er</sup> NUMÉRO

**OFFRE SANS ENGAGEMENT  
RÉSILIALE SANS FRAIS À  
TOUT MOMENT :**

10 numéros par an de Saveurs  
dont un Spécial Fêtes pour  
**4,99€ seulement** par numéro  
au lieu de 5,60€\*.

### MODE DE PAIEMENT PAR PRÉLÈVEMENT :

Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de joindre mon RIB

IBAN:

Vous autorisez les Éditions Hubert Burda Media à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions des Éditions Hubert Burda Media. Organisme créancier : Éditions Hubert Burda Media 5, rue Barbès - 92120 Montrouge - France. N° d'émetteur : FR 29ZZZ509223.

Date et signature

**VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE ?** Flashez le QR code ci-dessus  
ou rendez-vous sur notre site : [abonnementmag.fr/mon-offre](http://abonnementmag.fr/mon-offre) et entrez le code **SPL307**

\*Tarif de vente au numéro. DOM TOM et étranger : abonnez-vous directement via notre site [abonnementmag.fr/mon-offre](http://abonnementmag.fr/mon-offre) ou par téléphone au 01 85 08 92 46.

Mme  M. Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Email :

Téléphone :

**(votre email est indispensable pour le suivi et la gestion de votre abonnement)**

J'accepte de recevoir par email les offres et informations des Éditions Hubert Burda Media :  OUI  NON et de ses partenaires :  OUI  NON

Offre valable 2 mois, en France métropolitaine. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant votre décision à notre service abonnement. La société les Éditions Hubert Burda Media, située 5 rue Barbès, 92120 Montrouge, est responsable du traitement et de la collecte de données afin de réaliser l'abonnement au magazine Saveurs. Vos données sont transmises aux sociétés en charge de l'abonnement et sont conservées pendant 5 ans. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus, les Éditions Hubert Burda Media ne pourront pas procéder à l'abonnement. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case . Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de modification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire par e-mail ([dpo@nuitetjour.fr](mailto:dpo@nuitetjour.fr)) ou par courrier (Burda bleu, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge) en joignant la copie d'un justificatif d'identité comportant votre signature.

# Salés ou sucrés Des flans tout en fraîcheur

Délicieusement fondant en bouche, frais, onctueux et délicatement parfumé, le flan est un grand classique qui séduit toujours grâce à son côté régressif. Sucré ou salé, avec ou sans cuisson, il se renouvelle sans cesse !

Texte, recettes et stylisme **Audrey Cosson**. Photos **Nathalie Carnet**.



Le flan se prête à diverses alliances gourmandes au fil des saisons. Figues, miel et pistaches mêlent ici leurs textures et parfums avec bonheur.



**A** base d'œufs, de lait et de crème, des ingrédients du quotidien, le flan fait partie des recettes faciles à improviser. Seule sa cuisson au four, parfois au bain-marie, demande une surveillance attentive pour obtenir cette texture fine tant appréciée. Nos astuces ? Pour plus d'onctuosité, remplacez le lait par de la crème. Pour explorer de nouveaux arômes, misez sur un lait végétal (coco, amande, noisette). Vous pouvez aussi supprimer les œufs pour réaliser un flan sans cuisson, en utilisant de la gélatine (comptez environ une feuille de gélatine de 2 ou 3 g pour gélifier 10 à 15 cl de préparation) ou, pour les végétariens, de l'agar-agar (prévoyez 2 g de poudre pour 50 cl de préparation). Ces quantités sont à adapter selon les ingrédients de la recette : en effet, le lait de vache contient des protéines et des graisses qui contribuent à la texture et à la fermeté du flan. Il faut donc augmenter légèrement la quantité de gélifiant pour les préparations sans protéines de lait.

### Les secrets de la réussite

De même, si vous gélifiez un jus de fruits, très fluide, il faudra ajouter un peu plus de gélifiant que pour des fruits mixés ou pour une purée fluide de légumes. Traditionnellement dégusté en dessert avec des fruits ou un coulis de chocolat, le flan se réinvente en version salée et devient ainsi une entrée idéale pour débuter un repas tout en légèreté. À base de légumes (essayez la courgette, la betterave ou encore la carotte en fine purée fluide), de fromage frais, parfumé d'épices et d'herbes fraîches... les possibilités sont infinies pour explorer de nouvelles saveurs et satisfaire toutes les gourmandises. ❖



### FLAN VEGAN AUX COURGETTES, TOFU SOYEUX, MENTHE ET WASABI

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Repos : 1 h Cuisson : 5 min**

■ 2 courgettes de taille moyenne  
 ■ 2 cébettes ■ 1 gousse d'ail ■ 400 g de tofu soyeux ■ 35 g de crème de coco ■ 1 c. à soupe rase de levure de bière diététique en paillettes ■ 4 g de poudre d'agar-agar ■ 1 noisette de pâte de wasabi ■ 14 feuilles de menthe ■ 40 g de pignons de pin ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour les moules ■ Fleur de sel, poivre  
**Ustensiles : 4 moules individuels ou 1 grand moule à flan**

**1. Détaillez les courgettes** en petits dés. Supprimez les racines des cébettes, prélevez la pointe du vert des tiges et ciselez-la. Épluchez, dégermez puis hachez l'ail.  
**2. Dans une poêle**, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les cébettes.

Ajoutez les courgettes et l'ail, et retirez du feu quand elles sont tendres et dorées.  
**3. Dans le bol d'un mixeur**, versez le tofu égoutté, la crème de coco, la levure de bière, 10 feuilles de menthe et le wasabi, mixez. Ajoutez les courgettes, salez, poivrez et mixez jusqu'à obtenir une préparation bien lisse. Vérifiez l'assaisonnement.  
**4. Pesez la préparation** et calculez la quantité d'agar-agar nécessaire (3 g pour 750 g, 4 g pour 1 kg...) Versez le tout dans une casserole, portez à ébullition, mélangez bien puis retirez du feu. Garnissez des moules ou un grand moule, huilés, avec la préparation et placez au frais 1 h.  
**5. Une fois le ou les flans prêts**, démoulez sur une ou des assiettes. Faites dorer les pignons dans une poêle, à sec, parsemez-en le(s) flan(s), répartissez la menthe restante.

**Notre conseil vin**  
*Un corse-calvi blanc*



### FLANS AU MAÏS, PARMESAN ET PIMENT D'ESPELETTE

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 35 min**

■ 400 g de maïs en grains, en boîte ou en bocal ■ 30 g de beurre ■ 3 œufs ■ 1 jaune d'œuf ■ 25 cl de crème liquide entière ■ 100 g de parmesan râpé ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ Sel, poivre

**1. Préchauffez le four** à 150 °C et placez-y un plat allant au four rempli d'eau, qui servira de bain-marie. Égouttez le maïs.

**2. Dans une poêle**, faites fondre le beurre et le piment d'Espelette jusqu'à ce qu'il prenne une légère coloration et que se dégage une odeur de noisette. Ajoutez le maïs égoutté et remuez pour bien l'enrober. Retirez du feu.

**3. Versez le maïs** dans un mixeur, ajoutez la crème liquide, le parmesan râpé, salez, poivrez et mixez jusqu'à obtenir une préparation bien lisse. Versez dans un saladier et ajoutez les œufs et le jaune d'œuf en fouettant pour bien les incorporer.

**4. Garnissez des petits ramequins** individuels ou des tasses supportant la chaleur du four et déposez-les dans le plat à bain-marie. Faites cuire pendant 30 min, les flans doivent devenir fermes mais encore légèrement tremblotants.

**5. Retirez-les du four** et laissez-les refroidir à température ambiante avant de les déguster avec une salade verte.

**Notre conseil vin**  
*Un jurançon sec*



On décuple les plaisirs avec la rondeur de la fève tonka et le croquant de la noisette.

## FLAN À LA NOISETTE ET FÈVE TONKA, NOISETTES DU PIÉMONT GRILLÉES

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Repos : 4 h 15 Cuisson : 20 min**

■ 6 feuilles de gélatine ■ 50 cl de lait entier  
 ■ 1 fève tonka ■ 20 cl de lait concentré sucré ■ 75 g de purée de noisettes grillées ■ 3 c. à soupe de sucre en poudre  
 ■ 40 g de noisettes du Piémont

**1. Faites tremper la gélatine** dans un bol d'eau froide pour la ramollir. Versez le lait entier dans une casserole. Râpez un peu de fève tonka et ajoutez-la au lait. Faites chauffer à feu doux jusqu'à frémissement,

puis, hors du feu, laissez infuser 15 min à couvert. Ajoutez la purée de noisettes grillées au lait chaud, en mélangeant bien jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute. Incorporez le lait concentré et le sucre en poudre, mélangez bien.

**2. Égouttez les feuilles de gélatine** et ajoutez-les au mélange chaud, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient complètement dissoutes.

**3. Versez la préparation** dans des ramequins ou des moules individuels. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 4 h pour qu'elle prenne.

**4. Pendant ce temps,** préchauffez le four à 180 °C. Répartissez les noisettes sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 min afin de les faire dorer (sans les brûler), en les remuant à plusieurs reprises pendant la cuisson. Retirez-les du four et laissez-les refroidir avant de les concasser grossièrement.

**5. Au moment de servir,** démoulez les flans sur des assiettes et parsemez-les de noisettes concassées.

**Notre conseil d'accompagnement**  
*Un rhum ambré ou un thé oolong*

Une association tout en onctuosité pour profiter des dernières figues de la saison.



### FLANS PISTACHE AU LAIT D'AMANDE ET AUX FIGUES POÊLÉES

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 min**

**Repos: 4 h Cuisson: 10 min**

- 50 cl de lait d'amande ■ 7 feuilles de gélatine ■ 1 gousse de vanille
  - 1 c. à soupe de pâte de pistache
  - 20 cl de crème liquide entière
  - 5 c. à soupe de miel ■ 4 figues
  - 30 g de pistaches émondées
- Ustensiles: 4 moules à fond amovible**

**1. Faites tremper les feuilles de gélatine** dans un bol d'eau froide pour les ramollir. Versez le lait d'amande

dans une casserole. Fendez la gousse de vanille en deux dans sa longueur, grattez les graines et ajoutez-les au lait ainsi que la gousse.

**2. Faites chauffer le lait d'amande** à feu doux jusqu'à frémissement, puis retirez la gousse de vanille. Incorporez la pâte de pistache au lait chaud en mélangeant bien pour qu'elle se dissolve. Ajoutez la crème liquide et 3 c. à soupe de miel, mélangez bien.

**3. Égouttez les feuilles de gélatine** et ajoutez-les, hors du feu, à la préparation chaude, en ne cessant

de fouetter jusqu'à ce qu'elles soient complètement dissoutes. Versez la préparation dans des moules individuels à fond amovible. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 4 h pour qu'elle prenne.

**4. Découpez les figues** en quartiers, faites-les revenir délicatement dans une poêle avec le reste du miel. Hachez les pistaches et saupoudrez-les sur les flans démoulés sur des assiettes.

**Notre conseil vin**

*Un rivesaltes tuilé*



## FLANS AUX MIRABELLES ET AU GINGEMBRE

**Pour 4 à 6 personnes**

**Préparation: 25 min**

**Repos: 2 h 15 Cuisson: 50 min**

■ 50 cl de lait entier ■ 40 g de fécule de maïs ■ 130 g de crème liquide entière ■ 5 jaunes d'œufs ■ 100 g de sucre en poudre ■ 3 cm de gingembre ■ 1 gousse de vanille ■ 500 g de mirabelles dénoyautées ■ 1 c. à soupe de sucre glace ■ Quelques feuilles de verveine.  
**Ustensiles: Moules à flan individuels**

**1. Préchauffez le four** à 180 °C. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec la crème. Fendez la gousse de vanille en deux dans sa longueur, grattez les graines et ajoutez-les au mélange avec la gousse. Épluchez et râpez le gingembre et ajoutez-le également. Portez à frémissement, puis retirez du feu et laissez infuser à couvert 15 min.

**2. Dans un bol**, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la fécule de maïs et mélangez bien. Versez lentement le mélange de lait et de crème chaud sur le mélange d'œufs, en fouettant constamment. Transvasez la préparation dans la casserole et faites cuire à feu doux, en remuant sans cesse jusqu'à épaississement. Retirez du feu.

**3. Répartissez 2/3 des mirabelles** découpées dans les moules individuels. Versez la préparation dessus, puis ajoutez le reste des mirabelles. Enfournes pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les flans soient dorés et légèrement tremblotants au centre. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 2 h.

**4. Avant de servir**, saupoudrez de sucre glace et parsemez de feuilles de verveine.

### **Notre conseil vin**

*Un alsace-pinot gris vendanges tardives*



*En décor, des tranches d'orange  
à cuire dans le sirop...*

# Portokalopita

Ce gâteau très populaire en Grèce tire son nom de *portokali* (« orange » en grec) et *pita* (« tarte » ou « gâteau »). Sans farine, il doit sa texture particulière à l'utilisation de pâte filo effilochée, et son moelleux, au sirop qui l'imbibe.

Recette et stylisme **Bérangère Abraham**. Photos **Valérie Lhomme**.

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 20 min**

**Repos: 30 min Cuisson: 30 min**

**Pour le gâteau:** 250 g de feuilles de pâte filo ■ 4 œufs ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1 gousse de vanille

■ 200 g de yaourt grec ■ 150 g de sucre en poudre ■ 120 g d'huile de tournesol

**Pour le sirop:** 300 g de sucre en poudre ■ 3 oranges bio ■ 350 g d'eau

**Ustensile:** 1 moule à gâteau de 20 x 30 cm

**1. Sortez les feuilles** de pâte filo du paquet et laissez-les sécher à l'air libre pendant 30 min (photo 1).

**2. Préparez le sirop.** Lavez et séchez les oranges, puis râpez leur zeste finement et réservez-le. Prélevez leur jus, versez-le dans une casserole avec le sucre et l'eau, mélangez et portez à ébullition. Réservez.

**3. Préparez le gâteau.** Dans un saladier, fouettez ensemble le sucre et le yaourt puis ajoutez l'huile. Incorporez les œufs un par un, puis le zeste des oranges et la levure. Fendez et grattez l'intérieur de la gousse de vanille, puis ajoutez les graines

dans la préparation et mélangez bien.

**4. Préchauffez le four** à 180 °C. Ajoutez les feuilles de filo dans le saladier en les cassant grossièrement (photo 2), puis mélangez bien. Chemisez un moule à gâteau de 20 x 30 cm et garnissez-le avec la préparation. Enfourez 30 min.

**5. À la sortie du four,** versez le sirop refroidi sur le gâteau petit à petit, jusqu'à ce qu'il ait tout absorbé (photo 3), puis laissez refroidir avant de déguster.

**Notre conseil d'accompagnement**

*Un coteaux-du-layon ou un thé Earl Grey*



Sortez les feuilles de pâte filo de leur emballage: très fines, elles vont rapidement sécher.



Une fois qu'elles sont sèches, déchirez-les grossièrement et plongez-les dans la préparation.



Une fois que le gâteau est cuit mais encore chaud, imbiblez-le progressivement de sirop à l'orange.

# Sébastien Bouillet

## Un gone pur sucre

Figure du paysage lyonnais, ce pâtissier chocolatier est apprécié pour ses créations aussi bien épurées que déjantées, mais également pour sa bonhomie et son énergie communicative.

Texte **Dominique Lesbros.**

**P**rononcez « Bouillet » devant un Lyonnais pour le voir aussitôt saliver. Le nom et le visage sont bien connus, et la silhouette très familière aux Croix-Roussiens. Ce gaillard énergique de 47 ans, biceps tatoués, regard clair et cheveux ébouriffés sillonne les rues pentues à pied ou à moto pour rallier l'une ou l'autre de ses treize boutiques. On le salue, on l'interpelle, et lui prend toujours le temps de tchatcher un brin. Sébastien est aussi accessible que lorsqu'il manageait dix salariés (il en a treize fois plus aujourd'hui). La Croix-Rousse concentre quatre adresses : la pâtisserie « historique » de ses parents, Henri et Ginette, le *corner* viennoiseries, la chocolaterie et le dernier-né, le Café Bouillet, qui réunit depuis juillet 2023 les trois premiers univers dans un même lieu. « J'ai grandi dans le sucré : mes parents ont ouvert leur pâtisserie en 1977, un an après ma naissance. À 15 ans, j'ai fait Sport Études avec l'envie d'être pompier, mais un stage chez un copain de mon père a changé la donne. Un déclic s'est produit, je suis entré en apprentissage. Ceci sans aucune pression parentale, jamais je ne me suis senti obligé de reprendre l'affaire familiale. À la fin de mon apprentissage, en été, j'ai assuré le remplacement de mes parents partis trois semaines en vacances. J'en ai profité pour changer 70 % de la gamme en mettant à profit les expériences engrangées. Le chiffre d'affaires a grimpé en flèche, ce qui a convaincu mon père de me laisser les coudées franches. »

### Inspiration Soleil-Levant

Avant de s'ancrer sur la colline des canuts, Sébastien a beaucoup voyagé, notamment au Japon : « J'ai été surpris par l'abondance de matières premières ; la crème fraîche, par exemple, existe en 35, 40 et 45 % de matière grasse ! J'ai rapporté de l'Archipel des techniques qui confèrent de la légèreté (appliquées dans mon biscuit japonais à base de pâte à choux, le *chiffon cake* et la crème d'ange), la précision dans la présentation, mais aussi et surtout



*Le pâtissier chocolatier excelle aussi en matière de réconfort et de retour en enfance...*

une remise en question permanente. Les marques japonaises se renouvellent sans cesse, on n'a pas le temps de se lasser. Le côté éphémère des produits incite à les tester avant qu'ils ne disparaissent. » Cette curiosité vive, toujours en éveil, caractérise Sébastien, friand de renouveau et boulimique de projets. Autre import nippon : il s'amuse avec les packagings, détourne des objets pour créer de petits cadeaux *kawaiï* (mignons) : un ■■■

Insatiable curieux, boulimique de nouveaux projets, Sébastien Bouillet est l'un des chefs pâtisseries lyonnais les plus en vogue de sa génération.



## À BRÛLE-POURPOINT

### La patte Bouillet?

« Des pâtisseries design, pas mal de pochage, des produits exclusivement saisonniers et une réflexion poussée sur la forme. »

### Vos ingrédients fétiches?

« Les agrumes (pour la note de fraîcheur), la glace vanille (j'en suis fada) et le chocolat. »

### Un moment préféré?

« La création. Il y a deux façons de procéder. Soit j'ai l'idée d'une forme sans savoir encore ce que je vais mettre dedans. Soit j'ai l'idée d'une association de saveurs sans savoir quelle forme lui donner. Je procède au mélange et je goûte : là, c'est un moment très sympa. »

« NOUS, PÂTISSIERS, N'AVONS PAS PEUR DE PERDRE UNE ÉTOILE, ON SE SENT PLUS LIBRES QUE LES CUISINIERS. »



1

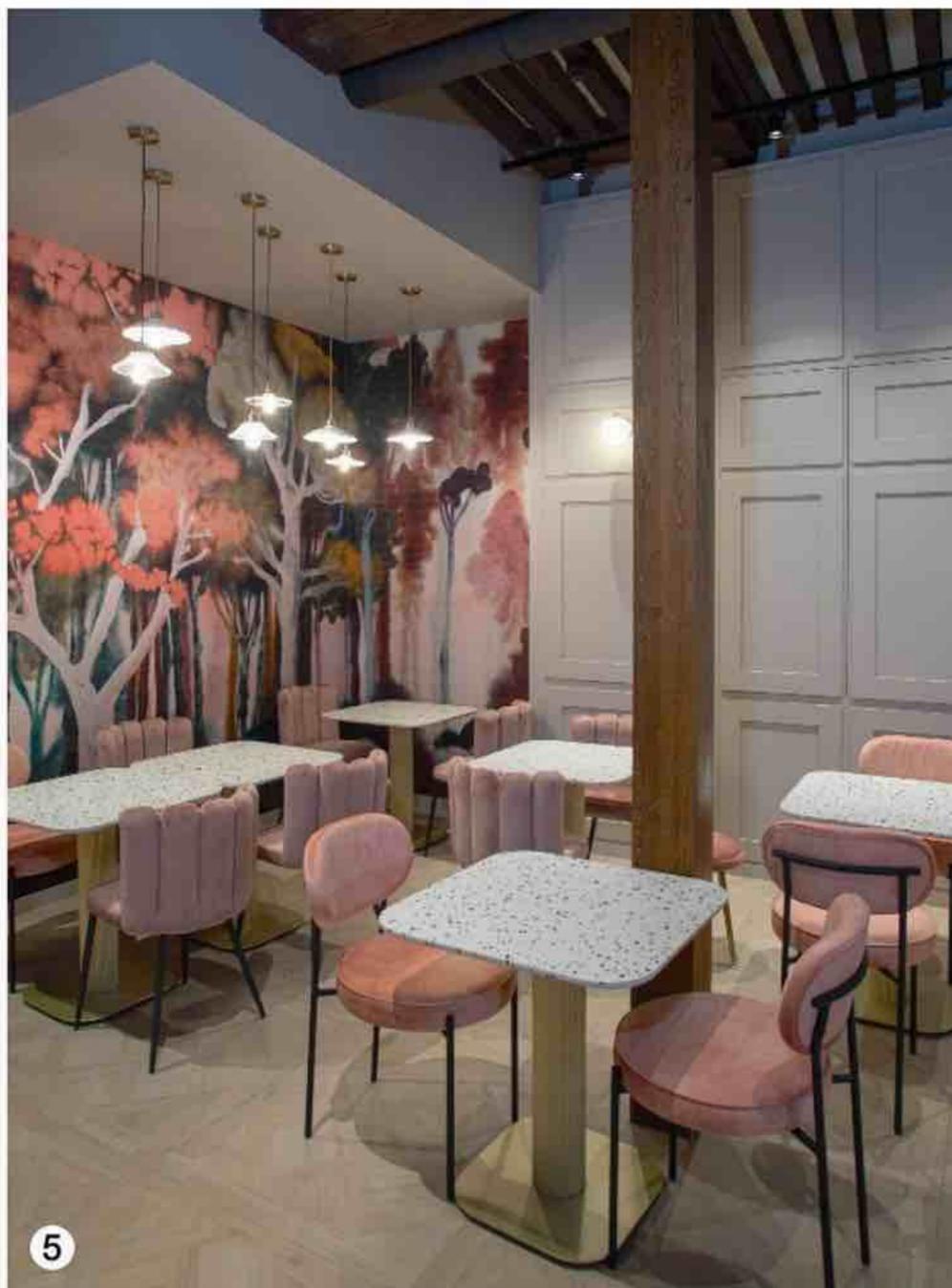


3

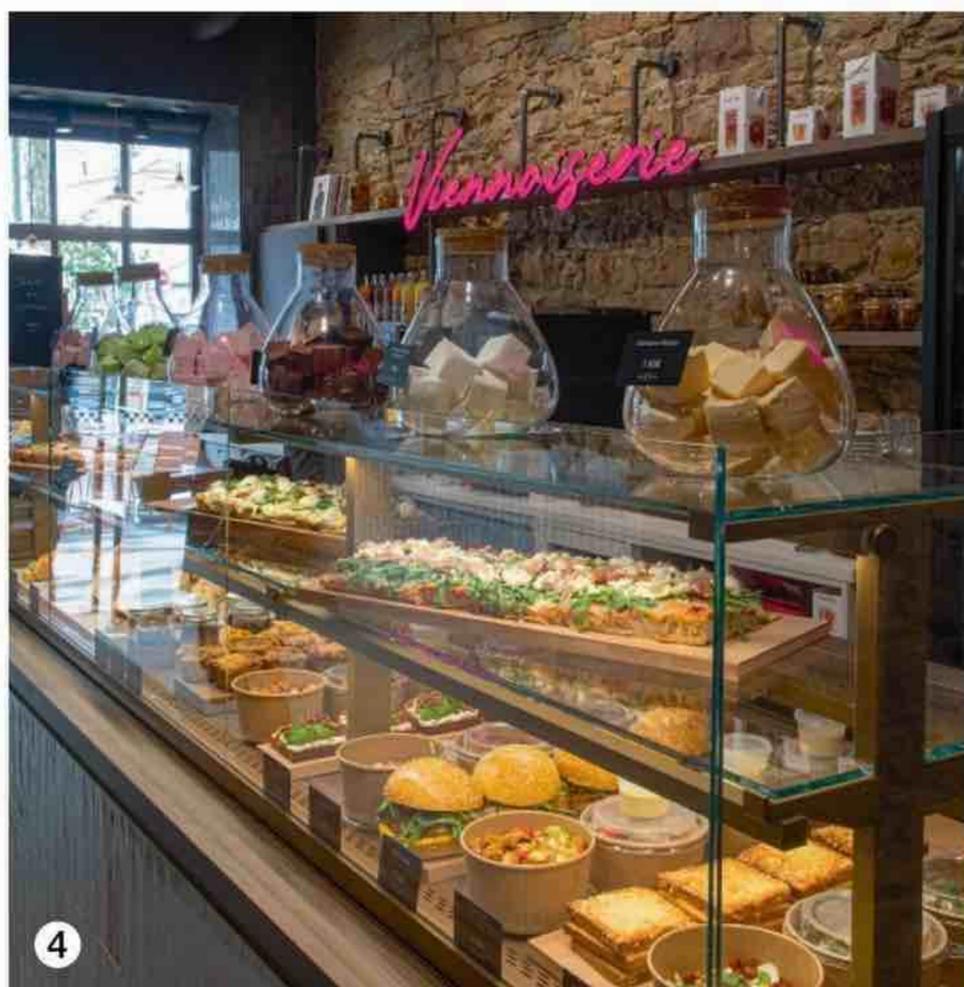


2

**1. Débauche de gourmandise** pour cette tablette « croq'mendiant », qui réunit écorces d'orange, figue, cranberry, pistache, noix de pécan, noix de cajou, amandes et noisettes caramélisées. **2. St Ho!**, une interprétation du saint-honoré où le caramel et la vanille de Madagascar se disputent la vedette. **3. En bon orfèvre de la gourmandise**, Sébastien Bouillet est aussi à l'aise pour le sur-mesure que pour créer des entremets individuels haute couture. **4 et 5. Ouvert l'été dernier** dans le quartier de la Croix-Rousse, le Café Bouillet propose viennoiseries, gâteaux d'antan, glaces et offre de snacking salé : pizza au mètre, croques briochés...



5



4

© Photos : Philippe Vaurès Santamaria



## COOKIE XXL GIANDUJA ET PRALINÉ

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 50 min**  
**Cuisson : 8 min**

**Pour la pâte :** 132 g de beurre  
■ 132 g de sucre roux ■ 108 g de sucre cristal ■ 4 g de sel  
■ 1 œuf ■ 4 g de vanille liquide  
■ 192 g de farine ■ 8 g de levure chimique ■ 8 g de bicarbonate

**Pour la ganache gianduja :**  
164 g de crème liquide

■ 236 g de gianduja  
**Pour le praliné (ou utilisez un praliné noisette prêt à l'emploi) :** 24 g d'eau ■ 168 g de sucre ■ 188 g de noisettes  
■ 20 g de chocolat au lait  
■ 4 g de fleur de sel

**Ustensiles :** 1 cercle de 18 cm de diamètre ■ 2 poches

**1. Mélangez le beurre,** le sucre roux, le sucre cristal et le sel, puis ajoutez l'œuf et la vanille liquide. Tamisez la farine avec la levure, le bicarbonate de soude, le cacao et ajoutez-les au mélange. Incorporez les pépites de chocolat. Réservez.

**2. Faites chauffer la crème** liquide dans une casserole. À ébullition, versez la crème sur le gianduja préalablement fondu au bain-marie et mixez

l'ensemble. Laissez figer la ganache à température ambiante, mettez-la en poche et réservez-la au réfrigérateur.

**3. Pour le praliné,** si vous ne l'achetez pas tout prêt, faites caraméliser l'eau et le sucre dans une casserole. Ajoutez les noisettes, mélangez. Étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez refroidir. Mettez de côté quelques noisettes entières pour le montage et mixez le reste au blender. Ajoutez le chocolat et la fleur de sel et mixez de nouveau pour obtenir une texture onctueuse. Placez dans une poche et réservez.

**4. Préchauffez le four** à 185 °C. Dans un cercle de 18 cm préalablement graissé, répartissez la préparation et enfournez pour 8 min.

**5. Sortez le cookie,** laissez-le refroidir. Pochez quelques points de ganache et de praliné et déposez les noisettes entières caramélisées. Dégustez en partageant à plusieurs... ou pas !

### Notre conseil

**d'accompagnement**  
*Un thé oolong ou un verre de cognac VSOP*

Une recette de Sébastien Bouillet.

■■■ bâton de dynamite garni de chocolat pétillant, des lunettes de soleil, des lipsticks et des disques vinyle 100 % chocolat ! Tout l'inspire : la nature, la déco, un plat... « J'ai goûté chez un copain une recette associant le kiwi, l'huile d'olive et des herbes aromatiques. L'Opaline est la transposition pâtissière de ce mariage de saveurs. Nous, pâtissiers, n'avons pas la pression de la critique gastronomique à laquelle sont soumis les cuisiniers. On n'a pas peur de perdre une étoile, on se sent plus libres d'innover. »

### Le nécessaire virage du salé

« La conjoncture ébranle la sphère de la pâtisserie. Le prix croît avec le coût des matières premières et de l'énergie, le pouvoir d'achat baisse, la pâtisserie devient élitiste, presque un luxe pour certains. Il est nécessaire de se diversifier, d'élargir l'offre avec une gamme accessible, notamment du salé. Ma boutique de

Méribel a permis de valider cette intuition : on peut y acheter une madeleine à 2 €, du chocolat ou un en-cas. Le snacking a pris une place importante dans le quotidien des gens, ils vont moins souvent au restaurant mais mangent davantage sur le pouce, avec une exigence de qualité. » Au Café Bouillet, Sébastien travaille le salé avec l'approche d'un pâtissier : souci du détail et twist sucré salé. « C'est très frustrant de voir un client faire un achat en boutique et ne rien savoir de ses réactions quand il déguste la pâtisserie chez lui. Ici, on a le ressenti en direct. J'ai envie que mes boutiques vivent, que les clients s'assoient, dégustent, voient la fabrication dans le labo ouvert sur la salle. » Cette rencontre se résume en un mot : envie. Une vie à 100 à l'heure pleine d'envies. Envie d'entreprendre, d'innover sans cesse, de prendre du plaisir, de satisfaire ses clients et de grandir. ❖

Café Bouillet, 161, boulevard de la Croix-Rousse, 69004 Lyon.

# Moelleux citron confit de mûres et poêlée de myrtilles

de Carl Marletti

Sur une base de biscuit fondant au citron et à la poudre d'amandes, une gelée de mûres et des myrtilles rapidement compotées. Une ode à l'été et à ses baies si parfumées!

Recette **Carl Marletti**. Styliste **Orathay Souksisavanh**. Photos **Marie-José Jarry**.

**BON  
À SAVOIR**

Pour 1 œuf moyen (environ 63 g, avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 30 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 5 œufs.



Carl Marletti réinvente avec talent tous les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

## La liste

**Pour 12 pièces**  
**Préparation: 1 h**  
**Repos: 30 min**  
**Cuisson: 35 min**

### Pour le moelleux biscuit nantais:

200 g de beurre mou ■ 150 g de poudre d'amandes ■ 60 g de farine T45 ■ 200 g de sucre semoule ■ 225 g d'œufs ■ Le zeste de 1 citron jaune bio ■ Le zeste de 1 citron vert bio ■ 2 gousses de vanille ■ 20 g d'eau de fleur d'oranger ■ 5 g de levure chimique ■ 2 g de fleur de sel

**Pour le confit de mûres:** 250 g de mûres ■ 25 g de sucre

**Pour la poêlée de myrtilles:** 350 g de myrtilles ■ 30 g de beurre ■ 15 g de sucre cassonade ■ 1 gousse de vanille

**Pour la chantilly vanille:** 200 g de crème fleurette ■ 100 g de mascarpone ■ 15 g de sucre semoule ■ 2 gousses de vanille

**Pour le décor:** 100 g de myrtilles ■ Le zeste râpé de 1/2 citron jaune bio ■ Le zeste râpé de 1/2 citron vert bio

**Ustensile:** 1 moule en silicone à 12 empreintes (env. 70 g)

**Notre conseil d'accompagnement**  
*Un muscat-du-cap-corse*

## LES MOELLEUX en 3 étapes

Préchauffez le four à 180 °C. Dans la cuve d'un batteur, mélangez le beurre, le sucre, les graines des gousses de vanille fendues et grattées, et les zestes des citrons. Versez les poudres, puis les œufs. Continuez à mélanger. Incorporez la fleur d'oranger et émulsionnez l'ensemble pendant 5 min.



**2**

Versez la pâte dans les empreintes du moule. Enfourez pour 20 min.



**3**

Démoulez les moelleux, laissez refroidir.

## LE CONFIT DE MÛRES en 2 étapes



**4**

Versez les mûres et le sucre dans une casserole à fond épais.



**5**

Portez à ébullition et faites cuire 10 min. Laissez refroidir.

## LA POÊLÉE DE MYRTILLES



6

Faites fondre le beurre dans une poêle. Versez le sucre et ajoutez les graines et la gousse de vanille fendue et grattée. Mélangez. Lorsque le sucre commence à caraméliser, ajoutez les myrtilles. Faites cuire à peine 1 min, les myrtilles doivent rester entières. Laissez refroidir.

## LA CHANTILLY



7

Fouettez la crème avec le mascarpone, le sucre et les graines de la gousse de vanille fendue et grattée, pour la monter en chantilly souple. Réservez au réfrigérateur.

## LE MONTAGE *en 2 étapes*



8

Étalez une couche de confit de mûres sur les moelleux. Déposez ensuite une cuillerée de poêlée de myrtilles.

9

Ajoutez une belle quenelle de chantilly sur les moelleux (ou dressez la chantilly à l'aide d'une poche à douille cannelée). Ajoutez quelques myrtilles fraîches coupées en deux sur chaque assiette. Nappez d'un peu de jus de myrtilles de la poêlée, puis zestez les citrons.



*Et voilà!*

# ABONNEZ-VOUS

## AU MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND



Tous les mois  
des recettes  
**inventives**  
et **de saison**

# 52,50€

10 numéros dont  
un Spécial Fêtes

### BULLETIN D'ABONNEMENT à retourner sous enveloppe affranchie

avec votre règlement à : Abonnements SAVEURS - C/O TBS Services - CS 60003 - 31242 L'UNION



**OUI**, je m'abonne  
à Saveurs (10 numéros  
dont un Spécial Fêtes) pour  
**52,50€** au lieu de 56€\*.

#### MODES DE PAIEMENT :

- ▶ Par chèque à l'ordre des Éditions Hubert Burda Media
- ▶ **VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE ?**  
Flashez le QR code ci-contre ou rendez-vous sur notre site :  
[abonnementmag.fr/mon-offre](http://abonnementmag.fr/mon-offre) et entrez le code **SED307**



\*Tarif de vente au numéro. DOM TOM et étranger : abonnez-vous directement via notre site [abonnementmag.fr/mon-offre](http://abonnementmag.fr/mon-offre) ou par téléphone au 01 85 08 92 46.

Mme  M. Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Email :

Téléphone :

(votre email est indispensable pour le suivi et la gestion de votre abonnement)

J'accepte de recevoir par email les offres et informations des Éditions Hubert Burda Media :  OUI  NON et de ses partenaires :  OUI  NON

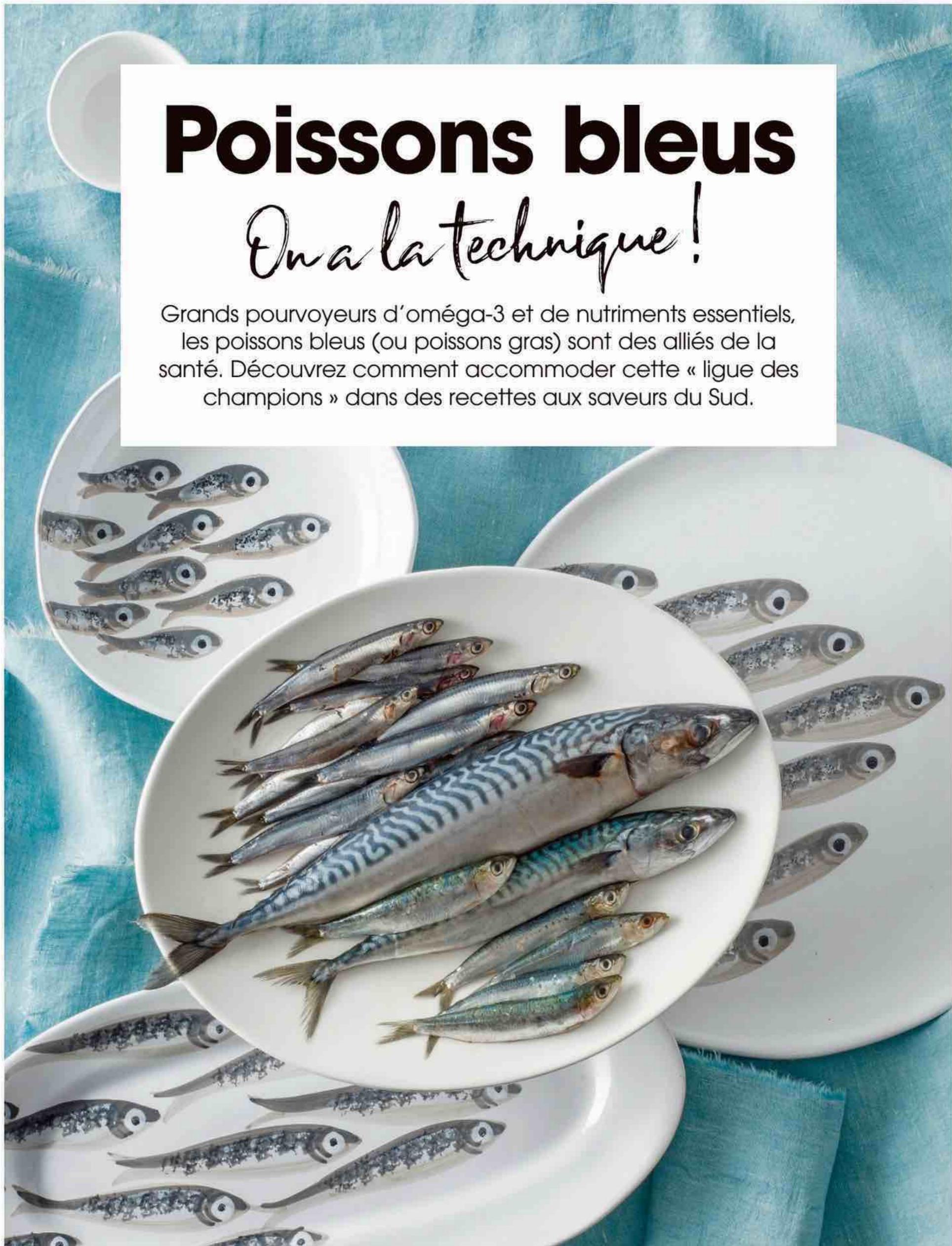
Offre valable 2 mois, en France métropolitaine. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant votre décision à notre service abonnement. La société les Éditions Hubert Burda Media, située 5 rue Barbès, 92120 Montrouge, est responsable du traitement et de la collecte de données afin de réaliser l'abonnement au magazine Saveurs. Vos données sont transmises aux sociétés en charge de l'abonnement et sont conservées pendant 5 ans. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus, les Éditions Hubert Burda Media ne pourront pas procéder à l'abonnement. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case . Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de modification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire par e-mail ([dpo@nuitetjour.fr](mailto:dpo@nuitetjour.fr)) ou par courrier (Burda bleu, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge) en joignant la copie d'un justificatif d'identité comportant votre signature.

SED307

# Poissons bleus

*On a la technique !*

Grands pourvoyeurs d'oméga-3 et de nutriments essentiels, les poissons bleus (ou poissons gras) sont des alliés de la santé. Découvrez comment accommoder cette « ligue des champions » dans des recettes aux saveurs du Sud.



## L'ANCHOIS, MINI-FORMAT



**1. Il fait partie des poissons bleus** les plus courants dans nos mers. De petite taille (8 à 12 cm en moyenne), l'anchois se différencie de la sardine par sa mâchoire inférieure plus courte que la supérieure. Sa chair est très savoureuse, aussi bien au naturel qu'en conserve.

**2. Pour le nettoyer,** rincez-le sous l'eau courante de façon à enlever les quelques écailles.

**3. Tenez le poisson** d'une main. De l'autre, attrapez la tête entre le pouce et l'index et tirez. Elle devrait se détacher et emporter avec elle les viscères.

## LA SARDINE, FONDANTE ET SAVOUREUSE

**1. Semblable à l'anchois,** mais plus grande (12 à 16 cm) et plus ventrue, la sardine est recouverte d'écailles fines. Son nom vient des côtes de Sardaigne, où elle était très abondante. Elle reste un poisson emblématique de la mer Méditerranée, même si elle est aussi présente dans la mer Noire et dans l'Atlantique Nord-Est, de l'Islande au Sénégal.

**2. Pour la nettoyer,** coupez la tête à l'aide de ciseaux.

**3. Incisez l'abdomen** sous la queue en remontant jusqu'à la tête, retirez les entrailles, puis saisissez l'arête centrale et enlevez-la délicatement pour ne pas déchirer la chair. Coupez la nageoire dorsale et rincez bien pour ôter les résidus et les écailles.



## LE MAQUEREAU, SPÉCIAL GRILLADES



**1. De taille moyenne,** le maquereau vit à la fois en Méditerranée et dans l'Atlantique. Reconnaisable à son dos rayé et bleuté et à son ventre blanc, il présente une chair claire, à l'odeur marquée, et un goût prononcé et savoureux. Il fait partie des poissons les plus riches en oméga-3.

**2. Le maquereau n'a pas d'écailles.** Pour le nettoyer, faites une entaille aux ciseaux ou au couteau dans le ventre du poisson, depuis la queue jusqu'à la tête, puis sortez les viscères. Veillez à ce qu'il n'en reste aucun, cela apporterait de l'amertume. Grattez bien la partie noire intérieure qui longe l'arête centrale, puis rincez bien.

**3. Coupez les nageoires.** Si vous prévoyez de le griller, faites des entailles transversales et farcissez-le d'herbes ou d'arômes de votre choix (« contiser » en jargon culinaire).

## SOUPE DE TOMATE AUX ANCHOIS



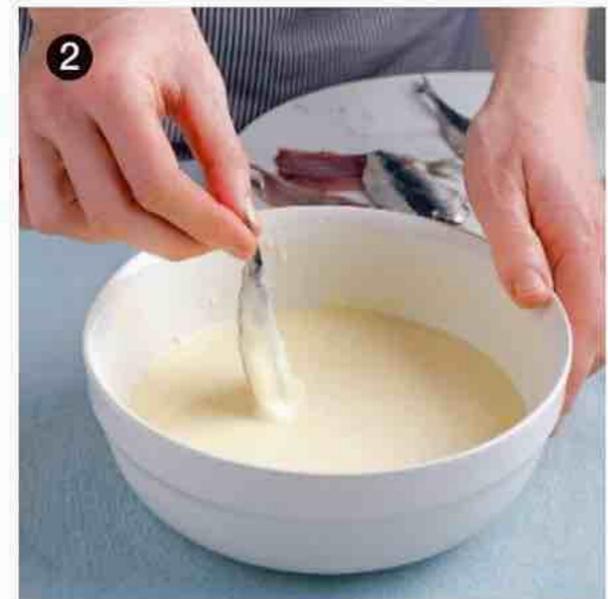
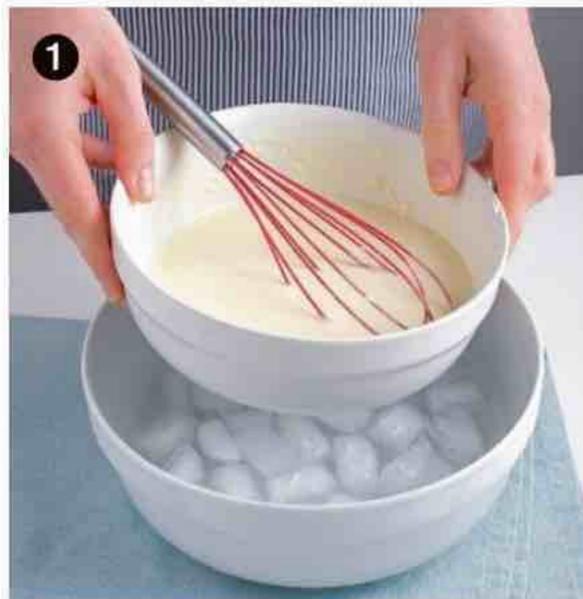
**1. Videz et nettoyez** 600 g d'anchois frais, retirez leur arête centrale. Faites cuire 1 carotte, 1 courgette et 1 poireau coupés en morceaux à l'eau bouillante. Dans une poêle, faites revenir 2 gousses d'ail avec un peu d'huile, ajoutez 500 g de pulpe de tomate et les pluches d'un bulbe de fenouil. Après quelques minutes, ajoutez 50 g d'olives, 20 g de câpres dessalées et 20 g de pignons de pin. Versez-y les légumes bouillis et une louche de leur jus de cuisson.

**2. Ajoutez les anchois** préparés, remuez et laissez cuire pendant environ 2 min. Dans 4 bols, répartissez 4 tranches de pain coupées en morceaux, versez la soupe par-dessus et servez bien chaud.

## TEMPURA DE SARDINES ET DE LÉGUMES

**1. Mélangez 200 g de farine** avec 2 jaunes d'œufs et environ 40 cl d'eau glacée dans un saladier; laissez tremper le bol de pâte dans un récipient rempli d'eau et de glaçons. Pendant ce temps, videz, désarêtez et nettoyez 12 petites sardines, lavez et séchez 12 pointes d'asperges, retirez le pistil de 8 fleurs de courgettes (comestible, mais qui peut être amer).

**2. Faites chauffer** une bonne quantité d'huile de friture dans 2 poêles, vérifiez la température en versant une goutte de pâte, qui doit dorer immédiatement. Trempez les sardines dans la pâte, puis faites-les frire dans une poêle, en même temps que les légumes dans l'autre poêle. Lorsqu'ils sont bien dorés, égouttez-les sur du papier absorbant, assaisonnez de sel et servez avec des quartiers de citron.



## MAQUEREAUX GRILLÉS AU PAMPLEMOUSSE ROSE



**1. Pressez 1/2 pamplemousse rose** et émulsionnez le jus avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, du romarin, du sel et du poivre rose. Videz et nettoyez 4 maquereaux de 150-200 g chacun, faites 2 à 3 incisions transversales dans leur chair et insérez des feuilles de romarin dans chacune d'entre elles. Placez les poissons dans un plat, versez la marinade de pamplemousse par-dessus et laissez mariner 1 h.

**2. Faites bien chauffer** une poêle-gril. Sortez les maquereaux de la marinade, séchez-les sur du papier absorbant et faites-les cuire 2 à 3 min de chaque côté (adaptez la cuisson selon leur poids). Servez avec une salade d'endives et de pomélo.



Soupe de tomate  
aux anchois

Tempura de sardines  
et de légumes

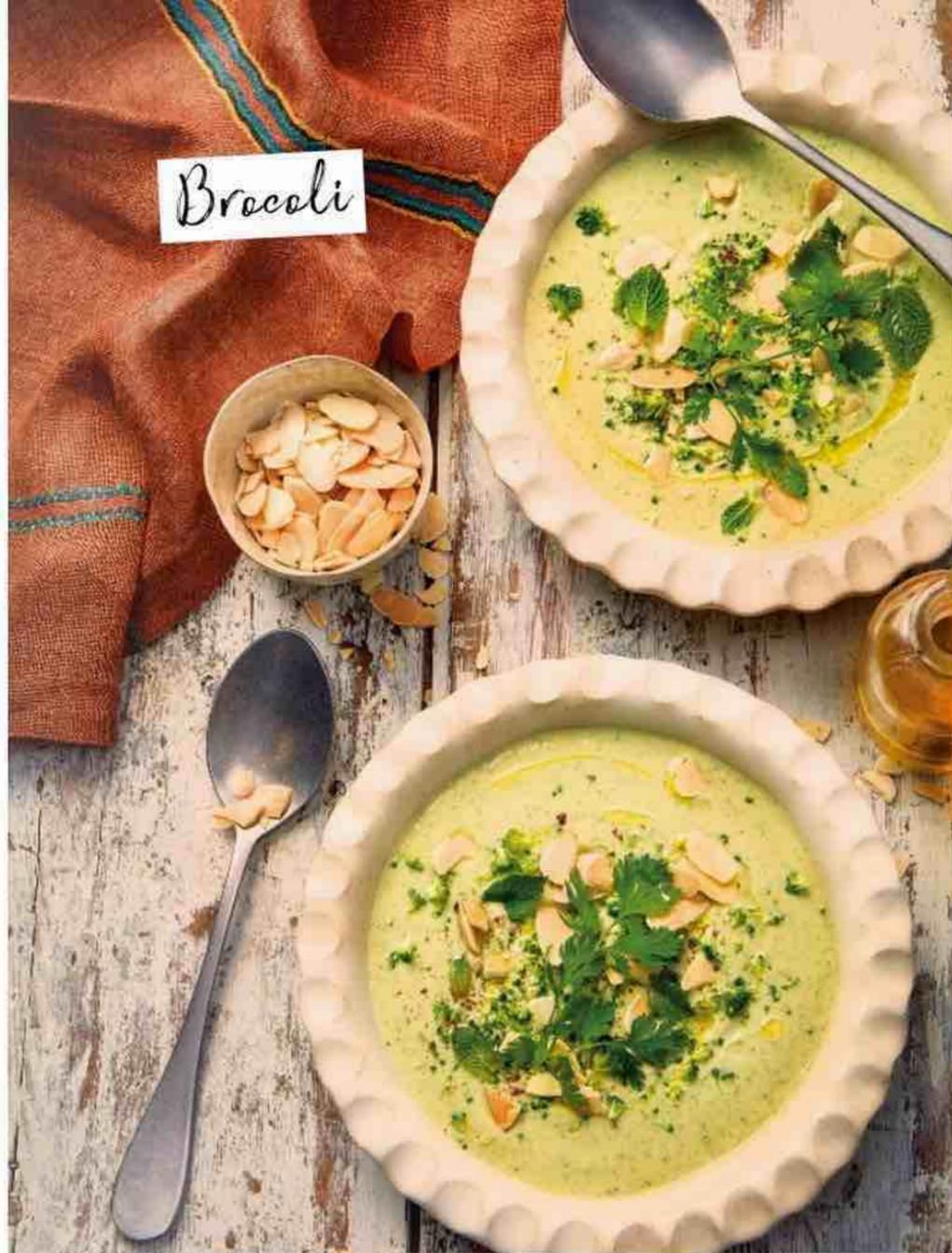
Maquereaux grillés  
au pamplemousse rose

# Dans ma cagette...

La fin de l'été ne rime pas avec morosité! C'est le moment de profiter de la courte apparition des mûres et des figues, de cuisiner les dernières tomates et de préparer les premiers choux.

Recettes et stylisme **Pauline Dubois**. Photos **Valéry Guedes**.





Brocoli

## CRÈME DE BROCOLI AUX AMANDES ET AUX HERBES

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 25 min**  
**Cuisson : 15 min**

■ 100 g de ricotta ■ 1 brocoli  
 ■ 1 oignon cébette ■ 1 gousse d'ail ■ 3 c. à soupe bombées de purée d'amandes  
 ■ 10 feuilles de menthe ■ 5 brins de coriandre ■ 1 c. à soupe bombée d'amandes effilées  
 ■ 1 c. à soupe de graines de courge ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ 1 cube de bouillon de légumes ■ 1 filet d'huile de noisette ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Épluchez** et dégermez l'ail. Ciselez la coriandre, la menthe et l'oignon. Rincez le brocoli, détachez les fleurettes et coupez la tige en morceaux. Gardez de côté une fleurette de brocoli, quelques feuilles de coriandre et de menthe.  
**2. Faites revenir** dans une cocotte l'ail et l'oignon avec 3 c. à soupe d'huile d'olive pendant 1 min. Ajoutez les

morceaux de la tige du brocoli, couvrez d'eau à hauteur, émiettez le cube de bouillon et salez légèrement. Faites cuire à couvert 10 min. Ajoutez les fleurettes de brocoli et poursuivez la cuisson 5 min.  
**3. Pendant ce temps**, faites griller les amandes quelques minutes dans une poêle.  
**4. Retirez la moitié** de l'eau de cuisson du brocoli (réservez-la), mixez le reste, puis ajoutez la purée d'amandes, la ricotta, le piment, du poivre et les herbes. Mixez de nouveau pour lisser la texture. Ajoutez du bouillon de cuisson au besoin.  
**5. Répartissez la crème** de brocoli dans 4 assiettes creuses, ajoutez les amandes et les graines de courge. Râpez la tête de brocoli crue, parsemez de quelques feuilles de menthe et de coriandre, arrosez d'un filet d'huile de noisette et servez.

**Notre conseil vin**  
*Un mâcon-villages blanc*

## PANZANELLA AUX FIGUES

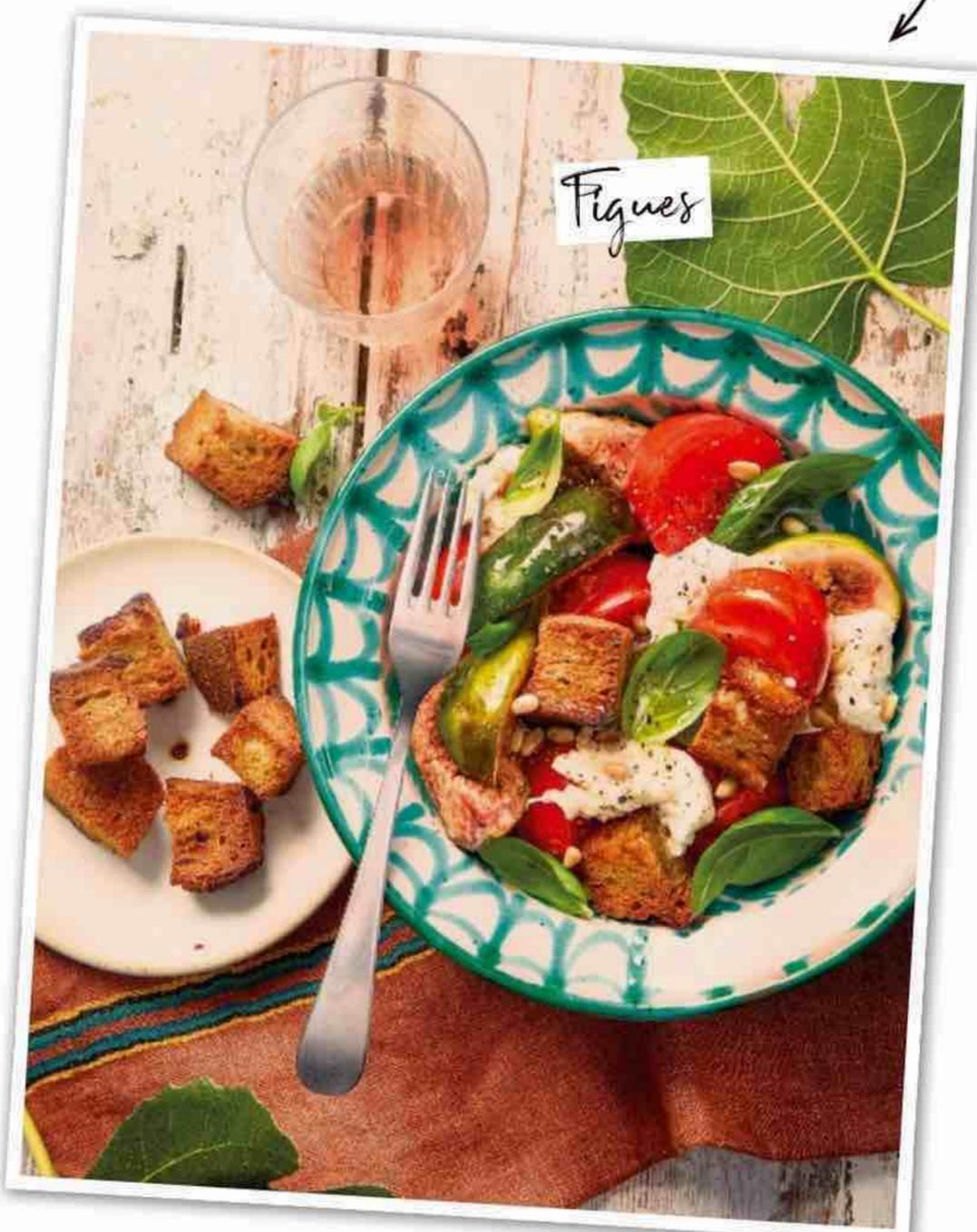
**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 10 min**

■ 2 grosses tomates cœur-de-bœuf ■ 4 figes ■ 250 g de mozzarella di bufala  
 ■ 4 tranches de pain de campagne rassis ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 botte de basilic  
 ■ 2 c. à soupe de pignons de pin ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
 ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive  
 ■ Fleur de sel, poivre

**1. Préchauffez le four** à 200 °C. Épluchez les gousses d'ail, retirez le germe et écrasez-les avec un presse-ail.  
**2. Coupez le pain rassis** en morceaux. Placez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Dans un bol, mélangez l'ail et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Badigeonnez les morceaux de pain de ce mélange.

Enfournez pour 10 min, en remuant les morceaux de pain à mi-cuisson.  
**3. Pendant ce temps**, dans une poêle, torréfiez les pignons de pin à sec, en remuant régulièrement, 3 min environ. Débarrassez et laissez refroidir.  
**4. Lavez, séchez** et prélevez les feuilles de basilic. Rincez les figes et les tomates, séchez-les. Coupez les figes et les tomates en quartiers.  
**5. Répartissez les figes** et les tomates dans un saladier ou 4 assiettes creuses. Ajoutez les feuilles de basilic, les pignons de pin et les morceaux de pain grillés. Ajoutez la mozzarella coupée en morceaux. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Parsemez de fleur de sel et de poivre avant de servir.

**Notre conseil vin**  
*Un pic-saint-loup rosé*



Figes

## BURGER AU PULLED PORK

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min Cuisson : 8 h

■ 600 g de porc (palette) ■ 4 pains buns  
■ 1/2 chou rouge ■ 2 avocats ■ 1 oignon  
■ 1/2 citron ■ 1 poignée de pousses  
de mesclun ■ 1 yaourt grec ■ 250 g de  
sauce barbecue ■ 20 cl de bouillon  
de volaille ■ 2 c. à soupe de ciboulette  
ciselée ■ 2 c. à soupe de coriandre  
ciselée ■ 2 c. à soupe de menthe  
■ 1,5 c. à soupe de paprika fumé ■ 1 brin  
de thym ■ 1 brin de romarin ■ 1 c. à café  
de grains de poivre noir ■ 1 clou de  
girofle ■ Sel, poivre

**Ustensiles :** 1 cocotte allant au  
four, avec son couvercle ■ 1 pinceau  
de cuisine

**1. Préchauffez le four** à 110 °C.

Pelez l'oignon et émincez-le en lamelles, déposez-les au fond d'une cocotte allant au four. Mélangez le paprika avec la sauce barbecue. Versez un peu de cette sauce au fond de la cocotte, ajoutez 1 c. à café de grains de poivre, le clou de girofle, le thym et le romarin, puis versez le bouillon.

**2. Enduisez généreusement** la viande avec le reste de la sauce barbecue à l'aide d'un pinceau, mettez-la dans la cocotte. Fermez la cocotte et enfournez pour 8 h de cuisson.

**3. Lorsque la viande** est cuite, effilochez-la à l'aide d'une fourchette. Filtrez le jus de cuisson et mélangez la viande avec la sauce obtenue.

**4. Râpez le demi-chou rouge.** Épluchez les avocats, coupez-les en lamelles et arrosez-les du jus du demi-citron. Dans un bol, mélangez le yaourt avec les herbes ciselées. Salez et poivrez. Grillez les buns coupés en deux.

**5. Tartinez la base** des buns avec la sauce au yaourt, ajoutez quelques feuilles de mesclun, de la viande, du chou rouge, des lamelles d'avocat et de nouveau de la sauce, recouvrez avec le dessus du pain. Procédez de la même façon avec les 3 autres buns.

**6. Dégustez les burgers** accompagnés de frites de patate douce, par exemple.

**Notre conseil vin**

*Un chénas*



Chou rouge



## CHUTNEY DE TOMATES VERTES

**Pour 4 pots à confiture de 250 g**

**Préparation : 25 min**

**Repos : 12 h**

**Cuisson : 45 min**

■ 1 kg de tomates vertes  
 ■ 500 g de sucre cassonade  
 ■ 100 g de raisins de Corinthe  
 ■ 2 gros oignons ■ 3 cm de gingembre frais ■ 5 gousses d'ail ■ 2 c. à café rases de piment d'Espelette  
 ■ 2 capsules de cardamome  
 ■ 40 cl de vinaigre balsamique  
 ■ 4 c. à soupe de gros sel  
**Ustensiles : 4 pots à confiture**

**1. La veille**, coupez les tomates en dés et mettez-les dans un saladier avec le gros sel. Laissez dégorger pendant 12 h environ.  
**2. Égouttez les tomates.** Épluchez les oignons, les

gousses d'ail et le gingembre, puis hachez-les. Versez le vinaigre balsamique et le sucre dans une cocotte, puis portez à ébullition, tout en remuant jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez les tomates, les oignons, l'ail et le gingembre ainsi que les graines extraites des capsules de cardamome. Saupoudrez de piment et mélangez. Faites cuire à feu doux pendant 30 min, en remuant de temps en temps pour éviter à la préparation d'accrocher. Elle doit épaissir.  
**3. Ajoutez les raisins** et poursuivez la cuisson 15 min.  
**4. Versez la préparation** encore très chaude dans des pots à confiture et fermez immédiatement.  
**5. Dégustez ce chutney** avec du fromage, par exemple.

## TARTE AUX MÛRES ET AU PAVOT

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Repos : 2 h Cuisson : 30 min**

■ 500 g de mûres ■ 240 g de farine ■ 125 g de beurre demi-sel + un peu pour le moule  
 ■ 1 œuf ■ 100 g de sucre cristal  
 ■ 1 sachet de sucre vanillé  
 ■ 1 c. à soupe de graines de pavot

**1. Préparez la pâte.** Dans un saladier, mélangez la farine, le pavot, le sucre vanillé et le beurre coupé en petits dés. Travaillez du bout des doigts afin d'obtenir une pâte sablée. Ajoutez l'œuf et mélangez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Filmez-la et laissez reposer au réfrigérateur le temps de préparer le confit de mûres.

**2. Mettez 250 g de mûres** dans une casserole avec le sucre cristal et faites cuire à feu très doux 15 min, en remuant.

Passez au tamis la préparation afin de retirer les grains. Placez le confit dans un pot et laissez refroidir totalement.

**3. Préchauffez le four** à 170 °C. Sortez la pâte du réfrigérateur, étalez-la et foncez un moule à tarte beurré. Enfournez pour 15 à 20 min : la pâte doit être légèrement colorée. Laissez tiédir et démoulez le fond de tarte sur une assiette de service.

**4. Étalez le confit** de mûres sur la pâte et mettez au réfrigérateur pour 2 h.

**5. Ajoutez le reste** des mûres sur la tarte au moment de servir.

**Notre conseil vin**

*Un moscato-d'asti*



# Les algues

## en 2 recettes véggie

Concentrées en vitamines, minéraux et oligo-éléments, les algues sont de véritables aliments santé. Et pour les végétariens, elles représentent aussi une bonne source de protéines, idéales pour augmenter facilement les apports.

Texte **Carole Garnier**. Recettes et stylisme **Delphine Brunet**. Photos **Claire Payen**.

**N**ori, wakamé, dulse, kombu, laitue de mer... Consommées depuis des siècles en Asie (Japon, Chine, Indonésie...), les algues se démocratisent et s'affichent de plus en plus dans nos recettes. Leur point fort : une concentration inégalée en nutriments. Riches en magnésium (antistress et antifatigue), en fer (antianémie), en calcium (indispensable à la masse osseuse), en iode (essentiel au métabolisme ou au bon fonctionnement de la thyroïde), elles sont aussi d'excellentes sources de caroténoïdes (antioxydants), de vitamines (bêta-carotène, C, E, B6, B9 et B12), d'oligoéléments (cuivre, zinc, phosphore...), d'oméga-3, d'acides aminés... En revanche, attention en cas d'hyperthyroïdie, justement à cause de leur teneur élevée en iode. Demandez conseil à votre endocrinologue si c'est votre cas.

### La bonne préparation

Si vous achetez des algues fraîches en barquettes, en magasin bio (voire en épicerie fine ou chez le poissonnier), elles sont salées de façon à se conserver plusieurs mois au réfrigérateur. Il faut alors les rincer à l'eau froide et les faire tremper quelques

minutes deux à trois fois dans de l'eau, en changeant celle-ci à chaque fois. Le test : goûtez-en un petit morceau, il ne doit plus être salé. Il suffit ensuite de les émincer avant de les cuisiner. Si vous optez pour des paillettes d'algues séchées, elles s'utilisent telles quelles, à raison de quelques pincées à saupoudrer sur des soupes, des salades, du riz ou des omelettes, à glisser dans une vinaigrette... C'est la forme la plus pratique pour les débutants.

### Idées express

**Dans un beurre travaillé :** à la fourchette, écrasez 100 g de beurre ramolli avec 1 c. à soupe de paillettes d'algues, 1 c. à soupe d'échalote hachée et du poivre. Moulez dans un petit contenant et placez au réfrigérateur. Utilisez une noisette de ce beurre sur des tagliatelles, des pommes de terre vapeur...

**En salade :** mélangez du quinoa cuit et froid avec de fines lamelles de pomme rouge, de la laitue de mer fraîche, dessalée et émincée, et une vinaigrette à base d'huile d'olive, jus de citron et échalote.

**En omelette :** parsemez de paillettes d'algues des œufs battus en train de cuire. Quand l'omelette est prise, repliez-la et servez avec une salade de mâche. ❖

**LEUR CV  
NUTRITIONNEL**

Pour 100 g de paillettes  
d'algues séchées

Calories : 227

Lipides : 1,4 g

Glucides : 20,8 g

Protéines : 18 g

Fibres : 29,3 g

Une recette qui apporte  
tous les acides aminés

Salade de nouilles soba  
au tartare d'algues maison

Des petits cornets  
à déguster avec les doigts

Temaki aux légumes



**RAFRAÎCHISSANTE**

## Salade de nouilles soba au tartare d'algues maison

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

■ 1 concombre ■ 250 g de nouilles soba  
■ 300 g d'edamame ■ 1 c. à soupe bombée  
de sésame ■ 3 c. à soupe de sauce soja  
**Pour le tartare d'algues:** 50 g d'algues  
en palettes ■ 1 échalote ■ 2 cornichons  
aigres-doux ■ Le jus de 1/2 citron  
■ 1 c. à café de câpres ■ 2 c. à soupe de  
sauce soja salée ■ 2 c. à soupe de sauce  
soja sucrée ■ 1 c. à soupe de vinaigre  
de cidre ■ 8 cl d'huile

- 1. Faites cuire** les nouilles soba 3 à 4 min dans une casserole d'eau bouillante (la cuisson est très rapide, les soba ne supporteront pas d'être trop cuites sous peine d'être collantes). Égouttez-les et rincez-les soigneusement à l'eau froide (photo 1) pour enlever l'excès d'amidon.
- 2. Faites cuire les edamame** dans une casserole d'eau bouillante, 6 min. Plongez-les ensuite dans un saladier d'eau glacée, puis écosses-les (photo 2).
- 3. Lavez et coupez** le concombre en fines lamelles au couteau ou à la mandoline pour un résultat encore plus fin (photo 3).
- 4. Pour le tartare d'algues,** hachez ensemble

tous les ingrédients à l'aide d'un robot (photo 4). Les algues déshydratées vont se réhumidifier au contact des autres ingrédients. Mélangez bien le tout et rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts. (Vous pourrez les conserver dans un bocal hermétique 4 à 5 jours après ouverture, et jusqu'à 3 mois dans un bocal stérilisé.)

- 5. Mélangez les concombres,** les edamame, le tartare d'algues avec les nouilles soba. Ajoutez la sauce soja et des graines de sésame, puis servez.

**Notre conseil vin**  
*Un chablis premier cru*



Veillez à ne pas cuire les nouilles soba plus que nécessaire, puis à les rincer à l'eau froide afin qu'elles ne soient pas collantes.



Pour que les edamame conservent leur croquant et leur couleur, plongez-les dans un saladier d'eau glacée après les avoir ébouillantés.

3



Que vous utilisiez une mandoline ou un couteau bien aiguisé, tranchez le concombre le plus finement possible.

4



Pour le tartare, inutile de faire tremper les algues avant de les mixer: elles se réhydrateront au contact des autres ingrédients.



**JAPONISANT**

## Temaki aux légumes

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min Cuisson : 15 min**

**Pour le riz :** 200 g de riz rond japonais

- 4 c. à soupe de vinaigre de riz
- 3 c. à soupe de mirin ■ 2 c. à soupe de sucre ■ 8 feuilles d'algue nori ■ 1 carotte
- 1/2 concombre ■ 1/2 betterave cuite
- 1/2 poivron ■ 150 g de tofu fumé
- 1 c. à café de pâte de wasabi

**Pour servir :** Sauce soja ■ 1 pincée de sésame ■ 1 poignée de graines germées de votre choix

**1. Rincez le riz** plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau devienne translucide. Placez-le dans une casserole avec 300 g d'eau.

Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 15 min. Au bout de ce temps, éteignez le feu, puis laissez reposer 10 min, toujours à couvert.

**2. Quand le riz est tiède**, ajoutez le vinaigre de riz, le mirin et le sucre, puis mélangez (photo 1).

**3. Lavez la carotte**, le demi-concombre, le demi-poivron et coupez-les en très fines lamelles. Faites de même pour la betterave cuite.

**4. Dans une poêle** chaude huilée, faites griller le tofu fumé pendant quelques minutes de chaque côté, puis coupez-le en fines lamelles également (photo 2).

**5. Coupez chaque feuille** de nori en deux avec des ciseaux. Étalez un peu de riz

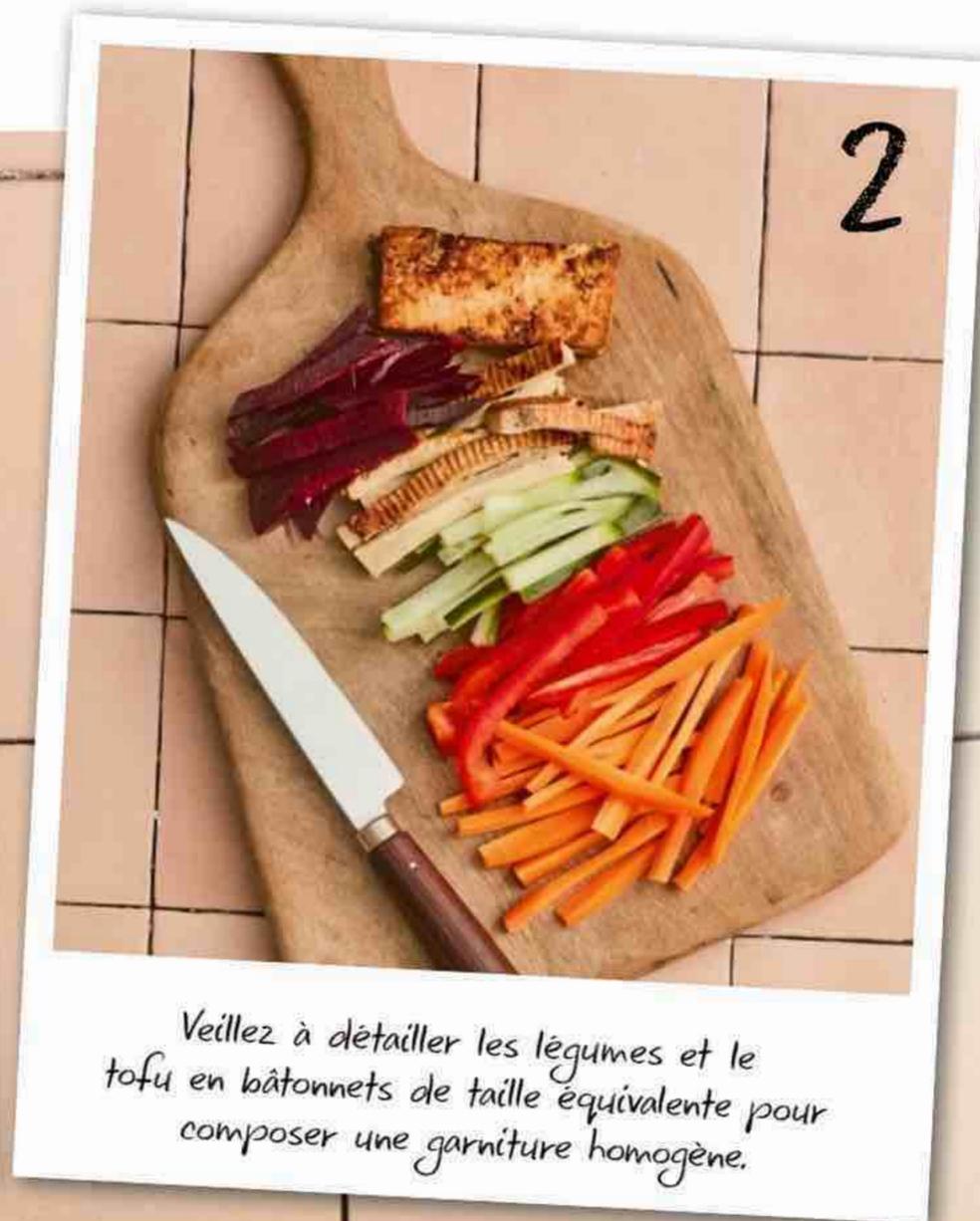
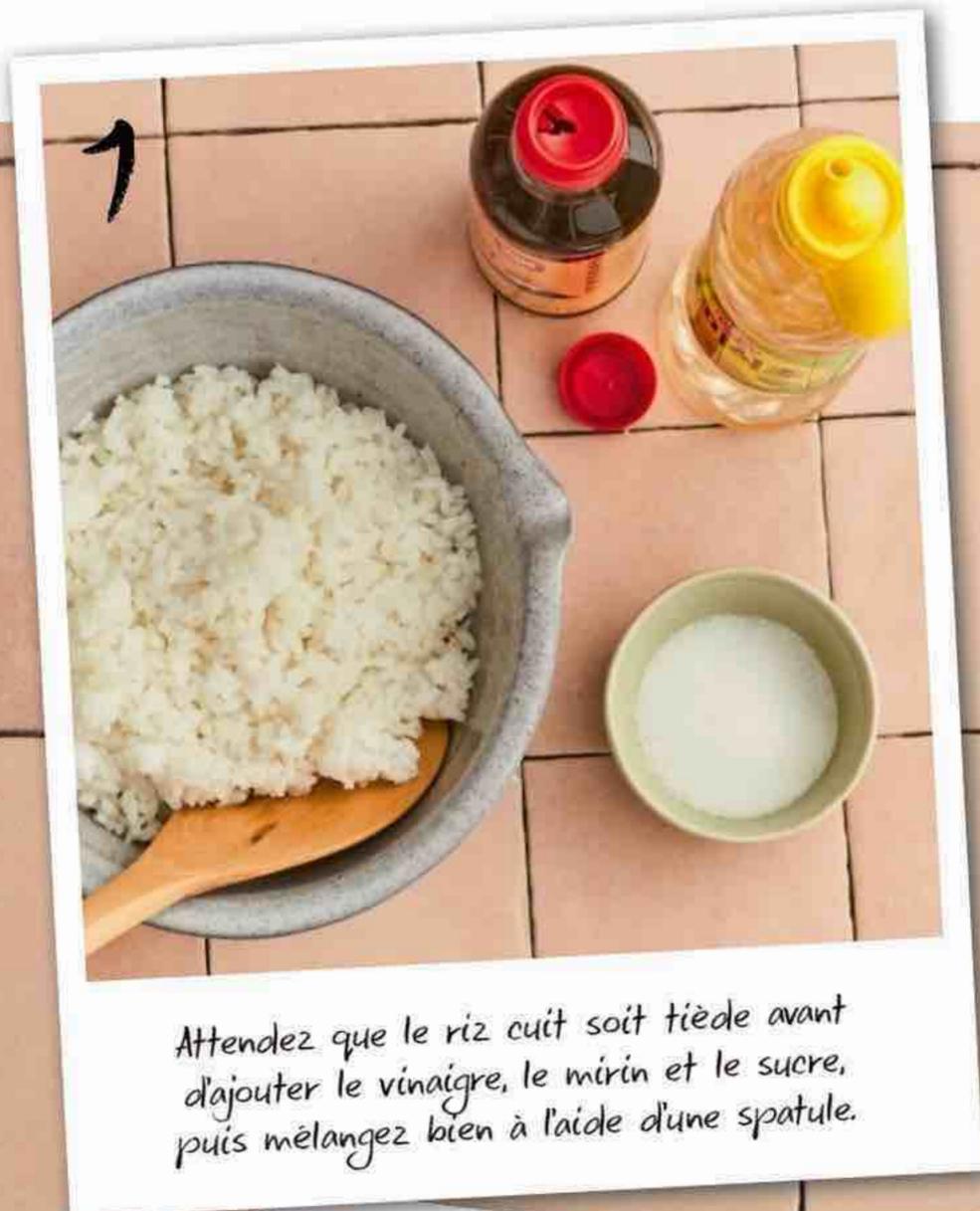
sur la moitié d'une demi-feuille. Étalez ensuite un peu de wasabi en créant une petite rigole en diagonale (photo 3).

Disposez un mélange de lamelles de légumes et de tofu en diagonale sur le carré de riz. Pliez la feuille de nori en triangle, puis enrroulez ce qui reste tout autour de façon à former un cornet (photo 4). Fermez le cornet à l'aide d'un peu d'eau. Répétez l'opération jusqu'à obtenir 16 temaki.

**6. Servez parsemé** de graines de sésame et de graines germées, accompagnez de sauce soja.

**Notre conseil vin**

**Un alsace-riesling grand cru**



# Le jambon blanc

## Pas tout rose !

Emblème de la charcuterie française, la tranche de jambon cuit est devenue un aliment du quotidien. Mais tout est-il vraiment bon dans le jambon ?

Texte **Marie-Laure Fréchet**. Photo **Valérie Lhomme**.

**O**n l'appelle jambon de Paris ou jambon blanc. Contrairement au jambon cru qui subit une salaison, un séchage et parfois un fumage, il est cuit par pochage dans un bouillon. On le réalise avec la cuisse du cochon, l'épaule n'ayant pas droit à l'appellation jambon. Il se glisse dans de nombreuses préparations, comme le sandwich, le croque-monsieur, un gratin d'endives ou accompagne de la purée. Ce mode de cuisson remonte au moins au XIX<sup>e</sup> siècle puisque l'on trouve une des premières recettes détaillées sous la plume du cuisinier Jules Gouffé en 1867. Le jambon ainsi cuit a longtemps été considéré comme un produit de qualité, jusqu'à l'apparition des charcuteries industrielles, au début du XX<sup>e</sup> siècle, où il est devenu un article courant de la grande distribution. Vedette du rayon charcuterie, le jambon blanc représentait 30 % des ventes dans les années 2000. Depuis quelques années, les consommateurs réclament aux marques et aux distributeurs des produits plus sains et plus éthiques.

### Le cochon, viande préférée des Français, mais...

Le porc est la viande la plus consommée en France, avec 32 kg par habitant et par an, et aussi dans le monde (38 % de la production mondiale de viande). La France, 3<sup>e</sup> producteur de l'Union européenne, compte 10 000 élevages – à 80 % situés dans le Grand Ouest – et dont 95 % sont en système intensif. Et cela ne risque pas de changer, car un décret du 10 juin 2024 vient de repousser la limite pour les élevages à 3 000 porcs contre 2 000 auparavant, et à 900 truies contre 750 avant. Les associations de protection animale rappellent régulièrement les mauvaises pratiques

en matière d'élevage et d'abattage des cochons. Elles réclament d'ici à 2030 l'application du Pig Minimum Standards, un référentiel comprenant notamment l'abolition des mutilations, la réduction des densités, la garantie d'un accès à l'extérieur pour les animaux et l'interdiction des méthodes d'étourdissement par CO<sub>2</sub>. L'élevage intensif est également préoccupant en matière d'impact environnemental. Si l'élevage porcin émet très peu de gaz à effet de serre, les déjections contiennent beaucoup d'azote. Le lisier étant étendu sur les cultures, après le lessivage des terres, une partie de cet azote se retrouve dans les eaux sous forme de nitrates. Symbole de cette pollution, le phénomène des algues vertes en Bretagne. L'Inaporc, l'interprofession nationale porcine, essaie de montrer patte blanche en lançant la campagne « Demain le porc », présentée en juin dernier. Elle prévoit notamment de réduire les émissions d'ammoniac de 25 %, et de faire en sorte que 50 % des truies vivent en « bâtiment liberté » d'ici à 2035 et que 100 % des cochons soient abattus dans un abattoir ayant réalisé un diagnostic de bien-être animal d'ici à 2030.

### Un risque pour la santé

En 2015, l'Organisation mondiale de la santé a lancé un pavé dans le rayon charcuterie, en classant celle-ci dans la catégorie des « agents cancérigènes pour l'homme ». Dans le collimateur, notamment : le jambon. On découvre alors que depuis des décennies, les charcutiers utilisent un additif, le sel nitrité. Il faut lire l'excellent ouvrage de Guillaume Coudray, *Cochonneries, comment la charcuterie est devenue un poison* (La Découverte, 2017), pour comprendre l'ampleur du phénomène. Le journaliste y pointe les industriels ■■■



Une petite tranche, mais  
des effets notables sur la santé  
et l'environnement.

## DES CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE À L'ACHAT

**Le logo « Le porc français »** garantit au consommateur que la viande de porc est issue d'animaux nés, élevés, abattus et transformés en France.



**Le Label rouge** indique un produit de qualité gustative supérieure. Les critères portent sur l'alimentation, les conditions d'élevage, l'âge d'abattage et la méthode d'élaboration des produits.

**La mention « jambon supérieur »** garantit l'absence de gélifiant et de polyphosphates. Très présents dans les charcuteries industrielles, les polyphosphates augmentent artificiellement le poids des produits par rétention d'eau. Ils ne sont plus autorisés que pour les jambons premier prix (à fuir).



**Les mentions « à l'ancienne », « au torchon » ou « traditionnel »** ne reposent sur aucun cahier des charges légal.

**Le label bio** garantit l'absence d'antibiotiques, la limitation des traitements conventionnels, 40 jours minimum d'allaitement naturel, l'accès des animaux à l'extérieur, l'interdiction de la coupe des dents et de la queue, l'interdiction des OGM et des hormones de croissance, moins de nitrites.



**La filière Bleu-Blanc-Cœur** réunit des producteurs ayant des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement et de la biodiversité.

**La mention « jambon de Paris »** n'est pas une indication d'origine, mais uniquement une dénomination d'usage des jambons blancs.



## POUR L'ANSES, PAS PLUS DE 150 G DE JAMBON PAR SEMAINE, SOIT TROIS TRANCHES ENVIRON.

■ ■ ■ qui brandissent l'argument sanitaire et affirment qu'il s'agit d'un conservateur nécessaire pour éliminer tout risque de botulisme, listériose et salmonellose. Le nitrate de sodium, explique-t-il, sert essentiellement à accélérer le processus de fabrication et à donner une couleur rose et attrayante au jambon, alors que le « jambon blanc » a naturellement la teinte du porc cuit, tendant vers le gris. Le problème, c'est que dans les aliments, ces sels se transforment en nitrosamines, des composés considérés comme cancérigènes. L'Anses, l'organisme public qui assure la sécurité sanitaire de l'alimentation, préconise de réduire sa consommation de charcuterie à 150 g par semaine, soit trois tranches de jambon environ. Les industriels ont réagi et proposent dorénavant des produits sans nitrites. Mais l'Anses met aussi en garde contre certains de ces produits, contenant par exemple « des extraits végétaux ou des bouillons de légumes pouvant être sources de nitrates naturels, lesquels sont convertis en nitrites par les enzymes bactériennes présentes dans ces bouillons de légumes ». Le consommateur est alors exposé aux mêmes risques.

### Et les emballages ?

Vendu tranché, le jambon a besoin d'être protégé. Une étude d'un cabinet de conseil montre que le jambon à la coupe, vendu dans un papier paraffiné, engendre moins de répercussions sur l'environnement que le jambon emballé, même si c'est l'étape de production qui, dans les deux cas, contribue le plus à l'impact total, le conditionnement ne représentant que 15 % de l'empreinte carbone du produit industriel. La masse de jambon par emballage est également à prendre en compte. Mais c'est aussi la « fin de vie » du contenant qui fait la différence. Depuis quelques années, les marques font des efforts pour améliorer sa recyclabilité, notamment en adoptant des barquettes en papier. C'est le cas, par exemple, d'Herta pour ses gammes bio et « Engagé et bon ». Il existe également aujourd'hui des papiers de boucherie 100 % recyclables. Sans oublier que chez son charcutier, on peut toujours apporter son contenant. L'occasion de pousser la porte d'un commerce de proximité et de redécouvrir que le jambon est aussi un savoir-faire artisanal. De l'art et du cochon, en somme. ❖



APPLICATION MOBILE

# SAVEURS

## À LA RECHERCHE DE RECETTES EXQUISES POUR DES REPAS MÉMORABLES ?



Retrouvez plus de **10 000 recettes** des magazines  
Saveurs et Saveurs Green sur l'application

**SAVEURS : RECETTES DE SAISON**



# Le miel de sapin des Vosges

## Une alchimie particulière

Le miel de sapin récolté en été sur la ligne bleue des Vosges est l'un des deux seuls de France à bénéficier d'une AOP. Ce concentré de nature est redevenu, en quelques années, le fleuron d'une montagne aux courbes douces, où les abeilles butinent entre lacs et forêts.

Texte **Jean-Louis André**. Photos **Denys Vinson**.

Les abeilles en plein travail pour transformer le miellat qu'elles ont butiné en miel.

Les sapins ne fleurissent pas, et pourtant ! Les abeilles des Vosges y butinent chaque été de quoi produire l'un des miels les plus chics de France. Un des seuls, avec les miels corses, qui ont ouvert la voie, à disposer depuis 2016 d'une appellation d'origine protégée (AOP). Celle-ci en fixe tout à la fois les règles de production, la zone géographique (une partie du département des Vosges ainsi que les zones montagneuses de la Haute-Saône, de la Meurthe-et-Moselle et de la Moselle) et les spécificités gustatives. Ici, on juge sur pièces. Toute récolte qui prétend à l'appellation est testée à l'aveugle par un jury qui sait se montrer exigeant : l'agrément est en moyenne refusé chaque année à un quart des candidats.

### Un miel pas comme les autres

Le paradoxe est que ce miel très distingué n'est pas un miel comme les autres, mais le résultat de la transformation d'un miellat. Ce n'est pas le nectar d'une fleur que l'abeille butine pour le produire, mais les sucs rejetés par des pucerons qui colonisent les sapins à partir du mois d'avril. Né des noces improbables d'une abeille et d'un parasite, ce miel a des caractéristiques marquées. Sa robe ambrée va du brun clair au marron foncé. Il reste liquide plus d'un an, là où d'autres miels cristallisent en quelques semaines. Et même si toutes sortes de nuances sont possibles selon qu'il a été récolté sur un sol gréseux ou plutôt calcaire, sa saveur est typique : balsamique, sans amertume, longue en bouche. « Elle me rappelle les bananes caramélisées à la poêle que je préparais pour mes enfants », risque Gaël Volland, un producteur présent tous les samedis au marché de Raon-l'Étape, régulièrement distingué dans les concours de dégustation internationaux. Installé avec Nathalie, sa compagne, dans une maison de maître postée sur la vallée de la Plaine, Gaël embrasse son territoire depuis sa terrasse : des sapins à perte de vue. Ses ruches sont juste en face, dans la forêt domaniale qui grimpe vers les sommets. D'autres sont disposées près du lac de Pierre-Percée, dans une région si sauvage qu'on la compare souvent à un petit Canada. C'est le paradis du « sapin noir », comme disaient les anciens, de l'*Abies alba* (sapin blanc), disent en revanche les botanistes,



*Outre son goût typique et sa couleur plutôt foncée, le miel de sapin possède la particularité de rester liquide plus longtemps.*

qui s'intéressent plutôt aux deux raies blanches qui courent à l'envers de chaque aiguille (et qui permettent à l'arbre de transpirer et respirer).

### Une curieuse gelée étincelante

Été comme hiver, à pied ou à VTT, Gaël s'en va courir les bois pour dénicher les nouveaux coins où installer ses ruches. Il guette les gouttelettes laissées par les pucerons sur les branches à partir du mois d'avril. Elles habilleront la forêt, au plus fort de la saison, d'une curieuse gelée étincelante. Les abeilles en sont friandes... à condition de ne pas avoir de fleurs à leur disposition, bien plus faciles à butiner. Le savoir-faire de l'apiculteur consiste à sélectionner des emplacements éloignés de prairies ou de ronciers ■■■

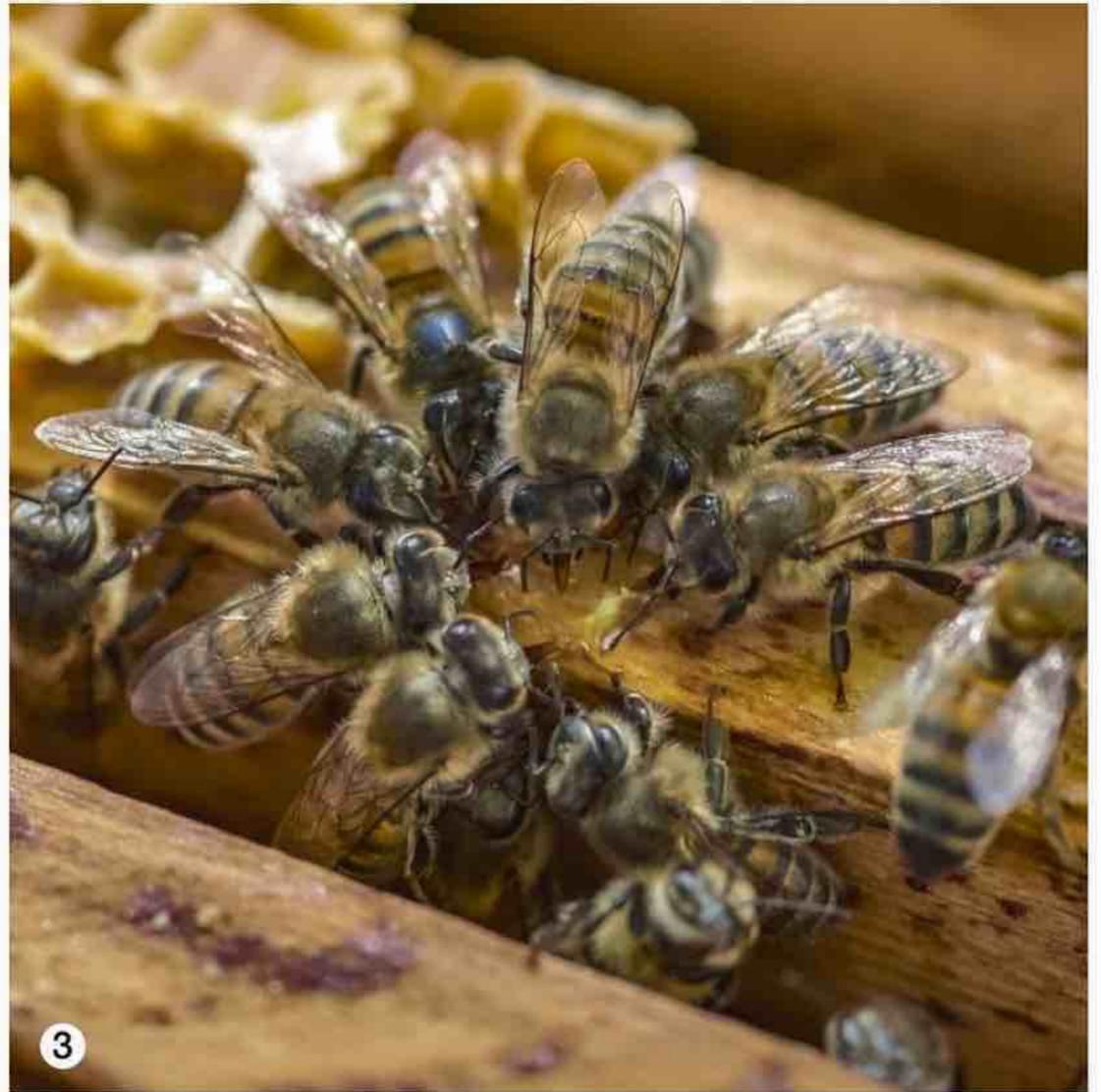


1



2

**1. Les ruches aussi font la transhumance :** elles sont déplacées en forêt dès que le miellat y est abondant, à distance des végétaux en fleurs, pour limiter les tentations et ainsi obtenir un miel de sapin le plus pur possible. **2. La récolte de ce miel réserve toujours des surprises,** car elle dépend énormément des conditions climatiques qui déterminent la quantité de pucerons. Il peut arriver certaines années qu'il n'y ait pas de miel de sapin. **3. L'abeille noire *Apis mellifera mellifera*,** une espèce endémique et rustique qui résiste bien à l'hiver vosgien.



3

Gaël et Nathalie ont tenté ensemble l'aventure de l'apiculture. Coïncidence ou pas : tous deux avaient des parents apiculteurs amateurs.



■■■ plus alléchants, et à choisir le moment pour organiser la transhumance de ses ruches. C'est à ces conditions que son miel de sapin sera le plus pur possible. Impossible, en revanche, de maîtriser les aléas climatiques. Une pluie insuffisante ou tombée au mauvais moment réduit la prolifération des pucerons et compromet parfois une bonne partie de la récolte.

Le miel de sapin des Vosges était bien connu au XIX<sup>e</sup> siècle. Il a été parfois dévoyé dans les années 1970 par une production plus ou moins locale qui n'invoquait le massif que pour connoter des montagnes rondes et pittoresques, quelque part entre Alsace et Lorraine. Peu importait d'où venait le miel, cela suffisait à lui donner un parfum de résine. Grâce aux exigences imposées par l'AOP, il est redevenu le fleuron de toute la région. « Aujourd'hui, c'est l'inverse qui se produit, conclut Gaël : notre miel de sapin confère à toute la gamme de miels produits dans les Vosges une aura particulière. » ❖

Miels et Saveurs, Gaël Volland et Nathalie Accili, 54540 Pierre-Percée. Vente directe et en ligne, visites sur rendez-vous.



Tous leurs miels sont bio : un engagement qui garantit, notamment, le bien-être des abeilles.

### DU MIEL DE MIELLAT DE DIFFÉRENTES RÉGIONS

Si le miel de sapin des Vosges exige le miellat produit par les pucerons qui colonisent *Abies alba*, le fameux sapin blanc, d'autres types de miellat se retrouvent dans les miels de forêt, notamment dans le Massif central ou dans le Jura. Il existe du miellat de chêne, d'érable, de châtaignier

ou encore de ciste. Les miels de miellat de maquis sont dans la gamme de l'AOP corse. Ils sont issus de l'île lors de deux récoltes : la première au printemps, la seconde en été, après le passage de l'insecte *Metcalfa pruinosa*, ou cicadelle pruineuse, qui donne des miels plus visqueux et foncés.

# Graz en 9 étapes

La capitale culinaire de l'Autriche possède un patrimoine architectural époustouflant, mêlant façades médiévales, patios Renaissance, églises baroques et structures futuristes.

Texte **Dominique Lesbros**. Photos **Marie-José Jarry**.



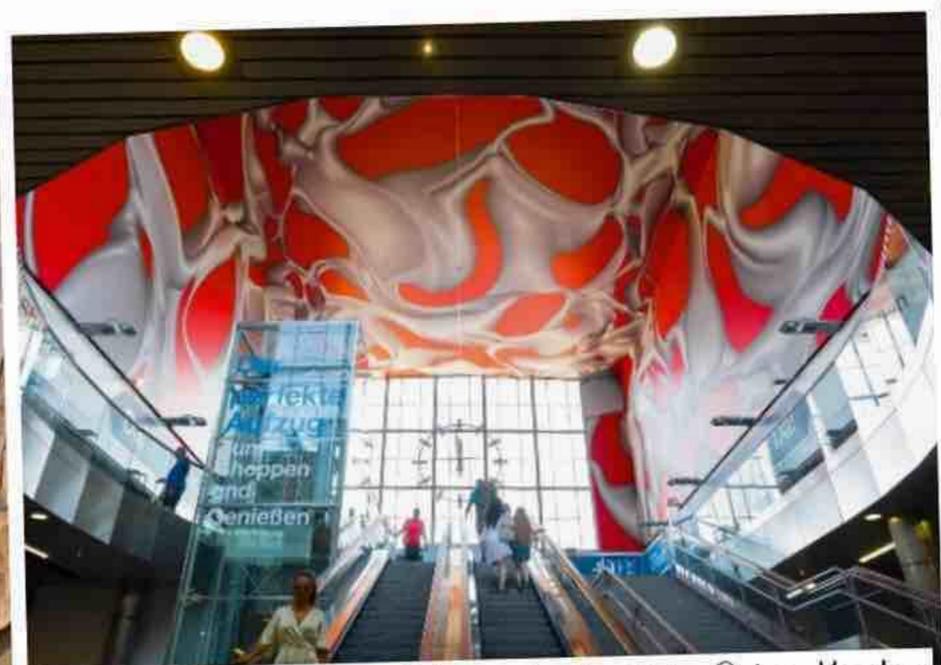
**M**oins connue qu'Innsbruck ou Salzbourg, la deuxième ville autrichienne se prête idéalement à un city break gourmand : le chef-lieu de la Styrie n'est autre que le potager du pays ! Des dizaines d'exploitations agricoles cernent la commune, l'approvisionnant en produits frais. Se régaler est une évidence et les Grazois en sont fiers, soulignant que le tout premier livre de cuisine germanophone fut publié ici. Les recettes actuelles sont allégées, mais la panure demeure – leur péché mignon ! Il règne à Graz une atmosphère totalement différente de Vienne ou Salzbourg. Celle que l'on surnomme la « petite Italie » est un

cocktail d'ancien et de moderne, de rigueur germanique et de *dolce vita* italienne. À la demande des Habsbourg, beaucoup d'architectes italiens ont participé à l'édification de la cité.

## Patrimoine et design

La rivière Mur (prononcer « mour ») partage la ville en deux. La rive gauche est connotée chic, habsbourgeoise, universitaire. Là se niche, blottie au pied de la colline du Schlossberg, la vieille ville au cœur très jeune. Un quart des 300 000 habitants sont étudiants et résident en colocation dans le centre historique qui palpète à toute heure. Changement d'ambiance rive droite : en 1945, le secteur fut bombardé en

raison de la présence de la gare et de nombreuses usines. Il fut rebâti dans les années 1960 avec le souci de faire rayonner l'architecture contemporaine – on parle aujourd'hui de l'« école de Graz » pour évoquer cette reconstruction modèle. La naissance du musée Kunsthaus, en 2003, a dynamisé le quartier du Lend. Autour du mastodonte se sont greffés galeries vintage, ateliers d'artistes, boutiques de seconde main et bars bohèmes. À Graz, il est appréciable de pouvoir accéder librement en tout lieu ou presque, sans restriction, contrôle ni ticket d'entrée exorbitant. La courtoisie et le sens civique des Autrichiens rendent la ville apaisante et accueillante pour ses visiteurs. ❖



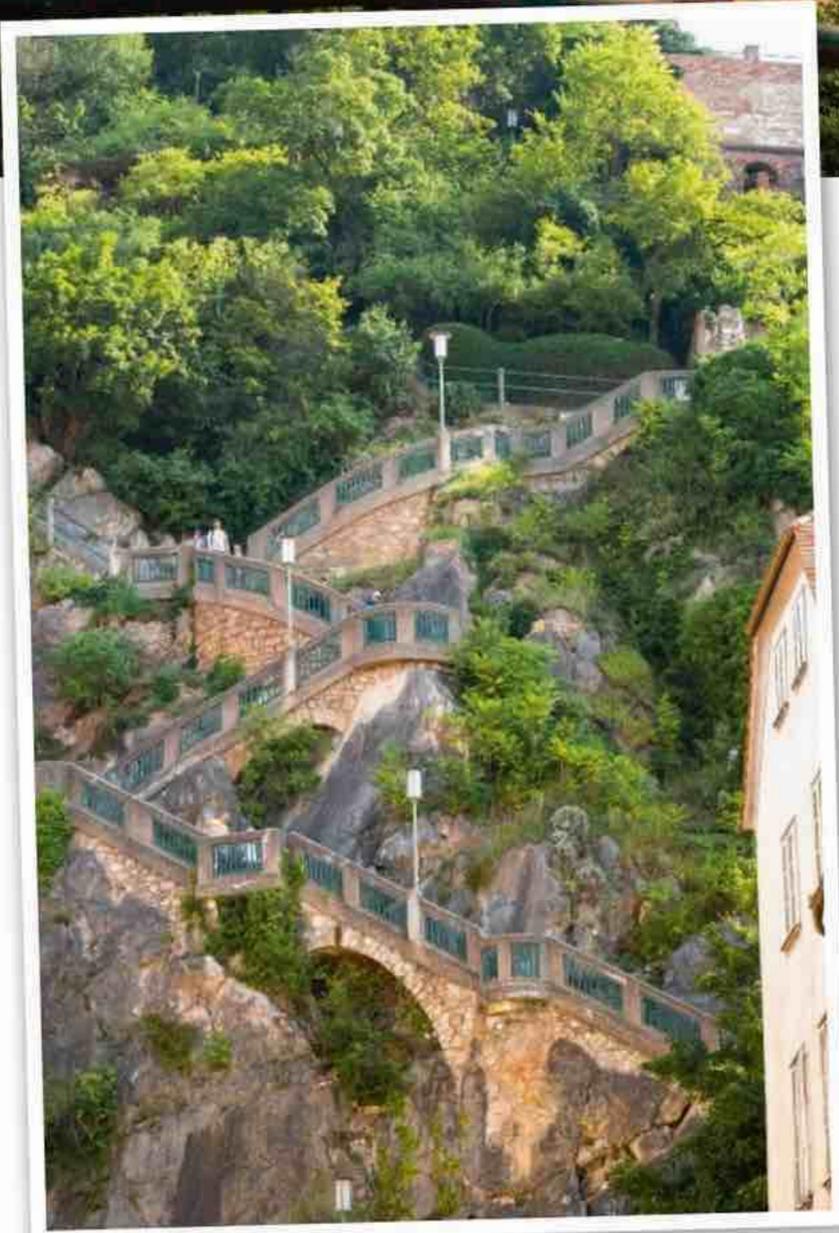
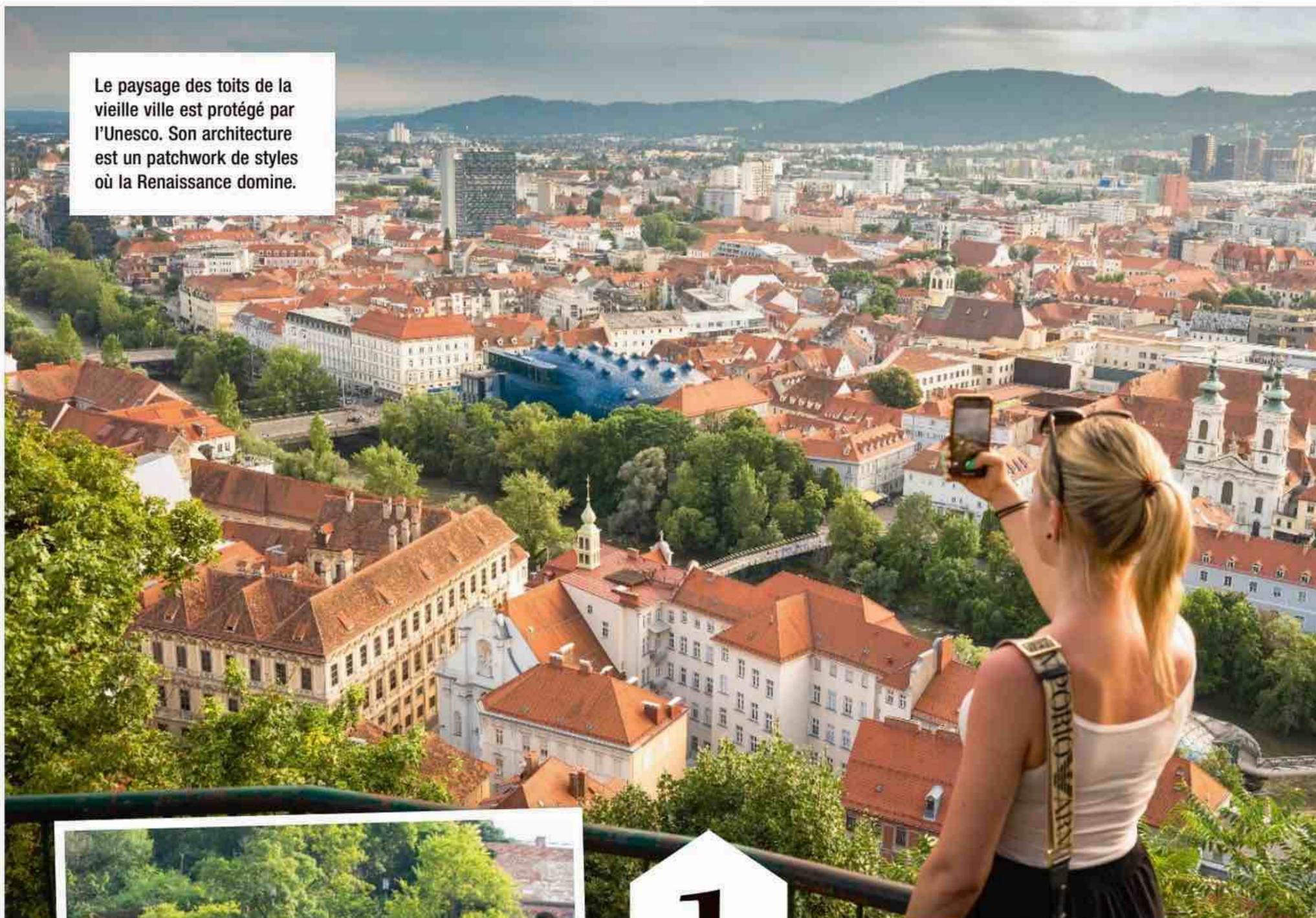
Une monumentale peinture de l'artiste Peter Kogler accueille les voyageurs à la sortie de la gare.



Das Gemalte Haus (la maison peinte) capte l'attention au n°3 de la Herrengasse, au cœur de la vieille ville. Ses fresques du XVI<sup>e</sup> siècle représentent des scènes de la mythologie gréco-romaine.

Le quartier branché du Lend est animé à toute heure grâce à la présence du musée d'art contemporain, de nombreux restaurants, concept-stores et boutiques de décoration.

Le paysage des toits de la vieille ville est protégé par l'Unesco. Son architecture est un patchwork de styles où la Renaissance domine.



# 1

## PRENDRE DE LA HAUTEUR SUR LE SCHLOSSBERG

**Cette citadelle fut construite il y a plus de mille ans sur un promontoire rocheux dominant Graz.** Il y a trois façons d'y accéder : le funiculaire, l'escalier (266 marches) ou l'ascenseur. L'ascension par les escaliers est jalonnée de bancs offrant de splendides points de vue sur les toits de tuiles rouges (paysage protégé par l'Unesco). Après la destruction de la forteresse par Napoléon en 1809, le rocher fut recouvert de terre pour y aménager un parc devenu poumon vert de la cité. Le cadran de la tour de l'Horloge affiche une particularité : la grande aiguille indique les heures, et la petite, les minutes. Il n'y avait à l'origine qu'une seule grande aiguille, visible de loin, indiquant l'heure de fermeture des cafés et brasseries (information d'une importance capitale pour les Autrichiens). L'aiguille des minutes fut ajoutée *a posteriori*. Pour redescendre du Schlossberg, les plus téméraires emprunteront le toboggan, un boyau fermé, le plus grand d'Europe (dénivelé 64 m, longueur 175 m, durée 40 secondes, adrénaline XXL).



*Un escalier vertigineux escalade la colline et relie la ville à la citadelle du Schlossberg. Avis aux courageux: 266 marches...*



## 2

### SACRIFIER AU RITUEL DES TARTINES

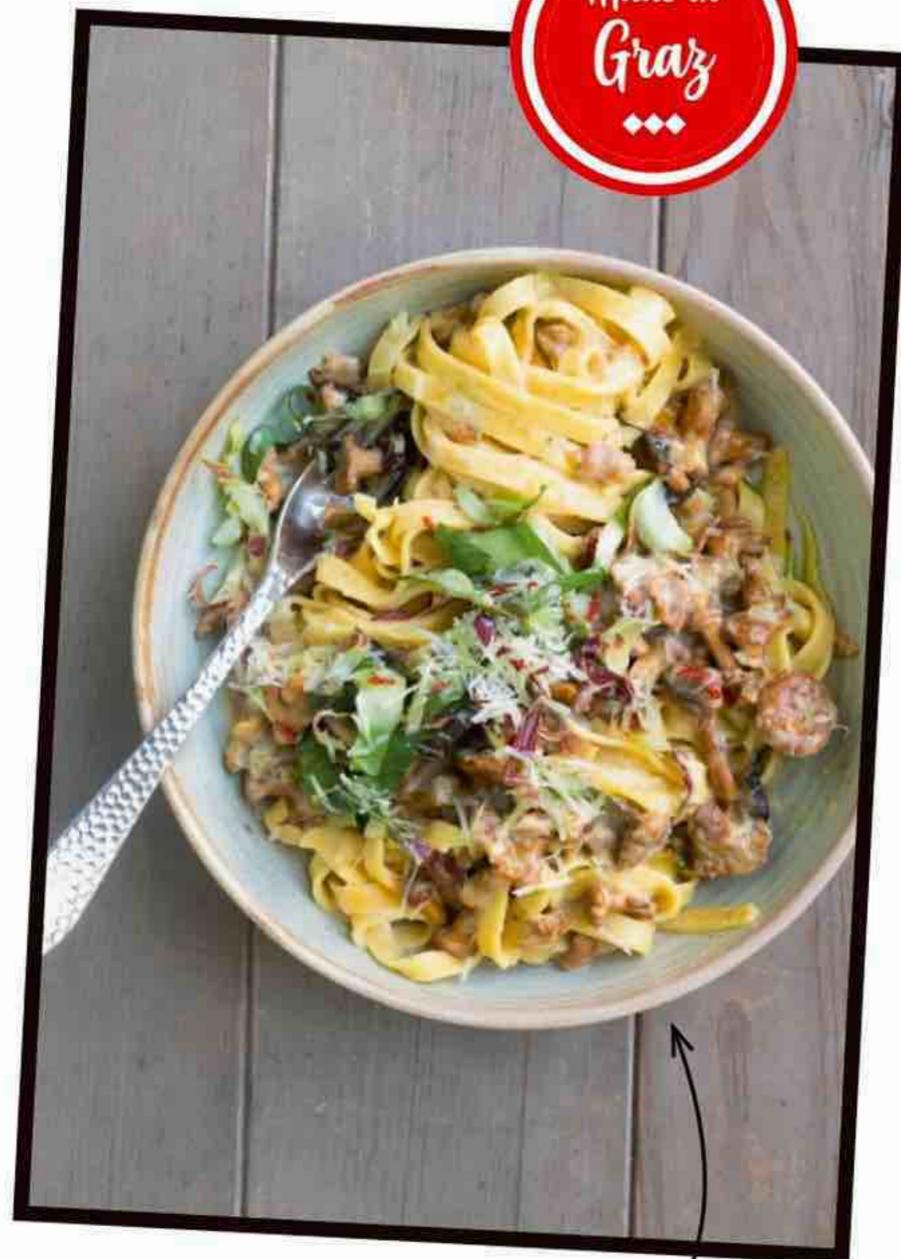
Comme un authentique Grazois, patientez devant le comptoir vitré de Frankowitsch garni d'une quarantaine de tartines (*Brötchen*) féroce­ment appé­ti­san­tes. Tout est fait maison (pain, tartina­des et toppings) par un ré­gi­ment de trente-cinq cuisiniers et servi avec le sourire par un essaim de serveurs et serveuses vé­lo­ces. L'é­tab­lis­se­ment, fon­dé en 1932 par Herbert Frankowitsch, est un haut lieu de la vie locale. Un vrai concentré d'atmosphère au décor très cinématographique. On s'attend presque à voir un certain Mister Bond accou­dé au bar, sirotant un prosecco. Cet apéritif accom­pagne traditionnellement les deux-trois tartines que l'on a eu tant de mal à choisir – les affamés pouvant aller jusqu'à quatre.



## 3

### DÉGUSTER UNE GLACE À L'HUILE DE PÉPINS DE COURGE

L'huile de pépins de courge est surnommée l'« or vert de la Styrie ». Ce nectar coule partout et à toute heure : en filet sur les tartines, les salades, les omelettes... il s'invite même dans les desserts, sous forme de glace d'un vert vif. Pour y goûter, deux possibilités : Eisgreibler, une chaîne de glaciers présente aussi à Vienne, ou Die Eisperle, le glacier local et vegan. Par rigueur professionnelle, nous avons testé les deux, avec une nette préférence pour le premier : sa glace est plus onctueuse et révèle un goût plus prononcé. Impression de manger des graines de courge à l'état glacière. Le local de l'étape propose un mélange « huile de courge et framboise », mais cette dernière saveur domine. Le parfum n'étant pas disponible tous les jours, faute de le trouver chez l'un, essayez chez l'autre.



### Tagliatelles aux girolles

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 15 min

- 800 g de girolles (ou autres champignons de saison) ■ 250 g de tagliatelles ■ 2 échalotes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 verre de vin blanc sec ■ 4 c. à soupe de crème épaisse
- Curcuma ■ Cumin ■ Persil frais ■ Sel, poivre

1. Nettoyez les girolles en coupant l'extrémité des pieds et les passant rapidement sous l'eau pour enlever la terre.
2. Émincez les échalotes et les girolles puis faites-les revenir dans une grande poêle avec l'huile d'olive et le vin blanc.
3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes.
4. Ajoutez la crème dans les champignons, une pincée de curcuma et de cumin. Salez et poivrez, mélangez.
5. Égouttez les tagliatelles et versez-les dans la sauce aux girolles. Servez parsemé de persil.

Notre conseil vin  
Un côtes-du-jura blanc

Une recette de Christopher Leitingner, du Genießerei.



Made in  
Graz

## Backhendl (poulet frit pané)

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

■ 2 poulets vidés ■ 150 g de farine ■ 150 g de chapelure  
■ 3 œufs ■ Huile végétale ou saindoux ■ Des quartiers  
de citron et du persil pour la garniture ■ Sel, poivre

1. **Détachez les ailes**, les cuisses et les blancs au niveau des articulations avec un couteau bien aiguisé. Ôtez la peau et découpez chacun de ces morceaux en deux dans la longueur. Salez et poivrez chaque morceau.
2. **Dans une coupelle**, battez les œufs à la fourchette. Dans une deuxième coupelle, versez la farine, puis la chapelure dans une troisième.
3. **Roulez les morceaux de poulet** dans la farine, tapotez pour enlever l'excédent puis trempez-les dans les œufs, laissez égoutter un peu et enrobez-les de chapelure.
4. **Faites chauffer** une généreuse quantité d'huile ou de saindoux dans une poêle.
5. **Faites frire les morceaux de poulet** à feu doux pendant 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés, retournez-les puis poursuivez la cuisson 8 à 10 min de l'autre côté.
6. **Égouttez les morceaux de poulet** sur du papier absorbant et réservez au chaud. Au moment de servir, accompagnez de quartiers de citron et de persil.

### Notre conseil vin

**Un grüner veltliner autrichien ou un pouilly-fuissé**

Ce plat est traditionnellement servi avec une salade de pommes de terre, d'oignons, de dés de pomme acide et de céleri-rave râpé.



# 4

## PICORER DANS UN MARCHÉ FERMIER

**Graz est entourée d'un anneau d'exploitations agricoles.** Les produits frais n'ont généralement pas voyagé plus de 30 km avant de se retrouver dans l'assiette. Particuliers et restaurateurs se fournissent sur les quinze marchés répartis dans les quartiers. En vedette : une laitue aux feuilles ourlées de rose (salade star parmi la dizaine de variétés) ; des haricots d'Espagne (*Käferbohne*) énormes, aux grains pourpres et fondants ; des bettes roses, rouges, orange ; des courgettes tigrées... Envie de sensations fortes ? Demandez au fromager Kasalm de vous faire goûter le *Jamal*, spécialité réservée aux initiés. Même les mouches hésitent à s'en approcher. À voir : le marché de la Kaiser-Josef-Platz, l'un des plus anciens, particulièrement animé le samedi, ou celui du quartier du Lend.

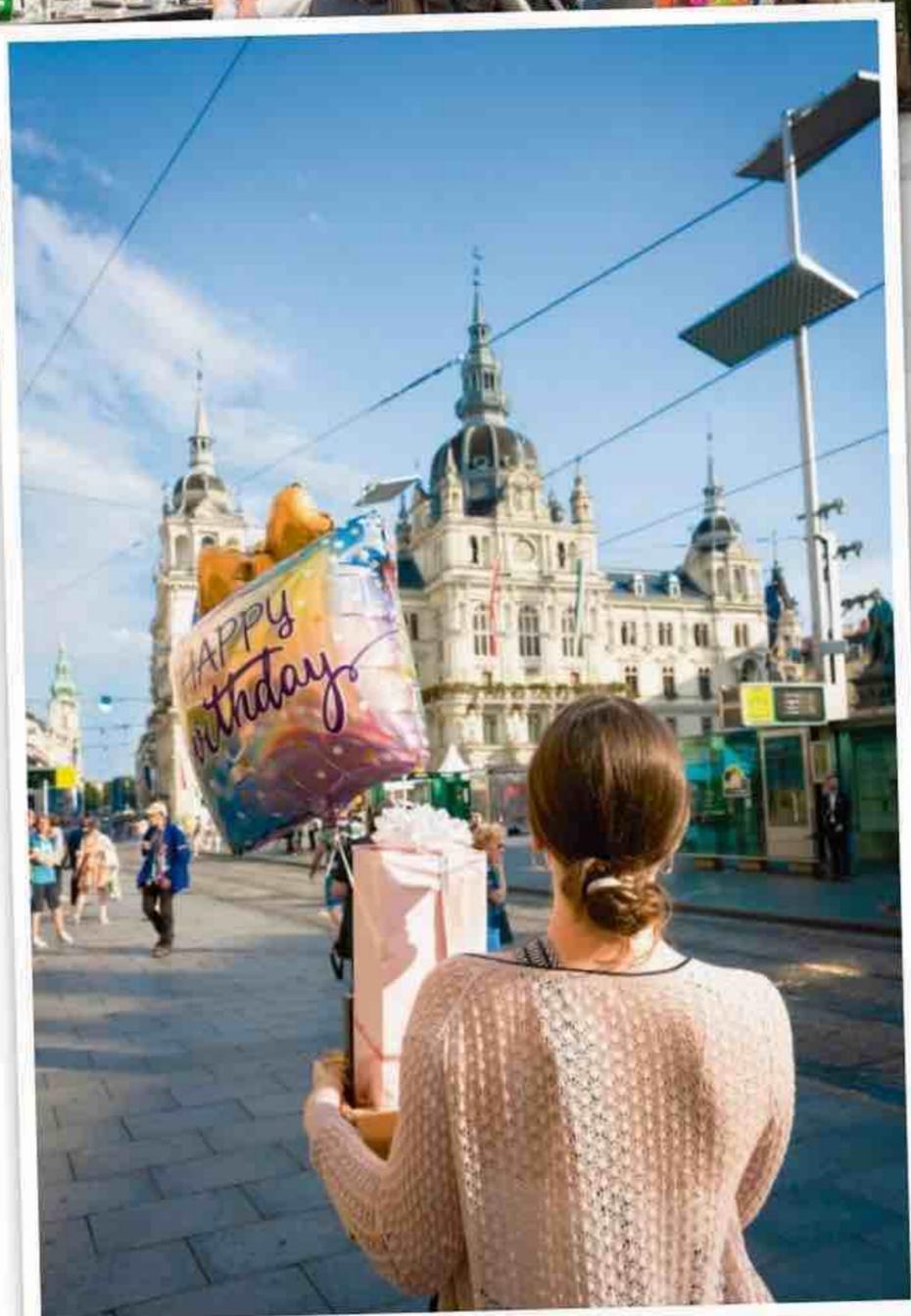
Hofbäckerei Edegger, l'une des plus anciennes boulangeries en activité du monde, pétrit et pâtisserie depuis 1569.

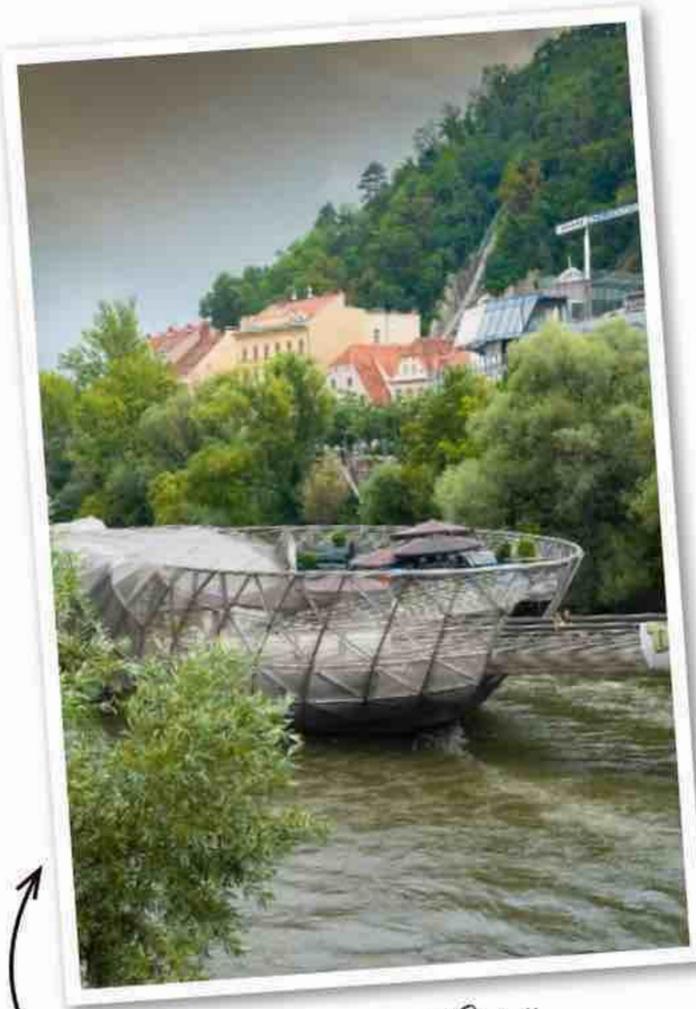


## 5 TOMBER SOUS LE CHARME DE LA VIEILLE VILLE

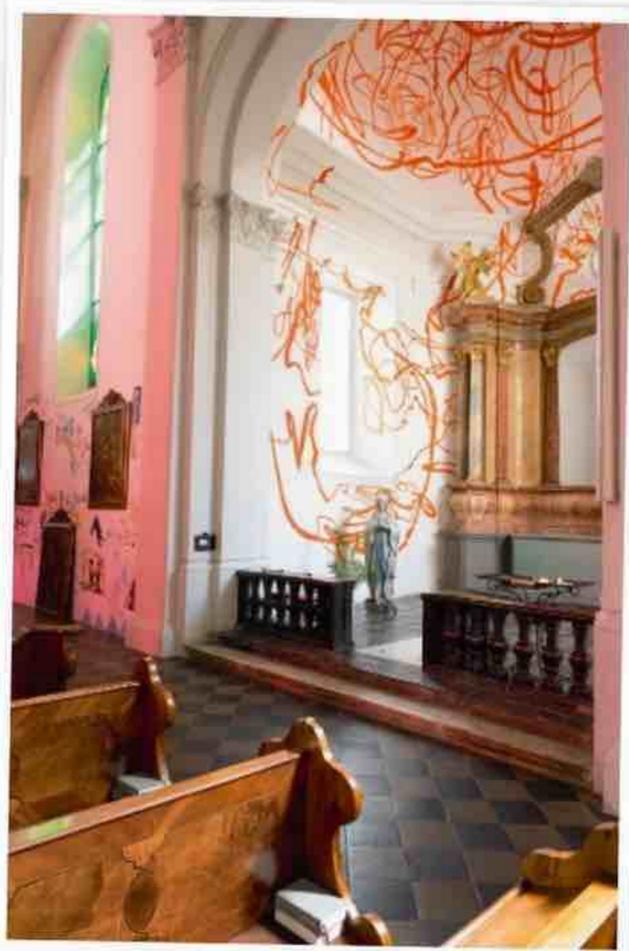
Si les attaques aériennes ont détruit un quart de la ville pendant la Seconde Guerre mondiale, son cœur historique fut miraculeusement épargné. Neuf cents ans de styles architecturaux (gothique, classique, baroque et surtout Renaissance) se mêlent harmonieusement dans un mouchoir de poche. Le centre-ville est entièrement piétonnier, pratique pour flâner le nez en l'air afin d'admirer les mille petits détails qui en font le charme : façades au décor en stuc, encadrements de fenêtres, gargouilles, ferronneries des balcons, enseignes en fer forgé qui se balancent au-dessus des commerces...

Les tramways qui sillonnent la cité convergent sur la place de l'hôtel de ville, laissant une large place aux piétons.





La Murinsel, île artificielle construite sur la Mur, abrite un café où l'on est assis à hauteur de l'eau.



L'église baroque Saint-André, dont le prêtre est féru d'art contemporain, mérite le détour.

Le Kunsthaus fut construit en 2003, quand Graz a été élue capitale européenne de la culture. C'est le Centre Pompidou local.



## 6

### DÉCOUVRIR L'ART CONTEMPORAIN AU FIL DE LA MUR

**Le Kunsthaus, construit en 2003, accueille des expositions temporaires d'art contemporain. Son esthétique ne laisse pas indifférent...** La moitié de Graz adore, l'autre déteste ! Surnommé Friendly Alien (« alien sympathique » en français), il s'apparente à une créature extraterrestre aux yeux en forme de groin. En remontant le cours tumultueux de la Mur sur quelques mètres, un autre ovni surgit : la Murinsel. Conçue comme un coquillage, cette île flottante abrite un café-amphithéâtre. Elle devait être éphémère (2003), mais sa popularité a prolongé son escale. Trait d'union entre deux rives, elle réunit deux types de populations qui, jusque-là, n'avaient pas de lieu commun. L'église baroque Saint-André (St. Andrä), absente des brochures touristiques, mérite pourtant une visite. Un jeune prêtre charismatique féru d'art, Hermann Glettler, a missionné de jeunes artistes pour décorer son église : autel en bris de miroir, vitraux pop, chemin de croix façon BD... L'effet est saisissant.

## 7 POUSSER DES PORTES

**Graz possède une cinquantaine de courettes intérieures de tailles, d'époques et de styles disparates.** La cité médiévale étant cernée de remparts pour se protéger des ennemis, elle ne pouvait s'agrandir. La population était amassée intra-muros dans des bâtiments hauts de plusieurs étages. Pour compenser la densité du bâti, des patios furent aménagés avec un rare souci esthétique : arcades, balcons ouvragés, ferronneries ornementales... Si une porte n'est pas fermée à clé, c'est que l'accès est libre. N'hésitez donc surtout pas à tourner les poignées et à vous engouffrer sous des porches avec de magnifiques surprises à la clé, au bout d'un sombre couloir. La plus majestueuse des cours est celle du Landhaus, chef-d'œuvre de la Renaissance italienne. La plus ancienne se situe dans la rue Sporgasse, au n° 22 : de style gothique, elle est pavée de « quenelles de la Mur » (pierres arrondies par l'érosion, jadis prélevées dans le lit de la rivière Mur pour paver les ruelles).



À la volée d'un service à la taverne Glöckl Bräu, où bon manger rime avec bien boire.



Derrière un porche, à l'abri des regards, une de ces si charmantes courettes secrètes pavées de « quenelles de la Mur ».

## 8 LEVER LE COUDE DANS UNE TAVERNE

**Serveuses en costume traditionnel, Glockenspiel (carillon) à heures fixes et chopes débordantes de mousse, bienvenue en Folklorie !**

La Glöckl Bräu, fondée en 1905, est l'une des adresses phares du triangle des Bermudes grazois. Chaque ville germanophone possède le sien, une zone où pullulent bars et restaurants de tous types, de la gargote au chic *stubb'n'*. On y lève tant et tant le coude que l'on s'égare corps et âme. Cette brasserie produit une gamme de bières traditionnelles, notamment la *Märzen*, la *Pilsner* et la *Weizenbier*. Pour éponger ces breuvages, sus aux escalopes, poulet frit, goulasch et saucisses ! En Autriche, on ne fait jamais que boire : solide et liquide sont indissociables.



## Gâteau aux quetsches de tante Lenis

**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 30 min**

■ 1 kg de quetsches ■ 370 g de sucre ■ 320 g de farine  
■ 7 œufs ■ 20 cl d'huile de tournesol

1. Coupez les prunes en deux et dénoyautez-les.
2. Séparez les blancs d'œufs des jaunes et battez-les en neige ferme avec la moitié du sucre.
3. Battez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre et l'huile jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Mélangez les deux préparations et incorporez la farine.
4. Préchauffez le four à 200 °C.
5. Étalez la pâte sur une épaisseur d'environ 1,5 cm, sur une plaque à four couverte de papier cuisson.
6. Répartissez les prunes sur toute la surface, côté coupé vers le haut, en les enfonçant légèrement.
7. Enfournerez la plaque et faites cuire environ 30 min.

**Notre conseil vin**  
*Un cabernet-d'anjou*

Une recette de Margareta Reichsthaler, du Gut Schlossberg.

Les kiosques où l'on sert à toute heure des *Curry Würstl* et des hot dogs. Le n°12 est une valeur sûre.



# 9

## CALER UN P'TIT CREUX DANS UN STANDL

**Une dizaine de kiosques (Standl) sont implantés sur la place principale, devant l'hôtel de ville.** L'un vend des fleurs, un autre des tickets de tombola, mais la plupart assurent une restauration rapide, locale et hyper-typique. On y sert à tour de bras des *Würstl*, petits pains blancs et ronds garnis de saucisses. Tout Grazois commence ici son initiation culinaire et se forge de savoureux souvenirs. Seul prérequis : être assez grand pour se jucher sur les hauts tabourets. On mange sur le pouce en regardant l'incessant ballet des tramways qui se croisent au pied des façades en stuc de la vieille ville. Le stand 12 ne désemplit pas, c'est un signe.

## Les hébergements

### Das Weitzer

Une situation idéale en lisière de la Mur, à deux pas du Kunsthaus et de la vieille ville. En bonus : sauna sur le rooftop de l'hôtel et salle de gym. Chambre double à partir de 105 €, petit déj. à 22 €. **Grieskai 12-14, 8020 Graz. Tél. : +43 316 703 400. [hotelweitzer.com](http://hotelweitzer.com)**

### Palais-hôtel Erzherzog Johann

Un époustouflant patio aux allures de jardin d'hiver et un bar surréaliste décoré par Ernst Fuchs, le Salvador Dali autrichien. Chambre double à partir de 130 € (petit-déjeuner compris). **Sackstrasse 3-5, 8020 Graz. Tél. : +43 316 811 616. [erzherzog-johann.com](http://erzherzog-johann.com)**

### ♥ Gasthof Steirerstub'n

Pension mignonne et cosy en lisière de la place du Lend, quartier branché de Graz. Chambre simple à partir de 59 €, petit déjeuner compris. **Lendplatz 8, 8020 Graz. Tél. : +43 316 716 855. [steirerstubn.at](http://steirerstubn.at)**

## Les restaurants

Au dîner, réservation conseillée.

### ♥ Der Steirer

Bon, copieux et pas cher, les Grazois y invitent leurs amis. Le poulet pané, plat vedette de la région, est excellent. On en racle les pilons, cerné de bouteilles de vins styriens car le restaurant est aussi un caviste, ouvert 7 j/7. Menu à partir de 13,50 € (déjeuner), environ 25 € à la carte. **Belgiergasse 1, 8020 Graz. Tél. : +43 316 703 654. [der-steirer.at](http://der-steirer.at)**

### Die Herzl

Mi-auberge, mi-taverne, cette maison du XVIII<sup>e</sup> siècle est un labyrinthe de petites salles au plafond bas. Environ 25 € à la carte. **Prokopigasse 12, 8010 Graz. Tél. : +43 316 824 300. [dieherzl.at](http://dieherzl.at)**

### Genießerei

Un point de rencontre et un comptoir en bordure du marché, où le chef cuisine uniquement des produits frais. Rapport qualité-prix imbattable au déjeuner : menu entrée, plat, dessert, café à 17 €. **Kaiser-Josef-Platz 27-29, 8010 Graz. Tél. : +43 664 921 10 05. [geniessereiammarkt.at](http://geniessereiammarkt.at)**

## CARNET PRATIQUE

### Se renseigner

[www.austria.info/fr/destinations/villes/graz](http://www.austria.info/fr/destinations/villes/graz)

[www.steiermark.com/en](http://www.steiermark.com/en)

[www.graztourismus.at/en](http://www.graztourismus.at/en)

**Vols directs Austria Airlines Paris-Graz : aller-retour à partir de 140 € (3 h 20).**

### ♥ Frankowitsch

Ce bar à tartines est une véritable institution. Viande, poisson, fromage, végétarien, sans gluten... la déclinaison donne le tournis ! De 2 € à 3,40 € la tartine.

**Stempfergasse 2, 8010 Graz. Tél. : +43 316 822 212. [frankowitsch.at](http://frankowitsch.at)**

### ♥ Mohrenwirt

Dans le quartier du Lend, à l'ombre du Kunsthaus, une adresse très courue, prisée pour sa cuisine généreuse, fine et délicieuse. Compter 35 €.

**Mariahilferstrasse 16, 8020 Graz. Tél. : +43 316 904 440. [mohrenwirt-graz.at](http://mohrenwirt-graz.at)**

### Welscher Stub'n

Une cuisine styrienne traditionnelle dans le voisinage du Landhaus, le plus grandiose des patios de la ville. Menu à 14,90 € au déjeuner, 50 € le soir, environ 30 € à la carte.

**Schmiedgasse 5-7, 8010 Graz. Tél. : +43 316 834 145. [welscherstubn.at](http://welscherstubn.at)**

### Glöckl Bräu

Une brasserie-auberge servant des quantités extravagantes d'accompagnements solides : snacks, salades, viandes, poissons, assiettes végétariennes, desserts... Compter 25 €.

**Glockenspielpl. 2-3, 8010 Graz. Tél. : +43 316 814 781. [gloecklbraeu.at](http://gloecklbraeu.at)**

### Würstelstand 12

Les connaisseurs affirment que la meilleure saucisse au curry pousse ici, sous le kiosque n° 12. À partir de 4,20 € le Würstl.

**Hauptpl. Stand 12, 8010 Graz. Tél. : +43 664 212 90 17.**

## & AUSSI

### BOIRE UN VERRE

#### Katze Katze

Un bar à cocktails branché, dans un patio à la déco spectaculaire, renouvelée chaque année dans un style différent : avalanche de fleurs en 2022, thème du cirque en 2023... 12,90 € le cocktail.

**Schmiedgasse 9, 8010 Graz. Tél. : +43 316 830 276. [katzekatze.at](http://katzekatze.at)**

### PAUSE SUCRÉE

#### Gut Schlossberg

Graz compte des dizaines de cafés et de *stubn'*, mais peu d'épicerie. Les locaux s'approvisionnent surtout sur les marchés. Une exception : ce comptoir au pied du Schlossberg proposant 1 800 produits en provenance de 120 fermes, le top du top en matière de productions locales.

**Chemin de la Karmeliterplatz, 8010 Graz. Tél. : +43 664 968 37 13.**

### ♥ Eis Greissler

Cette chaîne de glaciers, présente dans 12 villes autrichiennes, turbine des parfums insolites : pavot, huile de pépins de courge, fromage

de chèvre, pomme-betterave... 2,20 € la boule.

**Sporgasse 10, 8010 Graz. Tél. : +43 264 742 950. [eis-greissler.at](http://eis-greissler.at)**

### Die Eisperle

Glacier vegan et régional, choucho des Grazois. 2,50 € la boule.

**Kaiserfeldgasse 22, 8010 Graz. Tél. : +43 664 452 05 74. [eisperle.at](http://eisperle.at)**

### Hofbäckerei Edegger-Tax

Savouer un Baiser de Sissi ou croquer la Biscotte de l'Empereur ? Rien d'indécent, que du gourmand. Cette boulangerie, fournisseuse de la cour impériale, existe depuis 1569.

**Hofgasse 6, 8010 Graz. Tél. : +43 316 830 230. [hofbaeckerei.at](http://hofbaeckerei.at)**

### Online & Social Media

#feelaustria #visitaustria #realAustria

<https://www.facebook.com/feelaustriaFR>

<https://www.instagram.com/visitaustria>

<https://www.youtube.com/user/austria>

<https://twitter.com/visitautriche>



Le verdoyant patio du palais-hôtel Erzherzog Johann.



Katze Katze, réputé pour ses cocktails et sa déco pop-up.



Avec sa croûte dorée et son cœur moelleux, ce gâteau vénitien va devenir un classique de vos goûters!

# La cuisine antigaspi de Laura

Un reste de risotto de la veille, du pain un peu sec ou des fonds de paquets de pâtes dans les placards, dont on ne sait que faire ? Inspirez-vous de ces délicieuses recettes, parfaites pour ne rien jeter et découvrir de nouvelles associations !

Recettes et stylisme **Laura Zavan**. Photos **Valérie Lhomme**.



Des gnocchis originaux dans un délicieux bouillon



Le plat malin pour utiliser les restes de pâtes courtes



Pain, ail, mozzarella, pesto et olives: le goût de l'Italie!



D'irrésistibles galettes, croquantes et moelleuses

## BOUILLON DE POULET ET GNOCCHIS DE PAIN

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 40 min Repos : 20 min**

**Cuisson : 1 h**

**Pour le bouillon :** 2 cuisses de poulet

■ 1 oignon ■ 1 branche de céleri ■ 1 carotte

■ 2 feuilles de laurier ■ 6 brins de sarriette

(ou de thym) ■ 20 g de cèpes séchés

■ 10 feuilles d'herbes fraîches ■ 2 c. à soupe

d'huile d'olive vierge ■ Sel, poivre

**Pour les gnocchis de pain :** 200 g de pain

rassis ■ 150 g de lait ■ 1 œuf ■ 40 g de

parmesan ■ 80 g de farine ■ 2 pincées de

noix de muscade

**1. Préparez le bouillon.** Mettez les légumes dans une grande casserole. Ajoutez les feuilles de laurier et le poivre en grains,

couvrez largement d'eau et laissez frémir pendant 1 h, en ajoutant les cuisses de poulet sans peau (ou des restes de poulet cuit) au bout de 30 min, puis les cèpes séchés et la sarriette (ou le thym).

Salez en fin de cuisson. Retirez le poulet, dégraissez au besoin, puis réservez.

Détaillez la chair du poulet en morceaux.

**2. Préparez les gnocchis de pain.** Faites chauffer le lait. Coupez le pain rassis en petits morceaux (vous pouvez laisser la croûte si elle n'est pas trop cuite). Mettez-les dans un saladier, versez le lait chaud.

Laissez le pain s'imbibber pendant 20 à

30 min, en remuant de temps en temps.

Râpez le parmesan.

**3. Mixez le pain avec l'œuf,** le sel, le poivre et la noix de muscade : vous obtenez un

mélange collant. Incorporez ensuite le parmesan râpé et la farine.

**4. Sur un plan de travail fariné,** pétrissez le mélange obtenu, d'abord avec une cuillère, puis avec les mains. Une fois que vous avez obtenu une pâte ferme, divisez-la en quatre et formez 4 boudins. Coupez les boudins en petits gnocchis.

**5. Faites cuire les gnocchis de pain** dans un grand volume d'eau bouillante salée : dès qu'ils remontent à la surface (environ 5 min), égouttez-les à l'aide d'une écumoire.

**6. Servez les gnocchis** dans le bouillon chaud de poulet parfumé aux cèpes et parsemez d'herbes fraîches.

**Notre conseil vin**

*Un côtes-du-jura chardonnay*

### Le conseil de Laura

“ Les gnocchis de pain sont aussi bons assaisonnés avec une simple sauce tomate ou avec une émulsion beurre, sauge, parmesan, ou encore avec des légumes, du gorgonzola... ”

## PASTA MISTA ET PATATE

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Repos : 3 h

Cuisson : 40 min

■ 300 g de pâtes courtes au blé dur  
■ 500 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 250 g de tomates cerise  
■ 120 g de pancetta non roulée ■ 1 gros morceau de croûte de parmesan  
■ 1 oignon ■ 1 brin de romarin ■ 1 c. à café rase d'origan italien ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive fruitée ■ Sel, poivre

**1. Lavez la croûte de parmesan** et raclez-la avec un couteau pour la nettoyer. Prenez la moitié de la croûte et laissez-la tremper dans l'eau pendant 3 h pour

l'assouplir (ou toute une nuit), puis découpez-la en petits dés de 1 à 2 cm. Réservez l'autre moitié.

**2. Découpez la pancetta** en petits morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez et coupez les pommes de terre en petits dés.

**3. Faites revenir l'oignon** et la pancetta avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre et le romarin, mélangez pendant quelques minutes avant de couvrir avec de l'eau bouillante. Ajoutez la croûte de parmesan restante, salez et laissez cuire 25 à 30 min. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 °C.

**4. Dans un plat allant au four**, mettez les tomates avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et 3 pincées d'origan. Enfouez

pour 10 à 12 min. Sur une plaque couverte de papier cuisson, disposez les dés de croûte de parmesan. Enfouez pour 10 min jusqu'à obtenir des chips croquantes.

**5. Quand les pommes de terre** sont tendres, versez les pâtes dans la même casserole et ajoutez de l'eau bouillante en quantité suffisante pour les cuire *al dente* (environ 10 min), en mélangeant de temps en temps. En fin de cuisson, l'eau doit être absorbée et le mélange crémeux. Retirez le romarin et la croûte de parmesan.

**6. Ajoutez les tomates rôties** et les chips de parmesan, poivrez et parsemez d'origan avant de servir.

### Notre conseil vin

Un côtes-catalanes blanc

### Le conseil de Laura

“ Si vous n'avez pas de croûte de parmesan, ajoutez simplement, en fin de cuisson, du parmesan râpé, du pecorino ou de la scamorza nature ou fumée. ”

### Le conseil de Laura

“ La recette fonctionne aussi très bien avec d'autres légumes! Essayez avec des fanes de carotte ou de céleri. ”



### BRUSCHETTA MOZZARELLA, ANCHOIS ET PESTO DE FANES DE RADIS

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

■ 4 tranches de pain au levain ■ 250 g de mozzarella de bufflonne ■ 4 radis roses ■ 2 c. à soupe d'olives taggiasche ■ 8 filets d'anchois à l'huile ■ 1 gousse d'ail  
**Pour le pesto de fanes de radis:** Les fanes de 1 botte de radis ■ 50 g d'amandes émondées ■ 1 citron bio ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge ■ Sel, poivre

- 1. Préparez le pesto.** Zestez le citron. Lavez les fanes de radis (environ 60 g nettoyés) et essorez-les. Mixez-les rapidement avec le zeste du citron, les amandes, l'huile d'olive, du sel et du poivre: vous obtenez une texture granuleuse. Réservez.
- 2. Préchauffez le four** à 180 °C. Coupez la mozzarella et les radis en fines tranches. Frottez légèrement le pain avec la gousse d'ail. Disposez sur chaque tranche de pain de la mozzarella, 2 anchois et quelques olives. Enfournez pour environ 8 min.
- 3. Recouvrez les tranches de pain** de pesto de fanes de radis et servez aussitôt.

**Notre conseil vin**  
*Un bourgogne-aligoté*

*Une bonne idée pour recycler le pain un peu rassis et les fanes de radis!*

Le conseil de Laura

« À préparer avec les restes de risotto de la veille, le riz sauté, *il riso al salto*, est un véritable délice, typique de Milan. Vous pouvez ajouter à votre riz ce que vous avez à la maison : des lardons, des herbes, des petits pois surgelés ou des épices autres que le safran ! »



**GALETTES DE RISOTTO**

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Repos : 3 h**  
**Cuisson : 35 min**

**Pour le risotto :** 250 g de riz à risotto ■ 60 g de parmesan ■ 1 litre de bouillon chaud ■ 1 oignon ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées de safran ■ 3 pincées de sel gris

**Pour la cuisson :** 1 brin de romarin ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

**1. Préparez le risotto.** Faites chauffer le bouillon. Pelez et hachez l'oignon. Faites infuser le safran dans une petite tasse de bouillon chaud (si vous n'avez pas des

pistils, utilisez 2 à 3 dosettes), réservez.

**2. Faites chauffer** l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir. Lorsque l'oignon devient translucide, ajoutez le riz et mélangez bien jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

**3. Versez le vin** et laissez-le s'évaporer. Continuez la cuisson 15 min environ, en ajoutant du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé. Salez. Ajoutez le safran à mi-cuisson.

**4. Une fois le riz cuit**, hors du feu, incorporez 20 g de beurre et le parmesan râpé, poivrez. Pour cette recette, le risotto doit être plutôt sec et non *all'onda* (qui fait une vague quand on incline l'assiette).

**5. Versez le risotto** dans un grand plat, étalez-le en l'égrainant à la fourchette et

laissez-le refroidir complètement.

**6. Faites chauffer** une poêle antiadhésive avec le beurre et 1 c. à soupe d'huile d'olive, répartissez-y le riz en l'écrasant avec une cuillère humide. Vous pouvez donner une forme régulière à l'aide d'un emporte-pièce (10 cm de diamètre) ou réaliser une seule galette de la taille de votre poêle.

**7. Faites dorer** les galettes (ou la grande galette) à feu vif pendant 5 à 7 min de chaque côté avec le romarin.

**8. Servez les galettes** de riz avec une salade de mesclun et des copeaux de ricotta salée et fumée, par exemple.

**Notre conseil vin**

**Un côtes-de-provence blanc**

## GÂTEAU DE PAIN ET RAISINS SECS

**Pour 8 personnes**

**Préparation : 40 min**

**Repos : 20 min**

**Cuisson : 1 h**

■ 320 g de pain rassis ■ 50 cl de lait ■ 3 œufs  
■ 100 g de farine ■ 30 g de beurre ■ 100 g de sucre de canne blond ■ 1 citron bio  
■ 130 g de raisins secs ■ 10 cl de liqueur anisée ■ 1 c. à café rase de graines de fenouil ■ 2 c. à soupe rases de pignons de pin ■ 1 c. à café rase de sucre glace  
**Ustensile : 1 moule à bord haut**

- 1. Dans un bol**, couvrez les raisins secs avec la liqueur allongée d'eau tiède et laissez-les s'imbiber pendant 30 min.
- 2. Coupez le pain rassis** en tranches fines et placez-les dans un grand bol. Chauffez le lait, puis versez-le sur le pain. Laissez reposer jusqu'à ce que le liquide soit absorbé (environ 20 min). Mixez le tout ou travaillez le mélange avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une crème. Incorporez le beurre mou, le sucre, le zeste du citron, la liqueur et la farine.
- 3. Préchauffez le four** à 180 °C.
- 4. Dans un saladier**, battez les œufs, puis incorporez-les à la crème de pain. Ajoutez

les raisins bien égouttés et la moitié des graines de fenouil et des pignons, mélangez.

- 5. Tapissez le moule** de papier cuisson, versez la préparation et parsemez les graines de fenouil et les pignons restants. Enfourez pour environ 50 min.
- 6. À la fin de la cuisson**, le gâteau doit être très compact, et une croûte dorée doit s'être formée à la surface. Laissez-le refroidir avant de le démouler.
- 7. Servez le gâteau** saupoudré de sucre glace, au goûter ou au petit déjeuner.

**Notre conseil vin**  
*Un moscato-d'asti*

### Le conseil de Laura

« À Venise, ce gâteau de pain s'appelle la *torta Nicolotta*, que l'on trouve encore dans certaines boulangeries de la ville. La touche qui fait la différence, en plus des graines de fenouil, c'est l'ajout d'un petit verre d'alcool, de la grappa traditionnellement, ou, comme dans cette recette, de la liqueur à base d'anis. »

Un dessert typique de la tradition populaire vénitienne.

# La cuisine de Porto

## Simple & savoureuse

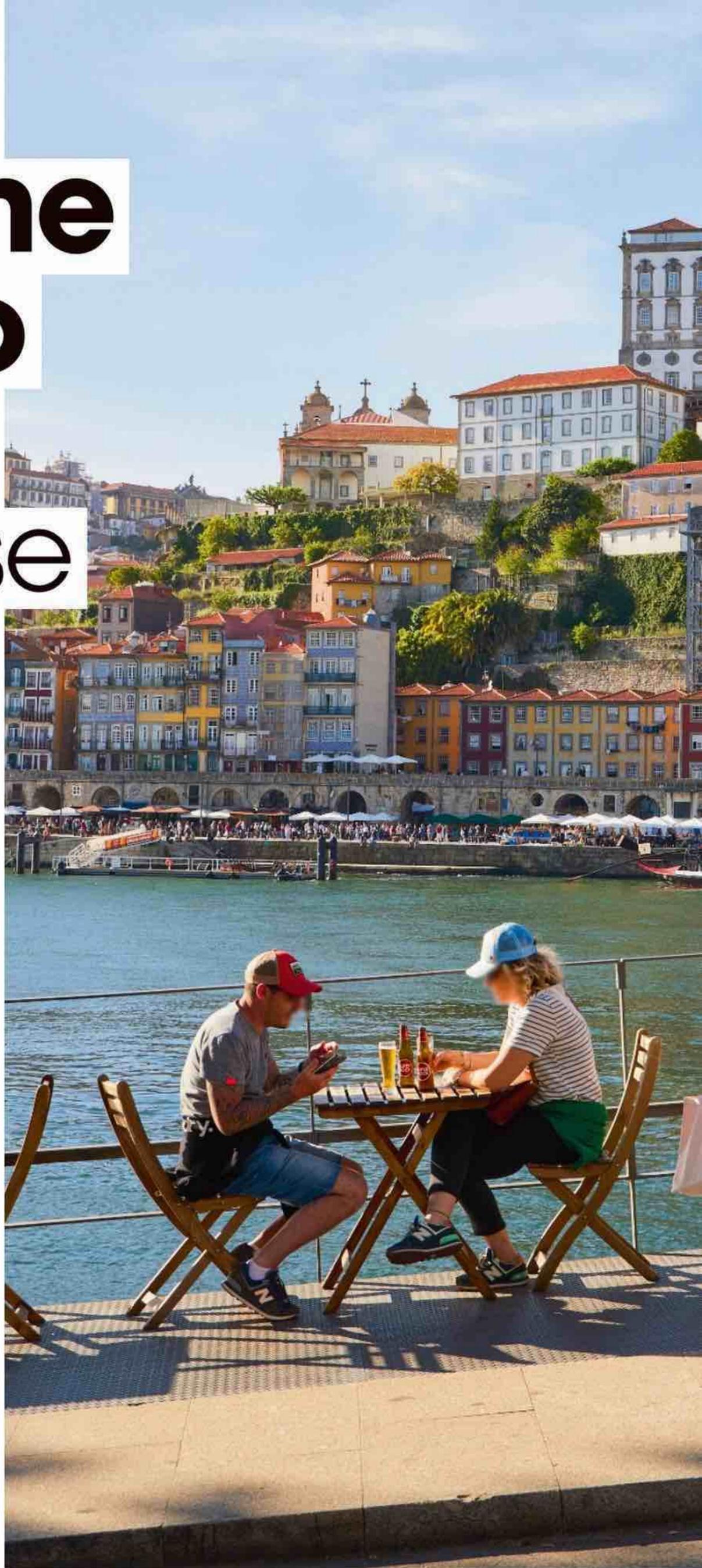
À Porto, manger n'est pas une plaisanterie. Et si la cuisine portugaise s'est nourrie de ses échanges à travers le monde, elle a su garder son authenticité,

Texte **Lorenne Korr**. Styliste **Pauline Dubois**. Photos **Aimery Chemin**.

**G**énéreuse, riche, gourmande, de caractère... les synonymes ne manquent pas pour rendre hommage à la cuisine portugaise. Et méconnue, pourrait-on ajouter, car nous sommes nombreux à n'en connaître que les *pastéis de nata*, ces petits flans moelleux sertis dans une pâte feuilletée croustillante. Qui s'est déjà délecté d'un *pão de ló cremoso*? Ce gâteau génois au cœur débordant d'une crème aux œufs se déguste en version « coulante » à Porto : impossible à démouler, il se sert à la cuillère. Qui connaît la crème du ciel, un « tiramisu portugais » ponctué de zestes de citron ?

### Retour aux sources

Si l'on quitte le rayon douceurs pour celui du salé, c'est un carrousel de recettes de la mer et de la terre étourdissant qui s'offre aux appétits. Comme ce poulpe à *lagareiro*, grillé à la plancha ou au four, tête d'affiche à la carte des restaurants de Porto. Ces araignées farcies, ces sardines, ces encornets et, bien sûr, la morue (et ses 365 recettes connues, une pour chaque jour de l'année?). Sans oublier son nectar : le porto, qui est de sortie, désormais, dans une version *long drink* (porto blanc, glaçons, tonic), parfaite pour accompagner les *petiscos* (petits encas à déguster sur le pouce). ❖



Dans le centre historique de Porto, le pittoresque quartier de Ribeira regorge d'agréables terrasses et de restaurants : le lieu idéal pour découvrir la cuisine locale et s'imprégner de l'ambiance de la ville.

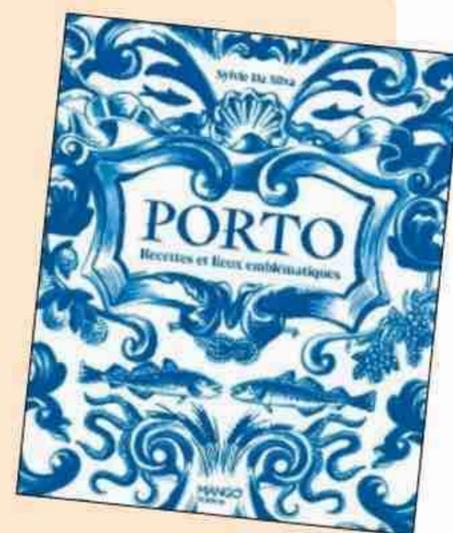


La ville se découvre facilement à pied ou en empruntant les deux lignes anciennes de tramway qui longent le fleuve Douro.

### FLÂNERIES GARGANTUESQUES

Les recettes qui suivent sont extraites du livre *Porto, recettes et lieux emblématiques*, de Sylvie Da Silva (photos Aimery Chemin, stylisme Pauline Dubois), éditions Mango, 24,95 €, paru en mai 2024. Suivez ce guide, il vous emmènera dans les rues de Porto, où le baroque et ses époustouffants *azulejos* côtoient les étals généreux des marchés. Il vous proposera de déguster, au comptoir, le sandwich star de Porto, le *sande de pernil*, garni de porc rôti arrosé de sauce, de fromage crémeux, dans un pain croustillant. Vous préférez vous

attabler dans une *tasca* (taverne) pour un plat plus roboratif ? Sans hésiter, commandez une *feijoada a transmontana*, hallucinante débauche de porc, oreilles et pieds compris, entre notre potée et notre cassoulet : une recette paysanne pleine de générosité, à l'image des Portugais. Vous êtes plutôt « fruits de mer » ? Cassolettes de coques, sardines, calamars farcis, poulpe et morue foisonnent... Sylvie Da Silva dévoile une ville magnifique, une gastronomie méconnue, et nous confie ses meilleures adresses pour la savourer.



## À savoir !

Le plat se mange en "petisco", à l'apéritif. Il peut se préparer avec des sardines fraîches en filets que l'on fera frire sans farine. Comme tout plat mariné, réalisé la veille, il est encore meilleur.



### ESCABÈCHE DE SARDINES (ESCABECHE DE SARDINHAS)

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Repos : 1 h**

**Cuisson : 15 min**

■ 5 sardines grillées ■ 2 tomates bien mûres ■ 1/2 poivron vert  
 ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail  
 ■ 1 pincée de piri-piri ■ 4 brins de persil plat ■ Le jus de 1/2 citron  
 ■ 1 verre de vin blanc sec ■ 1 verre de vinaigre de vin ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Poivre

**1. Levez les filets des sardines** grillées en enlevant la tête et l'arête centrale. Déposez les filets dans un plat creux en terre cuite et arrosez-les de jus de citron. Laissez mariner le temps de la préparation.  
**2. Pelez les oignons** et la gousse d'ail, puis coupez-les en rondelles. Coupez le demi-poivron en lamelles et les tomates en tranches.  
**3. Dans une poêle**, faites sauter les oignons et le poivron à feu vif avec l'huile d'olive, en remuant

pour qu'ils soient saisis, légèrement brûlés. Ajoutez les tomates, l'ail, du poivre et le piri-piri. Laissez cuire pendant quelques minutes sans cesser de remuer.

**4. Versez le vin blanc** et le vinaigre et baissez à feu moyen. Poursuivez la cuisson 10 min à couvert.

**5. Répartissez la préparation** chaude sur les sardines marinées et laissez reposer 1 à 2 h au réfrigérateur. Parsemez l'escabèche de persil ciselé au moment de servir.



## CALAMARS FARCIS À LA PORTUGAISE (LULAS RECHADAS À PORTUGUESA)

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min Cuisson : 40 min

■ 1 kg de calamars moyens préparés par le poissonnier (vidés, avec les tentacules et les têtes de côté) ■ 75 g de chouriço sans la peau, haché ■ 120 g de mie de pain émiettée ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 1 petit bouquet de persil plat ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ 1 boîte de tomates concassées ■ 35 cl de vin blanc ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

**1. Lavez les calamars.** Hachez les têtes et les tentacules. Mettez-les de côté. Hachez le persil.

**2. Dans une sauteuse,** faites chauffer la moitié de l'huile d'olive. Faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés pendant 5 min. Ajoutez la moitié du persil haché, le chouriço, la mie de pain, les têtes et les tentacules de calamars. Salez et poivrez. Laissez mijoter une dizaine de minutes et réservez.

**3. Farcissez les calamars** avec ce mélange, sans trop les remplir, et fermez-les avec un cure-dent. Dans la sauteuse, faites chauffer le reste de l'huile d'olive, ajoutez 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés, faites-les blondir, puis ajoutez le concentré de tomates et les tomates concassées. Faites revenir 5 min en remuant et versez le vin blanc. Ajoutez les calamars, salez, poivrez et laissez mijoter 20 à 25 min, à feu doux et à couvert. Retournez les calamars une ou deux fois.

**4. Servez parsemé de persil,** accompagné de pommes de terre vapeur ou de riz blanc.

## BEIGNETS DE MORUE (PASTÉIS DE BACALHAU)

Pour 20 beignets

Préparation : 1 h

Cuisson : 45 min

■ 4 morceaux de morue dessalée (environ 400 g) ■ 8 pommes de terre à purée ■ 1 gros oignon ■ 3 œufs ■ 5 brins de persil plat ■ 1 c. à soupe de farine (facultatif) ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Huile pour friture ■ Gros sel ■ Poivre

**1. Épluchez et lavez** les pommes de terre, puis coupez-les en deux.

**2. Dans une grande casserole,** déposez les morceaux de morue et couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition, puis, hors du feu, laissez pocher la morue pendant 10 min. Égouttez-la à l'aide d'une écumoire (réservez l'eau de cuisson) et laissez-la refroidir.

**3. Remettez l'eau** de cuisson à bouillir avec 1 pincée de gros sel et plongez-y les pommes de terre. Faites-les cuire 15 min environ. Égouttez-les, puis écrasez-les en purée dans un saladier, en incorporant 2 c. à soupe d'huile d'olive.

**4. Pelez et émincez** l'oignon. Faites-le roussir dans une poêle avec le reste de l'huile

d'olive, pendant 4 à 5 min.

**5. Ôtez la peau** et les arêtes de la morue. Dans un saladier, émiettez la chair, puis malaxez-la comme pour une pâte à pain afin qu'elle soit très effilée. Lavez le persil et hachez-le. Incorporez la morue, l'oignon et le persil à la purée. Ajoutez les œufs, un par un, en mélangeant bien entre chaque : la consistance doit être compacte et légèrement mouillée (ajoutez 1 c. à soupe de farine si elle est trop liquide). Formez des boulettes de la taille d'un œuf, en les moulant à l'aide de deux cuillères à soupe.

**6. Faites chauffer** l'huile de friture dans une grande sauteuse à bord haut. Quand elle est bien chaude, faites-y glisser doucement 8 boulettes, en les remoulant bien. Laissez dorer 2 à 3 min, puis, à l'aide de deux fourchettes, retournez-les délicatement. Quand les beignets sont bien dorés de chaque côté, égouttez-les sur du papier absorbant. Renouvelez l'opération et dégustez sans attendre. Ces beignets peuvent être servis en entrée, avec une salade verte accompagnée de poivrons rouges grillés coupés en lamelles.



Un étonnant gratin de pommes de terre, morue et œufs, comme à Porto



### MORUE À GOMES DE SÁ (BACALHAU À GOMES DE SÁ)

**Pour 6 à 8 personnes**

**Préparation: 30 min Cuisson: 35 min**

- 1 morue de taille moyenne dessalée
- 1,5 kg de pommes de terre Roseval
- 1 kg de gros oignons ■ 10 olives noires dénoyautées ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive

**1. Dans une grande casserole**, déposez la morue et couvrez-la d'eau froide. Portez à ébullition, puis, hors du feu, laissez-la pocher 10 min. Égouttez-la (réservez l'eau de cuisson) et laissez-la refroidir.

**2. Épluchez et lavez** les pommes de terre, coupez-les en deux dans la longueur. Pelez les oignons et taillez-les en fines rondelles.

**3. Remettez la casserole** d'eau de cuisson de la morue sur le feu et faites bouillir à nouveau. Ajoutez les pommes de terre et les œufs dans la casserole, laissez cuire pendant 15 min. Égouttez et réservez.

**4. Dans une poêle**, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites-y revenir les oignons à feu moyen jusqu'à

ce qu'ils prennent une couleur dorée.

**5. Préchauffez le four** à 180 °C. Émiettez la morue en enlevant la peau et les arêtes. Coupez les pommes de terre en rondelles. Écalez les œufs et détaillez-les en rondelles. Dans un grand plat à gratin, disposez une couche de pommes de terre puis une couche de morue. Renouvelez l'opération une fois. Recouvrez de rondelles d'œufs durs, puis d'une couche d'oignons frits avec leur huile de cuisson. Décorez d'olives noires. Enfouez pour 15 min. Servez aussitôt.

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Envie de retrouver les recettes d'anciens magazines ?

**Tous les précédents numéros de votre magazine  
Saveurs restent disponibles !**



**Commandez-les sur le site**

**abonnementmag.fr**

**POMMES RÔTIES AU PORTO  
(MAÇAS ASSADAS  
COM VINHO DO PORTO)**

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 35 min**

■ 4 pommes rouges bio ■ 4 c. à soupe  
de porto rouge ■ Quelques pincées  
de cannelle ■ 25 g de beurre coupé en  
4 lamelles + un peu pour le moule  
■ 4 c. à café de cassonade

**Ustensile : 1 plat à gratin**

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Beurrez  
un plat à gratin.

**2. Lavez les pommes.** Évidez-les en leur  
centre sans aller jusqu'au fond. Déposez  
dans chaque creux 1 lamelle de beurre,  
1 c. à café de cassonade, 1 c. à soupe de  
porto et saupoudrez de cannelle.

**3. Installez les pommes** dans le plat et  
enfourez pour 35 min, ou un peu plus selon  
la variété. Arrosez régulièrement de porto.  
Vérifiez la cuisson et servez chaud ou tiède.

*Un dessert tout simple rehaussé  
par la richesse aromatique du porto*

SAVEURS  
Green

NOUVELLE FORMULE

# SAVEURS

Été  
2024

#22 Le mag des VÉGÉTARIEN[NE]S

# Green

75  
RECETTES  
TOUS LES 3 MOIS

LÉGUMES, SEITAN, HALLOUMI...

## C'EST LA SAISON DES BROCHETTES!

100% VEGGIE



Brochettes  
de tempah  
& nectarines,  
sauce aux  
cacahuètes.



## TOMATE la superstar santé pleine d'idées

12 RECETTES POUR UNE PEAU  
ÉCLATANTE TOUT L'ÉTÉ



- **POUDRES DE PROTÉINES D'AMANDE, DE RIZ...** Ça vaut le coup ou pas?
- **TROMPE-L'ŒIL** Des merguez veggie bluffantes pour nos soirées barbecue
- **PETITS LÉGUMES FARCIS** Toutes nos idées de garnitures qui changent

Disponible en kiosque et sur  
**ABONNEMENTMAG.FR/SAVEURS-GREEN**





Diplômée de l'école Ferrandi,  
Orathay Souksisavanh vous dévoile  
les secrets de la cuisine asiatique.



## Vermicelles de riz à l'ananas et aux crevettes

Le « sao nam » est originaire de la région Centre-Sud de la Thaïlande. Très rafraîchissant, il est souvent consommé pendant les fortes chaleurs du Songkran, le Nouvel An bouddhiste.

Recette et stylisme **Orathay Souksisavanh**. Photos **Charlotte Lascève**.



Pour obtenir un sirop homogène, faites fondre le sucre de palme dans le nuoc-mam en mélangeant sur feu doux.



Choisissez des vermicelles de riz « bun tuoi », les mêmes que ceux utilisés pour le bo bun et les rouleaux de printemps.

Pour bien les égoutter, formez de petites poignées de vermicelles en nid et pressez entre vos mains pour retirer l'excédent d'eau.



Soyez généreux avec la garniture, chacun pourra ainsi se resservir, et dosez le piment selon vos goûts!



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 10 min**  
**Repos : 15 min**

■ 400 g de vermicelles de riz (bun tuoi)  
 ■ 350 g de crevettes crues décongelées décortiquées ■ 1 petit ananas ■ 50 g de gingembre frais ■ 40 cl de lait de coco  
 ■ 4 c. à soupe de cacahuètes grillées salées ■ 2 citrons verts ■ 8 brins de menthe ■ 4 piments verts (facultatif) ■ Sel  
**Pour le sirop :** 100 g de sucre de palme (en épicerie asiatique) ou de sucre complet ■ 5 cl de nuoc-mam

**1. Hachez grossièrement** le sucre de palme et faites-le fondre sur feu doux avec le nuoc-mam (photo 1). Réservez.

**2. Faites tremper** les vermicelles de riz dans un récipient d'eau froide selon les instructions du paquet (15 min environ). Fendez le dos des crevettes, retirez le boyau si besoin (photo 2). Salez-les et réservez au réfrigérateur.

**3. Portez le lait de coco** à ébullition avec une pincée de sel, puis laissez-le refroidir.

**4. Portez une casserole d'eau** à ébullition et faites cuire les vermicelles pendant 6 à 8 min.

**5. Pendant ce temps,** détaillez le gingembre en julienne et l'ananas en petits morceaux réguliers. Émincez les piments et coupez les citrons en quartiers (photo 3). Lavez la menthe.

**6. Goûtez les vermicelles** pour vérifier la cuisson : ils doivent être tendres. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide,

égouttez-les de nouveau. Réservez dans une passoire (photo 4).

**7. Portez une autre casserole d'eau** à ébullition et faites cuire les crevettes 1 min en remuant. Elles doivent rester nacrées à cœur. Égouttez.

**8. Dans un grand plat,** placez tous les éléments de la recette. Chacun se servira dans son bol et assaisonnera selon ses goûts. On verse du lait de coco sur ses vermicelles, on ajoute du sirop de nuoc-mam et un bon filet de jus de citron, puis la garniture, les crevettes, l'ananas, le gingembre, les cacahuètes, la menthe effeuillée et le piment. Le tout se mélange ensuite comme un bo bun.

**Notre conseil vin**  
 Un alsace-gewurztraminer

# les Incontournables



## Faites croustiller vos burgers !

Découvrez les Croissants Burgers de La Fournée Dorée! Conçus à partir d'une pâte feuilletée, ces pains à burger allient moelleux et croustillant pour une texture unique. Le tout, fabriqué dans les ateliers de la marque en France. Réchauffez-les au four pour un parfait équilibre ou au grille-pain pour encore plus de croustillant!

4 croissants burgers La Fournée Dorée, 280 g, 2,19 €. En grandes et moyennes surfaces.



## Lou Blanc Pacherenc du Vic-Bilh sec: élégance et fraîcheur

Fière ambassadrice des appellations Madiran et Pacherenc du Vic-Bilh, la cave de Crouseilles dévoile sa cuvée Lou Blanc, un hommage à la délicatesse des vins blancs secs de la région. Traditionnellement reconnue pour ses moelleux, l'AOC Pacherenc du Vic-Bilh séduit aussi par la finesse et l'élégance de ses blancs secs. Lou Blanc incarne cette subtilité, offrant une expérience gustative rafraîchissante, parfaite pour les jours ensoleillés.

La robe de cette cuvée, jaune pâle et brillante, dévoile au nez une belle intensité aromatique de fruits frais et d'agrumes citronnés. La bouche est ample et équilibrée avec une finale vive et persistante; un assemblage parfait de gros manseng et de petit courbu. Lou Blanc se déguste de l'apéritif à la fin du repas. Ce vin s'associe à merveille aux gambas et fruits de mer.

Lou Blanc Pacherenc du Vic-Bilh sec, cave de Crouseilles: 6,60 €. En grande distribution et sur la boutique en ligne.



## L'Onctueux de RIVIÈRE DU MÂT, l'innovation gourmande de 2024

RIVIÈRE DU MÂT, l'une des plus anciennes distilleries de La Réunion, dévoile L'Onctueux, sa nouvelle gamme de deux recettes inédites de liqueur crémeuse à base de rhum, aux notes naturelles et gourmandes. Suaves et parfumés, L'Onctueux Vanille Bourbon et L'Onctueux Noix de Macadamia & Caramel séduiront tous les palais. Idéal à déguster pur sur glace.

L'Onctueux, de Rivière du Mât, 7°, 70 cl, 13,45 €. En grandes et moyennes surfaces, rayon Liqueurs modernes.

## Merveilles du Monde !

Les adeptes de l'incontournable tablette Lait Noisettes et Amandes pilées de Merveilles du Monde craqueront inévitablement pour cette pâte à tartiner qui en reproduit à merveille l'inimitable goût. Les autres se laisseront convaincre par sa très généreuse teneur en noisettes et en amandes (à hauteur de 18,5 %) et le choix d'ingrédients vertueux et qualitatifs. En résulte une texture crémeuse et lactée qui s'étale d'ailleurs avec une facilité déconcertante, tout ce dont on a besoin pour notre prochain goûter!

Pâte à tartiner Merveilles du Monde, pot de 190 g: 2,95 €, pot de 340 g: 3,95 €. En grandes et moyennes surfaces et sur le site [merveilles-du-monde.fr](http://merveilles-du-monde.fr)



# NOS 57 RECETTES

## *pour se faire plaisir*

### ENTRÉES

- Beignets de morue (pastéis de bacalhau)..... p. 113
- Bouillon de poulet et gnocchis de pain..... p. 105
- V Crème de brocoli aux amandes et aux herbes..... p. 77
- Escabèche de sardines (escabeche de sardinhas) ..... p. 112
- V Granité de tomate au basilic et au Tabasco ..... p. 21
- V Panzanella aux figues ..... p. 77
- Soupe de tomate aux anchois ..... p. 74
- Tartelettes feuilletées au thon et à la tomate ..... p. 32
- Tempura de sardines et de légumes..... p. 74

### VIANDES

- Ba ckhendl (poulet frit pané) ..... p. 98
- Burger au pulled pork..... p. 78
- Magret de canard séché au piment d'Espelette  
et au romarin ..... p. 49
- Rôti de magret de canard au cabécou et aux noix ..... p. 47
- Sangria de magret de canard..... p. 48
- Tartare aux deux magrets ..... p. 45
- Tournedos de magret de canard au citron confit et aux  
cacahuètes, pois chiches grillés..... p. 46

### POISSONS & CRUSTACÉS

- Cabillaud gochujang (glacé à la coréenne)..... p. 23
- Calamars farcis à la portugaise (lulas recheadas  
à portuguesa)..... p. 113
- Maquereaux grillés au pamplemousse rose..... p. 74
- Morue à gomes de sá (bacalhau à gomes de sá)..... p. 114
- Moules à la pipirrana ..... p. 20
- Paella à la valenciana..... p. 22

### LÉGUMES & ACCOMPAGNEMENTS

- V Écrasée de pommes de terre..... p. 47
- V Flan vegan aux courgettes, tofu soyeux,  
menthe et wasabi ..... p. 57
- V Flans au maïs, parmesan et piment d'Espelette..... p. 58
- V Pommes rôties au porto (maçãs assadas com vinho  
do porto) ..... p. 116
- V Temaki aux légumes ..... p. 84

### PÂTES & RIZ

- V Galettes de risotto ..... p. 108
- Pasta mista et patate..... p. 106
- V Salade de nouilles soba au tartare d'algues maison..... p. 82
- V Tagliatelles aux girolles..... p. 97
- Vermicelles de riz à l'ananas et aux crevettes ..... p. 119

V : recette végétarienne

### DESSERTS

- Cookie XXL gianduja et praliné..... p. 67
- Cramique..... p. 50
- Crèmes catalanes à la pêche..... p. 24
- Flan à la noisette et fève tonka, noisettes  
du Piémont grillées..... p. 59
- Flans aux mirabelles et au gingembre..... p. 61
- Flans pistache au lait d'amande et aux figues poêlées... p. 60
- Gâteau au chocolat, framboises et piment d'Espelette...p. 25
- Gâteau aux quetsches de tante Lenis ..... p. 102
- Gâteau de pain et raisins secs ..... p. 109
- Moelleux citron, confit de mûres et poêlée  
de myrtilles..... p. 69
- Paris-brest, version chef ..... p. 54
- Paris-brest, version tradi..... p. 54
- Portokalopita ..... p. 63
- Tarte aux mûres et au pavot..... p. 79

### QUICHES, PAINS & TARTES SALÉES

- Bruschetta mozzarella-anchois..... p. 107
- V Crinkle tart au camembert, à la pomme et au cumin ..... p. 39
- Quiche poulet-curry-coco ..... p. 36
- V Tarte croustillante aux champignons de Paris  
et au brie ..... p. 33
- V Tarte feuilletée à l'ail confit..... p. 35
- V Tarte fleur aux légumes croquants..... p. 34
- V Tarte froide ricotta-tomates anciennes ..... p. 39
- Tarte rustique courge, feta, lardons et noisettes ..... p. 38
- V Tarte tatin aubergine-miso ..... p. 37

### SAUCES & AUTRES

- V Chutney de tomates vertes..... p. 79
- V Pesto de fanes de radis ..... p. 107



Gâteau au chocolat, framboises  
et piment d'Espelette.

## NEWS p. 6

### French Bloom La Cuvée Vintage 2022.

En vente chez une sélection de revendeurs (La Grande Épicerie de Paris, Galeries Lafayette Duclot La Cave, La Cave Badie à Bordeaux...) et sur [www.frenchbloom.com](http://www.frenchbloom.com)

### Le Temps du Comté.

Site pour l'inscription : [www.letempsducomte.com](http://www.letempsducomte.com)

### Monoprix.

### Foires aux vins :

#### Aldi.

#### Auchan.

#### Avenue des Vins.

#### Biocoop.

#### Carrefour.

#### Casino.

#### Cdiscount.

#### Cora.

#### Comptoir des Vignes.

#### E. Leclerc.

#### Exclus web sur [www.e.leclerc/cat/ma-cave](http://www.e.leclerc/cat/ma-cave)

#### Franprix.

#### Intermarché.

#### Lavinia.

#### La Grande Épicerie de Paris.

#### Le Petit Ballon.

#### Lidl.

#### Monoprix.

#### Nicolas.

#### Système U.

#### V and B.

#### Wineandco.

#### RESTOS ET BISTROTS p. 10

#### Ikê.

#### Joki.

#### L'Écu de France.

#### INNOVATIONS p. 14

#### Electrolux.

#### Liebherr.

#### Samsung.

#### Smeg.

#### Whirlpool.

#### ART DE VIVRE p. 16

#### Bloomingville.

#### Datcha.

#### Fragonard.

#### H&M Home.

#### Jardin d'Ulysse.

#### Popolo.

#### Madam Stoltz : <https://madamstoltz.dk>

#### FLACONS CHOISIS p. 26

#### Aldi.

#### Auchan.

#### Biocoop.

#### Carrefour.

#### Carrefour Ma Cave.

#### Casino.

#### Cdiscount.

#### Cora.

#### Comptoir des Vignes.

#### E. Leclerc.

#### Intermarché.

#### Lavinia.

#### La Grande Épicerie de Paris.

#### Le Petit Ballon.

#### Monoprix.

#### Nicolas.

#### Système U.

#### V and B.

#### Wineandco.

#### GOURMET p. 30

#### Louis Festa - Les Singuliers.

#### Hugo Riboulet - Groot.

#### TENDANCES VINS p. 40

#### Cave Sémélé.

#### Château Roubine.

#### Domaine des Grandes Espérances.

#### Domaine Trapet.

#### Gérard Bertrand.

#### Vignoble du Rêveur.

#### PORTRAIT DE TALENT p. 64

#### Café Bouillet.

#### DESSERT DE PRO p. 68

#### Carl Marletti.

#### NI VIANDE NI POISSON p. 80

#### Emmanuelle Angot.

#### Laurette Broll.

#### Nautilus Ceramics.

#### LE HAUT DU PANIER p. 90

#### Miels et Saveurs.

#### L'ITALIE DE LAURA p. 104

#### Laura Zavan.

#### Antonis Cardew.

#### Jérôme Hirson.

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Une publication des Éditions Hubert Burda Media.

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Sébastien Petit

## SERVICE ABONNEMENTS

Mail : [abo@burdableu.fr](mailto:abo@burdableu.fr)

Courrier : Saveurs c/o TBS Services

CS 60003, 31242 L'Union

Tél. : 01 85 08 92 46.

## POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

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

## INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. [saveurs@editions-burda.fr](mailto:saveurs@editions-burda.fr)

## RÉDACTION

5, rue Barbès, 92120 Montrouge

Pour envoyer un mail, tapez [prenom.nom@editions-burda.fr](mailto:prenom.nom@editions-burda.fr)

Pour joindre l'assistante de la rédaction, composez le 01 53 63 10 53.

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION : Carole Garnier

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE : Vanessa Krestic

DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier

PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Olivier Farfal

RESPONSABLE ÉDITORIALE SEO Saveurs-magazine.fr :

Camille Plessis

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez

CONSEILS VINS : Olivier Farfal

## PÔLE MARKETING

DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT : Sophie Blond

RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Vanessa Lengrand

([vanessa.lengrand@nuitetjour.fr](mailto:vanessa.lengrand@nuitetjour.fr))

SOCIAL MEDIA MANAGER : Yaelle Bourguignon

([yaelle.bourguignon@burdableu.fr](mailto:yaelle.bourguignon@burdableu.fr))

## RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

### MEDIAOBS

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris

Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez [pnom@mediaobs.com](mailto:pnom@mediaobs.com)

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)

DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)

DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)

DIRECTEUR DE PUBLICITÉ : Jean-Benoît Robert (97 79)

HUB DIGITAL : Baptiste Mirande (89 06)

CHEF DE STUDIO : Émilien Rignols (89 05)

EXÉCUTION/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)

COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandès (89 20)

## ADMINISTRATION

DIRECTRICE DES VENTES : Fanny Philipp

GRAVURE COUVERTURE : RVB Photogravure,

5, rue Descartes, 92120 Montrouge

IMPRESSION : Roto France Impression,

25, rue de la Maison-Rouge, ZAC du Mandinet,

77185 Lognes, France

VENTE AU NUMÉRO : MLP

PROVENANCE DU PAPIER : Finlande, Autriche

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 35,84 %

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,003 kg/tonne (intérieur) et Ptot 0,011 kg/tonne (couverture)



Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 067. N° identifiant unique : FR233823\_01XTIY. Parution : 10 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en France. Distribution : MLP. Commission paritaire : 0626 K 86782. Dépôt légal : août 2024.



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

***Petit à petit,  
tout le monde  
fait son tri.***

**ON NE  
LÂCHE  
RIEN!**

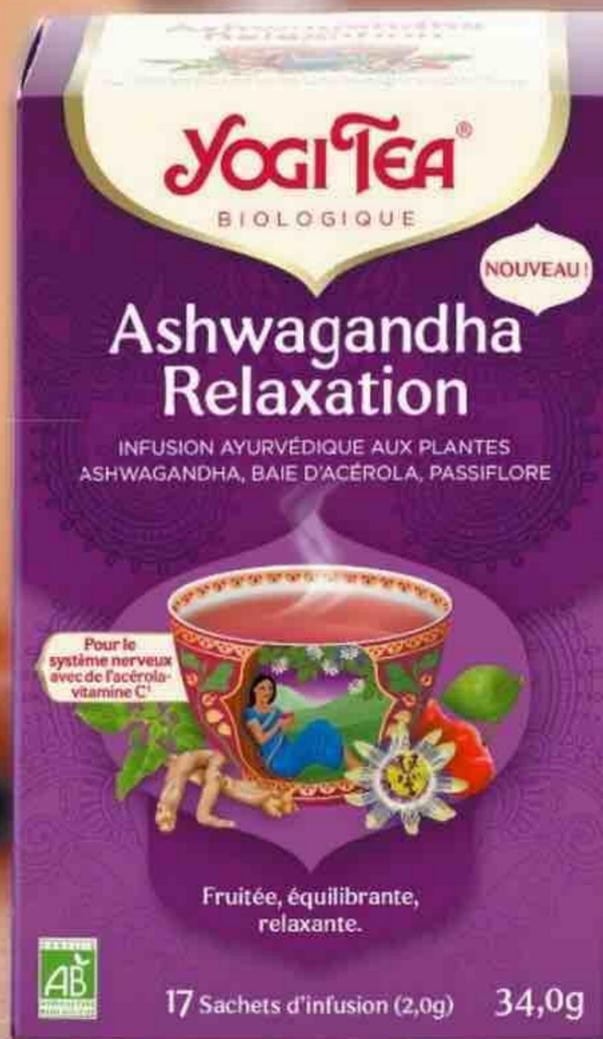
**TRIONS SYSTÉMATIQUEMENT**

**TOUS LES EMBALLAGES ET PAPIERS SE TRIENT**

# YOGI TEA®

BIOLOGIQUE

Disponible en  
magasins bio et  
en pharmacie.



## DÉCOUVREZ LES NOUVELLES CRÉATIONS DE YOGI TEA®

### DEUX TISANES 100% BIO REVIGORANTES ET BIENFAISANTES.

#### YOGI TEA® ASHWAGANDHA RELAXATION

Un assemblage ayurvédique harmonieux  
d'ashwagandha, de baie d'acérola et de passiflore.

#### YOGI TEA® CLARTÉ D'ESPRIT

Une infusion ayurvédique fraîche au ginseng,  
à la citronnelle et à l'eucalyptu

