

Gourmand

NOVEMBRE 2024

FARCIE, SAUTÉE...

ON REVISITE LA POMME DE TERRE

52
RECETTES
DE SAISON

PETIT BUDGET

Le poulet,
star de nos menus

LE PRUNEAU

Un trésor
du Sud-Ouest

**LES ESSENTIELS
DU PLACARD**

Les 10 produits
pour réussir ses plats

+10
DESSERTS

NOIX DE PÉCAN, CAMEL, SPÉCULOOS...
LE BROWNIE DANS TOUS SES ÉTATS !

BELGIQUE 5,18 € - LUXEMBOURG 5,03 €

Du 15/10/24 au 11/11/24 • n°511 • 4,99 €



3 264420 110085

BEST OF

by Gourmand

NOS 70 MEILLEURES
RECETTES
POUR NOËL



LES CONSEILS EXCLUSIFS DE
GLENN VIEL

DE L'APÉRO
AU DESSERT



POUR VANILLE CARAMEL



CRABE AU SAUMON FUMÉ



PÊTIT CHENIL ASSIÉCÉS À LA VIOLETTE



POUR LA VIOLETTE, LES CHENILS
ET LA VIOLETTE

Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.



Une mission gastronomique?

Pour marquer le centenaire du mythique restaurant Paul Bocuse, ce dernier s'est transformé il y a quelques semaines en entreprise à mission. Une première pour une table gastronomique en France, reconnue mondialement pour son excellence culinaire, alors que le groupe Big Mamma l'était devenu en 2021 dans le secteur de l'hôtellerie-restauration. Qu'est-ce qu'une entreprise à mission ? C'est la qualité donnée à une société qui contribue à développer des objectifs sociaux et environnementaux. Concrètement, elle doit participer à la société positivement, en portant un projet collectif d'intérêt social, où l'humain et l'environnement sont au cœur de l'activité.

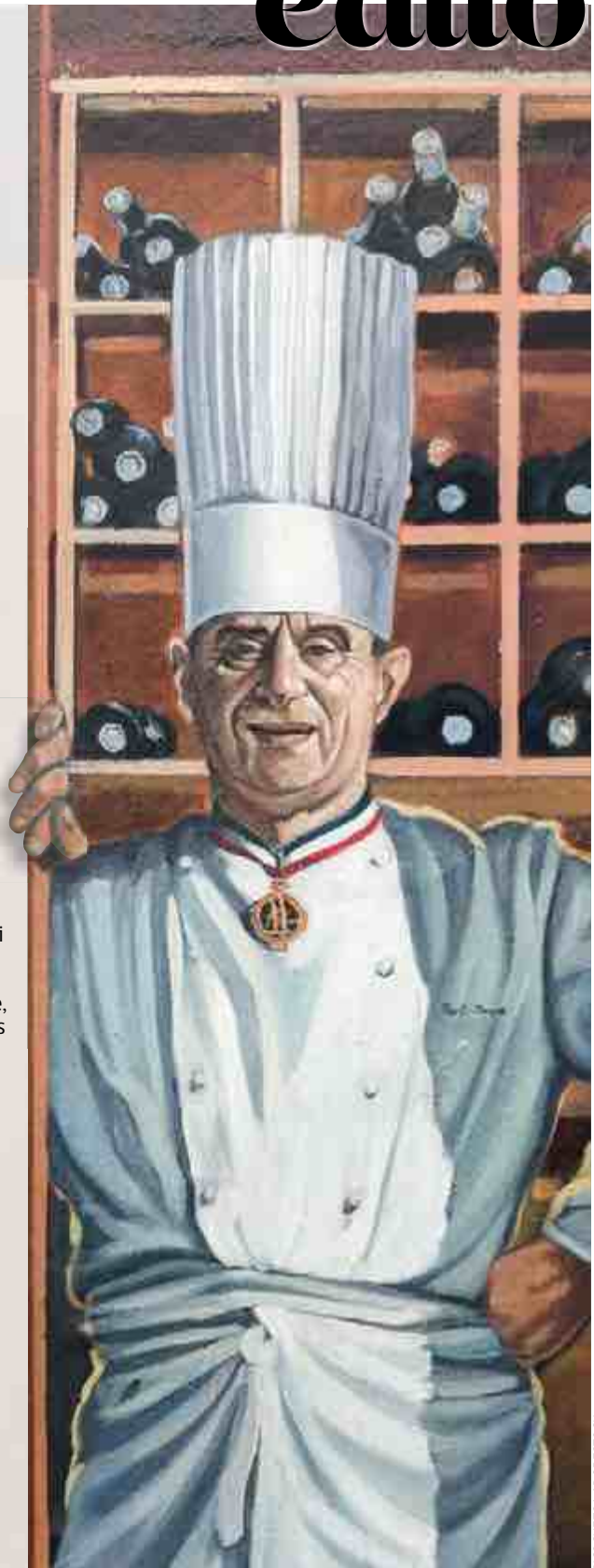
Située à Collonges-au-Mont-d'Or, près de Lyon, l'adresse doublement étoilée du grand chef français Monsieur Paul, élu cuisinier du siècle, s'engage avec ce nouveau statut à conjuguer tradition culinaire et innovation responsable de manière harmonieuse. Comment ? **En proposant tout d'abord une expérience mémorable aux clients, en développant des solutions pour réduire l'impact environnemental, en faisant rayonner la gastronomie française et les personnes qui la font vivre à l'international, mais aussi en déployant des initiatives pour favoriser l'inclusion.** Cela marque une nouvelle ère pour cette institution désormais centenaire, qui peut ouvrir la voie à d'autres entreprises en les incitant à passer à l'action.

Et si on créait un statut de « magazine de mission » ? Car, depuis plus de 20 ans, votre très cher *Gourmand* a pour mission de vous accompagner au quotidien avec des recettes familiales et délicieuses, et de vous donner le goût de cuisiner. Votre magazine continue à s'engager pour le mieux manger – le tout sans se ruiner ! – en misant sur une cuisine maison, riche en saveurs, en privilégiant des produits de saison et locaux, en favorisant les légumineuses, des sources saines et durables de protéines végétales, mais aussi en se faisant plaisir dans l'assiette.

Bonne lecture,

Emilie Jamgotchian

Rédactrice en chef



Gourmand

N° 511

gourmand.viepratique.fr

L'ÉQUIPE EN CUISINE:

Saveurs d'automne

P. 6

P. 6

Parmentier de patate douce
et butternut au pulled pork



LES ACTUS TENDANCE

On like...

P. 10

CRASH TEST

Les fromages
pour enfants

P. 12

LE MEILLEUR DE MON PLACARD

La farine
de sarrasin

P. 14

C'EST LUI LE CHEF

Arnaud Demerville

P. 16

UN MONDE QUI BOUGE

La cuisine asiatique
bientôt devant
la cuisine française ?

P. 18

LE DOSSIER DE COUVERTURE

Nos recettes revisitées
de pommes de terre

P. 21

DU CHAMP À L'ASSIETTE

Le pruneau d'Agen,
trésor du Sud-Ouest

P. 38

NOS RECETTES DU MOIS

Un mois avec le plein
d'idées recettes

P. 43



P. 16

Arnaud Demerville



P. 23

Gâteau de pomme de terre
au lard et au comté

COMME AVANT

Le far breton
aux pruneaux

P. 62

BON ET SAIN

Les actus nutrition

P. 65

Le café : on fait parler
la poudre !

P. 66

La minute
nutrition

P. 70

LA TOUCHE SUCRÉE

Irrésistibles
brownies

P. 71

BIEN CHEZ MOI

50 nuances de grès

P. 84

Céladon

P. 86

Nos livres de cuisine
coup de cœur

P. 88

SECRETS DE GOURMAND

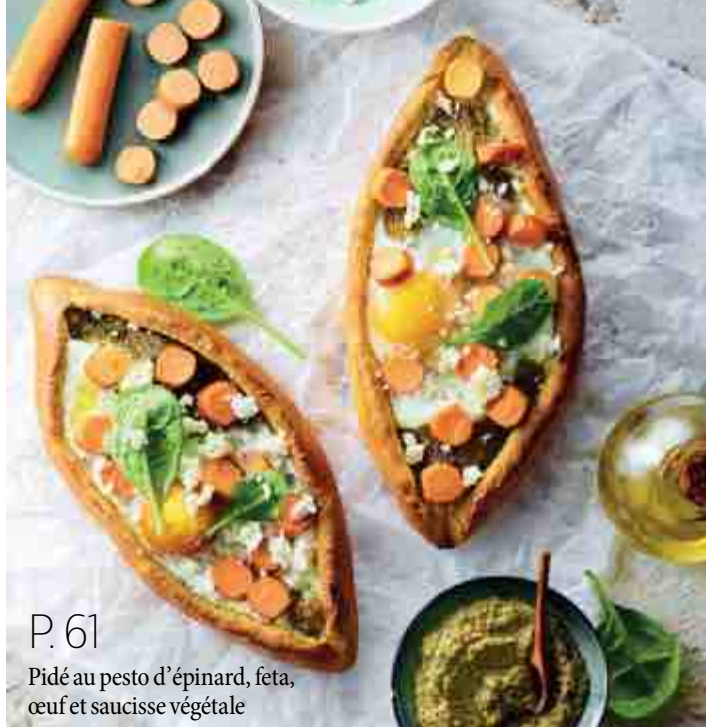
Les 10 aides culinaires
à avoir dans
son placard

P. 90

EN COULISSES AVEC...

Nadia Paprikas

P. 94



P. 61

Pidé au pesto d'épinard, feta, œuf et saucisse végétale



P. 73

Brownie aux noix de pécan

(P. 20 & 42)

ABONNEZ-VOUS !

Rendez-vous
en p. 20 et 42 ou sur
Gourmandabo.com

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :**



Facebook.com/gourmandmag



X.com/gourmand_mag



Pinterest.com/gourmandmag



Instagram.com/gourmandmagazine

OU PAR COURRIER :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

Ce numéro comporte sur tout ou partie de sa diffusion :

Encart Abonnement Asilage Mon Petit Science & Vie Nano Abonnement posé en C4

LES PORTRAITS DE LA RÉDAC

Émilie, 27 ans



À la maison :

mes livres de cuisine, mes
photos Polaroid... et voilà !

Tes atouts en cuisine :

la patience, notamment quand
je réalise une brioche.

Les lubies du moment :

j'ai succombé (encore !) à une
nouvelle tendance sur les réseaux
sociaux : un pain au chocolat réalisé
non pas avec de la pâte feuilletée
mais avec de la feuille de riz. Je ne
croyais pas du tout à cette recette,
mais il faut dire que c'est bluffant !

Didier, 46 ans



À la maison :

marié, deux enfants

de 14 et 9 ans très gourmands !

Tes atouts en cuisine : je teste en
permanence de nouvelles recettes.

Les lubies du moment : j'essaye

de réduire les matières grasses animales
au maximum. Dans les pâtes à tartes, je
remplace le beurre par un yaourt nature
ou de l'huile d'olive pour un résultat
surprenant. C'est toujours aussi bon !

Olivier, 38 ans



À la maison :

ma fille de 8 ans.

Tes atouts en cuisine : je suis créatif,
je suis rarement à la lettre une recette.

Les lubies du moment :

j'ai profité des derniers fruits et légumes
d'été sur les étals du marché pour tout
découper et congeler. C'est très pratique
et ça conserve les nutriments. Ainsi,
je pourrai ajouter une touche de soleil
dans mes plats même en plein hiver !

SAVEURS D'AUTOMNE

Pour célébrer l'arrivée de la nouvelle saison, la team a revisité le classique hachis parmentier en version plus réconfortante, originale et de saison. Patate douce et courge butternut viennent garnir notre panier de légumes. Côté viande, le porc, une option économique, est cuisiné à l'américaine pour une recette ultra alléchante !





PARMENTIER DE PATATE DOUCE ET BUTTERNUT AU PULLED PORK

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h **Cuisson** 6 h 10

• 15 g de parmesan • 15 g de chapelure

Pour le pulled pork : • 900 g de porc (palette) • 2 gousses d'ail • 12,5 cl de ketchup • 1 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire • 1 c. à soupe de paprika fumé • Sel et poivre

Pour la purée : • 500 g de courge butternut • 300 g de patates douces • 200 g de pommes de terre • 30 cl de lait chaud • 50 g de beurre • Noix de muscade râpée • Sel et poivre

1. Préparez le pulled pork : préchauffez le four à 110 °C. Mettez tous les ingrédients pour la sauce dans une cocotte, ajoutez le porc et mélangez bien pour l'enrober de marinade. Couvrez et enfournez pour 6 heures en mélangeant régulièrement.

2. Préparez la purée : pelez la courge butternut, les patates douces et les pommes de terre. Coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la chair soit fondante. Égouttez, puis écrasez-les au presse-purée ou au moulin à légumes, jusqu'à obtenir une texture lisse. Remettez la purée dans la casserole, faites chauffer le lait sans le faire bouillir et versez-le sur la purée tout

en mélangeant délicatement. Ajoutez le beurre, mélangez. Salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de noix de muscade. Réservez.

3. Vérifiez la cuisson de la viande (*la chair doit être fondante*). Sortez-la du four, effilochez-la à l'aide d'une fourchette (*l'os doit se détacher tout seul*) puis remettez-la dans la sauce au fond de la cocotte.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez la viande et la sauce au fond d'un plat à gratin. Recouvrez avec la purée, lissez le dessus. Saupoudrez de chapelure et de parmesan et enfournez pour 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le parmentier soit doré.

5. Servez le parmentier bien chaud et accompagnez d'une salade de roquette avec quelques amandes concassées.

LE BON CHOIX

Appelé aussi porc effiloché, le pulled pork est généralement préparé avec de l'échine ou de la palette de porc (épaule). Préférez un morceau plutôt gras, qui permettra de bien l'effiloche après cuisson. Vous pouvez aussi opter pour du rôti non ficelé, mais le résultat sera un peu moins optimal, car pas assez gras.



CUISSON LENTE

Le secret pour un pulled pork digne de ce nom ? La patience ! Ne lésinez donc pas sur la durée de la cuisson (à basse température), qui est essentielle pour obtenir une viande fondante et savoureuse. Anticipez et préparez le plat la veille pour le servir le lendemain.



ON LIKE...

Les journées raccourcissent, les matinées se rafraîchissent... Pas de doute, l'automne s'installe ! C'est le moment idéal pour accueillir de nouvelles saveurs dans l'assiette, s'accorder des douceurs réconfortantes et déguster des plats généreux qui réchauffent le cœur. On se fait enfin plaisir en cuisine sans la moindre culpabilité ! Par Margot Dobrka



Soupes à l'italienne

Fini les soupes sans caractère et les bouillons sans consistance ! Cette nouvelle gamme de pâtes à potage est conçue pour apporter du corps et du réconfort à vos recettes. Déclinées en quatre variétés – Filini, Ditalini, Stelline et Risoni –, elles transforment vos soupes en véritables plats rassasiants.

Pâtes Ditalini Rigati, Filini vermicelles, Risoni et Stelline, gamme Pastina, à partir de 1,29 € (500 g), Barilla.

La crème de la crème... de vinaigre

Apprécié sous forme liquide, ce vinaigre balsamique en version crème a tout pour séduire ! Riche et onctueuse, sa composition reste naturelle, sans sucre ajouté, colorant ou conservateur. Avec sa texture veloutée, c'est un condiment efficace pour « réveiller » vos recettes automnales.

Dolce crema au vinaigre balsamique de Modène, 4,15 € (25 cl), Gusti Amo Bio.



Évadez-vous !

Idéales pour pimper vos plats du quotidien, ces deux nouvelles sauces prêtes à l'emploi apportent une touche d'exotisme à votre table. Pas d'inquiétude pour la composition, ici, la transparence est totale. Élaborées à base de yaourt, de légumes français certifiés bio et d'épices, sans aucun arôme ajouté, ces recettes offrent une cuisine pleine de goûts sans compromis.

Sauces tikka masala 3,69 € (350 g), sauce korma 3,49 € (330 g) et korma de légumes 4,99 € (680 g), Jardin Bio.

On se tient au jus ?

Et si on se mettait aux jus de fruits ET de légumes ? C'est ce qu'a imaginé Joker avec ses deux recettes originales qui associent d'un côté la pomme, la fraise et la tomate, et de l'autre la pomme, l'orange et la courge. L'objectif ?

Proposer aux consommateurs des produits toujours moins sucrés, et plus intéressants sur le plan nutritionnel.

Pur Jus Engagé pomme, fraise, tomate et pomme, orange, courge, 3,19 € (la bouteille de 0,9 l), Joker.





Le temps des cerises

Cette bière intensément fruitée, mêlant cerise fraîche et crème de cassis, ne va pas vous laisser indifférent. Cerise sur la canette, elle se prête à la préparation de recettes originales, comme un granité pétillant ou un fondant au chocolat au goût exceptionnel. Notre coup de cœur du moment.

**Bière Cherry, 1,95 €
(la canette de 50 cl), 8°6.**



Un zeste d'été au petit déjeuner

Coup de cœur pour cette confiture aux généreux morceaux de brugnons blancs, sublimés par des zestes de citron jaune et des notes d'écorce d'agrumes. Parfaite sur des tartines beurrées, elle va également vous surprendre en accompagnement d'un magret de canard ou d'un poulet grillé, laissant en bouche des saveurs délicatement raffinées.

Brume, la confiture aux brugnons blancs et zestes de citron jaune, 9,80 € (le pot de 240 g), La Cour d'Orgères.

Miam, c'est l'heure du goûter

Pour régaler toute la famille pour le quatre-heures, Michel & Augustin a concocté des douceurs à grignoter, comme des minicookies aux deux chocolats ou des sablés pur beurre... Côté boissons, les yaourts à boire côtoient des infusions bio à la fleur d'hibiscus, des citronnades et thés verts à la menthe. Simple et bon.

Minis cookies, Petits carrés, Petits sablés, 2,70 €, les yaourts à boire à partir de 2,29 € (250 ml), et les infusions 1,95 € (33 cl), Michel & Augustin.



Coup de chaud au rayon soupes

Issue de la collaboration entre deux marques spécialisées en soupes, cette nouvelle gamme qui allie légumes 100 % français et fromages d'exception tombe à pic à l'arrivée des soirées plus froides. Avec une texture veloutée à souhait, elles sont parfaites pour un repas réconfortant, en solo ou en famille.

Veloutés Pommes de terre & raclette de France, Patate douce & chèvre et miel, Pommes de terre & gruyère IGP, et potiron & fourme d'Ambert AOP, à partir de 2,29 € (2 x 30 cl) et 2,95 € (la brique de 1l), Knorr & La Potagère.



ACTU CO

Douces saveurs du Sud

Cet aïoli est une mayonnaise au bon goût d'ail mais en version douce ! Une sauce « comme à la maison » : sans OGM, sans sulfite, zéro additif, à l'huile de tournesol 100 % française sans traitement chimique et à l'ail du Tarn sans traitement antigerminatif, dans un pot 100 % recyclable. L'essayer, c'est l'adopter !

Aïoli doux en ail du Tarn, 2,60 € (135 g), Les Sauces Morin. Au rayon poissonnerie.



3 fromages pour enfants AU BANC D'ESSAI

Ô combien de fois ces miniportions nous ont sauvé un goûter ! On les a glissées dans les cartables de nos chers bambins, pensant bien faire, sans se poser de questions sur leur composition. Mais alors, est-ce un bon choix ?

Voici notre test de trois incontournables. Verdict ? Par Margot Dobrska



Mini Babybel Rouge
2,53 € (6 portions),
Babybel.

Lancée en 1952, la marque est devenue un incontournable grâce à sa fameuse coque de cire rouge qui protège un fromage fabriqué à partir de lait 100 % français. Produit en Mayenne, il est conçu pour être emporté partout.

Notre avis : avec 140 mg de calcium pour une portion de 22 g (soit 18 % des apports journaliers recommandés), ce petit fromage constitue une collation saine et pratique pour les pauses rapides. Cependant, la pâte, bien que savoureuse, manque parfois de moelleux et peut sembler un peu ferme sous la dent. Facile à tenir en main, il se prête aussi bien aux petites bouchées des enfants qu'aux envies des adultes. Avec sa composition irréprochable – seulement 4 ingrédients ! – il se laisse grignoter, même à l'heure de l'apéro. Avec modération tout de même, car il s'agit d'un fromage riche en matières grasses et en sel.



Ficello le fromage à effiloche Nature,
3,73 € (8 bâtonnets), Laita.

Produit par une coopérative laitière du Grand Ouest, ce bâtonnet qui fait des fils, fabriqué à partir de fromage fondu, se glisse facilement dans un cartable et se conserve jusqu'à 4 heures à température ambiante.

Notre avis : sa recette – point très intéressant – est à base de lait entier, soit l'équivalent d'un verre (190 ml). Riche en calcium et en protéines, il constitue un en-cas idéal pour accompagner la croissance des enfants. Une portion de 100 g contient environ 780 mg de calcium, couvrant ainsi jusqu'à 98 % des apports journaliers recommandés. Il est sans conservateurs, sans colorants et sans arômes artificiels, adapté aux plus jeunes. Toutefois, sa texture légèrement élastique peut surprendre et ne pas convenir à tous les palais. Cela reste un choix ludique et pratique pour un goûter rapide et de qualité.



Kiri à la crème de lait,
2,22 € (8 portions), Kiri.

Après le succès de La Vache qui rit, les fromageries Bel décident de lancer un fromage spécialement conçu pour les enfants avec une texture douce et une saveur neutre adaptée à leurs goûts. Sa recette est simplifiée en 2020, offrant ainsi un fromage encore plus naturel tout en conservant sa qualité.

Notre avis : côté saveur, c'est notre coup de cœur. Composé uniquement de lait mais aussi de crème, avec une texture fondante et facile à étaler, même en sortie de frigo, il est idéal pour les goûters ou les pique-niques. De plus, sa consistance crémeuse en fait une excellente alternative au beurre pour des tartines riches en calcium et simples à savourer. Petit bémol, son taux de matières grasses est nettement supérieur à ses deux concurrents (29 g pour 100 g). En revanche, il est le moins salé de la sélection (1,3 g pour 100 g).



DÉCOUVREZ LA NOUVELLE GAMME DE PLATS CUISINÉS AUX PRODUITS DE LA MER



*Les recettes du chef
Justin Brohm*



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



0,50€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

pour l'achat d'un des produits de notre gamme de plats cuisinés



*Riz au Thon
Tomates &
Olives*



*Riz aux
Crevettes Coco
& Curry*



*Risotto de
Saumon Oseille
& Citron*



*Riz aux St-Jacques
& sauce Beurre
Blanc*

0,50€
de réduction
immédiate

● Traitement ScanCoupon ●



2969662173988

Sur présentation de ce bon en caisse, bénéficiez de 0,50€ de réduction immédiate pour l'achat d'un produit de la gamme Plats Cuisinés de la Mer. Un seul bon accepté par produit. Offre non cumulable avec toute autre promotion en cours. Valable en France métropolitaine (Corse comprise) jusqu'au 30/09/2025 inclus. Reproduction interdite, l'utilisation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites.

2 RECETTES SURPRENANTES AVEC... la farine de sarrasin

Ingrédient phare de la cuisine bretonne pour la fabrication de ses délicieuses galettes, cette farine sans gluten séduit désormais par ses qualités nutritives et son doux parfum de noisette. Le parfait alliage pour conjuguer équilibre alimentaire et plaisir de la table. Par Didier Lalbenque

UN NOM TROMPEUR

Bien qu'il porte le nom de blé noir, le sarrasin est une plante et non une céréale comme le froment. Son appellation vient de la couleur grise de sa graine.

La qualité bretonne

Depuis 2010, il existe l'IGP blé noir tradition Bretagne garantissant la Bretagne historique comme l'unique zone géographique de production et de transformation de la graine de sarrasin.

L'ALLIÉ SANTÉ

Peu calorique, doté d'un index glycémique bas, gorgé de fibres et de vitamines, mais naturellement dépourvu de gluten, le sarrasin n'est pas seulement plébiscité par les intolérants, il est devenu le nouvel aliment star des chefs cuisiniers.

Formidable alternative

Vous pouvez remplacer jusqu'à un tiers de la farine de blé dans des cakes, des pâtes à tartes, des gâteaux, ou la mélanger avec de la farine de riz ou de la fécule de maïs. En revanche, elle est difficilement utilisable à 100 %, excepté dans des préparations comme les galettes bretonnes ou les nouilles soba par exemple, car son absence de gluten la rend plus dense.

UNE HISTOIRE LOINTAINE

Son origine est bien éloignée de la Bretagne. Il faut se rendre en Chine, il y a plus de 4 000 ans, pour découvrir ses premières traces. Ce n'est qu'au Moyen Âge que cette plante arrive sur le territoire breton, très apprécié alors pour la souplesse de sa culture.





GALETTE AU SAUMON FUMÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min

Réfrigération 1 h **Cuisson** 20 min

- 150 g de longe de saumon Salma Smoked • 4 œufs
- 300 g de champignons de Paris
- ½ gousse d'ail • 2 branches de persil
- 3 c. à soupe de crème fraîche • Un peu de beurre
- 350 g de farine de sarrasin • 1 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

1. Versez la farine et 1 cuillerée à café de sel dans un saladier et incorporez progressivement 75 cl d'eau à l'aide d'un fouet. Filmez et laissez reposer la pâte au frais pendant 1 heure.

2. Pelez et émincez l'ail pendant ce temps. Coupez le bout terreux des champignons et détaillez-les en lamelles. Faites chauffer une poêle avec l'huile et 1 noix de beurre. Ajoutez l'ail et les champignons. Faites-les dorer quelques minutes sur feu vif. Salez et poivrez. Réservez.

3. Ciselez les feuilles de persil. Détaillez le saumon en tranches.

4. Faites chauffer 1 noisette de beurre dans la crêpière puis versez 1 louche de pâte à crêpe. Dès qu'elle commence à dorer, retournez-la et répartissez quelques champignons et cassez l'œuf au centre. Laissez cuire trois minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et ajoutez des lamelles de saumon. Salez légèrement, poivrez et parsemez le persil. Rabattez les bords.

5. Servez de suite avec un peu de crème fraîche et une salade verte.

MUFFINS À LA BANANE

Pour 4 personnes

Préparation 10 min **Cuisson** 25 min

- 3 bananes • 1 œuf • 50 g de beurre • 100 g de farine de riz • 100 g de sucre • 50 g de farine de sarrasin • 3 c. à café de graines de pavot
- 1 c. à café de levure chimique • Sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Battez l'œuf avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

2. Écrasez les bananes dans un bol. Faites fondre le beurre au micro-ondes. Versez les bananes et le beurre dans la préparation précédente, mélangez.

3. Incorporez les farines, la levure, les graines de pavot et 1 pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit lisse, puis remplissez des caissettes à muffins au trois quarts avec la préparation.

4. Enfourez pour 25 minutes de cuisson. Laissez refroidir avant de servir.



C'est lui le chef

ARNAUD DEMERVILLE

Accompagné de sa brigade pétée de talent, le nouveau Maître Cuisinier de France fait danser avec grâce les papilles des spectateurs du plus célèbre cabaret du monde, le Moulin Rouge. Par Henri Yadan

Cuisiner pour des touristes ?

L'idée est de proposer une belle cuisine avec des marqueurs de la gastronomie française. Il y a beaucoup de touristes et d'étrangers qui viennent dîner, car le Moulin Rouge est mondialement connu, mais une bonne partie de la clientèle est française.

52 PERSONNES AUX FOURNEAUX

J'ai la chance d'avoir une équipe fidèle derrière moi. Il faut être très organisé et avoir l'œil partout. Il y a des grades, avec des chefs et des sous-chefs, et 10 pâtissiers, car l'entreprise tourne 7 jours sur 7.

LA FOLIE DU PÂTE EN CROÛTE

Je suis un bon mangeur de charcuteries, et on le travaille en version « pantin » [variété de pâte en croûte confectionnée sans moule, NDLR], sur du gibier ou en veau et volaille au citron confit et piquillos.

DÎNER AU CHAMPAGNE

Avec 240 000 bouteilles par an, nous sommes le premier vendeur de champagne d'Europe, et la carte des vins inclut de belles références.

Maître Cuisinier de France

Je suis rentré dans cette association aux belles valeurs, qui regroupe plus de 500 cuisiniers à travers le monde, parrainé par Franck Charpentier et Sébastien Roux.

LE PLAT FAVORI DES SPECTATEURS

Ils aiment notre saumon fumé artisanal à l'ancienne et, en ce moment, le foie gras présenté en damiers, aux fruits de saison.



PHILIPPE WOJAZER

MOULIN ROUGE / J. HABAS

LES PLATS FAMILIAUX



QUI NE FONT PAS GROSSIR

Les bons

INGRÉDIENTS

Les atouts
SANTÉ

Les twists
MINCEUR



Boulettes de viande et fengure à la sauce tomate

Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

Un monde qui bouge

LA CUISINE ASIATIQUE BIENTÔT DEVANT LA CUISINE FRANÇAISE ?

Bò bún, banh-mi, gua bao, matcha... si ces spécialités culinaires n'ont aucun secret pour vous, c'est que vous êtes totalement au fait des dernières tendances culinaires. Pour les autres, il est l'heure d'une petite séance de rattrapage.

Par Marine Couturier



MIKYOUNGPARK, GETTYIMAGES

Elle trône le haut de l'affiche ! Déjà, en 2019, un sondage Statista montrait que 22 % des Français consommaient ce type de cuisine plusieurs fois par mois, faisant d'elle la plus appréciée, juste derrière la cuisine française. En début d'année, TheFork et NellyRodi annonçaient que la gastronomie coréenne, vietnamienne et chinoise faisaient partie des tendances les plus en vogue. Les raisons de ce succès ? Des goûts à la fois exotiques et nombreux, une large palette d'épices et de l'originalité. D'ailleurs, il serait même plus juste de parler de cuisines asiatiques au pluriel, tant leur diversité est grande.

De la Chine à la Corée

Si les spécialités asiatiques semblent aujourd'hui occuper le devant

de la scène, ce boom ne date pas d'hier : la cuisine chinoise portée par le canard laqué et les rouleaux de printemps a été la première à se démarquer dans les années 1990, suivie par la cuisine thaïe dans les années 2000 et la japonaise dans les années 2010. Désormais, c'est la cuisine coréenne qui affole les papilles, dont le bibimbap (bol de riz, légumes, bœuf et œuf), le tteokbokki (gâteaux de riz à la sauce pimentée) ou le kimchi, la choucroute locale, ne sont que quelques exemples. Cet essor n'a rien d'étonnant, cette gastronomie ayant été popularisée par les séries télé (k-drama) et la k-pop. L'OMS n'a cependant pas attendu la vague coréenne pour, dès 2004, désigner la k-food comme « une cuisine exemple et nutritionnellement équilibrée ». Rien que ça.

Idylle culinaire

Exit les restaurants chinois à volonté sans saveur ni identité ; désormais, la cuisine asiatique s'invite à la table des restaurants de grands chefs français, à l'image de Yannick Alléno, qui s'est associé avec le maître sushi Tomizawa Katsutoshi pour ouvrir l'Abyss (Paris VIII*), un restaurant deux étoiles qui tisse un pont entre les deux pays. Dans la même veine, Cyril Lignac a inauguré au printemps un nouveau Bar des Prés sur la rive droite de la capitale, après un premier établissement ouvert en 2016 dans le quartier Saint-Germain-des-Prés et un autre à Londres en 2021, proposant, entre autres, sushis et sashimis. Fêru de cuisine asiatique, le chef médiatique a inauguré Dragon en 2023, une table qui fait la part belle à la gastronomie

chinoise. Dans un autre registre, l'Asian Street Food Festival se tient depuis trois ans à Vincennes, permettant aux visiteurs d'avoir un large aperçu des cuisines de ce continent, grâce à la présence d'une vingtaine de stands de restauration.

Mochis, gyozas, onigiris...

Cela dit, nul besoin de courir les restaurants des grands chefs ou les événements du Grand Paris pour s'initier aux saveurs de l'Asie. Dans les rayons des grandes et moyennes surfaces, les références se font de plus en plus nombreuses : Ajinomoto, géant de la cuisine nipponne, propose toute une sélection de gyozas, ramens et autres brochettes. Les marques Little Moons, Exquis Mochi et Wèi Ming déclinent les mochis glacés, ces préparations à base de riz gluant, dans une multitude de saveurs. Le matcha, une poudre très fine de thé vert moulu, se retrouve sous forme de smoothie (Innocent) ou d'infusion (Yogi Tea). La marque Sonigiri, propriété de Daunat, a peu à peu étoffé sa gamme d'onigiris, des boulettes de riz fourrées à différentes saveurs, qui compte aujourd'hui sept références. Autres nouveautés au rayon exotique du monde : l'arrivée de la marque Bibigo il y a quelques mois avec ses produits coréens (des algues en passant par des raviolis) et de Daisuki avec ses trois recettes de nouilles instantanées inspirées de la street-food japonaise. Les marques de distributeur ne sont, elles, pas en reste, à l'image de Carrefour Sensation qui a ajouté début 2024

à son catalogue deux nouveaux plats préparés surgelés : un bibimbap coréen et un bò bún vietnamien.

À boire et à manger

Pour que l'expérience soit totale, autant bien associer une boisson typique à ces petits plats, qui se multiplient. Vous connaissez déjà le célèbre bubble tea, composé de thé, de perles de tapioca et de saveurs variées (lait, sirop de fruit, miel...), dont le succès est tel qu'il est désormais disponible en grandes surfaces. Le mogu mogu, autre boisson thaïlandaise, ultra populaire chez les jeunes, se démarque par son côté coloré, mais surtout par sa particularité de se boire... mais aussi de se mâcher ! Sinon, il y a toujours le très tendance matcha latte, à déguster chaud ou froid. Au rayon des bulles, le ramune est une limonade japonaise servie dans une bouteille en verre traditionnelle et qui se décline en une multitude de saveurs : original, banane, cerise, litchi, prune, teriyaki... Ou encore le calpis, très populaire au Japon, composé d'eau, de lait en poudre et d'acide lactique, dont le goût peut surprendre à la première dégustation. Pour faire du bien à son corps, pourquoi ne pas tester la Japanese water, à préparer à la maison. Composée de gingembre infusé dans de l'eau chaude, avec du jus de citron, du miel et de la cannelle en poudre, elle a des vertus drainantes et serait idéale pour brûler des graisses sans effort. Décidément, la gastronomie asiatique n'a pas fini de nous surprendre...

L'EXPANSION DU SUSHI

Ce petit morceau de poisson déposé sur une boule de riz vinaigré est à lui seul l'emblème de la cuisine asiatique, en particulier japonaise. De sa naissance au IV^e siècle à aujourd'hui, le sushi a cependant bien évolué : c'est lors de l'ère Edo (1603-1868) qu'il a pris la forme qu'on lui connaît, puis au XX^e siècle qu'il est parti à la conquête du monde. Les États-Unis ont joué un rôle essentiel dans son expansion et son occidentalisation : la création du californian roll en est le meilleur exemple, avec l'inversion de la feuille de nori et du riz, et l'incorporation de l'avocat et du crabe pour s'adapter aux goûts locaux. Aujourd'hui, on trouve même des sushis sucrés, dont certains à l'ananas. Sacrilège ?

EN CHIFFRES

113 MILLIONS D'€

C'est l'augmentation du chiffre d'affaires de la restauration rapide asiatique entre 2019 et 2022. La plus grosse hausse sur la période, avec une évolution de 112 %.

100 ANS

C'est l'âge symbolique d'un œuf d'après le nom d'une spécialité chinoise. En réalité, il s'agit d'un œuf « oublié » pendant plusieurs semaines dans un mélange de boue, de cendre, de feuilles de thé, de riz paddy et de sel.

44 000 TONNES

C'est la quantité de kimchi exportée en 2023, soit un nouveau record avec une hausse de plus de 7 %. Le Japon, les États-Unis et les Pays-Bas sont les trois premières destinations.

10 MINUTES

C'est le temps nécessaire pour préparer et faire cuire un dalgona candy, un biscuit au sucre popularisé par la série *Squid Game*. La recette est un jeu d'enfants, mais découper la forme réalisée sans la casser est bien plus difficile !

2,16 MÈTRES

C'est la largeur du plus grand maki du monde, fabriqué à Boston en 2022. Plus de 900 kilos de riz ont été nécessaires pour le confectionner.

8 MILLIONS

C'est le nombre de publications sur Instagram sous le hashtag matcha.

2,5 MILLIARDS D'€

C'est le chiffre d'affaires généré par la restauration asiatique dans sa globalité en 2022.

Sources : fr.linkedin.com, m-fr.yna.co.kr, foodservicevision.fr, konbini.com

Abonnez-vous et réaliser de nombreuses recettes



1 AN - 13 NUMÉROS

39,90€

AU LIEU DE 72,02€*

+ EN CADEAU NOS 70 MEILLEURES RECETTES VRAIMENT EXPRESS

+ LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE
Disponible sur

45%
de réduction

VOTRE CADEAU

NOS 70 MEILLEURES
RECETTES EN
UNE SEULE CUISSON



BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner accompagné de votre règlement à :
Gourmand : Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9

OUI, je m'abonne à GOURMAND, je choisis ma formule et je recevrai
Nos 70 meilleures recettes en une seule cuisson.

M101 D1602770

☐ **FORMULE ANNUELLE** ⁽¹⁾ 1 an - 13 n° pour **39,90€** au lieu de 72,02€*.

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à la date anniversaire sauf résiliation de ma part.

Je remplis le mandat SEPA ci-dessous accompagné de mon RIB ou je préfère régler par chèque libellé à l'ordre de Gourmand.

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Je complète le n° IBAN et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN :

Vous autorisez Les Publications Grand Public. à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Les Publications Grand Public.

Créancier : Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt - **ICS :** FR11ZZ444557

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

À

Date :

Signature obligatoire :

J'INDIQUE MES COORDONNÉES : (** à remplir obligatoirement)

Prénom** :

Nom** :

Adresse** :

Code postal** :

Ville** :

Tél. : (de préférence portable) (Pour vous envoyer un SMS en cas de problème de livraison)

email :

(Utilité pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur Kiosquemag.com, et gérer votre abonnement)

Date de naissance : (Pour fêter mon anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilege Gourmand et Kiosquemag sur les produits et services similaires à ma commande par la poste, e-mail et téléphone. Dommage!

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage!

Payez en ligne
abos.kiosquemag.com/
cvpgx-abo

Ou flashez ce QRcode



* Le prix de référence se compose du prix de vente en kiosque (4,99 € le n° de Gourmand) et des frais de livraison à domicile (7,15 € pour 1 an).

(1) Offre annuelle : abonnement automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en 1 seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. À défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial.

Offre réservée aux nouveaux abonnés de Gourmand valable deux mois, et dans la limite des stocks disponibles. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 15 jours environ votre 1^{er} numéro de Gourmand et sous 4 semaines environ, par pli séparé votre cadeau. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits et services. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données personnelles qui sont inexactes, incomplètes, équivoques, périmées ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 20.21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet, d'une décision fondée exclusivement sur traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant une signature. A Gourmand - service abonnement - 59898 Lille Cedex 9. Pour toute question, contactez notre service client via le formulaire de contact www.serviceabonmag.fr



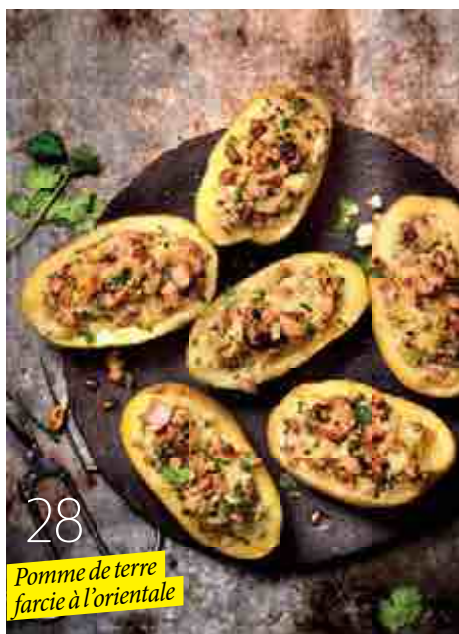
LE DOSSIER RECETTES

La pomme de terre dans tous ses états



Parmentier de veau
à la tomate et aligot

35



28

Pomme de terre
farciée à l'orientale



Tourte feuilletée aux pommes
de terre, diots et raclette

33

Fini le temps des recettes classiques de purées et de frites pour faire plaisir aux enfants le mercredi : dans ce dossier, on revisite la pomme de terre. Si ce légume-féculent est le préféré des Français, c'est parce qu'il a tant à offrir. De l'énergie pour tenir les froides journées de l'arrière-saison avec sa richesse en amidon et en vitamines, mais aussi de la variété. Sans oublier ses arômes subtils et raffinés : en soufflé avec du fromage pour de la gourmandise, à l'indienne pour un mariage sublime avec les épices orientales ou en tajine tunisien, une délicieuse déclinaison de quiche avec du poulet... La pomme de terre sait tout faire !

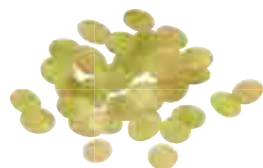
LES ENVIES DU MOMENT



La tome fraîche,
si fondante et régressive



La pâte feuilletée,
pour des tartes express



Les lentilles vertes,
riches en protéines végétales

ET AUSSI

- Pomme de terre farcie aux rillettes de thon
- Shepherd's pie aux lentilles

Le dossier de couverture

LE BON CHOIX

Optez pour des pommes de terre à chair farineuse (type bintje, victoria ou encore agria) qui sont idéales à farcir.



CONSTANTIN SU CRÉSALE

POMME DE TERRE FARCIE FAÇON TARTIFLETTE

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 4 tranches de lard fumé • 4 grosses pommes de terre • 1 gros oignon • ½ de botte de ciboulette • 1 reblochon de 500 g environ • 10 g de beurre • 10 cl de vin blanc sec • 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin • Sel et poivre

- 1. Lavez** et plongez les pommes de terre dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- 2. Pelez** et émincez l'oignon pendant ce temps, faites-le suer dans une sauteuse avec le beurre et l'huile pendant 10 minutes, salez, poivrez. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire puis laissez cuire sur feu doux pendant encore 10 minutes afin d'obtenir une sorte de compotée.
- 3. Retirez** la couenne du lard et taillez-le en lardons. Faites-les griller dans une poêle à sec puis déposez-les sur du papier absorbant.
- 4. Grattez** la croûte du reblochon et taillez-le en tranches.

- 5. Préchauffez** le four à 200 °C.
- 6. Égouttez** les pommes de terre et coupez-les en 2 dans la longueur. Avec le dos d'une cuillère, enfoncez légèrement la chair, sur la face tranchée, pour former une encoche. Placez-les ouvertes dans un plat à four en les calant bien pour les maintenir droites.
- 7. Garnissez-les** de fromage, d'oignon, de lardons et enfournez pour 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien gratinées.
- 8. Parsemez-les** de ciboulette ciselée à la sortie du four et poivrez bien.

GÂTEAU DE POMME DE TERRE AU LARD ET AU COMTÉ

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍰🍰🍰

- 24 fines tranches de lard • 1 kg de pommes de terre à gratin • Quelques feuilles de roquette
- 20 cl de crème fleurette • 150 g de comté râpé • Sel et poivre

- 1. Épluchez** les pommes de terre et taillez-les en lamelles idéalement à la mandoline. Rincez-les et séchez-les soigneusement.
- 2. Préchauffez** le four à 180 °C.
- 3. Chemisez** des moules ronds ou des cercles à pâtisserie individuels avec les tranches de lard, de manière à recouvrir le fond et les côtés.

Alternez les couches de pommes de terre et de comté, salez et poivrez entre chaque couche.

- 4. Arrosez** de crème, tassez avec le dos d'une cuillère et refermez les tranches de lard pour emballer les pommes de terre. Enfouissez pour 45 minutes.

- 5. Laissez** tiédir légèrement avant de démouler. Décorez de feuilles de roquette et servez.



VERSION XXL

Vous pouvez réaliser ce gâteau de pomme de terre dans un format plus familial en utilisant un moule à charlotte, par exemple, pour faciliter le montage.

Le dossier de couverture



BON À SAVOIR

Ne laissez pas l'aligot trop longtemps sur le feu car le fil se casse.

PRESSE-PARTENAIRE, SUCRÉ-SALÉ

ALIGOT

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 1 kg de pommes de terre • 2 gousses d'ail • 400 g de tome fraîche de l'Aubrac
• 250 g de crème fraîche • 20 g de beurre • Poivre

1. **Épluchez** les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux. Pelez l'ail et dégermez-le.
2. **Faites cuire** les pommes de terre et l'ail dans une grande casserole d'eau froide salée. Comptez une vingtaine de minutes à partir de l'ébullition.
3. **Détaillez** la tome fraîche en lamelles.
4. **Faites chauffer** dans une petite casserole la crème fraîche et le beurre.
5. **Égouttez** les pommes de terre une fois cuites, retirez les gousses d'ail. Remettez les pommes de terre dans la casserole puis, hors du feu, écrasez-les

finement au presse-purée ou au moulin à légumes. Incorporez l'appareil de crème et de beurre, travaillez bien à l'aide d'une cuillère en bois. Poivrez.

6. **Placez** la casserole sur feu très doux et amalgamez la tome fraîche à la purée bien chaude petit à petit, en mélangeant entre chaque ajout (*soulevez l'aligot avec la cuillère en bois, il doit joliment filer*). Remuez jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

7. **Dégustez** l'aligot bien chaud.

TARTE FAÇON TARTIFLETTE

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 55 min **Difficulté** 🍰🍰🍰

• 200 g de lardons fumés • 4 pommes de terre • 2 oignons • 3 œufs • 1 pâte feuilletée
• 30 cl de crème entière liquide • ½ reblochon • Huile de tournesol • Sel et poivre

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans une grande casserole d'eau (*départ à froid*) pendant 15 minutes dès l'ébullition. Épluchez-les et coupez-les en tranches de 1/2 cm. Laissez-les refroidir.

2. Pelez et ciselez les oignons. Chauffez 1 filet d'huile dans une poêle et faites dorer rapidement les lardons et les oignons.

3. Fouettez dans un saladier les œufs, la crème, du sel et du poivre.

4. Préchauffez le four à 180 °C.

5. Foncez la pâte dans un moule à tarte. Garnissez de pommes de terre, de lardons et d'oignons, puis versez l'appareil aux œufs.

6. Coupez le reblochon en lamelles et recouvrez-en le dessus de la tarte. Enfourez pour 35 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

7. Laissez tiédir légèrement avant de démouler et de déguster accompagné d'une salade verte.



COMBO GAGNANT

Associer de la pâte feuilletée à de la tartiflette, n'est-ce pas là une idée délicieusement géniale ?

Sortez des sentiers battus avec cette tarte originale et réconfortante, qui va en faire fondre plus d'un !

Le dossier de couverture

SOUFFLÉ DE POMME DE TERRE ET APPENZELLER

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍰🍰🍰

• 400 g de pommes de terre à chair farineuse • 3 œufs • 20 cl de lait • 100 g de fromage Appenzeller
• 40 g de beurre • Noix de muscade râpée • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C.

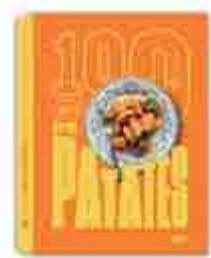
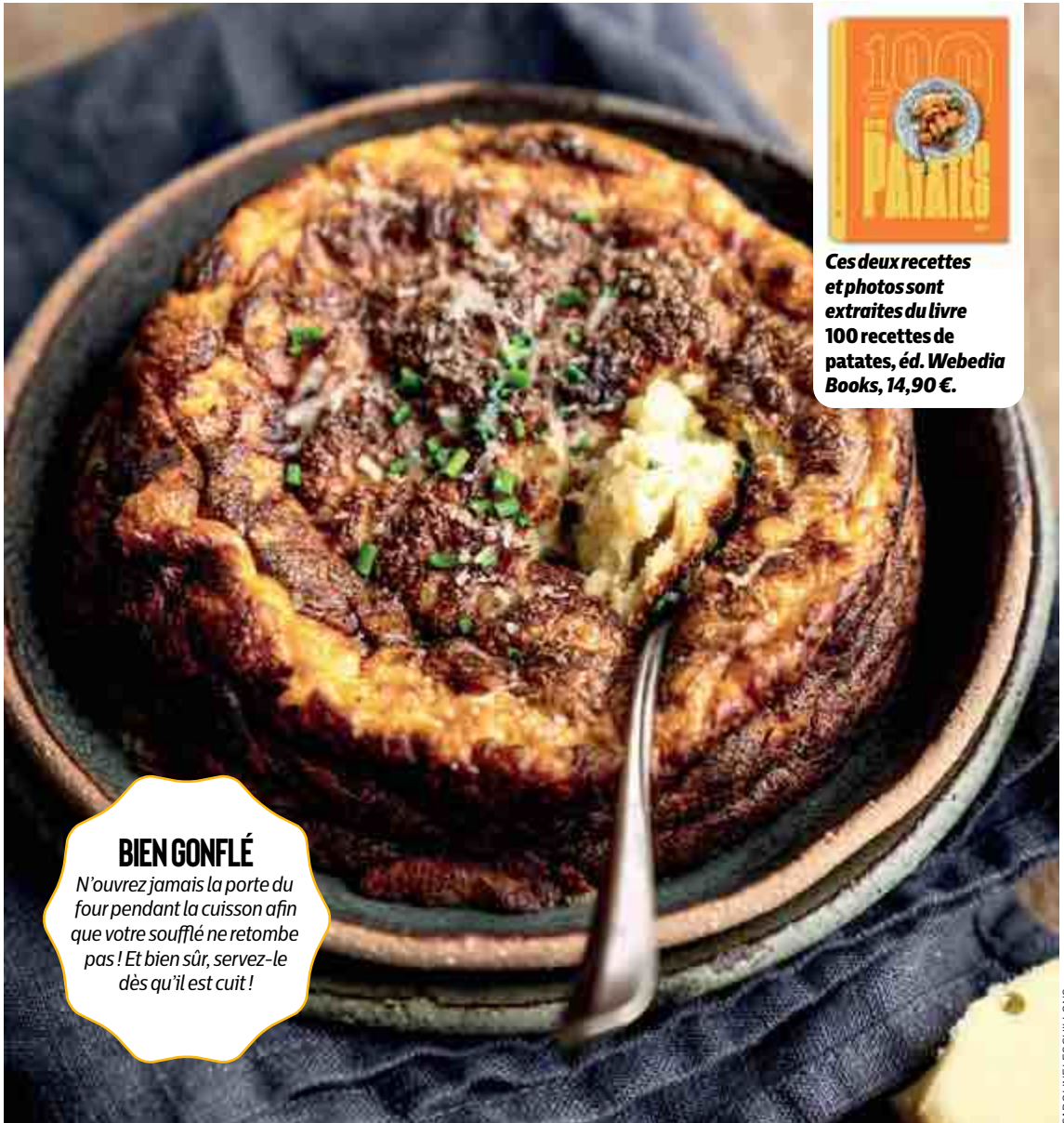
2. Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

3. Égouttez-les et écrasez-les en purée avec le lait tiède, le beurre, les jaunes d'œufs, du sel, du poivre et 1 pincée de noix de muscade râpée.

4. Montez les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Incorporez-les à la purée, ajoutez l'Appenzeller râpé et mélangez délicatement pour ne pas faire retomber les blancs.

5. Versez la préparation dans 4 ramequins beurrés, enfournez pour 25 à 30 minutes.

6. Dégustez immédiatement.



Ces deux recettes et photos sont extraites du livre 100 recettes de patates, éd. Webedia Books, 14,90 €.

BIEN GONFLÉ

N'ouvrez jamais la porte du four pendant la cuisson afin que votre soufflé ne retombe pas ! Et bien sûr, servez-le dès qu'il est cuit !



LA TOUCHE IRLANDAISE

Le shepherds'pie est une spécialité à base de pommes de terre et de bœuf, que l'on peut comparer à notre traditionnel hachis parmentier. Il est réalisé ici sans viande, remplacée par des lentilles vertes, ultra riches en protéines !

SHEPHERDS'PIE AUX LENTILLES

Pour 6 à 8 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍳👩🍳👨🍳

Pour la purée : • 1 kg de pommes de terre à chair farineuse • 15 cl de lait végétal • 50 g de beurre • Emmental râpé (ou chapelure) • Noix de muscade râpée • Sel et poivre

Pour la farce : • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 300 g de lentilles vertes • 1 l de bouillon de légumes • 10 cl de vin rouge • 3 c. à soupe de sauce tomate • 1 c. à soupe de sauce soja salée • ½ c. à café de paprika • Herbes de Provence • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre, coupez-les grossièrement et cuisez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

2. Préparez la farce pendant ce temps : pelez et émincez les oignons et l'ail. Faites-les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive quelques minutes. Déglacez avec le vin rouge et la sauce soja et laissez le liquide s'évaporer. Ajoutez la sauce tomate, les lentilles, le bouillon de légumes chaud, du sel, du poivre, le paprika, des herbes de Provence et mélangez le tout. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 25 à 30 minutes

ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et qu'il n'y ait presque plus de jus de cuisson.

3. Égouttez les pommes de terre puis réduisez-les en purée en incorporant le beurre et le lait tiède. Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpée.

4. Préchauffez le four à 200 °C.

5. Versez la farce aux lentilles dans un plat allant au four et recouvrez de purée. Saupoudrez de fromage râpé (ou de chapelure si vous le souhaitez), et de quelques noisettes de beurre.

6. Enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Dégustez immédiatement.

Le dossier de couverture

SUCRÉ SALÉ

Pour jouer encore plus sur les saveurs d'Orient, ajoutez des raisins ou des abricots secs dans la farce.



NICOLAS EDWIGE, SUCRÉSALÉ

POMME DE TERRE FARCIE À L'ORIENTALE

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

- 2 tranches de gigot d'agneau sans os • 6 pommes de terre agata • 2 oignons doux
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche • 1 c. à café de ras el-hanout • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez soigneusement les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole et couvrez d'eau froide. Salez, portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes. Égouttez et réservez.

2. Pelez les oignons et taillez-les en petits dés. Coupez la viande également en petits morceaux. Effeuillez et ciselez la coriandre.

3. Faites chauffer 1 filet d'huile dans une sauteuse. Ajoutez les oignons, la viande et le ras el-hanout. Laissez rissoler jusqu'à ce que la viande et les oignons soient bien dorés.

4. Préchauffez le four à 190 °C.

5. Coupez les pommes de terre en 2 et creusez la chair avec une cuillère. Détaillez la chair récupérée en dés. Ajoutez-les dans la sauteuse avec la viande, ajoutez la coriandre, salez, poivrez et mélangez.

6. Remplissez les pommes de terre de la farce et disposez-les dans un plat à gratin préalablement graissé. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et enfournez pour 20 à 25 minutes.

7. Servez chaud de préférence.

SALADE DE CHOU ROUGE ET POMME DE TERRE

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 6 petites pommes de terre • ¼ de chou rouge • 1 oignon rouge • Quelques feuilles de persil • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de moutarde douce • Graines de sésame • Sel et poivre

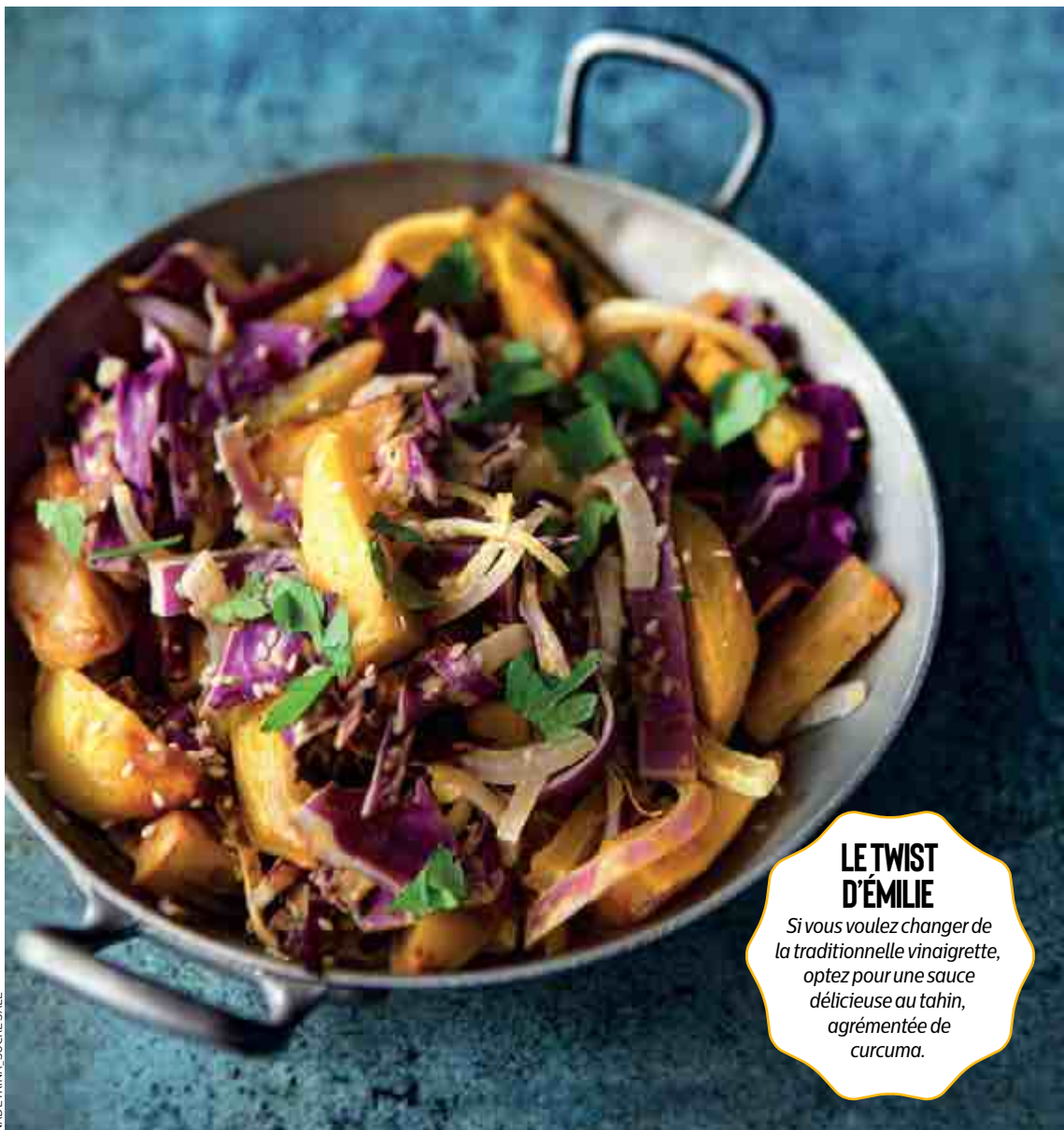
1. Préchauffez le four à 200 °C.

2. Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans un plat à gratin, versez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez pour 30 minutes en remuant de temps en temps.

3. Nettoyez et râpez le chou. Pelez et émincez finement l'oignon. Ciselez le persil.

4. Émulsionnez dans un saladier la moutarde avec le vinaigre, du sel et du poivre en incorporant le reste d'huile d'olive progressivement. Ajoutez les pommes de terre chaudes, le chou et l'oignon. Mélangez bien.

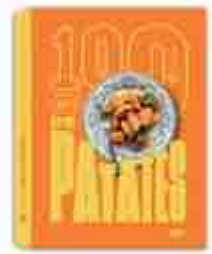
5. Parsemez de graines de sésame et de persil au moment de servir. Dégustez tout de suite.



LE TWIST D'ÉMILIE

Si vous voulez changer de la traditionnelle vinaigrette, optez pour une sauce délicieuse au tahin, agrémentée de curcuma.

Le dossier de couverture



Ces deux recettes et photos sont extraites du livre 100 recettes de patates, éd. Webedia Books, 14,90 €.

SAVOUREUX MÉLANGE

Originnaire de la cuisine indienne, le garam masala est un mélange de plusieurs épices torréfiées et moulues : cannelle, coriandre, cumin, cardamome, fenugrec... Vous pouvez l'acheter tout prêt ou bien vous lancer dans une préparation maison.

POMMES DE TERRE AU YAOURT À L'INDIENNE

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

- 1,2 kg de pommes de terre à chair fondante • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 2 cm de gingembre frais
- 1 petit morceau de piment fort (facultatif) • 2 branches de persil plat • 2 yaourts • 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de garam masala • 1 c. à café de curry en poudre ou en pâte • 1 c. à café de curcuma moulu • Sel

1. Faites cuire les pommes de terre entières dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 20 minutes environ. Égouttez-les, laissez refroidir puis épluchez-les. Coupez-les en tranches de taille moyenne.

2. Pelez l'oignon et émincez-le, faites-le revenir à feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive, l'ail et le gingembre pelés et hachés.

3. Ajoutez les épices, et laissez mijoter en additionnant d'un peu d'eau pour réaliser une pâte nappante. Incorporez les yaourts et mélangez bien, afin d'obtenir une sauce homogène. Ajoutez les pommes de terre, salez et réchauffez-les dans la sauce.

4. Saupoudrez de persil plat haché au moment de servir et dégustez bien chaud.

TAJINE TUNISIEN

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍰🍰🍰

- 300 g de filets de poulet • 3 pommes de terre à chair fondante • 2 oignons • 1 citron (jus) • 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche • 10 œufs • 200 g de feta • 100 g d'olives noires dénoyautées
- 2 c. à soupe de ras el-hanout • Huile de tournesol • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Plongez 2 œufs dans une petite casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 10 minutes pour qu'ils soient durs.

3. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en dés. Chauffez de l'huile de tournesol dans une poêle et faites-y cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez et réservez.

4. Pelez et émincez les oignons et la gousse d'ail. Coupez en dés les filets de poulet.

5. Faites revenir les oignons, l'ail et le poulet dans 1 filet d'huile d'olive avec le ras el-hanout.

Mettez dans un saladier, ajoutez les pommes de terre cuites, la feta préalablement égouttée et coupée en dés et les olives noires.

6. Lavez la coriandre et ciselez-la finement. Battez au fouet les œufs dans un saladier, ajoutez le jus de ½ citron, la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Mélangez avec tous les autres ingrédients. Ajoutez les œufs durs coupés en morceaux et remuez délicatement.

7. Versez 1 filet d'huile d'olive dans un plat allant au four et versez la préparation. Enfourez pour 30 à 45 minutes. Servez chaud.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le tajine tunisien n'est pas à confondre avec les tajines du Maghreb ! C'est un plat qui ressemble à une omelette, une tortilla ou encore une quiche sans pâte. Il peut se décliner au poulet, à l'agneau ou encore au thon.



Le dossier de couverture



COMME EN AUVERGNE

Ce plat traditionnel est souvent accompagné de charcuterie locale : vous pouvez remplacer le lard par du jambon sec fermier, servi avec la truffade.

NICOLAS EDWIGE, SUCRE SALE

TRUFFADE AU LARD

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳👑👑👑

• 100 g de lard • 1 kg de pommes de terre • 2 oignons • 1 gousse d'ail • Quelques feuilles de persil
• 450 g de tome fraîche de Cantal ou de Salers • 1 c. à soupe de saindoux ou de graisse de canard • Sel et poivre

- 1. Épluchez** les pommes de terre et coupez-les en rondelles de 0,5 cm. Essuyez-les à l'aide d'un torchon. Tranchez la tome fraîche de la même épaisseur.
- 2. Coupez** le lard en fines lamelles. Chauffez une poêle et faites-y revenir le lard quelques secondes. Ajoutez-y les pommes de terre, remuez et laissez cuire à feu vif en mélangeant régulièrement. Comptez à peu près 10 minutes.
- 3. Épluchez** les oignons pendant ce temps et émincez-les. Faites chauffer une poêle avec la matière grasse de votre choix et faites-y revenir

les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

- 4. Pelez** l'ail et écrasez-le. Incorporez les oignons et l'ail aux pommes de terre puis laissez cuire environ 15 minutes, à couvert, en remuant de temps en temps.
- 5. Ajoutez** la tome fraîche, replacez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien fondue. Salez si besoin, et poivrez.
- 6. Lavez** et ciselez le persil avant de le répartir sur la truffade. Dégustez immédiatement.

TOURTE FEUILLETÉE AUX POMMES DE TERRE, DIOTS ET RACLETTE

Pour 6 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 1 h 15 **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 2 saucisses Diots • 800 g de pommes de terre à gratin • 1 jaune d'œuf • 2 pâtes feuilletées pur beurre
• 6 tranches de fromage à raclette • 4 c. à soupe de crème épaisse entière • Sel et poivre

1. **Plongez** les diots dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 30 minutes.
2. **Épluchez** les pommes de terre et taillez-les en fines rondelles. Mettez-les dans un saladier d'eau froide au fur et à mesure de la découpe.
3. **Égouttez** les diots et coupez-les en tranches de 1 cm.
4. **Préchauffez** le four à 180 °C.
5. **Égouttez** et séchez les pommes de terre. Dans un grand saladier, mélangez la crème, les pommes de terre, du sel et du poivre.
6. **Déroulez** une pâte feuilletée dans un moule à tarte. Disposez une couche de pommes de terre, puis

- 3 tranches de fromage et des rondelles de saucisses. Recommencez l'opération 1 fois en formant un dôme.
7. **Posez** la seconde pâte feuilletée par-dessus et soudez le pourtour en roulant les 2 bords ensemble.
 8. **Dorez** au jaune d'œuf et tracez des lignes en étoile sans percer la pâte. Faites un petit trou au milieu pour faire une cheminée afin d'évacuer la vapeur.
 9. **Dorez** à nouveau au jaune d'œuf et enfournez dans la partie basse du four pour 45 minutes environ.
 10. **Démoulez** et servez avec une salade verte.

SPÉCIALITÉ SAVOYARDE

Les diots sont de petites saucisses à base de viande de porc assaisonnées avec plusieurs épices (poivre, piment, ail...), déclinées en plusieurs saveurs : nature, fumée, au beaufort, aux choux...

Le dossier de couverture

ÉCONOMIQUE

Les pommes de terre et le thon en conserve sont deux ingrédients que l'on glisse volontiers dans son panier car leur prix est abordable. Vous pouvez remplacer le thon par de la sardine ou du maquereau.



RADVANTER - SUCRE SALE

POMME DE TERRE FARCIE AUX RILLETES DE THON

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 4 grosses pommes de terre bintje (ou roseval) • ½ bouquet de ciboulette

• 3 brins de persil • Huile d'olive • Sel et poivre

Pour les rillettes de thon : • ½ citron (jus) • 100 g de fromage frais • 1 boîte de thon au naturel

1. Lavez et frottez les pommes de terre. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Plongez-les dans une casserole d'eau salée et laissez-les cuire 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (*mais pas fondantes*). Égouttez-les et mettez-les à refroidir. Creusez les pommes de terre à l'aide d'une petite cuillère, et retirez 1/3 de la chair. Réservez-la.

2. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Lavez puis essorez la ciboulette et le persil. Ciselez-les finement.

4. Préparez les rillettes de thon : incorporez le thon au fromage frais. Ajoutez la chair des pommes de terre, les 3/4 des herbes et mélangez. Versez le jus de citron. Salez et poivrez.

5. Garnissez les pommes de terre de rillettes de thon. Déposez-les sur une plaque allant au four couverte de papier cuisson. Versez 1 filet d'huile d'olive. Enfournez pour 5 minutes sous le gril. Parsemez d'herbes et servez tiède accompagné d'une salade verte.

PARMENTIER DE VEAU À LA TOMATE ET ALIGOT

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍰👨🍳👨🍳

• 600 g de viande hachée de veau • 1 oignon • 1 poignée de pousses d'épinards • 1 gousse d'ail • Thym • Ciboulette ciselée • Aligot maison (voir recette p. 24) • 3 c. à soupe de concentré de tomate • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préparez le veau à la tomate : pelez et hachez l'ail et l'oignon. Lavez les pousses d'épinards et séchez-les. Faites chauffer 1 filet d'huile dans une sauteuse. Ajoutez la viande, l'ail et l'oignon. Lorsque la viande est presque cuite, incorporez les pousses d'épinards, puis le concentré de tomate, du thym, du sel et du poivre. Mélangez et mouillez avec

un bon verre d'eau. Laissez mijoter pendant 35 minutes (*en ajoutant un peu d'eau si nécessaire*).

2. Préchauffez le four en mode gril.

3. Versez le veau à la tomate dans un plat à gratin et étalez l'aligot par-dessus.

4. Passez sous le gril du four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Parsemez de ciboulette et servez.



BON À SAVOIR

Si vous l'achetez chez le boucher, consommez la viande hachée de veau le jour de votre achat. Vous pouvez sinon la hacher vous-même à l'aide d'un hachoir à viande, en choisissant du collier, de l'épaule ou de la poitrine.

Le dossier de couverture

EXPRESS

Si vous êtes pressé, vous pouvez cuire vos pommes de terre au micro-ondes comme dans cette recette pour une cuisson ultra rapide et tout aussi efficace.



RATTE DU TOUQUET

RATTE DU TOUQUET FARCIE AU FROMAGE À RACLETTE

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min **Difficulté** 🍰🍰🍰

• 4 tranches fines de lard fumé • 1 vingtaine de grosses pommes de terre Ratte du Touquet • 1 dizaine de brins de ciboulette • 20 tranches de fromage à raclette • 5 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 5 cornichons

- 1. Lavez** les pommes de terre sans les peler. Placez-les dans un récipient pour cuisson à la vapeur au four à micro-ondes. Ajoutez la quantité d'eau conseillée pour le récipient, couvrez et faites cuire une dizaine de minutes, à puissance maximale.
- 2. Détaillez** le lard en petits morceaux, laissez-les blanchir 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les. Faites-les dorer rapidement à la poêle.
- 3. Sortez** les pommes de terre du four à micro-ondes. Vérifiez leur cuisson, puis coupez-les en 2. Creusez-les partiellement à l'aide d'une petite cuillère.

- 4. Ajoutez** un peu de crème fraîche dans chaque pomme de terre, puis une tranche de fromage à raclette repliée en deux ou trois selon la taille.
- 5. Déposez** les pommes de terre dans le récipient. Enfouissez au four à micro-ondes pour 2 à 3 minutes pour faire fondre le fromage, à puissance maximale (vous pouvez alors donner un coup de chalumeau de cuisine sur le fromage).
- 6. Parsemez** de lardons, de cornichons coupés et de ciboulette ciselée, juste avant de servir.

3 super accompagnements



AMÉLIE ROCHE, UE CNPT



AMÉLIE ROCHE, UE CNPT



AMÉLIE ROCHE, UE CNPT

CHIPS

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Difficulté 🍳🍳🍳

- 500 g de pommes de terre spéciales frites
- 2 l d'huile de friture
- Épices (piment d'Espelette, cumin, paprika...)
- Fleur de sel

1. Épluchez et lavez les pommes de terre. Taillez-les en rondelles très fines à l'aide d'une mandoline (2 mm d'épaisseur au maximum). Mettez-les dans un saladier rempli d'eau claire. Égouttez-les puis séchez-les bien dans un linge propre en veillant à ne pas les superposer.

2. Chauffez l'huile de friture à 160 °C.

3. Plongez les chips de pommes de terre dans l'huile chaude par petites quantités. Laissez-les colorer, retournez-les à l'aide d'une pince et déposez-les sur du papier absorbant. Assaisonnez de fleur de sel et d'épices de votre choix.

POMMES DE TERRE À LA PLANCHA

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Difficulté 🍳🍳🍳

- 1 kg de pommes de terre à rissoler
- 3 gousses d'ail
- Herbes aromatiques fraîches (thym, romarin, estragon, cerfeuil...)
- 1 filet d'huile d'olive
- Fleur de sel

1. Lavez et essuyez les pommes de terre. Coupez-les en 4 ou en 8 selon leur taille.

2. Mettez-les dans un saladier, versez de l'huile d'olive puis mélangez bien.

3. Déposez les pommes de terre sur la plancha. Ajoutez l'ail en chemise et les herbes aromatiques. Faites cuire en remuant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées (comptez environ 25 minutes).

4. Assaisonnez de fleur de sel ou d'épices juste avant de servir.

PURÉE À L'HUILE D'OLIVE

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Difficulté 🍳🍳🍳

- 1 kg de pommes de terre à purée
- ½ branche de romarin frais
- 1 verre de lait
- 15 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gros sel

1. Épluchez les pommes de terre. Lavez-les puis faites-les cuire dans une casserole d'eau salée avec le romarin, 20 minutes environ après ébullition. Égouttez-les puis passez-les au moulin à légumes.

2. Remettez la purée dans la casserole sur feu doux puis ajoutez l'huile d'olive en remuant sans cesse, de manière à bien l'incorporer.

3. Faites bouillir le lait dans une casserole puis versez-le sur la purée en mélangeant bien.

Du champ à l'assiette

LE PRUNEAU D'AGEN, TRÉSOR DU SUD-OUEST

Existe-t-il une figure plus emblématique du patrimoine gastronomique du Lot-et-Garonne que le pruneau d'Agen ? Ce petit fruit de caractère, reconnu depuis 2002, s'est fait une réputation mondiale pour ses qualités gustatives et nutritionnelles. Reportage dans le premier département de production, à la découverte des différentes étapes de transformation de la prune en pruneau. Par Émilie Jamgotchian

C'est l'histoire d'un petit fruit irrésistible à la robe brillante plissée violette, presque noire. Ce joyau fait la fierté de toute une région ; dans le Sud-Ouest, n'allez pas dire que vous n'aimez pas le pruneau, car il y est roi ! Il est cultivé sur les coteaux de la Garonne depuis des générations, et Agen est devenu son berceau : c'est d'ici qu'il était expédié par bateau vers Bordeaux. S'il est connu au-delà des frontières sous l'appellation « Pruneau d'Agen », saviez-vous qu'en réalité la majorité de sa production est réalisée à Villeneuve-sur-Lot, distante d'une trentaine de kilomètres ? Ce fruit surprenant cache bien des secrets...

Une variété unique

Dans le Lot-et-Garonne, premier département de production, la récolte a commencé tardivement, à la fin du mois d'août. « Elle a été courte, mais intense, lance Thierry Albertini, producteur depuis trois générations. Une récolte normale dure 4 à 5 semaines, là nous sommes plutôt sur 3, avec des fruits qui ont mûri d'un coup. » Et il n'y a pas de pruneaux sans prunes ! Au ^{XIII}^e siècle, des moines de Clairac (dans l'Agenais) ont l'idée de croiser des pruniers de Damas, ramenés de Syrie, avec un prunier local : est née la prune d'Ente (en vieux français « enter » signifie « greffer »), unique variété pour la production de pruneaux. Sa particularité ? C'est un fruit très sucré et juteux, bien adapté au climat de la région et au séchage. À la mi-septembre, notre pruniculteur est sur le qui-vive : il faut ramasser les derniers fruits sur les arbres de la quarantaine d'hectares de son exploitation. L'opération est entièrement mécanisée car le travail est colossal et s'effectue en plusieurs passages : les pruniers sont légèrement secoués par un vibreur, qui fait tomber les fruits – signe qu'ils sont à pleine maturité – sur de grandes toiles tendues sous les arbres. En ce dernier jour de récolte,

Thierry Albertini annonce déjà une perte de la production d'environ 20 % sur son exploitation. Une énième récolte entachée par des conditions météo défavorables : « Les années passent et se ressemblent... On a des volumes moins importants et un calibre plus élevé. Mais la qualité du fruit est là. »

De la prune au pruneau

Une fois ramassées, les prunes sont amenées sans plus attendre à la station de tri, située sur place, pour être lavées, séparées et calibrées (petits ou gros fruits). Elles sont ensuite disposées automatiquement sur des claies, de fines grilles. « Les claies se remplissent et forment des chariots. Puis, elles sont mises en attente dans les couloirs, prêtes à rentrer dans les séchoirs », explique notre producteur, qui en possède trois, d'une capacité de 10 tonnes chacune. Une étape déterminante pour la qualité des pruneaux, qu'il faut effectuer le plus tôt possible. Les prunes fraîches sont

SUPER FRUIT

Malgré sa petite taille, c'est un concentré de bienfaits et d'énergie ! Réputé pour ses qualités digestives (il facilite le transit car riche en fibres), il renferme aussi du fer, du potassium, du cuivre et des vitamines. C'est un véritable allié du quotidien, sain et naturel, à consommer avec modération : pas plus de trois pruneaux par jour.

mises dans des fours à une température entre 70 et 80 °C pendant 20 à 24 heures. « Le temps de séchage dépend de la saison, du pourcentage d'eau du fruit et de sa taille. Plus il est gros et plus il met du temps à sécher. Nos prunes sont séchées pendant 24 heures à 85 °C. On les ramène à 21 % d'humidité afin qu'elles se conservent dans le temps, pendant 2 à 3 ans. » À la sortie du four, la magie a opéré : les prunes sont devenues des pruneaux. Une délicieuse odeur s'en échappe, éveillant notre gourmandise. Notre producteur nous propose de goûter : « Ils sont tièdes », précise-t-il. « Ceux-là, pointe-t-il du doigt, il leur manque 3 heures de cuisson, car ils ne sont qu'à 25 % d'humidité. » Il rajoute avec fierté : « On est sûr du produit naturel, sans conservateur ni additif. » Il faut en moyenne 3 kg de prunes fraîches pour obtenir 1 kg de pruneaux après le séchage. « La qualité du pruneau dépend du temps et aussi de la façon dont vous le travaillez : il doit être aussitôt ramassé, enclayé et séché », détaille-t-il.



M&S STUDIO

Cette année, dans le Lot-et-Garonne, la récolte des prunes a débuté fin août.

Du champ à l'assiette



Les champs de pruniers s'étendent à perte de vue sur les coteaux de la Garonne.

M57/STUDIO

Et le pruneau mi-cuit, alors ? « Là, c'est encore autre chose. On le fait sécher pendant 18 heures. C'est un produit primeur qu'il faut conserver au frais car il ne tient pas dans le temps », détaille notre producteur. Les prunes sont ensuite une nouvelle fois triées pour être conformes aux normes, puis stockées dans des palox (de grandes caisses en bois) dans l'attente d'être transformées.

Opération transformation

Nos petits pruneaux ne sont pas totalement prêts à être consommés ; ils doivent d'abord subir une « transformation ». Direction

Coufidou, à Sainte-Livrade-sur-Lot, l'une des premières coopératives de commercialisation du pruneau d'Agen, qui réunit des producteurs du département. Dès leur arrivée à l'usine, les prunes fraîches qui n'ont pas été séchées par les producteurs (le séchage est réalisé à parts égales chez les producteurs, et dans des coopératives et transformateurs) sont calibrées et stockées dans des chambres froides pour ne pas qu'elles moisissent. Les pruneaux séchés sont triés pour éliminer les éventuels feuilles ou cailloux restants, puis identifiés par nature de production (bio, non bio, etc.).

Certains lots sont agréés, c'est-à-dire que la qualité des pruneaux séchés par les producteurs est vérifiée afin que ces derniers soient rémunérés. Ils sont ensuite calibrés en fonction de leur grosseur : chez Coufidou, il existe une quarantaine de calibres (33/44, 44/55, 55/66, etc.). « On mélange 10 calibres pour en faire un calibre commercial, explique Philippe Manieu, le directeur du site. Quand on parle de pruneau 33/44 par exemple, ça veut juste dire qu'il y a entre 33 et 44 fruits aux 500 g. Plus le nombre est petit, plus le pruneau est gros. C'est comme ça que l'on vérifie : en ouvrant le sachet et en comptant le nombre de fruits. » Pour les rendre plus moelleux et consommables, les pruneaux secs sont réhydratés : « Ils sont baignés dans un bain d'eau à 90 °C jusqu'à ce qu'ils remontent à 35 °C d'humidité, qui est la limite pour garder l'appellation IGP Pruneau d'Agen. Au-delà, ils sont "surhumidifiés", autrement dit plus

EN CHIFFRES...

79 % de la production de pruneaux d'Agen IGP sont réalisés dans le Lot-et-Garonne.

40000 tonnes de pruneaux IGP sont produites par an en France.

3 kg en moyenne de prunes fraîches sont nécessaires pour fabriquer 1 kg de pruneaux.

20 à 24 heures de séchage sont indispensables pour transformer la prune en pruneau.

30 % de la production française sont dédiés à l'exportation.

moelleux. » Sur le marché, certains pruneaux sont vendus dénoyautés. Une étape délicate car « il faut enlever le noyau sans toucher la pulpe qui y est accrochée », argumente le directeur. Il enchaîne : « On ne les baigne pas dans l'eau, mais on les passe à la vapeur, ce qui ramollit complètement la peau. C'est plus onctueux. » Une fois réhydratés, les pruneaux passent ensuite sur des lignes de conditionnement, où ils vont être mis en sachet pour être dégustés.

Des spécialités gourmandes

S'il peut se suffire à lui tout seul, le pruneau se décline aussi en version plus gourmande et artisanale : en confiture,

en jus, en crème, etc. Le directeur de Coufidou nous ouvre les portes des ateliers de confiserie : un mélange d'odeurs sucrées divines flotte dans l'air. L'une des spécialités historiques de la maison ? Le pruneau fourré ! « Il est le symbole d'un savoir-faire.

«La qualité du pruneau dépend du temps et de la façon dont vous le travaillez: il doit être aussitôt ramassé, enclavé et séché»

Chaque pruneau est travaillé un à un par une personne, sans aucune machine », lance fièrement Philippe Manieu. Il peut être fourré à la crème de pruneau traditionnelle ou

aromatisé à l'armagnac, à la vanille ou à l'orange. « On sélectionne le producteur qui a eu le moins de défauts sur sa récolte car il ne faut pas de pruneaux déchirés », précise-t-il. L'autre confiserie phare : les caprices de Coufidou. Une coupelle de nougatine, de

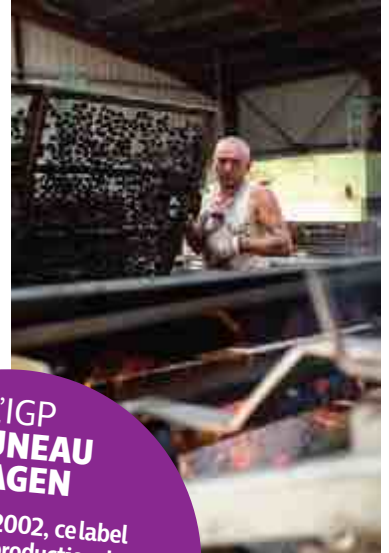
la crème de pruneau surmontée d'un cerneau de noix du Périgord, le tout enrobé d'une couche de chocolat...

Un pur délice ! « On est loin du pruneau, dit-il, car ici on a seulement de la crème. Sinon, nous avons aussi un

pruneau classique enrobé

de chocolat. » Qu'il soit nature ou en spécialité, le pruneau va étonner vos papilles par son fondant et sa touche de caractère. Le plus dur reste de choisir !

M57 STUDIO



L'IGP PRUNEAU D'AGEN

Obtenu en 2002, ce label garantit une production dans 6 départements : le Lot-et-Garonne, le Gers, le Lot, le Tarn-et-Garonne, la Dordogne et la Gironde. Un gage de qualité selon un cahier des charges précis.



RÉGALEZ-VOUS en vous abonnant à **Gourmand**



vosre cadeau

Soit
45%
de remise



3,50 €/n°
pendant 6 mois puis 3,95 €/n°
au lieu de 5,53€**



En cadeau
NOS 70 MEILLEURES RECETTES
EN UNE SEULE CUISSON



LA VERSION NUMÉRIQUE
INCLUSE
Disponible sur

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner accompagné de votre règlement à :
Gourmand : Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9

OUI, je m'abonne à **GOURMAND**, je choisis ma formule et je recevrai
Nos 70 meilleures recettes en une seule cuisson.

M101 # D1602812

☐ **FORMULE MENSUELLE** ⁽¹⁾ Je règle par prélèvement
3,50€ par mois pendant 6 mois puis 3,95€/mois à
partir du 7^{ème} mois au lieu de 5,53€*.

Sans engagement de durée! Vous pouvez stopper à tout moment.
Je remplis le mandat SEPA ci-dessous accompagné de mon RIB.

☐ **FORMULE ANNUELLE** ⁽²⁾ 1 an - 13 n° pour **39,90€**
au lieu de 72,02€*.

Quel que soit mon choix, mon abonnement se renouvellera
automatiquement à la date anniversaire sauf résiliation de ma part.

Je remplis le mandat SEPA ci-dessous accompagné de mon
RIB ou je préfère régler par chèque à l'ordre de Gourmand.

Payez en ligne
abos.kiosquemag.com/
cvpgx-abo
Ou flashez ce QRcode



MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Je complète le n° IBAN et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN :

Vous autorisez Les Publications Grand Public. à envoyer des instructions à
votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre
compte conformément aux instructions de Les Publications Grand Public.
Créancier : Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou -
92100 Boulogne-Billancourt - **ICS :** FR11ZZ444557

DATE ET SIGNATURE
OBLIGATOIRES

A

Signature obligatoire:

Date :

J'INDIQUE MES COORDONNÉES : (** à remplir obligatoirement)

Prénom** :

Nom** :

Adresse** :

Code postal** :

Ville** :

Tél. : (de préférence portable) (Pour vous envoyer
un SMS en cas de
problème de livraison)

email :

(Utilie pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur Kiosquemag.com, et
gérer votre abonnement)

Date de naissance : (Pour fêter mon anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Gourmand et Kiosquemag sur les produits et services
similaires à ma commande par la poste, e-mail et téléphone.

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à
des partenaires pour recevoir leurs bons plans.

(1) Offre mensuelle : je peux résilier à tout moment sur simple appel ou par courrier au service client. À partir du 7^{ème} mois je serai prélevé de 3,95€ /mois
(2) Offre annuelle : abonnement automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en 1 seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois
avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de formuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. À défaut, l'abonnement
sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial.
* Le prix de référence se compose du prix de vente en kiosque (4,99 € le n° de Gourmand) et des frais de livraison à domicile (7,15 € pour 1 an). Offre réservée aux nouveaux
abonnés de Gourmand valable deux mois, et dans la limite des stocks disponibles. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 15 jours environ votre 1^{er}
numéro de Gourmand et sous 4 semaines environ, par pli séparé votre cadeau. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à
servir. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits
et services. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique
et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données per-
sonnelles qui sont inexactes, incomplètes, équivoques, périmées ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également,
en vertu des articles 20, 21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que vos données
soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet, d'une décision fondée exclusivement sur traitement
automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant
une signature. A Gourmand - service abonnement - 59898 Lille Cedex 9. Pour toute question, contactez notre service client via le formulaire de contact mon.serviceabonnement@lepoint.fr

NOS RECETTES

du mois !



Cake au pesto de roquette, courge et noisettes

56



Riz au lait et fruits caramélisés

58

On l'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... Réputé pour ses qualités gustatives, nutritionnelles et pour son prix abordable, le poulet ne nous déçoit jamais. En cuisine, cette volaille sait toujours nous surprendre (de la meilleure des façons) car elle s'adapte à toutes les préparations, qu'elle soit simplement grillée à la poêle ou encore mijotée dans une sauce fromagère - miam ! Découvrez dans ce dossier nos recettes appétissantes pour se régaler tout le mois !



Poulet sauté, sauce au cheddar

47

NOS RECETTES AU POULET

Poulet sauté, sauce au cheddar.....	47
Pilons de poulet karaage, mayonnaise shichimi	53
Bouillon de poulet fermier d'Auvergne au quinoa et épices douces	55
Aiguillettes de poulet au miel et au cidre	59

NOS SUGGESTIONS DE MENUS

Pour un apéro entre amis

Churros de pomme de terre, mayonnaise au curry	48
Gougères fourrées au fromage frais	52
Cake au jambon cru, champignons et bleu d'Auvergne	56

Pour un repas automnal

Cake au magret séché, roquefort et noix	57
Salade de patate douce rôtie	48
Gâteau chocolat, poire et noisettes	49

Pour un repas express

Tartinade de haricots tarbais à la feta et au citron	54
Pizza potimarron, jambon et oignon rouge	46
Mi-cuit au chocolat	54

Le poulet

La volaille préférée des Français depuis vingt ans est économique et se cuisine délicieusement de mille façons. Mais la qualité n'est pas toujours au rendez-vous. Alors, on fait le bon choix ! Par Didier Lalbenque

79,6%

C'est ce que représente sa consommation en France parmi les volailles¹.

N°1

C'est la viande la plus consommée au monde devant le porc².

22,5kg

C'est la quantité mangée par un Français par an, dont la moitié est importée¹.



On choisit

Prenez vraiment le temps de sélectionner votre volaille pour garantir une qualité optimale. Pour un poulet entier, fiez-vous à son poids : il doit peser plus d'un kilo. Un poids inférieur indique qu'il n'a pas été bien nourri. Vérifiez que la chair crue tient bien sur les os. Optez pour une volaille élevée en plein air ou fermière (on bannit l'élevage intensif). Faites confiance aux labels (Label rouge, AOC ou bio), gages de qualité, qui respectent des normes strictes. Le poulet sera plus savoureux et subtil avec une texture ferme, moins grasse et plus riche en oméga 3. Enfin, choisissez-le d'origine France et le plus local possible.



On conserve

La viande crue se conserve 3 jours maximum dans une boîte hermétique tout en bas du réfrigérateur. Une fois cuite, vous pouvez la garder 3 à 4 jours supplémentaires. Si vous ne la consommez pas rapidement, il suffit de la mettre au congélateur pour une durée maximale de 6 mois. Il faut alors prendre soin de la décongeler progressivement avant de la cuisiner dans les 24 heures. Pour prévenir tout risque, on évite les morceaux présentant des taches grisâtres et dégageant une forte odeur désagréable.



On cuisine

Poché, rôti, grillé, mijoté, en cocotte, farci, bouilli... Le poulet se prête parfaitement à toutes les cuissons et toutes les sortes de préparations. Avec des filets bien frais, on s'essaie au délicieux parmentier revisité avec des champignons. Avec des suprêmes, on prépare un cordon-bleu. Avec des cuisses, on réalise une sauce à la moutarde. Veillez à toujours le cuire à cœur pour éviter tout risque de bactéries. Pour une chair moelleuse, misez sur les marinades : thym/citron, épices tex-mex, curry... Et le roi de l'antigaspi, c'est bien lui ! Les restes du traditionnel poulet rôti agrémentent idéalement une salade façon César, se déclinent en farce avec un peu de riz et du fromage frais ou se mélangent dans l'appareil d'une tarte salée avec des épinards et des œufs.

(1) agridees.com (2) interpro-anvol.fr



TOUT POUR PLAIRE

Apprécié pour sa richesse en nutriments et pour son apport en protéine, le poulet est un formidable allié du quotidien. Il est aussi moins gras que le bœuf et le porc, et il est bon marché.

CHAMPION DU MONDE

Chaque pays a sa spécialité : aux noix de cajou dans la cuisine haïtienne, en soupe au Brésil et en Hongrie, en ragout ou en tajine en Afrique, en brochettes teriyaki au Japon, mais aussi en délicieux colombo aux Antilles.

QUAND LES POULES ONT UNE DENT

En réalité, pour briser la coquille de son œuf et en sortir, le poussin utilise bien une dent située sur son bec, qui disparaîtra après la naissance.

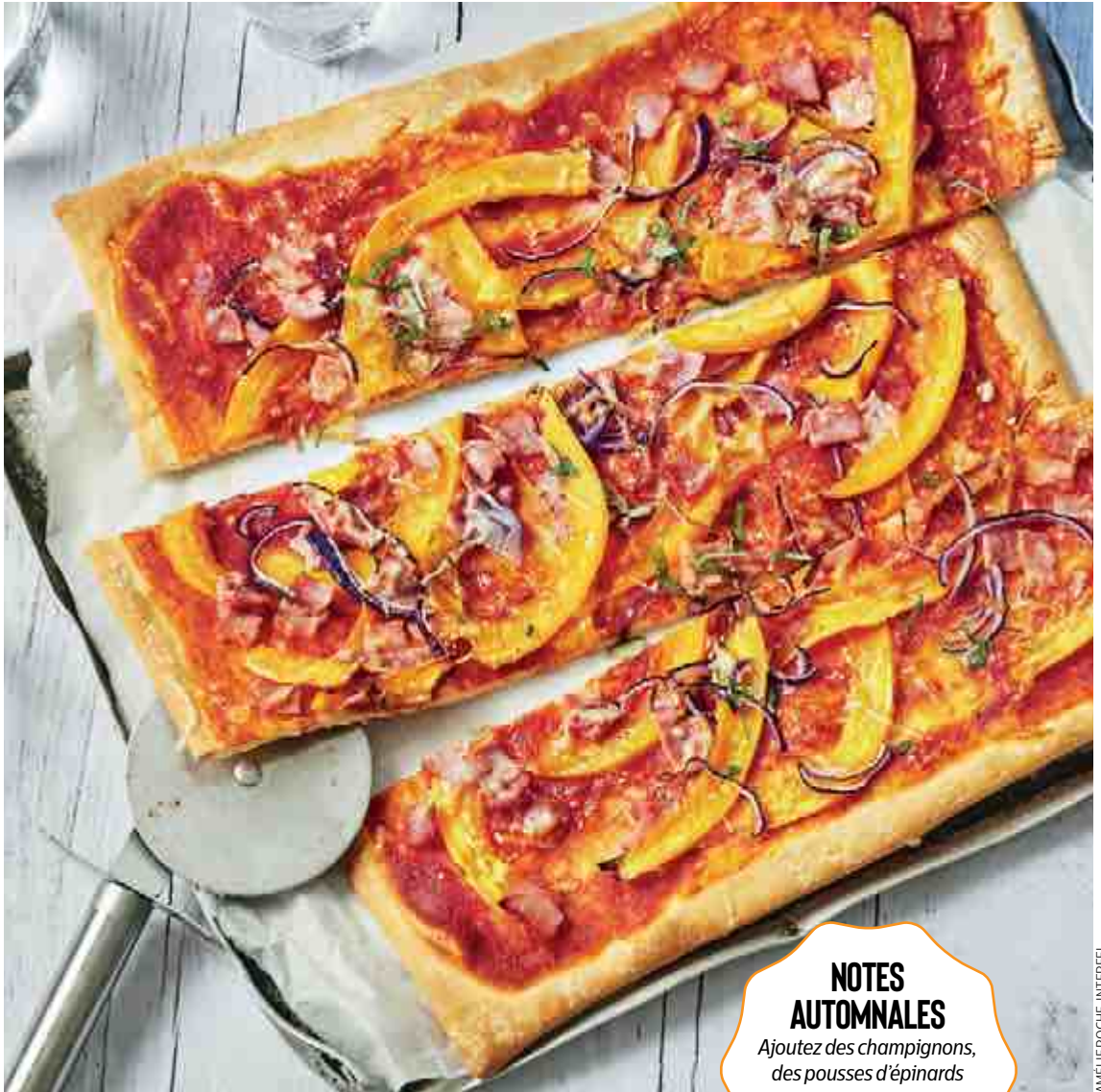
L'AILE OU LA CUISSE

Les Français achètent de préférence les filets plus savoureux ou encore un poulet entier, simple à cuisiner. Délaissées par les consommateurs, les cuisses et les ailes sont moins chères et donc un bon plan pour faire des économies.

Le saviez-vous?

Sa chair peut être blanche, jaune ou encore... noire ! Elle dépend de la souche du poulet et est conditionnée en partie par son alimentation : élevé au maïs, il aura une couleur naturellement plus jaune. Cette spécificité agit aussi sur la saveur et le moelleux de la viande.

Les recettes du mois



AMÉLIE ROCHE INTERFEL

NOTES AUTOMNALES

Ajoutez des champignons, des pousses d'épinards ou encore parsemez de graines de courge et de noix concassées.

PLAT

PIZZA POTIMARRON, JAMBON ET OIGNON ROUGE

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 20 min

- 2 tranches de jambon • ½ potimarron • 1 oignon rouge • Quelques feuilles de basilic
- 2 pâtes à pizza • 60 g d'emmental râpé • 6 c. à soupe de sauce tomate • Huile d'olive

1. Lavez, épluchez et coupez le potimarron en 2, puis égrainez-le et taillez-le en fines tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Épluchez et émincez l'oignon. Détaillez le jambon en dés.
2. Préchauffez le four à 210 °C. Étalez les pâtes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

3. Garnissez de sauce tomate, ajoutez les morceaux de jambon blanc, l'oignon et les tranches de potimarron. Saupoudrez de fromage râpé, arrosez d'1 filet d'huile d'olive et parsemez de basilic.
4. Enfournez pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les pizzas soient bien dorées.
5. Dégustez sans plus attendre avec une salade verte.

PLAT

POULET SAUTÉ, SAUCE AU CHEDDAR

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 30 min

- 2 gros blancs de poulet • 200 g de champignons de Paris • 1 oignon rouge
- Quelques brins de romarin • 20 cl de crème liquide • 100 g de cheddar • 10 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café rase de fond de volaille • Poivre

1. Coupez les blancs de poulet en petits morceaux. Saisissez-les dans une poêle à feu vif avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes de plus, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez.

2. Pelez l'oignon rouge et émincez-le. Faites-le suer dans la même poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, pendant 5 minutes environ.

3. Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles. Ajoutez-les aux oignons, laissez cuire 5 minutes

puis déglecez au vin blanc. Versez le fond de volaille dilué dans un peu d'eau, baissez le feu et faites réduire de moitié.

4. Taillez le cheddar en petits morceaux et incorporez-le à la préparation précédente, ainsi que la crème liquide.

5. Déposez les morceaux de poulet dans la poêle. Prolongez la cuisson de quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Poivrez puis ajoutez quelques brins de romarin. Accompagnez de spaghettis ou de macaronis, par exemple, et dégustez sans plus attendre.

LE CONSEIL DE DIDIER

*Ne faites pas trop cuire
le cheddar au risque
qu'il perde de son
goût.*



Les recettes du mois

ENTRÉE

CHURROS DE POMME DE TERRE, MAYONNAISE AU CURRY

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 5 min

Pour les churros : • 400 g de pommes de terre à chair farineuse • 2 œufs • 50 g de fromage râpé • 15 g de beurre • 2 kg de blanc de bœuf • 65 g de farine • Sel et poivre

Pour la mayonnaise : • 1 jaune d'œuf • 20 cl d'huile de tournesol • 1 c. à café de moutarde • 1 c. à café de curry • Sel et poivre

1. **Épluchez** les pommes de terre, coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et réduisez-les en purée.
2. **Portez** 10 cl d'eau et le beurre à ébullition dans une casserole. Hors du feu, ajoutez la farine en une fois, mélangez vivement pendant 1 minute. Ajoutez la purée de pomme de terre, incorporez les œufs puis le fromage. Salez et poivrez. Placez la pâte dans une poche à douille garnie d'un embout cannelé.
3. **Préparez la mayonnaise :** fouettez vivement le jaune d'œuf et la moutarde. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile tout en continuant à mélanger. Lorsque la mayonnaise est ferme, ajoutez le curry.
4. **Faites chauffer** le blanc de bœuf dans une friteuse à 160 °C. Réalisez des boudins de pâte d'environ 10 cm. Laissez-les frire 5 minutes.
5. **Égouttez** les churros sur un papier absorbant et servez de suite avec la mayonnaise au curry.

ENTRÉE

SALADE DE PATATE DOUCE RÔTIE

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 45 min

• 2 patates douces • 1 salade (feuille de chêne, roquette...) • Grains de grenade • 1 bûche de chèvre • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de noix de pécan • 1 c. à soupe de pignons de pin • Huile d'olive

Pour la vinaigrette : • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre de framboise • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon • Sel et poivre

1. **Préchauffez** le four à 180 °C. Lavez les patates douces sans les éplucher. Placez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé, arrosez d'huile d'olive et faites cuire environ 45 minutes en les retournant à mi-cuisson.
2. **Faites torrifier** les noix de pécan et les pignons dans une poêle à sec pendant 1 minute. Réservez.
3. **Préparez la vinaigrette :** mélangez la moutarde avec le vinaigre de framboise puis émulsionnez avec l'huile d'olive. Salez et poivrez.
4. **Lavez** la salade, essorez-la et déposez-la dans un grand saladier. Coupez les patates douces et la bûche de chèvre en rondelles, puis ajoutez-les dans le saladier. Parsemez de noix de pécan, de pignons et de grains de grenade. Versez la vinaigrette, mélangez bien et servez.



TROMPE- L'ŒIL

Ces churros de pomme de terre sont une délicieuse façon de surprendre vos convives pour un apéro par exemple, à dipper dans de la mayonnaise, dans une sauce tomate pimentée ou dans une sauce fromagère.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer les noisettes par des amandes ou des noix et la poire par de la pomme.

DESSERT

GÂTEAU CHOCOLAT, POIRE ET NOISETTES

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 35 min **Repos** 3 h **Réfrigération** 30 min

• 2 poires • 4 œufs entiers • 220 g de chocolat noir (60 % cacao) • 100 g de sucre Daddy Dark Demerara • 100 g de noisettes en poudre • 10 cl d'huile d'olive vierge extra délicate ou bien de l'huile de pépins de raisin (+ pour le moule) • 20 g d'amidon de maïs • 20 g de cacao en poudre • Farine (pour le moule)

1. Huilez un moule à gâteau de 20 cm. Farinez toute la surface et tapotez pour en retirer l'excédent. Préchauffez le four à 160 °C.

2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez les blancs en neige avec 50 g de sucre jusqu'à ce qu'ils soient lisses et brillants. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le reste de sucre (ils doivent juste un peu gonfler et mousser).

3. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, versez l'huile et remuez, puis amalgamez aux jaunes d'œufs par mouvements circulaires. Ajoutez la poudre de noisette tamisée avec l'amidon, mélangez à nouveau.

4. Incorporez les blancs en neige en deux fois, en soulevant la préparation délicatement de manière à ce qu'ils ne retombent pas.

5. Lavez les poires et coupez-les en 2. Détaillez-les en tranches fines sans aller jusqu'à la base.

6. Versez la pâte dans le moule. Déposez ensuite les poires (en tenant les extrémités avec les doigts) sur le gâteau.

7. Enfouissez pour 30 à 35 minutes environ (le gâteau doit gonfler, colorer mais rester encore légèrement humide à cœur).

8. Laissez refroidir 3 heures avant de démouler. Passez-le au frais 30 minutes avant de le couper.

Les recettes du mois



PRINCE DE BRETAGNE

PLAT

TARTE AU POTIMARRON ET JAMBON À L'OS

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h 10

- 300 g de jambon à l'os • ½ potimarron Prince de Bretagne
- 3 oignons de Roscoff AOP Prince de Bretagne • 3 blancs d'œufs
- 1 pâte brisée • 4 c. à soupe de crème épaisse • 30 g de beurre (+ pour le moule) • 1 c. à soupe de semoule • 1 c. à café de miel • Sel et poivre

1. Épluchez le potimarron (ou conservez sa peau en le lavant), coupez-le en cubes. Faites-les cuire à la vapeur 20 minutes environ.

2. Épluchez pendant ce temps les oignons et taillez-les en rondelles. Faites-les revenir dans une poêle à vif avec le beurre. Ajoutez le miel et faites caraméliser en prenant garde de ne pas les brûler.

3. Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Taillez le jambon en petites lanières. Préchauffez le four à 200 °C.

4. Égouttez le potimarron et écrasez-le à la fourchette, ajoutez la crème, incorporez doucement les blancs d'œufs,

les oignons et les deux tiers du jambon découpé. Mélangez délicatement. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

5. Graissez un moule à manqué et garnissez-le avec la pâte brisée. Parsemez de semoule (elle absorbera l'excès d'eau). Remplissez avec l'appareil au potimarron et enfournez pour 50 minutes.

6. Faites poêler pendant ce temps le jambon restant dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Réservez.

7. Servez la tarte au potimarron avec les lanières de jambon poêlé.



LE POTIMARRON CHOUCHOU DE L'AUTOMNE

Avec sa chair douce et son goût délicieux de châtaigne, cette star de la saison fait son grand retour sur les étals et dans nos assiettes. Toute la famille l'adore !

LE CHOISIR

Sa couleur doit être homogène. Au toucher, son écorce doit être bien ferme (comme du bois), sans aucune fissure ; si une partie est un peu molle, c'est sans doute le début d'un pourrissement, alors, fuyez !

LE CONSERVER

C'est un légume qui se garde extrêmement bien, de 3 à 6 mois après sa récolte dans un endroit frais et sec. On dit d'ailleurs qu'il se bonifie avec le temps et que sa chair se gorge davantage de sucre et de vitamines.

LE CUISINER

Pas besoin de le peler, car sa peau se mange lorsqu'il est cuit : nettoyez-le bien à l'eau et retirez les graines à la découpe. Il a l'avantage d'être ultra polyvalent tant il s'intègre dans toutes les recettes : en soupe, farci, mijoté, en gratin... Il accompagne à merveille les viandes et les poissons, mais peut s'associer à des légumes et des légumineuses pour un menu 100 % végétarien. Saviez-vous qu'il s'ajoutait aussi dans des desserts ? Eh oui, avec son goût naturellement sucré, il sublime tartes, gâteaux ou encore pancakes. Un délice !



PRINCE de BRETAGNE

LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉ
EN BRETAGNE

SUCRÉ & FONDANT

Derrière chaque potimarron,
il y a un maraîcher



MANGEZ LA PEAU!
FACILE & ANTI-GASPI

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS



VARIANTE

Vous pouvez remplacer le comté par de la mimolette ou du cantal.

ANNEKEROUEDAN, CNIEL

ENTRÉE

GOUGÈRES FOURRÉES AU FROMAGE FRAIS

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

• 4 œufs + 1 jaune (pour la dorure) • 200 g de comté râpé • 12,5 cl de lait (+ pour la dorure)

• 80 g de beurre demi-sel • 150 g de farine • Noix de muscade

Pour la farce au fromage frais : • 10 brins de ciboulette • 100 g de fromage frais • 25 g de noix mixées • Sel et poivre

1. Portez à ébullition dans une casserole 12,5 cl d'eau, le lait, 1 pincée de noix de muscade, 2 pincées de sel et de poivre. Ajoutez le beurre et faites fondre en remuant avec une spatule. Lorsque c'est totalement fondu, retirez du feu.

2. Incorporez aussitôt la farine en une seule fois et, avec une spatule, amalgamez vigoureusement jusqu'à ce que la pâte ne colle plus à la casserole. Remettez à feu doux et continuez à mélanger environ 1 minute pour assécher légèrement la pâte. Déposez-la dans un saladier froid.

3. Cassez 4 œufs dans un bol, battez-les en omelette et versez-les à la pâte en une fois. Ajoutez ensuite les trois quarts du comté et remuez bien. Placez l'appareil

dans une poche à douille. Préchauffez le four à 200 °C.

4. Pochez des boules de pâte sur une plaque à four chemisée de papier sulfurisé, passez un coup de pinceau de jaune d'œuf lié à un trait de lait pour la dorure et parsemez du reste du fromage.

5. Enfourez pour 10 minutes, puis baissez à 180 °C et prolongez la cuisson pendant 15 minutes, sans jamais ouvrir la porte du four.

6. Préparez la farce en mélangeant bien le fromage frais avec les noix mixées, la ciboulette hachée, 2 pincées de sel et de poivre. Mettez-la dans une petite poche à douille. Percez les choux par le dessous et remplissez-les de cette préparation.

PILONS DE POULET KARAAGE, MAYONNAISE SHICHIMI

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 10 min **Repos** 40 min

Pour le poulet karaage : • 12 pilons de poulet • 1 gousse d'ail • 2,5 cm de gingembre frais • 1 kg de blanc de bœuf • 80 g de fécule de maïs • 2 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe d'huile de sésame • 2 c. à soupe de mirin

Pour la mayonnaise shichimi : • 1 jaune d'œuf • 15 cl d'huile de tournesol • 4 c. à soupe de piment moyennement fort • 1 c. à soupe de poivre de Sichuan concassé • 2 c. à soupe de graines de sésame doré • 2 c. à soupe de poivre blanc • 2 c. à soupe de graines de pavot • 1 c. à café de moutarde • 1 c. à café de vinaigre • 1 c. à café d'algue nori en flocons • Sel

1. Préparez la marinade : pelez et émincez la gousse d'ail. Mélangez la sauce soja, l'huile de sésame et le mirin dans un bol. Ajoutez l'ail. Pelez le gingembre, râpez-le et incorporez-le à la marinade.

2. Déposez les pilons de poulet dans un plat creux. Versez la marinade dessus, frottez bien les morceaux entre eux afin qu'ils soient tous enrobés. Laissez poser 40 minutes en remuant à deux reprises.

3. Confectionnez la mayonnaise : mettez le jaune d'œuf dans un bol avec la moutarde et un fond d'huile. Fouettez puis ajoutez le reste de l'huile

en filet au fur et à mesure sans cesser de remuer. Dès que la préparation épaissit, incorporez toutes les épices et le sel. Mélangez bien et finissez par le vinaigre. Filmez au contact et réservez au frais.

4. Chauffez le blanc de bœuf à 160 °C.

5. Égouttez les pilons et passez-les dans la fécule de maïs sur toutes les faces. Faites-les frire 3 par 3 pendant 10 minutes, puis déposez-les sur un plat recouvert de papier absorbant.

6. Dégustez les pilons de poulet avec la mayonnaise shichimi.



PARFUMS D'AILLEURS

Le shichimi est un mélange de 7 épices traditionnelles japonaises utilisé pour assaisonner des plats de nouilles, de riz ou encore des bouillons.

Les recettes du mois

PLUS DE SAVEURS

Vous pouvez ajouter à votre tartina de du basilic, de la coriandre ou du paprika.

SABINE AMADIEU DU BLOG CONFIT BANANE

ENTRÉE

TARTINA DE HARICOTS TARBAIS À LA FETA ET AU CITRON

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min

- ½ citron (zeste)
- 50 g de feta
- 50 g de fromage frais à tartiner
- 150 g de haricots tarbaïs cuits au naturel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. **Égouttez** et rincez les haricots tarbaïs et la feta.
2. **Placez** tous les ingrédients dans le bol du robot et mixez jusqu'à obtenir une tartina lisse et homogène.
3. **Servez** accompagné de pains pita, de toasts ou encore de gressins.

Une envie express



MI-CUIT AU CHOCOLAT

Faites fondre 70 g de beurre demi-sel avec 100 g de chocolat noir. Fouettez dans un saladier 3 œufs et 80 g de sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Incorporez le chocolat et le beurre fondu. Ajoutez 30 g de farine, 1 cuillerée à café de levure chimique et 1 pincée de fleur de sel. Mélangez puis répartissez la pâte dans des ramequins beurrés. Enfourez à 200 °C pour 13 minutes environ, puis dégustez.

PLAT

BOUILLON DE POULET FERMIER D'Auvergne AU QUINOA ET ÉPICES DOUCES

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 2 h 15 **Repos** 1 h

• 3 cuisses de poulet fermier d'Auvergne • 1 blanc de poireau • 1 carotte • 2 branches de céleri
• 1 oignon jaune • 1 bouquet garni • 1 c. à café de 4 épices • Sel et poivre

Pour la garniture : • 1 carotte • 1 blanc de poireau • 190 g de quinoa cuit

1. Lavez le poireau, épluchez la carotte, effilez et lavez le céleri, puis coupez-les en tronçons. Déposez dans un fait-tout les cuisses de poulet, les légumes coupés, le bouquet garni et les épices. Salez et poivrez. Versez 2 l d'eau afin de recouvrir l'ensemble. Faites chauffer le tout jusqu'à frémissement, baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 2 heures. Puis laissez reposer 1 heure.

2. Filtrez le bouillon en retirant les légumes et le

poulet. Réservez les cuisses (*gardez les légumes que vous pouvez mixer pour faire une soupe*).

3. Découpez la carotte et le blanc de poireau de la garniture en fines lamelles. À l'aide d'un couteau, dépiautez les morceaux de poulet.

4. Réchauffez le bouillon quelques instants. Dans des bols, répartissez le quinoa, le bouillon et les légumes (*qui vont cuire légèrement avec le consommé*), et le poulet. Servez bien chaud.

LE CONSEIL D'ÉMILIE

Lors de la préparation du bouillon, veillez à ce qu'il ne bout pas, sinon il perdrait de ses saveurs.



3 CAKES SALÉS POUR L'AUTOMNE

PLAT

CAKE AU MAGRET SÉCHÉ, ROQUEFORT ET NOIX

Pour 6 personnes

Préparation 10 min **Cuisson** 45 min

- 90 g de tranches de magret séché • 150 g de roquefort en dés • Beurre (pour le moule) • 50 g de noix concassées
- Pour la base de cake :** • 3 œufs • 10 cl de lait
- 170 g de farine (+ pour le moule) • 8 cl d'huile neutre • 1 sachet de levure chimique

- 1. Préparez la base de cake :** fouettez les œufs avec l'huile et le lait, puis ajoutez la farine et la levure. Mélangez.
- 2. Préchauffez** le four à 180 °C. Incorporez le magret (vous pouvez dégraisser les tranches), les noix et le roquefort à l'appareil.
- 3. Versez** la pâte dans un moule à cake de 25 cm de long beurré et fariné au préalable. Enfourez pour 45 à 50 minutes.



Ces 3 recettes et photos sont extraites du livre **Cakes salés**, collection **Dis, on mange quoi ce soir ?**, éd. Larousse, 9,95 €.



FABRICE VEIGAS, STYLISME PAR ISABELLE GUERRE

PLAT

CAKE AU JAMBON CRU, CHAMPIGNONS ET BLEU D'Auvergne

Pour 6 personnes **Préparation**

10 min **Cuisson** 50 min

- 6 tranches de jambon cru en lanières • 150 g de champignons de Paris émincés • Beurre (pour le moule) • 125 g de bleu d'Auvergne en dés
- Pour la base de cake :** • 3 œufs
- 10 cl de lait • 170 g de farine (+ pour le moule)
- 8 cl d'huile neutre • 1 sachet de levure chimique

- 1. Préparez la base de cake :** fouettez les œufs avec l'huile et le lait, puis ajoutez la farine et la levure, et mélangez. Préchauffez le four à 180 °C.
- 2. Faites dorer** les champignons 5 minutes à la poêle jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau. Incorporez-les avec le jambon et le bleu à la base.
- 3. Versez** l'appareil dans un moule à cake de 21 cm de long beurré et fariné. Enfourez pour 45 à 50 minutes.

FABRICE VEIGAS, STYLISME PAR ISABELLE GUERRE

PLAT

CAKE AU PESTO DE ROQUETTE, COURGE ET NOISETTES

Pour 6 personnes

Préparation 15 min **Cuisson** 50 min

- 200 g de courge butternut en petits dés • Beurre (pour le moule)
- 70 g de noisettes concassées

Pour la base de cake : • 3 œufs • 4 c. à soupe de pesto de roquette ou de basilic • 5 cl d'huile de tournesol (+ pour la poêle) • 10 cl de lait • 170 g de farine (+ pour le moule) • 1 sachet de levure chimique • Sel et poivre

1. Préparez la base de cake : fouettez les œufs avec l'huile, le lait et le pesto. Salez et poivrez, puis ajoutez la farine et la levure. Mélangez.

2. Préchauffez le four à 170 °C. Faites dorer les dés de courge 10 minutes à la poêle avec 1 filet d'huile. Incorporez-la à la base avec les noisettes (*gardez un peu de courge et de noisettes pour décorer*).

3. Versez l'appareil dans un moule à cake de 21 cm de long beurré et fariné au préalable. Garnir le dessus avec les dés de courge et les noisettes restantes. Enfouez pour 40 à 45 minutes.

BON À SAVOIR

Pour être sûr que la garniture soit bien répartie dans le cake, faites reposer la pâte au frais avant de la mettre dans le moule.

Les recettes du mois

DESSERT

RIZ AU LAIT ET FRUITS CARAMELISÉS

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

- 12 figes fraîches • 18 grains de raisin noir • Quelques feuilles de verveine • 1 l de lait entier
- 35 g de crème fraîche épaisse • 200 g de riz rond • 100 g de sucre • 6 c. à soupe de gelée de figue
- 1 c. à café d'extrait de vanille • ½ c. à café de cannelle

1. Rincez le riz à l'eau claire, placez-le dans une grande casserole, couvrez d'eau et faites cuire à feu moyen pendant 3 minutes. Retirez l'eau et versez le lait, le sucre et l'extrait de vanille. Chauffez jusqu'au premier bouillon, puis baissez le feu et laissez cuire 35 minutes en remuant souvent.

2. Vérifiez la cuisson (*le riz ne doit pas croquer*), puis incorporez la crème au riz encore chaud. Répartissez la préparation dans des petits bols

et mettez à refroidir à température ambiante.

3. Lavez les fruits, puis coupez les figes en quartiers. Faites chauffer la gelée et la cannelle dans une poêle. Ajoutez les figes et les raisins, laissez caraméliser 5 minutes en nappant bien les fruits.

4. Disposez les fruits sur le riz et réservez au frais.

5. Décorez de feuilles de verveine au moment de servir.

LA TOUCHE CROQUANTE

Saupoudrez le riz au lait de graines de sarrasin torréfiées qui apporteront une note grillée.

ANNEKE ROUJAN, CNIEL



LE PRODUIT DU MOIS
LE POULET
LE PRODUIT DU MOIS

COMBO GAGNANT

L'association cidre et miel s'accorde très bien avec les viandes blanches, comme le poulet mais aussi la dinde ou encore le veau.

PLAT

AIGUILLETES DE POULET AU MIEL ET AU CIDRE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 30 min

- 400 g d'aiguillettes de poulet • 200 g de poires • 1 oignon
- 1 échalote • 25 g de persil • 1 cl de crème liquide • 20 cl de cidre demi-sec • 25 g de miel • 2 c. à soupe d'huile végétale
- 4 cl de sauce soja salée • 1 cube de bouillon de légumes

1. **Saisissez** les aiguillettes dans 1 cuillerée à soupe d'huile et dorez-les de chaque côté, salez et poivrez puis réservez.
2. **Pelez** l'oignon et l'échalote, ciselez-les et faites-les revenir dans la même poêle pendant quelques minutes. Déglacez au cidre puis laissez réduire de moitié.
3. **Ajoutez** le miel, la sauce soja et le cube de bouillon émietté. Mélangez et faites de nouveau réduire.
4. **Épluchez** les poires et coupez-les en quartiers, incorporez-les à la sauce et laissez mijoter 10 minutes.
5. **Liez** la sauce avec la crème liquide.
6. **Déposez** les aiguillettes dans la préparation pour les réchauffer. Saupoudrez de persil plat et servez.

Une envie express



PANCAKES À LA CAROTTE

Râpez finement 250 g de carottes. Mixez-les avec 100 g de farine, 25 cl de lait, 1 œuf, 1 cuillerée à soupe d'huile, 1 cuillerée à café de levure chimique, ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude, du sel et du poivre (la pâte doit être lisse). Faites chauffer une poêle avec de l'huile, versez une louche de pâte, formez un rond et laissez cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Répétez l'opération avec le reste de la préparation. Servez les pancakes avec 1 filet de sirop d'érable et des chips de bacon.

Les recettes du mois

ACCOMPAGNEMENT

RIZ PILAF AUX PRUNEAUX D'AGEN ET À LA CORIANDRE

Pour 6 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 20 min

• 80 g d'oignon • 2 branches de thym • Quelques feuilles de coriandre • 400 g de riz long • 200 g de pruneaux d'Agen • 100 g de noix de cajou • 1 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de bouillon de légumes déshydraté

1. **Pelez** les oignons et ciselez-les. Mettez-les dans une sauteuse avec l'huile d'olive et laissez-les rissoler pendant 4 à 5 minutes.
2. **Incorporez** le riz long, faites-le revenir à feu moyen pendant environ 3 à 4 minutes sans le colorer.
3. **Ajoutez** 60 cl d'eau, le bouillon déshydraté, le thym effeuillé et les pruneaux et poursuivez la cuisson 12 minutes à feu moyen (*le riz doit être cuit et il ne doit pas rester de bouillon dans la sauteuse*).
4. **Hachez** grossièrement la coriandre et les noix de cajou.
5. **Transvasez** le riz dans une assiette et saupoudrez avec la coriandre et les noix de cajou.

PLAT

TOFU GRILLÉ MARINÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min

Marinade 1 h **Cuisson** 15 min

• 2 gousses d'ail • 400 g de tofu ferme • 4 c. à soupe de sauce soja • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à café de fécule de maïs

1. **Détaillez** le tofu en petits dés puis pressez-les dans un torchon.
2. **Assemblez** tous les ingrédients liquides dans un bol. Pelez l'ail, hachez-le et ajoutez-le à la marinade. Mélangez le tofu jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé et laissez-le reposer pendant 1 à 2 heures au frais.
3. **Chauffez** une poêle sur feu moyen et faites-y revenir les dés de tofu égouttés pendant 10 minutes (*ils doivent être bien dorés*). Baissez le feu, versez la marinade et poursuivez la cuisson 2 minutes (*la sauce doit épaissir*). Servez le tofu bien chaud, avec des légumes grillés ou du riz par exemple.



LE SAVIEZ-VOUS?

Moins utilisée que celle à la casserole, la cuisson pilaf est similaire à celle d'un risotto : le riz est revenu dans un peu de matières grasses avant d'être cuit jusqu'à absorption de l'eau. Cette méthode permet de décupler les saveurs.



NI VU NI CONNU

Avec ce pesto d'épinards,
faites manger des légumes
aux enfants sans qu'ils rechignent.

La recette fonctionne
également avec de la roquette
ou même des courgettes
en saison !

KNACKI

PLAT

PIDÉ AU PESTO D'ÉPINARD, FETA, ŒUF ET SAUCISSE VÉGÉTALE

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h **Cuisson** 20 min **Repos** 1 h 55

• 8 œufs • 10 cl de lait • 1 c. à soupe • 6 Knacki végétale Herta • 40 g de feta • 400 g de farine (+ pour le plan de travail) • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de sucre • 1 c. à café de levure de boulanger sèche • Sel

Pour le pesto : • 1 gousse d'ail • 100 g de pousses d'épinard (+ quelques feuilles pour la décoration)

• 60 g de parmesan • 15 cl d'huile d'olive • 70 g de pignons de pin • 1 c. à soupe de sucre en poudre • Sel et poivre

1. Faites légèrement tiédir le lait et 10 cl d'eau dans une casserole puis versez dans un saladier. Ajoutez la levure de boulanger sèche ainsi que le sucre et mélangez bien. Laissez reposer 10 minutes puis ajoutez 1 œuf entier et l'huile d'olive. Incorporez la farine en deux fois, ainsi que 1 cuillerée à café de sel et pétrissez avec les mains pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Mettez la boule de pâte dans un saladier, couvrez d'un torchon propre et laissez lever pendant 1 h 30.

2. Préparez ensuite le pesto : rincez les feuilles d'épinard puis mixez l'ensemble des ingrédients dans un blender jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse. Salez et poivrez à votre convenance.

3. Dégazez la pâte avec les mains, posez-la sur un plan de travail fariné et divisez-la en 6 pâtons égaux. Formez des petites boules et laissez-les

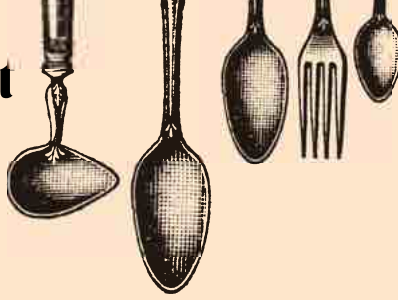
gonfler 15 minutes sous un torchon propre.

4. Préchauffez le four à 210 °C. Aplatissez chaque pâton avec un rouleau à pâtisserie en les étalant dans la longueur afin d'obtenir des ovales. Tartinez les pâtes de pesto d'épinard en prenant soin de bien laisser 1 cm de bord libre puis rabattez-le vers l'intérieur en conservant une jolie pointe aux extrémités. Battez un jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe de lait et badigeonnez les bords des pides.

5. Déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 20 minutes. Cassez 1 œuf sur chaque pide 5 minutes avant la fin de la cuisson, et ajoutez les rondelles de Knacki végétales préalablement coupées en rondelles. Salez et poivrez.

6. Sortez du four, parsemez de feta émietée et de quelques pousses d'épinard. Servez aussitôt.

Comme avant



FAR BRETON AUX PRUNEAUX

Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Attente 1 h
Cuisson 45 min

- 4 œufs • 1 l de lait
- Beurre demi-sel (pour le moule)
- 180 g de farine • 150 g de pruneaux
- 100 g de sucre • Sel

1. **Trempez** les pruneaux dans de l'eau chaude pendant 1 heure.
2. **Préchauffez** le four à 200 °C.
3. **Faites chauffer** le lait dans une casserole sans le laisser bouillir.
4. **Mélangez** la farine, le sucre et 1 pincée de sel dans un saladier. Battez les œufs en omelette dans un cul-de-poule puis ajoutez les ingrédients secs, mélangez. Versez le lait chaud petit à petit sur la préparation en remuant (la pâte doit être lisse et homogène).
5. **Beurrez** un plat à gratin. Égouttez les pruneaux, dénoyautez-les puis tapissez-en le fond du plat.
6. **Versez** l'appareil sur les fruits puis enfournez pour 15 minutes. Abaissez la température à 180 °C et faites cuire 30 minutes supplémentaires.
7. **Laissez** le far refroidir entièrement dans le moule avant de le déguster (ne le mangez surtout pas tiède).

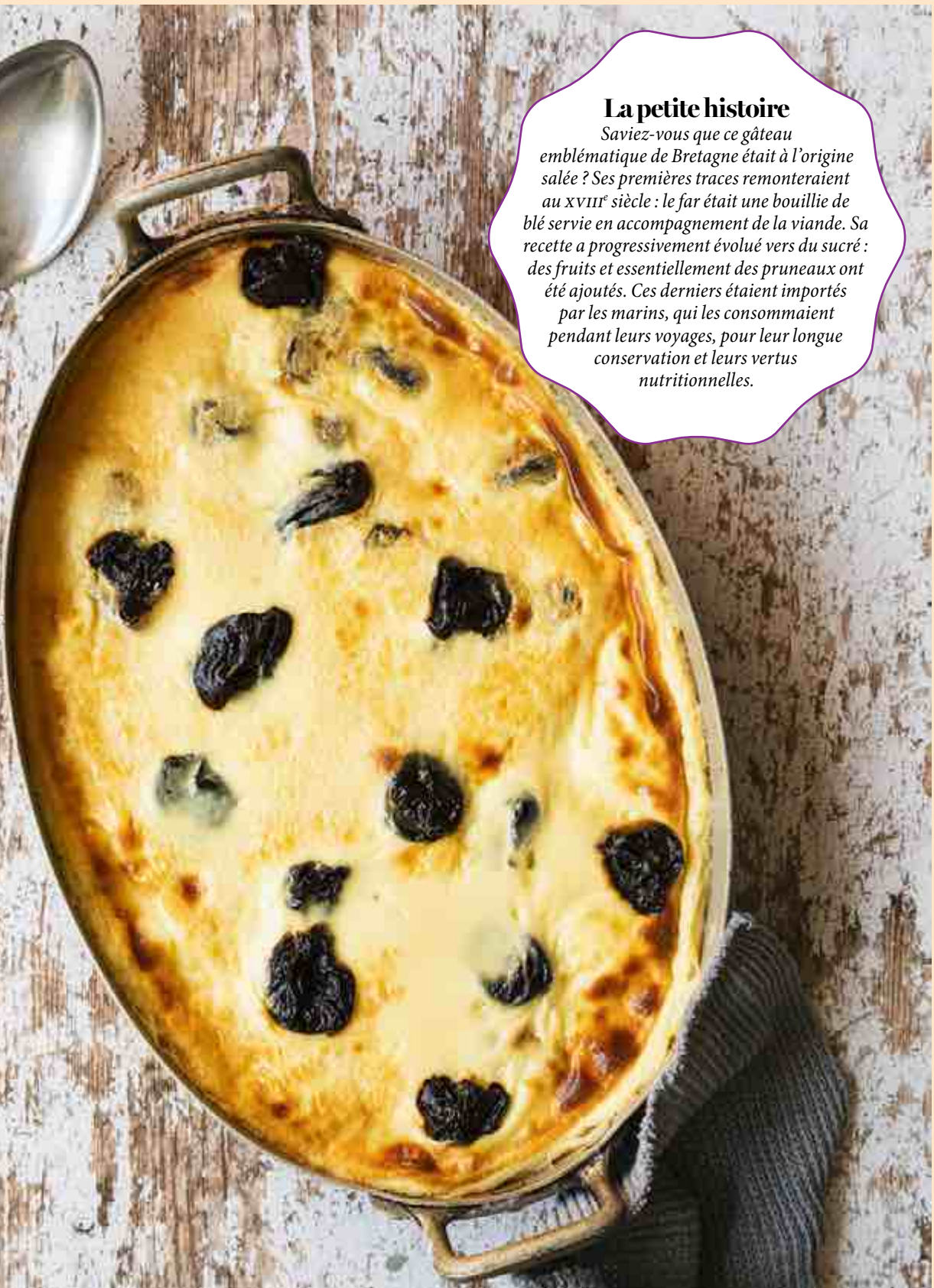


Quelle boisson choisir?

Sans alcool, accompagnez ce dessert traditionnel d'un **jus de pomme fermier**, ou d'une bolée de **cidre**, typique de Bretagne. Optez sinon pour un **muscat de Rivesaltes** de la région Languedoc-Roussillon, aux notes légères de fleurs et d'agrumes.

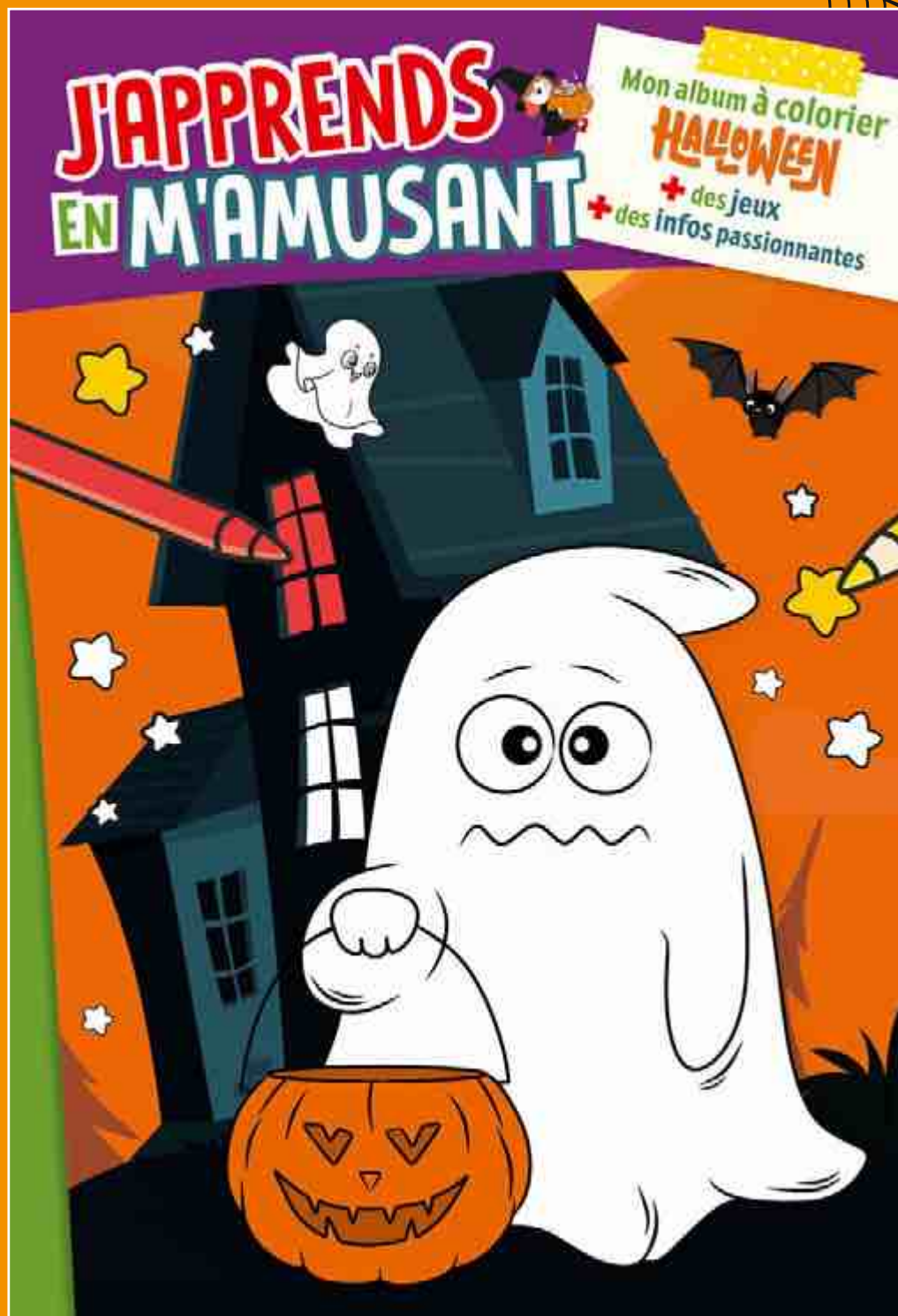
* L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.





La petite histoire

Saviez-vous que ce gâteau emblématique de Bretagne était à l'origine salée ? Ses premières traces remonteraient au XVIII^e siècle : le far était une bouillie de blé servie en accompagnement de la viande. Sa recette a progressivement évolué vers du sucré : des fruits et essentiellement des pruneaux ont été ajoutés. Ces derniers étaient importés par les marins, qui les consommaient pendant leurs voyages, pour leur longue conservation et leurs vertus nutritionnelles.



Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

LES INFOS QUI NOUS FONT DU BIEN

Un pêle-mêle de news pour prendre soin de nous et de la planète. Par Margot Dobrka

GOOD NEWS

TOUT PART EN VRAC...

Et si consommer différemment devenait la norme ? C'est l'objectif de « day by day », le réseau d'épiceries 100 % vrac qui encourage la consigne, favorisant ainsi le réemploi et la réduction des emballages. Ces initiatives sont cruciales pour changer nos habitudes. Et on sait à quel point il est difficile de sortir de sa zone de confort, surtout lorsqu'il s'agit de troquer les emballages en plastique contre des bocal consignés. Pourtant, les mentalités évoluent, comme le montre l'ouverture

d'une nouvelle boutique « day by day » à Chalon-Sur-Saône. Avec le service écodrive et le click & collect en contenants consignés, l'enseigne renforce sa présence en bravant les schémas établis. Tout est possible, à condition de s'inscrire dans la durée. Bravo !

Produits et magasins à retrouver sur le site Internet.

RIEN NE SE PERD, TOUT SE TRANSFORME !

Qui aurait imaginé que des légumes rejetés par les circuits traditionnels pourraient naître sous forme de savons ? Ce qui a débuté comme un projet étudiant pour Fabien et Océane, durant leur master à Sup de Pub Lyon, a pris forme avec Leggun, une entreprise qui s'est lancée le défi de transformer ces invendus en savons solides écologiques. Composés à 40 % de fruits et de légumes issus de circuits courts, et conçus par saponification à froid pour préserver leurs propriétés bénéfiques, ces produits sont nourrissants pour la peau avec de nombreux bienfaits. On aurait presque envie de les croquer !

Les savons Leggun sont disponibles en précommande sur Ulule, à partir de 14 €.



LES NOUVEAUTÉS



DÉLISECS EN BOCAL

Les légumes secs trouveront rapidement leur place à table avec cette nouvelle gamme de Vivien Paille. Pour la première fois, la marque propose des légumes secs cuisinés en conserve, prêts à être savourés sans trempage ni cuisson. Avec ses recettes gourmandes et un packaging coloré, elle compte bien séduire les jeunes consommateurs et donner envie de redécouvrir ces super-aliments.

Mes Délisecs, lentilles, haricots cocos et flageolets, 2,39 € (le pot de 300 g), Vivien Paille.



VOIR LES CHOSES EN GRAND !

Les amateurs d'avoine classique vont adorer la nouvelle version « gros flocons » de Bjorg. Avec leur texture plus ferme, ces flocons sont parfaits pour réaliser des porridges crémeux ou des snacks sains. Leur indice glycémique bas prévient les pics de glycémie, constituant ainsi une excellente solution de remplacement pour un petit déjeuner complet et équilibré sans pain.

Gros flocons d'avoine, 2,65 € (500 g), Bjorg.



GOURMANDISE SANS LACTOSE

Encore plus irrésistible avec sa recette riche en noisettes, la nouvelle pâte à tartiner Nocciolata se décline désormais sans lait. Un choix répondant aux besoins de ceux qui veulent éviter les produits laitiers. Côté saveur, l'absence de lait écrémé en poudre passe inaperçue, laissant pleinement s'exprimer les notes intenses de cacao et de noisette.

Nocciolata sans lait bio, pâte à tartiner cacao et noisettes, à partir de 3,80 € (le pot de 250 g), Rigoni di Asiago.

LE CAFÉ : ON FAIT PARLER LA POUDRE !

Ristretto, cappuccino, macchiato, machines avec broyeur... Le marché du café n'a jamais été aussi dynamique et prolifique. Quel est l'impact sur la santé de cette boisson de plus en plus consommée – mais longtemps accusée de tous les maux ? Éléments de réponse avec le Dr Astrid Nehlig, directrice de recherche émérite à l'Inserm de Paris. Par Céline Roussel



NOTRE EXPERTE

Dr Astrid Nehlig, directrice de recherche émérite à l'Inserm de Paris et Strasbourg, auteure du livre Café et Santé, éd. Edp Sciences, 29 €.



DULE964, ADOBESTOCK

A en croire le nombre de coffee shops qui ouvrent en France (un chaque semaine), le milieu du café est en pleine ébullition ! Latte macchiato, mocaccino, café dalgona... ces nouvelles boissons ultra tendance sont prises d'assaut par les jeunes de moins de 30 ans mais aussi par de nombreux consommateurs en quête de nouvelles saveurs. Boisson préférée au monde, le café reste pour certains un rituel indispensable pour bien commencer leur journée et avoir un coup de fouet, dès le saut du lit. « Les vertus stimulantes du café sont avérées. Il nous aide à sortir de l'inertie qui fait suite à la période de sommeil grâce à la caféine, psychostimulant qui agit sur le système nerveux de manière très rapide. On peut sentir que cela nous fait du bien au bout de 15 à 30 minutes », explique le Dr Astrid Nehlig, directrice de recherche émérite à l'Inserm de Paris. La caféine permet d'autre part d'augmenter ses compétences, sa concentration, sa lucidité et nous « rebooste » immédiatement en cas de coup de fatigue. Raison pour laquelle on aime aussi prendre un café après le déjeuner, et ce d'autant plus qu'il stimule la digestion. « D'autres études ont également démontré qu'à de justes doses, il permet d'améliorer l'humeur », note la scientifique.

Une tasse de bienfaits

En cas de céphalées, il faut également savoir que le café potentialise les effets des antalgiques. « Je conseille toujours aux personnes touchées par des maux de tête de prendre leur antalgique avec un café plutôt qu'un verre d'eau », ajoute le Dr Astrid Nehlig. La caféine étant un stimulant pour le cerveau, et le café riche en antioxydants, il a aussi été prouvé qu'une consommation régulière et raisonnable de cette boisson permettait de freiner le déclin cognitif lié à l'âge et d'agir préventivement contre les maladies

Bon et sain



ALEXANDRA GORN / UNSPLASH

que boire du café sans excès tout au long de sa vie avait au contraire des effets protecteurs pour la santé cardiovasculaire », souligne notre experte. Au-delà de la dose limite, il peut en revanche être associé à des troubles cardiovasculaires.

La juste dose

« Il faut aussi garder en tête que nous n'avons pas tous le même équipement génétique et que la population reste donc hétérogène par son niveau de tolérance à la caféine », insiste la scientifique. Il faut compter entre 2 h 30 et 3 à 4 heures, période appelée « demi-vie », pour que le corps élimine 50 % de la caféine.

« Certaines personnes font ainsi partie des "métaboliseurs rapides" et l'éliminent rapidement, et les autres des "métaboliseurs lents". Pour ces derniers, la caféine circule plus longtemps dans le corps, et peut se retrouver en excès et provoquer de l'inconfort », développe-t-elle. En cas de manifestations particulières (tremblements, palpitations), il faut bien sûr consulter un cardiologue et réduire sa consommation. Un rappel tout de même : comme toutes les bonnes choses, il ne faut pas en abuser. Il existe une dose de café, et plus particulièrement de caféine, à ne pas dépasser quotidiennement

pour éviter certains désagréments. « Celle-ci a été fixée par l'Efsa (European Food Safety Authority) à pas plus de 200 mg de caféine par prise et dans la limite de 400 mg par jour. Concrètement, cela veut dire qu'une personne sans problème de santé particulier peut prendre 3 à 4 tasses de café filtre quotidiennement, une tasse de 125 ml contenant environ 100 mg de caféine (ou 5 expressos maximum par jour) », indique notre experte. Pour les femmes enceintes, en revanche, la recommandation est divisée par 2, soit pas plus de 200 mg de caféine par jour, cette substance pouvant avoir des effets néfastes sur le bébé.

Tous dépendants ?

Si l'on en boit trop, « l'humeur peut s'en ressentir et l'on peut plus facilement se sentir irrité », note le Dr Astrid Nehlig. On peut également rencontrer des difficultés pour s'endormir en cas de surconsommation car le café augmente la vigilance. Mais cela dépend aussi, comme précédemment expliqué, de la vitesse à laquelle on élimine la caféine. « Concrètement, les "métaboliseurs lents" auront tendance à arrêter de boire du café après le déjeuner et du moins à l'éviter absolument après 16 heures. Et les "métaboliseurs rapides" pourront en boire même tardivement sans que cela ait la moindre influence sur leur sommeil », observe la spécialiste. Peut-on, d'autre part, être accro au café ? « La consommation de café n'active pas le circuit de la dépendance. On observe également que les gens savent doser leur consommation en fonction des effets recherchés, et n'ont pas tendance à en boire plus. Beaucoup réduisent d'ailleurs leur consommation le week-end, j'aurais donc tendance à répondre non », analyse-t-elle. On peut toutefois ressentir un manque lorsque l'on n'a pas « sa dose », la question n'est donc pas tout à fait tranchée pour de nombreux scientifiques.

Source : efsa.europa.eu

de Parkinson et d'Alzheimer. « En 2018, il a été établi que le café aurait une action préventive contre le diabète de type 2. Une consommation juste diminuerait ainsi le risque de 20 % de développer cette pathologie », expose-t-elle encore. Autre découverte encore plus récente (2024), toujours bu en doses convenables, il améliorerait la densité osseuse et serait un atout pour lutter contre l'ostéoporose. Si cœur et café n'ont pas la réputation de faire bon ménage, « une méta-analyse réalisée en 2013 a toutefois permis de remettre les pendules à l'heure et a clairement démontré

5 ALTERNATIVES AU CAFÉ SANS CAFÉINE

La chicorée : cultivée majoritairement dans le nord de la France, elle est obtenue à partir de la racine de la plante éponyme, torréfiée et moulue. Riche en antioxydants, elle est digestive et soutient la détoxification du foie.

Le café de lupin : encore peu répandu, il s'agit d'une alternative issue des graines légèrement torréfiées de lupin, une légumineuse tout en rondeur et riche en protéines, en potassium, en calcium et en magnésium.

Le café d'orge : aussi appelé « mugicha » (« thé d'orge » en japonais), ou café d'orzo, car très populaire en Italie, il s'agit d'une boisson à base de grains d'orge torréfiés, riche en magnésium, en phosphore et en potassium. Son goût est assez proche du café avec des notes de céréales grillées.

Le café de sarrasin : originaire du pays du Soleil-Levant (« sobacha » en japonais), il est préparé à partir de graines de sarrasin décortiquées et torréfiées. Cette boisson est riche en antioxydants et en minéraux.

Le café d'épeautre : également élaboré à partir des graines torréfiées et broyées, il déploie des saveurs de pain grillé et reste riche en magnésium, en phosphore et en potassium.

On a testé pour vous : les machines à café à grains

Et si savourer un café fraîchement moulu, préparé d'une simple pression de bouton, devenait votre nouvelle routine matinale? Nous avons broyé le grain dans trois machines automatiques pour tester leur efficacité. Découvrez nos impressions... à chaud ! Par Margot Dobrska

Bien que leur prix varie entre 300 € et 2 000 € pour les modèles haut de gamme, les machines automatiques à café à grains sont rentables à long terme. Concrètement, avec un coût d'environ 0,10 € par tasse pour le café en grains, contre 0,30 € pour une dosette, la consommation de quatre tasses par jour revient à 146 € par an, contre 438 € pour des dosettes. Une machine à café à grains, bien que plus chère à l'achat, permet ainsi de faire une économie d'environ 300 € par an, voire

plus selon la consommation d'un foyer. Leur impact environnemental est faible puisqu'elles produisent très peu de déchets. Chaque tasse peut être personnalisée grâce aux nombreuses fonctionnalités et à la diversité des recettes proposées, le tout avec un seul appareil. Leur taille imposante constitue un inconvénient car elles nécessitent un espace considérable. Elles conviendront donc mieux aux propriétaires de grandes cuisines. À défaut, il faudra envisager de les intégrer dans un salon dans le cas de cuisines ouvertes.



Machine à expresso automatique à partir de 1499 €, KitchenAid.

Lancée cet automne, cette nouvelle machine se distingue par une interface utilisateur ultra intuitive et simple d'utilisation, ainsi que par sa capacité à préparer des cafés aux arômes riches et variés. Certifiée Quiet Mark, elle se vante d'être la plus silencieuse dans sa catégorie sur le marché.

Les mousses de boissons lactées sont très onctueuses et les recettes proposées parfaitement respectées et de qualité professionnelle.

Cependant, nous avons des réserves sur son design imposant et son prix élevé.



Machine à expresso automatique CI Touch, 799 €, Melitta.

Elle séduit par ses nombreuses options de personnalisation (le dosage de l'intensité du café, par exemple) et sa capacité à préparer une large gamme de boissons caféinées aux arômes intenses et aux mousses lactées onctueuses. Son utilisation demande un temps d'adaptation en raison de ses fonctionnalités réparties entre le bandeau de sélection, l'écran digital et une molette de réglage. Le récipient à eau et à marc de café, volumineux et peu pratique à vider, nécessite une place près de l'évier. Elle n'est pas la plus rapide, alors la patience est de mise, mais un excellent café est au rendez-vous, à un prix plus abordable.



Expresso broyeur WMF Perfection 660, 1299,99 €, WMF.

Elle est notre coup de cœur de ce test grâce à son format compact et ses nombreuses fonctionnalités, qui en font une machine polyvalente, idéale pour les petits espaces. Certes, son prix est un peu élevé, mais il est justifié par sa large gamme de boissons personnalisables. Son petit bac de vidange est particulièrement fonctionnel et facile à nettoyer, un avantage non négligeable pour un entretien quotidien rapide. Le bac à eau, situé à l'arrière, peut rendre le remplissage un peu moins pratique, mais cela est compensé par son gabarit réduit. Cette machine est un excellent choix pour les amateurs de bon café.

- LA MINUTE NUTRITION -

L'ALIMENTATION ANTIBLUES, ÇA EXISTE ?

L'arrivée de l'automne est parfois synonyme de déprime saisonnière. Or certains nutriments dans l'alimentation ont la réputation d'agir favorablement sur le moral, ou du moins d'aider à la régulation de notre humeur. Est-ce vraiment le cas ? Et où se cachent-ils ? Notre experte, Vanessa Bedjaï-Haddad, diététicienne nutritionniste, répond. Par Céline Roussel

L'ALIMENTATION PEUT-ELLE RÉELLEMENT AGIR POSITIVEMENT ET DE MANIÈRE PRÉVENTIVE SUR NOTRE SANTÉ MENTALE ?

De plus en plus d'études vont dans ce sens. Notre corps a un système de communication complexe composé de petits messagers chimiques, appelés neurotransmetteurs, produits dans notre cerveau et notre système nerveux. Ils sont responsables de la régulation de différentes fonctions, notamment l'humeur, l'appétit et le sommeil. Ces molécules – la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline – sont fabriquées à partir d'acides aminés tels que le tryptophane, la tyrosine, et la phénylalanine, présents dans la nourriture. Une alimentation qui favorise l'équilibre du microbiote aurait également un impact positif sur la santé mentale.

QUELS SONT DONC LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER POUR AVOIR LE MORAL ?

Le tryptophane, précurseur de la sérotonine (hormone du bonheur), se trouve par exemple dans les œufs, le poisson, le poulet, le fromage, les noix et les graines. Les aliments contenant des acides gras oméga 3 (huile de colza, poissons gras, etc.) sont reconnus pour freiner le vieillissement cérébral. Le cerveau les utilise pour construire les membranes des neurones soutenant leur connexion et favorisant l'augmentation de la sérotonine et de la dopamine. La vitamine D, présente dans les poissons gras, est également bénéfique. Et pour



VANESSA BEDJAÏ-HADDAD,
diététicienne nutritionniste,
vbh-dieteticienne-nutritionniste.com
À suivre aussi sur Facebook :
Vanessa Bedjaï-Haddad Nutritionniste
et Instagram :
[@vanessa_nutritionniste](https://www.instagram.com/vanessa_nutritionniste)

chouchouter le microbiote, il faut privilégier les aliments riches en probiotiques, des bactéries qui lui sont profitables, que l'on trouve dans le yaourt par exemple, et les fibres « prébiotiques », les mets de choix des probiotiques. À aller chercher dans les légumes, les fruits, les céréales complètes et les légumineuses.

MANGER COLORÉ PEUT-IL AUSSI NOUS AIDER À LUTTER CONTRE LE SENTIMENT DE DÉPRIME ?

Absolument, car les antioxydants neutralisent les radicaux libres à l'origine du stress oxydatif au niveau cellulaire, et limitent donc le processus inflammatoire et la détresse mentale associée. Ils se trouvent en quantité dans les fruits et légumes les plus colorés, le thé vert, le chocolat noir et les herbes aromatiques.

QUELS ALIMENTS ONT TENDANCE À FAVORISER LA DÉPRIME ?

Ceux qui sont transformés, comme les chips et les fritures, et les plats industriels contiennent

des ingrédients artificiels et des additifs pouvant causer des inflammations au niveau des cellules et aggraver l'humeur. C'est également le cas des sucres raffinés, susceptibles de provoquer des pics de glycémie, puis des hypoglycémies qui occasionnent fatigue et humeur négative.

POURQUOI AVONS-NOUS TENDANCE À NOUS ORIENTER D'AVANTAGE VERS DES PRODUITS GRAS ET SUCRÉS POUR CALMER UN ÉTAT DE TRISTESSE ?

Parce qu'ils entraînent la libération de dopamine et de sérotonine, régulatrices de l'humeur. Ils nous apportent donc un « shoot de plaisir » qui apaise instantanément. Quand on est triste ou stressé, le corps peut aussi sécréter du cortisol, qui favorise la fabrication d'insuline, hormone qui stimule l'appétit. En d'autres termes, plus on est préoccupé, plus on risque d'avoir faim, alors que notre organisme n'en a pas vraiment besoin, et de se tourner vers des aliments rassasians, donc plutôt gras et sucrés. Cela n'est toutefois ni grave ni pathologique. Il faut juste en avoir conscience, et assumer le bien que cela nous fait sans culpabiliser.

RETOUR EN ENFANCE

Irrésistibles brownies



74

Fudge brownie



Blondie au chocolat blanc, amande et rose

81

75

Brownie au beurre de cacahuète



Moelleux et et toujours savoureux, les brownies ont conquis le cœur des Français ! Faciles et très rapides à préparer, ils s'élaborent avec des ingrédients que l'on trouve facilement dans nos placards ou nos réfrigérateurs, comme des œufs, de la farine, du sucre, du beurre et du chocolat. Il ne reste plus qu'à les décliner suivant ses envies. Certains préfèrent le traditionnel aux noix de pécan alors que d'autres, plus gourmands, vont adorer celui au beurre de cacahuète ou aux bonbons de caramel. Et vous, lequel vous fera fondre ?

LES ENVIES DU MOMENT



La vergeoise,
au goût caramélisé



La pistache,
source de vitamines



La fleur de sel,
pour sublimer les saveurs

ET AUSSI

- Brownie aux biscuits vanille et chocolat
- Blondie chocolat blanc, framboises et pistaches

UNE SUCCESS-STORY À L'AMÉRICAIN

Ce délicieux gâteau au chocolat est désormais un incontournable du goûter dans le monde entier. Retour sur l'histoire de ce must de la gastronomie américaine dont la légende continue de s'écrire. Par Didier Lalbenque

Made in Chicago

Si New York a son cheese-cake et son cookie, Chicago a son brownie, l'autre légendaire pâtisserie américaine. Elle serait née lors de l'Exposition universelle de Chicago, en 1893, dans les cuisines de l'hôtel Palmer House et de son chef pâtissier Joseph Sehl. Bertha Palmer, la femme d'affaires et épouse du propriétaire de l'établissement, lui fait alors une demande assez spéciale : elle veut un gâteau facile à emballer, à transporter et à manger pour les femmes présentes lors de ce grand événement. Une douceur chocolatée aux noix voit le jour – elle ne porte pas encore le nom de brownie – avec la particularité d'être recouverte de glaçage à l'abricot. Près d'un siècle plus tard, la recette, inchangée, est toujours servie dans les restaurants de l'hôtel.

L'origine de son nom

Ce n'est que quelques années plus tard que Fannie Farmer publie la première recette sous son véritable nom dans le *Boston Cooking-School Cook Book*. Son ouvrage va devenir un succès, sans doute le plus connu de tous les livres de cuisine américaine. Et pour cause, elle révolutionne la manière d'écrire un recueil de recettes en introduisant de nombreuses précisions, notamment sur les températures exactes de cuisson. Mais, et c'est très surprenant, cette préparation ne contenait pas de chocolat : c'est ce qu'on appelle plus communément un blondie.

Un ingrédient oublié...

Il existe une autre histoire, plus conventionnelle : la recette aurait été créée accidentellement dans le Maine. Une cuisinière aurait oublié de rajouter de la levure chimique dans son gâteau au chocolat, et un dessert tout plat serait sorti du four. Elle aurait coupé

POURQUOI CE NOM ?

Il serait inspiré des personnages créés par l'écrivain et illustrateur Palmer Cox dans ses bandes dessinées. Très populaires au début du XX^e siècle, ces petits génies serviables et malicieux d'à peine un mètre portaient le nom de Brownies.

des petites parts pour le rendre plus présentable. Et c'est à partir du début du XX^e siècle, avec la popularité des premiers livres de cuisine, que le brownie commence à conquérir l'Amérique, puis le monde entier.

Dans tous ses états

Le succès est tel que le brownie se décline sous de nombreuses formes.

Il y a son cousin le blondie, une version qui se prépare donc la plupart du temps sans chocolat, ou le fudge pour davantage de fondant. Il faut désormais compter sur des desserts hybrides comme le brookie, un mélange de brownie et de cookie, mais aussi le cheese-cake brownie ou encore le mochi brownie. Même nos chefs français s'y mettent, à l'image de Philippe Etchebest et de son brownie à la mousse au chocolat et aux quartiers de clémentine. Ou de Philippe Conticini, qui apporte une touche craquante avec du strudel au cacao et aux noix de pécan caramélisées. Avec le brownie, il n'y a aucune limite aux envies les plus folles !



Brownie aux noix de pécan

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 🍰🍰🍰

• 3 gros œufs • 150 g de beurre (+ pour le moule) • 150 g de sucre • 120 g de chocolat noir • 80 g de chocolat au lait • 60 g de noix de pécan • 50 g de farine (+ pour le moule) • 1 c. à café d'arôme naturel de vanille • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Cassez les chocolats en morceaux, coupez le beurre en dés et faites-les fondre ensemble au micro-ondes ou au bain-marie.

3. Fouettez énergiquement les œufs dans un cul-de-poule avec le sucre et l'arôme de vanille jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez

le mélange beurre-chocolat, mélangez à la maryse, intégrez la farine tamisée et 1 pincée de sel. Travaillez jusqu'à ce que l'ensemble soit lisse et homogène.

4. Concassez grossièrement les noix de pécan, ajoutez-les à la pâte puis mélangez brièvement.

5. Beurrez et farinez un moule carré de 20 cm puis versez-y la pâte. Enfouez pour 25 à 30 minutes.



PLUS DE GOURMANDISE

Faites caraméliser les noix de pécan en préparant un caramel et en y mélangeant les noix. Elles apportent une touche croquante supplémentaire.



POUR FONDRE DE PLAISIR

Avec sa texture fondante et intense en chocolat, ce fudge brownie est très différent des recettes classiques. Le secret ? Les proportions des ingrédients et les étapes de préparation !

QUENTIN HURIEZ COMPRESSE

Fudge brownie

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

Repos 30 min **Réfrigération** 1 h **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 2 œufs • 100 g de beurre • 200 g de sucre • 130 g de pépites de chocolat noir • 100 g de chocolat noir
• 50 g de poudre de cacao non sucré • 30 g de fécule de maïs • 2 c. à café d'extrait de vanille • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Hachez le chocolat noir. Faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Une fois fondu, ajoutez le cacao en poudre, remuez et faites chauffer pendant environ 30 secondes. Retirez du feu et incorporez le chocolat haché. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laissez refroidir.

3. Battez vigoureusement le sucre et les œufs dans un saladier jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

4. Ajoutez ensuite la vanille, puis le mélange beurre-chocolat. Une fois le tout homogène,

ajoutez la fécule de maïs et 1 pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez.

5. Déposez une feuille de papier cuisson au fond d'un moule carré. Versez la pâte et lissez le dessus. Enfournes pour 20 à 25 minutes, puis laissez refroidir à température ambiante pendant 30 minutes avant d'entreposer au réfrigérateur pour 1 heure.

6. Sortez le brownie du réfrigérateur puis coupez-le en carrés. Dégustez.

Brownie au beurre de cacahuète

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍰🍰🍰

• 3 œufs • 150 g de beurre • 200 g de chocolat noir • 120 g de beurre de cacahuète
• 75 g de cassonade • 75 de sucre blanc • 40 g de farine

1. Préchauffez le four à 170 °C.

2. Cassez le chocolat en morceaux et coupez le beurre en parcelles. Faites-les fondre ensemble au micro-ondes ou au bain-marie.

3. Blanchissez les œufs avec les sucres dans un cul-de-poule pendant 2 à 3 minutes.

4. Incorporez le mélange beurre-chocolat, remuez.

5. Versez la farine, mélangez.

6. Répartissez le beurre de cacahuète sur la surface du gâteau, puis marbrez avec la pointe d'un couteau. Enfournez pour 30 minutes. Laissez entièrement refroidir avant de couper en parts et de déguster.

CONSTANTINI. SUCRÉ SALÉ



LE CONSEIL DE DIDIER

Pour un résultat plus croquant, choisissez un beurre de cacahuète avec des morceaux.

LE BON MIX

Pour un brownie fondant, utilisez du chocolat noir à 70 % et au lait à 50 % de cacao.



IMMEDIATE MEDIA, GOOD FOOD, STOCKFOOD

Brownie au caramel

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 2 gros œufs • 115 g de beurre demi-sel • 150 g de cassonade • 105 g de farine • 85 g de chocolat noir • 85 g de chocolat au lait • 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 c. à café de cacao en poudre • Fleur de sel

Pour le caramel : • 115 g de crème fleurette • 300 g de bonbons mous au caramel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez un moule de papier cuisson.

2. Faites chauffer la crème et les bonbons au caramel dans une casserole à feu doux. Remuez jusqu'à ce qu'ils soient bien fondus. Transférez le caramel dans un bol et laissez refroidir.

3. Mélangez la farine, la poudre de cacao et 1 pincée de fleur de sel dans un saladier. Réservez.

4. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble au micro-ondes ou au bain-marie. Remuez jusqu'à obtenir une consistance lisse et brillante. Réservez.

5. Battez les œufs et la cassonade jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

6. Versez le mélange beurre-chocolat fondu, ajoutez la vanille et mélangez.

7. Ajoutez les ingrédients secs et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.

8. Versez les 2/3 de la pâte dans le moule. Versez par-dessus une couche uniforme de caramel (*conservez-en un peu*). Recouvrez délicatement du reste de la pâte (*veillez à recouvrir le plus possible le caramel*), puis répartissez le caramel restant. Créez des marbrures avec la pointe d'un couteau. Enfourez pour 25 à 30 minutes (*une croûte doit se former sur le dessus, le brownie sera fondant lorsque vous le sortirez du four*). Laissez entièrement refroidir avant de découper en carrés et de saupoudrer de fleur de sel.

Brownie aux biscuits vanille et chocolat

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍰🍰🍰

- 3 œufs • 180 g de beurre demi-sel (+ pour le moule) • 90 g de crème liquide 30 % • 200 g de chocolat noir 75 %
- 1 paquet de biscuits vanille et chocolat (type Oreo) • 110 g de farine (+ pour le moule)
- 110 g de vergeoise • 40 g de cassonade • Fleur de sel

1. Préchauffez le four à 170 °C.

2. Faites fondre le beurre et le chocolat.

3. Fouettez la vergeoise et la cassonade dans un saladier avec les œufs jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez le mélange beurre-chocolat et remuez.

4. Versez la crème liquide. Mélangez puis incorporez la farine tamisée et 1 pincée de fleur de sel.

5. Concassez les biscuits (gardez-en quelques-uns entiers) et mélangez-les à la pâte.

6. Beurrez et farinez un moule carré de 20 cm. Versez-y la préparation, lissez le dessus et déposez les Oreo entiers réservés.

7. Enfourez pour 30 minutes environ. Laissez refroidir avant de couper des parts et de déguster.



ZOOM SUR LA VERGEOISE

Appelé aussi cassonade en Belgique et utilisé dans des recettes traditionnelles dans le nord de la France, cet ingrédient offre une texture fondante. La vergeoise peut être blonde, à la saveur neutre, ou brune, au goût caramélisé et plus intense.

**PLUS DE
DOUCEUR**

*Incorporez une touche de
chocolat blanc à la pâte
du brownie pour plus
de gourmandise.*



QUENTIN HURIEZ COMPRESSE

Brownie au spéculoos

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 3 œufs • 140 g de beurre demi-sel • 9 cl de crème liquide 30 % • 1 paquet de spéculoos (250 g)
• 200 g de chocolat noir • 150 g de sucre complet • 125 g de farine • 100 g de pâte à tartiner spéculoos • Sel

1. **Préchauffez** le four à 160 °C.
2. **Faites fondre** le beurre et le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie. Laissez tiédir.
3. **Mélangez** énergiquement le sucre et les œufs dans un cul-de-poule (*la texture doit être mousseuse*).
4. **Ajoutez** le mélange beurre-chocolat et remuez à nouveau.
5. **Versez** ensuite la farine, 1 pincée de sel et mélangez bien le tout. Terminez par la crème liquide.

6. **Déposez** les biscuits spéculoos dans un moule carré de 20 cm. Versez la pâte à brownie puis lissez le dessus. Faites fondre légèrement la pâte à spéculoos et étalez-la sur le dessus de l'appareil avec une spatule. Créez des marbrures sur le dessus à l'aide de la pointe d'un couteau (*la pâte à brownie et la pâte de spéculoos doivent se mélanger*).
7. **Enfournez** pour 30 minutes. Laissez refroidir dans le moule avant de couper en parts.

Blondie chocolat blanc, framboises et pistaches

Pour 6 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 

- 125 g de framboises surgelées • 1 œuf • 140 g de beurre (+ pour le moule)
- 190 g de farine de blé (+ pour le moule) • 100 g de chocolat blanc • 100 g de vergeoise
- 75 g de pistaches émondées • 50 g de cassonade • 1 c. à café d'extrait naturel de vanille • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Mélangez dans un saladier le beurre fondu, les sucres, l'œuf, la vanille et 1 pincée de sel.

3. Incorporez la farine en pluie sans trop mélanger.

4. Concassez le chocolat blanc et les pistaches et ajoutez-les à la préparation. Mélangez brièvement.

5. Beurrez et farinez un moule carré de 20 cm.

Versez la pâte dans le moule et lissez le dessus.

6. Disposez les framboises sur la pâte en les enfonçant très légèrement.

7. Enfournez pour 25 minutes (*la pointe du couteau doit ressortir sèche. Le dessus doit être doré*). Laissez refroidir avant de déguster.



VERSION BLANCHE

Le blondie est le cousin du brownie : le chocolat noir est remplacé par un mélange de cassonade et de chocolat blanc, mais sa texture est la même.

**SANS
GLUTEN**

Remplacez la farine
de blé par de la
farine de coco ou de
châtaigne.



DESSAGES, SUCRÉ SALE

Brownie aux flocons d'avoine

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 1 œuf • 12,5 cl de lait • 120 g de flocons d'avoine • 80 g de pépites de chocolat • 60 g de farine
• 50 g de palets au chocolat au lait • 20 g de poudre de cacao non sucré • 4 c. à soupe de miel
(type acacia) ou de sirop d'agave • 4 c. à soupe de beurre de cacahuète ou de purée d'amande
• 1 c. à café de levure chimique • 1 c. à café d'arôme naturel de vanille • Sel

1. Préchauffez le four à 160 °C.

2. Mélangez dans un saladier les flocons d'avoine, la farine, la poudre de cacao, la levure chimique et 1 pincée de sel.

3. Incorporez petit à petit le lait puis mélangez. Ajoutez le beurre de cacahuète ou la purée d'amande, l'arôme de vanille et l'œuf, puis mélangez bien (*la pâte est un*

peu compacte). Finissez par les pépites de chocolat.

4. Chemisez de papier cuisson un moule carré de 20 cm puis versez-y l'appareil. Lissez le dessus et répartissez les palets au chocolat. Enfourez pour 15 à 20 minutes (*la pointe du couteau doit ressortir propre*). Laissez refroidir avant de découper en carrés et de servir.



EFFET WAOUH

Vous pouvez déguster ce blondie très surprenant avec un coulis de litchi, qui se marie à merveille avec le chocolat blanc et l'eau de rose et qui apporte encore plus de douceur.

Blondie au chocolat blanc, amande et rose

Pour 6 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 2 œufs • 170 g de beurre • 250 g de farine • 100 g de chocolat blanc • 100 g de vergeoise
• 50 g de cassonade • 50 g d'amandes effilées • 5 c. à café d'eau de rose • Sel

1. **Préchauffez** le four à 180 °C.
2. **Faites fondre** le beurre au micro-ondes ou au bain-marie puis mélangez-le dans un saladier avec la vergeoise et la cassonade. Fouettez pendant 1 à 2 minutes.
3. **Ajoutez** les œufs et l'eau de rose puis mélangez bien.
4. **Incorporez** petit à petit la farine et 1 pincée de sel sans trop mélanger. Concassez grossièrement

le chocolat blanc, puis mélangez-le à la pâte (le mélange doit être lisse et homogène).

5. **Chemisez** de papier cuisson un moule carré de 20 cm. Versez-y la pâte puis saupoudrez d'amandes effilées. Enfourez pour 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.

6. **Laissez** complètement refroidir avant de couper en parts et de déguster.

**BON
À SAVOIR**

Attendez que le brownie soit totalement refroidi avant de le couper en part, car il a une texture un peu gluante, comme un mochi. Il va légèrement durcir.



SYLDAB_SUCRE SALE

Mochi brownie

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 🍳🍳🍳

• 2 œufs • 55 g de beurre (+ pour le moule) • 25 cl de lait de coco • 190 g de farine de riz gluant
• 150 g de sucre • 90 g de chocolat noir • 50 g de pépites de chocolat • 25 g de cacao en poudre
• ½ c. à café d'arôme naturel de vanille • ½ c. à café de levure chimique • Sel

1. **Préchauffez** le four à 180 °C.
2. **Mélangez** dans un saladier la farine de riz gluant, la levure chimique, la poudre de cacao, le sucre et 1 pincée de sel. Réservez.
3. **Faites fondre** le beurre dans un bol au micro-ondes ou au bain-marie. Ajoutez le chocolat cassé en morceaux au beurre chaud et remuez pour le faire fondre complètement.
4. **Fouettez** dans un saladier les œufs avec le lait de coco et la vanille. Incorporez le

mélange de beurre-chocolat et battez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

5. **Incorporez** les ingrédients secs et remuez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse.

6. **Beurrez** un moule carré de 20 cm. Versez l'appareil dans le moule, saupoudrez de pépites de chocolat et enfournez pour 25 à 30 minutes (*en fonction du four, la cuisson peut aller jusqu'à 1 heure. Vérifiez que la pointe d'un couteau ressorte propre*). Laissez refroidir avant de couper et de servir.

- BIEN CHEZ MOI -

AUX COULEURS de l'été indien

La rentrée est passée, les jours raccourcissent depuis quelques semaines : l'automne s'installe doucement, mais chaque journée ensoleillée nous rappelle que l'été n'est pas si loin. Pour conserver le bénéfice des UV, la déco se pare de camaïeux de couleurs pimpantes et lumineuses. Par Gwenaëlle Conraux



CÉLADON

ELODIELENEVEU BREMOND FILS



RETOUR À LA TERRE P. 84

Résistant, étanche et durable, le grès convient aussi bien à la vaisselle qu'à la décoration.

CÉLADON P. 86

Direction Paris et le Portugal avec Amélie Renaux, pour découvrir sa jolie vaisselle artisanale en grès.



ET AUSSI... P. 88

Nos livres coup de cœur qui vont vous faire du bien en cuisine.

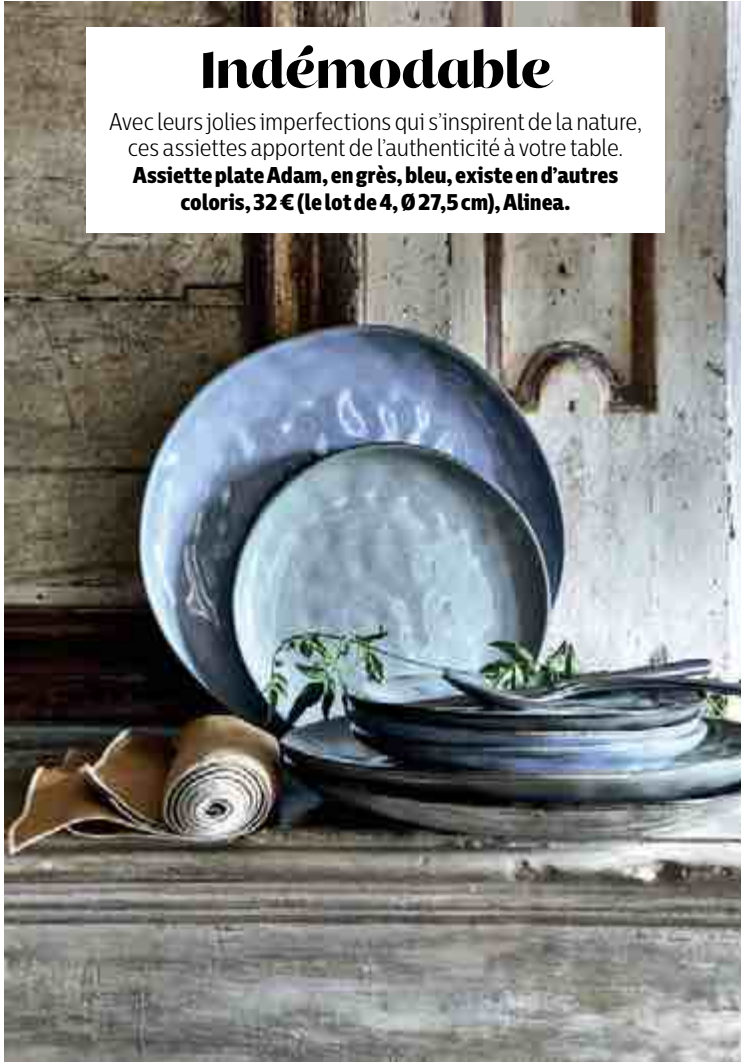
50 NUANCES DE GRÈS

Brut ou émaillé, ce matériau très résistant et tendance du slow living revient en force sur nos tables et dans la déco. Par Gwenaëlle Conraux

Indémorable

Avec leurs jolies imperfections qui s'inspirent de la nature, ces assiettes apportent de l'authenticité à votre table.

Assiette plate Adam, en grès, bleu, existe en d'autres coloris, 32 € (le lot de 4, Ø 27,5 cm), Alinea.



Fait main

L'épicerie fine de Provence et de Méditerranée, Brémont Fils, a confié à des artisans locaux la fabrication de ses nouveaux huiliers équipés d'un bec verseur précis. Leur teinte bleutée, peinte à la main, est unique et s'inspire du ciel et de la mer.

Huillier en céramique Provence, avec bec verseur, existe en d'autres coloris, 29 € (500 ml, 15,5 x 8,5 cm), Brémont Fils.

Brut

Pile dans la tendance associant matière brute et couleur naturelle, ce pichet peut être détourné en vase.

Pichet, en grès, kaki, existe en d'autres coloris, 31,60 € (1,9 l, 18 x 13 x 20 cm), Côté Table.



Graphique

Grâce à leur design intemporel, ces quatre mugs assortis se combinent avec tous les services de table.

Mug Nostalgic, en grès, 1,95 € (20 cl), E. Leclerc Maison.

Sunset

Avec leurs douces formes arrondies, ces assiettes évoquent les couleurs chaudes de fin de soirée d'été à Ibiza.

Assiettes, en grès, corail, existe en paille et abricot, assiette plate, 12,99 € (Ø 27 cm); assiette dessert, 11,99 € (Ø 20,5 cm); coupelle, 11,99 € (Ø 16 x 6 cm), Bouchara.



Ensoleillé

Fabriquée de manière artisanale au Portugal, chaque pièce est unique, car les émaux appliqués à la main réagissent chacun différemment à la cuisson. Les nuances ainsi obtenues rendent votre table inoubliable.

Collection Terracotta sienna, en grès naturel, existe en d'autres coloris et formes, grande assiette plate, 22 € (Ø 29 cm); petite assiette, 18 € (Ø 23 cm); assiette creuse 22 € (Ø 22 cm), Céladon.



Édition limitée

Pour ses 60 ans, la Fondation Maeght, située à Saint-Paul-de-Vence, a fait appel à la maison Fragonard, l'une des plus anciennes parfumeries de Grasse, pour créer une bougie dans un joli pot émaillé de vert au charme provençal.

Bougie La figue, 40 € (200 g), Fondation Maeght x Fragonard.



Délicat

La nouvelle collection de ce début d'automne des sœurs danoises propose des céramiques aux formes douces et ludiques, comme ce vase dentelé qui peut également accueillir une bougie.

Vase, en grès, existe en différentes couleurs, 6,88 € (9,5 x 9,5 x 11,8 cm), Sostrene Grene.



Cache-cache

Pour ranger les petites choses qui traînent, ce joli pot à l'allure rustique, mais élégante est parfait.

Pot avec couvercle bicolore, en céramique, 5,99 € (Ø 8,1 x H. 8 cm), Ecloz, chez Jardiland.

Minimaliste

Les motifs en relief s'inspirent de la flore scandinave et facilitent l'évacuation de l'eau dans le lave-vaisselle. Épurée et colorée, cette tasse s'associe facilement avec d'autres pièces.

Tasse Strimmig, en grès bleu, existe en vert et gris, 4,99 € (36 cl, H. 8 cm), Ikea.



Bien chez moi

CÉLADON

UNE VAISSELLE AU « GRÈS » DES ENVIES



CÉLADON

Fabriquée entre Porto et Lisbonne, cette jolie vaisselle ensoleillée, imaginée par une Parisienne pendant le confinement en 2020, vient renouveler le petit monde des arts de la table. Par Gwenaëlle Conraux

Bloquée dans son appartement parisien pendant le confinement en 2020, Amélie Renaux redécouvre son intérieur : elle veut remplacer sa vaisselle blanche toute classique, achetée pendant ses années étudiantes. Elle cherche alors à pimenter sa table, avec un service moderne et coloré. « J'avais envie d'un bel objet qui nous accompagne au quotidien mais que je pouvais aussi changer », raconte la jeune femme. Amoureuse de la jolie vaisselle et de la décoration, elle se lance un défi : être au centre de la table !

Dépoussiérer le secteur

Passée par BirchBox et My Jolie Candle, deux entreprises développées grâce au numérique, la diplômée d'une école de management à Grenoble étudie le marché des arts de la table. « D'un côté, il y a de très belles maisons avec de belles pièces, mais que l'on n'ose pas utiliser

tous les jours. De l'autre, des marques dont on ignore la provenance des matières premières. Ce n'était pas très cohérent avec ce que j'avais dans mon assiette », rapporte Amélie, qui fait attention à acheter les produits au plus près de chez elle. « Le secteur des arts de la table est un peu poussiéreux et, en 2020, il n'y avait pas de petite marque digitale », explique-t-elle, simplement. Elle crée Céladon avec son conjoint Martin, qui avait lancé à 16 ans sa première marque de coques de téléphone.

Une fabrication artisanale au Portugal

Dès que les frontières rouvrent, en juin 2020, le couple se met à la recherche de céramistes. Il découvre ainsi la vaisselle en grès émaillé des artisans portugais, au « style très moderne et chaleureux » et « qui s'intègre bien dans le quotidien » : c'est le coup de foudre. Le Portugal est l'un des berceaux de la fabrication artisanale de céramique,

et notamment du grès. Appartenant à la même famille que la porcelaine et la faïence, le grès est un matériau robuste, à base d'argile. « Sa solidité permet un usage quotidien. Nos pièces résistent donc aux coups de chaleur du four, à l'humidité du lave-vaisselle, et même aux coups de couteau », détaille la fondatrice de Céladon.

Des pièces uniques émaillées à la main

La marque travaille avec une demi-douzaine de céramistes différents, spécialistes des arts de la table ou artistes de pièces décoratives, situés entre Porto et Lisbonne. Après avoir extrait la terre à quelques kilomètres de leurs ateliers, les partenaires de Céladon la préparent pour obtenir une « barbotine de coulage ». L'argile est alors rendue liquide pour être coulée à la main dans des moules en plâtre de la forme souhaitée. Les pièces sont cuites une première fois. Elles sont ensuite démoulées délicatement, puis séchées pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours en fonction de leur taille. Après cette première étape, les artisans émaillent

manuellement les pièces, une à une, à la pipette. « Chaque céramiste a son propre émail et nous avons développé avec eux des émaux exclusifs », explique Amélie. Une deuxième cuisson, à très haute température, va venir fusionner l'émail sur le grès. La terre devient étanche et compacte, mais surtout la vaisselle se pare de mille et une nuances, en fonction des réactions chimiques. Impossible de connaître à l'avance les traces que l'émail va laisser. Chaque pièce est ainsi unique.

Mixer les formes et couleurs

Céladon développe des collections qui jouent aussi avec les formes. « L'idée est que chaque pièce puisse s'interchanger et se mixer pour qu'aucune table ne ressemble à une autre », confie Amélie. Des assiettes plates ou creuses, des bols, des tasses et des mugs, quelques plats et saladiers suffisent à composer la vaissellerie idéale. Si le blanc, le vert et le bleu sont les couleurs préférées des clients, le terracotta vient de faire son apparition. Et la fondatrice réfléchit à inventer un « noir Céladon » pour cet hiver.



OÙ L'ACHETER ?

Même si la marque continue de vendre principalement en ligne, elle prévoit l'ouverture de nouvelles boutiques. Céladon est déjà présente dans les XI^e et XVII^e arrondissements de Paris et s'est installée, en septembre, à Lille, rue de la Monnaie.

À dévorer des yeux

Quel impact les aliments ont-ils réellement sur notre vie ? Qu'il s'agisse d'adopter les principes de la médecine nutritionnelle ou d'explorer le pouvoir réconfortant et énergétique des plats, découvrez trois livres qui nous invitent à réfléchir sur le rôle essentiel que joue l'alimentation dans notre quotidien. Par Margot Dobrska

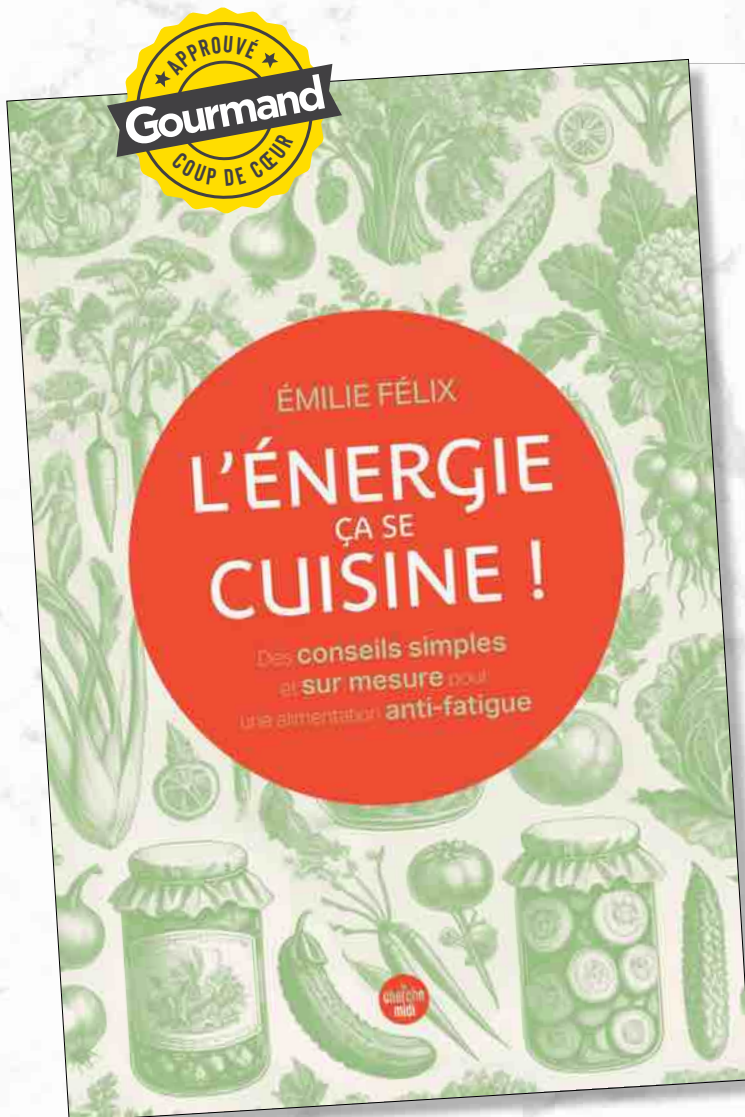
La vitalité dans l'assiette

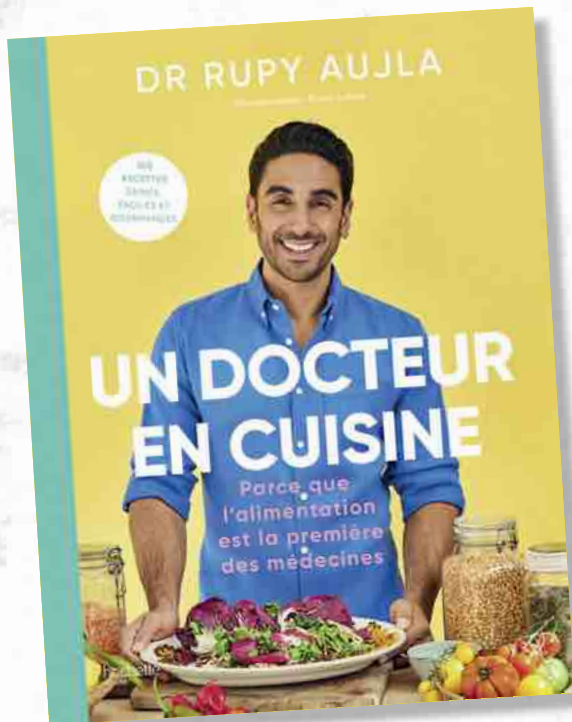
La cheffe engagée pour le vivant Émilie Félix révolutionne notre rapport à l'alimentation en s'inspirant de la philosophie culinaire japonaise, cherchant, au-delà de la simple satiété, à exploiter la puissance énergétique de la nourriture et son impact direct sur notre santé et notre longévité. Ce livre n'est pas un simple recueil de recettes classiques ; il nous enseigne à comprendre que le vivant possède une énergie propre, un karma, ainsi que des propriétés humidifiantes, rafraîchissantes, asséchantes ou chauffantes. À partir de ces principes, il nous invite à déstructurer puis recomposer notre assiette selon cinq étapes clés : la sélection des produits en fonction de la saisonnalité, leur conservation, la transformation par découpe et cuisson, l'association des ingrédients qui stimulent notre vitalité et préviennent le fameux « coup de barre » digestif, et la dégustation. C'est là toute l'originalité de cet ouvrage : considérer les aliments en fonction de l'énergie qu'ils nous procurent afin de mieux se nourrir, non pas dans l'optique de perdre du poids, ou maîtriser les calories, mais pour vivre longtemps en pleine forme.

L'Énergie, ça se cuisine ! d'Émilie Félix,
éd. Le Cherche-Midi, 21,90 €.

Les + : à la fois fascinant et novateur, ce livre transmet un savoir-faire précieux pour cuisiner en pleine conscience. Il saura captiver les curieux souhaitant comprendre le pouvoir de l'alimentation sur notre bien-être. Une perle rare !

Les - : il peut sembler trop orienté vers la sphère spirituelle et holistique pour ceux qui cherchent simplement la gourmandise. Ce livre nécessite un effort d'apprentissage et une volonté d'aborder la cuisine autrement.





Alors c'est bon, docteur?

Quand la médecine s'invite en cuisine, on appréhende de passer à table, par crainte d'avoir une assiette fade. Véritable star de l'alimentation au Royaume-Uni, le docteur Rupy Aujla fait voler en éclats ces préjugés ! Ce médecin généraliste et expert en nutrition prouve que manger sainement peut rimer avec saveurs et gourmandise. Ses origines indiennes sont une source d'inspiration merveilleuse pour l'élaboration de certaines recettes comme le pain de maïs au miel chaud, la soupe masala douce ou encore les naans aux pleurotes. Son livre regorge également de plats aux inspirations asiatiques, orientales et occidentales, reflétant une belle ouverture d'esprit. Il nous apprend à cuisiner en mêlant une multitude de produits issus de différentes traditions culinaires, tout en restant rigoureux sur leur choix, afin de garantir l'apport nutritionnel optimal de chaque préparation. Cet ouvrage est un véritable coaching alimentaire qui démystifie les régimes restrictifs et met en lumière la beauté et les bienfaits d'une alimentation variée et savoureuse, alliant plaisir et santé durable.

Un docteur en cuisine, du Dr Rupy Aujla, éd. Hachette Pratique, 24,95 €.

Les + : une richesse de recettes et d'ingrédients qui font de ce livre un vrai manuel de découvertes culinaires, promettant une cuisine saine et gourmande.

Les - : cette belle variété d'ingrédients nécessite une liste de courses bien fournie !

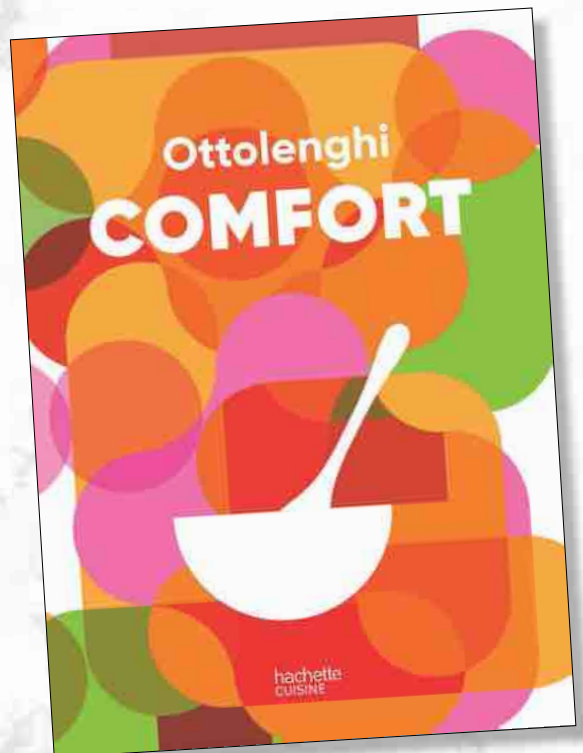
Ode à la cuisine faite avec amour !

Après son premier opus *Simple*, qui célébrait une cuisine conviviale – publié en 23 langues s'il vous plaît ! –, le chef au succès planétaire Yotam Ottolenghi, accompagné de trois collaboratrices, revient avec un livre sur la comfort food. Que cache ce concept nommé nourriture réconfortante en français ? Si on l'associe souvent à la notion de plaisir coupable, ici ce dernier réside dans la qualité des ingrédients, la diversité des textures et la richesse des saveurs. Cette approche nous rappelle que manger signifie bien plus qu'alimenter le corps ; c'est avant tout célébrer la vie, la mémoire, la tradition et les liens humains, pour se reconnecter à soi et aux autres. Il s'agit d'un hommage à la convivialité et au plaisir de manger pour se sentir heureux. Cet ouvrage met en valeur des recettes à la fois nouvelles, surprenantes et pleines de nostalgie, dans le but de réconforter et faire du bien. L'habituelle soupe est remplacée par une délicieuse soupe de pain, fromage et chou vert, et la classique purée par de l'ailigot à l'ail et poireaux rôtis au thym.

Comfort Ottolenghi, de Yotam Ottolenghi, Helen Goh, Verena Lochmuller et Tara Wigley, éd. Hachette Pratique, 39,95 €.

Les + : un livre profond qui puise dans ce que nous sommes, et qui saura sans aucun doute réchauffer autant l'âme que les papilles.

Les - : c'est un ouvrage exigeant, riche en recettes cosmopolites, à lire avec passion et curiosité pour bien cuisiner. Certainement pas destiné aux adeptes de repas sur le pouce.



LES 10 AIDES CULINAIRES À AVOIR DANS SON PLACARD

Pour épaissir une sauce, éviter de détremper une tarte aux fruits, remplacer les œufs dans une recette ou encore relever le goût d'un plat, voici les 10 petits ingrédients magiques en cuisine, à toujours avoir dans ses placards. À nos côtés, pour encore plus d'astuces, Émilie Franzo, auteure culinaire. Par Aurélie Michel



*NOTRE EXPERTE

Émilie Franzo, auteure du blog *Plus une miette dans l'assiette* et de nombreux ouvrages de cuisine. Son dernier livre *Champignons* (éd. Marabout, 19,90 €) est une invitation à sublimer ces trésors de la terre, à travers un vrai guide pratique pour les démystifier en cuisine.



1. La fécule de maïs

Plus connue sous le nom commercial Maïzena, cette star incontestée s'avère très polyvalente. C'est d'abord notre grande alliée pour épaissir les sauces et les rendre très nappantes. En Suisse, on s'en sert même dans la fondue au fromage, pour un résultat bien homogène qui ne « tranche pas » (3 % de fécule, selon des chercheurs zurichois !). Elle permet également de remplacer une partie (ou l'intégralité) de la farine dans les gâteaux, crêpes et autres préparations pour ainsi les alléger. C'est aussi une bonne variante sans gluten, que l'on peut associer à la farine de riz et de sarrasin – un tiers de chaque étant une bonne proportion. Associée à une petite quantité d'eau, elle se substitue aussi aux œufs dans un cake. Bon à savoir : on peut la remplacer par d'autres féculs aux propriétés identiques, comme la fécule de pomme de terre ou de tapioca (issue du manioc), mais aussi par d'autres agents épaississants, comme la gomme de guar.

Le mot de l'experte : « Je l'utilise aussi pour mes tartes aux fruits. Avant de les étaler sur la pâte, je les coupe en morceaux et je les fais mariner environ 30 minutes dans un mélange de sucre, de jus de citron et de fécule de maïs ; celle-ci va venir absorber le jus des fruits et créer une préparation onctueuse. »

2. La poudre à lever

C'est la fameuse levure chimique qui sert à faire gonfler nos préparations : pancakes, cakes, pâte à beignets... Il s'agit là d'une réaction chimique entre du bicarbonate de sodium et un agent acide.

L'info en + : Elle ne sert pas qu'à préparer des gâteaux bien gonflés ! On l'utilise aussi pour rendre la peau du poulet rôti encore plus croustillante. Son pH basique va en effet faire accélérer la réaction de Maillard et éclater la surface de la peau. Fonctionne aussi avec des ailes de poulet.

Secrets de Gourmand



ALMAJE, GETTY IMAGES

3. La poudre d'amande

Réalisée à partir d'amandes broyées, elle est d'une aide précieuse pour éviter de détrempier nos pâtes à tarte, mais également préparer des gâteaux sans farine, en l'associant à de la féculé de maïs (moitié-moitié). Elle peut être blanche (sans la peau) ou complète. En plus d'être savoureuse, elle possède de nombreux bienfaits santé.

Le mot de l'experte : « Je l'utilise pour préparer les tartes rustiques, pour lesquelles on ne précuit pas la pâte. Le petit lit de poudre d'amande absorbe le jus des fruits et permet à la pâte de bien cuire en dessous. »

4. Le bicarbonate de sodium

Associé à un agent acide (yaourt, jus de citron, vinaigre), il est pratique pour remplacer la levure chimique, mais pas que.

Les duos bicarbonate-citron ou bicarbonate-vinaigre permettent également de remplacer les œufs dans la recette des muffins.

L'info en + : Pour obtenir des pommes de terre sautées bien croustillantes à la surface, on les précuit dans une casserole d'eau bouillante, dans laquelle on ajoute une petite quantité de bicarbonate de sodium. On les laisse ensuite sécher (dans l'idéal, plusieurs heures) sur un linge propre. Le bicarbonate va

MALIN

On pense aussi aux purées d'oléagineux (cacaahuète, amande, tahin...), qui permettent notamment de remplacer le beurre dans des préparations sucrées, comme les cookies, ou pour lier des vinaigrettes.

légèrement désagréger la surface des morceaux de pomme de terre pour un résultat qui croque sous la dent !

5. Les graines de lin (ou de chia)

Mélangées à une petite quantité d'eau, ces petites graines gonflent et forment un mucilage, une texture un peu gluante (il suffit de les laisser ainsi reposer pendant un quart d'heure). Bien pratique quand on est en panne d'œufs ou pour volontairement les remplacer, par exemple pour la préparation de galettes de légumes à poêler.

Le mot de l'experte : « J'utilise ce mélange pour préparer une pâte à tarte vegan. Cela fonctionne également pour éviter les œufs dans une pâte à crêpe. »



NATHANIPH99, ADOBESTOCK

6. Les cubes de bouillon

Ils servent aussi bien à parfumer l'eau des pâtes qu'à préparer veloutés, risottos, légumes glacés et sauces. On privilégie les compositions naturelles, sans sel, arômes ajoutés, matières grasses et autres additifs en tout genre.

L'info en + : Le mieux, c'est encore de les préparer maison et de les congeler dans un bac à glaçons, pour toujours en avoir sous la main en petites portions. Une fois congelés, on les place tous ensemble dans un bocal ou une boîte hermétique.



PAMWALKER68, GETTY IMAGES

7. La sauce soja

Elle vient remplacer le sel dans toutes sortes de préparations (vinaigrettes, marinades...) tout en étant un véritable exhausteur de goût. On s'en sert volontiers pour déglacer et confire, comme on le ferait par exemple avec un vinaigre balsamique. Si on la veut sans sucre (autrement dit, sans gluten), on la choisit tamari.

Le mot de l'experte : « On comprend pourquoi au Japon ils en consomment autant, quand on voit à quel point c'est un ingrédient complet, qui fait ressortir les saveurs. Je m'en sers notamment pour saler l'eau de mes pâtes : quand elle bout, plutôt que d'ajouter du gros sel, je verse de la sauce soja. Et cela donne un petit goût en plus. »

OKSANAERMAK GETTYIMAGES



8. La levure de boulanger sèche

Contrairement à la levure chimique, celle-ci se compose de micro-organismes vivants. En consommant le gluten, ces levures forment dioxyde de carbone et alcool. On l'utilise pour faire lever pains, brioches, blinis et autres pâtes à pizza. La version déshydratée s'avère bien pratique, car elle se conserve à température ambiante, contrairement à la fraîche, qui se garde quelques jours seulement au réfrigérateur.

L'info en + : Pour l'activer, on la délaie dans une petite quantité de liquide tiède (pas trop chaud, sinon elle meurt). Attention, aussi, à ne jamais la mettre en contact avec le sel ! On les incorpore donc séparément.

9. La cannelle en poudre

Si elle ne fait pas toujours l'unanimité, ceux qui l'apprécient peuvent l'utiliser pour parfumer leurs plats, mais aussi remplacer une partie du sucre dans les recettes. Sans en abuser bien sûr, car son goût prononcé peut prendre le dessus.

Le mot de l'experte : « Elle a en effet un grand pouvoir sucrant, en termes de saveurs : elle donne le goût du sucre sans en contenir. J'adore l'utiliser dans de nombreuses recettes : pâte à tarte, cakes, pâte à crêpes... »

10. L'agar-agar

Fabriquée avec des algues marines, ce gélifiant est une excellente variante végétale à la gélatine classique, pour préparer gelées, flans et autres pannacottas. Il se présente sous forme de poudre ou de filaments transparents. Il faut l'intégrer dans les préparations froides puis porter à ébullition 2 minutes.

L'info en + : Son pouvoir gélifiant est jusqu'à 8 fois supérieur à la gélatine. Si vous l'associez à des ingrédients acides comme le citron, préférez dans ce cas-là l'utilisation de la gélatine, car son pouvoir gélifiant peut être annulé.

ANDRIATANOV GETTYIMAGES



LIDANTE GETTYIMAGES

En coulisses avec...



NADIA PAPRIKAS

Pionnière du blog culinaire avec Paprikas (qui fêtera ses 20 ans l'an prochain !), cette grande passionnée de gastronomie continue de partager ses recettes du quotidien, simples et diversifiées, aux influences du monde entier. Spécialiste de la cuisine marocaine qui tient une place particulière dans son cœur, elle est l'auteure de plusieurs livres qui se dévorent comme des petits pains. Par Émilie Jamgotchian

COMMENT VOTRE PASSION POUR LA CUISINE EST-ELLE NÉE ?

J'étais tout le temps dans les jupes de ma mère en cuisine. Quand les gens me demandent si j'ai fait un CAP, je leur réponds « oui, j'ai fait un CAP avec ma mère » (rires). Elle m'a confié énormément de recettes. Quand j'avais 6 ans, elle nous a appris à ma sœur et à moi à vider le poisson, à découper du

poulet... Chez nous, la cuisine se transmet de génération en génération, de mère en fille.

POURQUOI AVEZ-VOUS CRÉÉ VOTRE BLOG DE CUISINE PAPRIKAS ?

En tant que grande passionnée, je cuisinais surtout pendant les vacances scolaires. Toute ma famille et mes amis me demandaient de leur donner les

recettes par écrit. Alors, en 2005, j'ai eu l'idée de lancer mon blog pour les partager plus facilement avec eux. À l'époque, il n'y avait qu'une dizaine de blogueurs culinaires. Comme le blog était ouvert à tout le monde, je recevais des messages de gens que je ne connaissais pas, qui me faisaient des retours sur mes recettes. Je publiais tous les jours, c'était

la folie au début. Dès que j'avais un moment de libre, le soir ou le week-end, j'imaginai des plats.

VOUS AVEZ, PAR LA SUITE, LANCÉ UN COMPTE INSTAGRAM, SUIVI PAR PRÈS DE 62 000 ABONNÉS... COMMENT FAIRE POUR SE DÉMARQUER DE LA CONCURRENCE ?

Depuis le départ, j'avais l'objectif de proposer des recettes simples et rapides, et en même temps appétissantes et originales, pour les personnes qui travaillent. Ce sont des réalisations sans prise

avec des pas-à-pas et des images des lieux emblématiques du pays.

QUEL LIEN ENTRETENEZ-VOUS AVEC CETTE CUISINE ?

Je suis d'origine marocaine. Elle est dans mon ADN ! Ça me rappelle de très bons souvenirs... Lorsque je rentrais à la maison pour manger le midi, j'ouvrais la porte et je savais exactement ce que préparait ma mère en sentant les odeurs. Il y en a certaines que j'arrive à retrouver quand je me balade dans les rues de Paris, et ça me ramène au Maroc.

«La cuisine marocaine est dans mon ADN ! Ça me rappelle de très bons souvenirs...»

de tête, sans trop d'ingrédients et de préparations. C'est ce qui a toujours plu, et qui plaît encore ; c'est pour ça que les gens sont abonnés à mon compte. Je fournis également beaucoup d'explications détaillées, et cela fait la différence.

QUEL GENRE DE RECETTES PEUT-ON Y DENICHER ?

Je touche à tout : il y a aussi bien des recettes familiales que festives, asiatiques, indiennes, marocaines, libanaises... Je suis une grande fan de viennoiserie et de boulangerie. Sur mon blog, j'ai plus de 20 pages de brioches avec des façonnages inédits qu'on ne trouve pas habituellement, des brioches du monde, par exemple.

VOUS ÊTES L'AUTEURE DE PLUSIEURS LIVRES SUR LA CUISINE MAROCAINE. DONT MAROC. POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS SUR CETTE DERNIÈRE SORTIE ?

C'est une approche du Maroc assez simple, et qui donne envie, sans tomber dans les clichés : je ne propose pas seulement des tajines sucrés-salés, des pastillas et des gâteaux au miel, car au quotidien on ne mange pas que ça ! Il y a des recettes comme des soupes, des entrées aux légumes, des gâteaux,

QUEL EST LE PLAT LE PLUS EMBLÉMATIQUE DU MAROC POUR VOUS ?

Je dirais le tajine au poulet, citron et olives !

ET LES SPÉCIALITÉS QUI SONT ASSEZ MÉCONNUES ?

Les tripes ! (rires). Au Maroc, on adore les abats : cervelles, têtes de mouton, pieds de veau, avec des pois chiches, des raisins secs... C'est ultra bon. Il y a certaines recettes de petites régions, comme dans les villages berbères, qu'on ne connaît pas vraiment, notamment les tajines de riz au safran, par exemple. Il y a aussi le tanjia, un plat de Marrakech, réalisé dans une jarre en terre avec des morceaux de viande, des épices, du citron confit et de l'huile d'olive, mitonné dans les cendres du four à bois. La viande est fondante, c'est excellent.

QUELS SONT VOS SECRETS POUR PRÉPARER UN (TRÈS BON) COUSCOUS ?

Tout d'abord, la sauce ne doit pas être aqueuse, il est important de bien la laisser mijoter avec des épices, des légumes et de la viande. Le secret aussi, c'est le choix de la semoule. Et puis il faut avoir de la patience pour

la travailler et l'égrener. On obtient une texture parfaite à la fin et non pas des petites boules qui restent collées entre elles.

QUELLES SONT LES ÉPICES INCONTOURNABLES QUE L'ON TROUVE DANS VOTRE PLACARD ?

Le paprika, le gingembre en poudre, le curcuma, et le cumin ! C'est mon combo gagnant, à avoir absolument.

AVEZ-VOUS UNE RECETTE FÉTICHE ?

Oui, une brioche toute simple, parfumée à l'eau de fleur d'oranger. J'en fais depuis des années alors pour moi c'est ultra rapide à réaliser. Tous les dimanches matins, je prépare ma pâte, je la laisse reposer et j'en confectionne deux ou trois : une pour les petits déjeuners de la semaine et les autres que je place au congélateur pour en avoir toujours en rab chez moi (rires).

ET UNE ASTUCE ULTIME POUR GAGNER DU TEMPS EN CUISINE ?

J'achète beaucoup d'ail, et, pendant le week-end, je l'épluche, je le mixe en pâte, je le mets dans un récipient, je le recouvre avec de l'huile de tournesol (l'huile d'olive fige au frais) et je le conserve au réfrigérateur. Je sors mon bocal, je récupère l'ail avec une petite cuillère, j'assaisonne mon plat et voilà. Ça se garde pendant des mois, et je peux vous garantir que le goût ne change pas. C'est un gain de temps magique !



Maroc, de Nadia Paprikas, 10 €, éd. Mango.

L'index des recettes



32
Truffade au lard

ENTRÉES

Churros de pomme de terre, mayonnaise au curry	48
Gougères fourrées au fromage frais	52
● ● Salade de chou rouge et pomme de terre	29
● Salade de patate douce rôtie	48
Soufflé de pomme de terre et Appenzeller	26
● Tartinade de haricots tarbais à la feta et au citron	54

PLATS

Aiguillettes de poulet au miel et au cidre	59
● Aligot	24
● Bouillon de poulet fermier d'Auvergne au quinoa et épices douces	55

Cake au jambon cru, champignons et bleu d'Auvergne	56
Cake au magret séché, roquefort et noix	57
Cake au pesto de roquette, courge et noisettes	56
● Galette au saumon fumé	15
Gâteau de pomme de terre au lard et au comté	23
Parmentier de patate douce et butternut au pulled pork	8
Parmentier de veau à la tomate et aligot	35
● Pidé au pesto d'épinard, feta, œuf et saucisse végétale	61
Pilons de poulet karaage, mayonnaise shichimi	53
● Pizza potimarron, jambon et oignon rouge	46
Pomme de terre farcie à l'orientale	28
Pomme de terre farcie aux rillettes de thon	34
● Pommes de terre au yaourt à l'indienne	30



55

*Bouillon de poulet fermier d'Auvergne
au quinoa et épices douces*

Poulet sauté, sauce au cheddar	47
Ratte du Touquet farcie au fromage à raclette	36
● ● Shepherd's pie aux lentilles	27
Tajine tunisien	31
Tarte au potimarron et jambon à l'os	50
Tarte façon tartiflette	25
● Tofu grillé mariné	60
Tourte feuilletée aux pommes de terre, diots et raclette	33
Truffade au lard	32

ACCOMPAGNEMENT

Chips	37
Pommes de terre à la plancha	37
Purée à l'huile d'olive	37

● Riz pilaf aux pruneaux d'Agen et à la coriandre	60
---	----

DESSERTS

Blondie au chocolat blanc, amande et rose	81
Blondie chocolat blanc, framboises et pistaches	79
Brownie au beurre de cacahuète	75
Brownie au caramel	76
Brownie au spéculoos	78
Brownie aux biscuits vanille et chocolat	77
Brownie aux flocons d'avoine	80
Brownie aux noix de pécan	73
Far breton aux pruneaux	62
Fudge brownie	74
● Gâteau chocolat, poire et noisettes	49
Mi-cuit au chocolat	54
● Mochi brownie	82
● Muffins à la banane	15
Pancakes à la carotte	59
● Riz au lait et fruits caramélisés	58



79

*Blondie chocolat blanc,
framboises et pistaches*

- Sans gluten ● Végétarien ● Vegan
- Sans œufs ● Sans lactose

- TERRE OU MER : NOS SUPER PLATS DE NOËL !
- NOTRE PAS-À-PAS POUR RÉUSSIR VOTRE BÛCHE ROULÉE
- NOTRE BANC D'ESSAI SUR L'HUILE À LA TRUFFE



**NOTRE NUMÉRO
SPÉCIAL FÊTES
LE 12 NOVEMBRE**

Gourmand

est une publication
du Groupe Reworld Media



ÉDITEUR

LES PUBLICATIONS GRAND PUBLIC (PGP) - SAS
8 rue Barthélémy-Danjou
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00

Actionnaire : Président Reworld Media - SA
(RCS Nanterre 439 546 011)

Directeur de la publication : Gautier Normand

DIRECTION PGP

Directeur : Bertrand Clavières
Directrice des rédactions : Marie Vendittelli
Manager éditoriale : Salomé Herbillon

RÉALISATION

COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr
Directrice des rédactions COM'Presse :
Morgane Leclercq
Rédactrice en chef : Émilie Jamgotchian
Rédacteur en chef adjoint : Didier Lalbenque
Directeurs artistiques : Thomas Durio,
Olivier Lemesle
Gravure : Marie Deceuninck
Secrétariat de rédaction : Com'Presse
Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle
Service photo : Delphine Duteil,
Carole Hiro, Caroline Quinart

PUBLICITÉ

Directrice exécutive régie :
Élodie Bretaudeau-Fontailles
Directrice de projet : Anne Pelras

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV

Directeur des ventes : Loïc Le Gallais
**Directrice de la relation client
et du recouvrement :** Pauline Faure
Directrice diffusion : Dorothee Rourre
Chefs de produit abonnement : Aurore Dehe

FABRICATION

**Directeur des Opérations
Industrielles :** Bruno Matillat
Chefs de fabrication : Nadine Chatry
et Hélène Bernardi
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Impression : Maury Imprimeur,
45300 Manchecourt (France)
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France
Logistique : Koba, Rantigny

GROUPE REWORLD MEDIA

Président : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

RELATION ABONNÉS

**Gérez vos abonnements, abonnez-vous
ou posez-nous vos questions :**
Par Internet : Kiosquemag.com
ou via le formulaire de contact en ligne
Serviceabomag.fr
Par téléphone : 01 46 48 48 31.
Du lundi au samedi de 8 h à 20 h.
Par courrier : Service abonnements
Magazine « Gourmand », 59898 Lille
Cedex 9, 59898 Lille cedex 9

Date de parution : 15 octobre 2024

CPPAP : 0322 K 85643

ISSN : 1964-9924

Dépôt légal : à parution

Tarif abonnement 1 an - 13 numéros : 51,87 €



Carnet d'adresses

- 8*6 : Fr.86beer.com
- Alinea : Alinea.fr
- Babybel : Babybel.fr
- Barilla : Barilla.com
- Bjorg : Bjorg.fr
- Bouchara : Bouchara.com
- Brémond Fils : Maisonbremond.com
- Céladon : Celadon-paris.com
- Côté Table : Cote-table.com
- Coufidou : Coufidou.fr
- Day by day : Daybyday-shop.com
- E. Leclerc maison : Eleclerc/cat/maison
- Ficello : Ficello.fr
- Fondation Maeght : Fondation-maeght.com
- Gusti Amo Bio : leanatureboutique.com
- Ikea : Ikea.com
- Jardiland : Jardiland.com
- Jardin Bio : Jardinbio-etic.com
- Joker : Joker.fr
- KitchenAid : Kitchenaid.fr
- Knorr : Knorr.com
- La Cour d'Orgères : Lacourdorgeres.com
- La Potagère : Lapotagere.fr
- Leggun : Leggun.fr
- Les sauces Morin : Lessaucesmorin.fr
- Maison Fragonard : Fragonard.com
- Melitta : Melitta.fr
- Micheletaugin.com : Micheletaugin.com
- Rigoni di Asiago : RigonidiAsiago.fr
- Sostrene Grene : Sostrenegrene.com/fr
- Vivien Paille : Vivienpaille.fr
- WMF France : wmf.fr



Hors-série Gourmand



Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.



TASTE THE TRADITION

Feta AOP

Le trésor de la Grèce, originaire de Kalavryta

La feta AOP authentique est traditionnellement produite à partir de lait de brebis et de chèvre (avec une proportion d'au moins 70 % de lait de brebis et jusqu'à 30 % de lait de chèvre), ce qui contribue à son goût unique et à sa texture de beurre.

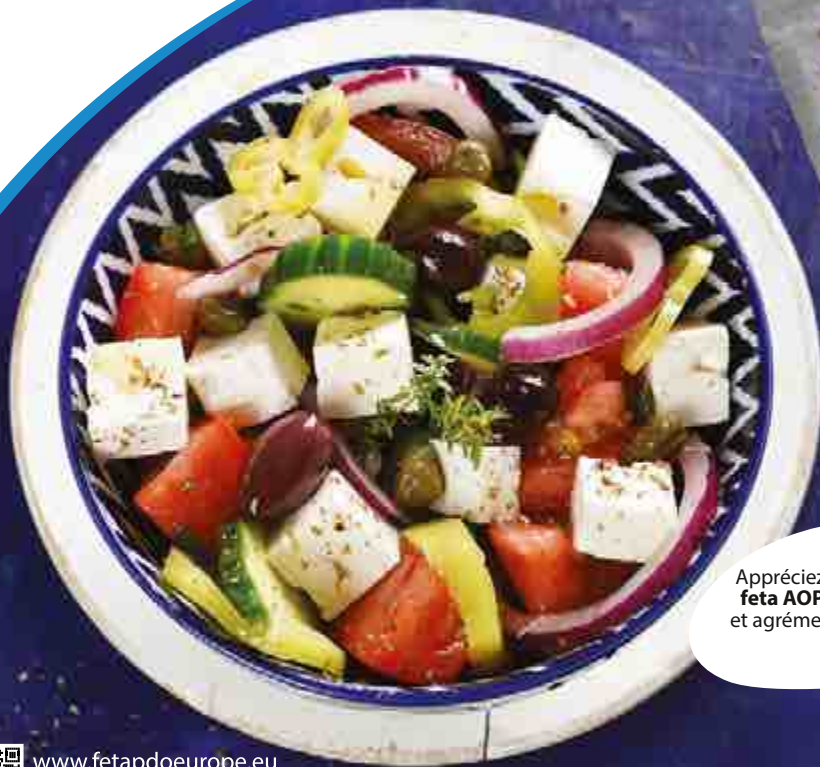


La feta AOP a été reconnue en tant qu'appellation d'origine protégée (AOP) et est produite exclusivement dans des zones précises de Grèce (dans toute la Grèce continentale et dans la préfecture de Lesbos), à partir de races de chèvres et de brebis qui sont traditionnellement élevées dans ces régions.

L'appellation d'origine protégée garantit la qualité, l'authenticité et la tradition de la feta.

À Kalavryta, la feta AOP est produite à partir de lait frais de chèvre et de brebis collecté quotidiennement dans les fermes de montagne des agriculteurs, dans la nature très riche de la région !

La feta AOP est affinée exclusivement dans des fûts en bois ou dans des bidons en métal pendant au moins deux mois. Ce processus permet de renforcer son goût et de la conserver.



Appréciez le goût authentique de la **feta AOP** dans une salade grecque et agrémentez votre table de tous les jours!



www.fetapdoeurope.eu



Feta PDO Europe

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne

L'UNION EUROPÉENNE FINANCE DES
CAMPAGNES FAVORISANT DES
PRODUITS AGRICOLES DE HAUTE QUALITÉ

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

