SEPM TOP ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

marmiton

N° 79 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024

Pommes de terre Hasselback au comté et au lard.

RIZ AU LAIT, CRÈME BRÛLÉE, MARBRÉ...

Vivement l'heure du goûter !

LÉGUMES VERTS

10 idées géniales que les enfants aussi vont adorer !

CRÊPES, MUFFINS, LASAGNES...

Le jambon a (vraiment) tout bon !

120 recettes INÉDITES

On a tous la patate !

Rôtie, farcie, poêlée...

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

L 17976 - 79 - F: 3,95 € - RD

marmiton ON A TOUS LA PATATE!

DOM : 4,50 € - BELUX : 5,40 € - CHE : 7,80 CHF - CAN : 7,95 CAD - ESP/ ITA/FORT CONT : 4,50 € - MAR : 48 MAD - TOM : 1000 XPF - TUN : 9,50 TND

N° 79 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024

L'effet que ça fait... de récolter la plus GROSSE pomme de terre



Blanche®

Jeannette

Etincelle

bernard
SÉLECTION DE PLANTS DE POMMES DE TERRE
DEPUIS 1934

La marque Blanche® représente la variété CN 99 113 1

L'équipe marmiton

UNE PUBLICATION DU GROUPE

REWORLD MEDIA
LEADING MEDIA GROUP

8 rue Barthélemy-d'Anjou, 92100 Boulogne-Billancourt.
Tél. 01 45 19 58 00

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

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

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

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

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Gautier Normand

DIRECTEUR EXÉCUTIF
Germain Périnet

DIRECTRICE ADJOINTE AUX ACTIVITÉS PRESSE
Charlotte Mignerey

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Lison Guillard

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

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs, 44 rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)
Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)
Directrice de publicité : Jean-Benoît Robert (97 79)
Studio : Brune Provost (89 13)

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

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

PEFC 10-31-1282 Certifié PEFC www.pefc-france.org

BUREAU VERITAS Certification · ACPM · 1% FOR THE PLANET · IMPRIM'VERT · LE TRI + FACILE · BAC DE TRI

édito

Les p'tits plaisirs de l'été indien

Comme chaque année, l'été nous a fait un bien fou ! Sûrement parce qu'à cette saison il y a comme un petit air d'insouciance. On arrête de courir après le temps, on prend du recul sur un quotidien souvent bien trop dense et on profite enfin de la douceur des instants en famille ou entre amis.

Même si l'heure de la rentrée a déjà sonné, profitons encore des belles journées qui se profilent. Septembre, c'est toujours un moment de renouveau : de douces rencontres, des habitudes différentes, des perspectives et des challenges enthousiasmants… L'occasion peut-être d'entreprendre ce qui vous tient à cœur.

Chez Marmiton, la rentrée est résolument placée sous le signe de la gourmandise. Dans ce tout nouveau numéro, découvrez 120 recettes pour vous faciliter la vie en cuisine les soirs de semaine. Notre dossier spécial sur la pomme de terre est une mine d'infos et d'idées gourmandes pour se faire plaisir à tout petit prix. Envie de varier les menus, mais vos enfants boudent les légumes verts ? Découvrez nos idées testées et approuvées par les plus jeunes : régal garanti !

Pour le dessert (ou même le goûter), place aux petits plaisirs de notre enfance : riz au lait, crème caramel, crème brûlée, cake au citron ou encore île flottante… Allez, vous en prendrez bien encore un petit peu ?

Une petite envie d'escapade gourmande ? Découvrez notre balade en Dordogne, tentez votre chance pour gagner un dîner mémorable à Lyon autour du comté ou filez prendre un petit verre de pays-d'oc aux vendanges de Montmartre, du 9 au 13 octobre prochains. Que de découvertes réjouissantes !

Belle rentrée,

Laurie

Rédactrice en chef

marmiton

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

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

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

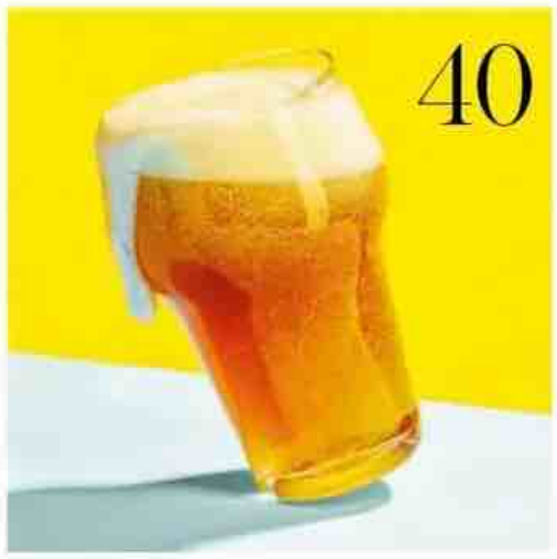


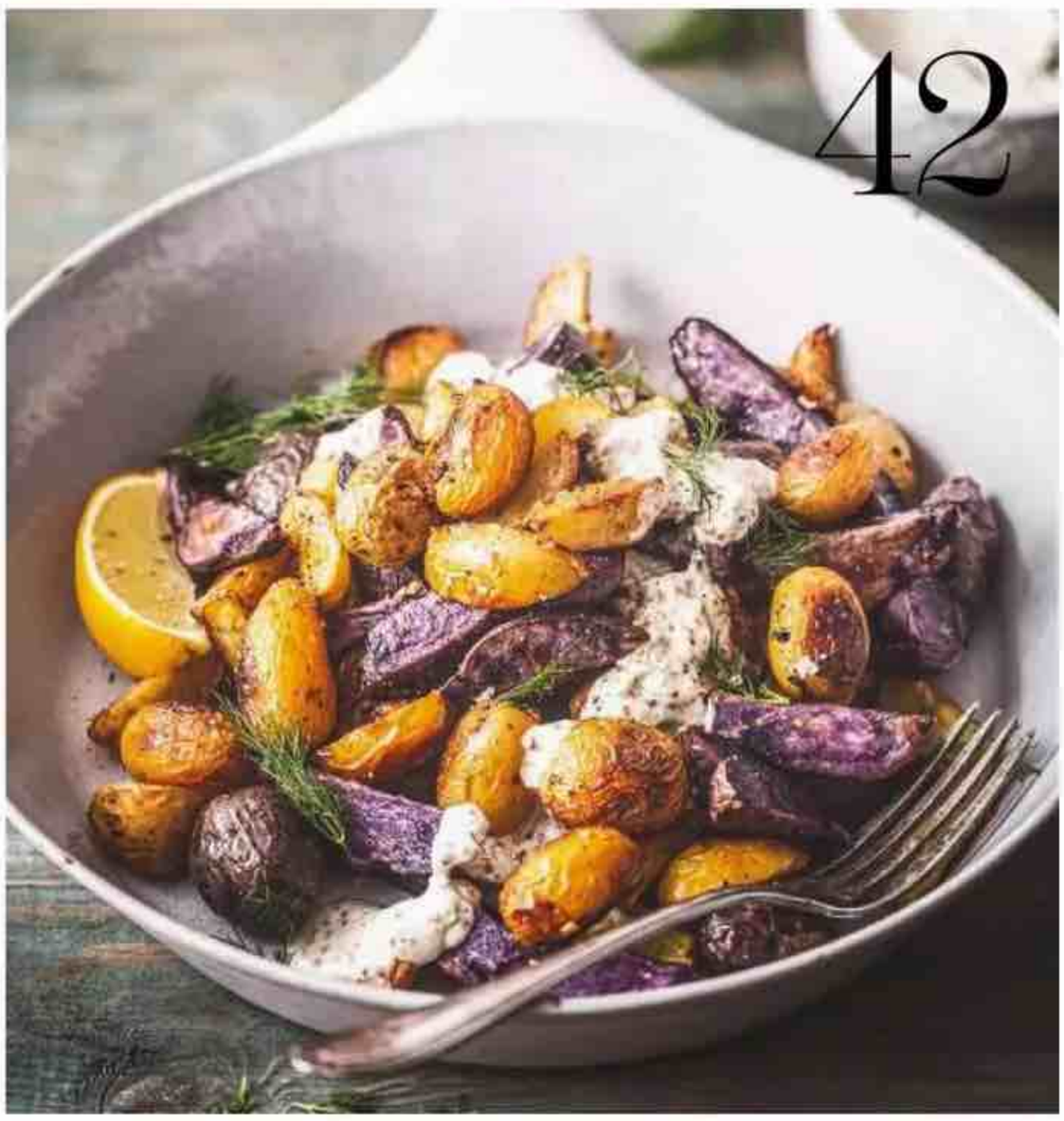
Les foires aux vins d'automne

sommaire

marmiton 79







3 **Édito**

6 **Au planning**
7 jours de menus

10 **News gourmandes**
Les tendances du moment

16 **Le scan**
Y a quoi dans… les nouilles de konjac ?
J'achète ou pas…
un blender portable ?

20 **Shopping**
Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

22 **Marché de saison**
Le rocamadour, le Prince de Paris, le céleri branche, le chou-fleur, la noisette

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

34 **Côté vin**
Les foires aux vins d'automne

40 **Nouvelles boissons**
À la croisée du cidre et de la bière

41 **On achète malin**
Pas de fil à retordre !

ON CUISINE

42 **Dossier spécial**
On a tous la patate !

74 **On décline**
Entrée, plat, dessert : 3 recettes réconfortantes avec de la semoule

78 **Trop rapide !**
8 façons de cuisiner… la courge butternut

79 **Ça pousse**
La roquette, elle est si chouette !

80 **On nourrit sa tribu**
5 façons de faire aimer les légumes verts aux enfants

90 **Interview de chef**
Les 5 astuces pour profiter des derniers légumes d'été

92 **Comme un chef**
François Perret

98 **Les lubies de la rédac**
Eugénie : mon souvenir de voyage

100 **On fait une pause**
Granola, barres, cookies… On invite les céréales !

102 **Testé & approuvé**
Le top 10 des confitures, compotes & marmelades

105 **Pour les enfants**
Goûter express

106 **Le produit star**
Le jambon a (presque) tout bon !

ON PART AILLEURS

114 **On y va**
Le gaspillage alimentaire, on dit stop !

116 **Sans bouger de chez soi**
La Dordogne, la vallée aux bois gourmands

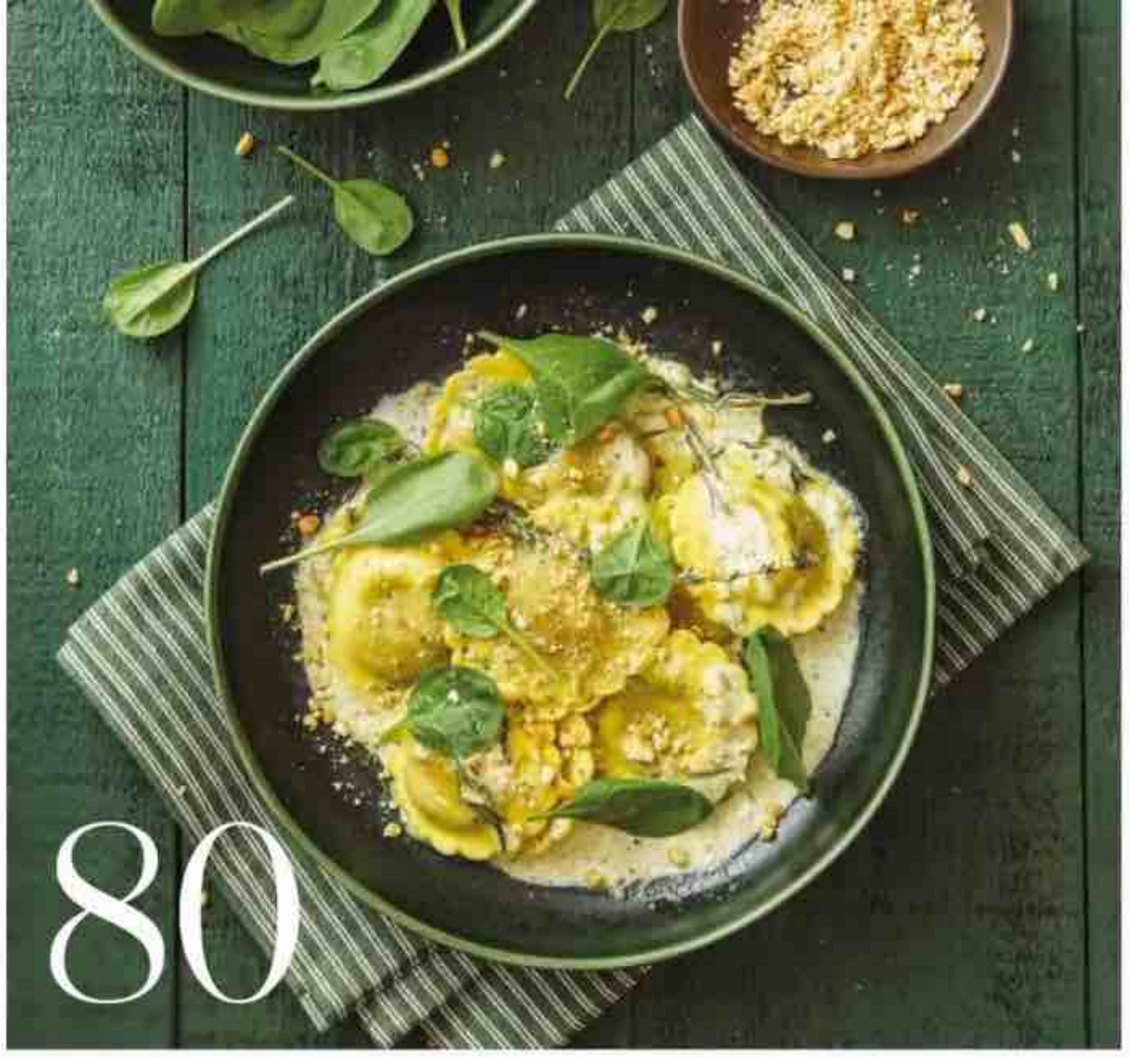
ON CONCLUT ?

122 **Technique de pâtissier**
Remplacer le sucre en pâtisserie, on n'y voit que du feu !

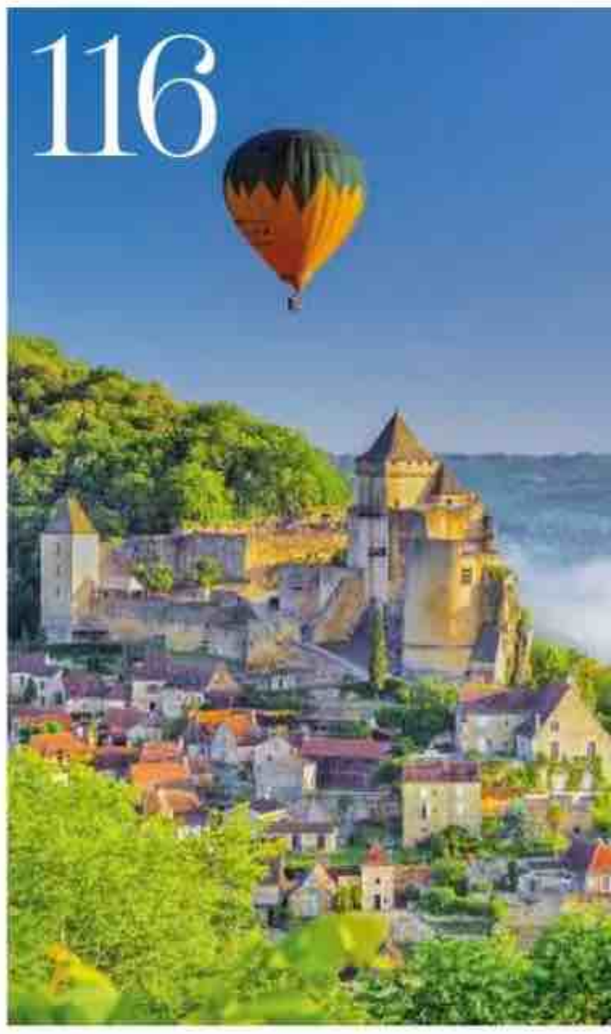
124 **Le meilleur de mon placard**
3 recettes faciles avec… la cannelle

127 **De la place pour le dessert ?**
Riz au lait, crème brûlée, marbré… À l'heure du goûter.

144 **La table des recettes**













7 jours de menus

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

Lundi
Végétarien



Tagliatelles vertes sur crème de roquette, basilic et pecorino p. 83

Sur ma liste

100 g de roquette, 4 petits piments rouges frais, 1 botte de cerfeuil, 1 botte de basilic, 4 brins de basilic pourpre, 250 g de mascarpone, 125 g de pecorino romano, 500 g de tagliatelles vertes (épinards ou spiruline), 6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra, sel et poivre



Baghrirs à la figue, pop-corn et miel p. 77

Sur ma liste

10 figues, 100 g de farine T45, 50 g de pop-corn au caramel, 30 g de semoule extra fine de blé dur, 20 g de sucre, 1 sachet de levure de boulanger, 1 sachet de levure chimique, 1 sachet de sucre vanillé, 1 c. à soupe de miel, 1 pincée de sel

Mardi
Repas express



Muffin jambon épinards p. 110

Sur ma liste

100 g de jambon cru, 100 g d'épinards, 4 œufs, 30 g de parmesan râpé, 125 g de farine, 10 cl d'huile d'olive, 1 sachet de levure chimique, poivre



Minifondant au chocolat noir p. 132

Sur ma liste

300 g de chocolat noir pâtissier, 6 œufs, 150 g de mascarpone, 15 cl de crème liquide entière, 100 g de beurre (+ pour les moules), 100 g de sucre semoule, 70 g de farine (+ pour les moules) , 20 g de sucre glace

Mercredi
Pour la tribu



Rösti géant de pomme de terre à l'oignon p. 67

Sur ma liste

6 pommes de terre, 1 gros oignon jaune, 150 g de salers, 15 cl d'huile de colza, 3 c. à soupe de farine, sel et poivre



Tarte banoffee express p. 131

Sur ma liste

6 bananes, 4 œufs, 15 cl de crème liquide entière, 1 rouleau de pâte feuilletée, 200 g de caramels mous au beurre salé, 200 g de chocolat noir, 80 g de noix de macadamia grillées et salées



les Boucles d'OR d'AUJOURD'Hui Peuvent Goûter NOS Produits les YEUX fermés Puisque NOUS l'avons déjà FAIT et même REFAIT

Chez ALDI, nos produits sont testés, goûtés et regoûtés des milliers de fois chaque année, pour vous offrir une meilleure qualité.

isaura · Pays Gourmand · St Clément · MILSANI · TRADER JOE'S · Thomy

ALDI Centrale d'achat et Cie SCS - RCS Meaux 378 569 040 00041, Dammartin-en-Goële. Infos sur ALDI.fr.

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

Jeudi

Repas fraîcheur



Taboulé à l'orientale p. 75

Sur ma liste

4 tomates, ½ concombre, 1 citron (jus), 1 oignon nouveau, 7 tiges de persil plat, 7 tiges de menthe, 200 g de couscous moyen, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de curcuma, sel et poivre



Riz au lait crémeux coco et poire flambée au rhum p. 133

Sur ma liste

3 poires, 50 cl de lait entier, 20 g de beurre, 50 cl de crème de coco, 150 g de riz rond, 100 g de sucre de coco, 2 sachets de sucre vanillé, 60 g de raisins secs de Corinthe, 3 c. à soupe de rhum ambré (facultatif)

Vendredi

Coquillages et crustacés



Salade de la mer p. 71

Sur ma liste

500 g de coquillages (moules, palourdes, coques) , 200 g de crevettes cuites, 500 g de pommes de terre à chair ferme, 3 branches de céleri, 1 citron bio, 1 oignon vert, 1 échalote, 5 brins de persil, 10 cl de vin blanc, 30 g de haricots de la mer en conserve (facultatif), 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de curry, sel



Crème renversée au caramel p. 128

Sur ma liste

6 œufs, 1 l de lait, 200 g de sucre semoule, 1 gousse de vanille

Samedi

Menu traditionnel



Endives gratinées au jambon p. 89

Sur ma liste

4 tranches de jambon à l'os, 4 endives, 4 brins de cerfeuil, 25 cl de crème liquide entière, 100 g de beaufort, 30 g de beurre, 30 g de farine, 1 cube de bouillon de volaille, sel et poivre



Île flottante p. 131

Sur ma liste

4 œufs, 50 cl de lait, 315 g de sucre semoule, 1 gousse de vanille, 1 pincée de sel

Dimanche

Cuisine du monde



Couscous végétal p. 76

Sur ma liste

4 oignons rouges, 4 carottes, 4 tomates, 3 courgettes, 2 navets, ½ fenouil, ½ botte de persil plat, ½ botte de coriandre, 1 branche de céleri, 500 g de semoule moyenne, 100 g de pois chiches, 2 citrons confits, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe de ras el-hanout, 1 c. à café de curcuma, 1 c. à café de paprika, 1 c. à café de gingembre en poudre, huile d'olive, sel et poivre



Cheese-cake au citron p. 138

Sur ma liste

1 citron bio, 400 g de fromage frais à tartiner, 200 g de crème fraîche épaisse, 130 g de beurre, 300 g de biscuits sablés type spéculoos, 150 g de sucre semoule, 10 cl de sirop de citron artisanal, 4 feuilles de gélatine (soit 8 g)

COMTÉ JuraFlore

en Or pour la 12e année consécutive !



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

UN PALMARÈS D'EXCEPTION, DES COMTÉS D'EXCEPTION

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



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

JuraFlore
Fort des Rousses
LE TEMPS EST QUALITÉ

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

JOYEUX ANNIVERSAIRE

LA BALEINE !

Le célèbre sel La Baleine, né en 1934, fête cette année ses 90 ans. Obtenu par l'évaporation naturelle de l'eau sous l'effet conjugué du soleil et du vent, le sel récolté sur les salins d'Aigues-Mortes (d'une superficie de 8 000 hectares, un peu moins que Paris intra-muros) est mondialement connu. Sur ces salins gardois, ce sont environ 200 000 tonnes de gros sel qui sont récupérées mécaniquement tous les ans. La fleur de sel (à peu près 500 tonnes par an) est, elle, récoltée à la main par des dizaines de sauniers.

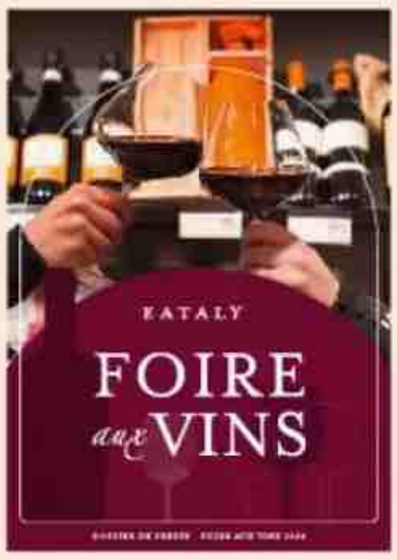


Monstrolicious,

UN JEU PAS SI MONSTRUEUX !

Des monstres gentils et gloutons ont décidé de dévorer tous les desserts d'un banquet. Dans ce jeu de société pour deux joueurs, on place à tour de rôle ses personnages devant une pâtisserie pour la contrôler. Si un monstre est déjà présent, c'est la bataille. Celui qui a la valeur la plus élevée gagne. Certaines friandises offrent des avantages : le donut permet de voir une carte de son adversaire, et la sucette de l'emporter en cas d'égalité. Il y a même une carte piège pour éliminer un monstre adverse. Un jeu très amusant et addictif pour les enfants et les adultes. **14,90 €, Asmodee.**





Découvrez les vins de la Botte

Du 6 septembre au 6 octobre, c'est la Foire aux vins dans le magasin Eataly de Paris et sur Internet (Eataly.fr). L'occasion de découvrir une quarantaine de cuvées des plus belles régions italiennes. Des vins rouges, des vins blancs, et même des bulles… il y en aura forcément pour tous les goûts.

BANANIA donne la banane depuis 110 ans !

Symbole de gourmandise et de bonne humeur depuis 1914 grâce à son célèbre petit personnage souriant, Banania a su évoluer, tout en préservant sa recette unique associant cacao, céréales, banane et miel. À l'occasion de son 110e anniversaire, la marque s'engage auprès de La Voix de l'Enfant, une association qui vient en aide aux enfants victimes de violences. Un partenariat fidèle à son esprit chaleureux.





© Petit Studio Grands Boulevards

HARRYS : LE SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS

Harrys vous accompagne à différents moments de la journée avec ses pains de mie moelleux et gourmands, depuis plus de 50 ans. Des tartines savoureuses du matin à vos sandwichs préférés, retour sur un savoir-faire bien de chez nous. Cocorico !

◆ 100 % FRANÇAIS...



On ne le sait pas toujours, et pourtant : derrière le nom à consonance anglo-saxonne *Harrys* se cache une marque 100 % française. Eh oui ! En effet, c'est dans une boulangerie familiale du Berry, à Châteauroux, que son histoire a commencé voici plus de 50 ans. Depuis ses débuts, Harrys conjugue ainsi savoir-faire et engagement, simplicité et qualité, tout en privilégiant les ingrédients français comme les œufs ou le blé, issus de filières françaises. Les pains de mie et les viennoiseries sont aussi fabriqués au sein de quatre usines françaises, et témoignent de l'ancrage local de la marque. Harrys incarne ainsi une tradition de qualité, travaillant main dans la main avec les agriculteurs français.

◆ 100 % MOELLEUX ET GOURMAND !

Harrys sélectionne rigoureusement ses matières premières : le blé est issu de la filière « Moelleux & Responsable », en collaboration avec plus de 600 agriculteurs français*, et le cacao est issu de filières plus responsables. En quête d'amélioration continue, la marque française a réduit les acides gras saturés, et supprimé l'huile de palme et les colorants artificiels, pour des produits toujours plus gourmands et savoureux. Parce que vous méritez des bons produits !

◆ LES INCONTOURNABLES HARRYS

Les pains de mie, brioches et autres gourmandises Harrys sont conçus pour satisfaire tous les goûts et toute la famille, à différents moments de la journée. En tartines, croque-monsieur, sandwichs ou toasts, ils font partie d'une alimentation pratique et variée. Le fameux 100 % mie, moelleux et gourmand, symbole de la qualité Harrys, offre par exemple une texture et un goût incontournables, qui en font un produit emblématique de la marque.



À retrouver dans le magasin le plus proche de chez vous.

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

** Contient des sucres naturellement présents

Ce comté qu'on aime tant…

Du 20 au 22 septembre prochain, Lyon va vivre au rythme du fameux fromage franc-comtois. Le Temps du Comté, illustré par sa table en colimaçon de 150 couverts représentant une meule, se déclinera en trois repas de chefs de talent, dont la célèbre Georgiana Viou. Chaque recette mettra en avant les saveurs du comté AOP. **Pour avoir la chance de participer gratuitement à l'un de ces repas, inscrivez-vous sur Letempsducomte.com entre le 1er et le 12 septembre. Tirage au sort le 13 septembre. Les heureux gagnants remporteront une place pour deux personnes. Magique !**





QUELLE AVENTURE !

Le festival international du film de voyage et d'aventure What a Trip ! fête ses 8 ans. Cette année, Montpellier accueillera l'événement du 23 au 29 septembre. Au programme, dans le centre-ville et les jardins du Peyrou : projections de films, expositions de photos du monde entier, concerts, ateliers pour petits et grands et, bien sûr, des bars et des foodtrucks, ouverts de 10 h à 23 h, pour découvrir la cuisine du monde. **Renseignements sur Watmontpellier.fr**



LES VINS DU PAYS D'OC AUX VENDANGES DE MONTMARTRE

La 91e édition des Vendanges de Montmartre se tiendra du 9 au 13 octobre prochain. Pendant cinq jours, les huit quartiers du XVIIIe arrondissement parisien seront placés sous le signe de l'imaginaire et du rêve. L'occasion de profiter de films, concerts, street art et, évidemment, de déguster de nouvelles cuvées. Cette année, les vins pays-d'oc IGP seront présents avec leurs 58 cépages pour vous initier à l'art de la dégustation. **Rendez-vous sur le stand de Sète Agglopôle Méditerranée.**

Sondage MANGER FRANÇAIS

88%

des sondés déclarent se passer de certains produits alimentaires pour manger exclusivement français.

83%

mangent des produits français car c'est plus qualitatif.

67%

déclarent vérifier l'origine des produits alimentaires avant d'acheter.

45%

pensent que cela ne coûte pas plus cher de manger français.

Source : OpinionWay pour Charal, « Mangera-t-on encore français demain ? », avril 2024.



DÉGUSTATION

Ce n'est pas la machine qui fait le café, c'est le grain

Lorsqu'ils sont moulus juste avant d'être dégustés, les grains de café libèrent tous leurs arômes, pour le plus grand plaisir des amateurs de café.



CHAQUE GRAIN DE CAFÉ EST UNIQUE

Les amateurs de café le savent : la qualité des grains fait toute la différence. À chaque étape, les experts café L'OR leur portent une attention minutieuse : les cerises de café, de variété Arabica ou Robusta, sont cueillies à maturité, puis les grains sont sélectionnés et assemblés avec soin afin de trouver le juste équilibre.

LA TORRÉFACTION, UN SAVOIR-FAIRE UNIQUE

Les grains de café verts, neutres en goût, sont délicatement chauffés par les maîtres-torréfacteurs, afin de libérer leurs qualités gustatives. La torréfaction en révèle toutes les saveurs.

Le saviez-vous ?

Un caféier connaît sa première floraison au bout de **3 à 5 ans.** Il faut ensuite compter **6 à 9 mois** pour récolter les cerises à maturité. Par la suite, il produit chaque année **2,5 kg de cerises,** l'équivalent de **500 g de café torréfié,** soit **80 tasses.**

DES ARÔMES PARFAITEMENT PRÉSERVÉS

Les arômes du café sont aussi délicieux que délicats. Pour les préserver au mieux et garantir une dégustation parfaite, les experts café L'OR ont créé un emballage doté d'une valve fraîcheur qui protège les grains jusqu'à la mouture et la préparation de son café.

« Le café en grain permet de profiter au maximum de la fraîcheur des arômes. Moudre son grain juste avant la préparation est gage d'une richesse aromatique et d'une belle complexité lors de la dégustation. »

Philippe Casas, expert café L'OR

* Source : Nielsen France, Valeur, Marques nationales, HMSM + PROXI + DRIVE + SDMP, MAT P4 2024.

Un moment café intense avec L'OR, la marque N°1 du café en grain*

Parce que certains l'aiment puissant et complexe, quand d'autres le préfèrent raffiné et doux, ou encore corsé et long en bouche, les experts café L'OR ont développé deux nouvelles intensités : Absolu 10 et Absolu 13.



PROFITEZ D'UNE OFFRE EXCLUSIVE SUR LES NOUVELLES INTENSITÉS L'OR ABSOLU



LE REBLOCHON, C'EST HEALTHY... SI, SI !

Le saviez-vous ? Au pays du fromage, le reblochon tire son épingle du jeu avec seulement 27 % de matières grasses. Peu gras dans sa catégorie (pâte molle à croûte lavée), ce fromage au lait cru, très onctueux, se déguste aussi bien sur un morceau de pain frais qu'incorporé à une recette.

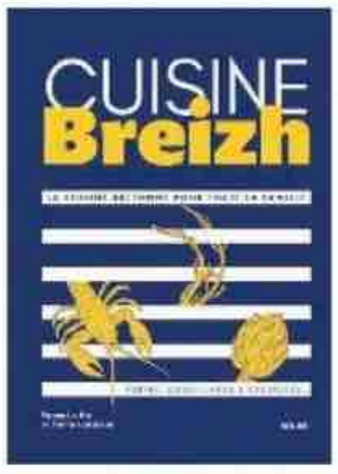
3 livres à dévorer



Des recettes chavoureuses

Cath et son chat Sushi prennent d'assaut la cuisine pour proposer des recettes salées et sucrées à tomber. Gourmandes et originales, elles sont expliquées pas à pas avec astuces et informations à la clé. Des crackers pour l'apéro au chafouti en passant par le brownie, c'est une véritable pépite culinaire à découvrir avec les petits et grands enfants pour une initiation des plus ludiques. Cerise sur le gâteau, vous pourrez même réaliser de délicieux biscuits pour nos amis félins ! Laissez-vous tenter par cette expérience unique qui éveillera les papilles de toute la famille, avec ou sans poils !

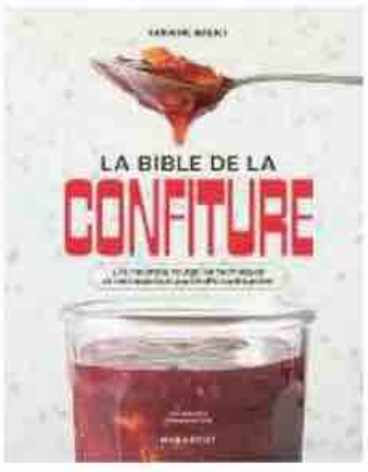
« Cath et son chat en cuisine », de Christophe Cazenove, Hervé Richez et Yrgane Ramon, éd. Bamboo, 15,90 €.



Bretagne gourmande

Laissez-vous guider à travers les spécialités bretonnes, qu'elles soient de l'Armor, côté mer, ou de l'Argoat, côté terre, avec un dibenn-pred côté desserts. Des salicornes sautées au tartare d'algues en passant par les beurres aromatisés et le gâteau de pommes de terre, vous épaterez vos convives. Pour la touche sucrée, rien ne vaut un paris-brest ou un caramel au beurre salé accompagnant vos crêpes. L'auteur vous aide à bien choisir et préparer un plateau de fruits de mer et présente les alcools bretons, partie intégrante du patrimoine gustatif local, à cuisiner... ou à déguster.

« Cuisine Breizh, la cuisine bretonne pour toute la famille », de Fanny Le Hir et Émilie Laraison, éd. Solar, 21,90 €.



La reine des petits déjeuners

Nous avons tous un petit faible pour des confitures de notre enfance. Qu'elles soient classiques, réinventées par des associations surprenantes de plusieurs fruits ou agrémentées d'épices et de légumes, elles ravissent nos papilles. Sandrine Maquet, cheffe confiturière, nous fait découvrir 170 recettes, des plus traditionnelles aux plus originales. Des chutneys aux marmelades, des gelées aux compotes, vous n'aurez que l'embarras du choix. Vous y trouverez également plein d'astuces, de conseils et de techniques pour davantage de gourmandise tout en limitant l'apport de sucre.

« La Bible de la confiture », de Sandrine Maquet, éd. Marabout, 24,90 €.

SEAFOOD FROM SCOTLAND

Misez sur l'origine Ecosse au rayon marée

La France est le 1er marché pour les produits de la mer britanniques et notamment écossais.

En 2022, la production de coquilles Saint-Jacques écossaises s'élevait à **16 675 tonnes***.

Elles sont pêchées à la main ou draguées **dans le respect de leur environnement.**

*Scottish Sea Fisheries Statistics 2022



events.seafoodfromscotland.org

Y A QUOI DANS

les nouilles de konjac

Aliments du quotidien au Japon, les nouilles de konjac restent chez nous encore cantonnées aux rayons diététiques. Cela vaut pourtant le coup de leur faire un peu plus de place dans nos placards ! Par Céline Roussel



LE CHIFFRE
6 à 7 kcal aux 100 g

LISTE DES INGRÉDIENTS, QU'EST-CE QU'ON TRAQUE ?

Bien qu'il s'agisse d'un aliment transformé, les nouilles de konjac affichent peu d'ingrédients. Les deux principaux restent l'eau et la poudre ou la farine de konjac. Les additifs les plus utilisés sont l'hydroxyde de calcium (ou E526), un correcteur d'acidité, et l'acide citrique pour la conservation. Mais le vrai point de vigilance, si l'on souhaite profiter uniquement des bienfaits du konjac, concerne plutôt la présence de farine de riz dans le produit.

SOUS FORME DE NOUILLES OU DE PERLES

Elles se présentent principalement sous deux formes, des vermicelles ou des spaghettis très fins que l'on appelle les shiratakis, ou sous forme de perles (gohan). Elles sont en revanche toujours conditionnées en barquettes ou en sachets avec de l'eau, pour leur conservation, et se trouvent en rayon cuisine du monde ou dans les épiceries asiatiques.

UN SECRET MINCEUR

En tant que légume-racine, le konjac est composé d'eau (à 96 %) et de fibres, dont le glucomannane, qui a la particularité de pouvoir absorber 100 fois son poids en eau. Ceci explique pourquoi le konjac est un aliment très satiétogène, un véritable coupe-faim. On l'associe en toute logique à un produit minceur, d'autant plus qu'il présente moins de 10 kcal aux 100 g. Il est par ailleurs extrêmement digeste et ne contient pas de gluten.

UNE VRAIE ALTERNATIVE AUX PÂTES ?

Oui, car le mode de consommation de ce produit est identique. Il n'est même pas utile de cuire les nouilles de konjac, ces dernières peuvent en effet être intégrées directement aux préparations après un simple rinçage. Elles permettent de créer du volume dans l'assiette, pour un faible coût calorique. Un atout aussi pour ceux qui ne jurent que par les pâtes et peinent à manger des légumes.

POUR FAIRE SON CHOIX

→ **La provenance :** Les nouilles de konjac sont principalement fabriquées en Asie (Japon, Chine, Indonésie). Mais la culture de cette racine se développe dans les pays européens, dont la France. Les produits européens et bio restent ainsi les plus recommandés et, bien sûr, ceux qui contiennent le moins d'additifs possible.

→ **L'odeur, pas de panique !** Attention, à l'ouverture de la barquette, les nouilles de konjac dégagent une odeur peu agréable, mais un simple rinçage suffit à la faire disparaître. Leur aspect gélatineux est normal.

Merci à Sophie Richard, directrice des achats pour l'épicerie japonaise iRASSHAi (Irasshai.co) pour ses explications.

FAIT MAISON, C'EST MIEUX !

Wok de konjac et légumes sautés

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Pour 4 personnes

- 2 poivrons
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 1 paquet de nouilles de konjac
- Huile d'olive
- 4 c. à soupe de sauce soja
- Poivre

Rincez les nouilles de konjac, puis égouttez-les dans une passoire.

Préparez les légumes : lavez-les, épépinez les poivrons, puis détaillez-les tous en julienne.

Faites revenir l'oignon 1 minute dans un wok avec un peu d'huile d'olive, puis ajoutez les carottes, les poivrons et les courgettes. Faites dorer le tout une dizaine de minutes, en mélangeant régulièrement.

Ajoutez les nouilles de konjac, puis laissez cuire de nouveau 1 minute.

Ajoutez en fin de cuisson la sauce soja et le poivre, puis mélangez.

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



*PRENEZ LE TEMPS

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

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

J'ACHÈTE OU PAS...

un blender portable

Se préparer un jus de fruits frais ou un smoothie, même quand on n'est pas à la maison, c'est un jeu d'enfant avec un blender portable. La différence principale avec son aîné ? Il fonctionne avec des bouteilles, et non un bol. Avant de franchir le pas, voici ce qu'il faut savoir sur cet ustensile bien utile. Par Marine Couturier.



LA PUISSANCE

Elle se situe en général entre 100 et 300 watts, ce qui est suffisant pour mixer des fruits et légumes mous, ou de la glace pilée. Plus la puissance est élevée, plus l'appareil mixe rapidement les ingrédients. Un broyage à grande vitesse permet de conserver un maximum de vitamines et de minéraux dans les préparations.

Les lames d'un blender portable tournent à plus de 20 000 tours par minute

LA CAPACITÉ

Un blender portable n'a pas vocation à préparer de grandes quantités : chaque bouteille varie entre 350 et 600 ml. Certains blenders sont vendus avec deux bouteilles, ce qui peut être pratique.

LES MATÉRIAUX

Dans l'idée de préparer des boissons healthy, il est logique de s'intéresser à la composition des appareils qui les préparent. Ainsi, un blender sans BPA est le meilleur choix à faire. Pour la solidité, privilégiez des bouteilles en Tritan, plus résistantes aux chutes et rayures, et des lames en Inox pour l'efficacité.

AVEC OU SANS FIL ?

Le blender portable filaire est plus puissant, mais nécessite une prise électrique pour fonctionner. Il reste néanmoins compact et s'emporte facilement. Le modèle sans fil dispose d'une batterie, rechargeable sur secteur ou en USB. Il est plus nomade, mais moins puissant.

3 BONNES RAISONS
DE S'OFFRIR UN BLENDER PORTABLE

1. **Nomade :** l'appareil est facile à transporter et à ranger, idéal pour ceux qui multiplient les déplacements.
2. **Compact :** pour ceux dont la place dans la cuisine est limitée, il permet de gagner de l'espace et, suivant le design, ajoute un élément de décoration.
3. **Pratique :** avec lui, on prépare la juste quantité de ce qu'on souhaite consommer, et on peut boire son smoothie directement dans le contenant de préparation.

3 nouveaux blenders testés et approuvés



Léger
Avec ses à peine 500 g, il se glisse dans un sac pour vous suivre toute la journée.
Blender portable NBP003MA, 39,90 €, Nutribullet.

Rétro
Voilà un miniblender au design intemporel qui dispose de deux vitesses. Il est livré avec deux bouteilles de 600 ml, en Tritan Renew et sans BPA.
Années 50 PBF01WHEU, 129,99 €, Smeg.

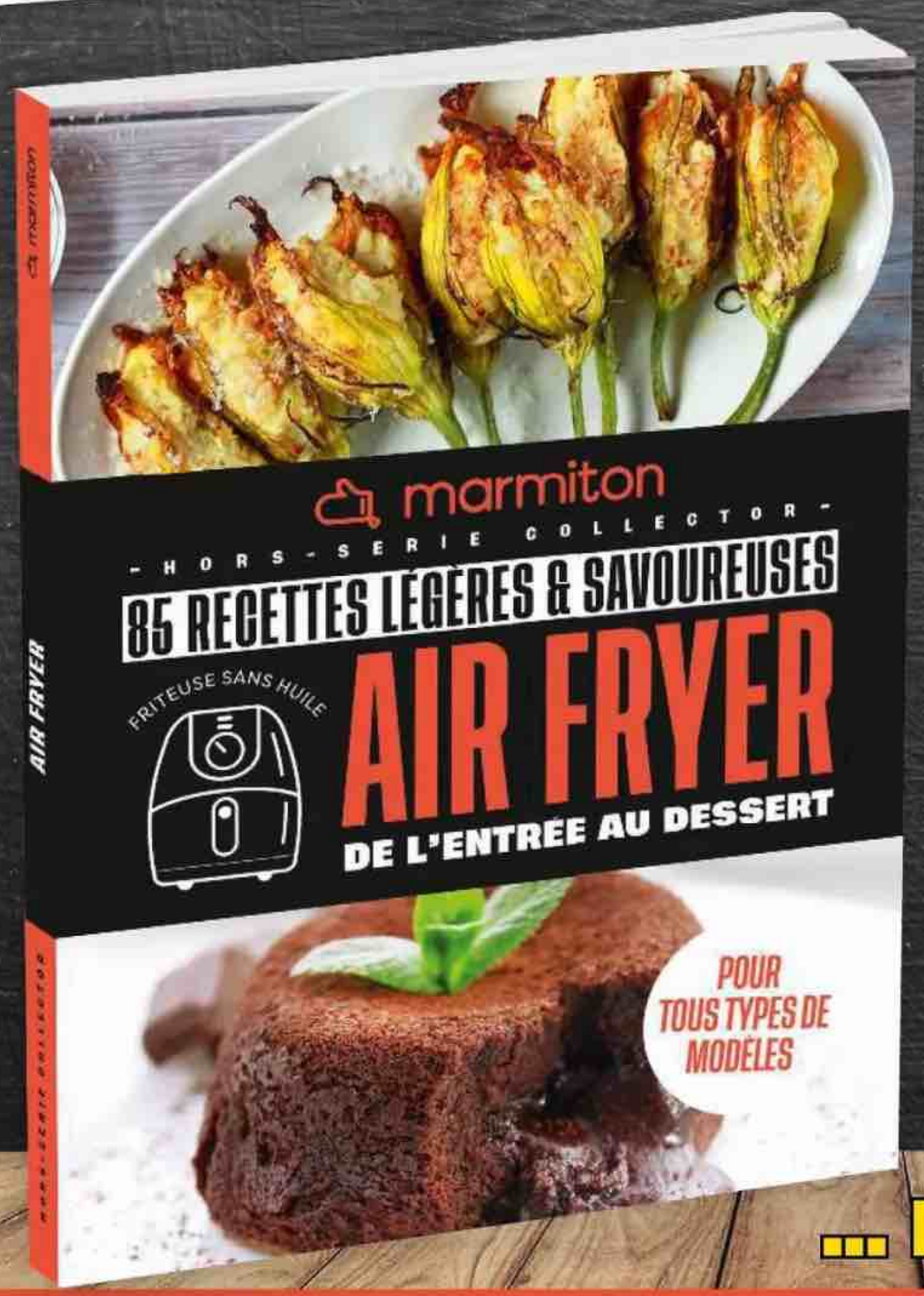




Discret
Très compact et silencieux, il se recharge par un port USB-C. Il existe aussi en bleu.
Blender portable sans fil Ninja Blast, 59,99 €, Ninja.

marmiton
LA BOUTIQUE

CUISINEZ AVEC VOTRE FRITEUSE SANS HUILE...



L'Air Fryer a conquis les cuisines du monde entier en offrant **une alternative saine et délicieuse à la friture traditionnelle.** Vous avez, vous aussi, succombé et êtes maintenant à la recherche d'**idées de menus alléchants** adaptés à votre appareil ? Succombez aux **85 recettes révélant la magie croustillante de l'Air Fryer :** des classiques de la cuisine française et italienne mais aussi des créations originales à explorer. Entrées, viandes, accompagnements, et même pâtes ou desserts... Que vous soyez **débutant ou passionné,** et quel que soit le modèle que vous possédez, notre ouvrage vous guidera pas à pas, offrant **des instructions claires et des conseils pratiques pour maîtriser l'art de la cuisson à air chaud.**

Hors-série de 124 pages.
Dimensions : 20 x 27,8 cm.
Cet ouvrage est la reprise à l'identique du livre "Air Fryer, 85 recettes légères et savoureuses" Télé Star paru début 2024.

14€90 SEULEMENT

... ET RÉGALEZ-VOUS !

En vente sur www.kiosquemag.com/boutique **ou** par téléphone 01 46 48 48 03 (du lundi au samedi - prix d'un appel local).
Paiement en CB uniquement. **ou** en renvoyant le coupon ci-dessous.

BON DE COMMANDE à retourner sous pli affranchi à la Boutique Marmiton -59898 Lille Cedex 9

OUI JE COMMANDE	Réf.	Qté	Prix	TOTAL
AIR FRYER, DE L'ENTRÉE AU DESSERT	431080		14,90 €	
Envoi COLIECO (livraison : 2 semaines après enregistrement de ma commande).				+ 4,00 €
MONTANT TOTAL DE MA COMMANDE				€

Je règle par chèque ci-joint à l'ordre de Marmiton.

KIOSQUE mag.com

Vous souhaitez régler par carte bancaire ?
Rendez-vous sur **www.kiosquemag.com**
c'est rapide, simple et 100% sécurisé !

Offre valable en France Métropolitaine jusqu'au 31/03/2025. Conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception de votre commande et vous pouvez nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais d'envoi et de retour restent à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles: Reworld Media Magazines SAS. Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media-DPD, c/o service juridique, 40 Avenue Aristide Briand 92220 Bagneux ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com.

Mes coordonnées (*à remplir obligatoirement)

 # M091 - # V 1622901

Nom*|__|__|__

Un p'tit dej et c'est parti !

Jus, céréales, laitages, biscuits… Rien de mieux qu'un petit déjeuner complet et équilibré pour commencer la journée du bon pied ! Par Laurie Fourcade et Margot Dobrska









1 Boost matinal. Cette boisson à base de chicorée, enrichie en fibres et prébiotiques, est parfaite, dans sa version nature, pour les intestins intolérants au café. **Chicorée bio nature ou caféinée, 5,99 € (80 g), Cherico, chez Monoprix.**

2 Plaisir non coupable. Coup de cœur pour ce skyr à la noix de coco velouté et rassasiant. Garanti sans additifs ni arômes artificiels. **Skyr noix de coco, Siggi's.**

3 Une pâte à croquer ! Avec sa texture onctueuse sans huile de palme et ses éclats croustillants de crêpe dentelle, elle sort vraiment de l'ordinaire. **Pâte à tartiner feuillantine et noisettes (30 %), 8,58 € (250 g), Éric Bur.**

4 Trésor de la ruche. Crémeux et savoureux, ce miel est le compagnon idéal de vos tartines. **Miel doux et crémeux Petit Déj', 3,55 € (250 g), Lune de miel.**

5 Bon mélange. Flocons d'avoine et de blé complet, corn flakes au chocolat, cacao, banane et poudre de guarana… Un mélange bio croustillant et délicieux pour un début de journée plein d'énergie. **Muesli Énergie, 4,10 € (375 g), Bjorg.**

6 Pas que pour les enfants. Une nouvelle gamme de compotes alliant fruits et légumes d'une même saison pour des en-cas gourmands et riches en vitamines. **Pom'Potes 4 saisons, automne et hiver, 2,19 € (étui de 4 x 90 g), Materne.**

7 À la recherche du temps sucré. Des madeleines moelleuses à souhait au beurre d'Isigny et au bon goût d'agrumes : un régal régressif ! **Madeleines saveur agrumes, 7,80 € (la boîte de 10 ; 250 g), Biscuiterie Jeannette.**

8 Jus engagés. Pour l'achat de chacun de ces jus de fruits 100 % français et sans sucre ajouté, la marque accompagne un agriculteur dans sa transition vers une agriculture durable. **Jus multifruits, 4,09 € (75 cl), et pomme-framboise, entre 3,40 € et 3,60 € (1 l), Transition.**

9 Des combos sains et savoureux. Des confitures bio allégées en sucre, mais délicieuses, et à l'exquise saveur de fruits. **Confitures de fruits, 2,99 € (250 g), Natù.**

10 Pour les petites mains. Voilà des pancakes aux pépites de chocolat moelleux et pas trop sucrés. Un plaisir facile à tenir par les petites mains de vos bambins. **Minis pancakes pépites de chocolat, 2,90 € (la boîte de 24), La Fournée dorée.**

ADRESSES P. 144

CHOCAPIC®
C'EST FORT EN CHOCOLAT !

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

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

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

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



FABRICATION FRANÇAISE

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

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

Le rocamadour tout en rondeur

Dans l'un des plus beaux villages de France au somptueux décor se cache aussi un trésor de la gastronomie française. Partons à la découverte du rocamadour, ce fromage si fondant plébiscité par les fins gourmets. Par Didier Lalbenque

CARTE D'IDENTITÉ

La magnifique région des Causses du Quercy, aux paysages arides faits de falaises et d'herbes sèches, abrite pourtant une flore insoupçonnable très appréciée des chèvres. Le lait issu de ces élevages caprins sert à la fabrication du rocamadour, fromage labellisé AOP depuis 1999. D'une texture fondante et onctueuse, il appartient à la famille des cabécous, reconnaissables à leur forme de palet. Sa fabrication respecte des conditions très précises en plus d'une alimentation locale des animaux. Cette méthode traditionnelle repose sur la traite des chèvres matin et soir, puis sur le caillage avec ajout de ferment et de présure. Viennent ensuite, 24 heures plus tard, l'égouttage et le salage avant que la pâte ne soit étalée dans les moules. C'est seulement après six jours d'affinage en cave, où les palets sont retournés régulièrement, que le fromage est prêt à être dégusté. Si l'étiquette spécifie la mention « fermier », cela signifie qu'il a été fabriqué avec le lait d'un seul troupeau.

BIEN LE CHOISIR

Jeune, il présente une couleur blanche, une consistance moelleuse et une saveur subtile de noisette, de crème et de chèvre. En vieillissant, il s'assèche et vire au beige, les arômes s'épanouissent davantage. Les amateurs de ce fromage apprécient en particulier la texture crémeuse sous la croûte. Elle porte le nom de « piaulage », employé uniquement pour le rocamadour, qui caractérise le développement de cette fine couche onctueuse.

L'ART DE LE DÉGUSTER

Après avoir sélectionné le fromage idéal, on le laisse reposer à température ambiante une heure avant sa dégustation en fin de repas. Il peut être agrémenté d'un pain gourmand aux fruits séchés ou aux noix, suivant les préférences, et accompagné d'un vin blanc sec. Mais le cabécou peut aussi être cuit, sur des toasts grillés au four pour accompagner une salade complète, ou comme garniture sur les pizzas : ces cuissons lui confèrent une texture croustillante avec une exaltation du parfum de noisette. Pour davantage de gourmandise, il enrichit les quiches, les samoussas et les gratins de courgette ou de potiron additionnés d'une sauce Béchamel, pour un délicieux mélange fondant aux trois saveurs.

On retient

SA CONSERVATION : 1 semaine au réfrigérateur pour garder son côté crémeux, jusqu'à 2 semaines pour un fromage plus sec.

SA VALEUR ÉNERGÉTIQUE : 300 kcal les 100 g.

SA PLEINE SAISON : d'avril à septembre.

SON PRIX : à partir de 24 € le kilo.

Le saviez-vous ?

Lors de l'exploration de la planète Mars par le rover Curiosity, une pierre située sur une falaise a été baptisée Rocamadour en hommage au village français.

LES 21 ET 22 SEPTEMBRE PROCHAIN À ROCAMADOUR

Ne manquez pas les Journées européennes du patrimoine à Rocamadour. Pour la 41e édition, de nombreuses activités dans les monuments emblématiques de la ville sont prévues. Visites libres ou guidées, escape game, ateliers pour les enfants ou pour les familles… Retrouvez le programme complet sur le site de l'office du tourisme de Rocamadour.

LE CONSERVER

Par commodité, on l'entrepose au réfrigérateur. Plutôt au milieu, si vous préférez un fromage bien fait, sinon tout en bas, pour qu'il garde des saveurs plus douces. Comme pour la plupart des fromages qui ont besoin de respirer, on évite les boîtes hermétiques pour le laisser dans son emballage d'origine. Mais le stockage dans une cave reste la solution idéale pour une conservation optimale.

VALEUR SÛRE

Au xve siècle, le rocamadour était tellement réputé qu'il servait parfois de valeur pour l'impôt dans la région.



LE BON ACCORD

Pour le porc, on mise sur un vin de Loire léger en bouche, comme un anjou ou un saumur.

FLEURON RÉGIONAL

80 % de la production est commercialisée en Île-de-France. Outre quelques charcuteries et épiceries parisiennes le proposant à la vente, on peut miser sur certaines épiceries un peu sélectives partout en France. Une fois trouvé, dégustez-le rapidement : produit artisanalement, il se conserve peu de temps au réfrigérateur (2 à 3 jours maximum).

Le Prince de Paris

Un jambon d'exception

D'une couleur rose pâle, au fumet de bouquet garni et d'une texture ultra fondante, « Le Prince de Paris » tranche avec les jambons habituels. Seuls 160 sont préparés chaque semaine selon la recette traditionnelle. Pour le distinguer, fiez-vous à la tour Eiffel marquée sur sa peau. Par Émilie Jamgotchian

UN PEU D'HISTOIRE

Le jambon de Paris tient son nom du fait qu'il fut traditionnellement fabriqué dans la capitale. Mais une taxe imposée par le préfet de Paris lors de la Première Guerre mondiale vint compliquer les choses. Les prix flambèrent et le jambon devint inaccessible au plus grand nombre. Résultat : les ventes chutèrent et les fabricants ne parvinrent plus à s'en sortir. Le véritable jambon de Paris disparut au profit d'une version industrialisée, moins chère, mais aussi moins qualitative. Une seule petite fabrique a résisté, rue de Charonne, dans le XIe arrondissement : la maison Doumbéa, qui prépare encore l'authentique jambon de Paris.

SECRET DE FABRICATION

Ce n'est pas un hasard si on le surnomme Prince de Paris. Dans l'entreprise familiale, pas de colorant ni de conservateur, mais une recette qui respecte les traditions. À commencer par du cochon 100 % français, que l'on désosse, sans l'ouvrir en deux. La pièce est ensuite enrichie d'une saumure à base de légumes, d'épices et de sel de Guérande. Puis vient la cuisson : au court-bouillon, pendant une dizaine d'heures, emmaillotée dans une chaussette pour lui donner sa jolie forme. Ne reste alors qu'à attendre une semaine pour laisser le jambon refroidir et le voir débarquer dans nos paniers.

EN CUISINE

Mieux vaut miser sur le naturel avec une telle qualité. Une baguette tradition et un morceau de beurre truffé pour l'accompagner, et c'est le plaisir assuré ! Mais il se prête également très bien à la cuisine. Cru ou cuit, il s'invite dans de nombreuses recettes salées. Afin de l'apprécier à sa juste valeur, on opte pour la cuisine de bistrot : endives au jambon, croque-monsieur au comté, coquillettes, jambon-purée... et pourquoi pas des cordons-bleus maison pour satisfaire les enfants ?

On retient

SA CONSERVATION :
2 à 3 jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur.

SA VALEUR ÉNERGÉTIQUE :
119 kcal pour 100 g.

SON PRIX :
entre 30 € et 40 € le kilo.



EN 2024, 800 JAMBONS SONT FABRIQUÉS CHAQUE SEMAINE !

C'est dans le XIe arrondissement de la capitale que se trouve le dernier atelier à fabriquer le célèbre Prince de Paris. Ici, 800 jambons transitent chaque semaine par la rue de Charonne. Après un marquage au fer rouge, un désossage, le trempage et la cuisson, les jambons sont expédiés à Milly-la-Forêt, en Essonne, avant d'être distribués.

Le céleri branche prend sa revanche

Souvent boudé à tort, il cache en ses feuilles et ses côtes une mine d'or. Par petites touches ou en vedette dans l'assiette, il n'a pas fini de nous étonner. Un, deux, trois… croquez ! Par Eugénie Bidet

IDÉE express

Ne jetez rien ! Récupérez les feuilles du céleri et faites-les cuire 25 minutes dans un bouillon avec quelques pommes de terre et un oignon. En fin de cuisson, assaisonnez de sel, de poivre et d'une pointe de curry. Mixez le tout et terminez par un peu de crème pour obtenir un joli velouté.

CARTE D'IDENTITÉ

Longues tiges vertes surmontées d'un bouquet de feuilles dentées, c'est ainsi que le céleri branche se présente dans nos paniers. Cette plante herbacée qui nous vient tout droit du bassin méditerranéen appartient à la famille des apiacées, tout comme le fenouil ou le persil. À l'état sauvage, on le retrouve dans les zones humides, en bord de marais.
Il se cultive ainsi partout en France, à condition d'un sol humide et d'une exposition ensoleillée.

UN PEU D'HISTOIRE

Jusqu'au XVIIe siècle, on connaissait le céleri-branche sous le nom d'« ache des marais ».
Il était alors utilisé en cuisine, comme condiment pour relever un plat, mais aussi en médecine, pour soigner certains maux. On lui prêtait même des vertus aphrodisiaques au temps des Grecs et des Romains. Il faut attendre ensuite le XIXe siècle et le travail des botanistes pour qu'il prenne la place de légume dans nos recettes.

Rendez-vous le 6 octobre dans les Yvelines

C'est à Achères, une commune des Yvelines, que nous fêterons le céleri le 6 octobre prochain, de 10 h à 19 h. Cette journée, liée à l'histoire maraîchère de la ville, sera l'occasion de visiter des fermes pédagogiques, de découvrir une exposition de tracteurs anciens et bien sûr de déguster des produits locaux… dont le céleri !

INGRÉDIENT SUPERSTAR

Outre-Atlantique, les régimes des stars lui font la part belle. Très peu calorique et avec un fort pouvoir hydratant, il ne posséderait même que des bienfaits ! À commencer par sa teneur en polyacétylène, un anti-inflammatoire connu pour lutter contre les douleurs chroniques. On lui prête également un intérêt particulier pour réguler la tension artérielle, grâce à sa teneur notable en potassium (289 mg aux 100 g). Enfin, il contient de nombreuses vitamines, dont la vitamine K1, qui intervient dans la bonne coagulation du sang.

SUR LES ÉTALS

Si on le retrouve sur nos marchés toute l'année, sa pleine saison s'étend de septembre à février. Pour bien le choisir, quelques indices de fraîcheur ne trompent pas. À commencer par ses feuilles, qui doivent être bien vertes. Vérifiez également que les côtes soient charnues et rigides. Si quelques traces et meurtrissures viennent le marquer, passez votre chemin. Une fois acheté, ne tardez pas trop. Le céleri branche reste un légume fragile, contrairement à son cousin le céleri-rave. Conservez-le dans un linge humide ou dans un sac en papier dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Vous pouvez sinon le congeler, découpé en fins tronçons disposés dans des sacs congélation. Idéal pour ajouter dans une sauce tomate ou une bolognaise, par exemple.

AUX FOURNEAUX

Son goût anisé ne fait pas l'unanimité, mais il a pourtant beaucoup à offrir en cuisine. Cru ou cuit, à vous de choisir. Si vous préférez la seconde option, comptez 10 minutes à l'eau bouillante. Il sera légèrement fondant, mais toujours un peu croquant ! Côté association, il s'accommode dans des plats mijotés tels qu'une bolognaise ou un couscous. Mais sachez qu'il se marie aussi avec les agrumes et les fruits rouges. Vous pouvez donc le proposer en dessert, en disposant quelques morceaux crus sur une tarte au citron, par exemple. Enfin, si vous cherchez à en faire manger aux enfants, optez pour des tempuras. Quelques minutes dans la friture et c'est déjà l'heure de passer à table !

TOUR DE MAIN

Pour l'apprécier à sa juste valeur, pensez à retirer la partie fibreuse de ses tiges à l'aide d'un Économe ou d'un couteau.



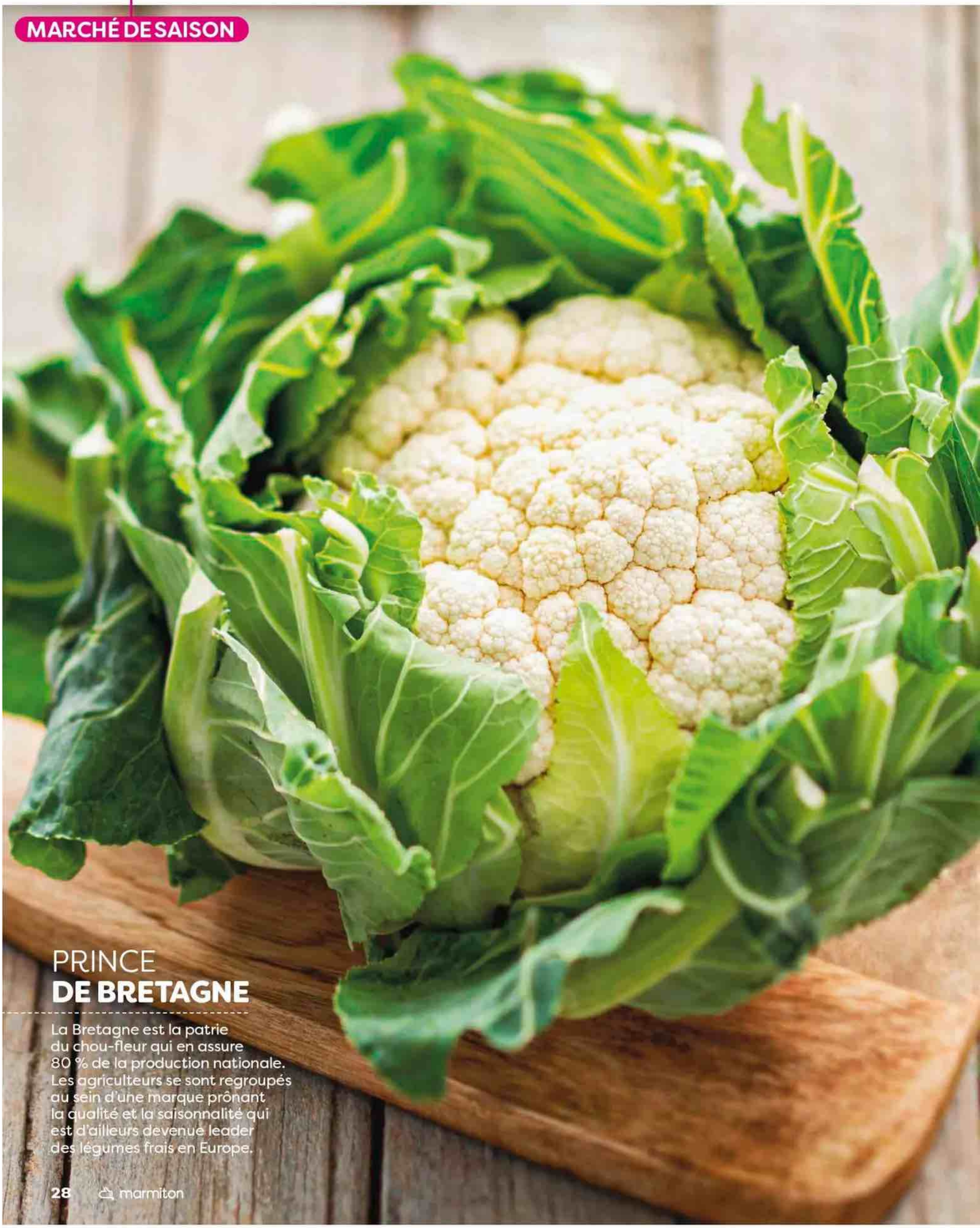
On retient

SA CONSERVATION :
3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

SA PLEINE SAISON :
de septembre à février.

SA VALEUR NUTRITIONNELLE :
16 kcal les 100 g.

SON PRIX :
environ 3 € le kilo.



PRINCE DE BRETAGNE

La Bretagne est la patrie du chou-fleur qui en assure 80 % de la production nationale. Les agriculteurs se sont regroupés au sein d'une marque prônant la qualité et la saisonnalité qui est d'ailleurs devenue leader des légumes frais en Europe.

Le chou-fleur

C'est le bouquet !

Originaire du Proche-Orient, il intègre les tables françaises grâce à La Quintinie, jardinier de Louis XIV. Louis XV, très friand de ce légume-fleur, étend sa consommation à tout le peuple. La recette « à la du Barry » fait écho à l'une des manières de le déguster qui avaient sa préférence. Par Melissa Cruz

LE CHOISIR

Il colore les étals du marché grâce à ses nombreuses variétés, récoltées à différents moments de l'année. Qu'il soit blanc, vert ou aux reflets violets, il ne faut pas se tromper au moment de le choisir : les fleurettes doivent être serrées, sans taches, et les feuilles vert pâle et non flétries.

SES ATOUTS NUTRITION

Peu calorique, on l'intègre dans son assiette tout au long de l'année, en fonction de la saison de chaque variété. Riche en vitamine C, il stimule la vitalité. Bien pourvu en fibres, qui facilitent le transit, il l'est aussi en composés soufrés : on peut alors ajouter une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson pour le rendre plus digeste.

ON CULTIVE

Dans le potager, il faut se relever les manches : tout se fait à la main. Une fois la graine semée dans une terre fertile, bien drainée et exposée au soleil, il demande de l'entretien. Pour qu'il ne jaunisse pas au contact de la lumière, on prend soin de rabattre régulièrement ses feuilles sur ses bouquets. Au moment de le cueillir, on le coupe au couteau à la fraicheur du matin.

ON CUISINE

Cru, il se réduit en semoule pour un taboulé revisité. Il s'apprécie également avec un filet d'huile de noix et du hareng fumé dans une salade composée équilibrée. Cuit, on le nappe de béchamel pour un gratin gourmand, on le frit pour réaliser des beignets originaux ou on l'intègre à un wok de légumes croquants.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour ne pas jeter les feuilles du chou-fleur, on les intègre dans une soupe de légumes riche en nutriments. Le trognon se recycle dans le compost pour nourrir les autres plants du potager.

On retient

SA CONSERVATION :
Il se garde quelques jours au réfrigérateur. Pour une conservation optimale, on le lave puis on le détaille en fleurettes avant de placer celles-ci dans une boîte hermétique. Une fois préparé, juste blanchi ou cuit, il se congèle sans perdre en goût pendant 6 mois.

SA PLEINE SAISON :
de septembre à mars.

SON PRIX :
2,50 €, c'est le prix moyen, à la pièce, pratiqué en GMS.

La noisette
Un fruit à croquer



Avec son goût délicat, ce petit oléagineux symbolise à lui seul l'arrivée de l'automne. Alors, on profite de son apparition sur les étals pour le glisser dans de nombreuses recettes, de l'entrée au dessert. Par Eugénie Bidet

CARTE D'IDENTITÉ

Les noisetiers sont originaires de la zone tempérée de l'hémisphère Nord et les premiers sont apparus dès la préhistoire, en Asie Mineure, où ils couvraient d'immenses taillis. Rien d'étonnant à ce que la Turquie soit aujourd'hui le premier producteur mondial de noisettes ! Chez nous, la noisette est consommée depuis l'Antiquité, mais sa production s'est intensifiée dans les années 70.

QUESTION DE CALIBRE

On distingue deux catégories de noisettes, en fonction de leur calibre : les noisettes de table, les plus grosses, et les noisettes de bouche, plus petites. Dans la première catégorie, on trouve des variétés comme la corabel, naturellement sucrée et très parfumée, l'ennis, dont le taux d'huile est important, la fertile de coutard, une variété ancienne, ou encore la tonda di Giffoni, originaire du Piémont et au goût prononcé. Dans les noisettes de bouche, on repère la pauetet, à la saveur semblable à la tonda et qui fait des merveilles en pâtisserie, et la segorbe, souvent utilisée en biscuiterie.

LE BON CHOIX

Achetée fraiche, elle doit encore être dans son enveloppe verte et ne faire aucun bruit lorsqu'on la secoue. Si ce n'est pas le cas, c'est que la coquille n'est pas remplie et que le fruit n'a donc pas atteint sa pleine maturité. Pour les noisettes sèches, veillez à ce que la coquille soit bien brillante et ne présente pas de trou ou de fissure, car cela peut être le signe de la présence d'insectes. Quant aux noisettes déjà décortiquées, mieux vaut les choisir sous vide pour une meilleure conservation.

EN CUISINE

Bien sûr, c'est un incontournable des desserts : on s'en régale en glace, en flan ou en gâteau. La noisette se marie parfaitement avec le chocolat – la pâte à tartiner en est le meilleur exemple – et le caramel, mais aussi, de manière plus surprenante, avec les agrumes et les fruits exotiques. On peut également l'utiliser dans des préparations salées, pour parfumer des torsades feuilletées avec du thym à l'apéritif, ou pour farcir un rôti de veau, accompagnée de persil. Dans tous les cas, vous pouvez la torréfier au préalable pour lui donner davantage de saveur.

LES 28 ET 29 SEPTEMBRE, C'EST LA FÊTE DE LA NOISETTE !

À Lavelanet, en Ariège, aura lieu la 24e édition de la fête de la noisette les 28 et 29 septembre prochain. De nombreuses animations rythmeront ces deux journées d'exception : dégustation de produits du terroir, concert, concours de pâtisseries à base de noisettes. Inscription sur le site de la mairie de Lavelanet.

On retient

SA CONSERVATION :
plusieurs semaines dans un endroit sec à température ambiante, lorsqu'elle est sèche.

SA PLEINE SAISON :
de fin août à début novembre.

SA COMPOSITION :
riche en protéines, fibres, lipides de bonne qualité et en vitamine E.

SON PRIX :
entre 6 € et 8 € le kg (non décortiquées).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si l'on trouve très peu de noisettes bio, c'est la faute au balanin des noisettes, un charançon ravageur qui peut causer jusqu'à 80 % de pertes sur une exploitation.

LA PRODUCTION FRANÇAISE

→ Elle se concentre essentiellement dans deux départements du Sud-Ouest : le Lot-et-Garonne et le Tarn-et-Garonne, qui rassemblent 80 % des vergers.
→ La Corse est également une région productrice, et on trouve d'ailleurs sur l'île de Beauté la seule noisette bénéficiant d'une IGP : la noisette de Cervione.
→ La corabel, la fériale et la ferwiller sont trois variétés purement françaises, obtenues entre 1969 et 1980 par l'Inra.

DES ÉTALS À L'ASSIETTE



Feuilletés au rocamadour

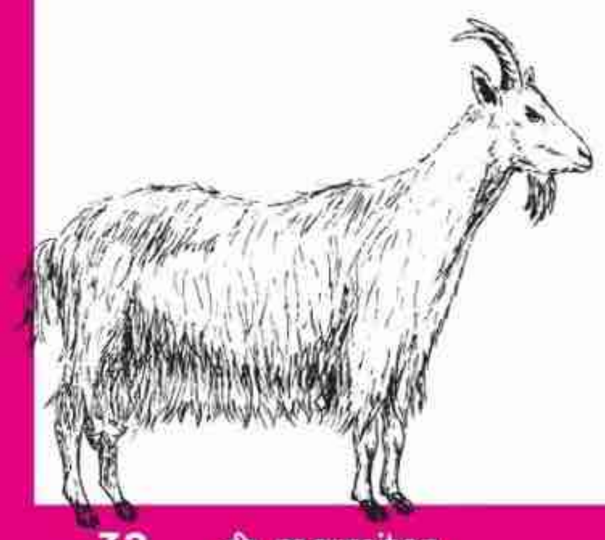
15 MIN Préparation — **30 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

2 figues
1 branche de romarin
4 rocamadours
1 pâte feuilletée
Huile d'olive

1 **Préparez les ingrédients.** Badigeonnez les fromages d'huile d'olive avec un pinceau et parsemez-les de romarin. Coupez les figues en quatre et les rocamadours en deux.

2 **Préparez les feuilletés.** Préchauffez le four à 180°C. Divisez la pâte en 8 carrés. Disposez sur chacun d'eux un demi-rocamadour et un quart de figue, puis repliez les coins de pâte vers le centre. Enfournez pour 30 minutes.



Tarte au brocciu et aux noisettes

10 MIN Préparation — **40 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

4 œufs
120 g de brocciu
1 pâte brisée
10 cl de lait
50 g de poudre de noisette
Quelques noisettes
Sel et poivre

1 **Préparez l'appareil à tarte.** Préchauffez le four à 210 °C. Mélangez les œufs, le lait, la poudre de noisette, salez et poivrez. Déposez votre pâte dans un moule et versez-y votre préparation.

2 **Mettez à cuire.** Concassez les noisettes grossièrement. Émiettez le fromage. Disposez des morceaux de brocciu sur le dessus et des morceaux de noisette, puis enfournez le tout pour 40 minutes.





Velouté de céleri branche

15 MIN Préparation — **30 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

500 g de céleri branche
1 oignon / **2 brins** de coriandre / **25 cl** de crème liquide / **20 g** de beurre
40 cl de bouillon de volaille
1 pincée de curry en poudre
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Épluchez le céleri et coupez-le en petits morceaux, puis pelez et émincez l'oignon. Effeuillez la coriandre.

2 **Faites cuire les légumes.** Dans une casserole, faites revenir l'oignon à feu doux avec le beurre pendant 3 minutes. Ajoutez le céleri et le curry, puis remuez. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 25 minutes.

3 **Finalisez.** Incorporez la crème, puis salez et poivrez. Ajoutez la coriandre et mixez le tout.

Œufs cocotte ricotta et jambon de Paris

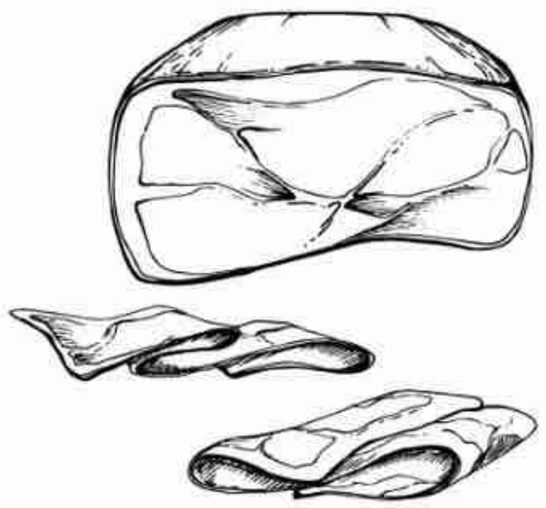
10 MIN Préparation — **5 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

2 tranches de jambon Le Prince de Paris
4 œufs
4 c. à soupe de ricotta
Beurre
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Préchauffez le four à 220 °C. Beurrez 4 ramequins, puis déposez dans chacun d'eux du jambon coupé en petits dés et de la ricotta, en cassant 1 œuf par-dessus pour terminer. Salez et poivrez selon votre goût.

2 **Mettez à cuire au bain-marie.** Placez les ramequins dans un grand plat rempli d'eau chaude, puis enfournez le tout pour 5 à 6 minutes. En sortant les ramequins du four, assurez-vous que le blanc d'œuf est cuit et le jaune encore coulant.



Crouseilles

MADIRAN & PACHERENC DU VIC-BILH
PIÉMONT PYRÉNÉEN



Une histoire de familles !

Crouseilles, c'est un village à quelques kilomètres au sud de Madiran, en pays du Vic-Bilh. C'est aussi notre étendard de vignerons pour commercialiser nos vins rouges (issus de tannat essentiellement) et nos Pacherenc (toujours blancs). Notre coopérative est née en 1950, mais bien avant dans toutes les têtes. Elle n'a cessé au fil du temps d'être le trait d'union de 112 familles, passionnées, talentueuses et généreuses.

www.crouseilles.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Les foires aux vins d'automne

Rendez-vous des amateurs



Cuvées gourmandes à moins de 9 €

De début septembre à mi-octobre, selon les différentes enseignes de la grande distribution, les foires aux vins donnent accès à de nombreuses et bonnes – voire remarquables – bouteilles. En voici une courte mais savoureuse sélection. Par Florent Leclercq



VALENÇAY BLANC LES BEAUX MONTS 2023
Tiré de sauvignon (80 %) et chardonnay récoltés à maturité et élevés sur lies, il se révèle fin et fruité, avec des arômes d'agrumes et de fleurs d'acacia, et frais et sec en bouche, avec des notes de citron et de pamplemousse. S'apprécie à l'apéritif, sur poissons fins et salades estivales.
Prix : 6,45 €
LECLERC



PETIT VERDOT CHÂTEAU CHAUVET 2021
Pur petit verdot, il présente une robe sombre, un nez de fruits noirs et d'épices et une bouche soyeuse et savoureuse relevée de notes de cassis, réglisse et pruneau. À servir sur viandes rouges, rôties ou en sauce, et fromages à pâte pressée.
Prix : 6,50 €
AUCHAN



CÔTES-DU-RHÔNE BLANC BIO BOUQUET FLORAL 2023 FAMILLE JAUME
Assemblage de grenache blanc, clairette, viognier et roussanne. Nez séduisant (fruits et fleurs blanches), bouche ronde, fraîche, notes de pêche. À l'apéritif, avec entrées ou poissons.
Prix : 6,50 €
SYSTÈME U



TEJO SÉLECTION 2021 VILA JARDIM
Élégant duo de touriga nacional et d'alicante bouschet, il exhale des senteurs de fruits mûrs et des notes florales persistantes. Frais, complexe et harmonieux en bouche, il fait merveille sur des viandes blanches et volailles et de la charcuterie.
Prix : 6,80 €
INTERMARCHÉ



GEWURZTRAMINER BIO L'OURS JAUNE 2023 HAULLER
Cette cuvée bio 100 % gewurztraminer à la robe dorée exhale des parfums de fruits exotiques, de rose et d'épices. La bouche riche, ample et tendre s'exprime joliment sur du foie gras, des fromages forts, des plats exotiques ou épicés et des desserts aux fruits.
Prix : 7,49 €
AUCHAN



BROUILLY BIO LE MARQUIS DE LA CHAIZE 2022
Pur gamay cultivé en bio, jolie entrée de gamme du Château de La Chaize. Nez de fruits rouges mûrs et épices douces, et bouche gourmande et fruitée (framboise, mûre) aux tanins fins. S'accorde avec poissons, viandes blanches, fromages.
Prix : 8,15 €
INTERMARCHÉ

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

DU 10 AU 29 SEPTEMBRE 2024

FOIRE AUX VINS



JUSQU'À 15% EN AVANTAGE CARTE*

Dès 80€ d'achat parmi une sélection.

9,99€
AOP MÉDOC 2019
CHÂTEAU LA CLARE
La bouteille de 75cl
13,32€ le litre

9,95€
AOP TERRASSES DU LARZAC
2020 ou 2021
LA SENTINELLE DOMAINE
DU CAUSSE D'ARBORAS BIO
La bouteille de 75cl
13,27€ le litre

18,50€
AOP CHAMPAGNE BRUT
TRADITION DE DELAGNE & FILS
La bouteille de 75cl
24,67€ le litre

Intermarché
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

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

*Offre réservée aux porteurs de la carte de fidélité Intermarché. Du 10 au 29 septembre 2024, cumulez 10% en avantage carte à partir de 40€ d'achat ou 15% en avantage carte à partir de 80€ d'achat, dans la limite de 150€ en avantage carte cumulés par jour, sur la sélection de Vins, Champagnes et Effervescents sur le prospectus Foire aux Vins (hors produits porteurs d'autres offres – remise immédiate, lot virtuel ou avantage carte – ainsi que les produits non alimentaires). Voir la limite du cumul avantage carte dans les conditions générales d'utilisation de la carte de fidélité Intermarché. Voir modalités et liste des magasins participants sur intermarche.com

Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2024.

Les foires aux vins d'automne

Rendez-vous des amateurs

Bons crus à moins de 15 €



CORBIÈRES BOUTENAC 2022 DOMAINE GEORGES BERTRAND

Assemblage de vieux carignan, syrah, grenache et mourvèdre. Bouquet de fruits rouges (garrigue, épices douces), et bouche ample aux tanins ronds. Sur daube ou gibier à plumes.

Prix : 9,95 €

CARREFOUR



CRÉMANT BRUT ESPRIT DE CHARDONNAY 2018 MARCEL CABELIER

Pur chardonnay millésimé, il dévoile des arômes de poire, pomme et reine-claude, et une bouche fraîche, fruitée et persistante, de texture crémeuse. Idéal en début et fin de repas.

Prix : 10,95 €

CARREFOUR



JURANÇON LE PLEIN DE SENS 2019 DOMAINE NIGRI

Pur petit manseng à prix canon. Parfums d'ananas rôti, abricot sec, miel, truffe. Opulent, équilibre parfait entre fraîcheur et douceur. Sur fromages persillés ou entremets aux fruits.

Prix : 10,90 €

INTERMARCHÉ



TERRASSES DU LARZAC BIO LES RUFFES 2022 CHÂTEAU LA SAUVAGEONNE

Grenache et syrah cultivés en biodynamie et élevés en fût neuf. Nez de fruits noirs mûrs, épices et garrigue. Bouche ample, fraîche, tanins fins. Sur viandes mijotées, plats relevés ou gibiers.

Prix : 10,99 €

LECLERC



POUILLY FUMÉ BIO 2023 DOMAINE DES MARINIERS

Fin et sec, pur sauvignon cultivé en bio, primé au concours de Millésime bio. Arômes d'agrumes, note de bergamote. Précis, frais en bouche, une finale citronnée et saline. Sur fruits de mer, poisson grillé ou chèvre frais.

Prix : 11,50 €

AUCHAN



CÔTES DE PROVENCE LE CLOÎTRE 2023 CHÂTEAU SAINTE-ROSELINE

Issu de rolle et de sémillon cultivés en bio. Cru classé aux arômes de fleurs, de fruits exotiques et d'agrumes. Sa bouche fraîche à finale citronnée et épicée illumine apéritif, plats d'été, fruits de mer ou légumes grillés…

Prix : 12,90 €

MONOPRIX

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

E.Leclerc



BEST-SELLERS : LE MEILLEUR DE VOS VINS PRÉFÉRÉS



Ticket E.Leclerc **50%** avec la Carte (1)

sur la 2e bouteille achetée parmi une sélection de best-sellers (2) valorisant le savoir-faire français.

L'ÉDITION 2024 VOUS INVITE AU CŒUR DE L'EXCELLENCE VITICOLE FRANÇAISE, MARIANT AVEC BRIO VINS DE GARDE, CÉPAGES RARES ET NOUVELLE GÉNÉRATION DE VIGNERONS. UNE SÉLECTION À DÉCOUVRIR EN EXCLUSIVITÉ

DU 1ER AU 12 OCTOBRE

CHEZ E.LECLERC



MACAVE E.LECLERC, L'APPLI POUR GÉRER SA CAVE COMME UN PRO

+ de 2000 références, notes et favoris, gestion de cave.

Flashez pour télécharger l'appli et créer votre compte.



LES INCROYABLES E.Leclerc

65 INCROYABLES DONT 45 À - DE 10€ À DÉCOUVRIR (3)

Pour cette sélection, c'est plus de 2500 vins qui ont été dégustés à l'aveugle par la commission nationale de vins E.Leclerc et Andreas Larsson, meilleur sommelier du monde 2007.

(1) Bon d'achat réservé aux porteurs de la Carte E.Leclerc, sur présentation en caisse de la Carte E.Leclerc et valable dès le lendemain de son obtention, cumulable sur la carte E.Leclerc et utilisable sur tous les produits de l'ensemble des centres E.Leclerc participant au programme de fidélité. (2) Détail de la sélection dans votre magasin. (3) Voir détails de l'offre en magasin ou sur https://www.e.leclerc/cat/les-incroyables-eleclerc.

Pour connaître la liste des magasins et Drives participants, les dates et les modalités, appelez : ALLO E.Leclerc N°Cristal 09 69 32 42 52 du lundi au samedi de 9h à 19h. APPEL NON SURTAXÉ

E.LECLERC, CRÉATEUR DE LA FOIRE AUX VINS DEPUIS 1973

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS. DES CONTRÔLES SERONT RÉALISÉS EN CAISSE.

GALEC – 26 Quai Marcel Boyer – 94200 Ivry-sur-Seine. 642 007 991 RCS Créteil.

Les foires aux vins d'automne

Rendez-vous des amateurs





Remarquables bouteilles à moins de 25 €



CHOREY-LES-BEAUNE 2023 DOMAINE PANSIOT

Ce pur pinot noir élevé en fût offre des arômes de griotte et cassis, avec des notes de réglisse et de sous-bois. Souple et fruité en bouche, avec des tanins fins, il s'épanouit sur des viandes grillées ou rôties, des fromages fins.

Prix : 17,99 €

AUCHAN



GIGONDAS 2022 LAURENT BROTTE

Tiré de grenache et de syrah, il délivre des arômes intenses de fruits rouges, réglisse, épices et vanille. On retrouve des notes de fruits rouges et noirs bien mûrs et de cerises au kirsch dans une bouche puissante et généreuse, qui s'accorde à du bœuf braisé, du gibier, des plats relevés…

Prix : 18,90 €

CASINO



CHABLIS PREMIER CRU VAUCOUPIN 2022 JEAN-MARC BROCARD

Pur chardonnay au nez de zeste de citron et d'herbe fraîche, avec une pointe iodée. Bouche vive et gourmande sur des notes de fleurs blanches et d'agrumes. Parfait sur poisson grillé, volaille à la crème ou blanquette de veau.

Prix : 18,95 €

CARREFOUR

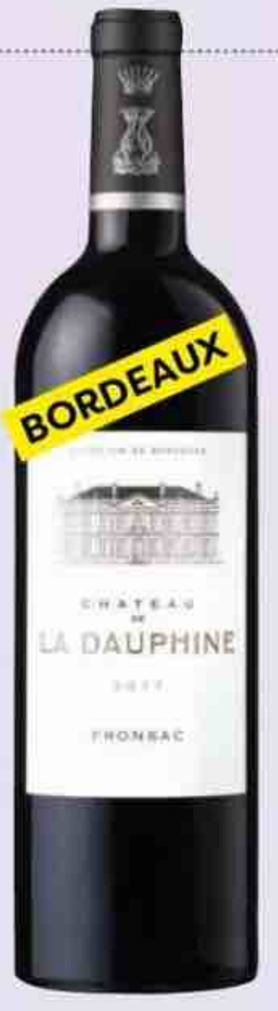


PORTO LBV 2018 QUINTA DA ROMANEIRA

Tiré des quatre cépages traditionnels, ce porto a vieilli cinq ans en barrique, d'où une belle concentration, un fruité abondant et une grande et douce allonge. À déguster seul, ou sur des fromages persillés, du chocolat…

Prix : 18,95 €

SYSTÈME U



FRONSAC 2017 CHÂTEAU LA DAUPHINE

Merlot (90 %) et cabernet franc cultivés en biodynamie. Arômes de cerise, myrtille et framboise, avec des notes mentholées et de sous-bois. Il sublime un veau marengo, un thon rouge Rossini ou une poularde aux truffes.

Prix : 18,99 €

INTERMARCHÉ



BRUT PREMIER CRU GASTON DERICBOURG

Assemblage de pinot noir (60 %), chardonnay (30 %) et pinot meunier partiellement élevé en fût de chêne. Nez de fruits confits aux notes poivrées et bouche ample, vive et fruitée d'une fraîcheur complexe. Un champagne de gastronomie à prix très attractif.

Prix : 19,15 €

LECLERC

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

MERCREDI 4 SEPTEMBRE

LA FOIRE AUX VINS

(1)

INSTITUT DE LA QUALITÉ IAQ

TOP
RAPPORT QUALITÉ-PRIX
CAVISTES SUPERMARCHÉ
LE FIGARO
2023/24



LANGUEDOC-ROUSSILLON

Pic Saint-Loup BIO

Puech-Haut
La Closerie du Pic

2023 AOP

9,99€

1L = 13,32 €



LOIRE

Savennières

Philippe Socheleau
Éole

2023 AOP

10,95€

1L = 14,60 €



Vin de France

Balard

Sans alcool

4,95€

1L = 6,60 €

-18 ans
LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS
DES CONTRÔLES SONT RÉALISÉS EN CAISSE

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

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

LIDL

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

La boisson de 2024

À la croisée du cidre et de la bière

L'équilibre entre douceur et amertume

Heureux hybrides entre le fruité du cidre et le caractère houblonné de la bière, de nouvelles boissons à consommer bien fraîches font leur entrée sur le marché. Par Caroline Agasse



LA C&B

Quèsaco ? Cet assemblage de cidre et de bière est né d'un accident sur le stand de la cidrerie Nicol au Salon de l'agriculture de 2020. Suite à une erreur lors du changement d'un fût de cidre à la pression, un client s'est retrouvé avec une pinte mi-cidre mi-bière. Agréablement surpris par le goût, mais décontenancé, il a demandé ce qu'il buvait et l'erreur a été découverte. Le mélange a ensuite été retravaillé par les maitres brasseurs jusqu'à obtenir le bon dosage : deux tiers de cidre demi-sec, plus doux et fruité que le brut, et un tiers de bière rousse, parfumée et peu amère.
Son goût : tout en douceur, très fruitée, un peu sucrée et légère en alcool avec seulement 5°, elle constitue une parfaite porte d'entrée vers la bière pour les personnes l'appréciant peu.
Côté pratique : on la trouve sur le site Internet de la marque, dans certaines crêperies et chez les cavistes au format 33 cl et 75 cl à environ 4 et 7 €.

LE CIDRE HOUBLONNÉ

Quésaco ? Plusieurs cidreries se sont lancées dans une déclinaison du cidre en y faisant infuser du houblon, cette plante vivace dont on prélève les inflorescences coniques pour parfumer traditionnellement la bière. De quelques jours à deux semaines, le houblon macère pour diffuser l'ensemble de ses arômes avant que le liquide soit filtré et conditionné pour sa commercialisation.
Son goût : peu d'amertume pour cette boisson puisque celle de la bière provient en grande partie du malt, absent de la recette du cidre houblonné. Quant aux saveurs, elles diffèrent grandement selon le houblon employé : notes florales, fruits exotiques ou touche acidulée, tout est possible ! Côté alcool, il reste plutôt léger, puisqu'il titre à 3,5°, voire 5,5° au maximum.
Côté pratique : de plus en plus populaire, on en trouve aussi bien chez les cavistes qu'en grande surface, avec une fourchette de prix très large démarrant aux environs de 3 € les 75 cl.

LA BIÈRE-CIDRE

Quésaco ? Véritable hybride de par sa conception, la « beer and cider » est le fruit d'une cofermentation du moût de pomme et de malt de céréales. Ces deux ingrédients sont pressés et brassés séparément avant d'être réunis pour réaliser une fermentation commune durant 7 à 14 jours. À ce liquide est évidemment ajouté du houblon, pour rester dans les codes de la bière et développer des arômes supplémentaires.
Son goût : il est largement influencé par le type de bière utilisée (blanche, blonde ou rosée) et les houblons choisis. Si la bière-cidre conserve une pointe de l'amertume classique de la bière, elle demeure douce et sucrée grâce à l'apport du moût de pomme avec un taux d'alcool assez raisonnable d'environ 5°.
Côté pratique : les passionnés pourront se procurer cette nouvelle boisson, difficile à dénicher, sur Internet et chez les cavistes spécialisés aux environs de 3 € les 33 cl.

CONSEIL DE DÉGUSTATION

Tout comme la bière, il est préférable de consommer ces boissons plutôt fraîches, à une température comprise entre 8 et 10 °C.

À L'ANGLAISE !

Si cet hybride semble novateur dans l'Hexagone, nos voisins ne nous ont pas attendus pour l'expérimenter ! Dans les pubs outre-Manche, vous pourrez trouver le « snakebite », moitié cidre et moitié bière, avec une variante lestée d'un trait de crème de cassis : le « snakebite and black ».



THÉ À GOGO !

Avec sa température de chauffe réglable de 40 °C à 100 °C, sa fonction de maintien au chaud et son socle pivotant, cette bouilloire théière vous veut du bien. Le filtre anticalcaire, qui facilite l'entretien de l'appareil, finira de vous en convaincre.
Théière bouilloire sans fil 1,7 l, 59 €, Livoo chez Mathon.



CUISINE 3.0

Grâce à sa puissance de 250 watts, ce robot hachoir sans fil est idéal pour hacher, réduire en purée, mixer ou broyer. Parfait pour préparer vos salades de crudités, tartinables, houmous, pestos, tapenades et plats pour bébés. Sa lame réversible offre des textures variées.
Mini Prep Pro, 69,90 €, Cuisinart.



FAISONS LE VIDE !

Équipée d'une batterie rechargeable par USB, cette pompe extrait l'air des sacs et des boîtes Fresh & Save pour une cuisson ou une conservation sous vide préservant la qualité nutritionnelle des aliments.
Ensemble de démarrage Fresh & Save, pompe + sachets + boîtes (7 pièces), 99,95 €, Zwilling.

Pas de fil *à retordre !*

Cette nouvelle gamme d'électroménager sans fil dépasse les frontières de votre cuisine, offrant une liberté et une praticité totales. Fini les prises (de tête) ! Par Margot Dobrska



UNE CUISINE À BRAS-LE-CORPS

Ce mixeur rechargeable, médaille d'or du Grand Prix de l'innovation 2024, prépare purées, soupes, sauces et smoothies. Son bras amovible doté d'une lame à quatre angles garantit un mélange homogène.
Mixeur plongeant vendu avec batterie et un bol de 700 ml, 179 €, KitchenAid.



DANS MA BULLE

Cette machine permet d'avoir des bulles à volonté. Conçue par le célèbre designer Naoto Fukasawa, elle allie matériaux haut de gamme et style minimaliste pour étancher votre soif à tout moment.
Machine à eau pétillante Ensõ, 239 €, Sodastream.



RÉVEIL AROMATIQUE

Idéal pour les amateurs de café fraîchement moulu, ce broyeur garantit la restitution de tous les arômes du grain. Avec une autonomie de 6 minutes en pleine charge, à vous la mouture parfaite.
Moulin à café avec batterie, 179 €, KitchenAid.

ADRESSES P. 144

On a tous la patate

Rôtie, farcie, poêlée…

Il y a presque autant de façons de cuisiner ce tubercule que de variétés de patates ! Aliment préféré des Français, la pomme de terre se déguste en toute saison. Star des plats végétariens, elle accompagne à la perfection les viandes grillées ou les poissons en papillote. Rassasiante et peu calorique, on peut la consommer sans modération. Comment bien la choisir et la cuisiner ? Explications.

La *recette* de *couv*

Pommes de terre Hasselback au comté et au lard

20 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

150 g de lard fumé en fines tranches
10 pommes de terre
5 brins de romarin
200 g de comté
40 g de beurre
1 filet d'huile d'olive
Fleur de sel
Poivre

1 **Taillez les pommes de terre.** Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les pommes de terre. Posez une baguette chinoise de part et d'autre d'une pomme de terre. Taillez-la en tranches de 0,5 cm, mais pas jusqu'à la base, les baguettes servant de butoir au couteau. Recommencez l'opération avec les 9 autres.

2 **Garnissez les pommes de terre.** Détaillez le comté en fines lamelles et le lard en morceaux. Glissez-les dans les entailles en les alternant. Saupoudrez de fleur de sel, de romarin et de poivre.

3 **Mettez à cuire.** Disposez les pommes de terre dans un plat. Arrosez-les d'huile d'olive et déposez le beurre en dés par-dessus. Enfournez pour 40 à 45 minutes.

4 **Servez.** Dès la sortie du four, présentez les pommes de terre Hasselback accompagnées d'une salade verte, par exemple.



Quelle pomme de terre pour quelle recette ?

Parmi les milliers de variétés de pommes de terre recensées, plus d'une centaine sont commercialisées sur nos étals. De nouvelles venues s'ajoutent régulièrement à cette offre déjà foisonnante. Comment s'y retrouver ? On vous dit tout. Par Françoise de La Forest

LES BONS REPÈRES

Trois catégories distinguent le type de chair de nos tubercules favoris et déterminent leur usage :

1 **Sèches et farineuses, les rustiques :** bintje, manon (Label rouge), agria, marabel, caesar, vitelotte, bleue d'Auvergne... À faible teneur en eau et forte concentration d'amidon, ces pommes de terre longue conservation se délitent à la cuisson.

2 **Tendres et fondantes, les polyvalentes :** charlotte, osiris, agata, sirtema, alcmaria, monalisa, rosabelle... Ces tubercules se prêtent à tous types de recettes, ce qui les rend incontournables en cuisine.

3 **Fermes, les gourmandes :** amandine, corne de gatte, ratte, Annabelle, minette, chérie, belle de Fontenay (Label rouge), Pompadour (Label rouge), nicola... La chair dense résiste aux cuissons les plus vives. L'usage culinaire est généralement indiqué sur l'emballage, et la variété, en plus petit, souvent à l'arrière des filets.



SALADES TIÈDES ET FROIDES

Piémontaise, lyonnaise, alsacienne... ces spécialités se préparent avec des tubercules à chair ferme ou tendre, à cuire à la vapeur. On découpe et on assaisonne (vin blanc, vinaigrette, mayonnaise relevée) les patates encore chaudes, pour que la pulpe, en absorbant la sauce, se charge des arômes.

FRITES ET CHIPS

La chair farineuse est recommandée pour les deux préparations, tout comme pour les beignets, gnocchis, röstis et les soufflés. La valeur sûre est la bintje, garantie de frites bien dorées au cœur moelleux. Les chips peuvent aussi être réalisées avec des patates à chair fondante ou même ferme. Une découpe fine est la clé de la cuisson idéale. Côté graisse de cuisson, la variété est à la carte : huile (colza, olive, arachide), graisse de porc (saindoux), canard, bœuf...

MIJOTÉS ET PLATS EN SAUCE

Les tubercules à chair ferme ou fondante sont indiqués pour les plats mijotés. Les seconds sont un choix futé pour les plats en sauce, car leur pulpe tendre se gorge des arômes. En cas de cuisson prolongée, on les ajoute simplement en cours de préparation.

PATATES SAUTÉES ET RISSOLÉES

Les pommes de terre à chair ferme s'imposent. En saison, on profite des savoureuses primeurs et de la grenaille, à cuisiner avec la peau. Pour les nostalgiques des poêlées d'antan, on opte pour des patates de bon calibre, à tailler en petits dés que l'on fait rissoler dans une généreuse dose d'huile. L'astuce est de ne remuer que lorsque la couche inférieure est bien dorée.



2024, l'année de la patate !

En France, la surface destinée à la culture de la pomme de terre augmenterait cette année d'un peu de plus 1 %*. Une prévision de production à la hausse, donc, pour satisfaire les besoins industriels notamment.

*Étude de l'Union nationale des producteurs de pommes de terre pour le Cnipt, juillet 2024.

SOUPES ET PURÉES

Les patates à chair sèche font les meilleures soupes, mais on évite la cuisson à l'eau au profit d'un bouillon relevé ou d'aromates goûteux. Une purée parfaite est obtenue en cuisant les tubercules à l'eau (départ à froid) avec leur peau, ou encore mieux, au four. Pour ce dernier type de cuisson, les patates à chair tendre peuvent être utilisées, mais le mélange final avec lait et beurre doit être rapide, sans quoi la purée sera élastique. On peut aussi les écraser à la fourchette, avec un bon beurre salé.

GRATINS ET SPÉCIALITÉS RÉGIONALES

Si on aime le dauphinois – et autres gratins – très fondant, on opte pour des tubercules à chair farineuse, détaillés en tranches moyennes. Si on l'apprécie avec plus de tenue, le choix se portera sur les patates à chair tendre, voire ferme, à couper finement. Ces dernières sont indiquées pour une tartiflette, où les morceaux doivent résister à la double cuisson, mais aussi pour la raclette ou encore façon hasselback.



UN SOLIDE CAPITAL

Vitamines du groupe B, vitamine C, protéines, glucides complexes, forte teneur en minéraux et très faible en lipides, les pommes de terre sont parfaitement adaptées à une alimentation saine dans la mesure où elles sont cuisinées avec un apport modéré de matière grasse.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer la poudre d'amande par de la pistache moulue et le quatre-épices par du ras el-hanout.

Couscous de pomme de terre aux boulettes de veau à l'amande

35 MIN	35 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

800 g de veau haché
6 belles pommes de terre / **4** carottes
2 courgettes / **1** grosse aubergine
4 gousses d'ail / **½ botte** de persil plat
1 œuf / **20 g** de beurre
3 cubes de bouillon de volaille
3 c. à soupe de poudre d'amande
2 c. à soupe de concentré de tomate
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de quatre-épices
1 c. à café de cannelle moulue
1 c. à café de curcuma
1 c. à café de coriandre moulue
Harissa (facultatif)
Sel et poivre

1 **Préparez les boulettes.** Malaxez le veau haché avec l'ail pelé et écrasé au presse-ail, l'œuf battu, la poudre d'amande et le quatre-épices, salez et poivrez. Façonnez-en des boulettes de la taille d'une noix.

2 **Préparez la garniture.** Pelez les pommes de terre, coupez les plus grosses en deux. Pelez les carottes, coupez-les en gros tronçons. Taillez les courgettes en gros tronçons ainsi que l'aubergine. Retaillez les tronçons d'aubergine en quatre.

3 **Préparez le bouillon.** Portez à ébullition dans une marmite 2 l d'eau avec le reste des épices et les cubes de bouillon. Mettez-y à cuire les carottes et l'aubergine pendant 15 minutes. Ajoutez les pommes de terre et les courgettes. Prolongez la cuisson de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le tout soit fondant.

4 **Faites cuire les boulettes.** Faites chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse. Faites-y colorer les boulettes de tous côtés.

5 **Finalisez le bouillon.** Prélevez 1 louche de bouillon, délayez-y le concentré de tomate et éventuellement un peu de harissa. Versez dans un bol et complétez de bouillon bien chaud. Effeuillez et hachez le persil.

6 **Dressez.** Servez les légumes au bouillon garnis de boulettes croustillantes. Parsemez de persil et dégustez en arrosant de bouillon à la tomate épicé.

Salade de pomme de terre à la pancetta et aux œufs

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

80 g de fines tranches de pancetta
1 kg de pommes de terre à chair ferme
100 g de jeunes pousses d'épinards
2 oignons cébettes / **1 bouquet** d'aneth
8 œufs / **375 g** de skyr nature
10 cl d'huile d'olive
5 cl d'huile de lin
1 c. à soupe de moutarde en grains
Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Pelez-les et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans un saladier.

2 **Préparez la garniture.** Faites griller les tranches de pancetta dans une poêle à sec sur les deux faces, puis recoupez-les en morceaux. Rincez et essorez les épinards. Effeuillez et hachez l'aneth. Ciselez les oignons cébettes lavés. Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante pour 9 minutes, puis égouttez-les.

3 **Préparez la sauce.** Fouettez le skyr avec la moutarde et les deux huiles, salez et poivrez.

4 **Finalisez.** Mélangez la sauce avec les pommes de terre, l'aneth, la pancetta, les épinards et les oignons. Écalez les œufs.

5 **Dressez.** Répartissez la salade dans quatre assiettes. Garnissez de rondelles d'œufs et servez tiède ou à température ambiante.

ASTUCE
Pour une saveur étonnante, ajoutez 1 bonne cuillerée à soupe de raifort râpé dans la sauce et quelques cornichons croquants taillés en fines rondelles.

Trio de pommes de terre crousti-fondantes et sauce crémeuse à l'aneth

20 MIN Préparation | **1H05** Cuisson | **POUR** **4** personnes

400 g de pommes de terre grenaille
300 g de pommes de terre bleues ou violettes
300 g de pommes de terre moyennes
1 citron / **2 gousses** d'ail
1 bouquet d'aneth
400 g de mascarpone
10 cl d'huile de colza
1 c. à soupe bombée de moutarde en grains
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les pommes de terre.** Taillez les pommes de terre bleues et les moyennes à la paysanne, en quatre ou six quartiers. Plongez les quartiers de pomme de terre bleue dans une marmite d'eau bouillante salée pour 5 minutes. Ajoutez les pommes de terre grenaille et les autres quartiers, prolongez la cuisson de 10 minutes.

2 **Poursuivez.** Préchauffez le four à 200 °C. Égouttez les pommes de terre et placez-les toutes sur la lèchefrite du four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile, salez, poivrez et mélangez bien. Faites-les griller pendant 30 minutes, puis augmentez la puissance du four à 230 °C et comptez encore 20 à 30 minutes, en mélangeant et en surveillant bien la coloration.

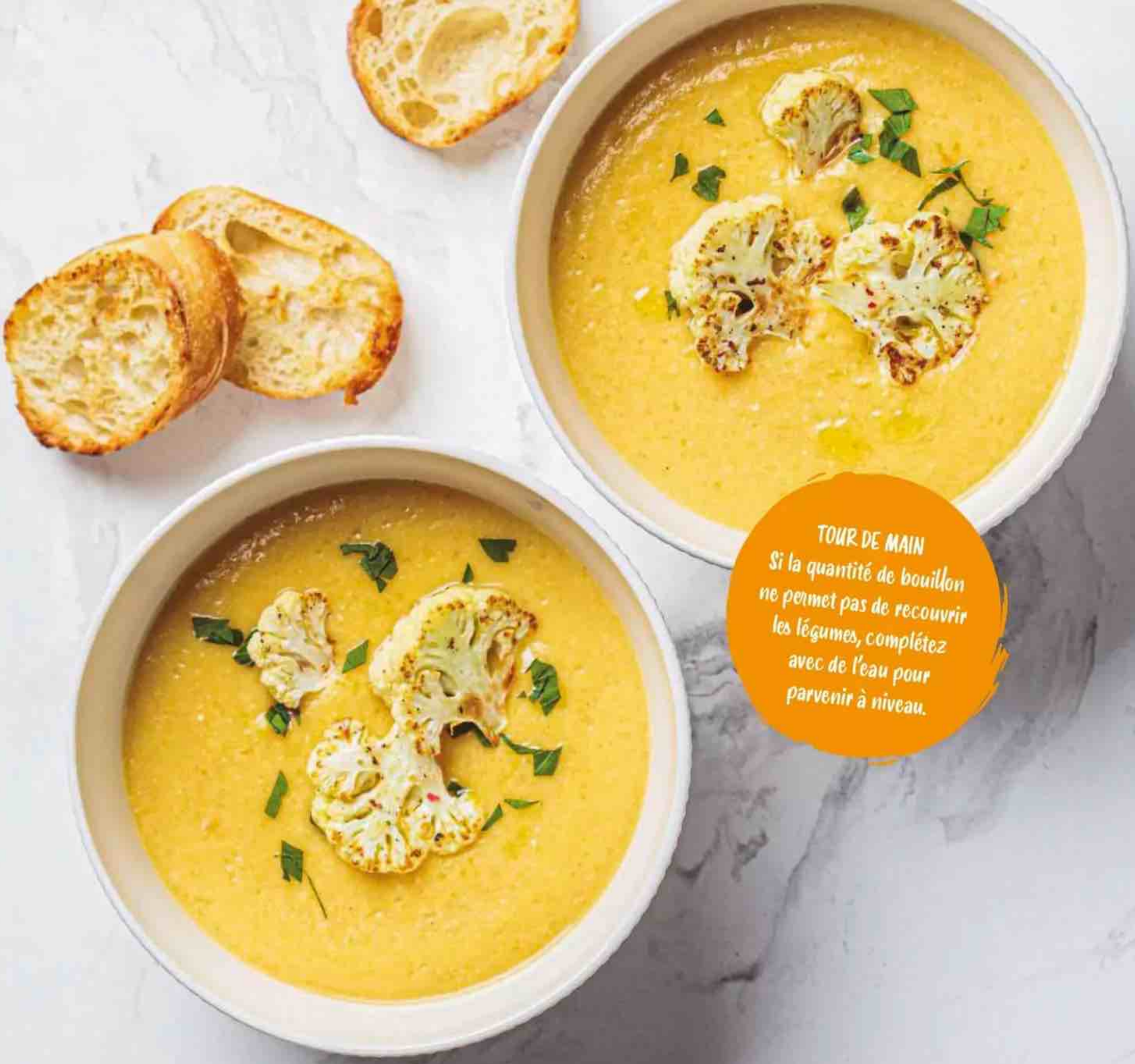
3 **Préparez la sauce.** Extrayez le jus du citron, effeuillez l'aneth, pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Fouettez le mascarpone avec la moutarde et l'ail. Détendez le tout en incorporant du jus de citron, salez et poivrez.

4 **Dressez.** Servez le trio de pommes de terre agrémenté de touches de sauce et de pluches d'aneth.



VARIANTE

Pour plus de légèreté, remplacez le mascarpone par du yaourt nature au lait entier.



TOUR DE MAIN
Si la quantité de bouillon ne permet pas de recouvrir les légumes, complétez avec de l'eau pour parvenir à niveau.

Crème de chou-fleur et de pomme de terre au cheddar

30 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

1 chou-fleur
4 belles pommes de terre à soupe
2 brins de persil plat
200 g de cheddar vieux
2 cubes de bouillon de volaille
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe rase de fécule de maïs
½ c. à café de flocons de piment
Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Taillez le chou-fleur en fleurettes. Réservez-en 6 belles. Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes.

2 **Préparez la cuisson.** Portez à ébullition 1,5 l d'eau avec les cubes de bouillon. Plongez-y les pommes de terre et le chou-fleur. Laissez cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le tout soit fondant.

3 **Préparez la garniture.** Pendant ce temps, préchauffez le four à 200 °C. Coupez en deux les fleurettes réservées. Mélangez l'huile avec les flocons de piment et salez. Badigeonnez-en au pinceau les fleurettes, disposées sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées. Effeuillez et ciselez le persil.

4 **Finalisez.** Sortez du bouillon avec une écumoire les pommes de terre et le chou-fleur cuits. Mixez-les avec la fécule et assez de bouillon pour obtenir un velouté fluide. Reversez-le dans une grande casserole sur le feu. Ajoutez le cheddar râpé et mélangez jusqu'à la fonte totale de celui-ci. Salez et poivrez si besoin.

5 **Dressez.** Répartissez la crème dans des bols. Garnissez-les de chou-fleur grillé épicé et parsemez de persil. Dégustez chaud.

ASTUCE

Si vous n'aimez pas manger le romarin, mais que vous voulez profiter de sa saveur subtile, faites fondre le beurre et trempez-y le bouquet de romarin tel un pinceau pour en tamponner les pommes de terre avant de mettre le fromage.

Pommes de terre éclatées gratinées au romarin

20 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

9 pommes de terre moyennes
3 branches de romarin
200 g de comté vieux
25 g de beurre
Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égouttez-les.

2 **Préparez les ingrédients.** Retirez la croûte du comté et râpez-le avec une grosse râpe. Effeuillez le romarin si vous le désirez.

3 **Assemblez.** Disposez les pommes de terre dans un grand plat chemisé de papier cuisson. Appuyez dessus avec un presse-purée manuel, simplement pour les faire éclater et les aplatir. Poivrez-les et parsemez-les de comté râpé. Répartissez le beurre en parcelles par-dessus. Parsemez de romarin.

4 **Finalisez.** Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien gratinées et dorées.

Croquettes de pomme de terre à la mortadelle

30 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

POUR 4-6 personnes

200 g de talon de mortadelle
400 g de pommes de terre à purée
½ botte de persil plat
2 c. à soupe de jus de citron
3 œufs / **200 g** de yaourt brassé nature
50 g de parmesan râpé
1 bain d'huile de friture
200 g de chapelure fine
150 g de mayonnaise
3 c. à soupe de farine
1 c. à café de moutarde forte
Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Pelez-les et coupez-les en morceaux. Mettez-les à cuire à la vapeur pendant 20 à 30 minutes.

2 **Préparez l'appareil.** Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée manuel. Incorporez 1 œuf battu et le parmesan, malaxez bien. Taillez la mortadelle en petits dés, ajoutez-les à la purée avec le persil effeuillé et haché, puis mélangez.

3 **Préparez la sauce.** Fouettez le yaourt avec la mayonnaise, le jus de citron et la moutarde, salez et poivrez.

4 **Préparez la panure.** Préchauffez le bain de friture à 190 °C. Battez les œufs restants dans une assiette creuse. Placez la farine et la chapelure séparément dans deux autres assiettes.

5 **Façonnez les croquettes.** Réalisez des boulettes d'environ 6 cm de diamètre et aplatissez-les pour les rendre ovoïdes. Farinez-les en retirant l'excédent, puis passez-les dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.

6 **Finalisez.** Placez les croquettes une à une dans l'huile et laissez-les frire 2 minutes. Dégustez-les bien chaudes avec la sauce.

VARIANTE
À défaut de mortadelle, utilisez un talon de jambon à l'os.

Minimuffins poivron, basilic, feta et pomme de terre

15 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

1 poivron vert
100 g de pommes de terre cuites en robe des champs
1 bouquet de basilic
2 œufs
200 g de feta
75 g de fécule de pomme de terre
40 g d'huile d'olive
½ sachet de levure chimique
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Épépinez le poivron vert et taillez-le en petits cubes. Effeuillez et hachez le basilic. Émiettez la feta. Pelez les pommes de terre.

2 **Préparez la pâte.** Mixez les pommes de terre avec les œufs entiers, la levure et la fécule, puis incorporez l'huile. Transférez dans un saladier avec la feta, le poivron et le basilic. Salez et poivrez.

3 **Passez en cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez la pâte dans les encoches de 6 moules à minimuffins préalablement huilées. Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés.

4 **Finalisez.** Laissez-les tiédir avant de démouler et de déguster.

ASTUCE

Pour plus de saveurs, réalisez un pesto en mixant une partie de l'huile avec le basilic, 2 gousses d'ail et 1 cuillerée à soupe de pignons. Incorporez le tout à la pâte.

TOUR DE MAIN

Utilisez une sauteuse allant au four ou munie d'un manche amovible. À défaut, laissez un plat à gratin dans votre four, le temps du préchauffage, puis transférez toute la préparation dedans avant de casser les œufs.

Poêlée paysanne

20 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

POUR 2 personnes

8 fines rondelles de bacon fumé
500 g de pommes de terre
1 poivron blanc corne-de-bœuf
2 oignons cébettes
2 gros œufs
10 cl d'huile de colza
Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Pelez-les et coupez-les en cubes. Ajoutez du sel et du poivre, puis faites-les sauter avec 8 cl d'huile pendant 10 à 15 minutes, en remuant souvent pour bien les colorer. Couvrez, baissez le feu et laissez cuire encore 10 à 15 minutes, en remuant souvent, pour qu'elles soient bien tendres.

2 **Préparez le reste.** Épépinez le poivron et taillez-le en petits dés. Ciselez les oignons.

3 **Poursuivez la cuisson.** Faites griller les rondelles de bacon dans une poêle sur les deux faces avec le reste d'huile. Coupez-les en morceaux. Préchauffez le four à 200 °C.

4 **Finalisez.** Ajoutez le poivron et le bacon dans la sauteuse (voir pastille Tour de main), mélangez bien. Cassez les œufs par-dessus de part et d'autre de la préparation, salez et poivrez. Enfournez pour 5 à 10 minutes, jusqu'à bien faire griller le tout (le blanc doit être pris, mais le jaune encore coulant).

5 **Servez.** Dégustez la poêlée paysanne parsemée d'oignon cébette.

Pommes nouvelles Hasselback à la libanaise

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

500 g de pommes de terre nouvelles / ½ grenade
200 g de feta / **6 c. à soupe** d'huile d'olive
2 c. à soupe d'huile d'argan / **1 c. à soupe** de mélasse de grenade
1 c. à soupe de zaatar (ou de thym séché) / Sel et poivre

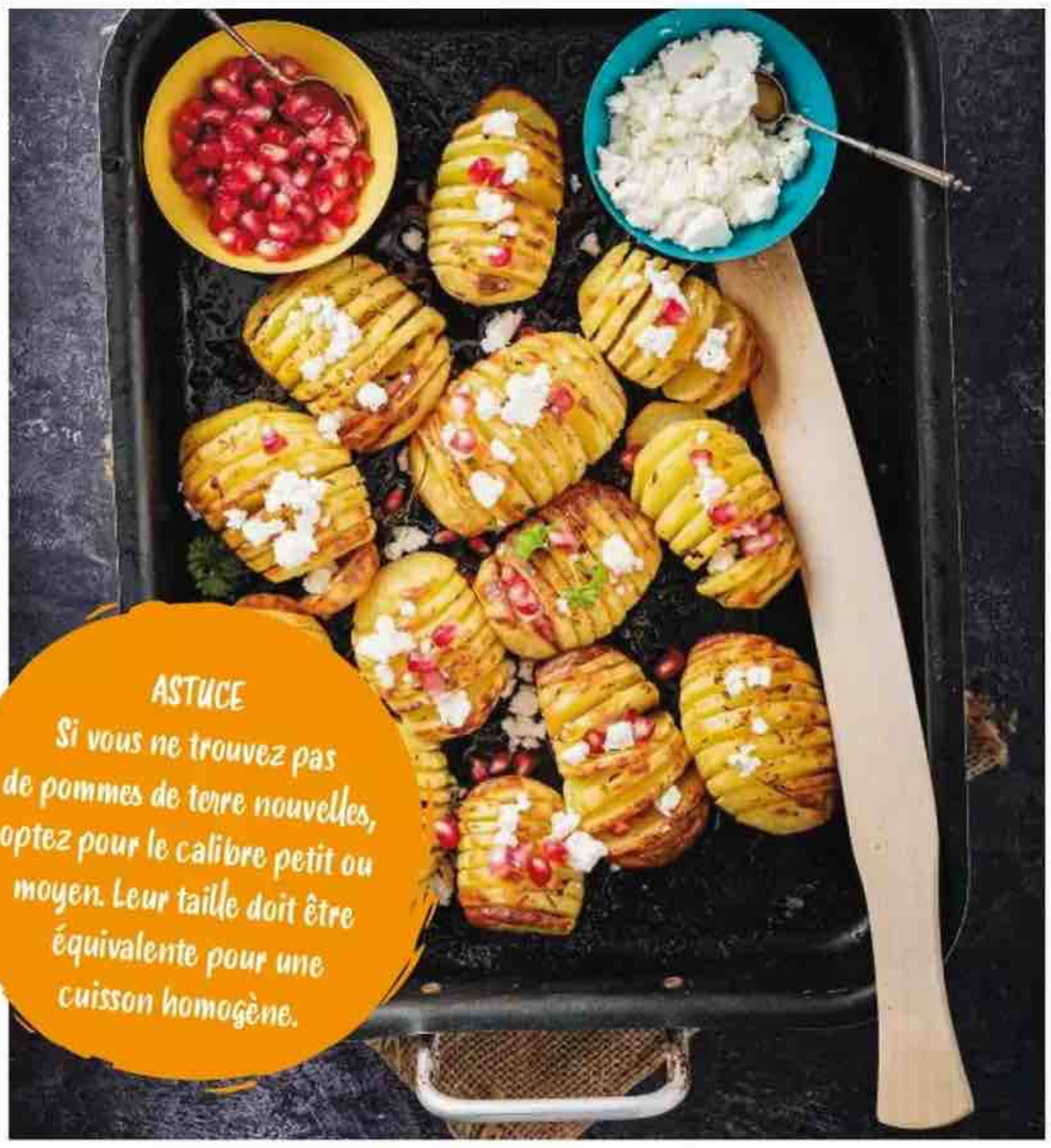
1 **Préparez la marinade.** Détendez la mélasse de grenade en la fouettant avec les huiles d'olive et d'argan. Salez, poivrez et ajoutez le zaatar.

2 **Préparez les pommes de terre.** Lavez-les soigneusement. Placez-en une sur une planche à découper entre deux baguettes chinoises. Entaillez-la à intervalles réguliers, tous les 2 à 3 mm, en venant buter contre les baguettes. Répétez l'opération avec le reste des pommes de terre.

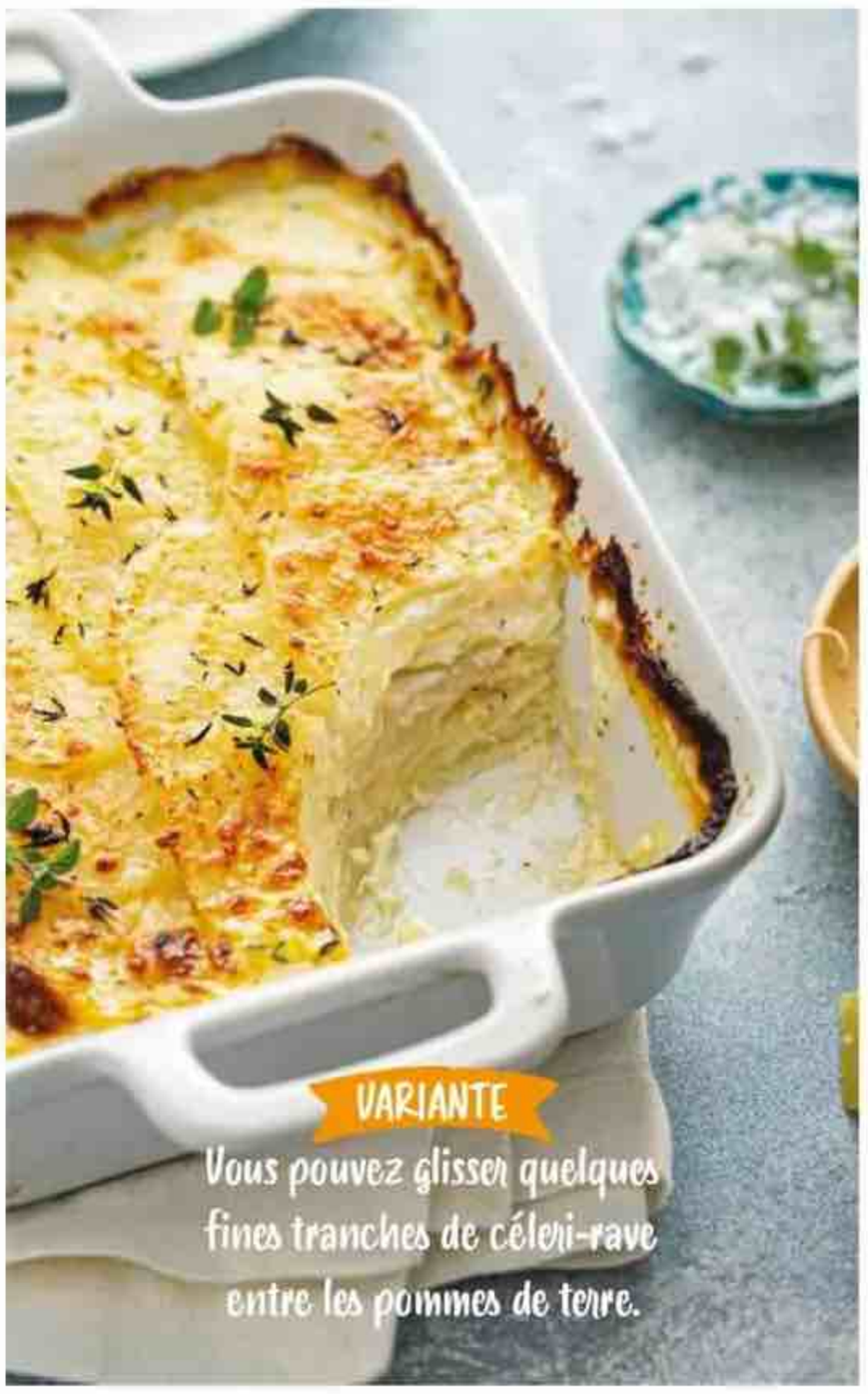
3 **Poursuivez.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez les pommes de terre sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de marinade en allant jusque dans les interstices. Enfournez pour 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes à cœur et bien grillées sur le dessus.

4 **Préparez la garniture.** Frappez la grenade avec une cuillère en bois pour en faire tomber les graines. Émiettez la feta.

5 **Finalisez.** À la sortie du four, parsemez les pommes de terre de feta et de graines de grenade.



ASTUCE
Si vous ne trouvez pas de pommes de terre nouvelles, optez pour le calibre petit ou moyen. Leur taille doit être équivalente pour une cuisson homogène.



VARIANTE
Vous pouvez glisser quelques fines tranches de céleri-rave entre les pommes de terre.

Gratin de pomme de terre au fromage blanc

20 MIN Préparation | **1 H 05** Cuisson | **POUR** **6-8** personnes

1 kg de pommes de terre à gratin
4 gousses d'ail / **1 bouquet** de thym
500 g de fromage blanc lisse entier
150 g de parmesan
8 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Pelez-les et taillez-les en fines tranches au robot éminceur ou à la mandoline.

2 **Préparez la garniture.** Râpez le parmesan. Effeuillez le thym. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Mélangez 100 g de parmesan, les deux tiers du thym et l'ail avec le fromage blanc, salez et poivrez généreusement puis fouettez.

3 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un plat à gratin. Rangez une couche de pommes de terre et nappez-les de sauce. Poursuivez ce montage en terminant par une couche de sauce. Enfournez pour 1 heure.

4 **Finalisez.** Parsemez du reste de parmesan et de thym et faites griller 5 minutes sous le gril du four.

Gnocchis aux épinards, au gorgonzola et aux noix

30 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson

1H Repos | **POUR** **4** personnes

800 g de pommes de terre à purée
200 g de jeunes pousses d'épinards
1 jaune d'œuf
250 g de gorgonzola
30 g de parmesan râpé
150 g de farine
40 g de cerneaux de noix
Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Pelez-les et plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égouttez-les bien.

2 **Préparez les gnocchis.** Écrasez les pommes de terre au presse-purée manuel. Ajoutez le jaune d'œuf, le parmesan et la farine, salez et poivrez. Malaxez la pâte obtenue et façonnez-en des boudins de 2 cm de diamètre sur un plan de travail fariné. Taillez-en des tronçons de 2 cm de longueur et faites-les rouler sur une planche à gnocchis ou sur le dos d'une fourchette. Éparpillez-les sur un grand plat chemisé d'une feuille de papier cuisson et laissez-les reposer 1 heure au réfrigérateur.

3 **Préparez la sauce.** Rincez et essorez les épinards, puis mixez-les sommairement. Coupez le gorgonzola en morceaux et mettez-les dans une grande casserole. Ajoutez les épinards, salez, poivrez et faites chauffer et fondre le tout.

4 **Faites cuire les gnocchis.** Portez à ébullition une grande marmite d'eau salée. Préchauffez le four à 200 °C. Plongez les gnocchis en plusieurs fois dans l'eau bouillante par poignées. Sortez-les avec une écumoire lorsqu'ils remontent à la surface, puis placez-les dans un grand plat à four.

5 **Finalisez.** Versez la sauce sur les gnocchis et mélangez bien. Concassez les noix par-dessus et enfournez pour 10 à 15 minutes.

TOUR DE MAIN
Il est important de bien égoutter les pommes de terre. Vous pouvez les faire légèrement dessécher dans un plat dans le four entrouvert et préchauffé à 100 °C.

ASTUCE
Ajoutez quelques haricots rouges dans la préparation à la viande en fin de cuisson. Dégustez avec une salade verte croquante type scarole, rehaussée d'une pointe d'ail.

Parmentier à la mexicaine

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

800 g de bœuf haché
800 g de pommes de terre à purée
3 carottes / **1 branche** de céleri
200 g de cheddar orange
150 g de fromage frais à tartiner
25 cl de bouillon de bœuf
8 cl d'huile de colza
2 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à soupe de cumin moulu
½ c. à café de piment doux moulu
Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Pelez-les et plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les.

2 **Préparez la sauce.** Pelez et émincez le céleri et taillez les carottes en très petits morceaux. Faites revenir la viande dans une sauteuse avec l'huile pour bien la faire colorer, salez et poivrez. Ajoutez le céleri et les carottes et mélangez encore 5 minutes. Ajoutez les épices et le concentré de tomate. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 15 à 20 minutes.

3 **Finalisez les pommes de terre.** Avec un presse-purée manuel, écrasez sommairement les pommes de terre pour conserver de gros morceaux. Ajoutez le cheddar râpé avec une grosse râpe et le fromage frais détendu avec un fouet. Mélangez le tout à la spatule.

4 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez la préparation à la viande dans le fond d'un plat à four. Tassez les pommes de terre écrasées aux fromages par-dessus et réalisez des volutes à la surface. Enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

Pizza aux pommes de terre, à la burrata et au prosciutto

25 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

1H45 Repos | **POUR** **2-4** personnes

6 fines tranches de prosciutto
3 pommes de terre nouvelles
2 gousses d'ail
1 bouquet de basilic
2 burratas / **200 g** de farine (+ pour le façonnage)
15-20 cl d'huile d'olive
50 g de semoule fine de blé dur
30 g de pistaches nature décortiquées
20 g de levure fraîche
Sel et poivre

1 **Préparez la base.** Émiettez la levure et délayez-la dans 4 cuillerées à soupe d'eau tiède. Laissez reposer 15 minutes.

2 **Préparez la pâte.** Dans le bol d'un robot pétrin, mélangez la farine avec la semoule, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de sel, la levure et 8 cl d'eau tiède. Pétrissez pendant 5 minutes. Placez le pâton dans un bol fariné et laissez pousser 45 minutes dans le four préchauffé à 50 °C puis éteint, porte fermée.

3 **Façonnez.** Étalez la pâte sur une grande feuille de papier cuisson. Laissez-la pousser encore 45 minutes de la même façon.

4 **Préparez la garniture.** Lavez les pommes de terre et tranchez-les en rondelles de 2 mm à la mandoline. Effeuillez le basilic, réservez quelques feuilles et mixez le reste avec les pistaches, l'ail et juste assez d'huile d'olive pour obtenir un pesto crémeux.

5 **Assemblez.** Sortez la pâte du four et préchauffez-le à 250 °C. Garnissez la pizza de pommes de terre et arrosez d'huile. Salez, poivrez et parsemez de feuilles de basilic. Enfournez pour 20 à 25 minutes.

6 **Finalisez.** À la sortie du four, garnissez de burrata et nappez de pesto. Disposez le prosciutto en chiffonnade.

TOUR DE MAIN
Réalisez deux petites pizzas rondes ou une seule grande plus ovoïde.

ASTUCE

Pour réaliser vos rollmops maison, ébouillantez les filets crus de hareng dans du vinaigre de cidre, puis retirez du feu. Laissez pocher pendant 15 minutes, égouttez les filets et laissez refroidir le tout. Replongez les filets dans le vinaigre et conservez au réfrigérateur.

Harengs à la crème et pommes rôties

20 MIN	1H	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

1 kg de pommes de terre à chair ferme
1 pomme / **1** citron / **1 petit** oignon rouge
⅓ de botte d'aneth
10 cl de crème liquide entière
12 filets de hareng au vinaigre, ou rollmops
100 g de mayonnaise
10 cl d'huile de pépin de raisin
1 c. à soupe de raifort râpé
1 c. à soupe de romarin séché
½ c. à café de paprika fumé
Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Lavez-les et coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 10 minutes, puis égouttez-les.

2 **Poursuivez.** Préchauffez le four à 200 °C. Placez les pommes de terre dans la lèchefrite chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile, salez, poivrez, parsemez de romarin, mélangez et enfournez pour 30 minutes. Passez la température à 230 °C et finalisez la cuisson pendant 20 à 30 minutes, en remuant bien.

3 **Préparez les condiments.** Pelez l'oignon et émincez-le en désolidarisant les rouelles. Taillez la pomme en cubes en retirant le trognon. Mélangez le raifort avec la crème et la mayonnaise. Ajoutez l'aneth haché puis la pomme.

4 **Assemblez.** Dressez les rollmops taillés en morceaux dans quatre assiettes. Nappez-les de sauce à la pomme, puis parsemez d'oignon, d'aneth ciselé et de paprika. Servez les pommes de terre rôties bien chaudes à côté et proposez des quartiers de citron.

Brochettes d'agneau et pommes rôties fondantes à la badiane et au thym

25 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

800 g d'épaule d'agneau / **900 g** de pommes de terre
1 bouquet de thym / **3 étoiles** de badiane
12 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

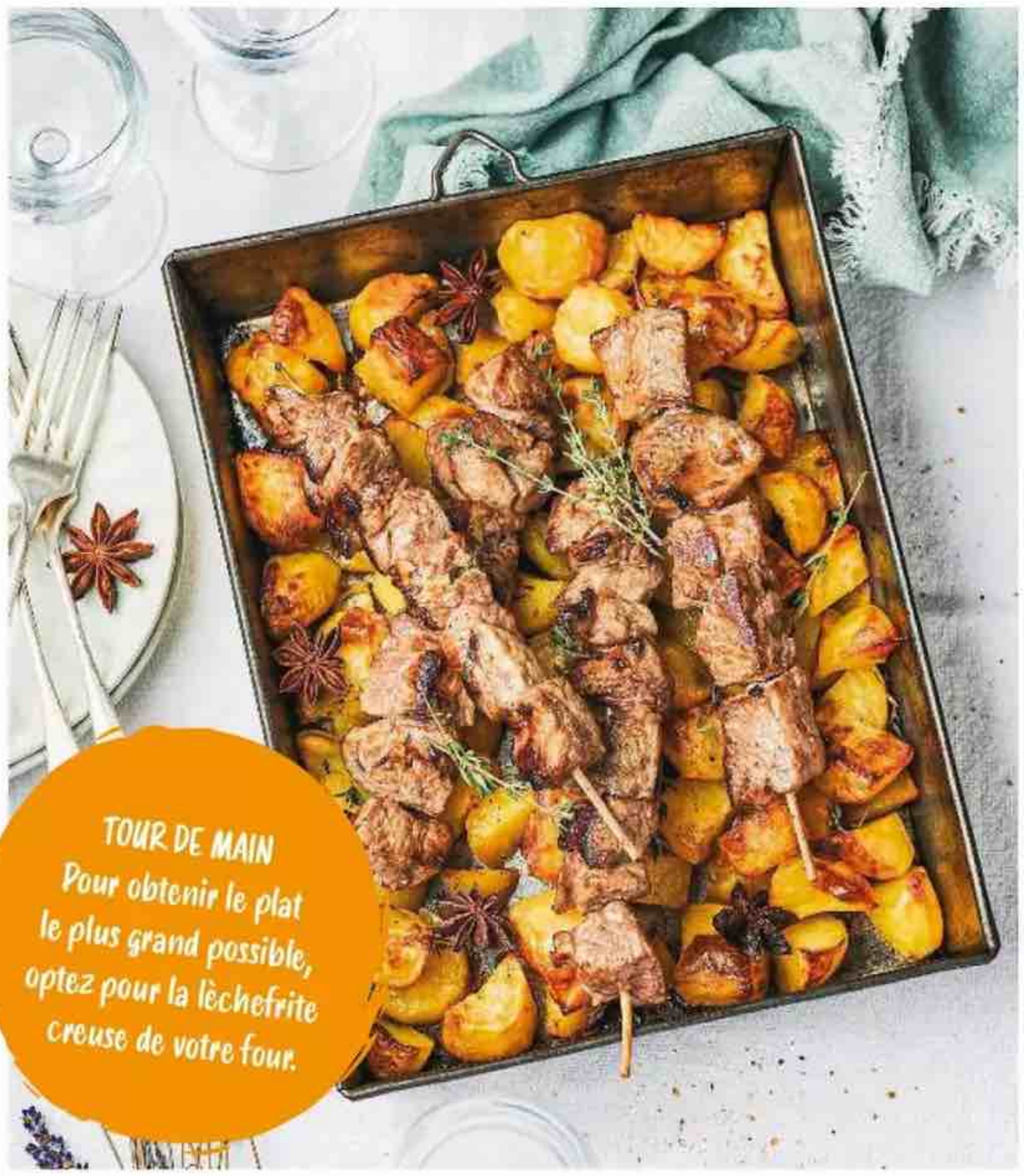
1 **Préparez les pommes de terre.** Préchauffez le four à 200 °C. Pelez-les et coupez-les en cubes. Placez-les dans un très grand plat creux à four chemisé de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Ajoutez la badiane et le thym, mélangez bien.

2 **Poursuivez.** Enfournez pour 45 minutes en remuant à mi-cuisson.

3 **Préparez les brochettes.** Taillez l'épaule d'agneau en cubes et massez-les avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfilez-les sur des pics à brochettes.

4 **Assemblez.** Augmentez la température du four à 210 °C. Placez les brochettes sur une grille au-dessus des pommes de terre. Faites cuire la viande 20 minutes en la retournant à mi-cuisson.

5 **Finalisez.** Mélangez les pommes de terre. Augmentez encore la température du four à 250 °C, pour faire bien griller l'agneau pendant 5 minutes. Dégustez le tout avec une salade verte.



TOUR DE MAIN
Pour obtenir le plat le plus grand possible, optez pour la lèchefrite creuse de votre four.



TOUR DE MAIN
Si le tian colore trop sur le dessus, placez une grande feuille de papier d'aluminium sur le plat en cours de cuisson.

Tian vegan pomme de terre, poireau et oignon

20 MIN Préparation | **1H** Cuisson | **POUR** **4-6** personnes

4 pommes de terre bintje
2 blancs de poireaux
1 oignon rouge
250 g de fromage végétal râpé
20 cl de boisson végétale à la noix de cajou nature
1 c. à soupe de graines de chanvre entières
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez les pommes de terre et taillez-les en grandes et fines tranches au robot, ou, en prenant garde à vos doigts, à l'aide d'une mandoline ou d'une trancheuse à jambon. Pelez l'oignon et taillez-le en très fines lamelles. Émincez les poireaux.

2 **Procédez au montage.** Dans un grand plat à gratin, rangez les tranches de pomme de terre à la verticale en intercalant des lamelles d'oignon et de poireau et en les serrant bien. Salez et poivrez l'ensemble, puis arrosez de boisson végétale à la noix de cajou.

3 **Passez en cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Parsemez le tian de fromage végétal et de graines de chanvre. Enfournez pour 1 heure, jusqu'à ce que le tout soit bien tendre et gratiné.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

Régalez-vous avec le Cookeo Wifi 9 en 1 et le Easy Fry Surface XL Moulinex !

Voici deux recettes qui fleurent bon l'été à réaliser avec chacun des appareils. Il ne vous reste plus qu'à réunir les ingrédients nécessaires et foncer !



Cookeo

One pot risotto de courgette à la burrata

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 8 minutes Pour **4 personnes**

220 g de riz arborio • 2 courgettes
1 échalote rouge • 1/2 oignon
4 burratas • 1 c. à s. de crème fraîche
20 ml de vin blanc • 1 c. à s. d'huile d'olive
1 bouillon de légumes • 400 ml d'eau • Sel, poivre

1. Peler et émincer finement l'oignon et l'échalote. Laver et couper les courgettes en petits cubes. **2.** Verser les légumes émincés, l'oignon, le riz, l'eau, le vin blanc et le bouillon de légumes effrité dans la cuve du Cookeo. Refermer et lancer la cuisson sous pression pour 8 minutes. **3.** Une fois la cuisson terminée, ouvrir le Cookeo et ajouter la crème fraîche, le sel et le poivre, puis remuer. **4.** Verser dans des bols, ajouter la burrata, décorer de coriandre émincée et de dés de courgette, puis servir.



Easy Fry

Tarte rustique aux abricots, nectarines et basilic

Préparation : 6 minutes
Cuisson : 17 minutes Pour **4 personnes**

1 pâte brisée • 6 abricots • 3 nectarines
3 feuilles de basilic • 1 c. à s. de cassonade
3 c. à s. de confiture d'abricot
2 c. à s. de poudre d'amande
1 c. à c. de beurre fondu

1. Dénoyauter et couper les abricots et les nectarines en fines tranches. **2.** Dérouler la pâte brisée et la placer dans le tiroir du Easy Fry. **3.** Hacher finement 3 feuilles de basilic. **4.** Mélanger la confiture d'abricot, la poudre d'amande et les feuilles de basilic hachées dans un bol. Tapisser le fond de la tarte du mélange. **5.** Disposer les tranches d'abricot et de nectarine sur la pâte et rabattre les bords vers l'intérieur. **6.** Badigeonner les bords de beurre fondu et saupoudrer les bords repliés de cassonade. **7.** Refermer le tiroir du Easy Fry, choisir le mode « gâteau » et lancer la cuisson pour 17 minutes à 180 °C. Décorer d'amandes effilées et servir.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

Moulinex x marmiton

JEU CONCOURS

3 Easy Fry Surface ou 3 Cookeo Wifi à gagner[1]

Jouez en scannant le QR Code ou en vous rendant sur le site https://www.moulinex-legrandjeu-marmiton.com



Easy Fry Surface XL



Cookeo Wifi 9 en 1

Un large tiroir pour une multitude d'options
Pizza de 28 cm, tarte savoureuse, quiche délicieuse, frites croustillantes... Une expérience d'airfrying avec plus de quantité et de versatilité.

Une cuisson parfaite
Grâce à sa double zone de chauffe haut et bas ! Et sa fenêtre de vision pour garder le contrôle.

Rapide
Dégustez une pizza de 28 cm en seulement 7 minutes, sans préchauffage nécessaire.

Facile à utiliser
Grâce à son écran tactile doté de 10 programmes intuitifs.

Gain de temps
5 fois plus rapide qu'une cuisson à la casserole, réalisez des centaines de recettes depuis votre Cookeo en moins de 10 minutes.

Connecté et inspirant
Vous êtes guidé, pas à pas, grâce à son écran LED couleur. Et pour trouver encore plus d'idées recettes, connectez-vous à l'application MyMoulinex.

Un large choix de programmes de cuisson
9 au total dont la cuisson vapeur, de yaourts et sous vide.

Économie d'énergie
Jusqu'à 80 % d'économie d'énergie par rapport aux modes de cuisson traditionnels.

(1) La participation au Jeu implique l'acceptation expresse et sans réserve du présent règlement en toutes ses stipulations et le respect de l'ensemble des lois et règlements applicables aux Jeux, loteries et concours en vigueur sur le territoire. La participation au Jeu se fait uniquement sur le Site : www.moulinex-legrandjeu-marmiton.com/. La participation par tout autre moyen est exclue et ne sera pas prise en compte par la Société Organisatrice. La désignation des gagnants s'effectuera par tirage au sort le 07/11/2024 à 11 heures au moyen d'un algorithme de désignation aléatoire. Pour chaque gagnant désigné deux suppléants seront tirés au sort dans les mêmes conditions. Les suppléants ne seront contactés que si un gagnant ne se manifeste pas dans le délai prévu ci-dessous. Le jeu est composé de deux (2) dotations différentes pour six (6) gagnants différents : trois (3) Easy Fry (référence commerciale : AL402HF0) d'une valeur unitaire indicative de 159,99 euros TTC (soit 479,97 € TTC) et trois (3) Cookeo 9 in 1 (référence commerciale : CE952810), d'une valeur unitaire indicative de 279,99 € euros TTC (soit 839,97 € TTC).



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'aiguillette est la partie la plus tendre que l'on trouve dans l'escalope, formant une sorte de petit filet.

Aiguillettes de poulet, pommes grenaille et carottes enlardées

35 MIN	45 MIN	POUR
Préparation	Cuisson	4 personnes

800 g d'aiguillettes de poulet
60 g de fines tranches de lard fumé
1 botte de carottes
750 g de pommes de terre grenaille
400 g de champignons de Paris
1 bouquet de thym
20 g de beurre
15 cl de vin blanc
10 cl d'huile de colza
5 cl de cognac
1 cube de bouillon de volaille
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Préchauffez le four à 200 °C. Lavez-les, essuyez-les et placez-les en une couche sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les de la moitié de l'huile de colza, salez et poivrez. Émiettez le thym et mélangez-le avec le reste. Enfournez pour 30 à 35 minutes.

2 **Préparez la viande.** Salez et poivrez les aiguillettes et faites-les colorer sur les deux faces dans une sauteuse avec le reste d'huile. Débarrassez-les.

3 **Préparez la garniture.** Lavez les champignons et coupez-les en quatre. Faites-les revenir 5 à 10 minutes dans la sauteuse avec le beurre, l'huile d'olive, du sel et du poivre, en mélangeant.

4 **Préparez les carottes.** Retirez les fanes et pelez-les. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pour 10 minutes, puis égouttez-les. Enveloppez-les d'1 tranche de lard et déposez-les sur les pommes de terre dans le four 10 minutes avant la fin de la cuisson.

5 **Finalisez.** Déglacez les champignons avec le cognac et faites flamber. Versez le vin et portez à ébullition, faites réduire de moitié. Ajoutez 10 cl d'eau, émiettez le cube de bouillon et replacez les aiguillettes de poulet. Faites réduire 10 minutes.

6 **Servez.** Dégustez avec les pommes grenaille et les carottes enlardées.

Bouillon nordique crémeux, pommes de terre et saumon

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

4 pavés de saumon (soit **700 à 800 g**)
800 g de pommes de terre
4 carottes / **2** blancs de poireaux
1 citron bio / **1 botte** d'aneth
25 cl de crème liquide entière
3 cubes de court-bouillon
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les légumes.** Pelez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les respectivement en cubes réguliers et en rondelles. Émincez les poireaux. Effeuillez et hachez l'aneth. Coupez le citron en quarts de rondelles.

2 **Préparez le saumon.** Retirez la peau et coupez-le en gros cubes.

3 **Lancez la cuisson.** Portez à ébullition 2 l d'eau avec les cubes de court-bouillon et le citron. Mettez à cuire les pommes de terre, les carottes et les poireaux pendant 15 minutes.

4 **Poursuivez.** Versez la crème et portez de nouveau à ébullition. Ajoutez les cubes de saumon et laissez-les pocher à frémissement pendant 3 minutes. Salez et poivrez le bouillon si besoin.

5 **Finalisez.** Hors du feu, ajoutez l'aneth et servez dans des assiettes creuses.

VARIANTE
Pour une version plus estivale, remplacez le poireau par du fenouil.

Blinis de pomme de terre, cottage cheese et truite fumée

20 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

1H Repos | **POUR** **10-12** pièces

6 tranches de truite fumée
300 g de pommes de terre spécial purée
½ botte de ciboulette / **2** œufs
500 g de cottage cheese / **25 cl** de lait
30 g de beurre / **100 g** de farine
½ sachet de levure chimique
2 c. à soupe de vodka
1 c. à café de baies roses
Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Pelez-les et râpez-les à la grosse râpe. Plongez-les dans un faitout d'eau bouillante salée pour 2 minutes, puis égouttez-les.

2 **Préparez la pâte.** Faites tiédir le lait et mixez-le avec les pommes de terre, les œufs, la vodka, la farine, la levure, du sel et du poivre (la pâte doit être crémeuse). Couvrez-la et laissez-la reposer 1 heure à température ambiante.

3 **Préparez la garniture.** Taillez la truite fumée en lanières. Ciselez la ciboulette. Pilez les baies roses au mortier. Salez et poivrez le cottage cheese.

4 **Passez en cuisson.** Faites chauffer une poêle à blinis avec un peu de beurre et faites-y cuire 1 louche de pâte sur les deux faces. Répétez l'opération avec le reste de pâte.

5 **Dressez.** Servez les blinis de pomme de terre garnis de cottage cheese et de lanières de truite. Parsemez de ciboulette et de baies roses. Dégustez sans attendre.

VARIANTES

Servez ces blinis avec d'autres poissons fumés comme du maquereau, du hareng, du haddock ou du saumon.

ASTUCE
Préparez une petite vinaigrette pour la roquette en fouettant 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec 2 cuillerées à soupe d'huile de noix, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge, du sel et du poivre.

Tartelettes de pomme de terre au magret de canard

25 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

80 g de fines tranches de magret séché
8 pommes de terre moyennes
100 g de roquette
1 bouquet de thym
50 g de beurre
1 c. à café de baies roses
Sel

1 **Préparez les ingrédients**. Pelez les pommes de terre et émincez-les en très fines rondelles au robot ou à la mandoline, puis salez-les légèrement. Faites fondre le beurre. Pilez les baies roses au mortier. Effeuillez le thym.

2 **Préparez la cuisson**. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez généreusement 6 moules à tartelette suffisamment profonds à l'aide d'un pinceau.

3 **Procédez au montage**. Rangez une couche de pomme de terre en rosace dans le fond des moules à tartelette. Nappez-la de beurre avec un pinceau. Parsemez de baies roses et de thym. Ajoutez 2 à 3 tranches de magret de canard. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 **Passez en cuisson**. Enfournez pour 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que les tartelettes soient bien grillées sur le dessus. Piquez-les avec la pointe d'un couteau (elles doivent être fondantes à cœur).

5 **Finalisez**. À la sortie du four, dégustez les tartelettes sans tarder avec la roquette.

Tartiflette aux girolles

20 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR** **8** personnes

200 g de lard / **1,5 kg** de pommes de terre roses
450 g de girolles / **1** oignon / **1** échalote
½ botte de ciboulette / **1** reblochon de 500 g
40 cl de crème liquide entière / **20 g** de beurre
20 cl de vin blanc sec de Savoie / Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et pelez-les. Coupez-les en rondelles.

2 **Préparez les champignons.** Lavez-les et coupez les plus gros en morceaux. Pelez et ciselez l'oignon. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec le beurre pendant 10 minutes en salant et poivrant.

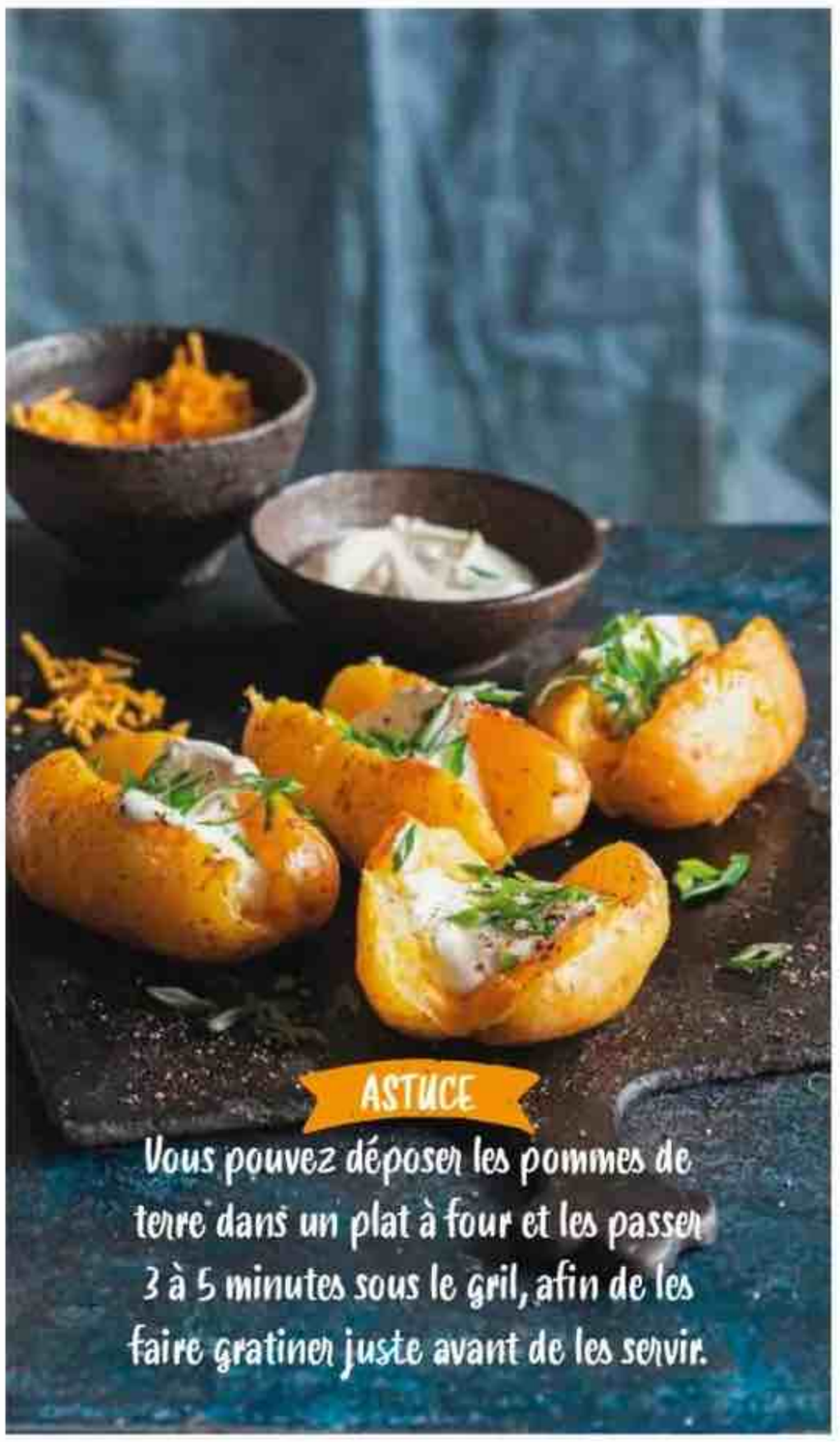
3 **Préparez les lardons.** Retirez la couenne du lard et taillez-le en gros lardons. Faites-les griller dans une poêle à sec.

4 **Préparez le reste.** Retirez la croûte périphérique du reblochon et taillez-le en tranches. Ciselez la ciboulette.

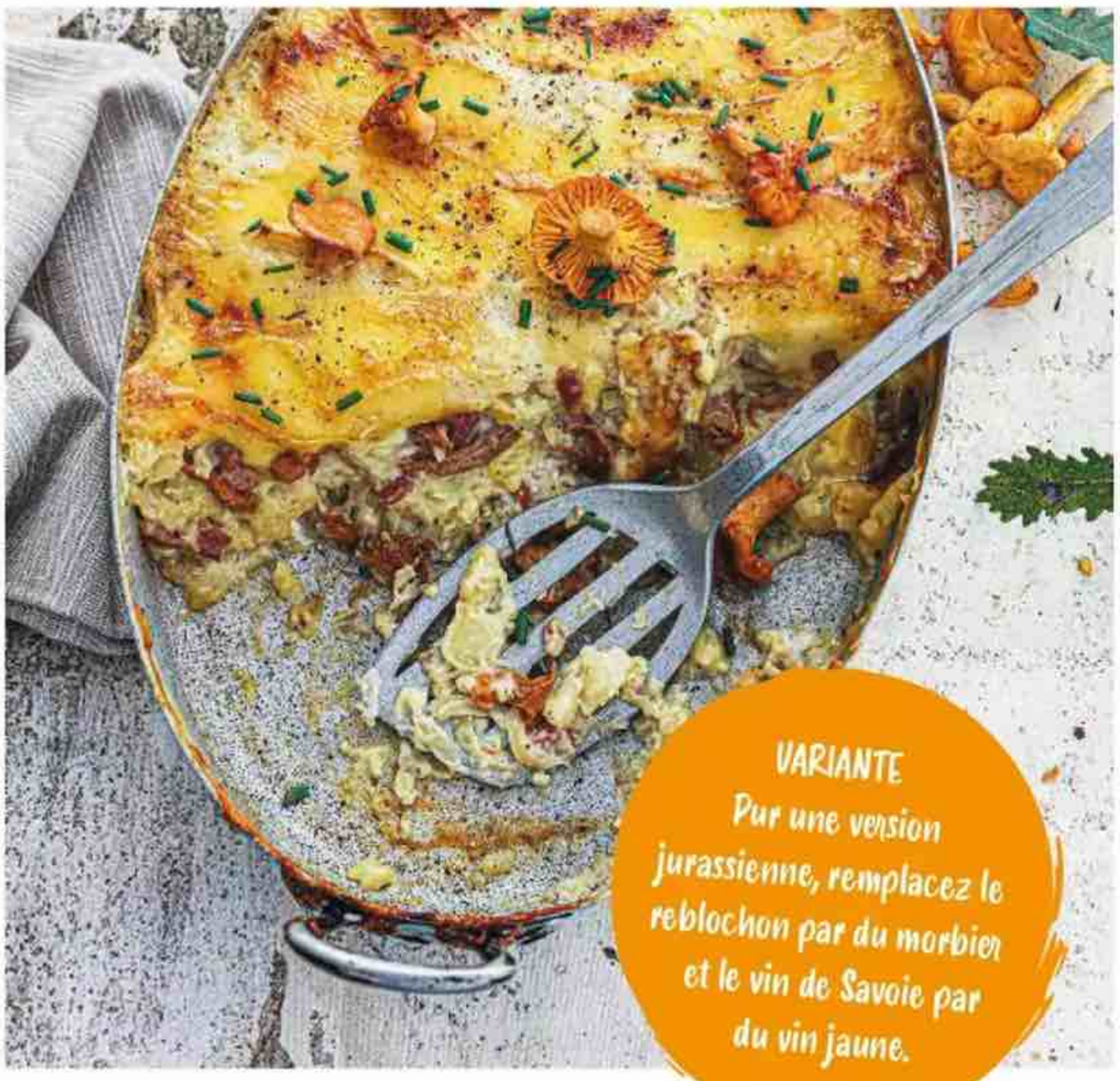
5 **Préparez la sauce.** Pelez et ciselez l'échalote. Mettez-la dans une casserole avec le vin et portez à ébullition. Faites réduire à sec. Versez la crème, assaisonnez et portez à ébullition.

6 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans un plat à gratin, déposez par couches pommes de terre, lardons, oignon et champignons, nappez de sauce et parsemez de ciboulette. Poursuivez ce montage jusqu'à épuisement des ingrédients. Recouvrez le tout de reblochon.

7 **Finalisez.** Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que la tartiflette soit bien gratinée. Dégustez avec une grosse salade verte croquante type scarole.



ASTUCE
Vous pouvez déposer les pommes de terre dans un plat à four et les passer 3 à 5 minutes sous le gril, afin de les faire gratiner juste avant de les servir.



VARIANTE
Pur une version jurassienne, remplacez le reblochon par du morbier et le vin de Savoie par du vin jaune.

Pommes de terre farcies aux deux fromages

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

8 pommes de terre moyennes type charlotte ou agata
3 tiges d'oignon nouveau
150 g de crème de chaource
150 g de gouda vieux
Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Faites cuire les pommes de terre dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Ciselez les tiges d'oignon en biseau.

2 **Préparez les fromages.** Fouettez la crème de chaource pour la détendre. Râpez le gouda.

3 **Finalisez.** Égouttez les pommes de terre et fendez-les en deux dans la longueur.

4 **Assemblez.** Dressez sur un grand plat les pommes de terre bien chaudes garnies de crème de chaource. Parsemez-les de gouda râpé et d'oignon ciselé. Salez et poivrez.

Rösti géant de pomme de terre à l'oignon

30 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson

POUR 4-6 personnes

6 pommes de terre
1 gros oignon jaune
150 g de salers
15 cl d'huile de colza
3 c. à soupe de farine
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez les pommes de terre ainsi que l'oignon et râpez-les. Mélangez-les dans un saladier en ajoutant sel et poivre, la farine et 5 cl d'huile. Râpez le salers à la grosse râpe.

2 **Lancez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans une poêle allant au four (à défaut, prévoyez un plat à gratin pour la dernière étape), faites chauffer le reste d'huile. Tassez la préparation pour former une galette uniforme. Faites-la colorer dessous à feu moyen en surveillant bien.

3 **Retournez le rösti.** Hors du feu, apposez une assiette contre la poêle et, d'un geste sûr, retournez la galette. Faites-la glisser à nouveau dans la poêle. Faites bien colorer l'autre face à feu moyen.

4 **Finalisez.** Parsemez le rösti de salers et enfournez-le pour 15 à 20 minutes, pour le faire cuire à cœur et gratiner sur le dessus. Servez en parts.

VARIANTES
Vous pouvez ajouter des dés de jambon cru dans l'appareil à rösti, mais aussi du persil haché, et remplacer le salers par de l'abondance, par exemple.

Saucisse de Toulouse grillée et purée crémeuse à l'huile de noisette

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

800 g de saucisse de Toulouse / **1 kg** de pommes de terre à purée
1 branche de romarin / **1 feuille** de laurier / **150 g** de beurre mou
10 cl de lait / **5 cl** d'huile de noisette grillée
⅓ de noix de muscade / **4 c. à soupe** d'huile de pépin de raisin
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez les pommes de terre.** Pelez-les et coupez-les en quatre. Plongez-les pour 20 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée, puis égouttez-les.

2 **Préparez la saucisse.** Faites-la bien griller de tous côtés à la plancha avec l'huile de pépin de raisin, le romarin et le laurier.

3 **Préparez la purée.** Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée manuel en y incorporant le beurre et le lait tiédi. Ajoutez sel et poivre 5 baies, puis la noix de muscade râpée. Faites réchauffer si besoin.

4 **Assemblez.** Dressez la saucisse de Toulouse bien grillée dans un plat, et la purée nappée d'huile de noisette grillée dans un autre.

ASTUCE
Agrémentez le tout d'une belle salade verte type batavia garnie d'éclats de noisettes grillées.

TOUR DE MAIN

Dans la mesure du possible, essayez de disposer les pommes de terre en une seule couche dans leur papillote. Utilisez des pics à bigorneaux pour maintenir celle-ci bien fermée.

Papillote de rattes et d'oignon doux au paprika

10 MIN Préparation | **1H** Cuisson

POUR 4 personnes

800 g de rattes
1 gros oignon doux rose
1 botte de micropousses de radis
10 cl d'huile d'olive
2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe de paprika fumé
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez bien les rattes en les frottant à l'eau. Séchez-les. Pelez l'oignon et coupez-le en fines tranches.

2 **Préparez la pâte épicée.** Fouettez l'huile avec la moutarde et le paprika, salez et poivrez.

3 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Placez une très grande feuille de papier cuisson sur une plaque à four, deux fois plus grande que la surface de la plaque. Rangez les pommes de terre et l'oignon sur un côté de la feuille et nappez de pâte épicée ; mélangez et malaxez bien le tout pour répartir le condiment. Refermez la feuille de papier cuisson sur les pommes de terre et roulez les bords. Maintenez-les fermés en y plantant des pics en métal.

4 **Faites cuire.** Enfournez pour 1 heure, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien fondantes.

5 **Servez.** Ouvrez la papillote et parsemez les pommes de terre de micropousses de radis.

Gaufres de pomme de terre au jambon cru et au cream cheese

40 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

4 tranches de jambon cru / **400 g** de pommes de terre à purée
Quelques tomates cerise multicolores / **40 g** de roquette
1 c. à soupe d'herbes (persil, ciboulette...)
2 œufs / **100 g** de cream cheese / **60 g** de comté râpé
40 g de beurre fondu / **6 c. à soupe** de lait / **100 g** de farine
1 c. à café de levure instantanée / Huile / Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Faites cuire les pommes de terre épluchées et lavées dans une casserole d'eau, départ à l'eau froide, pendant 20 à 25 minutes après ébullition. Égouttez-les puis écrasez-les en purée à l'aide d'une fourchette. Laissez refroidir. Ajoutez ensuite la farine et la levure tamisées ensemble, le lait, le beurre fondu, les œufs ainsi que le fromage râpé. Salez et poivrez à votre convenance, ajoutez les herbes puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2 **Mettez les gaufres à cuire.** Placez la préparation par petites louches dans un gaufrier huilé, et faites cuire chaque gaufre 8 minutes au moins, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Réservez sur une grille, le temps de servir.

3 **Assemblez.** Placez quelques feuilles de roquette sur une assiette, déposez-y 1 à 2 gaufres, puis couvrez-les d'1 cuillerée à soupe bombée de cream cheese et d'1 tranche de jambon. Décorez de quelques tomates cerise coupées. Poivrez. Dégustez bien chaud.





Feuilleté forestier

30 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

450 g de pommes de terre
250 g de champignons de Paris
3 oignons / **1 gousse** d'ail
2 brins de persil / **5 cl** de lait
1 pâte feuilletée rectangulaire
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de graines de sésame noir
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en deux. Pelez puis ciselez les oignons et l'ail. Nettoyez les champignons et hachez-les grossièrement. Cuisez les pommes de terre 20 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile chaude, faites revenir l'ail et les oignons 3 minutes en mélangeant. Ajoutez les champignons et prolongez la cuisson, en remuant régulièrement, jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Débarrassez.

2 **Mettez à cuire.** Coupez les pommes de terre en dés. Faites-les revenir dans la poêle avec le reste d'huile jusqu'à bien les dorer. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Réunissez le tout, ajoutez le contenu de la poêle, mélangez, salez, poivrez et laissez refroidir.

3 **Préchauffez le four à 180 °C.** Déroulez la pâte sur une plaque tapissée de papier cuisson. Garnissez-la du mélange sur une moitié, repliez-la sur elle-même et soudez les bords en les humectant. Trempez un pinceau de cuisine dans le lait et passez-le sur la surface du feuilleté. Parsemez de graines de sésame, puis enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à bien colorer le dessus. Dégustez chaud.

Poêlée aux herbes

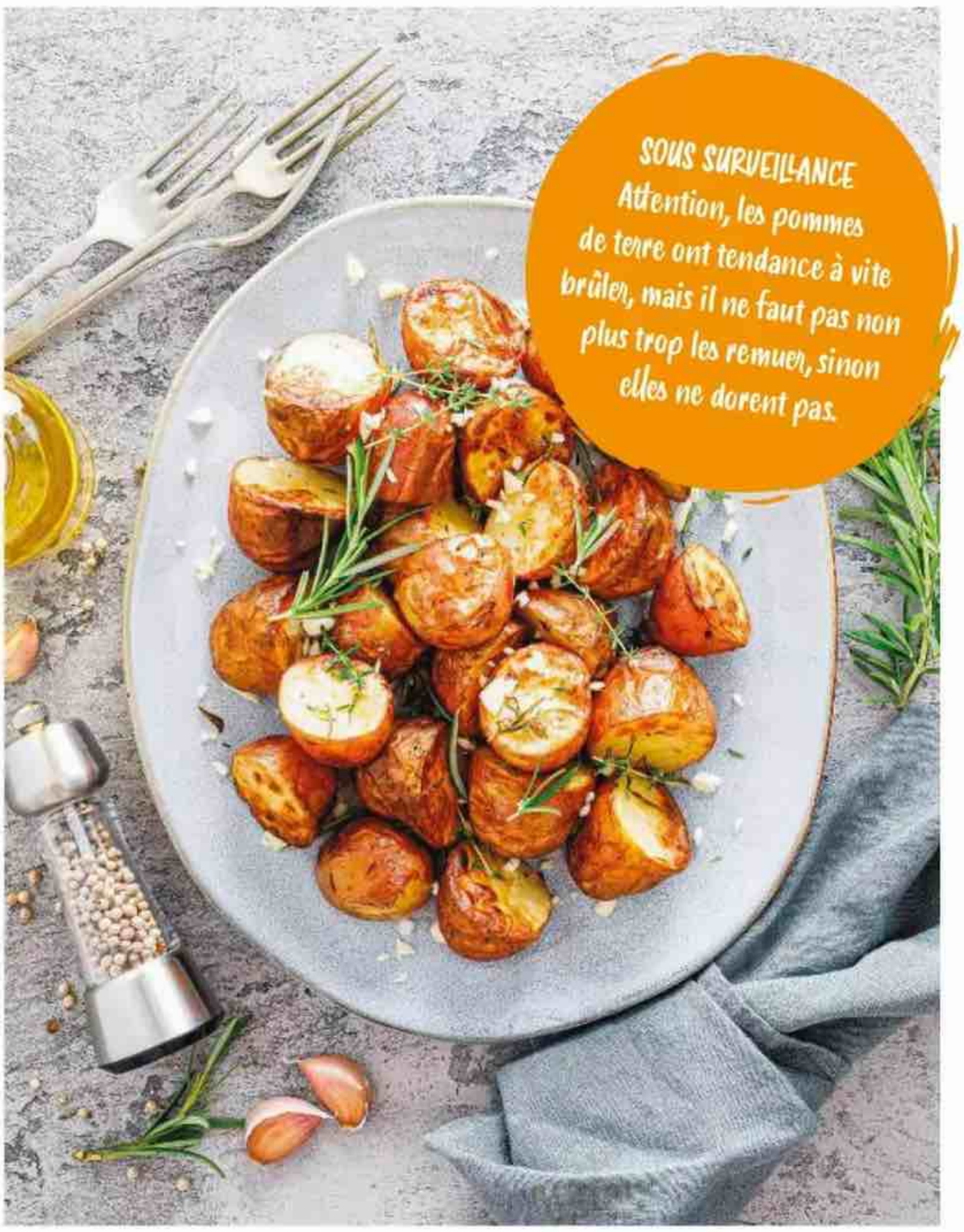
20 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

700 g de petites pommes de terre à chair ferme
1 échalote / **2 gousses** d'ail / **3 brins** de thym / **1 branchette** de romarin
10 g de beurre / **3 c. à soupe** d'huile d'olive
Fleur de sel / Sel fin / Poivre

1 **Préparez les ingrédients**. Lavez et séchez les pommes de terre. Coupez-les en deux. Pelez puis hachez l'échalote et l'ail. Nettoyez les herbes, réservez un petit tronçon de romarin, ciselez le reste puis effeuillez le thym.

2 **Commencez la cuisson**. Chauffez l'huile et le beurre dans une poêle, faites-y rissoler l'échalote et l'ail hachés 3 minutes, puis ajoutez les pommes de terre. Couvrez et laissez cuire 10 minutes.

3 **Poursuivez la cuisson**. Remuez les pommes de terre, salez et poivrez. Ajoutez le tronçon de romarin, couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes. Mélangez de nouveau et cuisez encore 10 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées. Parsemez d'herbes ciselées et saupoudrez de fleur de sel.



SOUS SURVEILLANCE
Attention, les pommes de terre ont tendance à vite brûler, mais il ne faut pas non plus trop les remuer, sinon elles ne dorent pas.



Salade de la mer

30 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

500 g de coquillages (moules, palourdes, coques)
200 g de crevettes cuites
500 g de pommes de terre à chair ferme
3 branches de céleri / **1** citron bio
1 oignon vert / **1** échalote
5 brins de persil / **10 cl** de vin blanc
30 g de haricots de la mer en conserve (facultatif)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de curry / Sel

1 **Préparez les pommes de terre**. Lavez-les, puis, dans une casserole, recouvrez-les d'eau. Portez à ébullition, salez et laissez frémir 25 minutes. Nettoyez l'oignon, pelez l'échalote, rincez, séchez et effeuillez le persil, puis ciselez le tout séparément. Lavez, effilez puis émincez le céleri.

2 **Mettez à cuire**. Faites suer l'oignon et l'échalote 3 minutes dans une sauteuse avec l'huile. Ajoutez les coquillages, remuez 2 minutes, puis incorporez le vin et le curry. Laissez cuire 4 minutes à couvert en mélangeant de temps en temps. Égouttez et réservez le jus.

3 **Préparez les coquillages**. Conservez quelques coquillages entiers pour la décoration et décoquillez le reste. Décortiquez les crevettes. Nettoyez, zestez et pressez le citron. Coupez les pommes de terre en morceaux si elles sont grosses. Si vous les utilisez, égouttez les haricots.

4 **Assemblez**. Mélangez dans un saladier pommes de terre, céleri, coquillages, crevettes, haricots, oignon et persil. Portez le liquide de cuisson des coquillages à ébullition, puis ajoutez-y le jus du citron. Versez sur la salade, parsemez de zeste et servez.

Poulet mariné au citron

30 MIN Préparation | **1H10** Cuisson

1H Réfrigération | **POUR 4** personnes

4 cuisses de poulet
800 g de petites pommes de terre
2 citrons bio / **2** oignons verts
2 gousses d'ail / **3 brins** de menthe
5 brins de thym / **1 feuille** de laurier
50 cl de bouillon de volaille
200 g d'olives vertes dénoyautées
1 citron confit
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'amandes effilées
1 c. à café de curcuma
1 c. à café de gingembre en poudre
Sel et poivre

1 **Préparez la marinade.** Extrayez le jus d'1 citron. Nettoyez puis effeuillez le thym. Mettez le tout dans un plat creux avec l'huile, le curcuma, le gingembre, du sel et du poivre. Mélangez.

2 **Préparez les cuisses de poulet.** Coupez-les en deux. Placez-les dans la préparation et mélangez pour les enrober. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.

3 **Préparez les pommes de terre.** Lavez-les et tranchez-les en deux. Nettoyez le citron restant et coupez-le en rondelles. Coupez le citron confit en quartiers. Portez le bouillon à ébullition.

4 **Lancez la cuisson.** Égouttez les morceaux de poulet, puis, dans une cocotte, faites-les revenir 10 minutes à feu vif. Nettoyez les oignons, puis détaillez-les en tronçons.

5 **Faites mijoter.** Réduisez le feu, puis ajoutez pommes de terre, citron confit, citron en rondelles, marinade, oignons, gousses d'ail entières, olives, laurier et bouillon. Couvrez et laissez mijoter 1 heure. Pendant ce temps, torréfiez les amandes 1 minute à feu vif dans une poêle.

6 **Servez.** Rincez, séchez et effeuillez la menthe. Rectifiez l'assaisonnement et servez le poulet mariné au citron bien chaud, parsemé d'amandes et de feuilles de menthe.

Poulet au fromage frais et aux légumes rôtis

30 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

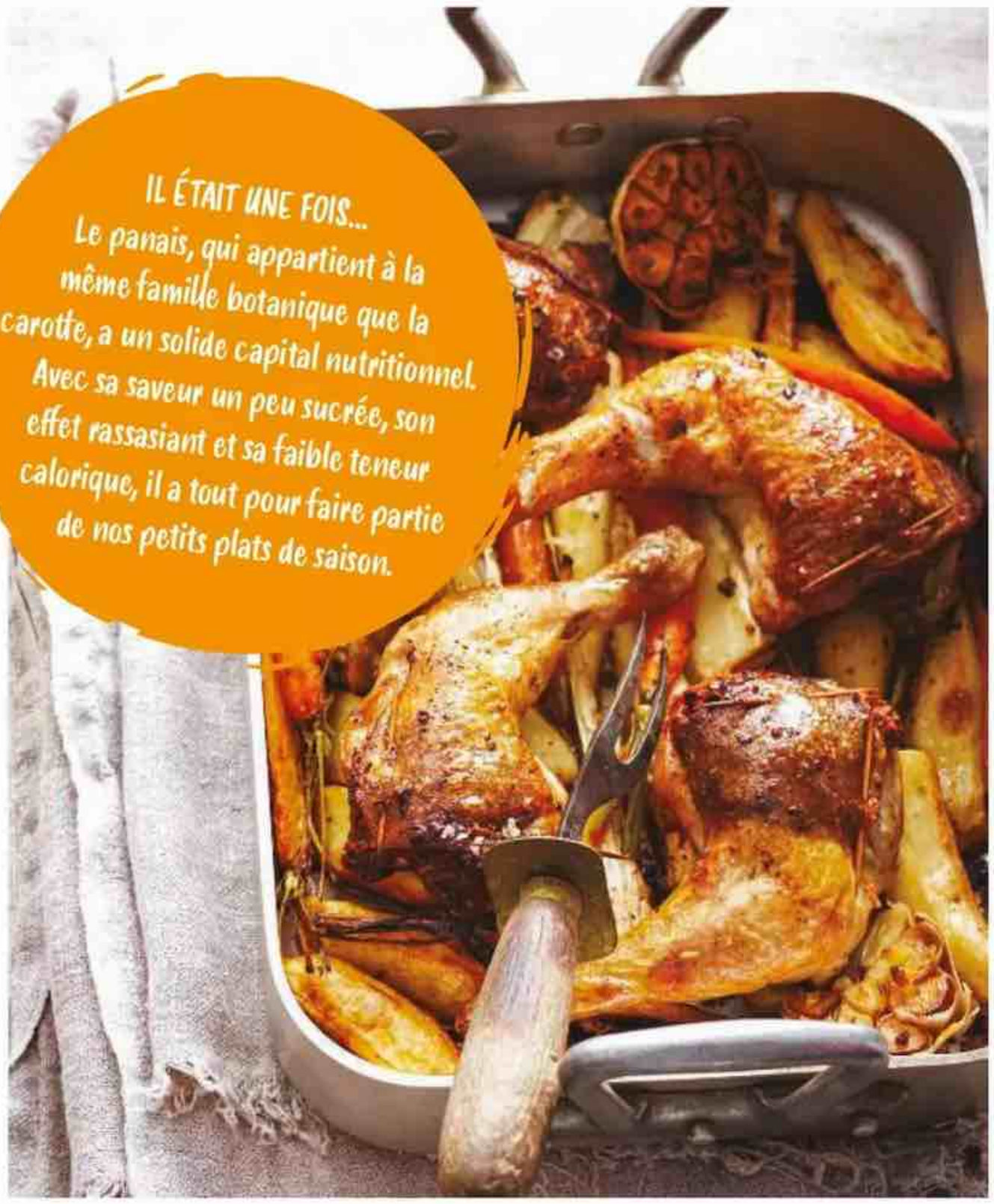
4 cuisses de poulet / **6** carottes / **3** panais
4 pommes de terre / **1 tête** d'ail / **5 brins** de thym
100 g de fromage frais ail et fines herbes
10 cl de bouillon de légumes
4 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préchauffez le four à 200 °C.** Décollez délicatement la peau des cuisses de poulet et étalez le fromage frais ail et fines herbes entre la chair et la peau. Remettez la peau en place et maintenez-la avec des pics en bois.

2 **Préparez les ingrédients.** Épluchez les légumes, coupez les panais et les carottes en deux ou en quatre dans le sens de la longueur, et les pommes de terre en grosses frites. Coupez la tête d'ail en deux. Effeuillez le thym.

3 **Mettez à cuire.** Mélangez les légumes avec l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre. Disposez-les dans un plat, puis ajoutez l'ail et les cuisses de poulet. Versez le bouillon dans le fond du plat et enfournez pour 45 minutes. Mélangez les légumes et arrosez le plat en cours de cuisson.





IL ÉTAIT UNE FOIS...
Le panais, qui appartient à la même famille botanique que la carotte, a un solide capital nutritionnel. Avec sa saveur un peu sucrée, son effet rassasiant et sa faible teneur calorique, il a tout pour faire partie de nos petits plats de saison.

Purée à l'ail

20 MIN Préparation | **55 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

700 g de pommes de terre à purée
3 gousses d'ail
½ botte de persil
10 cl de lait entier
40 g de beurre
Sel et poivre

1 **Préchauffez le four à 200 °C.** Emballez les pommes de terre dans du papier sulfurisé ou d'aluminium, déposez-les sur une grille et enfournez pour 50 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.

2 **Ajoutez le lait.** Récupérez la pulpe des pommes de terre, puis écrasez-la en incorporant le lait en filet. Salez et poivrez. Pelez et hachez l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Mettez l'ail et le persil mélangés dans une casserole avec le beurre.

3 **Finalisez.** Chauffez le mélange, ajoutez la purée et remuez délicatement 3 minutes à feu doux. Poivrez et servez.

ENTRÉE, PLAT, DESSERT

3 recettes réconfortantes avec de la semoule

Issue du blé, la semoule est l'ingrédient star des cuisines d'Afrique du Nord et de Sicile occidentale. Déclinée en taboulé, couscous, crêpes… elle est à la base de recettes savoureuses, gourmandes et équilibrées. Coup de projecteur sur ces petits grains de folie !

Par Laurie Fourcade. Recettes et stylisme d'Olivier Lemesle, photos de Thomas Durio.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, en moyenne, ce sont 1,5 Mt de blé dur qui sont produites chaque année. 600 000 tonnes sont transformées, dont 245 000 tonnes en pâtes alimentaires et 95 000 tonnes en semoule de couscous*.

*Chiffres Intercereales.com



LA CUISSON PARFAITE

Pour préparer de la semoule, il vous faudra… 5 minutes ! Portez à ébullition une quantité d'eau salée égale au poids de semoule (par exemple, 200 ml d'eau pour 200 g de semoule). Versez la semoule dans un saladier et l'eau chaude par-dessus. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et couvrez. Laissez gonfler quelques minutes, égrenez à la fourchette et ajoutez une noix de beurre. C'est prêt !

ELLE NE DATE PAS D'HIER

Les premières traces du couscous remontent au Moyen Âge ! Vraisemblablement inventé par des communautés rurales du Maghreb occidental et central, il est arrivé en Sicile entre le IXe et le XIe siècle. Dans certains écrits des XIIIe et XIVe siècles, il est dit bon pour la santé et la digestion complète et rapide. On sait aujourd'hui que la semoule est un ingrédient énergétique, riche en glucides. Les sucres lents qu'elle renferme permettent de donner au corps une énergie longue durée.

Taboulé à l'orientale

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

4 tomates / ½ concombre / **1** citron (jus)
1 oignon nouveau / **7 tiges** de persil plat
7 tiges de menthe / **200 g** de couscous moyen / **3 c. à soupe** d'huile d'olive
1 c. à café de curcuma / Sel et poivre

1 **Préparez la semoule.** Faites bouillir 20 cl d'eau. Versez dans un saladier le couscous puis l'eau, couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Arrosez avec l'huile d'olive et le jus du citron, saupoudrez du curcuma et mélangez avec une fourchette pour égrener le couscous.

2 **Préparez les légumes.** Lavez et épépinez les tomates, épluchez le concombre et l'oignon. Coupez le tout en brunoise. Ajoutez à la semoule. Pour finir, hachez les herbes et ajoutez-les. Salez et poivrez. Réservez au frais jusqu'au service.

VARIANTE

Pour changer du traditionnel taboulé oriental, faites un taboulé libanais en remplaçant la semoule par du boulgour et en ajoutant deux fois plus d'herbes fraîches.

Couscous végétal

40 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

4 oignons rouges / **4** carottes / **4** tomates / **3** courgettes / **2** navets / ½ fenouil / ½ **botte** de persil plat / ½ **botte** de coriandre / **1 branche** de céleri / **500 g** de semoule moyenne / **100 g** de pois chiches / **2** citrons confits / **1 c. à soupe** de vinaigre balsamique / **1 c. à soupe** de ras el-hanout / **1 c. à café** de curcuma / **1 c. à café** de paprika / **1 c. à café** de gingembre en poudre / Huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez la semoule.** Faites bouillir 50 cl d'eau. Mettez le couscous dans un saladier, ajoutez l'eau, couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Arrosez d'huile d'olive. Égrenez avec une fourchette.

2 **Préparez le fenouil.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la moitié du fenouil en tranches très fines, au couteau ou à la mandoline. Déposez-les sur une plaque de cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 20 minutes.

3 **Préparez le reste des légumes.** Épluchez et émincez 2 oignons. Faites-les revenir dans un faitout huilé. Ajoutez le ras el-hanout, le curcuma, le gingembre, le paprika et le céleri émincé. Lavez les tomates, coupez-les en quatre et ajoutez-les à la préparation. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Mouillez avec 1,5 l d'eau. Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en deux puis ajoutez-les dans le faitout. Ajoutez les courgettes lavées et coupées en deux ainsi que les pois chiches, puis faites mijoter encore 10 minutes.

4 **Réalisez une compotée d'oignon.** Émincez les oignons restants, faites-les revenir dans une casserole. Déglacez avec le vinaigre balsamique et laissez compoter au moins 15 minutes à feu doux.

5 **Réhydratez les raisins.** Versez 2 louches de jus de cuisson des légumes dans une petite casserole, faites chauffer et ajoutez les raisins secs pour qu'ils s'attendrissent.

6 **Finalisez.** Dressez la semoule sur une grande assiette en formant un dôme, ajoutez les légumes mijotés et arrosez de bouillon. Parsemez de persil et de coriandre, puis répartissez le fenouil rôti. Servez avec les raisins et la compotée d'oignon à part.

ASTUCE

Le couscous est un plat que l'on peut adapter à la saison. Au cœur de l'automne, vous pouvez remplacer les légumes estivaux par des courges, des choux, des carottes...



ASTUCE

Ajoutez un filet d'huile d'olive dans la semoule, puis égrenez-la à la fourchette. Vous obtiendrez ainsi une texture parfaite.

Baghrirs à la figue, pop-corn et miel

25 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

40 MIN Repos | **POUR 15** crêpes

10 figues / **100 g** de farine T45
50 g de pop-corn au caramel
30 g de semoule extra fine de blé dur
20 g de sucre + **1 pincée**
1 sachet de levure de boulanger
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe de miel / **1 pincée** de sel

1 **Préparez la semoule**. Déliez la levure boulangère dans un récipient d'eau tiède. Remuez et laissez reposer 10 minutes. Dans un saladier, versez la semoule, la farine, 1 pincée de sucre, le sel et la levure boulangère, puis 65 cl d'eau tiède. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène. À l'apparition de petites bulles, ajoutez la levure chimique. Passez le tout au blender à vitesse moyenne pour 4 minutes. Passez au chinois, couvrez le récipient et laissez reposer 30 minutes à température ambiante.

2 **Cuisez les crêpes**. Versez 1 louche de pâte dans une poêle à crêpes antiadhésive sur feu vif, en formant un disque d'environ 12 cm de diamètre. Cuisez la crêpe sur une seule face, jusqu'à disparition de la pâte crue au milieu, puis débarrassez-la sur une assiette. Procédez de même jusqu'à épuisement de la pâte.

3 **Préparez la compotée de figue**. Faites revenir 8 figues dans une poêle à sec avec 10 cl d'eau et 20 g de sucre. Laissez mijoter environ 10 minutes, puis mixez le tout.

4 **Procédez au dressage**. Parsemez les baghrirs des figues restantes coupées en tranches et de pop-corn concassé, puis versez 1 filet de miel.

8 façons de cuisiner...

la courge butternut

Ingrédient-phare de l'automne, la courge butternut, reconnaissable à sa forme tout en rondeurs, s'adapte à toutes les préparations pour des recettes toujours généreuses et délicieuses. Par Chloé Brieux

EN VELOUTÉ

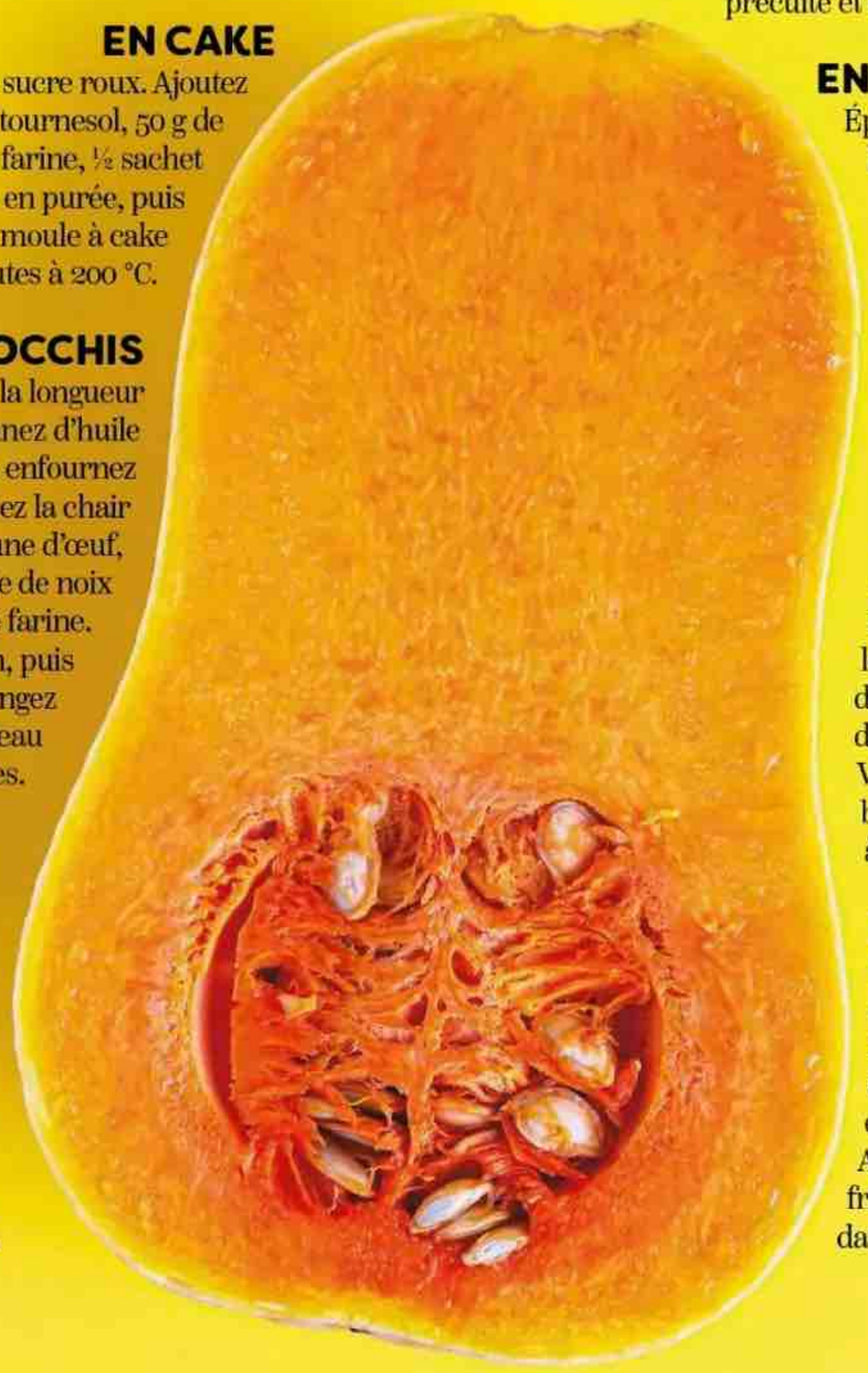
Faites dorer dans une poêle 2 échalotes avec de l'huile d'olive. Ajoutez la courge coupée en dés, couvrez de 50 cl de bouillon et laissez mijoter 30 minutes. Salez, poivrez, ajoutez 1 cuillerée à café de cumin et 15 cl de crème fraiche, puis mixez le tout.

EN TARTE

Cuisez 1 butternut coupée en dés dans 30 cl de lait. Écrasez en purée, salez et poivrez. Faites revenir 100 g de lardons. Concassez 70 g de noisettes et émiettez dedans 100 g de fromage de chèvre. Étalez la purée et les autres ingrédients sur une pâte feuilletée précuite et enfournez pour 20 minutes à 200 °C.

EN CAKE

Battez 2 œufs avec 50 g de sucre roux. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, 50 g de noix, 1 pincée de sel, 100 g de farine, ½ sachet de levure et 300 g de butternut en purée, puis mélangez. Versez dans un moule à cake et enfournez pour 40 minutes à 200 °C.



EN SALADE

Épluchez la butternut et découpez-la en lamelles. Disposez sur une grille, badigeonnez d'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de cumin avant d'enfourner pour 20 minutes à 180 °C. Mélangez les lamelles avec des feuilles de salade, 1 carotte râpée, 100 g de feta et des croûtons. Assaisonnez.

EN GNOCCHIS

Coupez 1 butternut dans la longueur et épépinez-la. Badigeonnez d'huile d'olive, salez, poivrez puis enfournez pour 1 heure à 180 °C. Réduisez la chair en purée. Ajoutez 1 jaune d'œuf, 100 g de parmesan, 1 pincée de noix de muscade et 200 g de farine. Pétrissez. Formez un boudin, puis coupez-le en tronçons. Plongez les gnocchis dans de l'eau bouillante pour 1 à 2 minutes.

FARCIE

Coupez 1 butternut dans la longueur, creusez-la et réservez la chair. Hachez 2 gousses d'ail, mélangez-les avec 100 g de fromage de chèvre, de l'origan, 10 cl de crème fraîche, 75 g de lardons et la chair de la courge. Versez le tout dans les 2 moitiés de butternut et enfournez pour 45 minutes à 180 °C. Parsemez de pignons de pin.

EN SAUCE

Coupez en dés ½ butternut. Enfournez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre pour 1 heure à 180 °C. Mixez la chair avec 40 cl de bouillon de poule et 12 cl de crème fraîche. Versez dans une casserole, ajoutez 100 g de roquefort et laissez réduire. Servez avec des pâtes.

EN BEIGNETS

Détaillez en gros dés 1 butternut épluchée. Faites cuire à la vapeur 15 minutes. Mélangez 100 g de farine avec 1 sachet de levure, du sel, du poivre et 1 cuillerée à café de curry en poudre. Ajoutez 15 cl d'eau et mélangez. Faites frire vos morceaux de butternut dans une machine à beignets.

La roquette
Elle est si chouette !

Trésor de la cuisine italienne, elle bouscule les habitudes culinaires pour mettre du piquant dans l'assiette. Par Laurie Fourcade

DANS MON JARDIN

La roquette pousse facilement dans un petit potager. Pour avoir votre propre récolte au cœur de l'hiver, il suffit de semer entre fin août et début septembre, en pleine terre, des graines espacées de 3 cm. Si vous souhaitez faire plusieurs rangées, pensez à les écarter de 25 à 30 cm minimum.



Ces jolies feuilles dentelées, au goût un peu poivré et légèrement amer, font partie de la famille des crucifères. Véritable concentré d'antioxydants et de vitamines K et B9, la roquette possède aussi des propriétés dépuratives, antifongiques et même aphrodisiaques, paraît-il !

QUELLE **VARIÉTÉ ?**

Deux variétés se partagent la vedette, la roquette cultivée et la roquette sauvage, qui a une saveur moins prononcée. Choisissez de préférence les petites feuilles, qui sont plus tendres et plus étroites, donc moins fibreuses. Les plus âgées passeront plutôt en cuisson. La roquette doit être bien verte, sans tache ni flétrissure, tout en étant à la fois fine et plutôt ferme. Fragile, elle ne se conserve pas plus de deux jours au frigo dans un linge mouillé ou un sachet fraîcheur.

AUX **FOURNEAUX**

En salade, c'est un mets simple et raffiné que goûtent les amateurs de sensations piquantes. Elle se glisse facilement dans les sandwichs et elle permet traditionnellement d'ajouter de la verdure à une pizza ou à un plat de pâtes. Son pesto est un must et elle devient une herbe aromatique unique pour relever une soupe ou un gratin.

MIX & MATCH

Elle se marie à merveille avec les tomates, les aubergines, le fenouil, les cœurs d'artichaut ou les pommes de terre. Elle compose une garniture parfaite pour les viandes et les poissons et accompagne avec classe un fromage de chèvre ou une tranche de jambon cru.

5 façons de faire aimer les légumes verts aux enfants

Encore un peu de légumes ?

Une récente étude* révèle que les Français ne mangent pas assez de fruits et légumes frais. Alors que l'Organisation mondiale de la santé préconise 400 g par jour et par personne, nous n'en mangeons que 321 g en moyenne. En tête du classement : la Grèce, avec 472 g de légumes avalés par jour en moyenne.

*Publiée par L'interprofession des fruits et légumes frais (Interfel) en février 2024.

1 COMPRENDRE LES RÉTICENCES

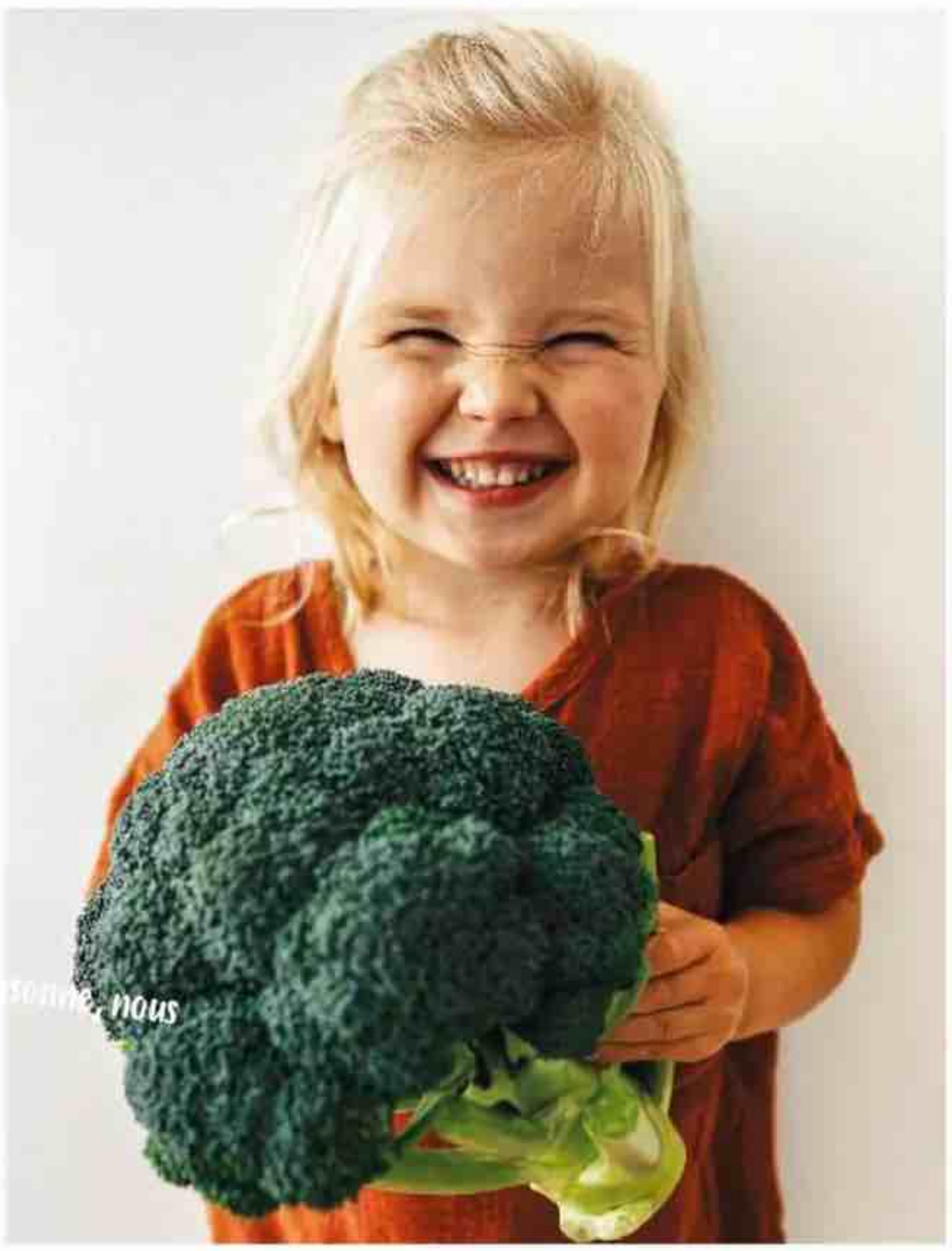
Spontanément, les enfants, dès leur plus jeune âge, sont séduits par le goût sucré, mais aussi la saveur umami. Le salé, l'amer ou l'acide sont moins attirants pour les palais novices. En outre, et c'est illustré par une étude menée à l'université de Yale*, la méfiance envers les aliments verts, et généralement les nouveaux aliments (néophobie alimentaire), est instinctive chez l'être humain. Un réflexe naturel qui préserverait de la consommation de plantes (vertes) potentiellement toxiques. Évidemment, le comportement évolue en formant en douceur le goût pour les aliments sains.

2 DONNER L'EXEMPLE

Tout commence dans sa propre assiette. Si les parents consomment peu de légumes ou tordent le nez devant du chou, les enfants ne vont pas se jeter dessus. Ces fins observateurs ont vite fait d'adopter l'attitude des plus grands. Une expérience amusante a été menée en décembre 2021 à l'université britannique d'Aston**. Deux groupes ont été confrontés à des adultes mangeant des brocolis, les uns en grimaçant, les autres en souriant. Dans ce second cas, les enfants ont avalé deux fois plus de brocolis !

3 PROFITER DES JEUNES ANNÉES

C'est prouvé, plus tôt on varie l'alimentation (5 à 6 mois), plus un enfant a tendance à apprécier ensuite les légumes qu'il a déjà goûtés, en particulier au cours de repas agréables. Car il faut veiller également à ce





que ces aliments soient associés à des émotions positives. Les premières victimes d'un repas pris dans une ambiance tendue seront les courgettes qu'il y avait dans l'assiette !

4 LES LAISSER CHOISIR

Un enfant sera plus enclin à manger des légumes verts s'il les a lui-même mis dans le panier. Direction le marché pour une leçon de découverte. Idéalement, on poursuit l'apprentissage en cuisine, en l'invitant à contribuer à la réalisation de la recette. On choisit des préparations qui intègrent un ou plusieurs ingrédients qu'il adore : courgettes grillées + sauce aigre-douce, poivron farci à la purée ou aux coquillettes, légumes gratinés au fromage, poireaux tièdes + œuf mayo... On peut aussi miser sur les recettes où le légume est moins identifiable : purée, croquettes, boulettes, lasagnes...

5 PARTAGER LE REPAS

Mettre les enfants à table avec les grands n'a que des avantages, même lorsqu'ils sont très jeunes. Ils apprennent que manger est un plaisir et apprécient aussi d'avoir, en proportion réduite, la même assiette que les adultes. C'est encore mieux si l'on prend son temps. Prolonger le repas familial de seulement 10 minutes inciterait les enfants à consommer nettement plus de légumes frais et de fruits***, mais pas plus de charcuterie ou de pain.

** Centre d'études cognitives infantiles de Yale, 2013. ** « Adults Positive Facial Expressions While Eating Vegetables Help Kids Consume More than Double the Amount of Veggies », 2021, Aston University. *** « Effect of Longer Family Meals on Children's Fruit and Vegetable Intake », 2023,* Jama Network Open.

MUSIQUE !

Augmenter la consommation de légumes frais est un enjeu majeur de santé publique dans de nombreux pays. Aussi les études se multiplient-elles pour élaborer des pistes. En voici une originale, proposée par un chercheur de l'université de Lisbonne*. Les travaux consistaient à faire déguster des aliments, dont des légumes, sur fond de chansons. Une technique qualifiée « d'assaisonnement sonique ». Les sons calmes auraient la capacité de rendre les aliments plus sucrés tandis que les sons graves feraient ressortir l'amertume... Si on testait ?

**2023, université de Lisbonne, ScienceDirect.com*

ASTUCE
Pour plus de gourmandise, ajoutez 50 g de parmesan râpé sur les nids avant d'y casser les œufs.

Nids de courgette aux œufs

15 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

2 courgettes
2 brins de persil plat
8 œufs
20 g de beurre
Sel et poivre

1 **Préparez les courgettes.** Lavez-les et taillez-les en spaghettis, à l'aide d'un spiraliseur à légumes ou d'une mandoline crantée.

2 **Passez en cuisson.** Plongez les spaghettis de courgette dans une marmite d'eau bouillante salée pour 1 minute, puis égouttez-les.

3 **Finalisez les courgettes.** Faites-les sauter dans une large poêle avec le beurre, pendant 4 à 5 minutes. Façonnez-les en 8 nids, en creusant bien le centre.

4 **Finalisez les nids.** Cassez les œufs au centre des nids et laissez-les cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient pris mais que les jaunes restent coulants. Salez et poivrez.

5 **Procédez au montage.** Avec une spatule, transférez les nids de courgette aux œufs dans quatre assiettes. Décorez d'1 pluche de persil et dégustez.

Tagliatelles vertes sur crème de roquette, basilic et pecorino

15 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

100 g de roquette
4 petits piments rouges frais
1 botte de cerfeuil
1 botte de basilic
4 brins de basilic pourpre
250 g de mascarpone
125 g de pecorino romano
500 g de tagliatelles vertes (épinards ou spiruline)
6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel et poivre

1 **Préparez la roquette.** Ébouillantez la roquette dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 10 secondes, puis égouttez-la et essorez-la bien.

2 **Préparez la crème.** Effeuillez le cerfeuil et râpez le pecorino. Mixez la roquette avec le cerfeuil, un tiers du pecorino et le mascarpone. Salez et poivrez.

3 **Préparez les pâtes.** Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant le temps de cuisson recommandé sur l'emballage. Pendant ce temps, faites revenir les piments dans une grande sauteuse avec l'huile. Égouttez les pâtes et mettez-les dedans. Mélangez bien, puis, hors du feu, parsemez-les d'un second tiers de pecorino.

4 **Finalisez.** Répartissez la crème de roquette dans le fond de quatre assiettes creuses. Disposez les tagliatelles par-dessus. Ajoutez le basilic effeuillé et proposez le reste de pecorino à part.

ASTUCE

Utilisez la même casserole d'eau bouillante salée pour la roquette et pour les pâtes. Sortez la roquette avec une écumoire.



Galettes de brocoli au citron et à l'aneth

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

2 brocolis / **1** citron bio / **½ botte** d'aneth
2 œufs / **250 g** de crème fraîche épaisse entière de brebis ou de vache
25 cl de lait / **50 g** de farine
15 cl d'huile d'olive / Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Taillez les fleurettes de brocoli, plongez-les pour 7 minutes dans un faitout d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Effeuillez et hachez l'aneth. Râpez le zeste du citron.

2 **Préparez l'appareil.** Hachez sommairement les brocolis. Fouettez les œufs avec le lait, et incorporez la farine (si besoin, réajustez la consistance en ajoutant plus de lait ou de farine). Mélangez la pâte avec le hachis de brocoli et l'aneth, salez et poivrez.

3 **Préparez la sauce.** Assaisonnez la crème et détendez-la avec un peu de jus de citron, selon votre goût.

4 **Passez en cuisson.** Dans une poêle bien huilée, déposez des petits tas de la préparation et laissez dorer dessous avant de retourner les galettes.

5 **Finalisez.** Dressez les galettes bien chaudes et dégustez-les avec la sauce crémeuse.



Feuilletés roulés au pesto de persil, oignon et comté

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

1 botte de persil plat / **1** oignon botte / **1** jaune d'œuf
350 g de pâte feuilletée / **150 g** de comté jeune
20 cl d'huile d'olive / **2 c. à soupe** de farine
1 c. à café de graines de sésame
1 c. à café de graines de nigelle / Sel et poivre

1 **Préparez le pesto.** Effeuillez le persil. Pelez l'oignon et coupez son bulbe et sa tige en morceaux. Râpez le comté. Mixez le tout avec du sel et du poivre en incorporant assez d'huile d'olive pour obtenir une consistance crémeuse.

2 **Préparez la pâte.** Étalez-la au rouleau sur une surface farinée, en formant un rectangle de 5 mm d'épaisseur. Étalez le pesto sur toute sa surface, puis roulez-le dans la largeur pour former un long boudin. Découpez-le en tronçons d'environ 2,5 cm de large. Disposez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

3 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide dans un bol. Badigeonnez-en au pinceau les tronçons. Parsemez-les de graines mélangées.

4 **Faites cuire.** Enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient bien dorés et gonflés. Dégustez tiède ou à température ambiante.



VARIANTE
Remplacez le curcuma par du curry, en poudre ou en pâte. Si vous le désirez, mettez les émincés de haddock directement dans la sauce, afin de les faire chauffer.

Galettes de sarrasin au haddock, épinards et crème coco curcuma

20 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

2 H Réfrigération | **POUR** **4** personnes

300 g de filet de haddock
200 g de jeunes pousses d'épinards / **2** œufs
50 cl d'eau de source
40 cl de crème de coco
250 g de farine de sarrasin
1 c. à soupe d'huile vierge de coco / **1 c. à soupe** de curcuma / Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez la pâte.** Fouettez les œufs avec 5 cl de crème de coco et l'eau de source. Versez peu à peu le mélange sur la farine tout en fouettant afin d'obtenir une pâte homogène. Salez, poivrez et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.

2 **Préparez les ingrédients.** Taillez le haddock en tranches épaisses. Rincez et essorez les épinards. Faites chauffer la crème de coco avec du sel, du poivre et le curcuma dans une casserole.

3 **Préparez les galettes.** Faites-les cuire dans une poêle à crêpes huilée avec un peu d'huile de coco. Essuyez bien la poêle entre chaque galette.

4 **Procédez au montage.** Replacez une galette cuite dans la poêle avec encore un peu d'huile de coco. Dispersez des pousses d'épinards et des émincés de haddock, puis nappez de sauce coco. Repliez les bords de la galette et transférez dans une assiette. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.

TOUR DE MAIN
Après avoir bien soudé les bords au jaune d'œuf, sur une bordure assez large, redécoupez vos raviolis avec un emporte-pièce festonné un peu plus petit que le premier.

Raviolis aux épinards et cèpes, crème de gorgonzola et noix de cajou

40 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson
1H Repos | **POUR** **4** personnes

400 g de jeunes pousses d'épinards
400 g de cèpes surgelés
2 gousses d'ail
1 petit bouquet de thym
2 branches de romarin
1 jaune d'œuf
40 cl de crème liquide entière
250 g de gorgonzola
250 g de feuilles de pâte fraîche à lasagnes
80 g de noix de cajou grillées à sec
20 g de cèpes séchés
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Rincez et essorez les épinards. Faites-les tomber dans un faitout sur feu vif et à couvert, en mélangeant de temps en temps. Égouttez-les bien, puis pressez-les pour en exprimer toute l'eau. Faites décongeler les cèpes en suivant les recommandations sur l'emballage. Mixez les cèpes séchés en une poudre fine. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail.

2 **Préparez la farce.** Mixez les épinards avec les cèpes, les cèpes séchés, l'ail et 60 g de noix de cajou, salez et poivrez.

3 **Préparez les raviolis.** Détaillez les feuilles de pâte avec un emporte-pièce rond d'environ 5 cm de diamètre. Sur la moitié d'entre eux, avec un pinceau, badigeonnez les bords de jaune d'œuf détendu avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Garnissez le centre d'1 cuillerée à soupe de farce. Recouvrez-les d'un autre disque de pâte, en soudant bien les bords. Laissez-les sécher environ 1 heure.

4 **Finalisez les raviolis.** Faites-les cuire dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

5 **Préparez la sauce.** Faites chauffer le gorgonzola avec la crème, le romarin et le thym dans une petite casserole. Rectifiez l'assaisonnement. Concassez au couteau le reste des noix de cajou.

6 **Procédez au montage.** Répartissez les raviolis dans quatre assiettes creuses. Nappez de sauce et parsemez de noix de cajou. Dégustez bien chaud.

Wraps d'épinards au cottage cheese et à la feta

20 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

100 g de jeunes pousses d'épinards
2 œufs
25 cl de crème liquide entière
200 g de feta
30 g de beurre pour la cuisson
25 g de cottage cheese
200 g de farine de petit épeautre
50 g de fécule de maïs
1 sachet de levure chimique
Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Mixez les épinards rincés et essorés avec les œufs et la crème. Incorporez la farine, la fécule et la levure, salez, poivrez et mixez encore, en incorporant 25 à 30 cl d'eau, jusqu'à obtenir une texture lisse, légèrement fluide mais onctueuse.

2 **Préparez la garniture.** Émiettez la feta dans le cottage cheese, rectifiez l'assaisonnement et mélangez bien.

3 **Préparez les crêpes.** Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à crêpes, et déposez-y une bonne louche de pâte pour obtenir une crêpe épaisse. Faites-la bien cuire dessous avant de la retourner. Finalisez la cuisson, et répétez l'opération avec le reste de pâte et de beurre, en essuyant bien la poêle entre chaque crêpe.

4 **Assemblez.** Garnissez les crêpes de cottage cheese à la feta, puis roulez-les. Dégustez-les à température ambiante.



VARIANTES
Réalisez une version complète avec des fines herbes ciselées dans le cottage cheese, et du jambon cru ou de la chiffonnade de jambon blanc au moment de garnir les crêpes. Pour encore plus de moelleux, remplacez l'eau par de la bière blonde.

Crêpe de pois, carottes glacées à la coriandre et suprême de volaille

30 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

2 H Repos | **POUR 4** personnes

4 suprêmes de volaille
1 botte de carottes
50 g de pousses de petits pois
1 œuf
30 cl de lait de chèvre
125 g de farine de pois cassés
12 cl d'huile d'olive
6 c. à soupe d'huile d'argan
2 c. à soupe de ghee
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de graines de coriandre
Sel et poivre 5 baies

1 **Préparez la pâte.** Fouettez les œufs avec le lait et un peu de sel. Versez peu à peu sur la farine tout en fouettant. Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures.

2 **Préparez les carottes.** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les fanes des carottes, puis frottez-les sous un filet d'eau ou pelez-les. Coupez-les en deux dans la longueur, et placez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Fouettez le miel avec l'huile et la coriandre pilée au mortier, salez et poivrez. Arrosez-en les carottes. Mélangez bien, et enfournez pour 20 à 30 minutes.

3 **Préparez la volaille.** Faites griller les suprêmes sur les deux faces, en commençant côté peau, dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe de ghee, assaisonnez. Une fois les suprêmes bien colorés, finalisez la cuisson à couvert pendant 3 à 5 minutes.

4 **Préparez les crêpes.** Passez la pâte au chinois. Faites chauffer une poêle à crêpes avec un peu de ghee et versez-y 1 louche de pâte. Faites cuire la crêpe sur les deux faces, puis débarrassez-la dans une assiette. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.

5 **Procédez au montage.** Répartissez sur chaque crêpe les carottes rôties et les suprêmes de volaille tranchés. Répartissez les pousses de pois. Arrosez d'huile d'argan et servez sans attendre.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les suprêmes de volaille sont encore couverts de leur peau, contrairement aux escalopes. Pensez à les commander chez votre boucher.



ASTUCE
Fendez les endives en quatre dans la longueur, sans entamer le trognon. Elles cuiront un peu plus rapidement.

Endives gratinées au jambon

20 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **POUR** **4** personnes

4 tranches de jambon à l'os / **4** endives
4 brins de cerfeuil / **25 cl** de crème liquide entière
100 g de beaufort / **30 g** de beurre
30 g de farine / **1 cube** de bouillon de volaille
Sel et poivre

1 **Préparez les endives.** Mettez-les à cuire à la vapeur 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2 **Préparez la sauce.** Portez à ébullition 25 cl d'eau avec le cube de bouillon. Faites fondre le beurre, et versez la farine en fouettant. Détendez en incorporant peu à peu le bouillon, puis versez la crème, salez et poivrez.

3 **Préparez le reste des ingrédients.** Râpez le beaufort et effeuillez le cerfeuil.

4 **Assemblez.** Préchauffez le four à 180 °C. Enveloppez les endives dans 1 tranche de jambon, en ayant retiré préalablement la couenne. Placez-les dans un plat à gratin. Nappez-les de sauce et parsemez de beaufort râpé. Enfournez pour 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

5 **Finalisez.** Au moment de servir, parsemez de cerfeuil.

Blettes farcies aux lentilles blondes

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

1 botte de blettes
500 g de tomates cerise aux couleurs variées
2 brins de persil plat / **20 g** de beurre
250 g de lentilles blondes
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre de riz
2 c. à café de graines de sésame
1 c. à café de graines de lin brun
1 c. à café de graines de lin doré
Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Ôtez les côtes des feuilles de blettes et conservez-les. Lavez le tout et émincez les premières. Coupez les tomates en quatre. Effeuillez le persil.

2 **Passez en cuisson.** Plongez les lentilles dans une marmite d'eau bouillante avec les côtes de blettes, et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien tendre. Égouttez et mélangez dans un bol avec le beurre, le vinaigre de riz et l'ensemble des graines. Salez et poivrez.

3 **Préparez les feuilles.** Ébouillantez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 1 minute, puis sortez-les au fur et à mesure avec une écumoire pour les déposer dans un bain d'eau glacée.

4 **Finalisez.** Égouttez bien les feuilles de blettes, puis séchez-les sur un linge. Garnissez-les de lentilles. Refermez les pannequets. Répartissez-les dans quatre assiettes, en plaçant la jointure dessous, puis lustrez-les au pinceau avec de l'huile d'olive.

5 **Dressez.** Ajoutez les tomates et parsemez de persil. Dégustez tiède ou à température ambiante.



Les 5 astuces pour profiter des derniers légumes d'été

Gorgés de soleil, tomates, aubergines, courgettes, poivrons… ont encore leur place dans nos assiettes, mais aussi dans nos placards en prévision de cet hiver. Lacto-fermentation, saumure, huile aromatisée… Découvrez les conseils de Stéphan Paroche, chef 1 étoile à La Table de Castigno. Par Laurie Fourcade

« **La lacto-fermentation** permet de conserver les derniers légumes d'été pour s'en régaler… tout le reste de l'année ! Pour mettre en œuvre cette technique, inutile d'être un expert. Elle ne requiert ni stérilisation ni congélation. Tout au plus vous faudra-t-il réunir quelques bocaux vides. Dans 1 l d'eau filtrée (c'est toujours mieux !), ajoutez 30 g de fleur de sel et mélangez. Recouvrez de ce mélange les légumes disposés crus dans un grand bocal. Couvrez le bocal d'un linge, maintenu en place à l'aide d'un élastique. Laissez à température ambiante 2 à 3 jours. Des petites bulles vont apparaître à la surface de l'eau salée. Fermez alors le bocal hermétiquement et placez-le au réfrigérateur. Ce mélange se conserve plusieurs mois, et les légumes, une fois égouttés, s'utilisent séchés, crus ou cuits.



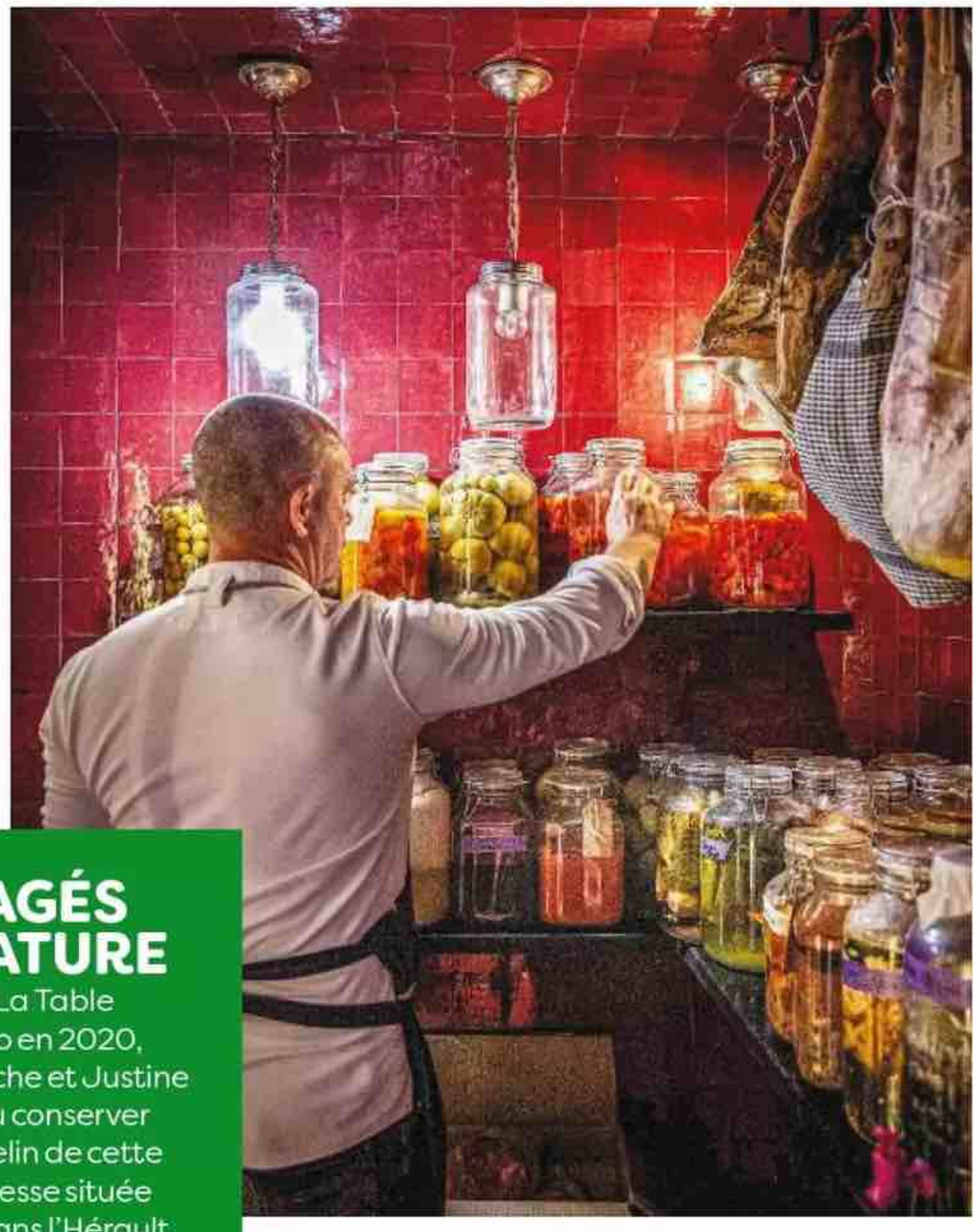
La saumure permet, elle aussi, de conserver les légumes grâce au sel. À la différence de la lacto-fermentation, il n'y a pas d'eau et les légumes sont agrémentés d'aromates. Pour préparer vos aubergines, poivrons ou courgettes en saumure, coupez-les en tranches et déposez-les dans un pot en verre ou, mieux, une jarre en terre. Ajoutez des aromates de votre choix (poivres, baies, herbes fraiches) et recouvrez le tout de gros sel. Fermez hermétiquement et conservez jusqu'à plusieurs mois. Avant de les cuisiner, rincez-les juste à l'eau.

L'huile est aussi un excellent conservateur. Elle permet ainsi de profiter d'herbes aromatiques (thym, romarin ou herbes de la garrigue), mais aussi d'ail ou d'échalotes toute l'année. Dans une casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu doux. Ciselez les herbes ou les condiments à conserver. Mettez-les dans un bocal, puis versez l'huile tiède par-dessus. Refermez immédiatement et conservez dans un placard. Vous pouvez utiliser l'huile aux herbes et aromates pour vos recettes. Elle sera délicieusement parfumée.

La confiture de tomate verte, voilà bien une recette ultra régressive et antigaspi par excellence ! Sur les plants de tomate, il y a toujours des fruits qui ne mûrissent pas. Ramassez-les et tranchez-les finement. Comptez 250 g de sucre pour 1 kg de fruits. Faites mariner les tomates dans le sucre pendant une nuit, recouvertes d'un linge. Faites cuire l'ensemble le lendemain matin à feu doux dans un faitout, une casserole à fond épais ou une Cocotte-Minute. Stoppez la cuisson lorsque les tomates deviennent presque translucides. Transvasez dans des pots en verre, refermez aussitôt, laissez refroidir puis placez au réfrigérateur. Un délice en pâtisserie ou sur les tartines du petit déjeuner !

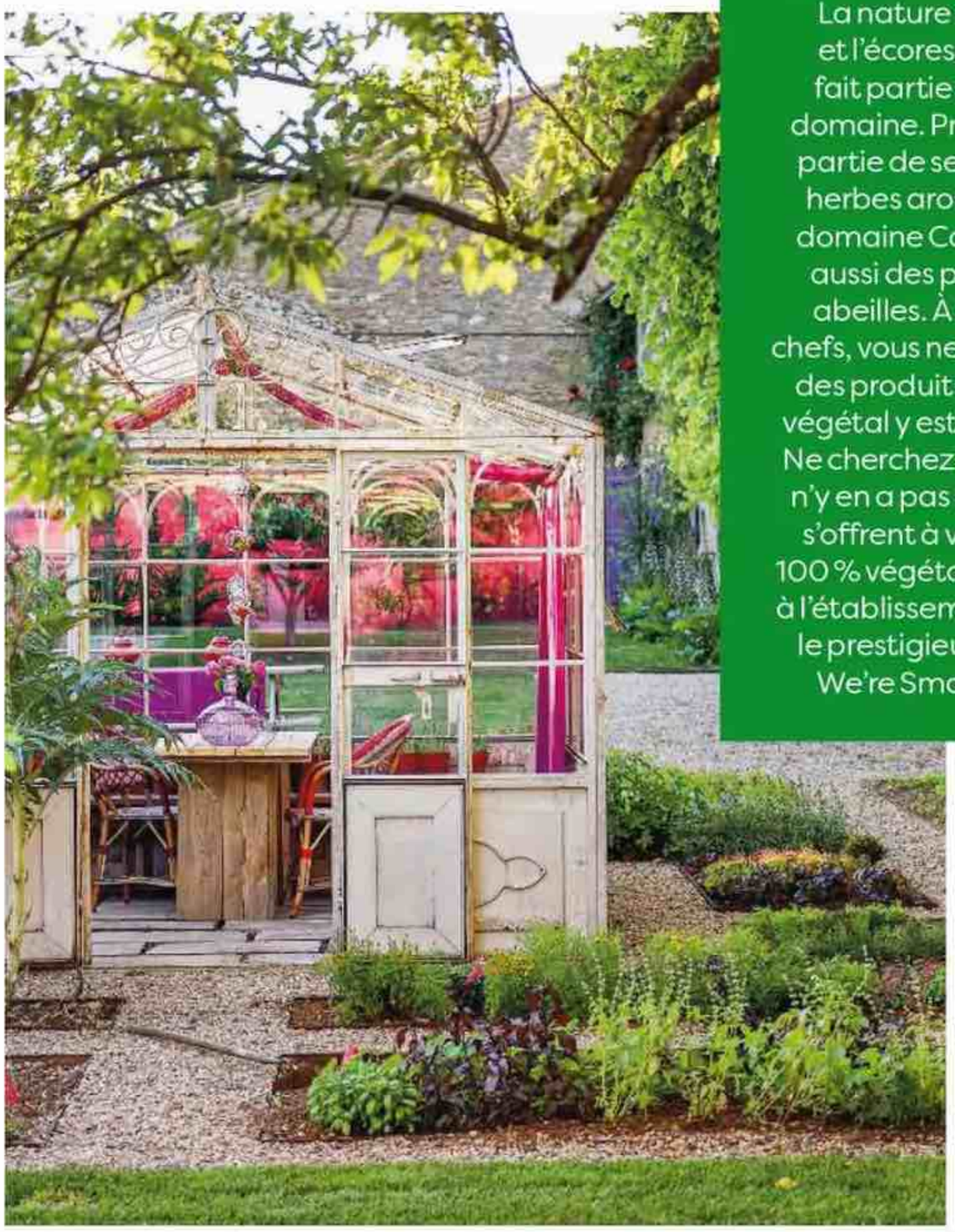
L'hydromel de plantes est une façon originale de ne pas gâcher les dernières aromatiques de l'été, tel le basilic. Cette boisson ultra douce est agréable dès le réveil. Pour la préparer, rien de plus simple. Rincez un bouquet de basilic. Faites chauffer 1 l d'eau à feu doux. Lorsque l'eau est tiède, ajoutez 300 g de miel et mélangez jusqu'à dissolution totale. Déposez le basilic dans une grande bouteille en verre, recouvrez du mélange eau-miel et fermez hermétiquement. Mélangez tous les jours. Lorsque ça commence à pétiller, retirez le basilic puis fermez de nouveau le bocal. Placez au frais et laissez l'hydromel maturer pendant un mois. C'est prêt ! »

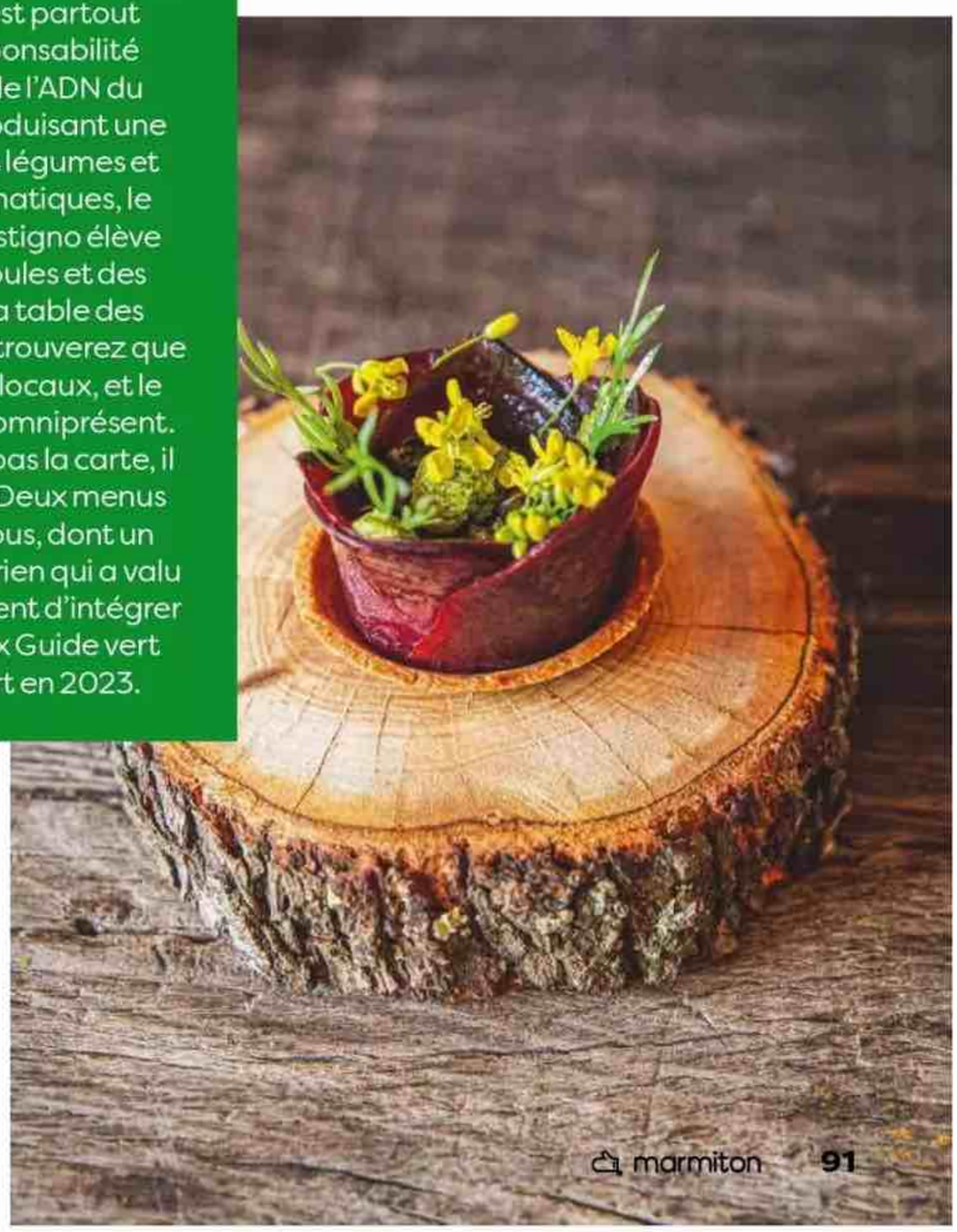




ENGAGÉS PAR NATURE

Arrivés à La Table de Castigno en 2020, Stéphan Paroche et Justine Viano ont su conserver l'étoile Michelin de cette sublime adresse située à Assignan, dans l'Hérault. La nature est partout et l'écoresponsabilité fait partie de l'ADN du domaine. Produisant une partie de ses légumes et herbes aromatiques, le domaine Castigno élève aussi des poules et des abeilles. À la table des chefs, vous ne trouverez que des produits locaux, et le végétal y est omniprésent. Ne cherchez pas la carte, il n'y en a pas ! Deux menus s'offrent à vous, dont un 100 % végétarien qui a valu à l'établissement d'intégrer le prestigieux Guide vert We're Smart en 2023.





François Perret

Le prodigieux chef pâtissier du Ritz sort des cuisines de l'hôtel 5 étoiles avec son nouveau livre, « Ma pâtisserie maison », dans lequel il désacralise la pâtisserie et transmet son savoir-faire. Grâce à lui, crèmes, pâtes ou pralinés n'auront plus aucun secret pour vous. Par Émilie Jamgotchian

Vous êtes le spécialiste des créations gourmandes régressives… Racontez-nous.
C'est là-dedans que je me reconnais. Pour moi, un gâteau doit avoir des galbes, des courbes, des rondeurs, être généreux, sans forcément être angulaire. Il y a beaucoup de sensualité dans un gâteau, c'est presque une déclaration quand vous commencez à le regarder. Il doit être beau avant d'être bon, mais doit être bon quand même. Ce que j'aime beaucoup dans la pâtisserie, c'est presque l'imperfection, avoir un peu d'irrégularité, la marque du moule… La gourmandise n'est pas parfaite.

Quelles sont vos sources d'inspiration ?
Elles sont multiples, mais la plus importante reste de rassembler le maximum de monde autour d'un gâteau. L'inspiration vient de tout : un produit, un moule, une forme, un goût, il n'y a pas vraiment de limite, et heureusement d'ailleurs. J'essaie de rester dans mon monde, je ne vais jamais spontanément voir ou goûter ce qui se passe ailleurs. Je cherche définitivement la différence ; être moi le plus possible, et ne surtout pas être les autres.

Quelle est votre madeleine de Proust ?
La crème anglaise de mon père et le gâteau mousseline de ma grand-mère. Ces recettes ne sont pas forcément meilleures que d'autres, mais on y accroche un moment de vie, donc ça nous ramène en arrière, ça nous berce.

> « Il y a beaucoup de sensualité dans un gâteau, c'est presque une déclaration quand vous commencez à le regarder. »

Le Comptoir du Ritz Paris, inauguré il y a trois ans à peine, a été désigné par La Liste « meilleure pâtisserie du monde ». C'est une consécration supplémentaire après votre titre de « meilleur chef pâtissier de restaurant du monde » en 2019…
C'est une fierté personnelle, car, quand vous travaillez pour une marque qui n'est pas la vôtre et que vous avez réussi à la nourrir d'un savoir-faire qui n'était pas le sien, vous êtes forcément content. Historiquement, le Ritz est une maison qui a été longuement récompensée et mise en avant pour son côté culinaire et rarement pour son côté pâtissier.

Avec cet ouvrage sur la pâtisserie maison, quel est votre objectif ?
Je voulais toucher le plus grand nombre et pouvoir diffuser un message : la pâtisserie, ce n'est pas si compliqué que ça ! C'est une question de respect des recettes, de processus et de temps. Il ne faut pas chercher à aller vite, à brûler des étapes ou à réduire la cuisson ou les temps de repos. L'idée, dans ce livre, c'est d'expliquer des recettes de base qui offrent plusieurs possibilités : par exemple, si vous faites une meringue italienne, vous pouvez vous en servir pour terminer une tarte au citron ou pour réaliser une crème au beurre. J'ai essayé de simplifier les recettes et de dédramatiser certaines techniques pour donner un peu plus envie aux gens de se lancer dans les plaisirs sucrés.

Gâteau au fromage blanc

30 MIN Préparation | **1H** Cuisson

POUR 4 personnes

3 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs
600 g de fromage blanc à 20 % de matière grasse
75 g de crème fleurette
Beurre pour le moule
100 g de sucre semoule n° 1
20 g de sucre semoule n° 2
30 g de farine
1 pincée de fleur de sel
Sucre glace pour saupoudrer

1 **Préchauffez votre four à 150 °C.** Mélangez le fromage blanc, les jaunes d'œufs, la fleur de sel, le sucre n° 1, la farine et la crème fleurette jusqu'à obtenir une préparation homogène.

2 **Montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre n° 2,** mais sans les serrer trop fermement.

3 **Incorporez délicatement les blancs montés dans le mélange de fromage blanc à l'aide d'une maryse,** en veillant à ne pas les faire retomber.

4 **Coupez une bande de papier cuisson de 3 cm de hauteur sur 51 cm de longueur.** Beurrez un cercle de pâtisserie de 14 cm de diamètre au pinceau, puis appliquez la bande de papier à l'intérieur. Humidifiez légèrement les bords du cercle et le papier avec un pinceau.

5 **Versez la préparation dans le cercle.** Enfournez pour environ 1 heure.

6 **À la sortie du four,** saupoudrez immédiatement le gâteau de sucre glace, puis passez-le sous le gril du four très brièvement pour caraméliser le dessus. Faites attention à ne pas le brûler.

CONSEILS

• Assurez-vous que les ingrédients sont à température ambiante pour faciliter le mélange.

• La texture aérienne de ce gâteau le rend très difficile à démouler proprement, mais vous pouvez parfaitement décider de le servir directement dans le moule pour le déguster à la cuillère !

20 g

6



Cake marbré

20 MIN Préparation | **45 MIN** Refroidissement

1H30 Cuisson | **POUR** **4** personnes

Pour l'appareil à cake :

2 œufs frais
120 g de beurre fin
200 g de crème fleurette
300 g de sucre semoule
210 g de farine ordinaire
g de poudre de cacao pour la partie chocolat
1 gousse de vanille grattée
6 g de levure chimique / **4 g** de fleur de sel

Pour le sirop d'imbibage :

100 g d'eau / **30 g** de sucre semoule
¼ de gousse de vanille grattée
Eau-de-vie ou vinaigre de fruits (framboise, coing, etc.)

Pour le glaçage : **135 g** de chocolat au lait
25 g de chocolat noir
25 g d'huile de pépins de raisin (prévoir un peu plus)

1 **Préchauffez votre four à 145 °C.** Préparez votre moule à cake en le beurrant et le farinant légèrement.

2 **Mélangez le beurre**, le sucre, les grains de vanille et la fleur de sel dans un mixeur (blender), puis ajoutez les œufs, la farine et la levure. Terminez par la crème fleurette. Assurez-vous que le mélange est homogène et lisse et que la cuve est légèrement chaude au toucher.

3 **Divisez la pâte en deux parties égales.** Dans l'une, incorporez la poudre de cacao pour obtenir la pâte chocolatée.

4 **Remplissez le moule à cake en alternant les couches de pâte vanille et chocolat.** Donnez un coup de couteau en va-et-vient dans la pâte pour créer un joli marbrage.

5 **Ajoutez un trait de beurre pommade dans la longueur du cake en restant bien au centre.** Enfournez pour 1 heure 30.

6 **Préparez le sirop d'imbibage.** Dans une casserole, mélangez l'eau et le sucre. Ajoutez les graines de vanille. Portez le mélange à ébullition en remuant pour bien dissoudre le sucre.

7 **Laissez refroidir le sirop.** Si vous souhaitez ajouter de l'eau-de-vie ou du vinaigre, faites-le à ce moment-là.

8 **Démoulez délicatement le cake sur une grille dès sa sortie du four**, puis imbibez-le à l'aide d'un pinceau. Entreposez au réfrigérateur pour 45 minutes.

9 **Préparez le glaçage.** Faites fondre les chocolats au bain-marie, puis ajoutez l'huile de pépins de raisin. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse. Laissez refroidir entre 40 °C et 45 °C. Disposez le cake froid sur une grille et versez le glaçage.

marmiton



Soufflé aux airs de vacances

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

Pour le mélange noix de coco râpée et sucre cassonade : Les zestes de **1** orange
30 g de sucre cassonade
20 g de noix de coco râpée / Beurre pour les moules
Pour l'appareil à soufflé :
200 g de blancs d'œufs (environ **6**)
2 petits jaunes d'œufs / **150 g** de crème pâtissière
15 g de fécule de pomme de terre
45 g de sucre en poudre
Pour le dressage : **50 g** de noix de coco râpée
1 orange / **160 g** de sauce Suzette
Pour la sauce Suzette :
130 g de jus d'orange frais / **20 g** de jus de citron frais
Les zestes de **1** orange / **70 g** de sucre semoule
15 g de rhum brun (ou d'eau)
8 g de fécule de pomme de terre

1 **Préchauffez le four à 180 °C.** Mélangez le sucre cassonade, la noix de coco râpée et les zestes d'orange. Beurrez généreusement les moules à soufflé dans le sens de la hauteur. Tapissez-les avec le mélange noix de coco, orange et cassonade et retirez l'excédent.

2 **Préparez le soufflé.** Faites chauffer la crème pâtissière, ajoutez les jaunes d'œufs et la fécule de pomme de terre, et cuisez jusqu'à épaississement.

3 **Montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre,** puis incorporez-les délicatement à la crème pâtissière à l'aide d'une maryse.

4 **Remplissez les moules préparés avec le mélange à soufflé.** Cuisez à 180 °C pendant 10 minutes.

5 **Préparez la sauce Suzette.** Dans une casserole, chauffez le sucre à feu moyen sans remuer jusqu'à obtenir un caramel auburn.

6 **Préchauffez légèrement les jus d'orange et de citron avec les zestes d'orange (à environ 50 °C).** Versez-les ensuite sur le caramel.

7 **Diluez la fécule de pomme de terre dans le rhum brun.** Ajoutez ce mélange dans la casserole.

8 **Portez la sauce à ébullition en remuant constamment.** Laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. N'hésitez pas à tester la texture sur une assiette froide.

9 **Filtrez la sauce à l'aide d'une passoire,** pour éliminer les zestes et obtenir une texture lisse. Laissez refroidir.

10 **À la sortie des soufflés du four,** décorez-les avec de la noix de coco râpée et des segments d'orange frais. Devant vos convives, versez sur chaque soufflé un peu de sauce Suzette.

CONSEIL

Pour une texture plus moelleuse, sortez le cookie du four lorsqu'il est encore légèrement mou au centre.

Le cookie géant

20 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

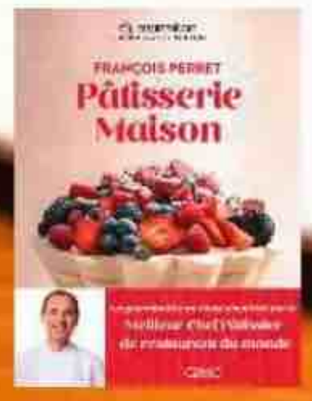
2 œufs
160 g de beurre fin
250 g de farine (T55)
210 g de sucre cassonade
140 g de chocolat au lait haché
90 g de pâte de cacahuète
40 g de noisettes concassées
8 g de levure chimique
Fleur de sel

1 **Préchauffez votre four à 170 °C.** Fouettez le beurre pommade avec le sucre cassonade dans un grand bol jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Incorporez la pâte de cacahuète. Ajoutez un tiers de la farine et les œufs et mélangez bien. Ajoutez ensuite progressivement le reste de la farine en continuant de mélanger avec une maryse. Terminez par la levure chimique.

2 **Étalez la pâte à l'aide d'une spatule dans un cercle à pâtisserie de 22 cm de diamètre.**

3 **Enfournez le cookie et faites-le cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.** Retirez le cercle délicatement après la cuisson.

4 **Dès la sortie du four,** parsemez le dessus du cookie de chocolat haché, d'éclats de noisettes et de fleur de sel.



À LIRE

« Ma pâtisserie maison », de François Perret, éd. Michel Lafon et Marmiton, 25,95 €, à paraître en octobre 2024.

1er Prix 2024 marmiton Innovation RSE

LA NOUVELLE AGRICULTURE®

LA MARQUE DES AGRICULTEURS



1er Prix 2024 marmiton Innovation RSE

NOS ENGAGEMENTS FILIÈRE BOVINE

ÉLEVÉ À L'HERBE DANS NOS PRAIRIES

Nos animaux ont un accès à volonté à l'herbe pendant 6 mois et plus si le temps le permet. Ils ont plus d'espace et de liberté pour exprimer leurs comportements naturels.

ACTIONS ENVIRONNEMENT ET BIODIVERSITÉ

Nous réalisons, chacun dans nos exploitations, des actions présentant un intérêt du point de vue de l'environnement et de la biodiversité.

MEILLEURE RÉMUNÉRATION AGRICULTEUR

TRAÇABILITÉ DISPONIBLE



Jérémy, producteur de bovins à Lusanger (44)



Découvrez l'ensemble de nos gammes sur www.lanouvelleagriculture.coop



Eugénie
Mon souvenir de voyage

Dans chaque numéro, retrouvez les lubies culinaires de l'un des membres de l'équipe Marmiton. On poursuit notre route gourmande avec Eugénie, journaliste en devenir, qui s'inspire de ses expériences à l'étranger pour nous dévoiler de délicieuses recettes.

Par Eugénie Bidet

S'il y a bien une chose que j'ai apprise, c'est que les voyages sont une source d'inspiration infinie, surtout en cuisine. Après six mois en Suède, je suis rentrée avec les bagages remplis de recettes. Ma préférée, les « kanelbullar » ! À l'instar de notre traditionnel croissant, on trouve ces petites brioches tressées dans toutes les boulangeries, grandes surfaces et épiceries. Une journée nationale leur est même consacrée, le 4 octobre. Mais leur renommée ne s'arrête pas là : leurs cousins les « cinnamon rolls », que l'on connaît davantage, ne sont qu'une pâle copie américaine d'une recette... suédoise !

DU RÉCONFORT...

Moelleuses, alvéolées, parfumées, caramélisées presque, les kanelbullar sont un pur moment de bonheur pour nos papilles. En Suède, on les savoure lors du « fika », une parenthèse que les Suédois, aux agendas très chargés, partagent plusieurs fois par jour, au boulot, en famille ou entre amis. Je vous conseille de faire de même pour bien profiter de cette gourmandise. Vous pouvez aussi les passer quelques minutes au grille-pain et les déguster chaudes. Un vrai régal.

... ET UN PEU DE DOUCEUR

C'est une recette qui demande à la fois patience et délicatesse. En effet, la pâte à brioche nécessite au minimum deux heures de repos. Déposez-la dans un saladier, filmez-la, et laissez simplement la magie opérer. Pour un résultat encore plus sûr, laissez-la lever toute une nuit. Au réveil, étalez-la sur un plan de travail fariné. Garnissez de sucre et de cannelle et repliez-la sur elle-même. Vient la dernière étape, la plus importante : le tressage. Assurez-vous de découper des bandes assez larges pour pouvoir les recouper en trois. Tressez et entortillez la bande sur elle-même. Voilà, c'est prêt.

Kanelbullar

40 MIN
Préparation

15 MIN
Cuisson

2 H
Repos

POUR
12 pièces

Pour la pâte : **2** œufs **150 g** de lait / **125 g** de beurre / **430 g** de farine **50 g** de sucre / **20 g** de levure de boulanger

Pour la garniture : **150 g** de beurre / **150 g** de cassonade **2 c. à soupe** de cannelle

Pour la décoration : **15 cl** de lait **100 g** de sucre en grains

1 **Préparez la pâte.** Versez le lait et le beurre fondu dans le bol de votre robot pâtissier. Ajoutez la farine, le sucre et les œufs. Commencez à pétrir. Émiettez la levure dans la pâte. Pétrissez 15 minutes. Vous devez obtenir une pâte lisse et élastique.

2 **Laissez reposer la pâte.** Couvrez la pâte d'un torchon et laissez reposer à l'air libre 2 heures.

3 **Préparez la garniture.** Mélangez la cassonade et le beurre mou, puis ajoutez la cannelle.

4 **Travaillez la pâte.** Déposez la pâte sur un plan de travail fariné. Étalez-la sur un rectangle de 30 par 40 cm. Nappez de la garniture. Repliez la moitié supérieure de la pâte sur la partie inférieure. Étalez de nouveau pour former un rectangle.

5 **Tressez.** Coupez des bandes de 3 cm de largeur, puis recoupez chacune en trois. Tressez-les. Roulez la tresse sur elle-même pour former un joli nœud.

6 **Passez à la cuisson.** Préchauffez le four à 190 °C. Disposez les kanelbullar sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez de lait et saupoudrez de sucre en grains. Enfournez pour 15 minutes.

Granola, barres, cookies...

On invite les céréales !

Les enfants en raffolent au petit déjeuner, mais parviennent rarement à terminer le paquet. Pour ne rien jeter, lancez-vous dans nos recettes express de goûters.

Par Eugénie Bidet



COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE

1 œuf + 100 g de beurre + 125 g de farine + 125 g de flocons d'avoine + 100 g de cassonade + 100 g de pépites de chocolat + 1 pincée de sel

Mélangez les ingrédients secs dans un bol. Ajoutez l'œuf et le beurre fondu. Formez des petits tas sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C.

LE PETIT + : congelez des boules de pâte à cookies crue, pour les ressortir à tout moment en cas de petite faim.



BARRES DE RIZ SOUFFLÉ AUX MARSHMALLOWS

250 g de marshmallows + 130 g de riz soufflé + extrait de vanille

Faites fondre les marshmallows au bain-marie. Ajoutez le riz soufflé et la vanille, mélangez. Déposez sur une grande plaque couverte de papier sulfurisé. Tassez avec le dos d'une cuillère. Réservez au frais plusieurs heures avant de couper en carrés.

LE PETIT + : troquez le riz soufflé nature pour du riz soufflé au chocolat.



GRANOLA

300 g de flocons d'avoine + 80 g d'amandes concassées + 80 g de noisettes concassées + 3 c. à soupe de sirop d'agave + 2 c. à soupe de graines de courge

Mélangez les ingrédients secs dans un bol. Ajoutez le sirop d'agave et remuez. Placez le tout sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes à 200 °C. Laissez refroidir et conservez dans un récipient hermétique.

LE PETIT + : pour une version originale et remplie de bienfaits, ajoutez deux cuillerées à soupe de poudre de matcha à votre préparation.



ROSES DES SABLES

150 g de chocolat au lait + 100 g de corn flakes non sucrés + 40 g de beurre

Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Ajoutez les corn flakes, et mélangez bien. Formez des petits tas sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Réservez au réfrigérateur plusieurs heures.

LE PETIT + : ajoutez une pointe de fleur de sel sur le dessus, pour une touche de gourmandise.



TARTELETTE AUX FRUITS EXPRESS

Pour la tartelette : 2 blancs d'œufs + 150 g de muesli + 20 g de sirop d'agave
Pour la garniture : fromage blanc + fruits frais

Mélangez le muesli, les blancs d'œufs et le sirop d'agave. Répartissez la préparation dans des moules individuels. Aplatissez pour former un fond de tarte. Enfournez pour 20 minutes à 200 °C. Laissez refroidir. Garnissez de fromage blanc et de morceaux de fruits frais.

LE PETIT + : mixez des fruits congelés et du fromage blanc au blender. Vous obtenez une glace minute parfaite pour garnir les fonds de tarte, un jour de forte chaleur.



BARRES DE CÉRÉALES

250 g de flocons d'avoine + 150 g de compote de pomme + 3 c. à soupe de miel + cranberries + amandes effilées

Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Remplissez des moules rectangulaires avec la préparation. Tassez bien avec le dos d'une cuillère. Enfournez pour 15 minutes à 180 °C. Laissez refroidir avant de démouler.

LE PETIT + : réalisez un glaçage gourmand au chocolat en trempant la moitié de la barre dans du chocolat préalablement fondu. Un tour au réfrigérateur, et c'est prêt.

TESTÉ & APPROUVÉ

LE TOP 10 des confitures, compotes & marmelades

Parce qu'il est toujours bon de faire perdurer le soleil dans nos assiettes, on profite des derniers fruits d'été et des premiers de l'automne pour les déguster mijotés. Régal assuré ! Par Eugénie Bidet



1 CONFITURE DE FIGUE

Avec une texture authentique et un goût très sucré, la confiture de figue accompagne à merveille un bol de fromage blanc agrémenté de quelques fruits secs torréfiés. On peut aussi opter pour du sucré-salé : dégustez-la avec un plateau de fromages et un morceau de pain, ou badigeonnez-en sur des cuisses de pintade : un tour au four, et c'est prêt.

2 MARMELADE DE CÉDRAT

En voilà une qui nous vient tout droit de l'ile de Beauté. Sucrée, très parfumée, légèrement amère : voyage assuré pour nos papilles ! Elle est idéale dans nos cakes, pour sucrer et parfumer délicatement la pâte. On peut aussi miser sur le local jusqu'au bout, en l'accompagnant d'un morceau de brocciu, un fromage corse typique.

3 COMPOTE DE POMME

On ne s'en lasse pas ! Ce classique de nos grand-mères se déguste tel quel, encore chaud, ou dans de petits chaussons pour plus de gourmandise. Mais ce n'est pas son seul usage. Sachez qu'elle peut remplacer le beurre dans nos recettes de gâteaux. Pancakes, muffins ou cakes, servez-vous-en pour alléger vos petits plaisirs sucrés.

4 CONFITURE DE FRAMBOISE

À l'instar de la confiture de fraise, elle séduit une majorité de palais par sa couleur vive et son goût parfumé, légèrement acidulé. C'est le moment idéal pour réaliser un atelier pâtisserie avec les enfants : lunettes à la confiture, crêpes, scones... Vous avez l'embarras du choix pour redécouvrir ce classique des étals.

5 COMPOTÉE D'ABRICOT

Son acidité picote à peine la langue et vient balancer à merveille des desserts réconfortants, comme un riz au lait ou une panna cotta. Si vous vous êtes lancé dans sa préparation maison, ajoutez quelques brins de romarin au moment de la cuisson. C'est le petit plus qui fera la différence sur vos tartines du matin.

6 GELÉE DE COING

Ce fruit de Provence se fait rare sur nos étals, mais pas dans nos petits pots. Ses notes presque florales séduisent de nombreux gourmands. Pour en apprécier tous les arômes et réaliser un joli glaçage minute, badigeonnez-en une tarte aux fruits à l'aide d'un pinceau. Et si on misait plutôt sur du salé ? C'est le moment d'impressionner vos invités avec des magrets de canard à la gelée de coing.

7 CONFITURE DE TOMATE

Si, avec elle, on a davantage l'habitude des sauces, la tomate est aussi délicieuse en confiture ! En version verte, elle étonne par un goût frais et acidulé, tandis que sa version rouge se veut davantage sucrée. Commune en Italie, elle est servie généralement avec une planche de charcuteries et de fromages. Sinon, ajoutez-en une pointe dans un risotto crémeux.

8 GELÉE DE RAISIN

Foie gras, viandes fortes, boudin noir : le mariage est harmonieux, notamment grâce à la douceur du raisin, qui vient balancer le goût prononcé de la viande. Ajoutez quelques herbes, telles que l'estragon, et vous obtenez un accord parfait pour séduire le plus grand nombre à table.

9 CONFITURE DE MYRTILLE

Ces petites baies nous rendent accros tout l'été ! Et en confiture, c'est aussi un régal ! On en glisse dans des petits muffins au cœur coulant, ou pour garnir une babka à la pistache. Sa touche d'acidité lui permet aussi de jolies associations côté salé. Des boulettes de viande à la suédoise accompagnées de confiture, ça vous dit ?

ON A TESTÉ

10 LA CONFITURE DE MELON

Pour un plat qui sent bon le Sud et les cigales, on pose le pot de confiture de melon sur la table. Avec ce mets ultra sucré, fondant et parfumé, nos papilles entrent en ébullition. La bonne idée : associez-la à de la feta grillée. Ajoutez quelques herbes sur le dessus pour apporter une touche de fraîcheur, et vous obtenez un combo magique. On se croirait presque au mois de juillet...

Je m'abonne à marmiton



L'OFFRE LIBERTÉ
sans engagement

2€40
par mois
au lieu de ~~4,12€*~~

42%
de reduction

Abonnez-vous vite !

Complétez le formulaire et le retourner sous enveloppe affranchie à :
Service abonnements Marmiton - 59898 Lille Cedex 9

1. Je choisis mon offre d'abonnement :

☐ L'OFFRE LIBERTÉ (1)

-42%

2,40€/mois au lieu de ~~4,12€*~~
6 numéros par an + 3 hors-séries.

Je remplis le mandat SEPA ci-contre accompagné de mon RIB.

| 1 |

2. Je valide mon règlement :

M131 # D1537612

Je complète l'iban ci-dessous à l'aide de mon **Relevé d'Identité Bancaire (R.I.B) à joindre.**

IBAN :

Tarif garanti 1 an minimum. Vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Créancier : Marmiton – 1 quai du Point du Jour 92100 Boulogne Billancourt - France - Identifiant du créancier : FR 38 ZZZ 641854.

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRE :

Le :

3. Je complète les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement :

**à remplir obligatoirement.

Nom** : Prénom** :

Adresse postale** :

CP** : Ville** :

Tél. (portable de préférence): (Envoi d'un SMS en cas de problème de livraison)

Email :

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

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Marmiton et Kiosquemag sur des 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 !

(1) Offre sans engagement : vous pouvez résilier à tout moment en contactant votre service client. *Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (38,95€) et des frais de port (7,79€). **à remplir obligatoirement. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/10/2024. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Le(s) produit(s) vous seront adressés dans un délai de 4 semaines après réception de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Le coût du renvoi de(s) produit(s) est à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazines Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media Magazines-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand 92220 Bagneux cedex, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com

PLUS RAPIDE ET 100% SÉCURISÉ,

je préfère régler par CB
sur la boutique de Marmiton
www.kiosquemag.com

ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

SCANNEZ-MOI !

Goûter express

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



LA TARTINE CHOUETTE

POUR 4 PERSONNES

20 MIN PRÉPARATION

1 banane, 1 nectarine, 1 kiwi, 4 tranches de pain de mie complet, 4 c. à soupe de purée d'amande complète, 8 raisins secs

1 Forme le corps de la chouette. Pose les tranches, partie arrondie vers le bas, sur une planche à pain. Avec un couteau, coupe un triangle dans le haut de chacune pour former la tête de la chouette.

2 Prépare les fruits. Pèle la banane et la nectarine. Découpe le kiwi en quartiers. Taille des losanges dans la nectarine pour le bec, et des petits morceaux pour les pattes. Coupe la banane en rondelles.

3 Assemble ta chouette. Toaste les tranches de pain de mie, puis étale dessus 1 cuillerée de purée d'amande. Dispose 2 rondelles de banane pour les yeux, et place dessus 2 raisins pour faire les pupilles. Place les morceaux de kiwi sur les côtés pour former les ailes. Enfin, place le losange de nectarine entre les yeux et les petits morceaux tout en bas, pour les pattes.

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

Le jambon
Il a (presque) tout bon !



Pratique, économique, gourmand, il reste l'un des produits incontournables de notre réfrigérateur. Hommage bien mérité donc à celui qui a sauvé plus d'un repas dans nos vies ! Par Céline Roussel

Indétrônable dans notre panier de courses, le jambon cuit représente à lui tout seul 25 % de la production totale de produits charcutiers français*. Il provient du membre postérieur du porc et subit une cuisson. Les jambons crus et secs, issus du même morceau, sont eux préparés en salaison, autrement dit, ils sont plongés dans du sel pour plusieurs jours, puis sont lavés, séchés et plus ou moins affinés (18 mois par exemple pour le jambon de Bayonne).

NUTRITIONNELLEMENT CORRECTS

Excellente nouvelle, le jambon cuit n'affiche que très peu de matières grasses, autour de 3 %. Côté jambons crus et secs, comptez plutôt 13 % de MG en moyenne, ce qui reste raisonnable car ces produits se consomment en fines tranches de 30 g : on reste loin des 30 à 40 % de MG affichés par nombre de charcuteries. Ce sont d'autre part de belles sources de protéines animales (20 g aux 100 g). Gardez toutefois en tête qu'il s'agit d'aliments très salés (1,5 à 2 g de sel dans 100 g de jambon blanc, et autour de 5 g dans 100 g de jambon sec), raison pour laquelle il est recommandé d'en manger raisonnablement en ne dépassant pas 150 g de charcuterie par semaine.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe une subtile différence entre un jambon cru et un jambon sec. Un jambon ne peut en effet prétendre à l'appellation « sec » qu'au bout de 130 jours de séchage minimum.

LA QUESTION DES NITRITES

Ces additifs permettent d'inhiber le développement de germes. Ils apportent aussi une belle couleur aux produits. Mais il a été prouvé qu'ils peuvent se transformer dans l'organisme en nitrosamines, classées cancérogènes par le Centre international de recherche sur le cancer, s'ils sont consommés en excès. L'Union européenne a défini un seuil maximal de 150 mg/kg de viande. Les charcutiers français se sont engagés, dès 2016, à ne pas dépasser les 120 mg/kg, un chiffre encore revu à la baisse de 20 % en 2023. Ainsi, selon le Code des usages de la charcuterie, le seuil a été fixé à 90 mg/kg dans le jambon cuit, à 120 mg/kg dans le jambon cru et à 0 mg dans le jambon sec.

À L'ACHAT

Veillez à acheter du jambon cuit issu de porcs français. Les aromates, épices, condiments y sont autorisés, mais il existe des nuances quant à l'ajout de gélifiants, phosphates (additifs qui retiennent l'eau) et sucre. Ainsi un jambon dit supérieur ne contient ni gélifiants ni phosphates, et moins de 0,5 % de sucre. Un jambon dit choix ne présente pas de gélifiants et ne peut contenir plus de 0,2 % de phosphates et plus de 2 % de sucre. Mais dans le jambon standard, tout est autorisé. En revanche, le bio garantit toujours une présence moindre d'additifs. Pour le jambon sec, les certifications AOP et IGP et le Label rouge restent des gages de qualité.

Bon à savoir

Les jambons blancs « sans nitrites » sont bien souvent cuits dans des bouillons de légumes, qui sont source de nitrates. Or les nitrates se transforment en nitrites dans l'organisme.

ATTENTION À LA LISTERIA

En juillet dernier, plusieurs distributeurs ont rappelé des paquets de jambon blanc. En cause : la présence de listeria dans certains lots. Cette bactérie est responsable de la listériose, une infection pouvant se révéler dangereuse pour certaines personnes. Fièvre, maux de tête et courbatures en sont les principaux symptômes.

*Sources : CNCT (Confédération nationale des charcutiers traiteurs), FICT (Les Entreprises françaises de charcuterie traiteur), Code des usages de la charcuterie.

Gratin de chou-fleur pané au jambon

20 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

8 fines tranches de jambon cru
1 chou-fleur / **1** oignon rouge
1 piment vert doux / **2** œufs
250 g de saint-nectaire
20 cl de vinaigre de cidre
150 g de chapelure panko
4 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe de farine
3 c. à soupe de sucre complet
Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Taillez le chou-fleur en fleurettes et plongez-les 15-18 minutes dans un faitout d'eau bouillante salée ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Émincez finement le piment. Pelez l'oignon et coupez-le en fins quartiers ; désolidarisez les couches.

2 **Préparez les pickles.** Portez à ébullition le vinaigre avec le sucre dans une petite casserole. Plongez-y les pétales d'oignon et mélangez. Retirez du feu et laissez complètement refroidir en remuant de temps en temps.

3 **Préparez le fromage.** Retirez la croûte périphérique, ou la totalité si vous préférez, et coupez-le en fines tranches.

4 **Panez le chou-fleur.** Farinez-le légèrement en retirant bien l'excédent. Battez les œufs dans une assiette creuse et enrobez-en les fleurettes avant de les paner dans la chapelure.

5 **Finalisez.** Préchauffez le four à 200 °C. Placez le chou-fleur pané dans un grand plat à four en une seule couche. Arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Dispersez le fromage entre les fleurettes. Finalisez la cuisson pendant 5-10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit fondu et gratiné.

6 **Dressez.** Servez le chou-fleur gratiné dans des assiettes et ajoutez des pétales d'oignon pickles égouttés, du piment et le jambon en chiffonnade.

VARIANTE

Optez pour le fromage que vous avez à disposition, mais veillez à ce qu'il soit adapté à la fonte. Pour une saveur plus corsée, pensez aux fromages persillés.

Bucatinis à la crème de parmesan, aux poireaux et aux dés de jambon

20 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

300 g de talon de jambon blanc
2 blancs de poireaux
1 jaune d'œuf
125 g de parmesan
15 g de beurre
500 g de bucatinis
12 cl d'huile d'olive
Sel et poivre

1 **Préparez les poireaux**. Pelez-les et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Émincez-les. Faites-les suer pendant 5-10 minutes dans une sauteuse avec le beurre et 3 cuillerées à soupe d'huile en remuant. Salez, poivrez et couvrez, puis baissez le feu et laissez étuver pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.

2 **Préparez les pâtes**. Plongez les bucatinis dans une marmite d'eau bouillante salée et laissez-les cuire al dente, en suivant les indications figurant sur l'emballage.

3 **Préparez le reste**. Râpez le parmesan. Battez le jaune d'œuf avec la moitié du parmesan râpé, continuez tout en incorporant une louche d'eau de cuisson des pâtes pour obtenir une sauce crémeuse. Taillez le jambon en cubes.

4 **Assemblez**. Égouttez les pâtes et replacez-les dans la marmite avec le reste d'huile, mélangez. Ajoutez la crème de parmesan, le jambon et les poireaux. Mélangez le tout et poivrez bien.

5 **Dressez**. Servez dans des assiettes creuses et proposez le reste de parmesan à part.



TOUR DE MAIN

Vous pouvez vous passer de jaune d'œuf. Dans ce cas, ajoutez le parmesan râpé directement dans les poireaux et versez assez d'eau de cuisson des pâtes, petit à petit et tout en fouettant, pour obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez également le jambon dans la sauce.



ASTUCE

Veillez à ce que le jambon soit sans nitrites ni sucres ajoutés. Pour cela, il est préférable de vous rendre chez votre artisan boucher-charcutier.

Croque-monsieur brioché au jambon et aux trois fromages

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

250 g de fines tranches de jambon blanc / **1** oignon doux des Cévennes
4 brins de thym / **8 tranches** de cheddar jeune
4 tranches de gouda jeune / **80 g** d'emmental râpé
30 g de beurre mou / **12 tranches** de pain de mie brioché artisanal
Sel et poivre

1 **Préparez le confit d'oignon.** Pelez et ciselez l'oignon. Faites-le suer sur feu moyen pendant 10 minutes avec la moitié du beurre, du sel et du poivre, et en remuant souvent. Couvrez et laissez confire pendant encore 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien fondu.

2 **Préparez le reste.** Préchauffez le four à 180 °C. Tartinez chaque tranche de pain d'une très fine couche de beurre. Retirez la couenne du jambon.

3 **Procédez au montage.** Déposez une couche de confit sur quatre tranches de pain brioché disposées sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Disposez une seconde tranche de pain, face beurrée dessous. Disposez une tranche de gouda et répartissez le jambon. Apposez une dernière tranche de pain brioché, face beurrée dessous. Arrangez une tranche de cheddar et effeuillez le thym. Parsemez d'emmental.

4 **Faites cuire.** Enfournez pour 10-15 minutes ou jusqu'à ce que les croque-monsieur soient bien chauds, dorés et gratinés. Dégustez-les coupés en deux de biais, accompagnés d'une salade bien croquante type batavia.

Roulés jambon pesto

5 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

3 tranches de jambon blanc
1 œuf
1 pâte feuilletée rectangulaire
50 g de pesto verde
1 poignée de pistaches

1 **Préchauffez le four à 200 °C.**

2 **Préparez les roulés.** Déroulez la pâte feuilletée. Tartinez-la de pesto. Déposez le jambon. Roulez la pâte sur elle-même pour faire un long boudin, puis découpez-le en tronçons. Badigeonnez-les d'œuf battu. Décorez avec les pistaches.

3 **Passez en cuisson.** Enfournez pour 25 minutes.

4 **Finalisez.** Servez chaud ou tiède.





Muffin jambon épinards

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

100 g de jambon cru / **100 g** de pousses d'épinards / **4** œufs
30 g de parmesan râpé / **125 g** de farine / **10 cl** d'huile d'olive
1 sachet de levure chimique / Poivre

1 **Préchauffez le four à 180 °C.**

2 **Préparez les épinards.** Faites-les tomber dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

3 **Préparez la pâte.** Mélangez la farine et la levure. Ajoutez les œufs, l'huile, le parmesan et du poivre. Coupez les tranches de jambon en petits morceaux et incorporez-les à la pâte avec les épinards.

4 **Finalisez.** Versez la préparation dans des caissettes en papier placées dans des moules à muffins. Enfournez pour 20 minutes.

Cordon bleu

40 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **1 H** Repos | **POUR** **4** personnes

4 escalopes de dinde
150 g de fines tranches de jambon aux herbes
150 g de mesclun / **1** gros œuf
200 g de gruyère suisse
150 g de chapelure fine
12 cl d'huile de colza / **2 c. à soupe** de farine
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'huile de noix
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
Sel et poivre

1 **Préparez les escalopes.** Placez-les entre deux feuilles de papier cuisson et aplatissez-les en les frappant avec un rouleau à pâtisserie. Salez et poivrez.

2 **Préparez la panure.** Battez l'œuf dans une assiette creuse. Placez la farine et la chapelure séparément dans deux autres assiettes.

3 **Préparez le reste.** Taillez le gruyère suisse en fines tranches. Fouettez les huiles d'olive et de noix avec le vinaigre dans un saladier, salez et poivrez.

4 **Réalisez les cordons bleus.** Garnissez les escalopes de jambon et de fromage sur un côté, puis pliez-les en deux. Maintenez-les ainsi avec deux ou trois pics en bois. Enveloppez-les de farine, passez-les dans l'œuf puis la chapelure.

5 **Passez en cuisson.** Faites frire les escalopes panées sur les deux faces dans une poêle avec l'huile de colza. À la fin, retirez les pics en bois.

6 **Finalisez.** Ajoutez le mesclun dans le saladier et mélangez. Servez en accompagnement.



TOUR DE MAIN
Faites suer l'oignon et les champignons à la sauteuse en même temps que vous faites cuire le riz avec les petits pois et les épinards.

Riz sauté aux champignons, aux épinards et au jambon fumé

20 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

400 g de talon de jambon cuit fumé
200 g d'épinards
200 g de champignons de Paris
1 tasse de petits pois écossés
1 oignon
125 g de parmesan
20 g de beurre
250 g de riz à sushi
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Taillez les champignons en quatre après avoir coupé le pied. Pelez et ciselez l'oignon. Lavez et équeutez les épinards. Taillez le jambon en petits cubes. Réalisez des copeaux de parmesan avec un Économe.

2 **Lancez la cuisson.** Faites cuire le riz en le plongeant dans un faitout d'eau bouillante salée. Au bout de 6 minutes, ajoutez les petits pois, puis, 4 minutes plus tard, ajoutez les épinards et laissez cuire encore 1-2 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Égouttez le tout.

3 **Finalisez.** Dans une grande sauteuse, faites suer l'oignon et les champignons avec le beurre pendant 10-15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le riz aux légumes et les deux tiers du parmesan, et faites sauter le tout pendant 2-3 minutes. Incorporez le jambon, salez, poivrez et mélangez bien.

4 **Servez.** Dégustez le riz sauté parsemé du reste de copeaux de parmesan.

LE PRODUIT STAR

ASTUCE

Utilisez deux banons afin d'obtenir une sauce plus corsée.

Risotto d'épeautre au fromage de chèvre et au jambon grillé

20 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

300 g de talon de jambon à l'os
200 g de champignons bruns
1 oignon
10 cl de crème liquide entière
1 banon (env. 100 g)
50 g de parmesan vieux
15 g de beurre / **250 g** d'épeautre
2 l de bouillon de volaille
10 cl de vin blanc sec
40 g de pistaches nature décortiquées
4 c. à soupe d'huile d'olive

1 **Préparez les ingrédients**. Portez le bouillon à ébullition. Coupez les champignons en quatre. Pelez et ciselez l'oignon. Concassez les pistaches. Taillez le parmesan en copeaux à l'aide d'un Économe. Coupez le banon en petits morceaux. Rincez bien l'épeautre et égouttez-le. Taillez le jambon en dés réguliers.

2 **Lancez la cuisson**. Dans une large sauteuse, faites suer l'oignon avec l'huile pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons et faites revenir le tout encore 5 minutes. Incorporez l'épeautre et mélangez 1 minute. Déglacez avec le vin et faites réduire.

3 **Poursuivez la cuisson**. Commencez à verser des louches de bouillon bouillant dans la sauteuse et remuez à chaque fois jusqu'à ce que l'épeautre l'absorbe avant d'en verser davantage. Lorsqu'il ne reste plus qu'un tiers du bouillon, ajoutez le banon. Faites-le fondre en terminant la cuisson avec le bouillon.

4 **Finalisez**. Faites griller le jambon dans une poêle avec le beurre en remuant bien. Lorsque le risotto est bien tendre, ajoutez la crème et faites légèrement réduire. Mélangez bien.

5 **Assemblez**. Servez le risotto dans des assiettes creuses et garnissez-le de jambon grillé. Parsemez de pistaches et de copeaux de parmesan. Dégustez sans attendre.

Gâteau de crêpes au sarrasin

30 MIN Préparation | **1H10** Cuisson

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

6 tranches de jambon blanc
7 œufs / **35 cl** de lait
100 g d'emmental (râpé ou en tranches)
50 g de beurre / **125 g** de farine de blé
125 g de farine de sarrasin / Huile
Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Dans un saladier, mélangez les deux farines. Ajoutez 1 pincée de sel, 1 œuf et le lait, mélangez. Complétez par 35 cl d'eau froide. Ajoutez ensuite le beurre fondu. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante.

2 **Faites cuire les galettes.** Dans une petite poêle très chaude et graissée, versez une louche de pâte. Laissez cuire 2 minutes sur chaque face. Réalisez trois crêpes par personne.

3 **Faites cuire les œufs.** Battez les 6 œufs en omelette avec du sel et du poivre. Dans la même poêle chauffée et graissée, faites cuire deux omelettes par personne.

4 **Procédez au montage.** Sur une première galette, déposez une couche de fromage, puis une omelette, le jambon et une seconde galette. Répétez le montage encore une fois.

5 **Finalisez la cuisson.** Passez les gâteaux de crêpes 5 minutes au four à 180 °C afin que le fromage fonde.





Lasagnes au jambon, à la butternut et à l'Appenzeller

10 MIN Préparation | **1H** Cuisson | **20 MIN** Repos | **POUR** **6** personnes

300 g de tranches de jambon blanc / **1** grosse courge butternut
150 g d'Appenzeller / **1 paquet** de feuilles de lasagne fraîches
1 c. à soupe d'huile d'olive
Pour la sauce Béchamel : **1 l** de lait / **100 g** de beurre / **100 g** de farine
Noix de muscade râpée / Sel et poivre

1 **Préparez la courge butternut.** Épluchez-la et coupez-la en petits morceaux. Faites-les revenir une dizaine de minutes dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Stoppez quand ils deviennent fondants. Réservez.

2 **Préparez la béchamel.** Faites fondre le beurre dans une casserole, puis versez d'un seul coup la farine. Mélangez. Ajoutez le lait par petites touches sans jamais cesser de remuer. Une fois la sauce épaissie, assaisonnez avec du sel, du poivre et de la muscade. Réservez.

3 **Procédez au montage.** Déposez une fine couche de béchamel dans le fond d'un plat à gratin. Disposez des feuilles de lasagne, puis des tranches de jambon, des morceaux de butternut, de l'Appenzeller coupé en lamelles et une nouvelle couche de béchamel. Répétez l'opération encore deux fois. Terminez par une dernière couche de béchamel, puis par quelques gros morceaux d'Appenzeller.

4 **Cuisson.** Enfournez pour 40 minutes, puis laissez reposer 20 minutes avant de servir.



Le gaspillage alimentaire On dit stop !

Assiettes à moitié pleines, aliments périmés, restes non consommés ou fruits et légumes flétris : chaque Français jette en moyenne 30 kg de nourriture par an. Soit un repas par semaine et 100 € par personne. Et si on mettait nos poubelles à la diète? Par Laurence Lemaire

La mozza périmée dans les oubliettes du frigo, le citron moisi sous les pommes, les coquillettes d'hier qui ne font plus envie, la tranche de jambon blanc rabougrie, le concombre tout jauni, les vieux biscuits ramollis... Une foule de ces oubliés et mal-aimés finit chaque jour à la poubelle. Plus de 30 % des 10 millions de tonnes de nourriture gaspillées par an en France le sont en phase de consommation, principalement à la maison. Pour inverser la vapeur, il suffirait de ne pas acheter plus que ce que l'on est en mesure de consommer avant péremption. Simple ? Alors, comment se fait-il qu'on jette autant d'aliments, dont 7 kg encore emballés, et parfois – un comble – encore comestibles ? Moins gaspiller, c'est se débrouiller pour avoir le temps (et l'envie) de manger tout ce qu'on a en stock. Un circuit en trois étapes : ne pas trop acheter, éviter que nos produits ne s'abiment, et en tirer le maximum.

Avant d'acheter

• **Faire l'inventaire :** ne partez pas sans une petite inspection des frigo/placard/congélo, à la recherche des produits entamés qui doivent être terminés rapidement, et des aliments frais à date courte.

• **Estimer les quantités :** prenez le temps de vous projeter dans les repas à venir et d'anticiper correctement vos besoins. Vous dînerez chez vous tous les soirs ? En famille ou en solo ? Grandes tablées ou plateaux devant la télé ? Faut-il aussi prévoir les gamelles du midi ?...

• **Faire une liste :** on ne le répétera jamais assez, la liste est le meilleur moyen de ne pas surcharger son panier et de rester impassible devant les flashs des offres promo.

De retour de courses

• **Ranger aussitôt :** pour éviter que vos articles ne s'altèrent, et garder en tête ce que vous avez acheté, ne laissez pas vos emplettes traîner dans leurs sacs. Au frigo, ôtez les emballages, disposez les produits selon les consignes de l'étiquette, en respectant les zones de froid de votre appareil et en plaçant devant ce qui doit être mangé rapidement.



Avec notre partenaire FONDATION GoodPlanet

Pain, fruits, légumes, viande : chaque année, les Français jettent l'équivalent de 30 kg de nourriture. Si l'on regroupe déchets alimentaires et non alimentaires, la balance monte jusqu'à 60 kg ! Situés au bout de la chaîne, ce sont les consommateurs qui gaspillent le plus (47 % des déchets alimentaires), puis vient l'industrie (20 %), la production (14 %), la restauration (12 %) et enfin la distribution (7 %).

(Source : https://agriculture.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-des-nouvelles-donnees-pour-la-france)

• **Ne pas tout mettre au frigo :** les fruits et légumes sont parmi les plus jetés. Leur mauvais stockage y est pour beaucoup. Sous l'effet du froid et de l'humidité, certains dépérissent au frigo, finissant parfois entiers à la poubelle. La plupart sont mieux à l'air libre, dans un endroit frais et sec, en corbeille, cagette, filet, panier suspendu...

• **Organiser le bac à légumes :** salades et feuilles (mesclun, mâche, épinards, herbes...), endives, haricots verts, champignons, choux, poireaux, fenouil, légumes avec leurs fanes, branches de céleri, asperges, fraises, framboises ou mûres se conservent en revanche dans le bac à légumes, idéalement dans des contenants (torchons, sacs, boîtes...) classés par variété. Et surtout, sans être entassés !

En cuisine

• **Doser :** pas la peine de cuisiner pour un régiment si vous êtes deux à table. Ajustez les portions aux appétits, et ne surchargez pas les assiettes : le surplus part en général à la poubelle.

• **Optimiser :** par ignorance, nous jetons des tas de parties comestibles des légumes et des fruits (fanes de radis, carottes, navets ou betterave, feuilles de choux-fleurs, tiges de brocolis, pieds de champignons, cosses de petits pois...) et de spécimens flétris ou trop mûrs, alors qu'ils sont délicieux en poêlées, dips, veloutés, boulettes, frittatas, tempuras, purées, tartes, compotes... Même l'écorce de melon se mange : elle donne une super bonne confiture !

• **Recycler :** le mieux, pour éviter de gaspiller, c'est d'accommoder les restes. Dans ces pages ou sur les réseaux sociaux, les idées fleurissent pour transformer des reliquats de pâtes en galettes, ceux de poisson en boulettes, de viande en terrine, de purée en gnocchis, ou encore de légumes en quiche... À condition de bien les conserver, pour qu'ils gardent leur attrait : idéalement, dans une boîte hermétique en verre, et pas plus de trois jours.



COMPRENDRE LES DATES SUR LES ÉTIQUETTES

« À consommer jusqu'au... » : date impérative	« À consommer de préférence avant... » : date indicative
• Même s'il n'a pas été ouvert, le produit **NE DOIT PAS** être consommé après la date indiquée, car il peut présenter un danger pour la santé. • On trouve cette date limite de consommation (DLC) notamment sur les viandes et poissons découpés, les charcuteries du rayon frais, les plats cuisinés réfrigérés, certains produits laitiers...	• Tant qu'il n'est pas ouvert, le produit **RESTE COMESTIBLE** après la date indiquée, même s'il peut perdre ses qualités gustatives ou nutritives. • On trouve cette date de durabilité minimale (DDM), par exemple, sur le thé ou le café, le lait UHT, les jus de fruits du rayon ambiant, les gâteaux secs, les conserves, les biscottes, les pâtes, le riz...

La Dordogne

La vallée aux bois gourmands

Foie gras d'oie ou de canard, confits, truffes et cèpes, noix et châtaignes, rocamadour et cabécou, le patrimoine culinaire de la Dordogne est à la hauteur de la gourmandise et de l'art de vivre à la française.

Par Gwenaëlle Conraux



Troisième département de France métropolitaine par sa superficie, la Dordogne figure aussi parmi les territoires les plus boisés du pays. Entourée par la Haute-Vienne, la Corrèze, le Lot, le Lot-et-Garonne, la Gironde, la Charente-Maritime et la Charente, elle est autant connue pour ses sites préhistoriques (dont la grotte de Lascaux), ses châteaux et bastides que pour sa gastronomie. C'est une destination idéale pour les amateurs de bonne chère, car ici le tourisme gourmand est roi. Producteurs, marchés, restaurateurs proposent de mêler découvertes du patrimoine et bonnes tables.

Rendez-vous à Villefranche les 19 et 20 octobre

La traditionnelle fête de la châtaigne se déroulera les 19 et 20 octobre prochain à Villefranche-du-Périgord, en Dordogne. Pendant ces deux jours, les visiteurs pourront se régaler de châtaignes grillées et d'omelette aux cèpes, participer à un concours de gâteau à la châtaigne ou encore acheter des produits du terroir sur le marché fermier. Un événement à ne pas manquer.



L'or jaune du terroir

Qui dit Dordogne, dit Périgord et donc foie gras. Issu de canard mulard, de canard de Barbarie ou d'oie, ce produit adoré des gourmets fait l'objet de différents labels, dont l'IGP. Ce gage de qualité garantit des volailles nourries au maïs, élevées, abattues, découpées et préparées dans le Périgord. Des producteurs ouvrent leurs portes au public dans le cadre de la « route du foie gras du Périgord », qui vous fera découvrir les quatre couleurs du territoire (Périgord vert autour de Nontron, blanc autour de Périgueux, pourpre autour de Bergerac et noir autour de Sarlat). Frais, mi-cuit, en verrine, en terrine, en conserve ou sous vide, le foie gras peut également se décliner entier, en morceaux ou en bloc. Mais surtout, il ne se tartine pas ! Il se pose délicatement en tranches.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les carcasses de canards gras (ceux gavés pour obtenir du foie gras) sur lesquelles restent les aiguillettes sont appelées les demoiselles. Elles servent de base pour les bouillons mais se dégustent aussi grillées au four ou au feu de bois.



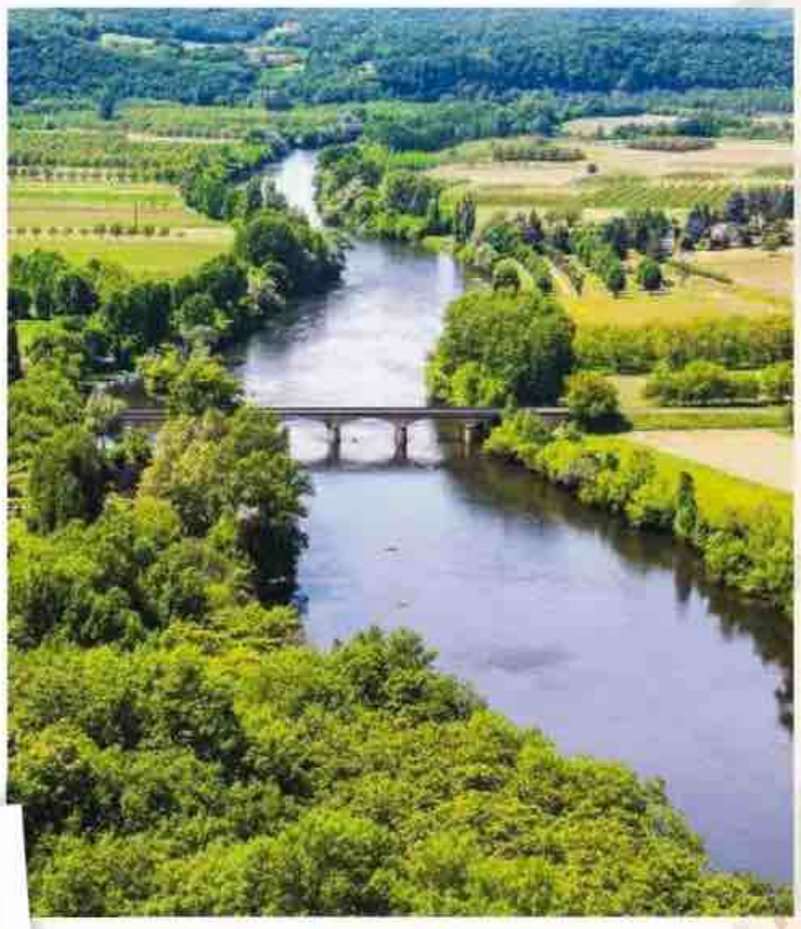
Lorsque le foie a été retiré du canard gras, le reste de sa viande peut être confit, c'est-à-dire cuit dans sa graisse. À vous alors les cuisses, les aiguillettes, les manchons, les gésiers et les cœurs. Sachez que les confits se bonifient avec le temps et qu'ils se consomment chauds ou froids. Dernière pièce, et non des moindres, du canard gras : le magret. S'il est très apprécié dans le Sud-Ouest, ce n'est que dans les années 70 qu'il s'exporte grâce au chef André Daguin et à Robert Daley, un auteur et journaliste américain qui écrit avoir « découvert une nouvelle viande » ! Peu calorique (190 kcal pour 100 g), il est facile à préparer : 5 minutes de cuisson côté peau – taillée en croisillons –, puis 3 minutes côté chair.

Le diamant noir de l'hiver

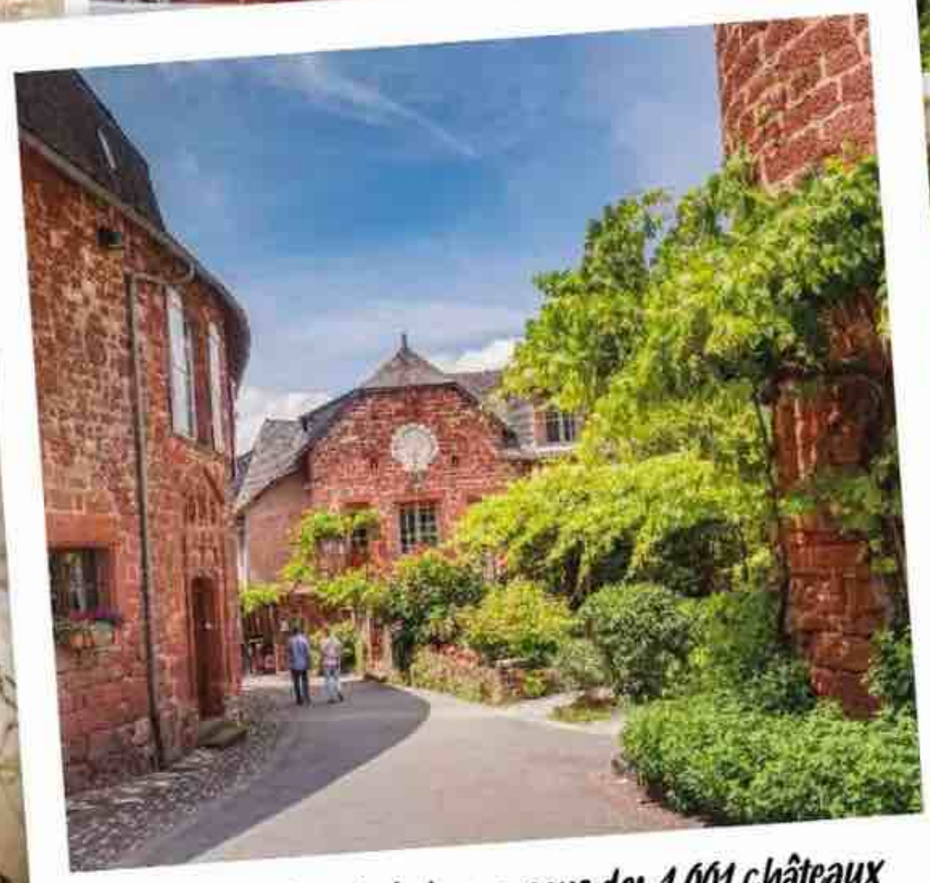
À l'approche de l'hiver, dans le Périgord, s'ouvre la période de ramassage de la *Tuber melanosporum*, la truffe noire. Jusqu'à fin février, début mars, on la trouve à prix d'or (entre 700 € et 1 000 € le kilo) sur la douzaine de marchés qui lui sont dédiés et qui font des contrôles rigoureux de chaque champignon mis en vente. Mais attention : pour ne pas vous faire prendre pour une truffe, celle-ci doit être ferme et odorante avec un agréable parfum de sous-bois et de fruits secs torréfiés. Le plus ancien marché est celui de Sainte-Alvère, tandis que Sarlat lui consacre une fête mi-janvier et un musée privé. Du côté de Périgueux, à Sorges et Ligueux en Périgord, un écomusée dévoile également les secrets du diamant noir et propose un sentier au milieu des truffières. Il est même possible de participer à des démonstrations de « cavage » (recherche de truffes) en saison. Un autre champignon relève aussi du patrimoine gastronomique du Périgord : le cèpe. En poêlée ou en omelette, frais, en conserve ou séché, difficile











Randonnées, balades au pays des 1 001 châteaux et découverte des sites préhistoriques sont vite récompensées par une gastronomie ravigotante.













de passer à côté dans les restaurants. Avec son épais chapeau en forme de béret et son pied charnu, ce bolet comestible est présent dans les forêts de chênes ou de châtaigniers. Il apparaît en été et surtout à l'automne. Pour le repérer, regardez la météo, car il pousse entre dix et quinze jours après une période de chaleur interrompue par une importante averse.

Rocamadour ou cabécou ?

N'hésitez plus entre les deux noms de ce petit palet fondant à la robe blanche et au goût délicat. Il s'agit du même fromage à pâte molle et à croûte fleurie, élaboré à partir de lait cru de chèvre. Le rocamadour appartient à la famille des cabécous. Historiquement, il prenait le nom de « cabécou de Rocamadour ». Son affinage particulier lui a permis d'obtenir une AOP qui limite sa production à une aire géographique concentrée



DORDOGNE OU PÉRIGORD ?

La Dordogne tire son nom de son principal cours d'eau, même si la vallée de la Dordogne dépasse les frontières départementales pour s'étendre jusqu'à Collonges-la-Rouge (Corrèze) et Rocamadour (Lot). Le Périgord est l'ancien nom d'un territoire un peu plus grand que la Dordogne actuelle. Cette appellation, qui évoque le terroir et la gastronomie, est divisée en quatre couleurs : le noir pour les forêts (Sarlat), le pourpre pour les vignes (Bergerac), le blanc pour les sols calcaires (Périgueux) et le vert pour les prairies (Nontron).

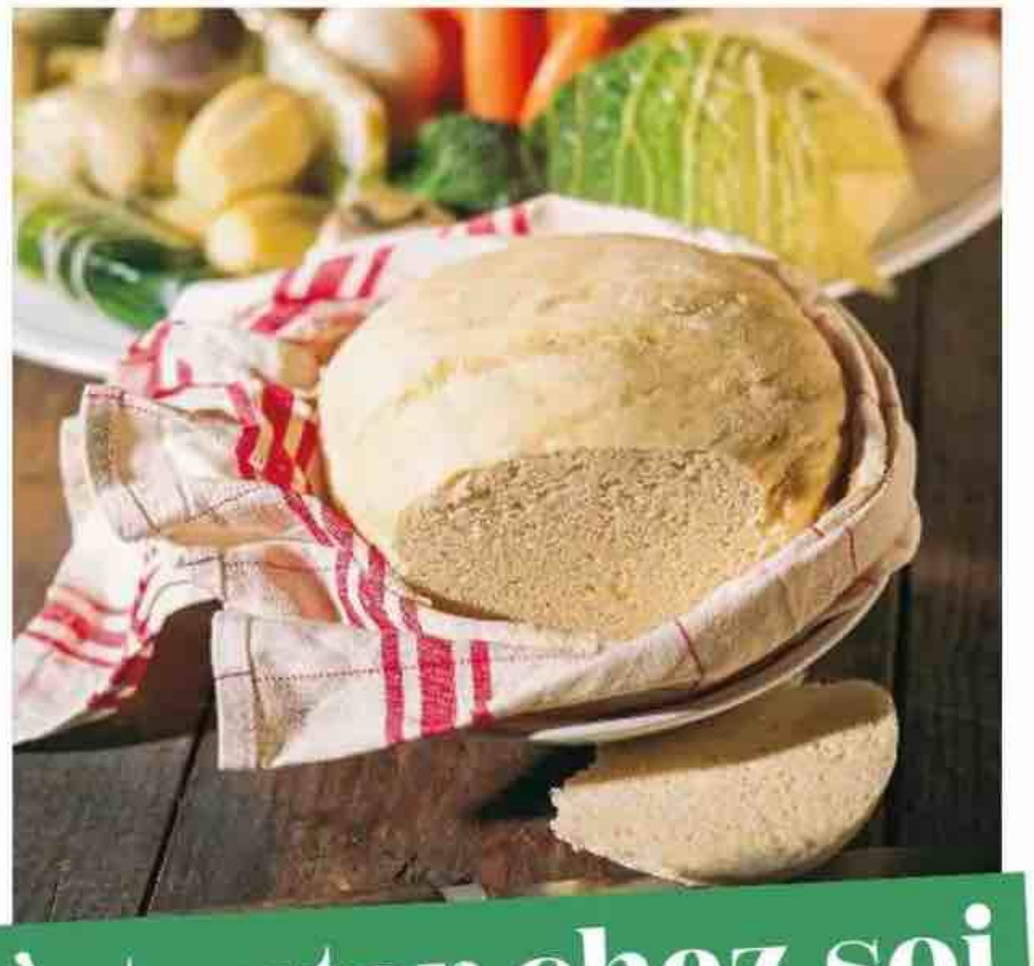
essentiellement sur le département du Lot. En 2021, plus de 38 millions de rocamadours ont été commercialisés, soit presque dix fois moins que son voisin le cabécou du Périgord.

Le cerneau qui fait du bien à la santé

Parmi les nombreuses espèces d'arbres présentes en Dordogne, les noyers font partie du paysage et le bonheur des assiettes. Franquette (80 % des vergers), marbot, grandjean et corne sont les quatre variétés cultivées. Les cerneaux de noix du Périgord, qu'ils soient dégustés frais ou secs, en entrée, en plat ou en dessert, sont gorgés de vitamines, de magnésium, de calcium et d'oméga 3, très profitables pour la santé. Depuis 2002, le fruit à coque bénéficie d'une AOC, suivie, deux ans plus tard, d'une AOP qui s'étend sur 612 communes des départements de la Dordogne, du Lot, de la Corrèze et de la Charente principalement. Cette variété de noix représente la moitié de la production française. En 2021, c'est au tour de l'huile d'être reconnue par le précieux label européen. Une route touristique est dédiée à ce fruit à coque autour d'une quarantaine d'étapes gourmandes.

MIQUE

Mélangez 25 g de levure de boulanger et 17 g d'eau avec 500 g de farine, 6 œufs et 100 g de graisse de canard. Pétrissez 10 minutes, ajoutez 10 g de sel et poursuivez 5 minutes. Laissez lever la pâte 1 heure. Reformez une boule et laissez reposer autant. Entaillez la mique au couteau, enfermez-la dans un torchon, puis faites-la cuire à couvert pendant 1 h 15 à 125 °C dans un bouillon où auront mijoté au préalable du petit salé et des légumes. Servez la mique en tranches, accompagnée du plat de viande garnie.



3 recettes à tenter chez soi



TOURIN DU PÉRIGORD

Cette sorte de soupe à l'ail est parfaite dès les premiers frimas. Épluchez et émincez une tête d'ail. Faites-la blondir dans une poêle avec de la graisse d'oie (ou du beurre). Délayez 50 g de farine dans un peu d'eau, puis ajoutez à l'ail. Laissez cuire doucement. Complétez avec 2 litres de bouillon de volaille en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. Assaisonnez, puis laissez mijoter pendant 15 minutes à feu moyen. Séparez les blancs des jaunes de 3 œufs. Versez délicatement les blancs dans le bouillon, sans cesser de remuer, pour former des filaments. Laissez refroidir. Mélangez les jaunes avec 3 cl de vinaigre. Versez dans la soupe, puis faites réchauffer le tout sans le faire bouillir. La tradition veut qu'on y trempe des tartines grillées de pain de campagne.



GÂTEAU AUX NOIX

Hachez finement 150 g de cerneaux de noix. Ajoutez-y 75 g de sucre en poudre. Dans un autre récipient, mélangez 75 g de sucre avec 100 g de beurre ramolli. Mélangez les deux préparations, puis ajoutez 3 œufs, un par un, 1 pincée de sel, 40 g de farine et 2 cuillerées à soupe d'armagnac (ou de rhum). Beurrez un moule et versez-y la préparation. Faites cuire à 200 °C pendant 30 minutes. Le gâteau, légèrement doré, doit rester moelleux.

À avoir dans ses placards



DES CONFITS

De canard, d'oie, mais aussi de poulet ou de porc, le confit est avant tout un mode de conservation (en conserve ou en bocal). On le mange avec des pommes de terre sarladaises, de la salade et des champignons.



DES CHÂTAIGNES

Marigoule et 'Bouche de Bétizac' sont les variétés les plus présentes de cet arbre emblématique du Périgord-Limousin. Nourriture du pauvre, la châtaigne servait à engraisser les animaux et à faire face aux mauvaises récoltes. Villefranche-du-Périgord la fête le troisième week-end d'octobre.



DU SAFRAN

À l'instar de la vigne, *Crocus sativus* aime les terres argilocalcaires. Les filaments de cette fleur à l'arôme intense et chaud, d'une incomparable couleur rouge, se vendent à prix d'or : 1 kilo de safran de très bonne qualité équivaut au prix de 30 kilos de truffes ! Rassurez-vous, il ne faut que deux à quatre stigmates par personne pour parfumer un plat.

Remplacer le sucre en pâtisserie
On n'y voit que du feu !

On le considère souvent comme un élément indispensable quand on touche aux petites douceurs. Pourtant, côté santé, c'est loin d'être un allié. Et si on lui trouvait des alternatives plus saines ? Sans pour autant sacrifier la gourmandise, c'est promis ! Par Émilie Esnaud-Victor

Le sucre blanc, le plus utilisé en pâtisserie, est raffiné et donc pratiquement dépourvu de vitamines et de minéraux. Autrement dit, ses calories sont « vides », sans aucun bénéfice pour la santé. Et s'il est compliqué de le remplacer dans des recettes très techniques comme la meringue, l'on peut tout à fait trouver d'autres façons de sucrer dans la plupart des pâtisseries du quotidien.

LE SUCRE DES FRUITS

Pour de nombreuses recettes, tout ou partie du sucre peut être remplacé par des fruits en purée. Parmi les plus adaptés à cette substitution, on compte en premier lieu la banane, en la choisissant bien mûre (plus elle a noirci, plus elle est sucrée). Une fois écrasée, elle équivaut à environ 50 g de sucre. Et, en bonus, elle permet de faire bien gonfler la pâte. Côté santé, elle apporte une belle quantité de potassium.

On peut aussi opter pour la purée de dattes. Pour la réaliser, plongez 250 g de dattes séchées dénoyautées (et bien sûr non enduites de sucre !) dans 200 ml d'eau. Faites chauffer environ dix minutes, jusqu'à ce que les fruits soient bien mous, mixez, et c'est prêt ! Ensuite, il suffit de remplacer le sucre d'une recette par le même poids de purée de dattes. Au menu des avantages de cette solution : des antioxydants et une teneur en fer très intéressante. Enfin, la compote de pomme, maison ou achetée (mais sans sucres ajoutés), fait aussi très bien l'affaire. Et présente un double intérêt : elle remplace à la fois le sucre et le beurre ou l'huile, pour des desserts super sains ! Elle apporte en effet une touche de fondant qui supplante parfaitement la matière grasse. En remplaçant celle-ci par la même quantité de compote, on supprime le sucre et on profite des fibres et des antioxydants des pommes.

MIEL ET SIROP D'ÉRABLE

Le miel est une alternative au sucre intéressante, à condition de bien le choisir. Selon son origine, il aura en effet un goût plus ou moins puissant, qu'il donnera au gâteau. Pour une saveur discrète, préférez les miels issus de fleurs ; pour une présence plus marquée, optez pour du miel de châtaignier ou de sapin. Et si vous aimez les goûts bien affirmés, pourquoi ne pas recourir au sirop d'érable ? Complètement naturels, miel et sirop d'érable apportent minéraux et vitamines. Pour les utiliser en pâtisserie, quelques précautions sont toutefois à prendre. Tous deux ont un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre blanc, et leurs quantités doivent par conséquent être ajustées : on diminue d'un tiers le poids par rapport à ce qui est demandé en sucre dans la recette. Un nouvel ajustement un brin plus compliqué s'impose alors : étant liquides, ces substituts peuvent rompre l'équilibre entre ingrédients solides et liquides dans la préparation. Il faut donc réduire les quantités des autres liquides (lait par exemple) et, bien souvent, il est nécessaire de tâtonner un peu pour trouver le bon dosage. Enfin, le miel brunit à la cuisson, la température du four doit dès lors être baissée d'environ 15 °C pour éviter d'avoir un gâteau trop foncé.

LES ÉDULCORANTS NATURELS

On a souvent, à raison, une mauvaise image des édulcorants comme l'aspartame, dont les effets sur la santé font l'objet de controverses depuis plusieurs années. Mais il existe également des édulcorants naturels, qui ne représentent pas de danger tant qu'ils ne sont pas consommés en grande quantité de façon régulière. Parmi ceux-ci, le sirop d'agave, issu d'un cactus mexicain, au goût neutre, et la stevia, une plante verte d'Amérique du Sud, au petit goût de réglisse. Les édulcorants ont un pouvoir sucrant très important, il faut donc avoir la main légère avec le sirop d'agave en mettant seulement un tiers de la quantité de sucre voulue, et très légère avec la stevia, où 2 g suffiront à remplacer 100 g de sucre.

TROMPER SON CERVEAU

Il est également possible de remplacer une partie du sucre par des produits non sucrés qui vont venir tromper notre cerveau, habitué à les associer à des petites douceurs. C'est le cas des épices : vanille, cannelle, badiane, muscade ou mélange 4 épices... mais aussi de la menthe, de l'extrait d'amande ou de la fleur d'oranger. Leur goût marqué fera oublier la faible quantité voire l'absence de sucre dans la recette.

C'EST NOUVEAU LE SIROP DE YACON

Issu de la poire de terre, aux propriétés nutritives exceptionnelles, le sirop de yacon est une petite révolution dans le monde des sucrants naturels. Sa texture ressemble à celle d'un miel liquide ou d'un sirop d'érable un peu épais. Son petit goût acidulé très agréable rappelle la saveur des fruits et du caramel. Il s'utilise aussi bien sur des tartines qu'en pâtisserie. Il est tout particulièrement recommandé pour les personnes qui font attention à leur glycémie.



LE SUCRE DE COCO

En lieu et place du sucre blanc classique, on peut aussi opter pour un autre sucre qui gagne à être connu : le sucre de coco. Extrait de la sève des fleurs jaunes de cocotier, il n'est pas raffiné et renferme donc de nombreux minéraux et vitamines. Et son petit goût caramélisé est très agréable en pâtisserie.

3 recettes faciles avec... la cannelle

En bâtonnet ou en poudre, cette épice surprenante est l'une des plus anciennes connues au monde. On aime la saupoudrer dans nos préparations, tant elle parfume nos recettes avec caractère et prend soin de notre santé grâce à ses nombreuses vertus. Par Carole Hiro

AU **SEC**

Pour conserver ses arômes plus longtemps, placez-la dans un contenant hermétique dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

PODIUM

La France est le 3e plus gros consommateur européen d'épices, après l'Allemagne et la Belgique, où la cannelle est surtout utilisée dans les desserts.

LE BON **TIMING**

Si vous l'utilisez en poudre, ajoutez-la en fin de préparation car elle ne supporte pas les longues cuissons, contrairement aux bâtonnets.

A QUOI ÇA RESSEMBLE ?

Elle se présente sous forme de bâtonnets composés de très fines couches d'écorce de cannelier. La cannelle de Ceylan est de couleur ocre et friable, tandis que la cannelle de Chine donne des bâtonnets tirant sur le brun, plus épais et amers.

Ses bienfaits

Si elle contient calcium, fer, manganèse et fibres, ce sont ses propriétés antioxydantes qui en font une alliée idéale contre les maux de l'hiver. En infusion avec du citron, du gingembre et du miel, elle renforce remarquablement le système immunitaire.

COUPE-FAIM

Dans un pot à épices, mettez de la cannelle concassée, des zestes d'agrumes et une gousse de vanille. En cas d'envie de sucre, respirez ce mélange pendant une à deux minutes et oubliez votre petite fringale !



Crème catalane

10 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson
2 H Réfrigération | **POUR** **4** personnes

1 citron bio (zeste)
4 jaunes d'œufs / **50 cl** de lait
100 g de cassonade
20 g de fécule de maïs
1 bâton de cannelle de Ceylan

1 **Préparez le lait infusé.** Portez le lait à ébullition dans une casserole. Ajoutez la cannelle et le zeste du citron. Laissez infuser quelques minutes à feu doux et filtrez la préparation.

2 **Faites épaissir la crème.** Battez les jaunes d'œufs et 80 g de cassonade. Ajoutez la fécule de maïs et mélangez. Versez le contenu du récipient dans la casserole de lait et laissez épaissir quelques minutes.

3 **Finalisez.** Versez dans des ramequins et placez au frais pour 2 heures. Avant de servir, saupoudrez de la cassonade restante et passez au chalumeau ou sous le gril.



Bœuf braisé au cidre et à la cannelle

15 MIN Préparation | **1 H 40** Cuisson

POUR 4 personnes

1 kg de gîte ou de paleron coupé en morceaux
10 oignons grelot
1 branche de thym
100 g de beurre / **1 l** de cidre brut
1 petite boîte de concentré de tomate
2 bâtons de cannelle de Chine (cassia)
1 c. à soupe de farine / Sel et poivre

1 **Préparez la viande.** Chauffez le beurre dans un faitout et colorez la viande sur toutes les faces, puis ajoutez les oignons, la cannelle, le thym et laissez revenir 10 minutes à feu doux en remuant. Ajoutez la farine et mélangez.

2 **Lancez la cuisson.** Versez le cidre, le concentré de tomate et 25 cl d'eau. Salez, poivrez puis laissez mijoter 1 h 30 à couvert et à feu très doux. Lorsque la viande est cuite, stoppez le feu et laissez le couvercle. Servez avec des tagliatelles.



Pain d'épices gourmand

20 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson
2 H Réfrigération | **POUR** **6** personnes

2 œufs / **10 cl** de lait entier
70 g de beurre + **20 g** pour le moule
350 g de farine tamisée
120 g de miel / **70 g** de cassonade
50 g d'écorces d'orange confites
50 g de zestes de citron confits
½ sachet de levure
1 clou de girofle / **1** étoile d'anis
1 c. à café de cannelle moulue
½ c. à café de noix de muscade râpée
½ c. à café de gingembre moulu / Sel

1 **Préparez les fruits confits.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à cake. Taillez les zestes de citron et les écorces d'orange en petits morceaux.

2 **Préparez le lait au miel.** Faites chauffer le lait avec le miel et la cassonade. Retirez du feu, ajoutez le beurre, mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laissez refroidir.

3 **Préparez la pâte.** Mélangez la farine, la levure, une bonne pincée de sel et les épices dans un saladier. Versez le lait en mélangeant constamment, puis ajoutez les œufs battus et enfin les morceaux d'agrumes confits.

4 **Passez en cuisson.** Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 40 minutes. Démoulez le pain d'épices et laissez-le refroidir sur une grille.

EN CUISINE

- **La cannelle de Ceylan**, notre préférée pour sa qualité incontestable, son parfum puissant et doux à la fois, sans amertume.
- **La cannelle cassia ou de Chine**, six fois moins chère que celle de Ceylan ; elle convient pour les mijotés, mélangée à d'autres épices.
- **La cannelle moulue**, indispensable dans les pâtes à gâteaux, salades de fruits, chocolats chauds et même chutneys.



Je m'abonne à marmiton



1 AN
6 numéros
+ 3 hors-séries
29,90€
au lieu de ~~46,74€~~*

36% de reduction

Abonnez-vous vite !

Complétez le formulaire et le retourner sous enveloppe affranchie à :
Service abonnements Marmiton - 59898 Lille Cedex 9

M131 # D1537604

1. Je choisis mon offre d'abonnement :

☐ LA MEILLEURE OFFRE (1) -36%

29,90€/an au lieu de ~~46,74€~~* - 1 an – 6 numéros + 3 hors-séries.

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part. Je remplis le mandat ci-dessous accompagné de mon RIB ou je joins un chèque (sans scotch ni agrafe) à l'ordre de Marmiton. | 1 |

☐ L'OFFRE ANNUELLE (1) -32%

19,90€/an au lieu de ~~28,60€~~* - 1 an – 6 numéros.

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part. Je remplis le mandat ci-dessous accompagné de mon RIB ou je joins un chèque (sans scotch ni agrafe) à l'ordre de Marmiton. | 2 |

2. Je valide mon règlement :

Je complète l'iban ci-dessous à l'aide de mon **Relevé d'Identité Bancaire (R.I.B) à joindre.**

IBAN :

Tarif garanti 1 an minimum. Vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Créancier : Marmiton – 1 quai du Point du Jour 92100 Boulogne Billancourt - France - Identifiant du créancier : FR 38 ZZZ 641854.

Je date et je signe obligatoirement :

Le :

Signature (obligatoire) :

3. Je complète les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement : **à remplir obligatoirement.

Nom** :

Prénom** :

Adresse postale** :

CP** : Ville** :

Tél. (portable de préférence): (Envoi d'un SMS en cas de problème de livraison)

Email :

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

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Marmiton et Kiosquemag sur des 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 !

PLUS RAPIDE ET 100% SÉCURISÉ,
je préfère régler par CB
sur la boutique de Marmiton
www.kiosquemag.com

ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

SCANNEZ-MOI !

(1) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une 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. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. * Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (24,25€ et 38,95€ avec les HS) et des frais de port (4,35€ et 7,79€ avec les HS) **à remplir obligatoirement. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable 2 mois. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Le(s) produit(s) vous seront adressés dans un délai de 4 semaines après réception de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Le coût du renvoi de(s) produit(s) est à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazines Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media Magazines-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand 92220 Bagneux cedex, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com

DE LA PLACE POUR LE DESSERT ?

RIZ AU LAIT, CRÈME BRÛLÉE, MARBRÉ...

À l'heure du goûter

Crème brûlée, madeleines, marbré... les plaisirs sucrés de notre enfance sont à l'honneur pour cette rentrée. En version classique ou twistée à l'envi, on se régale et on en redemande. Vivement la récré !

Crème renversée au caramel

15 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson

2 H Repos | **POUR 8** personnes

6 œufs
1 l de lait
200 g de sucre semoule
1 gousse de vanille

1 **Réalisez un caramel.** Versez 150 g de sucre et 4 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole sur feu vif. Laissez fondre en remuant la casserole, mais n'intervenez pas avec un quelconque instrument. Lorsqu'il devient ambré sombre, retirez du feu et répartissez-le sans attendre dans le fond de huit ramequins à four.

2 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Portez à ébullition de l'eau pour réaliser un bain-marie.

3 **Préparez l'appareil.** Fendez la gousse de vanille en deux à l'aide d'un petit couteau pointu et raclez les graines. Mettez le tout dans une grande casserole avec le lait et portez à ébullition en surveillant bien pour qu'il ne déborde pas. Ajoutez le reste de sucre hors du feu et laissez infuser 10 minutes. Ôtez la gousse de vanille et mélangez bien. Battez vigoureusement les œufs. Versez progressivement le lait chaud sur le mélange tout en fouettant.

4 **Finalisez.** Versez l'appareil dans les ramequins disposés dans un grand plat ou la lèchefrite du four. Versez l'eau bouillante dans la lèchefrite, à mi-hauteur des moules. Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les crèmes soient prises à cœur (vérifiez-le en y piquant la pointe d'un couteau).

5 **Laissez prendre.** À la sortie du four, laissez complètement refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

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



VARIANTE

Remplacez la vanille par 1 fève tonka râpée ou 1 cuillerée à soupe de cannelle moulue. Le lait peut être remplacé, entièrement ou en partie, par de la crème liquide entière.

ASTUCE
Dégustez tiède avec une boule de glace à la vanille ou aux noix.

Tartelette rustique aux pommes caramélisées et noix

35 MIN Préparation | **1H** Cuisson

2H Repos | **POUR** **6** personnes

5 pommes
50 g de cerneaux de noix
20 g de beurre
2 c. à soupe de lait
400 g de pâte brisée
100 g de miel liquide
5 cl de calvados
3 sachets de sucre vanillé

1 **Préparez les pommes**. Lavez-les ou pelez-les, puis coupez-les en morceaux en retirant le trognon. Faites-les sauter dans un wok avec le beurre pendant 10 minutes. Versez le calvados sur feu vif et flambez. Mélangez bien, puis couvrez et laissez cuire à l'étuvée pendant 10 minutes. Retirez le couvercle et faites réduire le jus de cuisson pendant encore 10 minutes. Laissez complètement refroidir hors du feu.

2 **Préparez la pâte**. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une grande feuille de papier cuisson. Découpez dedans six disques de 14 à 15 cm de diamètre.

3 **Procédez au montage**. Répartissez les pommes sur la pâte à 2 cm des bords. Nappez-les de miel et parsemez-les de noix hachées. Rabattez les bords sur les fruits. Transférez les tartelettes sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

4 **Finalisez**. Tamponnez les bords de pâte d'un peu de lait avec un pinceau et saupoudrez-les de sucre vanillé. Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les tartelettes soient bien dorées, caramélisées et croustillantes.

Pomme au four aux noix et aux raisins

15 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

4 pommes à cuire
80 g de cerneaux de noix
60 g de raisins secs blonds
2 c. à soupe de miel de châtaignier
2 c. à soupe de rhum ambré

1 **Préparez les pommes.** Coupez-les transversalement sous le pédoncule. Évidez le cœur avec les pépins à l'aide d'une cuillère parisienne, sans en transpercer le fond. Disposez-les dans un plat creux à four. Nappez-les de miel et replacez les chapeaux par-dessus. Versez 2 cuillerées d'eau dans le fond du plat.

2 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium hermétiquement. Enfournez pour 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient bien fondantes.

3 **Préparez la garniture.** Concassez les noix au couteau. Faites gonfler les raisins secs dans le rhum préalablement chauffé avec 4 cuillerées à soupe d'eau.

4 **Finalisez.** Dressez les pommes dans quatre assiettes. Garnissez-en le centre de noix et de raisins égouttés, puis replacez les chapeaux. Dégustez tiède.



ASTUCE

Vous pouvez aussi servir les pommes bien chaudes avec un peu de crème fraîche épaisse ou une boule de glace vanille, pour un chaud-froid réussi.

Île flottante

30 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR** **6-8** personnes

4 œufs / **50 cl** de lait
315 g de sucre semoule
1 gousse de vanille / **1 pincée** de sel

1 **Préparez la crème anglaise.** Séparez les blancs d'œufs des jaunes et réservez les blancs. Portez à frémissement le lait avec la vanille fendue et raclée. Fouettez les jaunes énergiquement avec 125 g de sucre semoule jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Versez le lait bien chaud par-dessus tout en fouettant, puis replacez la préparation sur feu doux en remuant souvent avec une cuillère en bois, jusqu'à épaississement notable de la crème. Transférez dans un contenant froid et laissez refroidir avant d'entreposer au frais.

2 **Préparez un caramel.** Réalisez un caramel avec 140 g de sucre en suivant la recette des crèmes caramel. Une fois qu'il est ambré, détendez-le avec un peu d'eau chaude et versez-le dans une saucière.

3 **Préparez les blancs.** Au batteur, montez-les en neige ferme avec le sel. À la fin, incorporez peu à peu le reste de sucre tout en fouettant à faible vitesse. Mettez les blancs dans un contenant compatible avec le micro-ondes, couvrez et faites-les cuire 1 minute à 750-800 W.

4 **Dressez.** Au moment de servir, répartissez la crème anglaise dans de larges coupes. Prélevez 1 quenelle de blanc d'œuf cuit et disposez-la sur la crème anglaise. Nappez de sauce caramel liquide. Dégustez bien frais.





Tarte banoffee express

15 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR** **8** personnes

6 bananes / **4** œufs / **15 cl** de crème liquide entière
1 rouleau de pâte feuilletée / **200 g** de caramels mous au beurre salé
200 g de chocolat noir / **80 g** de noix de macadamia grillées et salées

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez les bananes et coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Concassez grossièrement les noix de macadamia. Faites fondre les caramels mous avec 5 cl de crème.

2 **Préparez la crème.** Cassez le chocolat et faites-le fondre avec le reste de crème. Laissez refroidir. Incorporez les œufs en fouettant.

3 **Assemblez.** Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez la pâte feuilletée et foncez-la avec son papier dans un moule à tarte de 20 cm de diamètre. Piquez le fond avec une fourchette. Arrangez une couche de banane sur la pâte. Nappez-les uniformément de caramels fondus. Parsemez de noix de macadamia. Versez l'appareil au chocolat et répartissez le reste des rondelles de banane par-dessus.

4 **Finalisez.** Roulez les bords de pâte vers l'intérieur. Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée et cuite uniformément.

5 **Servez.** Laissez-la tiédir ou complètement refroidir à la sortie du four avant de la découper en parts.

Minifondant au chocolat noir

10 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

2 MIN Repos | **POUR** **4** personnes

300 g de chocolat noir pâtissier
6 œufs
150 g de mascarpone
15 cl de crème liquide entière
100 g de beurre (+ pour les moules)
100 g de sucre semoule
70 g de farine (+ pour les moules)
20 g de sucre glace

1 **Préparez la pâte.** Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre en parcelles au micro-ondes à faible puissance (500 W maximum). Fouettez vigoureusement les œufs avec le sucre. Incorporez le mélange chocolat et beurre fondu. Ajoutez la farine tout en continuant de fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

2 **Préparez la cuisson.** Beurrez et farinez 8 ramequins individuels, ou tout autre contenant compatible avec le four, de 15 cl de contenance. Répartissez la pâte dans les ramequins puis réservez au réfrigérateur.

3 **Préparez la chantilly.** Entreposez la crème liquide entière dans un cul-de-poule au congélateur pour 10 minutes. Montez-la en chantilly au batteur avec le mascarpone préalablement détendu au fouet. Réservez au frais.

4 **Faites cuire.** Préchauffez le four à 260 °C au moment de servir. Déposez les ramequins sur une plaque à four. Baissez la température du four à 240 °C et enfournez pour 8 minutes.

5 **Finalisez.** Sortez les moelleux du four et laissez-les reposer 2 minutes avant de les servir chauds, saupoudrés de sucre glace et garnis de crème Chantilly.

ASTUCE

Pour un cœur bien coulant, insérez un carré de chocolat noir ou blanc, ou encore un bonbon de chocolat praliné au centre de la pâte.

Riz au lait crémeux coco et poire flambée au rhum

15 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson

2 H 10 Repos | **POUR** **6** personnes

3 poires / **50 cl** de lait entier
20 g de beurre / **50 cl** de crème de coco
150 g de riz rond / **100 g** de sucre de coco
2 sachets de sucre vanillé
60 g de raisins secs de Corinthe
3 c. à soupe de rhum ambré (facultatif)

1 **Préparez la base.** Portez le lait entier et la crème de coco à ébullition avec les raisins secs dans une grande casserole.

2 **Faites cuire le riz.** Versez-le dans la casserole et laissez cuire à feu doux, à mi-couvert, pendant 40 minutes en remuant fréquemment à l'aide d'une cuillère en bois. Coupez le feu, ajoutez le sucre de coco. Mélangez soigneusement, puis laissez reposer à couvert pendant 10 minutes.

3 **Finalisez.** Versez dans un plat de service et laissez refroidir avant de couvrir de film alimentaire. Réservez au frais au moins 2 heures.

4 **Préparez les poires.** Pelez-les et coupez-les en petits dés. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre et le sucre vanillé. Lorsqu'elles sont bien dorées, versez le rhum et flambez, mélangez et faites réduire.

5 **Dressez.** Dégustez le riz au lait bien frais garni de poires flambées encore tièdes.

Biscuits chocolatés meringués, sauce chocolat au lait

1H Préparation | **1H40** Cuisson

1H Repos | **POUR 16** Pièces

75 g de blancs d'œufs (env. **2,5** blancs)
75 g de sucre semoule
40 g de sucre glace
1 pincée de sel

Pour les biscuits :

1 jaune d'œuf
60 g de beurre mou
60 g de farine (+ pour le plan de travail)
60 g de poudre de cacao amer
60 g de cassonade
60 g de noisettes entières décortiquées

Pour la sauce :

20 cl de crème liquide entière
150 g de chocolat au lait

1 **Préparez les biscuits**. Mixez les noisettes pour obtenir une poudre grossière. Travaillez le beurre en parcelles avec la cassonade jusqu'à obtenir une pommade. Incorporez l'œuf battu avec 1 cuillerée à café d'eau froide puis les noisettes. Incorporez ensuite le cacao mélangé à la farine et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène (si elle est trop sèche, ajoutez un tout petit peu d'eau froide). Entreposez-la au réfrigérateur pour 1 heure.

2 **Préparez les meringues**. Montez les blancs d'œufs en neige ferme au batteur avec le sel. Ajoutez le sucre semoule et battez plus doucement jusqu'à son intégration. Ajoutez le sucre glace et mélangez avec une spatule pour ne pas faire retomber l'appareil. Préchauffez le four à 100 °C. Transvasez la meringue dans une poche munie d'une grosse douille lisse. Déposez 16 monticules de meringue sur une plaque chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 1 h 30.

3 **Préparez la sauce au chocolat**. Faites chauffer la crème et incorporez le chocolat coupé en petits morceaux. Fouettez jusqu'à obtenir une sauce fluide et lisse.

4 **Finalisez les biscuits**. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 5 mm d'épaisseur. Détaillez-la en disques légèrement plus grands que la base des meringues. Disposez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et enfournez pour 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Laissez-les complètement refroidir.

5 **Assemblez**. Déposez une petite touche de sauce au chocolat sur le biscuit, puis déposez une meringue pour la faire adhérer. Marbrez les biscuits meringués de sauce au chocolat.



ASTUCE
Pour une version encore plus originale, ajoutez 1 fève tonka râpée dans l'appareil à meringues, en même temps que le sucre glace.

Brioche de Saint-Genix

30 MIN	30 MIN
Préparation	Cuisson
14 H	**POUR**
Repos	**8** personnes

3 œufs + **1** jaune pour la dorure
170 g de beurre clarifié
350 g de farine (+ pour le plan de travail)
200 g de pralines roses
2 c. à soupe de sucre casson
20 g de sucre semoule
20 g de levure de boulanger
1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 pincée de sel

1 **Commencez la recette la veille en préparant les bases.** Délayez la levure émiettée dans le lait tiédi. Ajoutez le beurre clarifié fondu. Placez la préparation dans la cuve d'un robot pétrin et ajoutez les œufs entiers un par un, puis le sucre semoule, la farine, l'eau de fleur d'oranger et le sel. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Réservez le pâton toute une nuit au réfrigérateur.

2 **Poursuivez la recette le jour même.** Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée et pliez-la en quatre. Recommencez cette opération deux fois. Ajoutez 150 g de pralines roses grossièrement concassées. Placez le pâton dans un moule de 22 cm de diamètre chemisé d'une feuille de papier cuisson. Laissez pousser 2 heures dans un endroit chaud.

3 **Enfournez.** Préchauffez le four à 160 °C. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et dorez-en la brioche au pinceau. Répartissez le reste de pralines sur le dessus en les enfonçant légèrement et parsemez de sucre casson. Enfournez pour 30 minutes. Laissez complètement refroidir sur une grille avant de déguster.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le sucre casson, ce sont les gros grains de sucre que l'on utilise pour réaliser notamment les chouquettes et qui apportent un croustillant inégalable. Vous les trouverez en magasin spécialisé.

Gâteau damier

45 MIN Préparation | **1 H** Cuisson

POUR 8-10 personnes

4 œufs
250 g de beurre (+ pour le moule)
20 cl de crème liquide entière
10 cl de lait
400 g de farine (+ pour le moule)
265 g de miel liquide
40 g de cacao amer en poudre
1 sachet de levure chimique
1 c. à soupe d'arôme naturel de vanille

Pour le glaçage :

200 g de beurre demi-sel
400 g de chocolat au lait
200 g de pastilles chocolatées dragéifiées

1 **Préparez la cuisson**. Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez et farinez deux moules à cake identiques aux bords droits.

2 **Préparez la pâte**. Fouettez les œufs avec le miel. Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange précédent tout en fouettant. Versez le lait et la crème toujours en fouettant. Incorporez la farine et la levure en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

3 **Poursuivez**. Séparez la pâte en deux parties égales dans deux contenants distincts. Incorporez la vanille dans une moitié de la pâte. Dans la seconde moitié de pâte, incorporez la poudre de cacao amer. Versez chaque pâton dans un moule et enfournez pour 1 heure, jusqu'à ce que la pâte soit cuite à cœur. Laissez complètement refroidir les cakes avant de les démouler.

4 **Préparez le glaçage**. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre avec le beurre et 6 à 8 cuillerées à soupe d'eau pour obtenir une sauce lisse et fluide, mais assez dense.

5 **Procédez au montage**. Parez les cakes pour en retirer toute la croûte et obtenir deux parallélépipèdes identiques. Coupez les cakes en deux dans la longueur. Disposez un pavé vanille à plat sur une feuille de papier cuisson. Soudez-le dans sa longueur à un pavé au cacao avec du glaçage. Nappez-les bien de glaçage avant de superposer deux autres pavés soudés pareillement, mais en alternant le sens du montage afin de réaliser un damier. Nappez le gâteau damier de glaçage et laissez légèrement figer avant de le décorer de pastilles chocolatées dragéifiées. Laissez bien figer le tout avant de le servir et de le couper en tranches.

VARIANTE

Pour une version plus corsée, utilisez un glaçage au chocolat noir et décorez le gâteau de jolis cerneaux de noix.



Cake marbré

30 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 12 personnes

6 œufs
250 g de beurre (+ pour le moule)
10 cl de lait
400 g de sucre glace
400 g de farine (+ pour le moule)
40 g cacao amer en poudre
1 gousse de vanille
1 sachet de levure chimique

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

2 **Préparez la pâte.** Fouettez les œufs avec le sucre glace. Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange précédent tout en fouettant. Versez le lait toujours en fouettant. Incorporez la farine et la levure en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

3 **Poursuivez.** Séparez la pâte en deux parties égales dans deux contenants distincts. À l'aide d'un petit couteau pointu, fendez la gousse de vanille et raclez les graines. Incorporez-les dans une moitié de la pâte. Dans la seconde moitié, incorporez la poudre de cacao amer.

4 **Procédez au montage.** Versez par alternance les pâtes de manière à créer un effet marbré.

5 **Faites cuire.** Enfournez pour 40 à 50 minutes en surveillant la cuisson (enfoncez une lame de couteau au cœur du marbré, elle doit ressortir sèche). Laissez refroidir avant de démouler.

VARIANTES
Pour une version plus dense et onctueuse, remplacez 2 œufs par 20 cl de crème liquide entière. Vous pouvez également remplacer le sucre glace par 265 g de miel liquide.

Cheese-cake au citron

20 MIN	2 MIN	12 H	POUR
Préparation	Cuisson	Repos	**8** personnes

1 citron bio / **400 g** de fromage frais à tartiner
200 g de crème fraîche épaisse / **130 g** de beurre
300 g de biscuits sablés type spéculoos / **150 g** de sucre semoule
10 cl de sirop de citron artisanal / **4 feuilles** de gélatine (soit 8 g)

1 **Commencez la recette la veille en préparant la base.** Mixez les biscuits en poudre, puis continuez en incorporant le beurre fondu. Tassez la pâte dans le fond d'un moule à charnière de 22 cm de diamètre préalablement chemisé de papier cuisson au fond et sur le pourtour, en remontant légèrement sur ce dernier. Réservez au réfrigérateur.

2 **Préparez les ingrédients.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Râpez le zeste du citron à l'aide d'une microrâpe.

3 **Réalisez l'appareil.** Faites chauffer le sirop et incorporez-y la gélatine essorée en fouettant. Battez le fromage frais avec la crème, le zeste de citron et le sucre, puis ajoutez le sirop à la gélatine. Versez l'appareil bien lisse dans le moule sur la pâte, puis entreposez au réfrigérateur pour toute une nuit.

4 **Réalisez le dressage le jour même.** Au moment de servir, démoulez délicatement le cheese-cake sur un plat de service, puis découpez-le en parts. Dégustez bien frais.

VARIANTE

Pour une version plus typée avec une touche d'amande, remplacez le sirop de citron par de l'amaretto.

Clafoutis pomme amande sans gluten

20 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR** **6-8** personnes

6 pommes / **3** œufs / **50 cl** de lait entier
125 g de purée d'amande complète
125 g de sucre de canne blond
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe de calvados / **1 pincée** de sel

1 **Préparez les pommes.** Pelez-les et coupez-les en 8 tranches en retirant le trognon. Mélangez-les avec le calvados dans un saladier.

2 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent et blanchissent. Ajoutez la purée d'amande et le sel tout en fouettant jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse. Incorporez le lait.

3 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Incorporez les pommes au calvados dans l'appareil et mélangez bien. Versez dans un moule à gratin et enfournez pour 40 minutes. Saupoudrez le clafoutis de sucre vanillé et finalisez la cuisson pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et ferme.

4 **Finalisez.** Laissez-le complètement refroidir avant de l'entreposer au réfrigérateur ou dégustez-le encore légèrement tiède.

Cake au citron

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

POUR 8 personnes

2 citrons bio
2 citrons / **3** œufs
130 g de crème liquide entière
320 g de sucre cristal
170 g de poudre d'amande
90 g de farine
50 g de sucre glace
½ sachet de levure chimique

1 **Préparez les ingrédients.** Râpez le zeste des citrons bio, pressez tous les citrons et filtrez leur jus. Mélangez la farine avec la poudre d'amande et la levure.

2 **Préparez la cuisson.** Beurrez et farinez un moule à cake. Préchauffez le four à 150 °C.

3 **Préparez la pâte.** Fouettez les œufs avec le sucre cristal. Ajoutez les zestes de citron et 90 g de jus. Incorporez le mélange sec et mélangez bien le tout. Versez enfin la crème.

4 **Finalisez.** Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 1 h 30, jusqu'à ce que le cake soit cuit à cœur. Laissez-le refroidir avant de le démouler.

5 **Préparez le glaçage.** Incorporez juste assez de sucre glace dans le jus de citron restant tout en fouettant, pour obtenir une préparation fluide mais dense. Nappez-en le gâteau refroidi.

6 **Servez.** Entreposez le gâteau au citron au réfrigérateur pour le déguster bien frais, ou laissez-le à température ambiante, selon vos préférences.



TOUR DE MAIN
Vérifiez la cuisson en plantant au cœur du gâteau la lame d'un couteau, qui doit ressortir sèche.



TOUR DE MAIN

Veillez à ce que les crèmes ne bouillonnent pas pendant la cuisson. Lorsque vous secouez la plaque, elles doivent être tremblotantes mais fermes. À défaut de chalumeau, enfournez-les pour 1 à 2 minutes sous le gril préchauffé du four en surveillant la caramélisation.

Crème brûlée à la poire

20 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson

4 H Repos | **POUR 8** personnes

4 poires pochées (voir recette des poires pochées au chocolat)
6 jaunes d'œufs
75 cl de crème liquide entière
120 g de sucre semoule
8 c. à soupe de cassonade
1 gousse de vanille

1 **Préparez les bases.** Fendez la gousse de vanille avec un petit couteau pointu et raclez les graines. Mettez le tout dans une casserole avec la crème et portez à ébullition (cette précuisson de la crème est capitale). Laissez reposer 2 minutes. Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.

2 **Finalisez l'appareil.** Préchauffez le four à 120 °C. Incorporez peu à peu en fouettant la crème dans les jaunes. Ôtez la vanille.

3 **Procédez au montage.** Coupez les poires pochées en deux et retirez le cœur avec une cuillère parisienne. Disposez-les au centre de huit ramequins, face bombée vers le haut. Répartissez l'appareil autour. Transférez-les sur une plaque à four.

4 **Faites cuire.** Enfournez pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la crème soit bien prise. À la sortie du four, laissez refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur pour au moins 4 heures.

5 **Finalisez.** Au moment de servir, saupoudrez chaque crème d'une couche uniforme de cassonade. Caramélisez-les à l'aide d'un chalumeau et dégustez immédiatement.

Poire pochée au chocolat

15 MIN Préparation | **1H30** Cuisson | **POUR 6** Personnes

6 belles poires un peu fermes
1 citron non traité
100 g de beurre / **1 kg** de sucre
200 g de chocolat noir bien corsé
2 gousses de vanille

1 **Réalisez le sirop.** Versez le sucre et 2 l d'eau dans une marmite. Faites chauffer jusqu'à dissolution totale du sucre. Ajoutez le zeste du citron prélevé avec un Économe et les gousses de vanille fendues et grattées.

2 **Faites pocher les poires.** Pelez les poires avec un Économe. Immergez-les dans le sirop, puis laissez frémir pendant 1 h 30, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Retirez la marmite du feu et laissez complètement refroidir les poires dans le sirop.

3 **Préparez la sauce.** Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre avec le beurre en parcelles et 4 cuillerées à soupe d'eau.

4 **Dressez.** Au moment de servir, égouttez les poires délicatement et servez-les dans des assiettes en les nappant de sauce au chocolat noir.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Pour réaliser une poire Belle-Hélène, dressez le tout dans une coupe en y ajoutant 1 boule de glace vanille, de la chantilly et quelques amandes effilées.

MANGEZ DES ALGUES !

Bord à bord, la marque bretonne d'algues bio, lance les Gwak! Trois recettes d'apéritifs prêts à « chipser » inspirées du célèbre guacamole en version écoresponsable (sans avocat) ! Savourez les mariages gourmands de légumes cuisinés, de fruits secs et d'algues bretonnes. **3,95 € (le pot de 120 g), en magasin bio au rayon frais et sur Bord-a-bord-algue-bio.com**



CE N'EST PAS LA MACHINE QUI FAIT LE BON CAFÉ, C'EST LE GRAIN !

Les amateurs de café le savent : la qualité des grains fait toute la différence. Et parce que certains l'aiment puissant et complexe, quand d'autres le préfèrent raffiné et doux, les experts café L'Or ont développé de nouvelles intensités à découvrir très vite ! **Café en grains L'Or Espresso, 14,39 € (le paquet de 1 kg), en grande surface et sur Lorespresso.com**





VIVE LA POMME DE TERRE !

La société Bernard est spécialisée dans la production de plants de pommes de terre pour les jardiniers, maraîchers et agriculteurs. Entreprise familiale depuis plusieurs générations, la ferme se situe à Gomiécourt, en plein cœur de l'Artois. Il existe quatorze variétés aux noms plus originaux les uns que les autres. Découvrez la minette, par exemple, pour les plats à la vapeur, ou encore l'osiris, variété emblématique sur les marchés de l'île de Ré et en baie de Somme.



PRINCESSE AMANDINE® : LA PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS

Vous participez à notre succès ! La variété Princesse Amandine® est élue Marque préférée des Français. Cette pomme de terre à la chair ferme et fondante s'invite dans vos cuisines pour relever vos plats d'une touche gourmande et savoureuse. Retrouvez-la au rayon fruits et légumes de votre magasin. **Princesse Amandine® est aussi sur Facebook, Instagram, TikTok et Princesseamandine.fr**

Table des recettes

Entrées

Blinis de pomme de terre, cottage cheese et truite fumée 62
Cake de butternut 78
Minimuffins poivron, basilic, feta et pomme de terre 52
Muffin jambon épinards 110
Œufs cocotte ricotta et jambon de Paris 32
Salade de butternut 78
Taboulé à l'orientale 75
Tartelettes de pomme de terre au magret de canard 65
Tourin du Périgord 121
Velouté de butternut 78
Velouté de céleri branche 32

Plats

Aiguillettes de poulet, pommes grenaille et carottes enlardées 62
Beignets de butternut 78
Blettes farcies aux lentilles blondes 89
Bœuf braisé au cidre et à la cannelle 125
Bouillon nordique crémeux, pommes de terre et saumon 63
Brochettes d'agneau et pommes rôties fondantes à la badiane et au thym 59
Bucatinis à la crème de parmesan, aux poireaux et aux dés de jambon 108
Butternut farcie 78
Cordon bleu 110
Couscous de pomme de terre aux boulettes de veau à l'amande 46
Couscous végétal 76
Crème de chou-fleur et de pomme de terre au cheddar 49
Crêpe de pois, carottes glacées à la coriandre et suprême de volaille 88
Croque-monsieur brioché au jambon et aux trois fromages 109
Croquettes de pomme de terre à la mortadelle 51
Endives gratinées au jambon 89
Feuilleté forestier 70
Feuilletés au rocamadour 32
Feuilletés roulés au pesto de persil, oignon et comté 84
Galettes de brocoli au citron et à l'aneth 84
Galettes de sarrasin au haddock, épinards et crème coco curcuma 85
Gâteau de crêpes au sarrasin 113
Gaufres de pomme de terre au jambon cru et au cream cheese 70
Gnocchis aux épinards, au gorgonzola et aux noix 55
Gnocchis de butternut 78
Gratin de chou-fleur pané au jambon 107
Gratin de pomme de terre au fromage blanc 54
Harengs à la crème et pommes rôties 58
Lasagnes au jambon, à la butternut et à l'Appenzeller 113
Mique 121
Nids de courgette aux œufs 82
Papillote de rattes et d'oignon doux au paprika 69
Parmentier à la mexicaine 54
Pizza aux pommes de terre, à la burrata et au prosciutto 56
Poêlée aux herbes 71
Poêlée paysanne 53
Pommes de terre farcies aux deux fromages 66
Pommes de terre éclatées gratinées au romarin 50
Pommes nouvelles Hasselback à la libanaise 54
Poulet au fromage frais et aux légumes rôtis 73
Poulet mariné au citron 72
Purée à l'ail 73
Raviolis aux épinards et cèpes, crème de gorgonzola et noix de cajou 86
Riz sauté aux champignons, aux épinards et au jambon fumé 111
Rösti géant de pomme de terre à l'oignon 67
Roulés jambon pesto 109
Salade de la mer 71
Salade de pomme de terre à la pancetta et aux œufs 47
Saucisse de Toulouse grillée et purée crémeuse à l'huile de noisette 68
Tagliatelles vertes sur crème de roquette, basilic et pecorino 83
Tarte au brocciu et aux noisettes 32
Tarte de butternut 78
Tartiflette aux girolles 66
Tian vegan pomme de terre, poireau et oignon 59
Trio de pommes de terre crousti-fondantes et sauce crémeuse à l'aneth 48
Wok de konjac et légumes sautés 16
Wraps d'épinards au cottage cheese et à la feta 87

Desserts

Baghrirs à la figue, pop-corn et miel 77
Barres de céréales 101
Barres de riz soufflé aux marshmallows 101
Biscuits chocolatés meringués, sauce chocolat au lait 134
Brioche de Saint-Genix 135
Cake au citron 140
Cake marbré 94, 137
Cheese-cake au citron 138
Clafoutis pomme amande sans gluten 139
Compote crue de pêche 146
Cookies aux flocons d'avoine 101
Crème brûlée à la poire 141
Crème catalane 125
Crème renversée au caramel 128
Fromage blanc et compotée de fraise 146
Gâteau au fromage blanc 93
Gâteau aux noix 121
Gâteau damier 136
Granola 101
Île flottante 131
Kanelbullar 99
La tartine chouette 105
Le cookie géant 96
Minifondant au chocolat noir 132
Pain d'épices gourmand 125
Poire pochée au chocolat 142
Pomme au four aux noix et aux raisins 130
Pudding de graines de chia, banane, myrtilles et noisettes 146
Riz au lait crémeux coco et poire flambée au rhum 133
Roses des sables 101
Salade de fruits rouges 146
Soufflé aux airs de vacances 95
Tarte banoffee express 131
Tartelette aux fruits express 101
Tartelette rustique aux pommes caramélisées et noix 129

Autre

Sauce au butternut 78

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Marielle/Sucré Salé. **P3 :** Sofia Vlasiuk/GettyImages. **P10 :** Jean-Marc Favre, DR. **P12 :** DR. **P14 :** Images Associés/Matthieu Chenebt, DR. **P16 :** mizoula/GettyImages. **P18 :** New Africa/Adobe Stock. **P22-23 :** Quentin Huriez. **P24-25 :** Marielle/Sucré Salé. **P26-27 :** Mikhaylovskiy/Adobe Stock. **P28-29 :** Ana Teixeira/Interfel. **P30-31 :** Mykola Sosiukin/GettyImages. **P32 :** Adobe Stock, GettyImages. **P40 :** Anton Vierietin/GettyImages. **P42-43 :** Marielle/Sucré Salé. **P44-45 :** LightFieldStudios/GettyImages, M.Dörr & M/Frommherz/Adobe Stock, Monika Grabkowska/Unsplash. **P46-47 :** Amélie Roche/CNIPT,vaaseenaa/Adobe Stock. **P48-49 :** asab974/GettyImages, vaaseenaa/Adobe Stock. **P50 :** flauger/Adobe Stock. **P51 :** zoryanchik/Adobe Stock. **P52-53 :** Oksana_S/OksanaKian/GettyImages. **P54-55 :** ClarkAndCompany/VeselovaElena/Bartosz Łuczak/GettyImages. **P56-57 :** Seefoodstudio/ClarkAndCompany/GettyImages. **P58-59 :** StockFood/Castilho Rua/StockFood Studios-Scharte Wolfgang, Constantini/Sucré Salé. **P62-63 :** Thys/Del Socorro/Sucré Salé. **P64-65 :** Fénot/Ploton/Sucré Salé. **P66-67 :** Presse Partenaire/Sucré Salé, Alena Hrbkova-Apetit/Francesca Moscheni-SaleAndPepe/Sunray Photo. **P68-69 :** Czerw-Saveurs/Foodies/Sunray Photo. **P70-71 :** Shutterstock, Thys/Sucré Salé, Ingram/Photononstop, Amélie Roche/CNIPT. **P72-73 :** Chemin-Saveurs/Fénot-Saveurs/Sunray Photo, Brett Stevens-Cultura/Photononstop. **P74-77 :** Thomas Durio. **P78-79 :** valentinamaslova/Adobe Stock, Yelena Yemchuk/GettyImages. **P80-81 :** Everste/Bohdan Bevz/GettyImages. **P82-83 :** azurita/Adobe Stock, luchezar/GettyImages. **P84-85 :** natkinzu/anna_shepulova/Adobe Stock, Nicolas Edwige/Sucré Salé. **P86-87 :** luchezar/GettyImages, StockFood/Grafe and Unser Verlag-Eising Studio. **P88-89 :** StockFood/StockFood Studios-Suedfels Thorsten, Presse Partenaire/Sucré Salé, okkijan2010/Adobe Stock. **P90-91 :** Olivier Pascuito. **P92-96 :** Géraldine Martens. **P98-99 :** Thomas Durio. **P100-101 :** azurita/Adobe Stock, GettyImages, Adobe Stock. **P102-103 :** casanisa/Adobe Stock. **P105 :** GO-N Productions 2016 based on Stephanie Blake's book published by l'école des loisirs. **P106-107 :** Quentin Huriez, StockFood/StockFood Studios-Suedfels Thorsten. **P108-109 :** Nicolas Edwige/Presse Partenaire/Sucré Salé, Quentin Huriez. **P110-111 :** Thys/Sucré Salé, Quentin Huriez. **P112-113 :** Quentin Huriez. **P114-115 :** gilaxia/GettyImages, Olivie Strauss/Unsplash. **P116-117 :** Friedberg/Adobe Stock, GettyImages. **P118-119 :** GettyImages, Massimo Ripani-Sime/Julian Elliott-robertharding/Danièle Schneider/Tim Graham-robertharding/Sime/usage worldwilde-DPA/Photononstop, Gabbiere/guy-ozenne/VV-pics/GettyImages, Laura/Adobe Stock. **P120-121 :** GettyImages, barmalini/Henrique Feliciano/Anny Lv/Adobe Stock, Bandolinata/Nelea Reazanteva/GettyImages, Arthur David Forman-Go Premium/Photononstop, Pierre Soissons/Corrèze Tourisme, Madani/Tremblay/Sucré Salé. **P122-123 :** alvarez/GettyImages, Jiri Hera/Adobe Stock. **P124-125 :** Vovchyn Taras/GettyImages, 135pixels/myviewpoint/M.Studio/Adobe Stock, Adobe Stock. **P128-129 :** mim/OksanaKiian/Adobe Stock. **P130-131 :** DR/Adobe Stock, Constantini/Deslandes/Sucré Salé. **P132-133 :** JackStock/Bart/Adobe Stock. **P134-135 :** Diliara Garifullina/Unsplash, Presse Partenaire/Sucré Salé. **P136-137 :** Nurra/Ploton/Sucré Salé. **P138-139 :** Vladislav Noseek/photosimysia/Adobe Stock. **P140-141 :** Tasja/Adobe Stock, Presse Partenaire/Sucré Salé. **P142 :** AlexPro9500/GettyImages. **P145-146 :** Quentin Huriez.

CARNET D'ADRESSES

Com'Presse tient à remercier les marques suivantes pour avoir contribué à l'équipement de ses studios photo : Indesit, Beka, Déglon, Pebbly, KitchenAid, Mathon, Céladon, Cookut, Flexipan.

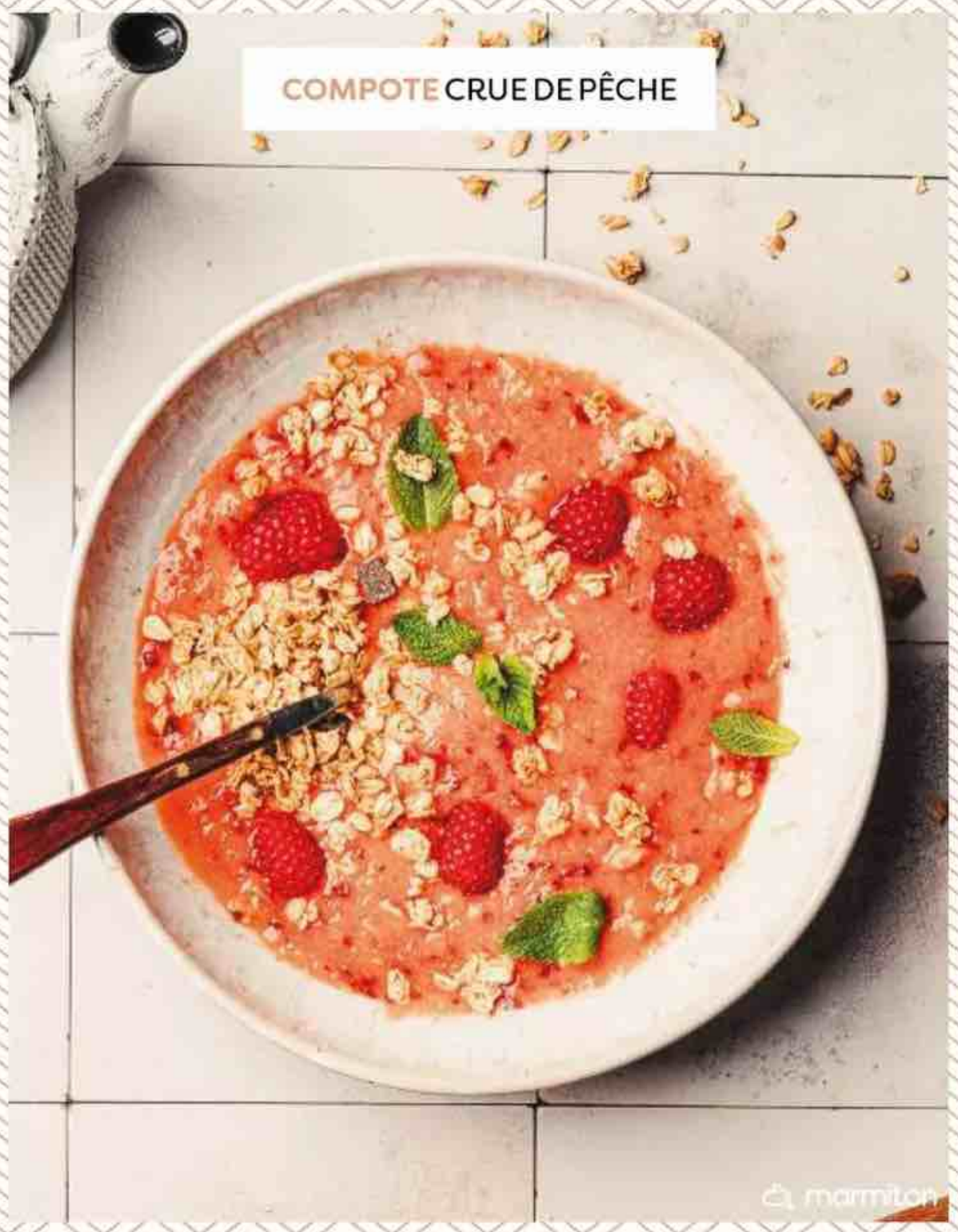
News (p. 10-12-14)
- Eataly, Foire aux vins, Eataly.fr
- Éditions Asmodee, Monstrolicious, Asmodee.fr
- Éditions Bamboo, « Cath et son chat en cuisine », de Christophe Cazenove, Hervé Richez et Yrgane Ramon, Bamboo.fr
- Éditions Marabout, « La Bible de la confiture », de Sandrine Maquet, Marabout.com
- Éditions Solar, « Cuisine Breizh, la cuisine bretonne pour toute la famille », de Fanny Le Hir et Émilie Laraison, Lisez.com

Le scan (p. 18)
- Ninja, Blender portable sans fil Ninja Blast, Ninjakitchen.fr
- Nutribullet, Blender portable NBP003MA, Nutribullet.com
- Smeg, Années 50 PBF01WHEU, Smeg.com/fr/

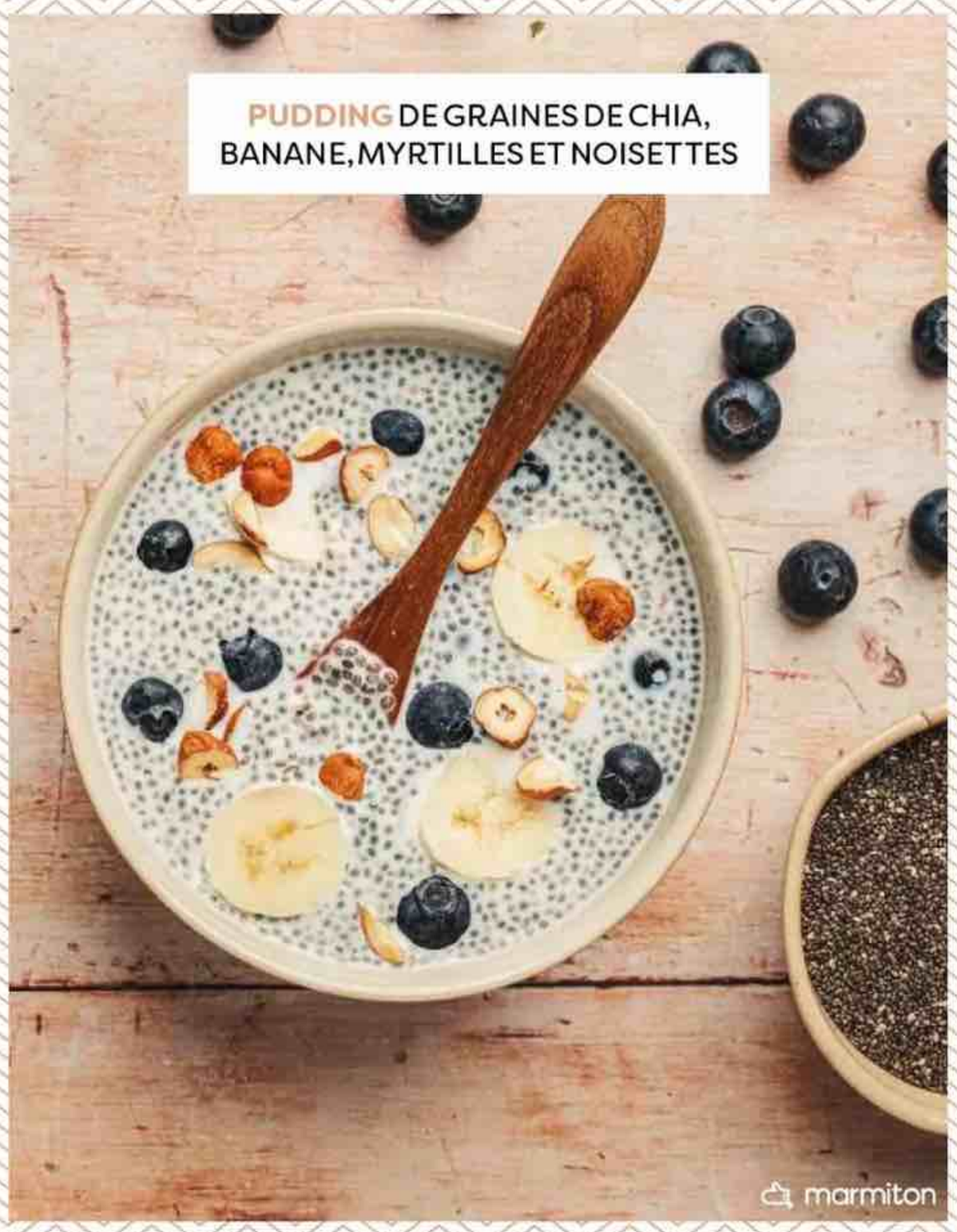
Shopping food (p. 20)
- Biscuiterie Jeannette, Madeleines saveur agrumes, Jeannette1850.com
- Bjorg, Muesli Énergie, Bjorg.fr
- Cherico, Chicorée bio nature ou caféinée, Cherico.fr et sur Monoprix.fr
- Éric Bur, Pâte à tartiner feuillantine et noisettes, Ericbur.fr
- La Fournée dorée, Minis pancakes pépites de chocolat, Lafourneedoree.fr
- Lune de miel, Miel doux et crémeux Petit Déj', Lunedemiel.fr
- Materne, Pom'Potes 4 saisons, automne et hiver, Materne.fr
- Natù, Confitures de fruits, Rigonidiasiago.fr/natu/
- Siggi's, Skyr noix de coco, Siggis-skyr.fr
- Transition, Jus multifruits et pomme-framboise, Beyond-green.org

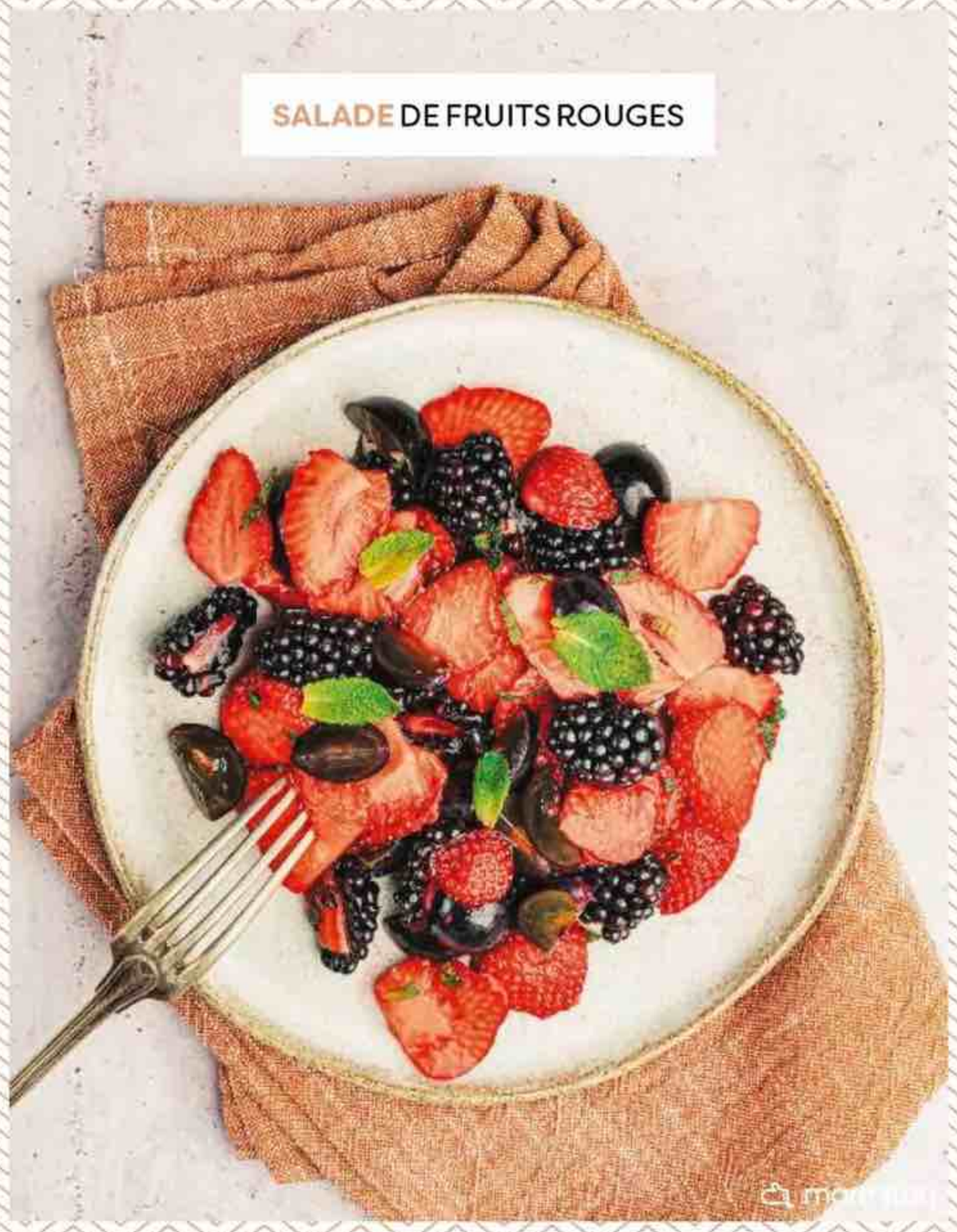
Shopping électroménager sans fil (p. 41)
- Cuisinart, Mini Prep Pro, Cuisinart.fr
- KitchenAid, Mixeur plongeant et Moulin à café, Kitchenaid.fr
- Livoo, Théière bouilloire 1,7 l, Livoo.fr et sur Mathon.fr
- Sodastream, Machine à eau pétillante Ensō, Sodastream.fr
- Zwilling, Ensemble de démarrage Fresh & Save (pompe + boîtes + sacs), Zwilling.com/fr/

Astuces de chef (p. 90)
- La Table de Castigno, 6137 rue Cariera de la Teuliera, 34360 Assignan, Villagecastigno.com


COMPOTE CRUE DE PÊCHE
marmiton


FROMAGE BLANC
ET COMPOTÉE DE FRAISE
marmiton


PUDDING DE GRAINES DE CHIA,
BANANE, MYRTILLES ET NOISETTES
marmiton


SALADE DE FRUITS ROUGES
marmiton

Fromage blanc et compotée de fraise



Préparation **5 MIN**
Cuisson **15 MIN**
Repos **15 MIN**
POUR 2 personnes

- **150 g** de fraises
- **100 g** de fromage blanc
- **50 g** de granola

1 **Préparez la compotée.** Rincez les fraises et ôtez-en la queue, puis coupez-les en deux. Mettez-les dans une casserole et faites-les cuire 5 minutes à feu vif. Réduisez le feu, couvrez et laissez compoter pendant 10 minutes. Laissez refroidir pendant 15 minutes.

2 **Finalisez.** Disposez la compotée de fraise sur le fromage blanc avec un peu de granola.

Compote crue de pêche



Préparation **5 MIN**
POUR 2 personnes

- **3** pêches
- **50 g** de framboises
- **Quelques feuilles** de menthe fraîche
- **50 g** de granola

1 **Préparez les fruits.** Lavez les pêches et rincez les framboises. Coupez les pêches, retirez les noyaux, mais laissez la peau. Mixez-les dans un blender.

2 **Finalisez.** Disposez la purée de pêche dans une assiette creuse, puis ajoutez le granola, les framboises et la menthe.

Salade de fruits rouges



Préparation **10 MIN**
POUR 2 personnes

- **100 g** de fraises
- **100 g** de mûres
- **100 g** de raisin noir
- **Quelques feuilles** de menthe

1 **Préparez les fruits.** Lavez et rincez les fruits. Équeutez les fraises, puis coupez-les en fines lamelles. Coupez les mûres et les grains de raisin en deux.

2 **Finalisez.** Mélangez et servez avec un peu de menthe.

Pudding de graines de chia, banane, myrtilles et noisettes



Préparation **5 MIN**
Réfrigération **30 MIN**
POUR 2 personnes

- **1** banane
- **30 g** de myrtilles
- **30 cl** de lait
- **30 g** de graines de chia
- **30 g** de noisettes

1 **Préparez le pudding.** Versez la moitié du lait sur la moitié des graines de chia dans 2 assiettes. Mélangez et réservez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2 **Finalisez.** Une fois les graines bien gonflées, décorez de rondelles de banane, de myrtilles et de noisettes concassées.

LIVOO

marmiton



Friteuse sans huile, cuiseur vapeur et cuiseurs à riz
disponibles en grandes surfaces
et sur www.livoo.fr

©MARMITON 2024

INSPIRANTE & CONVIVIALE

Cette princesse est aimée de tous !



*Étude Opinion Way – 1039 répondants – Avril 2024 – catégorie pomme de terre

Association Princesse Amandine, 1 allée Loeiz Herrieu, 29334 Quimper Cedex - SIRET 533 078 893 00018 axome axome.com Crédit photo : iStock

MARQUE PRÉFÉRÉE des Français*



Princesse Amandine®

C'est trop bon !

Variété au rayon pommes de terre

RETROUVEZ LA RECETTE