

# cuisineaz

Février - mars 2025

NOUVEAU

N°2

120

RECETTES

inédites

À L'APÉRO

Nos idées  
pour fondus  
de fromage

10 gratins  
de pâtes

IMPROVISÉS ET  
GASTRONOMIQUES

## POMME (D'AMOUR !)

en 50 recettes salées et sucrées

BE:4,2€•CH:5,8CHF•CA:9,25CAD•DE:5,8€  
ES:4,5€•GR:4,5€•IT:4,5€•LU:4,5€•PT:4,5€  
DOMBATEAU:4,2€•MA:4,5MAD•TN:12TND  
ZONE CFA BATEAU:29,00XAF•ZONE CFP BATEAU:550XPF

PM PRIMA MEDIA

CPPAP

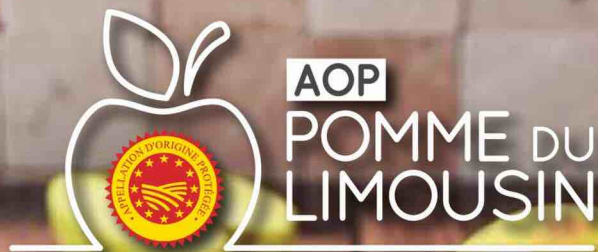
L 17091 - 2 - F: 3,50 € - RD



L'HIVER  
EN MODE

comfort  
food





**LA SEULE POMME FRANÇAISE EN AOP**



*Nos recettes gourmandes  
sur notre site internet*



[www.pomme-limousin.org](http://www.pomme-limousin.org)







édito

# LA POMME

## de tous les désirs

**L**a team Cuisine AZ est de retour pour un nouveau challenge. Notre idée ? Vous prouver (si besoin, il y avait) qu'on peut faire d'un produit du quotidien le centre de nos plus belles recettes. « Simple, basique », dirait Orelsan. Et pour cela, quoi de mieux que la pomme ? Ses variétés se déclinent tout l'hiver, faisant d'elle LE produit de saison économique mais pas si basique que ça. La preuve : nous avons élaboré pas moins de 50 recettes pour cuisiner notre fruit fétiche, de l'entrée au dessert. De la granny-smith verte et acidulée à la fuji, rouge et très sucrée, nous avons détaillé en quartiers la grande famille des pommes, pour accommoder viandes mijotées, crumbles et tartes.

Les aventuriers de la cuisine que nous sommes ont tout de même paré à toutes les éventualités

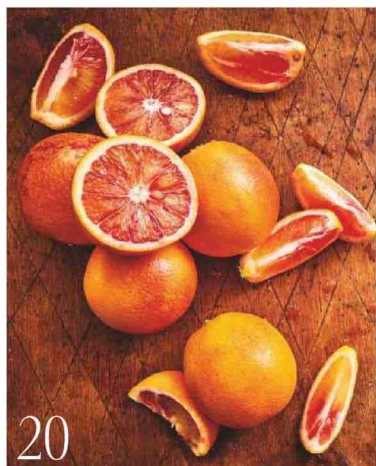


et exploré d'autres plaisirs de la gastronomie hivernale. Des bouchées apéro qui dégoulinent de fromage, pour les grosses faims et les grands gourmands. De bons desserts aux oranges sanguines et des idées de petits déjeuners équilibrés, pour garder le cap, des gratins de pâtes gourmands et express, pour les soirées improvisées.

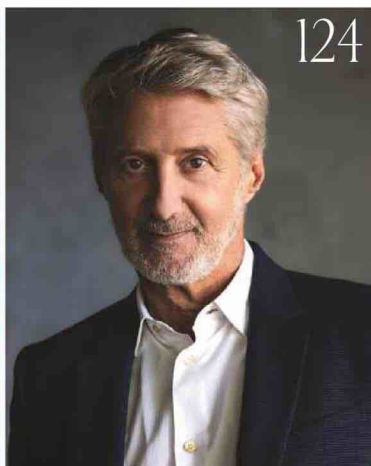
Et parce que février, c'est aussi le mois des amoureux, on vous réserve quelques idées pleines de tendresse avec du caramel mou... pour accompagner notre pomme D'AMOUR, évidemment !

*Marie Gabet*  
**Rédactrice en chef**





20



124



128

# LE sommaire

## PARTIE 1

### Vous restez boire un verre ?

- P. 10 **Bouchées pour trinquer**  
Spécial fondus de fromage
- P. 16 **L'abécédaire du fromage fondu**  
Petit lexique du cuisinier
- P. 17 **Le cocktail à la une**  
Le green twist margarita

## PARTIE 2

### Nos plus beaux produits d'hiver

- P. 20 **Pleine saison**  
L'orange sanguine, les pois cassés, la vanille bourbon, les chou-fleur et chou romanesco, le rôti de porc au menu
- P. 40 **Sauvage**  
L'ail des ours
- P. 42 **Food tour**  
Le miso
- P. 45 **L'épice star**  
Le curcuma



45

## PARTIE 3

### La pomme de A à Z

- P. 48 **Notre dossier recettes**  
La pomme en 50 recettes d'exception
- P. 63 **À la loupe**  
On a décortiqué les étiquettes des pâtes à tarte et à pizza
- P. 96 **Les oscars de la rédac**  
La rédac a sélectionné ces produits autour de la pomme

## PARTIE 4

### SOS cuisine

- P. 100 **Ils débarquent à l'improviste**  
10 gratins qui réconcilient avec les pâtes
- P. 110 **Petits loupés**  
Comment sauver un dessert raté ?
- P. 112 **Défis cuisine**  
La tarte ACE meringuée de notre chef Liguori Lecomte
- P. 114 **Encore un petit creux ?**  
15 mueslis, granolas & cie, spécial petit dej
- P. 116 **SOS nutrition**  
Les super-pouvoirs des produits de la ruche
- P. 120 **SOS fonds de frigo**  
Avec trois fois rien, j'improvise

## PARTIE 5

### Madeleine de Proust

- P. 124 **Confessions gourmandes**  
Antoine de Caunes « Je suis complètement accro au chocolat »
- P. 128 **Parfum d'enfance**  
5 recettes avec des caramels mous (et une pointe de fleur de sel...)
- P. 130 **Passion terroir**  
Le merlot, cépage star du Bordelais
- P. 134 **Nos favoris du web**  
Ça buzz ! Tendances et recettes inspirantes
- P. 138 **Philosophie de comptoir**  
Le clafoutis, c'est vraiment meilleur avec les noyaux ?



112





14



48



104



115

# INDEX

## des recettes

### Apéritif

Bâtonnet de bethmale aux herbes.....	15
Camembert fumé au foin.....	14
Croquette de fondue express.....	10
Cuillère feuilletée au reblochon.....	13
Houmous coloré.....	45
Mont d'or en couronne de brioche.....	11
Pesto maison à l'ail des ours.....	41
Tacos à la crème de cheddar et dinde marinée.....	15
Tresse beaufort et lardons.....	12

### Entrées

Carpaccio de pomme verte à l'huile de noix.....	48
Crumble d'endive à l'orange et aux noix.....	121
Petits pains de viande.....	54
Salade de chou rouge.....	51
Soupe de potimarron, miso et champignons.....	44
Tartine saumon et crème de granny-smith.....	49
Velouté d'endive aux crevettes.....	121

### Plats

Bœuf aux pommes.....	60
Boulettes de viande, pommes et céleri.....	61
Burger pomme et poulet.....	50
Casareccas à la courge et au fromage.....	104
Cassolette de ravioles du Dauphiné.....	108
Côte de porc aux pommes.....	56
Conchigliolis piquants bœuf haché et chorizo.....	101
Coquillettes au fromage frais, touche de tomate.....	103
Coquillettes moutarde, jambon cru et tomme de brebis.....	109
Échine de porc aux pommes et à l'orange.....	57
Échine de porc confite oignons, poires et noisettes.....	39
Endive braisée orange-soja.....	121
Filet mignon aux pommes et au gingembre.....	53
Foutou banane.....	135
Gratin d'endive, béchamel aux noix.....	121

Gratin de crozets au parmesan.....	107
Gratin de pappardelles à la bolognaise et aux croûtons aillés.....	102
Joue de porc au cidre.....	58
Lasagnes deux saumons et épinards.....	109
Macaronis, crème de gruyère à l'ail.....	106
Parmentier de bœuf aux pois cassés.....	27
Pizza bacon, pommes et sauge.....	62
Poulet mariné.....	45
Poulet gingembre et pommes rôties.....	55
Poulet rôti au miel et aux citrons confits.....	127
Purée de topinambour à la vanille et noix de saint-jacques vanillées.....	31
Rôti de dinde en cocotte.....	59
Salade d'hiver.....	64
Sauté de veau au cidre et aux morilles.....	52
Tarte fine au camembert.....	65
Tarte rustique chou-fleur, chou romanesco et noisettes.....	34
Tortellinis sauce boulettes express et roquette.....	105
Tranches de chou-fleur et chou romanesco grillées, salsa verte et granola salé.....	35
Wrap de pommes de terre.....	135

### Desserts

Beignets aux pommes.....	80
Brioche perdue et caramel de pomme.....	66
Bouchée sablée aux pommes.....	67
Cake super moelleux au caramel.....	129
Cheese-cake granny.....	79
Coupe de tarte aux pommes meringuée.....	86
Cookies aux pommes.....	91
Crêpes à la pomme.....	78
Crèmes façon Danette.....	129
Croquettes dulce de leche.....	82
Crumble aux fruits d'hier.....	83
Douillon pommes caramel <b>(recette de couverture)</b> .....	90
Flan ultra vanillé.....	30
Gâteau au yaourt et aux pommes.....	72
Gâteau à la bergamote.....	94
Gâteau basque fruité.....	68
Gâteau express à la poêle.....	84
Gâteau mascarpone.....	93
Gâteau renversé aux oranges sanguines.....	22

Gelée pomme vanille.....	92
Moelleux aux amandes et aux pommes.....	70
Moelleux aux pommes et dulce de leche.....	74
Moelleux cannelle caramel.....	85
Muffins caramel.....	129
Pannacotta vanille caramel.....	129
Petit feuilleté aux pommes.....	81
Pickles de pomme au citron.....	87
Pommes au four farcies à la crème d'amande, caramel et glace.....	75
Pomme farcie aux fruits secs.....	76
Pomme pochée et caramel.....	88
Strudel aux pommes.....	89
Tarte ACE meringuée.....	112
Tarte amandine.....	95
Tarte à l'orange sanguine meringuée.....	23
Tarte aux pommes et aux noisettes.....	69
Tarte aux pommes tressée.....	73
Tartelette noix et caramel.....	120
Tartelette pétales.....	77
Tatin de pommes déstructurée.....	71
Tiramisu express.....	129

### Boissons

Golden latte.....	45
Green twist margarita.....	17

### Petit déjeuner

Balls lin et noisettes.....	115
Barres graines et abricots.....	114
Bouchées mendiants.....	115
Bowl immunité aux graines.....	120
Chia bowl.....	115
Chia pudding banane et cacahuète.....	115
Cookies avoine et cajou.....	115
Flocons d'avoine façon crème aux fruits.....	115
Granochoc'.....	115
Granola salé.....	115
Granopoire.....	114
Muesli bowl.....	114
Muffin avoine.....	115
Porridge des îles.....	115
Praliné maison.....	114
Tiramisu aux flocons d'avoine.....	135
Yaourt sans yaourtière.....	114



cuisine**az**

*Vite fait,*

**BIEN FAIT**

**STOP!**

AUX PLATS PRÉPARÉS

SIMPLIFIEZ VOTRE QUOTIDIEN AVEC DES RECETTES  
RAPIDES, FACILES, PRÊTES EN **SEULEMENT 3 ÉTAPES**  
ET AVEC **6 INGRÉDIENTS MAXIMUM.**

cuisine**az**

Recettes

Menu

Thèmes

Idées de recettes

Mois

Actus



Les apéritifs faciles



Des recettes en  
moins de 10



Les entrées faciles



Les plats faciles

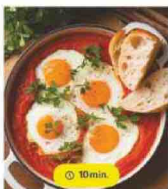


Les desserts  
faciles



Les boissons  
faciles

Top des recettes rapides et faciles



10 min.



10 min.



10 min.

cuisine**az**

Cheesy garlic naan  
en 15 min

5/5



Ingrédients

8 pers.  
7,58 €  
Farine 300 g  
Emballage à l'attention 12 portions



SCANNEZ LE QR CODE  
POUR DÉCOUVRIR TOUTES  
NOS RECETTES FACILES  
ET RAPIDES



#### LE FROMAGE PRÉFÉRÉ

*du chef*

Je fonds pour le reblochon fermier (ou le Brézain fumé, j'adore aussi). Je le fais fondre dans une petite croquette de pomme de terre avec un soupçon de muscade et une pincée de ciboulette.

”



## LES signes DE QUALITÉ

« Comment voulez-vous gouverner un pays où il existe 258 variétés de fromage ? », disait le général de Gaulle. On peut reconnaître que le nombre de fromages a de quoi faire tourner les têtes. Alors, comment faire son choix devant l'étalage des fromagers ? Voici nos mantras spécial amoureux de fromages :

- ♥ Préférez un produit au lait cru, gage d'un fromage de caractère. Le fait qu'il ne soit pas chauffé permet de conserver ses arômes.
- ♥ Se fier aux AOP et aux IGP. Cela garantit que le fromage a été réalisé, de la production à l'affinage, dans sa région d'origine.
- ♥ Éviter les fromages emballés en petites portions. Ils sont toujours plus chers au kilo.





# Le *comté* à la loupe

Traquez l'étiquette des meules de comté quand vous êtes au rayon fromagerie à la coupe. Elle doit être verte ! Lors de sa fabrication, chaque meule est notée sur une base de 20 points, en fonction de son goût et de son aspect. Si elle obtient plus de 15/20, elle a le droit à son étiquette verte. Si la meule obtient entre 12 et 15, elle est dotée d'une étiquette brune. En dessous, elle ne peut être vendue sous l'appellation comté et sera utilisée pour la fabrication de fromages fondus type Vache qui rit.

**VOUS RESTEZ BOIRE  
UN VERRE**



*& goûter  
nos bouchées  
au fromage ?*

La rédaction vous a concocté ses  
meilleures recettes aux fromages fondus.

*L'apéro*



**SE POURSUIT  
CHEZ CUISINE AZ !**

Retrouvez toutes nos idées gourmandes  
au fromage sur notre site

**27** **KG**

DE FROMAGE CONSOMMÉS PAR  
FRANÇAIS ET PAR AN ! UNE SACRÉE  
PERFORMANCE, QUI EXPLIQUE  
POURQUOI LE FROMAGE FAIT PARTIE  
DES ALIMENTS QUI MANQUENT LE  
PLUS AUX FRANÇAIS LORSQU'ILS  
VOYAGENT À L'ÉTRANGER.

# APÉRO Spécial fondus de fromage

Idées super coulantes pour filer le parfait amour avec vos fromages favoris.

RECETTES, PHOTOS ET STYLISME QUENTIN HURIEZ

## Croquette de fondue express

POUR 8 CROQUETTES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CONGÉLATION 1 H  
CUISSON 5 MIN

- 3 œufs
- 1 mélange tout prêt pour fondue savoyarde
- 200 g de chapelure
- 100 g de farine

**1** Faites fondre votre mélange pour fondue à la casserole quelques minutes, sans trop le chauffer. Retirez du feu, laissez refroidir quelques instants, puis formez à la main des boules de 3 ou 4 cm de diamètre. Posez-les sur une feuille de

papier cuisson et placez au congélateur pour 1 heure.

**2** Faites chauffer à 180 °C une grande quantité d'huile de friture dans une casserole ou une friteuse. Préparez trois récipients : un pour la farine, un pour les œufs battus, un pour la chapelure.

**3** Roulez une première boule de fondue dans la farine, puis dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Trempez-la de nouveau dans l'œuf, puis une dernière fois dans la chapelure. Répétez avec les autres boules. Veillez à les paner uniformément.

**4** Quand votre huile est bien chaude, faites frire les croquettes 5 minutes, puis posez-les sur du papier absorbant.

*Comme à la montagne*

Pour rester en Savoie, proposez un vin blanc régional type roussette, sec et aromatique.





## Mont d'or en couronne de brioche

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
REPOS 1 H 30  
CUISSON 30 MIN

- 1 gousse d'ail • 2 œufs
- 2 jaunes d'œufs • 1 mont d'or
- 15 cl de lait • 100 g de beurre
- 500 g de farine • 5,5 g de levure sèche de boulanger
- 1 c. à soupe de vin blanc
- 2 c. à café de sel



### 100 % JURA

Pour réaliser votre recette, utilisez un vin blanc du Jura (dont le cépage dominant sera classiquement le chardonnay), puis proposez le reste de la bouteille à l'apéritif.

- 1 Faites tiédir le lait** dans une casserole (vous devez pouvoir tremper votre doigt dedans pendant 10 secondes sans vous brûler). Prélevez-en un peu pour délayer la levure.
- 2 Mélangez dans un saladier le sel et la farine.** Creusez un puits, ajoutez les œufs entiers, le lait et la levure. Mélangez.
- 3 Ajoutez le beurre mou coupé en petits cubes.** Pétrissez pour l'incorporer. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux parois du saladier. Formez une boule, couvrez d'un torchon propre et laissez lever pendant 1 heure dans un endroit chaud. La pâte doit doubler de volume.
- 4 Placez le mont d'or sur une plaque recouverte de papier cuisson.** Quadrillez le fromage au couteau, versez dessus le vin blanc.

Épluchez la gousse d'ail, retirez le germe et coupez-la en 6 morceaux, puis plantez-les dans le fromage.

- 5 Récupérez la pâte à brioche,** divisez-la en 20 morceaux. Formez des boules. Entourez le mont d'or d'un premier cercle de 10 boules en laissant un petit espace entre chaque, puis complétez avec un second cercle. Couvrez de nouveau et laissez lever 30 minutes supplémentaires. Préchauffez le four à 180 °C.

- 6 Badigeonnez les boules de brioche au pinceau** avec les jaunes d'œufs. Enfournez pour 30 minutes et servez sans attendre.



## Tresse beaufort et lardons

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 5 MIN

CUISSON 20 MIN

- 125 g de lardons • 1 jaune d'œuf
- 1 pâte feuilletée rectangulaire
- 125 g de beaufort • 1 c. à soupe de moutarde • Poivre du moulin

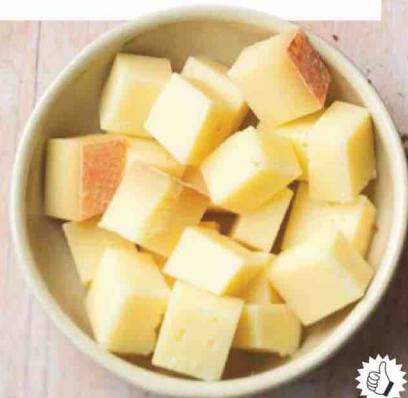
**1 Préchauffez le four à 220 °C.**

Déroulez la pâte feuilletée, placez-la face à vous dans le sens de la longueur. Coupez des bandes horizontales sur les côtés droit et gauche, sur environ un tiers de la largeur de la pâte. Étalez la moutarde. Réservez.

**2 Faites sauter les lardons à feu vif pendant 5 minutes**, puis épongez l'excédent de graisse avec du papier absorbant.

**3 Râpez le beaufort**, puis placez-en une première couche au centre de la pâte feuilletée, sur toute la longueur. Ajoutez les lardons et recouvrez d'une seconde couche de fromage. Refermez la tresse en repliant les bandes sur la garniture, un peu de biais.

**4 Badigeonnez la tresse de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.** Enfourez pour 20 minutes. Dégustez chaud.



### ACCORD PARFAIT

Proposez un vin rouge frais type saumur-champigny (un vin de Loire).





Ces petites bouchées revisitent avec originalité les pizzas de l'apéritif.

Avec  
des bulles

Pour cette recette tout en rondeur, pourquoi ne pas céder à la tendance des cidres bruts à l'apéritif ? Léger et gourmand !

## Cuillère feuilletée au reblochon

POUR 6 PIÈCES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 15 MIN

- 2 jaunes d'œufs
- 1 pâte feuilletée rectangulaire
- 100 g de reblochon
- 1 petite boîte de concentré de tomate • 1 c. à café de sirop d'érable

- Quelques brins de thym
- Poivre du moulin

- 1 Préchauffez le four à 200 °C.** Déroulez la pâte feuilletée. À l'aide d'un emporte-pièce d'environ 5 cm de diamètre, prélevez 6 cercles.
- 2 Découpez dans le reste de la pâte** une bande de 10 cm par 2 cm. Roulez-la sur elle-même dans le sens de la longueur pour obtenir un boudin, puis entortillez-la pour former une

tresse. Répétez l'opération avec 5 bandes supplémentaires.



*Servez-le avec  
une bière rousse  
de caractère.*

## Camembert fumé au foin

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 5 MIN  
**CUISSON** 20 MIN

- 1 camembert
- Quelques gressins
- 2 poignées de foin
- 1 poignée de fruits secs
- 3 tours de moulin à poivre

**1 Préchauffez le four à 180 °C.** Retirez le papier du camembert et remplacez-le dans sa boîte. Entaillez le camembert au couteau. Poivrez.

**2 Placez deux poignées de foin** dans une cocotte. Déposez le camembert sur le foin. Mettez le feu au foin avec une allumette et refermez la cocotte. Enfournez pour 20 minutes, puis dégustez avec les gressins.



## Bâtonnet de bethmale aux herbes

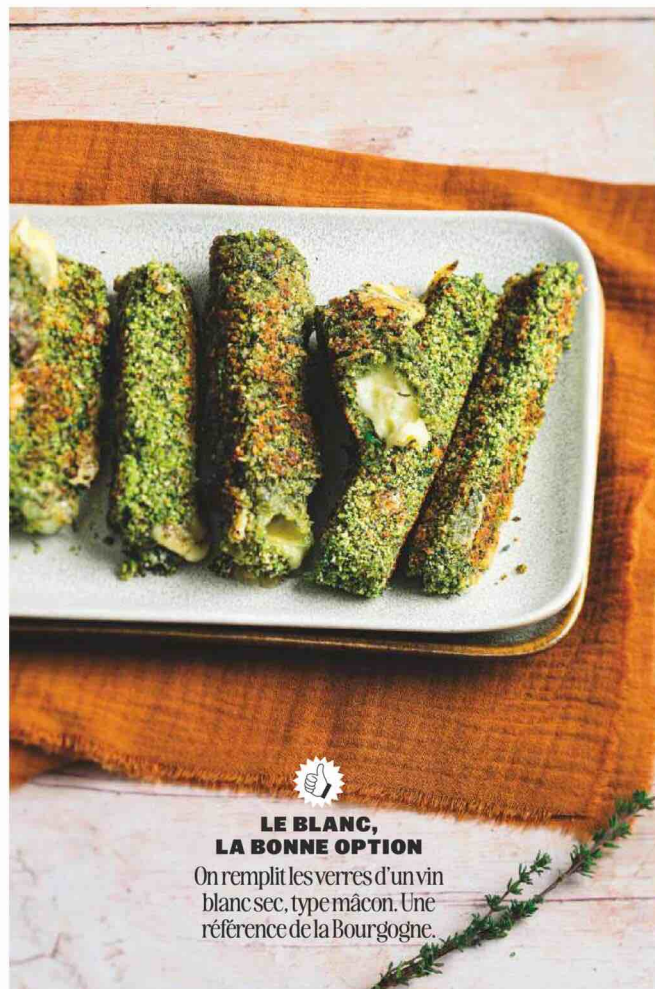
**POUR 8 BÂTONNETS**  
**PRÉPARATION** 15 MIN  
**CUISSON** 15 MIN

• 100 g de thym frais • 100 g de romarin • 30 g de persil  
• 3 œufs • 300 g de bethmale  
• 125 g de chapelure • 100 g de farine • 2 c. à soupe d'herbes de Provence • 2 c. à soupe d'ail semoule • Sel et poivre

- 1** Hachez le romarin et le persil, effeuillez les branches de thym.
- 2** Dans le bol de votre mixeur, versez les herbes, l'ail semoule,

le poivre et la chapelure. Mélangez quelques secondes puis transvasez dans un bol.

- 3** Préparez un récipient avec la farine ainsi qu'un autre avec les œufs battus.
- 4** Retirez la croûte du bethmale et coupez-le en bâtonnets d'environ 2 cm d'épaisseur.
- 5** Enduisez successivement chaque bâtonnet de farine, d'œuf battu et de chapelure aux herbes. Pour une croûte plus épaisse, vous pouvez doubler les étapes de l'œuf et de la chapelure.
- 6** Dans une poêle avec un peu d'huile végétale, faites dorer les bâtonnets à feu moyen sur chaque face. Dégustez chaud.



### LE BLANC, LA BONNE OPTION

On remplit les verres d'un vin blanc sec, type mâcon. Une référence de la Bourgogne.



## Tacos à la crème de cheddar et dinde marinée

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION** 10 MIN  
**REPOS** 30 MIN  
**CUISSON** 15 MIN

• 4 escalopes de dinde • 1/2 chou rouge  
• 150 g de jeunes pousses d'épinards  
• 250 g de cheddar  
• 5 c. à soupe de crème semi-épaisse  
• 6 tortillas de maïs  
**Pour la marinade :**  
• 1 citron • Thym frais • 1 gousse d'ail  
• 100 ml d'huile de sésame  
• 50 ml de sauce soja salée • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • Poivre

- 1** Préparez la marinade. Dans un saladier, versez l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre et le jus du citron. Écrasez la gousse d'ail, ajoutez-la au mélange avec le thym. Poivrez généreusement et mélangez.
- 2** Coupez les escalopes de dinde en petits morceaux et incorporez-les à la marinade. Mélangez bien et placez au réfrigérateur pendant 30 minutes minimum.
- 3** Coupez le cheddar en petits morceaux et faites-le fondre à feu doux dans une casserole. Ajoutez progressivement la crème semi-épaisse.
- 4** Sortez les morceaux de dinde du réfrigérateur. Faites-les dorer dans une poêle bien chaude pendant environ 15 minutes.
- 5** Lavez et séchez les pousses d'épinards et le chou rouge. Coupez le chou en lamelles, réservez.
- 6** Humidifiez les tortillas de maïs, puis réchauffez-les au micro-ondes ou au four traditionnel.
- 7** Dressez les tortillas. Étalez une généreuse couche de crème de cheddar, ajoutez la dinde et les légumes. Pour les plus gourmands, complétez par une nouvelle couche de crème de cheddar.

# L'ABÉZÉDAIRE DU FROMAGE FONDU

Si la raclette, le mont d'or et le morbier restent nos chouchous quand il s'agit de les passer à la casserole, quantité d'autres fromages peuvent filer dans les caquelons.

PAR SAMIA MRANI

## Colby

**Dans la même veine que le monterey jack, d'un goût léger et idéal pour la fonte, le colby est souvent utilisé en complément de celui-ci.**

**Petite particularité : sa couleur généralement marbrée jaune et orange.**

### MONT VULLY

Direction la Suisse avec ce fromage au goût franc et légèrement relevé. Le secret de son charme ? Les meules sont frottées au vin 100 % pinot noir tout au long de l'affinage, ce qui lui confère une croûte sombre cachant une pâte ferme et ivoire, idéale en gratin ou en tartine chaude.

## Manigodine

Impossible de résister à cette tomme au lait cru de vache, ceinturée d'une bande d'épicéa, à mi-chemin entre le reblochon et le mont d'or ! Ultra fondant, le cœur de ce fromage de Haute-Savoie se transforme en une crème onctueuse avec l'affinage.

**TALEGGIO** Spécialité lombarde, ce pavé moelleux au lait de vache présente une fine croûte orangée. Délicat et crémeux, il est l'allié parfait d'un risotto onctueux ou d'une polenta veloutée. Une seule question demeure : le mangerez-vous avec ou sans la croûte ?

### PROVOLA AFFUMICATA

**C'est le fromage italien à tester ! Cette pâte filée en forme de sphère écrasée se distingue par sa texture bien ferme et surtout par son goût fumé caractéristique. À faire gratiner sur des endives braisées au romarin, un pur moment de plaisir...**

### MONTEREY jack

En provenance des États-Unis, ce fromage orange pâle à pâte molle est fabriqué à base de lait de vache pasteurisé. Plutôt doux et tendre, il offre une texture très agréable fondu et une alternative au cheddar dans les fameux « Mac and cheese ». Parfois parfumé au piment jalapeño, il est particulièrement apprécié dans les quesadillas et pour arroser des nachos croustillants.

## FONTINA

C'est au pied des Alpes, dans la vallée d'Aoste, qu'est produit ce fromage souple, presque élastique, dont raffolaient déjà les comtes de Savoie au XIII<sup>e</sup> siècle. En fondue ou en raclette, on apprécie le petit goût de noisette de cette pâte pressée mi-cuite dont les Italiens ont le secret.





Notre cocktail  
à la une  
**LE GREEN  
TWIST  
MARGARITA**

Si cette mixture est si célèbre,  
c'est parce qu'elle réussit  
à mêler l'amer, l'acide,  
le sucré et le salé.  
On la redécouvre avec  
cette version au basilic.

PAR CAROLINE PACREAU

POUR 6 VERRES

- 1/2 citron jaune • 12 feuilles de basilic
- 180 ml de jus de citron vert
- 360 ml de tequila • 180 ml de Cointreau
- 90 ml de sirop de basilic • Glaçons • Sel

- 1 **À l'aide d'un quartier de citron jaune**, humidifiez le bord de six verres à cocktail, puis tournez doucement le tour des verres dans une soucoupe pleine de sel afin de le faire adhérer aux verres.
- 2 **Dans un shaker**, mélangez la tequila, le Cointreau, le jus de citron vert et le sirop de basilic avec les glaçons.
- 3 **Secouez vigoureusement avant de répartir la préparation** dans les verres. Garnissez chaque verre de deux feuilles de basilic. Servez bien frais.

**Sirop  
magique**

Vous pouvez réaliser vous-même le sirop de basilic. Faites chauffer une tasse d'eau et une tasse de sucre. Laissez refroidir, puis faites infuser des feuilles de basilic pendant 48 heures. Sinon, vous en trouverez au supermarché.



3  
variantes  
à tester

**La classique**

Mélangez, dans un shaker avec des glaçons, **300 ml de tequila**, **18 cl de Cointreau** (ou de Grand Marnier), **12 cl de citron vert**. Servez bien frais, dans six verres givrés au sel.

**La piña margarita**

Mélangez, dans un shaker avec des glaçons, **60 ml de Cointreau**, **180 ml de tequila**, **300 ml de jus d'ananas**, **60 ml de sirop de sucre de canne**, **120 ml de sirop de noix de coco**. Servez décoré d'un morceau d'ananas frais.

**La blue margarita**

Mélangez, dans un shaker avec des glaçons, **270 ml de tequila**, **180 ml de jus de citron vert** et **90 ml de curaçao bleu**. Versez dans des verres à cocktail et dégustez bien frais.



LE PETIT +

*du chef*

**J'ai la chance  
d'avoir un potager,  
c'est encore le  
plus évident pour  
se connecter aux  
saisons. Puis  
je parcours les  
marchés locaux, et  
enfin les magasins  
bio en complément.**

99

## LA vanille

 DU VERT AU NOIR

Les gousses (vertes avant maturité) sont ramassées à la main lorsqu'elles virent au jaune. Elles vont ensuite être échaudées, étuvées et séchées. Elles prennent alors la couleur noire et brillante qu'on leur connaît. À Madagascar, la vanille est récoltée entre juin et août, avant d'être disponible à la vente quelques mois plus tard, durant l'hiver, dans notre hémisphère.

# 2%

DE VANILLINE, C'EST CE QUE CONTIENT UNE GOUSSE DE VANILLE. LA VANILLINE EST LE PRINCIPAL COMPOSÉ AROMATIQUE DE LA *VANILLA PLANIFOLIA*, LA VARIÉTÉ DE VANILLE NATURELLE LA PLUS CULTIVÉE DANS LE MONDE. C'EST CETTE DOSE TRÈS FAIBLE QUI EXPLIQUE QUE SOIT AUTANT UTILISÉE LA VANILLINE DE SYNTHÈSE DANS L'AGROALIMENTAIRE. BEAUCOUP MOINS CHÈRE À PRODUIRE ET BEAUCOUP PLUS RENTABLE, SA RICHESSE AROMATIQUE N'EST PAS COMPARABLE.





# PLEINE SAISON

## *Nos soleils d'hiver*

Cap sur le réconfort avec une sélection de produits hivernaux qui nous donne envie de prendre le temps. Celui de mijoter, de gratiner, de rôtir... avec tendresse et gourmandise.



**L'ORANGE  
SANGUINE**



**LES POIS  
CASSÉS**



**LE CHOU-FLEUR  
ET LE CHOU  
ROMANESCO**



**LE RÔTI  
DE PORC**

# L'ORANGE SANGUINE

*pourvu qu'elle soit douce*

C'est la moins acide de sa famille. La plus colorée également. Une variété convoitée, qui en englobe en fait trois.

TEXTES **MARINE COUTURIER** - PHOTOS **VALÉRY GUÉDES**  
STYLISME ET RECETTES **BABETH GUÉDES**

**N**otre orange sanguine est une variété d'orange douce reconnaissable par la couleur de sa chair allant du rouge sang au rouge sombre. Elle est originaire d'Asie et les premières informations à son propos remontent à la moitié du XVII<sup>e</sup> siècle : après un séjour aux Philippines, le jésuite et botaniste Giovanni Battista Ferrari raconte avoir vu sur place et goûté à un fruit orange à la chair rouge, avec un goût similaire au raisin.

## COULEURS ET VARIÉTÉS

Sa couleur varie en fonction du climat, du sol, mais aussi de sa maturité et de sa variété.

- **La Moro** est la plus précoce et se caractérise par une chair violette, douce et légèrement acide en bouche. Sa peau est épaisse, mais sa chair a l'avantage d'être presque dépourvue de pépins. C'est la plus précoce de la famille.

- **La Tarocco** est moins colorée et arrive à maturité un peu plus tard. Signe qu'elle est un fruit de pleine saison : sa chair est dodue et juteuse. C'est aussi la plus sucrée de toutes et elle peut être dégustée avec sa peau, plus fine.

## PIGMENTS ET MÉTÉO

Les pigments rouge foncé (nommés anthocyanes) ont besoin de grandes amplitudes thermiques pour se développer. C'est pourquoi l'orange sanguine pousse principalement dans les pays méditerranéens, où les températures hivernales sont basses la nuit et élevées la journée.

Traditionnellement, la Tarocco est cultivée en Sicile, sur les sols volcaniques proches de l'Etna, où elle puise ses nutriments.

- **La Sanguinello**, d'une taille plus petite, est née en Espagne dans les années 20. Sa chair est très sucrée et ne renferme que peu de graines. C'est la plus difficile à dégoter sur les étals.

## UN ALLIÉ POUR L'HIVER

Avec sa forte teneur en vitamine C – un seul fruit couvre les apports journaliers recommandés –, l'orange sanguine aide à surmonter les petites infections hivernales et donne un coup de boost bienvenu, d'autant qu'elle contient également des vitamines du groupe B. La pulpe est également riche en minéraux (magnésium, potassium, phosphore) et en fibres, très utiles pour le confort intestinal. Enfin, les anthocyanes, les pigments qui lui donnent sa couleur, aident à lutter contre l'oxydation cellulaire et stimulent l'activité du système immunitaire.

## DÉCLINAISONS EN CUISINE

L'orange sanguine se déguste le plus souvent crue ou en jus. Cela dit, elle est aussi très bonne en smoothie, dans des salades de fruits ou en carpaccio, avec une pointe de cannelle. N'hésitez pas non plus à la transformer en gelée ou en confiture. Pour une association sucrée-salée, on peut la faire poêler ou rôtir au four, en accompagnement d'une volaille ou d'un poisson, ou l'intégrer dans une salade avec des feuilles de mâche ou d'épinards.





LA SAISON  
S'ÉTEND DE  
DÉCEMBRE À DÉBUT  
AVRIL, ET LES  
VARIÉTÉS SE  
SUCCÈDENT.

**AU  
TOP**

L'orange sanguine de Sicile est la seule à bénéficier d'une IGP, depuis 1996.

Elle est produite dans les provinces d'Enna, de Catane et de Syracuse.

**80 %**

d'eau. C'est ce que contient l'orange sanguine, fruit peu calorique.

**12 KG**

par an et par personne, c'est la consommation d'oranges des Français.

*Sous le soleil  
exactement*

Aujourd'hui, ce fruit est surtout cultivé sur les abords de la Méditerranée : en Espagne, en Italie, à Malte et en Afrique du Nord.

**À SAVOIR**





## Gâteau renversé aux oranges sanguines

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 30 MIN

- 5 oranges sanguines
- 3 œufs
- 140 g de beurre mou

- 150 g de cassonade
- 100 g de farine • 20 g de Maïzena
- 1/2 sachet de levure chimique

**1 Préchauffez le four à 180 °C.**

Zestez les oranges puis pelez-en 4 à vif et découpez-les en fines tranches. Pressez la dernière.

**2 Disposez les tranches** dans le fond de votre moule antiadhésif ou dans un moule beurré. Saupoudrez

dans le fond 30 g de cassonade. Dans un saladier, battez les œufs avec la cassonade restante, puis ajoutez le beurre mou et le jus et les zestes d'orange. Ajoutez ensuite la farine, la Maïzena, la levure et mélangez soigneusement.

**3 Versez sur les rondelles d'orange**, puis enfournez pour 30 minutes. Une fois votre gâteau cuit, démoulez-le sans attendre.



## Tarte à l'orange sanguine meringuée

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
REPOS 1H  
CUISSON 35 MIN

### Pour la pâte :

- 30 g d'œuf
- 75 g de beurre mou
- 125 g de farine T55
- 45 g de sucre glace
- 30 g de poudre de noisette

### Pour l'appareil à l'orange sanguine :

- 4 oranges sanguines
- 2 œufs entiers + 3 jaunes
- 30 g de beurre
- 25 g de Maïzena
- 5 cl d'eau
- 50 g de sucre

### Pour la meringue :

- 3 blancs d'œufs
- 150 g de sucre glace

**1 Dans un saladier ou dans la cuve du robot, mettez le beurre,** le sucre glace, la poudre de noisette et l'œuf, puis mélangez quelques minutes.

**2 Ajoutez ensuite la farine** et pétrissez jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Étalez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé puis laissez reposer au frais pendant 1 heure.

**3 Préchauffez le four à 180 °C,** disposez la pâte dans le moule beurré et fariné puis faites-la cuire à blanc pendant 35 minutes. Laissez-la refroidir.

**4 Préparez l'appareil à l'orange.** Zestez 1 orange. Dans une casserole, versez les zestes ainsi que le jus de 3 oranges et faites chauffer jusqu'à ébullition.

**5 Parallèlement, battez les œufs,** les jaunes, le sucre et la Maïzena diluée dans l'eau et ajoutez le jus et les zestes chauds.

**6 Remettez le tout** dans la casserole puis faites épaissir sans cesser de mélanger jusqu'à obtenir une crème épaisse.

**7 Hors du feu, ajoutez le beurre** puis mélangez au mixeur plongeant. Versez sur le fond de tarte et laissez refroidir.

**8 Préparez la meringue.** Battez les blancs en neige, puis ajoutez le sucre glace et continuez de fouetter jusqu'à ce que la meringue soit brillante.

**9 Disposez ensuite sur la crème à l'orange,** soit à la spatule, soit à l'aide d'une poche à douille, selon vos préférences. Colorez ensuite la meringue à l'aide d'un chalumeau.





**40**min

C'est le temps de cuisson moyen pour un plat de pois cassés.

LES POIS  
CASSÉS SONT  
ISSUS DE LA  
PLANTE PISUM  
SATIVUM,  
COMME LES  
PETITS POIS.

# LES POIS CASSÉS

*une graine vintage*

Stars de la cuisine de nos grands-mères,  
ils ont un temps été relégués au fond des placards.  
Pour leur saveur réconfortante et  
leurs bienfaits, il est grand temps de les  
remettre sur le devant la scène.



**P**ois cassés et petits pois ne partagent pas qu'un nom en commun : ils sont aussi cousins ! Tous les deux sont issus de la même variété de plantes, mais le mode de préparation varie. Les pois cassés sont décortiqués, séchés, puis débarrassés de leur enveloppe (appelée tégument) pour être ensuite divisés en deux. Tout cela leur confère leur goût si particulier, plus prononcé que celui des petits pois, et explique également pourquoi on les trouve parfois sous l'appellation « pois secs ».

### LE GOÛT ET LES COULEURS

On peut trouver des pois cassés de différentes couleurs en rayon : les verts sont les plus répandus, mais il en existe également des jaunes pâles. Cette variation de teinte n'est aucunement un gage de qualité, elle ne change ni le goût ni les bienfaits du produit, mais témoigne de la variété de la plante. Par ailleurs, si la récolte se fait en été, le séchage permet aux pois cassés de pouvoir être consommés tout au long de l'année. On aurait tort de s'en priver !

### DES ATOUTS À GOGO

En tant que légumes secs, les pois cassés ont des propriétés nutritionnelles intéressantes à faire valoir. Déjà, ils sont, avec les lentilles, les plus faciles à digérer, ce qui est toujours appréciable. Les pois cassés sont aussi dépourvus de

gluten et peuvent ainsi s'adapter à bon nombre de régimes alimentaires. Au-delà, ils sont riches en glucides, en protéines, en fibres et en sels minéraux, et particulièrement nutritifs.



LE PETIT +

*du chef*

**Pour une soupe bien gourmande, je commence par faire revenir un oignon et de la poitrine fumée dans une cocotte huilée, puis j'ajoute mes aromates. Je verse les pois cassés et je couvre d'eau. Et je garde cette eau de cuisson au mixage.**

”

### CUISINE DE PATIENCE

Mettre des pois cassés au menu ne s'improvise pas : les graines demandent au préalable un temps de préparation assez long. Déjà, ils doivent tremper pendant 1 heure au minimum dans de l'eau froide, pour réduire leur temps de cuisson (ils commencent leur réhydratation) et les rendre plus digestes. Après égouttage et rinçage, ils doivent cuire dans deux à cinq fois leur volume d'eau froide, selon l'utilisation future. Le temps de cuisson est variable en fonction de la quantité, en sachant qu'il faut compter une bonne heure à feu doux (après ébullition) pour 200 grammes de pois cassés.

### AUX FOURNEAUX

Les pois cassés peuvent être préparés en purée, en velouté ou en soupe. D'ailleurs, leur texture dense et onctueuse est parfaite pour les repas réconfortants d'hiver. S'ils ont vocation à être cuisinés en soupe, n'hésitez pas à ajouter à mi-cuisson une branche de céleri frais ou un peu de fenouil. Dans tous les cas, ne lésinez pas sur les aromates et les épices lors de la cuisson : thym, coriandre, curcuma, cumin... Pour davantage de gourmandise, une touche de crème peut aussi être ajoutée au dernier moment.



Les pois cassés ont un indice glycémique très bas (22). Les intégrer dans son alimentation évite les pics de glycémie et permet d'être rassasié toute la journée.

### ACCORD PARFAIT

L'association lard fumé ou saucisse (de Morteau ou de Montbéliard) avec une purée de pois cassés fonctionne à merveille.

### GAIN DE TEMPS

Pour accélérer la cuisson, ajoutez une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans l'eau. Mais attention, cela détruit la vitamine B1.

*Voyage voyage*

**Les pois cassés se préparent en soupe en Europe du Nord (Danemark, Finlande...) et en Amérique du Nord, en ragoût au Moyen-Orient, en dahl en Inde, et sont la base du "pease pudding" outre-Manche.**

**À SAVOIR**



*Version  
poisson*

**Vous pouvez remplacer le bœuf haché par du cabillaud ou autre poisson blanc. Il n'a pas besoin d'être précuit non plus, seulement déposé en petits morceaux au fond du plat.**





## Parmentier de bœuf aux pois cassés

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
TREMPAGE 1 NUIT  
CUISSON 2 H

### Pour la purée :

- 100 g de lardons fumés
- 2 carottes • 2 oignons
- 600 g de pois cassés
- 1 bouquet garni

### Pour la viande :

- 800 g de viande de bœuf hachée
- 2 oignons • 2 gousses d'ail
- 30 g de beurre • Quelques brins de thym
- 20 cl de bouillon de bœuf
- 40 g de concentré de tomate
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

**1 Faites tremper les pois cassés toute une nuit** dans un grand volume d'eau froide afin de les attendrir. Le lendemain, égouttez-les et rincez-les. Pelez les carottes et les oignons et coupez-les en lamelles.

**2 Dans une grande casserole,** versez les pois cassés, les carottes, les oignons, les lardons et le bouquet garni, puis couvrez d'eau et laissez cuire à petits bouillons pendant 1 heure.

**3 Une fois le tout cuit,** égouttez tout en conservant l'eau de cuisson.

**4 À l'aide d'un blender,** mixez votre purée en ajoutant un peu d'eau de cuisson selon votre goût.

**5 Pelez et émincez les oignons.** Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez les oignons et faites-les revenir 10 minutes. Ajoutez ensuite la viande, le thym et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.

**6 Ajoutez le concentré de tomate** et le bouillon et terminez la cuisson à nouveau 10 minutes. Ajustez l'assaisonnement en sel et en poivre.

**7 Préchauffez le four à 200 °C.** Dans un plat à gratin, versez la viande puis recouvrez de purée. Ajoutez quelques noix de beurre et enfournez pour 30 minutes.

*Pour une purée  
onctueuse*

Vous pouvez ajouter deux belles louches de mascarpone dans la purée, juste après l'avoir écrasée. Cela va éviter qu'elle ne sèche lors de la cuisson au four.

# LA VANILLE BOURBON

*L'or noir des cuisiniers*

La plus connue des vanilles est aussi l'une des meilleures du monde. Avec elle, on embarque pour un voyage au cœur de l'océan Indien !

**D**ans le langage courant, le terme « vanille Bourbon » est souvent utilisé, à tort, pour désigner toutes sortes de vanilles et mettre en avant leur qualité. Pourtant, l'appellation « vanille Bourbon » fait référence à un label créé en 1964 pour différencier la vanille issue de la variété d'orchidée *Vanilla planifolia*, produite dans l'océan Indien, des autres vanilles provenant d'autres régions du monde. La vanille Bourbon est ainsi uniquement cultivée aux Seychelles, sur l'île de la Réunion et l'île Maurice, aux Comores, à Madagascar et à Mayotte.

## HEUREUSE DÉCOUVERTE

Originaire du Mexique, la vanille a été importée dans l'océan Indien au XIX<sup>e</sup> siècle... mais pas l'espèce d'abeille endémique qui permettait sa pollinisation. Pendant deux décennies, les lianes de vanille importées à La Réunion sont donc restées infertiles. Ce n'est qu'en 1841 qu'un esclave nommé Edmond Albius a découvert le principe de la fécondation manuelle, en soulevant avec une pique la cloison séparant les organes mâles et femelles de la fleur. Grâce à lui, la culture de la vanille a ensuite fleuri dans toute la région.

## UNE CULTURE CHRONOPHAGE

La vanille Bourbon est une affaire de patience. Déjà, la pollinisation dure deux à trois mois, puis il faut encore en attendre six ou sept avant

que les gousses n'arrivent à maturité et soient récoltées. Ensuite, elles sont plongées quelques minutes dans une eau à plus de 60 °C, puis étuvées : c'est à ce moment-là que leur peau passe du vert au brun. Après cela, les gousses sont séchées au soleil pendant plusieurs semaines, puis affinées dans des caisses en bois. Cette ultime étape peut durer jusqu'à 24 mois.

## UNE VANILLE À PART

Une gousse de vanille Bourbon est souple, grasse, charnue et d'une couleur bien brune. C'est

aussi la vanille avec le taux le plus élevé de vanilline, une substance aromatique. Au nez, elle dégage un parfum chaud, quant au goût, il peut légèrement varier en fonction de la taille des gousses : les plus petites sont davantage sur les notes florales et légèrement acidulées, tandis que les plus grosses renferment des notes de cacao et sont plus intenses en vanille.

## À BOIRE ET À MANGER

Parce que ses parfums sont très concentrés, la vanille Bourbon relève facilement un grand

nombre de desserts : brownies et autres gâteaux au chocolat, crème glacée, crème anglaise, crème brûlée, biscuits... Elle a aussi sa place dans certaines préparations salées, comme des poissons ou une blanquette de veau. C'est aussi un excellent ingrédient pour réaliser des cocktails, car elle s'associe très bien au whisky et aromatise parfaitement un rhum arrangé.

## UN NOM COMME HÉRITAGE

Entre le XVII<sup>e</sup> siècle et la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, l'île de La Réunion s'appelait Bourbon, du nom de la dynastie des rois de France qui étaient au pouvoir à cette époque. L'appellation de la vanille locale en découle.





LA VANILLE  
EST UNE  
ORCHIDÉE. ELLE  
FLEURIT 3 ANS  
APRÈS SA  
PLANTATION.

## AU TOP

Madagascar est le plus gros producteur de vanille : plus de 80 % de la production mondiale vient de ses 30 000 hectares de plantation.

## À LA MAIN

Les femmes chargées de la pollinisation, les « marieuses », soulèvent la petite séparation entre les organes mâles et femelles de la plante.

## LES GARDER

Les gousses doivent être conservées dans un récipient ou des tubes en verre, dans un endroit frais et sombre.

# À SAVOIR





## Flan ultra vanillé

**POUR** 6-8 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 30 MIN  
**CUISON** 50 MIN  
**RÉFRIGÉRATION** 4 H 30

### Pour la pâte :

- 1 œuf • 100 g de beurre demi-sel froid
- 215 g de farine T45
- 100 g de cassonade
- 20 g de sucre vanillé

### Pour l'appareil :

- 5 jaunes d'œufs
- 1 l de lait entier
- 250 g de crème liquide

- 220 g de sucre en poudre
- 100 g de Maïzena
- 2 gousses de vanille
- 1 c. à café d'extrait de vanille

**1 Dans le bol du robot, versez** la farine T45, la cassonade, le beurre froid coupé en dés, l'œuf et le sucre vanillé, mélangez avec la feuille jusqu'à ce que la pâte se décolle du bol.

**2 Emballez ensuite la pâte** dans un film et laissez reposer au frais pendant 30 minutes. Au bout de ce temps, étalez la pâte sur un plan de travail fariné, puis disposez-la dans votre moule beurré et fariné.

**3 Remettez ensuite** votre moule au frais, le temps de

préparer l'appareil à flan. Préchauffez le four à 180 °C.

**4 Dans une grande casserole, portez le lait à ébullition** avec la moitié du sucré et les gousses de vanille fendues et grattées, puis laissez infuser 15 minutes.

**5 Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs** avec le sucre restant, l'extrait de vanille, la Maïzena et la crème liquide. Versez ensuite le lait vanillé sur le mélange, puis remettez dans la casserole et faites épaissir sans cesser de mélanger au fouet.

**6 Versez ensuite la crème sur la pâte** et enfournez pour 50 minutes. Laissez refroidir puis laissez prendre au frais 4 heures.



## Purée de topinambour à la vanille et noix de saint-jacques vanillées

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 40 MIN

- 12 noix de saint-jacques
- 800 g de topinambours
- 400 g de pommes de terre
- 200 g de crème

liquide • 30 g de beurre demi-sel • 3 gousses de vanille • Sel et poivre

**1 Pelez les pommes de terre** et les topinambours et coupez-les en cubes. Dans une grande casserole d'eau froide salée, ajoutez les légumes et faites cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égouttez ensuite.

**2 Portez à ébullition la crème** avec 2 gousses de vanille fendues et

grattées, puis laissez infuser. Moulinez les légumes ou écrasez-les au presse-purée, puis ajoutez la crème vanillée et mélangez bien. Salez et poivrez selon vos goûts.

**3 Dans une poêle à feu vif, faites fondre** le beurre avec la gousse de vanille restante fendue et grattée, et snackez vos noix de saint-jacques 2 minutes sur chaque face en les arrosant de beurre vanillé. Salez et poivrez.



### VARIANTE

Si vous ne trouvez pas les topinambours (et leur petit goût de noisette !), sachez que la patate douce, en purée, se marie également très bien avec la vanille.

chic





# CHOU-FLEUR ET CHOU ROMANESCO

## *un duo gratiné*

Un blanc tout en rondeur, un vert aux fleurettes en pointe... Voici les deux choux à mixer cet hiver.

**D**e la famille des brassicacées (anciennement crucifères), le chou-fleur est arrivé en Europe aux <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle. Ce n'est cependant qu'en 1611 que le mot est apparu dans la langue française. À l'origine, ce légume n'était pas blanc : c'est par des croisements successifs que cette teinte immaculée est peu à peu apparue, pour finalement devenir la norme. La blancheur est notamment garantie par les feuilles du chou-fleur qui, en recouvrant totalement la pomme, la protègent des rayons lumineux. Le chou romanesco, quant à lui (et comme son nom l'indique), est un pur produit italien. Il est cultivé dans la Botte depuis la Renaissance, mais ne passe nos frontières que dans les années 90.

### TRÉSORS BRETONS

La Bretagne et le chou, c'est une histoire qui marche : près des trois quarts de la production nationale viennent de cette région. La douceur et l'humidité du climat, la fertilité du sol – grâce aux sédiments transportés par les embruns – et l'organisation en coopératives depuis les années 60 expliquent cette première place.

### *Le bon choix*

**Blanche, orange ou verte, la pomme doit être de couleur vive et uniforme, et ferme au toucher. L'aspect des feuilles est un bon indicateur de la fraîcheur du produit.**

### DES CHOUX-FLEURS DE COULEUR

Leur saison se termine, et peut-être les avez-vous repérés sur les étals des marchés ? Ils ne sont pas le résultat d'une coloration. Le chou-fleur orange doit sa couleur à la présence de bêta-carotène, un pigment précurseur de la vitamine A. Son goût est légèrement sucré et il contient les mêmes minéraux qu'un chou-fleur blanc avec une part non négligeable de bêta-carotène en plus, ce qui le rend meilleur pour la santé. La couleur violette de certains choux, quant à elle, est due à la présence d'un pigment de la famille des anthocyanes, un antioxydant puissant. Des sélectionneurs ont ainsi remarqué que les pommes non recouvertes par les feuilles prenaient une légère teinte violette, le chou-fleur accumulant des anthocyanes sous l'effet du soleil. Année après année, ils ont alors conservé les graines des plantes chez qui cette couleur s'exprimait le plus, jusqu'à obtenir un chou-fleur bien coloré.

### UNE HISTOIRE DE GOÛT

Pour les enfants (et les grands) que le goût et/ou l'odeur rebutent, le chou romanesco est une bonne alternative. Plus doux, peu amer, il séduit par ses notes de noix. Il peut être cuisiné exactement de la même façon et dans les mêmes recettes que son cousin. Testez-le en cruditité, c'est une bonne façon de l'appréhender.







LOUIS XV ÉTAIT  
FAN DE CHOU-  
FLEUR, CE QUI A  
PARTICIPÉ À LE  
POPULARISER.



Pour qu'il garde  
une belle couleur  
à la cuisson,  
cuisinez-le à la  
vapeur ou sauté :  
les couleurs  
se conservent  
mieux.

## LE GARDER

Entier ou  
détaillé en petits  
bouquets placés  
dans une boîte  
hermétique, il se  
conserve quatre  
à cinq jours au  
réfrigérateur.

## 2kg

Chaque année,  
les ménages  
français  
consomment  
environ 2 kg de  
choux-fleurs. La  
consommation  
de romanesco  
est plus  
anecdotique.

## À SAVOIR





*Version  
express*

Réalisez cette recette en moins de 10 minutes en utilisant une pâte brisée du commerce. Vous pouvez parsemer 30 g de farine de noisette pour la parfumer.

## Tarte rustique chou-fleur, chou romanesco et noisettes

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
REPOS 1 H  
CUISSON 50 MIN

- 1 petit chou-fleur
- 1/2 chou romanesco
- 1 bouquet de thym
- 100 g de mozzarella
- 80 g de beurre demi-sel
- 160 g de farine
- 50 g de poudre de noix ou de noisette

- 50 g de noisettes
- 50 g de pesto
- 20 g de cassonade
- 1 c. à soupe d'huile de noisette

- 1** Dans un saladier, versez la farine, la poudre de noix ou de noisette, la cassonade, ainsi que le beurre coupé en morceaux.
- 2** Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une consistance sableuse.
- 3** Ajoutez ensuite 30 g d'eau afin d'avoir une pâte homogène. Formez une boule, puis filmez-la et laissez reposer 1 heure au frais.
- 4** Préchauffez votre four à 180 °C. Détachez les choux en fleurettes.

Portez à ébullition un grand volume d'eau salée et faites cuire les choux pendant 10 minutes puis passez-les sous l'eau très froide.

- 5** Sortez ensuite votre pâte et étalez-la sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau. Répartissez au fond de la pâte le pesto, ajoutez la mozzarella coupée en rondelles.
- 6** Ajoutez les choux et rabattez la pâte sur les bords. Ajoutez les herbes et les noisettes concassées et arrosez d'huile de noisette.
- 7** Enfourez et faites cuire pendant 40 minutes. Vous pouvez déguster la tarte chaude ou tiède.



## Tranches de chou-fleur et de chou romanesco grillées, salsa verte et granola salé

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 1H

- 1 chou-fleur
- 1 chou romanesco
- 3 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de cumin
- Sel et poivre

### Pour la salsa verte :

- 1 oignon
- 1/2 bouquet de persil plat
- Quelques brins de menthe

- 1 citron (zeste)
- 60 ml de jus de citron
- 30 ml d'huile de noix

### Pour le granola :

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de pignons de pin
- 50 g d'amandes effilées
- 25 g d'huile de noix
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de basilic séché
- 1 c. à café de fleur de sel

1 Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, les pignons de pin et les amandes effilées, puis ajoutez l'huile, le miel, le basilic et la fleur de sel.

### 2 Mélangez soigneusement.

Répartissez sur une plaque de

cuisson, puis faites cuire 15 minutes en mélangeant à mi-cuisson. Laissez ensuite refroidir.

### 3 Hachez très finement l'oignon

et les herbes, puis ajoutez l'huile, le jus de citron et le zeste. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si vous souhaitez une sauce moins épaisse.

### 4 Coupez les choux en tranches d'une épaisseur de 2 cm environ.

Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les d'huile, saupoudrez-les de cumin, salez et poivrez.

### 5 Faites cuire pendant

45 minutes en les retournant à mi-cuisson. Dégustez en ajoutant la salsa verte et le granola.

VÉGÉ



### PLAT COMPLET

Servez sur un lit de purée de topinambour à la vanille, en suivant notre recette page 31.



# LE RÔTI DE PORC

*un choix bien ficelé*

Incontournable du repas du dimanche en famille, il séduit les amateurs de viande moelleuse et juteuse. Voici comment bien le choisir et le cuire.

**O**n nous le répète assez souvent : tout est bon dans le cochon. Et ce n'est pas le rôti qui viendra démentir cette affirmation. Ce plat classique et réconfortant de la gastronomie française est idéal pour les grandes tablées familiales, où on l'accompagne volontiers de pommes de terre ou de haricots verts. Derrière l'apparente simplicité, ce plat cache cependant quelques subtilités. Saviez-vous par exemple que le rôti de porc pouvait être préparé à partir de plusieurs parties de l'animal ? Pour obtenir une viande savoureuse, tout commence par le (bon) choix du morceau.

## MISER SUR LE GRAS

La plupart du temps, le rôti de porc est sélectionné dans l'échine de l'animal qui correspond à la partie supérieure de la colonne vertébrale. Cette viande a l'avantage d'être généreuse, mais c'est aussi l'un des morceaux les plus gras... ce qui fait que certains lui préfèrent l'épaule (ou la palette), qui affiche un apport lipidique un peu moins important. Quoi qu'il en soit, ces deux morceaux séduisent par leur chair moelleuse, au goût fin et délicat.

*Un temps de repos*  
**Pour garantir la tendreté de la viande après cuisson, il faut veiller à la laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes à 1 heure.**

## LE FILET, UNE ALTERNATIVE

Beaucoup moins gras que l'échine, le filet mignon donne un rôti de porc plus maigre et bien moins calorique. C'est le morceau qui est à privilégier lorsque l'on fait attention à sa ligne, et il a en plus le mérite d'être le plus tendre du porc tout en gardant un goût très fin. Attention au passage en caisse, cependant, car le filet mignon est plus cher au kilo que l'échine ou l'épaule.

## DIRECTION LE FOUR

Le rôti de porc peut aussi bien se faire cuire au four qu'à la cocotte, en fonction des préférences et du morceau choisi. Le premier mode de cuisson est le plus simple : il suffit de se munir d'un plat adapté avec des bords hauts, d'assaisonner le rôti selon ses goûts (huile d'olive, beurre, ail, bouquet garni...) et de l'enfourner à 210 °C en comptant 30 minutes de cuisson par 500 grammes de viande. Pour obtenir un rôti rosé à cœur, pensez à baisser la température à 180 °C une fois le premier tiers-temps de la cuisson achevé.

## PLACE À LA COCOTTE

Avec ce mode de cuisson, la viande est d'abord saisie quelques minutes avec une noisette de beurre ou un filet d'huile. Une fois que toutes les faces sont dorées, la cuisson peut se poursuivre à feu doux et est plus rapide qu'au four : il faut compter 30 minutes par kilo de viande. À noter que si la cuisson à la cocotte permet également d'obtenir une viande moelleuse et juteuse, elle n'est pas adaptée pour obtenir un rôti rosé à cœur, car la cuisson « à point » se fait de manière homogène.





COMPTEZ  
200 G DE  
RÔTI PAR  
PERSONNE.



LE PETIT +

*du chef*

Faites dorer  
votre rôti dans  
une cocotte,  
avec du beurre,  
des oignons et  
des aromates.  
Puis fermez  
la cocotte et  
enfournez-la  
pour finir cette  
cuisson au four  
et garder tout  
le moelleux.

”

## DU PETIT LAIT

Le secret d'un  
rôti moelleux  
qui ne sèche  
pas est la  
cuisson au lait.  
Il faut prévoir  
1 litre de lait par  
kilo de viande.

**300**  
**KCAL**  
pour 100 g

Un rôti de porc  
dans l'échine a  
une forte valeur  
énergétique :  
300 calories aux  
100 grammes.  
C'est presque  
deux fois  
moins pour  
le rôti réalisé  
dans le filet.

### ASTUCE

Ne le piquez  
pas avec une  
fourchette  
pour vérifier  
la cuisson,  
il perdrait son  
jus. Utilisez un  
thermomètre  
de cuisine.

# À SAVOIR







## Meilleur morceau

L'échine de porc est prélevée dans la partie supérieure du cou. Sa viande, parsemée de gras, se révèle très tendre et goûteuse à la dégustation.

### Échine de porc confite oignons, poires et noisettes

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 2 H

- 1 rôti de porc dans l'échine de 1,6 kg
- 3 oignons rouges
- 3 poires
- 2 oranges (zeste et jus)
- 2 gousses d'ail
- 20 g de beurre
- 100 g de noisettes concassées
- 1 bouquet de thym
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cannelle
- Sel et poivre



#### À DÉGUSTER AVEC...

45 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez des pommes de terre coupées en gros cubes dans le fond de votre plat pour contenter les gros appétits.

**1** Prélevez le zeste de 2 oranges à l'aide d'un Économe et coupez-le en fines lanières. Pressez ensuite les oranges pour récupérer leur jus.

**2** Dans un petit bol, mélangez la cannelle, le sel et le poivre et frottez le rôti sur toutes ses faces. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Lavez les poires et coupez-les en deux.

**3** Préchauffez le four à 170° C. Faites chauffer l'huile et le beurre avec les gousses d'ail écrasées dans une cocotte à fond épais allant au four. Faites dorer le rôti sur toutes ses faces pendant 10 minutes.

**4** Ajoutez ensuite les oignons, et poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant. Ajoutez le thym et déglacez avec le jus des oranges. Couvrez et placez au four pour 1 h 45, en retournant le rôti trois fois.

**5** Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le zeste des oranges, les poires et arrosez de miel. Terminez la cuisson sans couvrir. Parsemez de noisettes concassées à la sortie du four.

LA SAISON  
DE LA  
CUEILLETTE  
DE L'AIL DES OURS  
S'ÉTEND DE  
FÉVRIER  
À AVRIL.

# L'AIL DES OURS

*à glaner en montagne*

S'il est de plus en plus tendance en cuisine, l'ail des ours reste toutefois assez difficile à dénicher au marché. Ça tombe bien, nous, on préfère le cueillir. Suivez le guide.

PAR SAMIA MRANI



## PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS...

Et plutôt dans des coins humides et ombragés, où cette plante sauvage trouve son meilleur terrain de jeu. Dès le mois de février, les petites tiges d'un vert profond commencent à pointer le bout de leur nez, pour le plus grand plaisir des promeneurs gourmets avant de se parer de belles fleurs blanches vers le mois d'avril. Plutôt rare dans le Sud, à l'exception des Pyrénées, l'ail des ours s'épanouit tout particulièrement dans les massifs montagneux du Grand Est, en dessous de 1600 m d'altitude.

## LE RECONNAÎTRE

Si les plus connaisseurs n'auront sans doute aucune difficulté à reconnaître ces herbes mesurant de 15 à 40 cm à leur maturité ; les néophytes, quant à eux, devront redoubler d'attention pour ne pas les confondre avec le muguet ou le colchique, deux plantes particulièrement toxiques. Pour ne pas faire d'erreur, fiez-vous tout d'abord à son aspect. La tige d'où naissent les feuilles doit être bien apparente. Chaque tige ne développe qu'une feuille en forme d'ellipse, même si chaque bulbe, blanc et allongé, peut développer deux tiges. Mais l'élément le plus évident est sans doute son odeur. Froissez légèrement les feuilles et respirez-les : une odeur caractéristique d'ail doit se dégager. En cas de doute, ne prenez aucun risque, abandonnez la cueillette et rabattez-vous sur votre meilleur primeur pour en trouver.



LE PETIT +

*du chef*

**J'adore rajouter de l'ail des ours dans la réalisation d'un pesto, ou pour faire un beurre parfumé en le hachant et en le mélangeant avec un beurre pommade.**

”

LA

*recette*

## EN CUISINE

De Jamie Oliver, chef britannique star, au non moins célèbre Massimo Bottura, chef de l'Osteria Francescana, nommé meilleur restaurant du monde en 2016, en passant par le doublement étoilé Jean Sulpice, tous fondent pour cette herbe aromatique. On apprécie tout particulièrement son goût d'ail évidemment bien présent, mais suffisamment subtil pour ne pas dénaturer un plat. Jeune, la plante peut se consommer crue si l'on apprécie son côté piquant. Plus mûre, elle peut être cuite, comme les épinards, ou réduite en coulis et utilisée pour parfumer un risotto ou une savoureuse purée à la belle nuance verte. Les fleurs, quant à elles, rejoignent avec bonheur une salade originale.

## AU JARDIN

Optez pour une production domestique. Facile à entretenir et très résistant, l'ail des ours peut être acheté en petit pot dans certaines jardineries pour qu'il réapparaisse au moment du printemps tous les ans, chez soi, sans le moindre effort. Pas de panique si les feuilles jaunissent pendant l'été ou si le plant semble disparaître durant l'automne et l'hiver, le système racinaire est toujours là et les précieuses tiges repousseront normalement au début du printemps.

## Mon pesto maison

POUR 1 POT  
PRÉPARATION 10 MIN

- 100 g de feuilles d'ail des ours
- 30 g de parmesan
- 4 cl d'huile d'olive
- 25 g de pignons de pin
- ½ c. à café de sel
- 1 pincée de poivre du moulin

- 1 Lavez et séchez l'ail des ours.** Hachez les feuilles grossièrement.
- 2 Mixez-les finement dans un petit robot hachoir.** Ajoutez le sel, le parmesan, le poivre et les pignons, et mixez de nouveau.
- 3 Ajoutez l'huile d'olive,** mixez, puis ajustez la consistance en rajoutant de l'huile d'olive, si nécessaire.



**JE L'UTILISE DANS...**  
des linguine  
au parmesan  
ou des  
gaufres  
salées.



# 味噌 LE MISO

*L'ingrédient magique  
des soupes japonaises*

Cet ingrédient central de la gastronomie nippone se déguste dans la soupe éponyme... mais pas seulement.

PAR SAMIA MRANI

**C**ette pâte se compose de graines de soja, de sel, d'eau et surtout d'un ingrédient secret : le koji. Ce dernier est le résultat de la fermentation du riz, ou de l'orge, cuit à la vapeur etensemencé d'un champignon bien spécifique, *l'Aspergillus oryzae*. Étalée finement et brassée régulièrement durant le processus, la mixture est ensuite salée pour stopper la fermentation, avant d'être ajoutée aux autres ingrédients, dont les graines de soja, cuites et broyées, et parfois le riz ou l'orge. Placé dans de grandes cuves, le futur miso amorce une seconde fermentation pouvant durer de quelques jours à plusieurs mois.

## AUTANT DE MISO QUE D'ÎLES JAPONAISES

Finement mixé ou contenant des morceaux, le miso se décline en une multitude de variétés. On le classe néanmoins le plus souvent en trois grandes familles : blanc, brun et rouge. Le plus communément employé, pour sa douceur et pour son goût léger et peu salé, reste le miso blanc, appelé aussi shiro miso, fabriqué avec du riz. Le rouge, ou aka miso, contient un mélange de riz, d'orge et de soja. Bien plus fermenté, il a une saveur plus salée et plus puissante. Le brun, au goût encore plus intense, ne comporte souvent que du soja.

C'est le préféré des Japonais, qui l'emploient comme nous utilisons les cubes de bouillon. Bien d'autres variétés sont disponibles au pays du Soleil-Levant : au blé, au chanvre, à l'orge, au riz complet... Leur caractère dépend aussi bien de la durée de fermentation que du pourcentage de koji.



LE PETIT +

*du chef*

**J'utilise le miso pour donner une touche asiatique à un bouillon, dans des risottos ou dans certaines marinades de viande.**



## COCKTAIL SANTÉ

Et si le miso était l'un des secrets de la longévité au Japon ? Consommé de façon quasi quotidienne, il représente une mine d'or en matière de minéraux et de vitamines. Pauvre en lipides et en calories, il est néanmoins riche en protéines, en vitamines B, en zinc, en fer et en probiotiques. Attention toutefois à ne pas oublier son principal inconvénient : sa richesse en sel.

## EN CUISINE

On le déguste bien entendu en soupe avec quelques cubes de tofu, des lamelles de champignons et de la cébette ciselée, mais il se prête aussi parfaitement aux marinades. Additionné de soja ou de vinaigre et d'huile de sésame, il enduit et parfume à merveille brochettes, filets de bœuf et autres tranches de porc. Seule contrainte : ne pas le faire bouillir, il n'aime pas la surcuisson. Ajoutez-le donc à la fin pour le diluer dans le bouillon ou laquer vos pièces de viande quelques minutes avant de les sortir du feu.







## Koji

Ingrédient  
essentiel  
du miso et  
indispensable à  
la fermentation,  
ce champignon  
microscopique  
est aussi  
employé pour  
fabriquer la  
sauce soja et  
même... le saké !

## 3 ANS

Si la plupart du  
temps, la seconde  
fermentation ne  
dure que quelques  
semaines, cette  
étape peut durer  
jusqu'à trois ans  
pour certains  
misos d'exception  
à la saveur très  
puissante.

**62,5**  
%

des Japonais  
consomment  
une soupe  
miso pour se  
remettre de leur  
gueule de bois.  
À consommer  
donc sans  
modération !

**À SAVOIR**

*On l'adopte !*

Cette incontournable pâte fermentée au goût  
délicieusement salé s'est fait une place de choix dans  
les placards des amoureux de cuisine asiatique.



*Pas  
de gâchis*

Récupérez, lavez et séchez les graines de potiron, puis faites-les griller au four avec un peu d'huile, de sel et de paprika. Saupoudrez-en la soupe pour apporter du croquant.

## Soupe de potimarron, miso et champignons

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 30 MIN

- 1 potimarron d'environ 600 g
- 200 g de mélange de champignons
- 3 petits oignons • 2 gousses d'ail
- 4 brins de ciboulette • 150 g de riz
- 30 cl de bouillon de légumes
- 20 cl de lait de coco • 3 cl de vin blanc
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol • 2 c. à soupe de miso blanc • 1 c. à soupe d'huile de sésame • ½ c. à café de gingembre moulu • Sel et poivre

**1 Épluchez et ciselez très finement les oignons.** Épépinez le potimarron et détaillez-le en gros dés. Hachez les gousses d'ail et nettoyez les champignons. Ciselez la ciboulette.

**2 Faites revenir dans une casserole,** avec 1 cuillerée d'huile de tournesol, la moitié de l'ail et les deux tiers des oignons. Ajoutez les dés de potimarron, déglacez au vin blanc, incorporez le bouillon de légumes, le lait de coco et le gingembre, et laissez cuire à petits bouillons pendant 30 minutes.

**3 Faites revenir,** pendant ce temps, le reste des oignons avec 1 cuillerée d'huile de tournesol.


Ajoutez le riz, faites-le nacrer, versez 225 g d'eau, salez et laissez cuire à couvert et à feu doux jusqu'à complète évaporation.

**4 Émincez les champignons** et faites-les sauter à feu vif avec le reste d'huile de tournesol et d'ail. Salez, poivrez et ajoutez la ciboulette en fin de cuisson.

**5 Vérifiez la cuisson du potimarron.** Ajoutez le miso hors du feu, remuez pour qu'il soit bien dilué avant de mixer l'ensemble, puis rectifiez l'assaisonnement.

**6 Dressez la soupe** dans des bols, répartissez le riz et les champignons et arrosez d'un filet d'huile de sésame avant de servir.





# LE CURCUMA

## *safran des Indes*

L'été vous manque ? Cap sur l'Inde, avec cette épice jaune soleil.

PAR SAMIA MRANI

### UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS

Cultivée en Inde depuis plus de 3 000 ans, cette épice y était employée pour ses vertus colorantes et surtout médicinales. À tel point que la médecine chinoise traditionnelle l'a adoptée et que même la science moderne s'y intéresse. En cause, son composé principal : la curcumine, un actif encore aujourd'hui étudié pour ses qualités antioxydantes, anti-inflammatoires, et ses propriétés anticancéreuses, anti-infectieuses et cicatrisantes.

### EN CUISINE

Sa saveur musquée et légèrement poivrée s'accorde aussi bien avec des volailles qu'avec des poissons blancs et des légumes. D'ailleurs, le curcuma est un incontournable de la plupart des mélanges de curry auxquels il donne leur

couleur. À petite dose, il apporte du caractère et peut rectifier l'acidité d'un plat, alors qu'utilisé généreusement et associé à du lait de coco, il vous emmènera directement à Bombay et contribuera à réveiller vos papilles. Plus surprenant, l'épice s'accorde sans difficulté aux agrumes dans les desserts et même au chocolat.

### À LA RACINE...

S'il est le plus souvent commercialisé séché et réduit en poudre, le curcuma peut aussi se trouver frais. Son rhizome ressemble alors à une racine de gingembre plus fine et plus petite, avec une chair orange vif qui peut être râpée pour intégrer les plats. Son pouvoir colorant n'est pas moins puissant, donc gare à vos doigts si vous ne souhaitez pas conserver la preuve de son utilisation au bout des ongles.

### Spirituel

Chez les hindous, le curcuma tient une place de choix dans les rites religieux. Tout particulièrement présent lors des mariages et des naissances, il est gage de bonheur.

3  
mini  
recettes

### Golden latte

Faites chauffer **10 cl de lait de coco** avec **10 cl de lait d'avoine** jusqu'à léger frémissement. Coupez le feu et ajoutez **½ c. à café de curcuma**, **1 touche de miel**, **1 pointe de cannelle** et de **gingembre en poudre**. Mélangez et servez bien chaud.

### Poulet mariné

Mélangez **1 yaourt nature** avec **½ c. à café de curcuma**, autant de **paprika** et **1 gousse d'ail hachée**, salez et poivrez. Détaillez **1 escalope de poulet** en dés et faites-la mariner 2 heures dans ce mélange. Faites cuire au four 25 min à 180 °C et servez avec du **riz pilaf**.

### Houmous coloré

Égouttez une boîte de **350 g de pois chiches** et réservez le jus. Mixez-les avec **1 c. à soupe de tahini**, le jus d'un demi-citron, un filet d'huile d'olive, **1 c. à café de curcuma**, **½ c. à café de cumin**. Salez, poivrez et ajustez la consistance avec le jus réservé.

Recette à retrouver page 90.



LE PETIT +

*du chef*

La pomme rôtie et recouverte de caramel, c'est vraiment un de mes péchés mignons ! Je la réalise nappée d'un caramel déglacé à la bière, pour profiter de ses arômes intenses.

”





# LA pomme DE a À Z

EN COUVERTURE

Elle sait tout faire. Elle mijote, près d'une viande, pour un plat sucré-salé. Elle se glisse dans nos entrées, nos tartes et nos salades, pour apporter fraîcheur et croquant. En dessert, bien sûr, elle joue la carte de la générosité et de la gourmandise. Voici 50 façons de décliner LE fruit star de l'hiver.

*Se régaler toute l'année*



**LA POMME DE MILLE  
ET UNE FAÇONS**

Sur le site de Cuisine AZ, faites le plein d'idées express, faciles et raffinées.

*Le petit plus*

Vous pouvez torréfier les noix 2 à 3 minutes dans une poêle sèche avant de les ajouter au plat.



**EXPRESS**

**Carpaccio de pomme verte à l'huile de noix**

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**

- 2 pommes vertes (granny-smith)
- Quelques brins d'aneth frais pour la décoration

- 1 petit bulbe de fenouil
- 40 g de cerneaux de noix
- 3 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Fleur de sel et poivre

- 1 **Lavez les pommes** et coupez-les en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.
- 2 **Arrosez immédiatement les tranches de pomme** avec le jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.

- 3 **Retirez les feuilles extérieures du bulbe de fenouil si elles sont abîmées.** Emincez-le à la mandoline pour obtenir des lamelles très fines.

- 4 **Disposez les tranches de pomme** et les lamelles de fenouil en rosace sur chaque assiette. Parsemez de cerneaux de noix légèrement concassés.

- 5 **Arrosez avec l'huile de noix.** Salez, poivrez, et ajoutez quelques brins d'aneth frais pour la décoration.



## Tartine saumon et crème de granny-smith

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 20 MIN

- 150 g de saumon fumé, tranché • 2 granny-smith
- 100 g de fromage frais
- 100 g de farine complète
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de graines mélangées (sésame, lin, pavot, chia, tournesol...)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel et poivre

### 1 Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un grand bol, mélangez la farine, les flocons d'avoine, les graines et 1/2 c. à café de sel. Ajoutez l'huile d'olive et 10 cl d'eau, puis mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène, souple mais pas collante.

### 2 Placez la pâte entre deux

feuilles de papier cuisson, étalez-la finement pour obtenir une épaisseur de 2 à 3 mm environ. Retirez la feuille supérieure de papier cuisson, puis découpez la pâte en petits rectangles.

### 3 Faites cuire au four 15 à

20 minutes, jusqu'à ce que les crackers soient croustillants. Lavez les granny-smith, coupez-en une en jolies tranches, puis râpez la deuxième finement.

### 4 Dans un bol, mélangez la

pomme râpée avec le fromage frais et le jus de citron. Assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre.

5 Montez les tartines : étalez une couche généreuse de crème à la pomme sur la moitié de chaque cracker et disposez-y les tranches de pomme.

### 6 Déposez une tranche de

saumon fumé sur le côté sans crème, en le plissant légèrement. À l'aide d'une poche à douille, faites une décoration à côté de votre saumon avec le reste de crème à la pomme. Ajoutez quelques brins d'aneth pour la touche finale.



### ASTUCE

Pour une note originale, écrasez des grains de poivre de Sichuan et ajoutez-les dans la préparation des crackers.

## Burger pomme et poulet

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 15 MIN

- 2 filets de poulet (env. 300 g)
- 2 pommes vertes
- 1 carotte
- 1/4 de chou rouge
- 1/4 de chou blanc
- 4 tranches de fromage (cheddar)
- 4 pains à burger au sésame
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de ciboulette fraîche
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- Sel et poivre

**1 Préchauffez votre four à 180 °C**, râpez la carotte et émincez finement les choux. Coupez la pomme en fines tranches sans la peler. Ciselez la ciboulette.

**2 Dans un bol, mélangez la sauce soja**, le paprika, l'ail, du sel et du poivre. Enduisez-en vos filets de poulet. Chauffez une poêle avec l'huile d'olive. Faites cuire les filets 7 à 8 minutes de chaque côté à feu moyen. Effilochez-les, et réservez au chaud.

**3 Coupez les pains au sésame en deux**, disposez une tranche de fromage sur la base et faites-les légèrement griller au four.

**4 Ajoutez le poulet effiloché chaud**, une portion de crudités (carotte et choux), quelques tranches de pomme et saupoudrez de ciboulette. Refermez les pains, servez immédiatement avec des frites ou une salade verte.



### VARIANTE VÉGÉTARIENNE

Remplacez le poulet par une galette de quinoa qui se mariera parfaitement avec cette recette.





*Toujours plus !*

Pour un goût plus corsé, utilisez du roquefort à la place du comté.

## Salade de chou rouge

POUR 2 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN

- 1 pomme • ½ chou rouge
- 150 g de comté
- 100 g de cerneaux de noix
- 3 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à café de miel • Sel et poivre

**1 Retirez les feuilles abîmées** et le cœur dur du chou. Émincez-le finement et salez-le. Coupez le comté en petits dés. Lavez, épinez et coupez la pomme en fines tranches.

**2 Dans un bol, mélangez la moutarde,** le vinaigre et le miel. Incorporez progressivement l'huile en fouettant pour créer une émulsion. Salez et poivrez.

**3 Mélangez délicatement le chou** et les tranches de pomme, dressez le mélange dans les assiettes. Décorez avec les dés de fromage et les noix. Versez un filet de sauce sur la salade.



## Sauté de veau au cidre et aux morilles

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 1 H 35

• 1 kg de sauté de veau • 300 g de morilles fraîches ou surgelées  
• 1 pomme • 2 gousses d'ail  
• 1 branche de romarin • 1 brin de thym • 25 cl de crème liquide entière • 40 g de beurre • 30 cl de cidre • 1 feuille de laurier  
• 1 c. à soupe d'huile d'olive  
• 3 c. à café bombées de fond de veau • 1 c. à café bombée de baies roses • Sel et poivre

**1 Sortez la viande 30 minutes avant de la cuire.** Épluchez la pomme et coupez-la en petits morceaux.

**2 Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive** et 20 g de beurre, ajoutez la viande et faites-la dorer sur toutes les faces à feu moyen pendant 5 minutes. Salez et poivrez.

**3 Ajoutez les gousses d'ail écrasées avec la peau,** les morceaux de pomme, les baies roses, le romarin, le thym et le laurier. Salez, poivrez, mélangez et versez le cidre. Laissez évaporer quelques secondes, puis ajoutez 20 cl d'eau et le fond de veau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.

**4 Nettoyez, rincez et séchez les morilles,** si elles sont fraîches. Dans une poêle, faites chauffer le beurre restant à feu moyen, faites-y revenir les morilles pendant 5 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 20 minutes.

**5 Avec une écumoire, prélevez la viande,** les morceaux de pomme et les champignons. Disposez-les dans un plat de service.

**6 Filtrez le jus de cuisson** et mettez-le dans une casserole, faites-le réduire de moitié sur feu moyen. Ajoutez la crème liquide, et versez sur la viande et les morilles. Dégustez aussitôt.

chic



TCHIN

Choisissez le ton  
sur ton avec un bon  
cidre brut fermier.



## Filet mignon aux pommes et au gingembre

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN  
CUISSON 30 MIN  
REPOS 1H

- 2 gros filets mignons de porc (1 kg)
- 500 g de petites pommes de terre bio • 4 pommes reinettes
- 2 petites gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 2 brins de thym • 50 g de beurre
- 4 c. à soupe de miel liquide de sapin
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de 4 épices
- Fleur de sel et poivre du moulin

**1 Épluchez l'ail et le gingembre** et hachez-les. Préparez la marinade en mélangeant le miel, le gingembre, l'ail, la sauce soja, l'huile neutre et le 4 épices. Badigeonnez les filets mignons du mélange. Laissez mariner au moins 1 heure au frais. Sortez la viande 30 minutes avant de la cuire.

**2 Préchauffez le four à 180 °C.** Rincez les pommes reinettes, coupez-les en deux, retirez les pépins, puis coupez-les en huit. Arrosez-les de jus de citron. Lavez les pommes de terre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

**3 Mettez la viande** dans un grand plat et ajoutez la marinade. Enfournez pour 25 à 30 minutes.

**4 Dans une grande sauteuse, faites chauffer le beurre** et l'huile d'olive, ajoutez le thym et faites revenir les pommes

de terre à feu moyen pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Parsemez de fleur de sel, poivrez et couvrez. Poursuivez la cuisson 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Ajoutez les pommes reinettes dans la sauteuse et faites cuire à découvert 5 minutes de plus.

**5 Coupez la viande en médaillons** et servez-la accompagnée de pommes et de pommes de terre. Arrosez de jus de cuisson, ajoutez un tour de moulin à poivre, une pincée de fleur de sel et quelques brins d'herbes aromatiques.



### Exotique

Ajoutez quelques morceaux de gingembre confit en décoration, cela apportera une touche sucrée et légèrement épicée.



## Petits pains de viande

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 25 MIN

- 400 g de viande hachée (bœuf ou mélange bœuf-porc) • 100 g de lard en fines tranches (environ 12 à 16 tranches)
- 1 pomme • 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de persil frais haché • 1 œuf • 50 g de chapelure
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin

- 1 **Préchauffez le four à 180 °C.** Lavez votre pomme et coupez-la à l'aide d'une mandoline.
- 2 **Dans un grand saladier, mélangez la viande hachée,** l'œuf, la chapelure, l'oignon, l'ail, la moutarde, le persil, le paprika fumé, le sel et le poivre. Malaxez bien à la main pour obtenir une texture homogène.
- 3 **Divisez le mélange en quatre portions égales.** Façonnez chaque portion en petit pain ovale. Enroulez chaque mini-pain de viande de 3 à 4 tranches de lard, en les faisant se chevaucher légèrement. Insérez-y vos tranches de pomme.
- 4 **Placez les pains de viande** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et poivrez-les au moulin.
- 5 **Enfournez pour 25 à 30 minutes,** jusqu'à ce que le lard soit croustillant et la viande bien cuite.

*Pour  
un repas  
rapide*

Servez ces petits pains de viande avec une salade de jeunes pousses et de la moutarde au miel.





## ACCOMPAGNEMENT

Servez votre poulet avec une petite salade verte, du riz ou des nouilles sautées.

## Poulet gingembre et pommes rôties

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 45 MIN

- 4 filets de poulet • 4 pommes
- 1 oignon • 1 citron
- 1 morceau de gingembre frais (environ 50 g)
- 10 branches de coriandre fraîche
- 3 gousses d'ail
- 40 g de beurre fondu
- 20 cl de fond de veau
- 20 cl de vin blanc • 45 g de cacahuètes sans peau • 3 c. à soupe de miel • 3 c. à soupe de sauce soja sucrée • 2 c. à soupe de sucre roux • 2 c. à soupe d'huile d'olive

- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de paprika
- Fleur de sel et poivre du moulin

### 1 Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez les pommes et coupez-les en quartiers. Mélangez le beurre fondu, le miel et une pincée de fleur de sel. Plongez-y vos pommes et placez-les sur une plaque. Couvrez d'une feuille de papier cuisson et enfournez pour 20 minutes.

### 2 Coupez les filets de poulet en morceaux de taille moyenne.

Épluchez l'oignon, l'ail et le gingembre. Émincez-les, ainsi que la moitié de la coriandre et les cacahuètes. Dans un saladier, mélangez le poulet avec la sauce soja, le gingembre, l'ail, les

épices, le sucre roux et le poivre. Laissez mariner 15 minutes.

3 **Faites chauffer l'huile d'olive** dans une poêle, ajoutez-y l'oignon. Faites-le revenir jusqu'à qu'il soit translucide et ajoutez le poulet. Remuez sur feu vif pendant quelques minutes et versez la marinade du poulet, le fond de veau, le vin blanc et le jus du citron. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire 20 minutes.

4 **Sortez vos pommes du four** quand elles ont un aspect légèrement caramélisé. Poivrez au moulin et réservez-les au chaud.

5 **Retirez le poulet**, mélangez et laissez réduire la sauce quelques instants. Servez le poulet couvert de sauce avec les pommes rôties et le reste de coriandre ciselée.



## Côte de porc aux pommes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 20 MIN

- 4 côtes de porc épaisses
- 3 pommes • 2 oranges
- 2 brins de thym frais

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre fraîchement moulu

**1 Salez et poivrez la viande.**

Dorez-la à la poêle dans un fond d'huile d'olive chaude. Réservez.

**2 Lavez les fruits** et coupez les pommes et 1 orange en quartiers.

Mélangez-les avec de l'huile d'olive, le miel, le vinaigre, le sel et le poivre.

**3 Préchauffez le four à 180 °C.** Disposez les côtes de porc dans un plat allant au four. Ajoutez les fruits et arrosez le tout du jus de l'orange restante et d'un filet d'huile d'olive.

**4 Enfouissez pour environ 20 minutes.** Pensez à remuer deux à trois fois pendant la cuisson.

*Haut  
en couleur*

Servez vos côtes de porc aux fruits sur un lit de feuilles d'endive rouge. Répartissez les fruits autour de la viande.





#### LE BON GESTE

À mi-cuisson, déglacez le fond du plat avec un petit verre de vin blanc ou de jus d'orange pour ajouter une légère acidité et enrichir le jus de cuisson.

## Échine de porc aux pommes et à l'orange

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 1 h 30**

- 1 échine de porc de 1,2 kg
- 2 pommes • 1 orange
- 1 gros oignon rouge
- 6-8 branches de thym frais

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

### 1 Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez les fruits et coupez-les en fines tranches, préparez les oignons en rondelles.

### 2 Entaillez en profondeur

**l'échine de porc**, tous les 2 cm, sans la trancher complètement. Salez et poivrez des deux côtés. Dans les entailles, insérez

alternativement des tranches de pomme, d'orange et d'oignon rouge, ainsi que des brins de thym.

### 3 Placez le rôti dans un plat allant au four.

Arrosez-le d'huile d'olive, enfournez et laissez cuire pendant 1 h 30 à 1 h 45, en arrosant toutes les 30 minutes avec le jus de cuisson. Vous pouvez couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium si les fruits commencent à trop caraméliser.



## Joue de porc au cidre

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 35 MIN  
CUISSON 2 H 40

- 1 kg de joue de porc
- 5 pommes • 3 oignons
- 2 brins de persil
- 2 c. à soupe de crème
- 15 g de beurre • 60 cl de cidre
- 30 cl de bouillon de volaille
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1/2 baguette de pain
- Sel et poivre

**1 Émincez les oignons.** Dans une cocotte, saisissez les joues de porc 4 à 5 minutes sur chaque face dans l'huile d'olive. Débarrassez et réservez.

**2 Dans le suc de cuisson des joues,** faites revenir les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient translucides, puis retirez le contenu de la cocotte.

**3 Déglacez la cocotte au cidre,** grattez bien les sucs de cuisson, remettez-y les joues de porc et les oignons, versez-y le bouillon. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux pendant 2 h 30.

**4 15 minutes avant la fin de la cuisson,** ajoutez quatre pommes épluchées et coupées en quartiers, et le paprika.

**5 En fin de cuisson,** filtrez la préparation, versez le jus dans une casserole, ajoutez-y la crème et laissez cuire quelques minutes.

**6 Dans une poêle,** faites dorer la baguette coupée en tranches dans le beurre et la dernière pomme taillée en lamelles.

**7 Dresser un lit de pommes** et de tranches de pain, ajoutez la viande et arrosez l'ensemble de sauce. Décorez de quelques pluches de persil et servez.

À préparer  
LA VEILLE

*L'astuce  
en plus*

La clé pour des joues ultra tendres est de faire mariner la viande toute la nuit dans du cidre avec les épices choisies.





### ONCTUEUX

Pour une touche encore plus gourmande, ajoutez une cuillerée de crème fraîche épaisse à la fin de la cuisson.

## Rôti de dinde en cocotte

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 55 MIN

- 800 g de rôti de porc
- 300 g de courge musquée
- 200 g de champignons de Paris
- 200 g de châtaignes crues
- 8 oignons grelots
- 2 pommes golden
- 2 gousses d'ail • 2 brins de romarin
- 2 brins de thym • 20 g de beurre
- 50 cl de cidre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 clous de girofle
- Sel et poivre

**1 Préchauffez le four à 200 °C.** Pelez et coupez la courge musquée en dés. Coupez les pommes et enlevez le cœur. Émincez les champignons de Paris.

**2 Incisez les châtaignes** et faites-les bouillir pendant 10 minutes pour les attendrir avant de les peler. Pelez les oignons grelots.

**3 Dans une cocotte,** faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen-vif. Salez et poivrez le filet de porc, puis faites-le dorer de chaque côté dans la cocotte pendant environ 5 à 7 minutes pour bien le saisir. Retirez-le de la cocotte et réservez-le.

**4 Dans la même cocotte,** ajoutez les oignons grelots, les dés de courge musquée, les pommes coupées en quartiers et les

châtaignes. Faites revenir l'ensemble pendant environ 5 minutes pour bien enrober le tout de sucs.

**5 Ajoutez les champignons émincés** et faites cuire encore 2 à 3 minutes. Déglacez avec quelques centilitres de cidre et remettez le rôti dans la cocotte avec les légumes et les fruits.

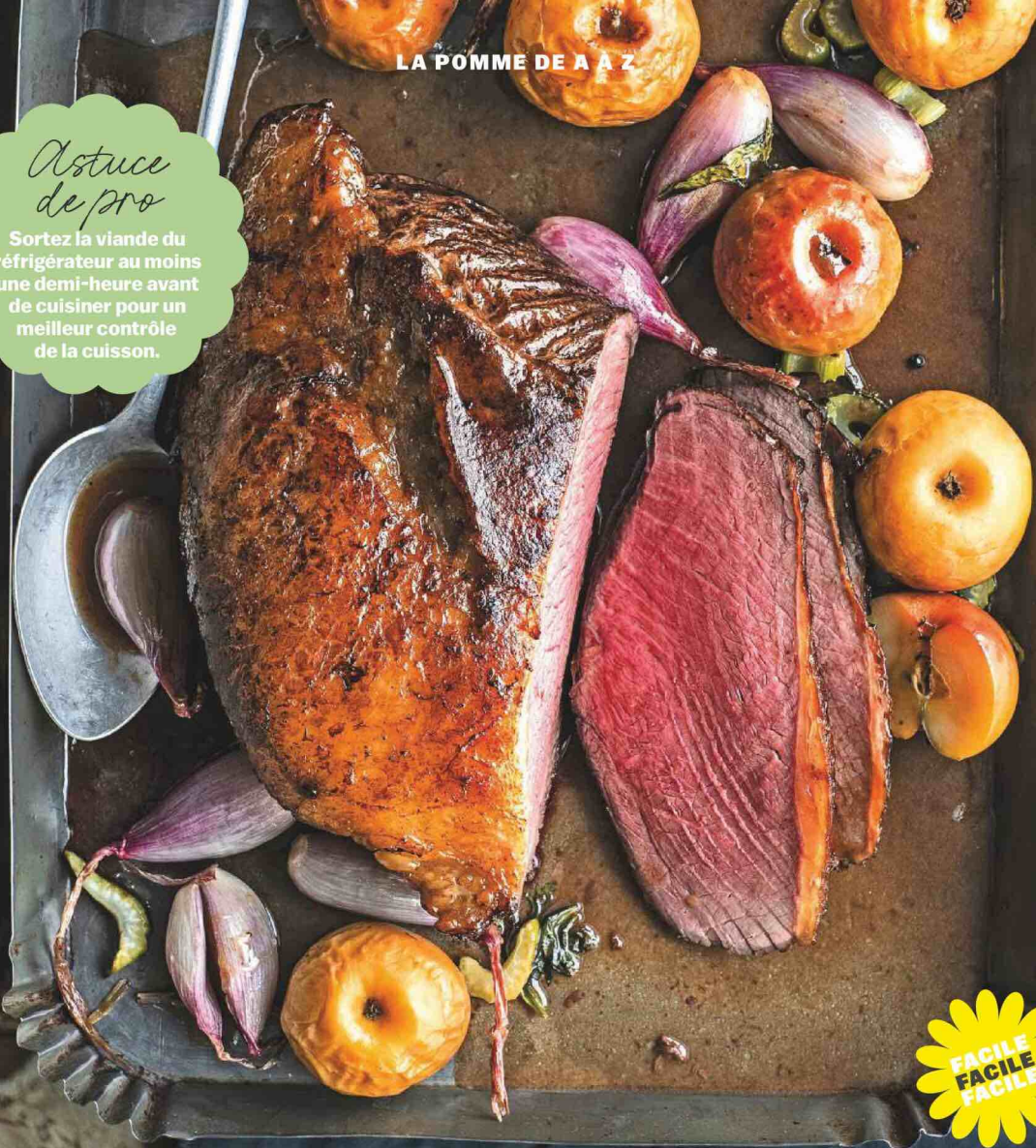
**6 Versez le reste du cidre,** ajoutez le thym et le romarin, portez à ébullition, puis baissez le feu.

**7 Couvrez la cocotte** et laissez mijoter pendant environ 40 à 45 minutes à feu doux. Mélangez bien les légumes et les fruits dans la cocotte pour que les sucs se mélangent. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre, puis servez.



Astuce  
de pro

Sortez la viande du réfrigérateur au moins une demi-heure avant de cuisiner pour un meilleur contrôle de la cuisson.

FACILE  
FACILE  
FACILE

## Bœuf aux pommes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 50 MIN

- 1 kg de bœuf
- 4 pommes
- 8 échalotes
- 1 branche de céleri
- 3 gousses d'ail
- 60 g de beurre fondu
- 2 verres de cidre
- 2 c. à soupe de sucre brun
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre noir en grains

**1 Préchauffez votre four à 180 °C.** Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Salez et poivrez généreusement le morceau de bœuf. Dorez toutes ses faces pendant 5 à 7 minutes.

**2 Lavez les pommes** et taillez le céleri grossièrement. Dans un plat allant au four, placez les pommes, les échalotes entières, les gousses d'ail écrasées et le céleri. Arrosez de la moitié de beurre fondu et saupoudrez de sucre brun.

**3 Retirez le bœuf de la poêle** et badigeonnez-le de moutarde. Déglacez la poêle avec le cidre

pour récupérer les sucs, rajoutez-y quelques grains de poivre, puis versez sur le rôti et les pommes.

**4 Badigeonnez le bœuf du reste de beurre.** Enfouissez le plat et faites cuire pendant 45 minutes à 1 heure (environ 20 minutes par 500 g pour une cuisson à point). Arrosez régulièrement le rôti avec le jus de cuisson pour qu'il soit bien tendre et savoureux.

**5 Une fois le bœuf cuit à votre goût,** sortez-le du four et laissez-le reposer 10 minutes avant de le trancher. Arrosez les pommes du jus de cuisson avant de servir.



## Boulettes de viande, pomme et céleri

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 30 MIN

### Pour les boulettes de viande :

- 200 g de porc haché
- 200 g de veau haché
- 1 oignon • 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 c. à soupe d'huile neutre • Sel et poivre

### Pour la sauce et l'accompagnement :

- 2 pommes • 1 poireau
- 1/2 céleri-rave
- 2 brins de persil • 1 gousse d'ail • 10 cl de crème liquide
- 10 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1 Dans un saladier, mélangez le porc et le veau hachés, avec l'œuf, la chapelure, l'oignon émincé au préalable et l'huile. Salez et poivrez, puis façonnez des boulettes de taille moyenne.

2 Pelez le céleri-rave et coupez-le en cubes. Hachez l'ail et émincez le poireau. Évidez les pommes et taillez-les en tranches fines.

3 Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez

le céleri-rave et faites-le dorer quelques minutes. Ajoutez l'ail et le poireau, poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils commencent à devenir tendres.

4 Versez le bouillon de légumes, portez à ébullition, ajoutez les boulettes, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes.

5 Ajoutez les tranches de pomme, puis versez la crème. Mélangez bien, assaisonnez avec du sel et du poivre et poursuivez la cuisson 5 minutes. Servez saupoudré de persil frais ciselé et poivrez au moulin à poivre.



### SUCRÉ-SALÉ

Avant d'ajouter les pommes, faites-les légèrement caraméliser dans une poêle avec une noisette de beurre, cela ajoutera de la douceur et de la profondeur à la sauce.





*Le bon choix*

Quelle pâte choisir en rayon ? Rendez-vous en page de droite pour profiter de notre étude conso.

## Pizza bacon, pommes et sauge

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 30 MIN  
REPOS 1H30

- 150 g de bacon
- 2 pommes
- 2 gros oignons
- 8 à 10 feuilles de sauge fraîche
- 1 pâte à pizza
- 100 g de munster

- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de miel
- Poivre noir fraîchement moulu

- 1 Préchauffez votre four à 180 °C.** Lavez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en tranches.
- 2 Dans une poêle, faites fondre le beurre.** Ajoutez les oignons émincés et laissez-les cuire à feu doux 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Réservez.
- 3 Dans la même poêle,** faites revenir les morceaux

de bacon jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez.

### **4 Étalez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.**

Disposez le munster coupé en tranches, les oignons caramélisés, les tranches de pommes, le bacon et les feuilles de sauge sur la pâte.

### **5 Arrosez d'un filet de miel et poivrez légèrement.**

Enfournez pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Servez chaud.



→ Brisées ou feuilletées,  
fines ou épaisses,  
pur beurre ou allégées...  
On a passé au crible les  
pâtes à tarte et à pizza.

PAR CAROLINE PACREAU

### LE TROP-PLEIN D'INGRÉDIENTS

Farine, beurre, sel et eau. Un œuf, à la limite. Dans les faits, il n'en faut pas plus pour réaliser une bonne pâte. Pourtant, dans les versions industrielles, les listes d'ingrédients s'allongent, pouvant monter jusqu'à onze. Dans ces pâtes « mauvaises élèves », on trouve du sucre, du gluten de blé (pour améliorer l'élasticité de la pâte), du vinaigre d'alcool (pour la conservation), divers amidons et farines, de la gomme xanthane... On prend donc le temps de scruter l'emballage, pour sélectionner une référence avec trois ou quatre ingrédients.

### LES BONS ET MAUVAIS GRAS

Sur le plan nutritionnel, il n'y a pas franchement de bon élève. Les pâtes sont des produits gras (environ 20 g de lipide aux 100 g), à consommer avec modération. Pour les pâtes brisées et feuilletées, la plupart des références de grandes surfaces sont fabriquées à base de beurre. Un bon point, qui se rapproche de la recette traditionnelle et d'un produit fait maison. Dans d'autres, ce beurre est remplacé par de la margarine, souvent



### ON A DÉCORTIQUÉ...

*les pâtes  
industrielles*

associée à une combinaison d'huiles (colza, palme et/ou tournesol). On évite ces dernières, plus riches en graisses saturées ou hydrogénées.

### LES ADDITIFS

Certaines pâtes industrielles contiennent des additifs, comme des conservateurs, des stabilisants ou des colorants. Pour les éviter, toujours le même conseil : choisir une pâte avec la liste d'ingrédients la plus courte possible. Vous pouvez choisir une référence bio (logo AB) dont la composition en est, de fait, exempte.

### EN CUISINE

Si la pâte sablée est traditionnellement liée aux desserts (vive les flans et les bonnes tartes aux fruits !), plus facile parfois de faire son choix entre pâte feuilletée ou pâte brisée. On privilégie la première pour une tarte (salée ou sucrée, mais croustillante), un vol-au-vent, un mille-feuille ou des bouchées apéritives. Les pâtes brisées sont traditionnellement utilisées pour les quiches, car elles supportent bien les garnitures humides.

### **zoom** SUR LES PÂTES À PIZZA

Côté goût comme côté compo, les pâtes à pizza en pâtons recueillent tous les suffrages. Elles contiennent moins d'additifs et peu de matières grasses. On trouve aussi de belles alternatives au rayon surgelés. On fleure même avec le fait maison. Seul bémol, ces pâtes industrielles sont souvent plus salées. On mise donc sur une garniture qui en soit dépourvue (légumes, burrata...).



## Salade d'hiver

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISON 25 MIN**

- 150 g de bacon en tranches ou en lardons
- 2 pommes • 400 g de haricots verts frais ou surgelés
- 150 g de pousses d'épinards
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 4 œufs • 100 g de noixettes entières • 2 c. à café de miel
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 1 pincée de cannelle
- Sel et poivre du moulin
- Pour la vinaigrette :**
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ou de cidre
- 1 c. à café de moutarde
- Sel et poivre

**1 Préchauffez le four à 180°C.** Lavez les pommes et coupez-les en fines lamelles. Disposez les sur un lèche-frite, recouvert de papier cuisson.

**2 Dans un bol, mélangez le miel,** l'huile et la cannelle. Badigeonnez les pommes de ce mélange à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourez pour 10 minutes.

**3 Équeutez les haricots verts,** puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 à 6 minutes. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau glacée pour conserver leur couleur.

**4 Battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre.** Faites cuire une omelette fine dans une poêle légèrement huilée. Une fois cuite, laissez refroidir, puis roulez-la et tranchez-la en fines lamelles.

**5 Grillez les tranches de bacon** dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Torréfiez les noixettes dans une poêle à sec pendant 2 à 3 minutes, puis concassez-les grossièrement.

**6 Dans un bol, mélangez l'huile d'olive,** le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre. Disposez les pousses d'épinards dans un grand plat ou des assiettes individuelles. Ajoutez les haricots verts, les pommes, les lamelles d'omelette, le bacon grillé et les noixettes concassées.

**7 Versez la vinaigrette sur la salade** et mélangez délicatement. Parsemez de ciboulette ciselée et ajoutez un tour de moulin à poivre juste avant de servir.

*On trinque !*

Servez cette salade avec un chablis dont la minéralité complètera à merveille la fraîcheur des pommes et la douceur des noixettes.



Improvisé



#### COLORÉ

Vous pouvez ajouter une touche de curcuma pour rehausser les saveurs et ajouter de la couleur à votre tarte.

## Tarte fine au camembert

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 10 MIN  
CUISSON 20-25 MIN

- 2 pommes • 1 petit camembert
- 1 pâte feuilletée
- 30 g de noisettes concassées
- 2 c. à soupe de miel

#### 1 Préchauffez le four à 180 °C.

Étalez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson. Piquez-la légèrement avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle trop.

2 Lavez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en fines tranches. Coupez le camembert en petites tranches. Disposez ensuite les tranches de pommes

en rosace et intercalez les tranches de camembert. Parsemez de noisettes concassées et arrosez de miel.

3 Enfournez la tarte pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante.

4 À la sortie du four, ajoutez un filet supplémentaire de miel avant de servir pour encore plus de gourmandise.



## Brioche perdue et caramel de pomme

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MINUTES  
CUISSON 15 MINUTES

- 4 pommes • 2 œufs
- 30 cl de lait • 10 cl de crème liquide
- 50 g de beurre doux
- 40 g de beurre demi-sel
- 8 tranches de brioche

- 170 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé

1 **Épépinez les pommes** et coupez-les en lamelles épaisses. Faites fondre 20 g de beurre doux dans une poêle, saupoudrez 50 g de sucre et mélangez 2 minutes. Ajoutez les pommes et faites-les caraméliser 10 minutes environ, en les retournant. Réservez.

2 **Faites cuire 100 g de sucre** en un caramel doré, dans la

même poêle. Chauffez la crème, puis versez-la sur le caramel (attention aux projections). Mélangez hors du feu, tout en incorporant le beurre demi-sel.

3 **Mélangez le sucre restant** avec le sucre vanillé, les œufs et le lait. Trempez-y les tranches de brioche et dorez-les à la poêle dans le beurre doux restant.

4 **Servez les tranches de brioche** avec les pommes et la sauce au caramel.

*Rapide !*

Ne trempez pas plus de 10 secondes vos tranches de brioche pour éviter qu'elles se délitent.





### PRATIQUE

Pour entailler facilement les pommes sans aller jusqu'au bout, disposez des baguettes chinoises de chaque côté de la pomme avant de la trancher : elles stopperont la lame du couteau juste au bon endroit.

## Bouchée sablée aux pommes

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 25 MIN**

### Pour la pâte sablée :

• 1 œuf • 100 g de beurre froid  
• 180 g de farine • 80 g de sucre en poudre • 1 pincée de sel

### Pour la garniture :

• 2 pommes • 25 g de beurre  
• 25 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à café de cannelle

- 1 **Mélangez la farine** avec le sucre et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre froid et sablez la pâte avec les doigts. Ajoutez l'œuf et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 2 **Formez une boule**, filmez-la et réservez-la au frais.
- 3 **Lavez les pommes et enlevez les trognons** à l'aide d'un vide-pomme. Coupez-les en deux puis entaillez-les sans aller jusqu'au bout. Retournez-les et

saupoudrez-les légèrement de cannelle et de sucre vanillé.

- 4 **Préchauffez le four à 180 °C**. Étalez la pâte et coupez-la en quatre. Posez les demi-pommes sur chaque quart côté chair et découpez le contour en laissant une marge d'environ 1 cm.

- 5 **Taillez le reste de la pâte en forme de feuille**. Faites fondre le beurre et badigeonnez-en les pommes. Saupoudrez de sucre et enfournez pour 25 minutes.





### TRADITION LOCALE

Dégustez ce dessert avec du patxaran (se prononce "patcharane"), liqueur emblématique du Pays basque fabriquée par macération de prunelles sauvages dans de l'alcool anisé.

chic

## Gâteau basque fruité

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 1 H 05**  
**RÉFRIGÉRATION 30 MIN**

### Pour la pâte :

- 1 œuf + 2 jaunes
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- 100 g de beurre demi-sel mou
- 250 g de farine • 100 g de sucre
- 1/2 sachet de levure

### Pour la farce :

- 2 pommes • 150 g de rhubarbe
- 50 g de beurre
- 70 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

### 1 Mélangez l'œuf et les jaunes

dans un saladier avec le sucre, ajoutez le beurre demi-sel en dés, la farine et la levure tamisées ensemble. Malaxez bien, formez une boule et réservez 30 minutes à 1 heure au réfrigérateur.

### 2 Épluchez les pommes

et coupez-les en dés. Détaillez les tiges de rhubarbe en petits tronçons.

### 3 Préparez la farce.

Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les pommes et la rhubarbe, saupoudrez-les de sucre et de sucre vanillé, ajoutez l'eau de fleur d'oranger, couvrez et faites cuire 10 minutes. Retirez le couvercle et laissez cuire encore 10 minutes, en mélangeant régulièrement.

### 4 Coupez la pâte en deux morceaux inégaux,

un tiers et deux tiers. Au rouleau, étalez chaque morceau entre deux feuilles de papier cuisson.

### 5 Préchauffez le four à 180 °C.

Foncez un moule à manqué avec le disque de pâte le plus grand, en faisant remonter la pâte sur les bords, puis répartissez la compotée de fruits et recouvrez avec la deuxième pâte. Soudez bien les bords. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez le dessus avec le jaune d'œuf restant délayé dans 1 cuillerée à café d'eau.

### 6 Zébrez la surface

avec une fourchette et enfournez pour 45 minutes. Laissez refroidir le gâteau dans le moule, démoulez et servez.



## Tarte aux pommes et aux noix

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 40 MIN  
RÉFRIGÉRATION 1H

### Pour la pâte sablée :

- 1 œuf • 100 g de beurre
- 180 g de farine • 60 g de sucre
- 20 g de poudre d'amande
- 1 pincée de sel

### Pour l'appareil :

- 1 œuf • 50 g de beurre
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 50 g de sucre
- 30 g de poudre de noixettes

### Pour la garniture :

- 3 pommes • 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de sucre glace

#### 1 Préchauffez le four à 180 °C.

Torréfiez vos noixettes directement sur une plaque au four pendant 10 minutes, laissez-les refroidir et concassez-les légèrement.

#### 2 Lavez bien les pommes

et découpez-les en lamelles d'environ 2 cm. Arrosez-les de jus de citron.

3 **Préparez la pâte.** Placez le beurre coupé en dés dans un cul-de-poule, ajoutez-y le sucre, la poudre d'amande et le sel. Mélangez le tout, puis incorporez l'œuf à la pâte.

4 **Ajoutez la farine,** malaxez jusqu'à former une boule homogène. Placez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson et étalez-la légèrement avant de la placer au réfrigérateur pendant 1 heure.

5 **Préparez l'appareil.** Travaillez le beurre mou avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajoutez l'œuf, la poudre de noixette et la crème fraîche. Mélangez bien et réservez.

6 **Disposez la pâte** dans un moule à tarte et versez-y l'appareil. Décorez de lamelles de pomme et de brisures de noixette. Enfournez pour 30 minutes, saupoudrez de sucre glace juste avant de servir.

Ohhh !

Servez cette tarte avec une boule de glace à la vanille, au caramel beurre salé ou, mieux encore, à la noixette.



## Moelleux aux amandes et aux pommes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 25 MIN

- 2 pommes • 2 œufs
- 10 cl de lait • 50 g de beurre fondu
- 100 g de farine
- 80 g de sucre en poudre
- 30 g d'amandes effilées
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c. à café d'extrait de vanille

❶ **Épluchez les pommes**, retirez le cœur et coupez-les en lamelles.

❷ **Dans un grand bol, battez les œufs** avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu et l'extrait de vanille, puis incorporez la farine et la levure progressivement pour éviter les grumeaux. Versez le lait et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.

❸ **Préchauffez le four à 180 °C.** Versez une petite couche de pâte au fond d'un moule beurré.

Disposez la moitié des lamelles de pomme par-dessus, puis recouvrez avec le reste de la pâte. Ajoutez ensuite les lamelles de pomme restantes en les disposant harmonieusement sans trop les enfoncer dans la pâte. Parsemez d'amandes effilées.

❹ **Enfournez pour 25 à 30 minutes**, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et qu'un couteau planté au centre ressorte sec. Laissez tiédir un peu avant de déguster, ce moelleux est délicieux encore légèrement chaud.

Ce moelleux aux pommes est parfait pour le goûter.

*Arôme*

Remplacez l'extrait de vanille par une pointe d'extrait d'amande amère pour rappeler les amandes effilées.





## ÇA CROQUE !

Lors de la préparation du caramel, ajoutez un mélange d'amandes et de noixes préalablement écrasées au pilon.

chic



## Tatin de pommes déstructurée

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 30 MIN

- 4 pommes
- 50 g de beurre doux
- 30 g de beurre demi-sel
- 100 g de sucre en poudre
- 60 g de sucre roux
- 75 g de farine • 1 gousse de vanille

### 1 Préchauffez le four à 180 °C.

Épluchez les pommes, puis coupez-les en gros quartiers en les épépinant. Fendez la gousse de vanille et récupérez les graines.

### 2 Dans une casserole, préparez un caramel en faisant chauffer

le sucre en poudre avec quelques gouttes d'eau. Dès que le caramel blondit, ajoutez le beurre salé et les graines de vanille, mélangez et versez dans un plat de cuisson. Déposez-y les morceaux de pomme, mélangez et

enfournez pour 15 minutes. Couvrez le plat et laissez cuire encore 15 minutes.

3 Pendant ce temps, mélangez le beurre doux en parcelles, la farine et le sucre roux de façon à obtenir un mélange sableux et répartissez-le en miettes sur une plaque tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 15 à 20 minutes.

4 Servez les quartiers de pomme tièdes dans les assiettes, avec leur sauce caramélisée, le crumble et une boule de glace vanille.



## Gâteau au yaourt et aux pommes

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 20 MIN  
**CUISSON** 35 MIN

- 3 pommes (type golden ou granny-smith) • 3 œufs
- 1 pot de yaourt nature (gardez le pot vide comme mesure)
- 5 g de beurre • 3 pots de farine • 2 pots de sucre
- 1/2 pot d'huile neutre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel • Sucre glace

**1 Préchauffez le four à 180 °C.** Beurrez et farinez un moule à gâteau. Épluchez les pommes, puis coupez-les en fines lamelles.

**2 Dans un saladier, versez le yaourt nature.** Ajoutez les œufs et la pincée de sel. Mélangez puis ajoutez le sucre, le sucre vanillé et l'huile. Battez doucement avec un fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

**3 Ajoutez progressivement la farine** et la levure au mélange en remuant jusqu'à obtenir une pâte fluide et sans grumeaux. Incorporez délicatement un tiers des morceaux de pomme dans la pâte.

**4 Versez trois quarts de la pâte** dans le moule. Recouvrez avec un tiers des lamelles de pomme en les faisant se chevaucher légèrement. Versez le reste de la pâte et disposez les pommes restantes en rosace sur le dessus. Enfouez pour 35 minutes et saupoudrez de sucre glace avant de servir.

### *Idée déco*

À la place du sucre glace, pour donner un aspect brillant au gâteau, lustrez-le encore tiède à l'aide d'un pinceau et de gelée de pomme réchauffée.





## LA BONNE TECHNIQUE

Prenez soin d'alterner les tresses, les bandes fines et les plus larges lors du quadrillage pour un résultat plus esthétique.

FACILE  
FACILE  
FACILE

## Tarte aux pommes tressée

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 35 MIN

- 4 pommes
- 1 jaune d'œuf pour le dorage
- 2 pâtes sablées
- 20 g de beurre
- 50 g de sucre en poudre
- 50 g de poudre d'amande
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 c. à café de cannelle

### 1 Préchauffez le four à 200 °C.

Épluchez les pommes et coupez-les en cubes.

**2 Dans une casserole, faites chauffer le beurre et le sucre,** ajoutez-y les pommes et la cannelle. Laissez cuire 5 minutes sur feu doux, retirez trois quarts des cubes et laissez compoter le reste. Réservez.

### 3 Foncez un moule à tarte

avec la première pâte sablée. Versez-y la compotée puis déposez les cubes de pomme.

**4 Coupez la deuxième pâte en fines bandes** de deux largeurs différentes. Utilisez neuf fines bandes pour réaliser trois tresses.

### 5 Pour former le quadrillage, disposez la moitié des bandes

à la verticale légèrement espacées.

Rabattez une bande sur deux à l'extérieur du moule et déposez une bande à l'horizontale.

Remplacez les bandes sur la tarte et rabattez celles que vous n'aviez pas manipulées, déposez une nouvelle bande horizontale et remplacez les bandes rabattues. Réitérez l'opération jusqu'à épuisement des bandes.

**6 Dorez ce quadrillage au jaune d'œuf.** Enfournes pour 20 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.



## Moelleux aux pommes et dulce de leche

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 1 H 45  
REPOS 2 H MINIMUM

### Pour le moelleux :

- 2 pommes • 2 œufs
- 15 cl de lait • 30 g de beurre
- 80 g de farine • 60 g sucre en poudre
- 1 c à soupe de cassonade
- 1 sachet de sucre vanillé

### Pour le dulce de leche :

- 1 l de lait • 260 g de sucre
- 1 gousse de vanille

#### 1 Préchauffez le four à 180 °C.

Versez le lait et le sucre dans une casserole, fendez et grattez la gousse de vanille et mélangez bien. Portez à ébullition en remuant régulièrement, baissez le feu au minimum et laissez cuire 1 heure à 1 h 30. Remuez souvent pour que la préparation n'accroche pas.

2 Quand la texture ressemble à celle du caramel, retirez du feu et versez dans un pot. Conservez au frais.

#### 3 Pelez, épépinez les pommes et coupez-les en tranches.

Faites-les revenir rapidement dans une poêle avec le beurre et un tiers du sucre. Réservez.

4 Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le sucre restant, le sucre vanillé et le lait. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez deux cuillerées à soupe de dulce de leche et remuez.

5 Versez la pâte dans un moule beurré. Recouvrez de lamelles de pomme, saupoudrez de cassonade et enfournez pour 45 minutes.

*On anticipe !*

Préparez votre dulce de leche la veille pour qu'il puisse avoir la bonne consistance. Vous pouvez le conserver une à deux semaines au frais.





#### À L'AVANCE

Vous pouvez réaliser cette recette 24 heures avant. Il suffit de remettre la pomme farcie dans un four chaud (180 °C) 5 à 6 minutes, et de servir avec le caramel réservé au réfrigérateur.



## Pommes au four farcies à la crème d'amande, caramel et glace

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 40 MIN

- 8 petites pommes rouges
- 80 g d'amandes effilées
- 20 cl de jus de pomme
- 8 c. à soupe de cassonade
- De la glace de votre choix

#### Pour la crème d'amande :

- 2 œufs • 60 g de beurre à température • 200 g de poudre d'amande • 125 g de sucre
- 1 gousse de vanille • 2 c. à soupe de rhum • Extrait d'amande amère

#### Pour le caramel au beurre salé :

- 40 g de beurre demi-sel
- 10 cl de crème liquide entière
- 100 g de sucre

**1 Dans un bol, fouettez le sucre avec le beurre mou** dit « pommade », puis ajoutez la poudre d'amande. Prélevez les graines de la gousse de vanille et ajoutez-les à la préparation.

**2 Ajoutez 2 œufs entiers**, le rhum et quelques gouttes d'amande amère.

**3 Lavez et séchez les pommes.** Coupez-leur le haut et évidez-les à l'aide d'une cuillère. Garnissez-les de crème d'amande. Parsemez-les d'amandes effilées puis remettez le « chapeau ».

#### 4 Préchauffez le four à 200 °C.

Placez les pommes dans un plat, saupoudrez-les de cassonade.

**5 Versez dans le fond du plat le jus de pomme.** Enfouissez pour 40 minutes de cuisson. Arrosez les pommes à trois reprises.

**6 Pendant ce temps, réalisez le caramel.** Faites fondre le sucre à sec jusqu'à ce qu'il devienne ambré puis ajoutez la crème tiédie au préalable au micro-ondes, et mélangez.

**7 Hors du feu, ajoutez le beurre** et mélangez, remettez sur le feu et faites épaissir 5 minutes.

**8 Versez le caramel** dans un bocal. Réservez au frais. Servez les pommes chaudes avec une boule de glace et le caramel coulant.



## Pomme farcie aux fruits secs

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 10 MIN  
CUISSON 1 H

- 4 grosses pommes
- 45 g de beurre • 5 cl de rhum
- 4 sachets de sucre vanillé
- 20 g de raisins secs
- 30 g de cerneaux de noix
- 30 g d'amandes

**1 Faites tremper les raisins secs** dans le rhum la veille. Allongez à l'eau si nécessaire.

**2 Préchauffez le four à 160 °C.**

Coupez le haut des pommes et enlevez le cœur avec une cuillère parisienne. Concassez les noix et les amandes.

**3 Dans une petite poêle, faites fondre le beurre** et le sucre vanillé, ajoutez les raisins égouttés, les amandes et les noix concassées.

**4 Remplissez les pommes** avec ce mélange et faites cuire au four au minimum 30 minutes en surveillant ensuite toutes les 10 minutes.



*Touche  
canadienne*

Servez les pommes tièdes  
et nappez-les de sirop  
d'érable pour plus de  
gourmandise.





### PRESSÉ !

Pas le temps ou pas les ingrédients pour la crème d'amande ? Remplacez-la par une confiture d'abricot ou de la compote de pomme.

## Tartelette pétales

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISON 30 MIN**

- 4 pommes • 1 rouleau de pâte feuilletée • 2 c. à soupe de sucre roux • 1 c. à café de cannelle
- Pour la crème :**
- 80 g de beurre doux
- 80 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de poudre d'amande
- 1 c. à soupe de rhum
- 1 c. à café de vanille liquide

❶ **Préchauffez le four à 180 °C.** Beurrez des moules à muffins.

Lavez les pommes et coupez-les en deux, retirez le trognon puis taillez-les en tranches fines à l'aide d'une mandoline. Recoupez-les en deux.

❷ **Faites chauffer 50 cl d'eau** avec le sucre roux et la cannelle. Lorsque l'eau frémit, plongez-y les pommes et laissez cuire à petits bouillons 4 minutes. Égouttez-les et réservez.

❸ **Dans un saladier, fouettez le beurre doux** préalablement ramolli pour le rendre souple et crémeux. Ajoutez-y le sucre en poudre et mélangez bien.

❹ **Ajoutez ensuite la poudre d'amande**, la vanille liquide et le rhum. Mélangez avec une spatule en bois pour obtenir une crème bien lisse et homogène. Couvrez

la crème d'amande de film alimentaire et réservez-la au frais jusqu'au moment de la cuisson.

❺ **Découpez la pâte feuilletée en six bandes** et nappez-les de crème d'amande. Déposez les lamelles de pomme sur la moitié supérieure de la bande en les faisant se chevaucher et dépasser de la pâte d'un côté.

❻ **Repliez la partie inférieure de la pâte sur les pommes**, roulez délicatement la bande sur elle-même en serrant bien. Déposez immédiatement dans les moules à muffins. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

❼ **Enfourez pour 30 minutes.** Avant de servir, saupoudrez de sucre vanillé.



## Crêpes à la pomme

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISON 30 MIN  
REPOS 10 MIN

- 3 pommes (type golden ou reinette)
- 3 œufs • 30 cl de lait
- 30 g de beurre + 1 c. à soupe pour la cuisson
- 200 g de farine
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel

**1 Mélangez** dans un bol la farine tamisée, le sucre et le sel. Ajoutez les œufs un à un, en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. Versez progressivement le lait tout en fouettant afin d'obtenir une pâte lisse et homogène. Incorporez le beurre fondu. Laissez reposer la pâte pendant 10 minutes.

**2 Coupez les pommes en fines tranches.** Dans une poêle, faites fondre un peu de beurre à feu moyen, puis ajoutez les tranches

de pomme. Saupoudrez-les de sucre et faites-les caraméliser pendant environ 10 minutes en les retournant de temps en temps pour qu'elles soient bien dorées.

**3 Dans une autre poêle, faites chauffer une noisette de beurre,** versez une petite louche de pâte à crêpes. Faites cuire chaque crêpe environ 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Pliez chaque crêpe et placez-y quelques tranches de pomme caramélisées.

FACILE  
FACILE  
FACILE

Plus de  
saveurs

Servez les crêpes chaudes, avec une touche de miel et des graines d'anis.





### LE BON TIMING

Le cheese-cake sera encore meilleur si vous le préparez la veille. Cela permet aux saveurs de bien se mélanger et à la texture de se raffermir davantage.



## Cheese-cake granny

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 30 MIN  
**CUISON** 10 MIN  
**REPOS** 5 H

### Pour la base :

- 50 g de beurre fondu
- 100 g de spéculoos

### Pour la garniture :

- 1 citron jaune • 1 citron vert
- 250 g de fromage à la crème
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 50 g de sucre • 1 gousse de vanille
- 2 feuilles de gélatine

### Pour la gelée de pomme verte :

- 3 pommes vertes (type granny-smith) • 50 g de sucre
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 feuille de gélatine

**1 Émiettez les spéculoos** dans un robot culinaire ou à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mélangez les biscuits émiettés avec le beurre fondu. Tassez cette préparation au fond d'un moule carré chemisé de papier sulfurisé. Laissez reposer au réfrigérateur au moins 1 heure.

**2 Faites ramollir 2 feuilles de gélatine** dans de l'eau froide. Zestez les citrons finement. Dans un bol, mélangez le fromage à la crème, la crème fraîche, le sucre, les zestes et les graines de la gousse de vanille.

**3 Faites chauffer une petite quantité d'eau (environ 2 à 3 cuillerées à soupe)** et dissolvez-y les feuilles de gélatine préalablement égouttées.

**4 Incorporez la gélatine fondue au mélange de fromage et de crème**, puis mélangez bien. Versez cette préparation sur la base de biscuits refroidie et lissez la surface avec une spatule.

**5 Réfrigérez pendant au moins 3 heures**. Une fois le cheese-cake bien pris, préparez la gelée.

Pelez 2 pommes et coupez-les en petits morceaux. Mettez les morceaux de pomme dans une casserole avec le sucre et le jus de citron. Faites cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes commencent à se décomposer.

**6 Mixez le tout pour obtenir une purée lisse**. Faites ramollir la feuille de gélatine dans de l'eau froide et incorporez-la à la purée chaude. Laissez tiédir cette gelée à température ambiante, puis versez-la sur le cheese-cake. Réfrigérez de nouveau pendant 1 à 2 heures pour que la gelée prenne bien.

**7 Juste avant de servir, détaillez la dernière pomme** en julienne, arrosez de jus de citron et décorez-en le cheese-cake.



## Beignets aux pommes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 15 MIN

- 4 pommes • 2 œufs
- 20 cl de lait • 20 g de beurre demi-sel • 230 g de farine
- 50 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel
- Sucre glace pour la finition

**1 Dans un saladier, battez les œufs** avec le sucre. Ajoutez la farine et la levure chimique et mélangez bien. Incorporez le lait petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

**2 Lavez et séchez les pommes.** Épépinez-les à l'aide d'un vide-pomme, puis coupez-les en grosses rondelles.

**3 Chauffez l'huile** et le beurre demi-sel à feu moyen dans une poêle. Trempez les rondelles de pomme dans la pâte, puis placez-les dans la poêle chaude et faites-les cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à l'intérieur, environ 2 à 3 minutes sur chaque face.

**4 Retirez les beignets à l'aide d'une écumoire**, puis déposez-les sur du papier absorbant et saupoudrez-les de sucre glace.

Improvisé

*La touche en plus*

Râpez un peu de fève tonka et mélangez-la avec le sucre glace avant de saupoudrer les beignets.





### DOUCEUR D'HIVER

Accompagnez ce dessert réconfortant d'un thé à la cannelle pour apporter une touche chaleureuse.

## Petit feuilleté aux pommes

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 50 MIN  
**CUISSON** 50 MIN  
**REPOS** 2 H 30 MIN

#### Pour la pâte :

- 1 œuf • 100 g de crème épaisse
- 50 g de lait demi-écrémé
- + 2 c. à soupe pour badigeonner
- 250 g de farine • 30 g de sucre en poudre • 5 g de levure fraîche de boulanger
- 2 c. à soupe de poudre d'amande
- 1 pincée de sel

#### Pour la garniture :

- 4 pommes • 30 g de beurre demi-sel
- 100 g de sucre • 30 g de noisettes
- 1 gousse de vanille

**1 Délayez le lait tiède** avec la levure émiettée et mélangez. Laissez reposer 5 minutes.

Ajoutez ensuite l'œuf, la farine, le sucre, la crème et le sel, pétrissez 10 minutes.

**2 Déposez la pâte** dans un saladier légèrement fariné et couvert d'un torchon sec, placez 2 heures dans un endroit tiède.

**3 Préchauffez le four à 180 °C.** Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Dans une casserole, faites caraméliser le sucre avec quelques gouttes d'eau. Ajoutez le beurre et les graines de la gousse de vanille dès qu'il est blond. Mélangez hors du feu.

**4 Coupez la pâte en 8 pâtons égaux.** Façonnez

chaque pâton en boudin, entrelacez-les deux par deux, puis joignez les extrémités pour former une couronne.

**5 Aplatissez le centre de la couronne,** placez sur une feuille de papier cuisson, couvrez et laissez pousser 20 à 30 minutes.

**6 Garnissez le centre des brioches de 3 à 4 quartiers de pomme,** ajoutez le caramel en en réservant un peu pour la finition. Concassez les noisettes et parsemez-en les brioches. Badigeonnez les briochettes de lait à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfournez pour 15 minutes.

**7 Sortez les briochettes du four,** arrosez-les avec le caramel restant et laissez refroidir sur une grille avant de servir.



**GOURMANDISE**

Ajoutez dans la pâte à croquette des brisures de noisettes caramélisées.

## Croquettes douce de leche

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 1 H 20**

### Pour le dulce de leche :

- 50 cl de lait • 260 g de sucre
- 1 gousse de vanille

### Pour les croquettes :

- 2 pommes • 1 œuf • 10 g de beurre
- 100 g de farine • 100 g de sucre
- 100 g de biscuits type petit-beurre
- 50 g de cassonade
- 1 gousse de vanille
- Huile d'arachide

**1 Versez le lait** et le sucre dans une casserole, fendez et grattez la gousse de vanille et mélangez bien. Portez à ébullition en remuant régulièrement, baissez le feu et laissez cuire 1 heure à 1 h 30. Remuez souvent pour que ça n'accroche pas.

**2 Poursuivez la cuisson** jusqu'à ce que la préparation s'épaississe et se colore. Quand la texture ressemble à celle du caramel, retirez du feu et versez le dulce de leche dans une poche à douille, laissez refroidir et conservez au frais.

**3 Épluchez, évidez les pommes**, puis faites-les cuire avec la vanille et un fond d'eau jusqu'au stade de compote. Égouttez et remettez sur le feu pour bien sécher la compote,

puis réservez. Écrasez les biscuits pour en faire une chapelure.

**4 Dans un saladier, versez** la farine, le sucre, le beurre mou, mélangez puis incorporez l'œuf. Ajoutez la compote et formez des boules en roulant la pâte sous la paume de la main sur la planche à pâtisserie. Ajoutez de la farine si la pâte est trop humide, roulez les boules dans la chapelure de biscuits.

**5 Chauffez de l'huile d'arachide** dans une grande poêle, et faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant et roulez-les dans la cassonade.

**6 Faites un petit trou** dans chaque croquette et remplissez de dulce de leche.



## Crumble aux fruits d'hiver

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 30 MIN

- 2 pommes • 2 poires
- 80 g de beurre • 90 g de sucre roux • 80 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 1 c. à café de cannelle
- 1 pincée de sel

### Texture

Pour apporter du croquant à votre crumble, ajoutez une petite poignée de noix concassées (comme des noix de pécan, des noisettes ou des amandes).

L'association pomme-poire apporte encore plus de gourmandise.

**1 Préchauffez le four à 180 °C.** Mélangez dans un saladier la poudre d'amande, la farine et 80 g de sucre. Ajoutez le beurre froid coupé en morceaux. Avec le bout des doigts, incorporez le beurre aux ingrédients secs jusqu'à obtenir une texture sablonneuse.

**2 Épluchez les pommes et les poires,** épépinez-les et coupez-les en morceaux. Dans une poêle, caramélisez

le sucre restant, ajoutez-y les fruits et la cannelle et faites-les cuire 5 minutes. Ajoutez un peu d'eau et grattez la gousse de vanille pour parfumer.

**3 Dans un plat, mettez les pommes et les poires** compotées, puis répartissez le crumble par-dessus. Enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que ce soit doré. Laissez refroidir.





*Ca  
croustille !*

Ajoutez à la pâte des  
brisures de noisettes et  
de noix de Pécan.

## Gâteau express à la poêle

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 25 MIN**

- 2 pommes • 1 citron
- 2 œufs • 50 ml de lait
- 50 g de beurre • 100 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

❶ **Pelez les pommes** et tranchez-les en quartiers fins. Dans une poêle, faites fondre 25 g de beurre avec 50 g de sucre, puis ajoutez les tranches de pomme. Laissez-les caraméliser à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

❷ **Dans un saladier, fouettez les œufs** avec le reste de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre restant fondu, le lait, puis la farine, la levure chimique et la pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

❸ **Versez la pâte sur les pommes caramélisées** dans la poêle.

Couvrez avec un couvercle et laissez cuire à feu doux pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit bien gonflé et cuit à cœur (vérifiez avec la pointe d'un couteau). Retournez délicatement le gâteau à l'aide d'une assiette pour dorer légèrement l'autre face pendant 2 à 3 minutes.

❹ **Démoulez ou servez** directement dans la poêle. Dégustez tiède ou froid, nature ou avec une boule de glace vanille.



## Moelleux cannelle caramel

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 25 MIN

### Pour le moelleux :

- 2 pommes (de type granny-smith ou une autre variété acidulée)
- 1 œuf • 60 g de beurre fondu
- 100 g de farine • 90 g de sucre
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- Sel et poivre du moulin

### Pour le glaçage au sirop de pomme :

- 1 c. à café de jus de citron
- 50 g de fromage frais
- 30 g de beurre ramolli
- 1 c. à soupe de lait
- 50 g de sucre glace
- 2 c. à soupe de sirop de pomme

❶ **Préchauffez le four à 180 °C.** Épluchez les pommes et coupez-les en petits dés. Caramélisez-les à la poêle avec un peu de sucre, une pincée de sel et un tour de moulin à poivre. Réservez.

❷ **Dans un bol, battez l'œuf avec le sucre** jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez le beurre fondu, puis incorporez petit à petit la farine, la levure, la cannelle et une pincée de sel. Mélangez bien jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajoutez quelques morceaux de pomme écrasés dans la pâte et mélangez délicatement.

❸ **Versez la pâte** dans un moule préalablement

beurré et fariné. Enfourez pour 25 minutes, jusqu'à ce que le moelleux soit doré. Laissez refroidir avant de démouler.

❹ **Dans un bol, mélangez le fromage frais et le beurre** ramolli afin d'obtenir une texture lisse et crémeuse. Ajoutez progressivement le sucre glace en continuant de fouetter. Incorporez le sirop de pomme et le lait, puis fouettez de nouveau jusqu'à obtenir un glaçage lisse et brillant. Ajoutez le jus de citron.

❺ **Une fois que le gâteau a refroidi, étalez le glaçage** au sirop de pomme sur le dessus. Décorez avec les pommes caramélisées.



### VARIANTE

Vous pouvez également ajouter une petite poignée de raisins secs à la pâte.





## Coupe de tarte aux pommes meringuée

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

### Pour la génoise :

- 2 œufs • 60 g de sucre
- 60 g de farine

### Pour les pommes caramélisées :

- 3 pommes
- 30 g de beurre
- 50 g de sucre roux

### Pour la meringue italienne :

- 2 blancs d'œufs
- 80 g de sucre

**1 Préchauffez votre four à 180 °C.** Au fouet électrique, battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Incorporez délicatement la farine tamisée. Étalez dans un moule rectangulaire et enfournez

pour 10 minutes. Laissez refroidir, puis découpez des disques adaptés à la taille de vos verrines.

**2 Épluchez et épépinez les pommes.** Découpez-les en petits dés. Faites chauffer le beurre dans une poêle, ajoutez les pommes et le sucre roux. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées.

**3 Faites chauffer le sucre** avec 20 cl d'eau jusqu'à 118 °C (utilisez un thermomètre). Pendant ce temps, montez les blancs d'œufs en neige. Versez le sirop chaud en filet sur les blancs tout en fouettant. Continuez à battre jusqu'à refroidissement pour obtenir une meringue brillante.

**4 Disposez une couche de génoise au fond de chaque verrine.** Ajoutez une généreuse couche de pommes caramélisées. Surmontez le tout de pointes de meringue, puis dorez-les légèrement au chalumeau.

*Original*

Ajoutez aux pommes une cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger en fin de cuisson et hors du feu pour éviter l'évaporation.





## SUCRÉ-SALÉ

Ces pickles de pomme pourront accompagner aussi bien une tarte tatin qu'un foie gras, par exemple.

### Pickles de pomme au citron

**POUR** 1 BOCAL  
**CUISON** 5 MIN  
**REPOS** 2 JOURS

- 4 pommes
- 2 citrons bio
- 20 cl de vinaigre de cidre
- 40 g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

**1 Nettoyez les pommes** et 1 citron, puis, à l'aide d'une mandoline, détaillez-les en fines rondelles.

Placez celles-ci dans un bocal lavé à l'eau chaude et soigneusement essuyé.

**2 Dans une casserole, portez à ébullition**

le vinaigre de cidre, le jus du second citron, le sucre, le sel et 10 cl d'eau. Versez la préparation dans le bocal de sorte à recouvrir totalement son contenu. Fermez le bocal et laissez mariner pendant 2 jours à l'abri de la lumière avant de déguster. Conservez ensuite au réfrigérateur pendant 1 mois maximum.



## Pomme pochée et caramel

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**

### Pour les pommes :

- 4 pommes • 60 g de cassonade
- 1 gousse de vanille
- 1 bâton de cannelle

### Pour le caramel :

- 15 cl de crème liquide
- 7 cl de lait • 80 g de sucre
- 1 pot de glace caramel pour l'accompagnement

1 **Chauffez le sucre** dans une grande casserole à feu moyen, ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau et portez à frémissement. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré. Retirez du feu et incorporez la crème liquide en filet tout en fouettant. Une fois l'ébullition stoppée, remettez sur le feu et incorporez le lait. Laissez cuire encore 2 minutes. Coupez le feu et laissez tiédir. Réservez à température ambiante.

2 **Pelez les pommes** et pochez-les dans 60 cl d'eau avec la cassonade, la gousse de vanille fendue en deux et le bâton de cannelle. Faites cuire 15 minutes à feu doux. Réservez.

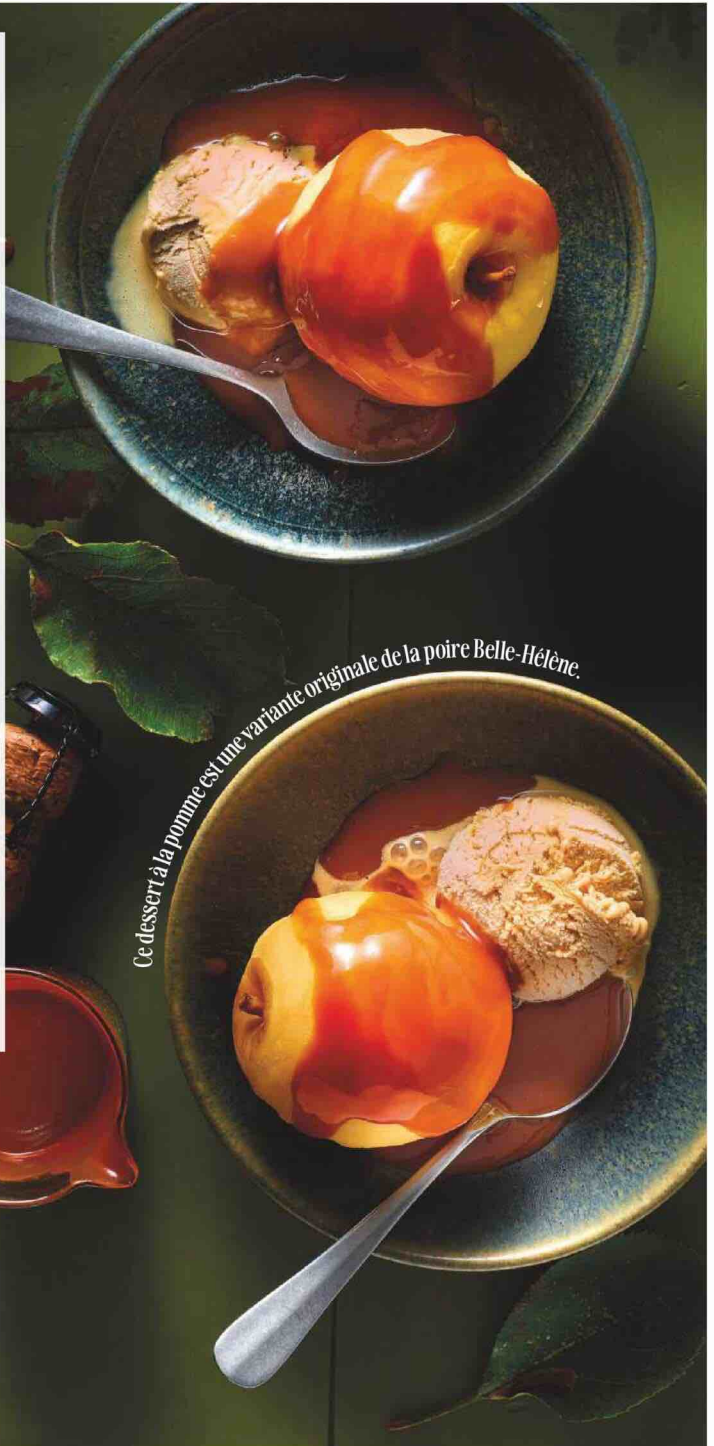
3 **Filtrez le jus de cuisson** et faites-le réduire pour obtenir un sirop épais.

4 **Dans des bols, déposez une boule de glace caramel** et une pomme pochée que vous napperez généreusement de caramel et de sirop.

*Une pointe de piquant*

Avant la cuisson des pommes, ajoutez dans l'eau un peu de gingembre frais en petits morceaux.

*Ce dessert à la pomme est une variante originale de la poire Belle-Hélène.*







## LA BONNE TECHNIQUE

Pour éviter que la pâte ne soit détrempée si vos pommes sont trop juteuses, faites-les revenir en amont avec une noisette de beurre et une pincée de sel pour les assécher.

## Strudel aux pommes

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 45 MIN  
**CUISON** 25 MIN  
**REPOS** 1 H 30

### Pour la pâte feuilletée :

- 200 g de beurre mou
  - 250 g de farine • 1 c. à café de sel fin
- ### Pour la garniture :
- 3 pommes • 1 jaune d'œuf
  - 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
  - 5 cl de rhum • 50 g de raisins secs
  - 50 g de poudre d'amande
  - 40 g de noisettes concassées
  - 2 sachets de sucre vanillé
  - 1 c. à café de cannelle
  - Sucre glace

### ❶ La veille, préparez votre pâte

**feuilletée** et trempez vos raisins secs dans le rhum. Versez la farine dans un saladier avec 15 cl d'eau et ajoutez-y le sel. Mélangez. Laissez reposer 15 minutes, puis mettez la pâte sur une grande feuille de papier sulfurisé fariné. Étalez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

❷ **Étalez sur la pâte un tiers du beurre**, puis ramenez les coins de la pâte vers le centre. Aplatissez à l'aide du rouleau pour obtenir un carré. Filmez la pâte et placez au réfrigérateur durant 15 minutes avant de renouveler l'opération deux fois.

❸ **Filmez et placez au réfrigérateur** au moins 30 minutes avant son utilisation. Plus vous attendez pour l'utiliser, meilleur sera le feuilletage de la pâte.

### ❹ Égouttez les raisins secs.

Préchauffez votre four à 180 °C. Rincez les pommes, pelez-les et coupez-les en petits dés. Concassez les noisettes à l'aide d'un pilon.

❺ **Dans un saladier, mélangez les pommes** avec le sucre vanillé, la cannelle, les raisins, la crème fraîche, les noisettes et la poudre d'amande.

❻ **Étalez la pâte feuilletée sur une surface plane** et propre. Versez la préparation de strudel au centre de la pâte, en formant un rectangle et en laissant environ 4 cm d'espace le long des bords. Puis, avec un couteau, taillez des bandes de part et d'autre. Rabattez-les en les croisant sur le dessus.

❼ **Dorez au jaune d'œuf** et enfournez pour 25 minutes. À la sortie du four, saupoudrez de sucre glace.



## Douillon pommes caramel

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 45 MIN  
CUISSON 40 MIN

- 4 pommes • 1 pâte feuilletée
- 20 cl de crème liquide
- 10 g de beurre demi-sel
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- 30 g de sucre

**1 Dans une casserole, versez le sucre en poudre** et faites-le fondre à feu moyen. Dès que le sucre est fondu et que le caramel prend une couleur ambrée, versez la crème liquide préalablement tiédie au micro-ondes en une seule fois, mais doucement, sur le caramel hors du feu. Remuez.

**2 Ajoutez ensuite le beurre demi-sel coupé en petits cubes** et mélangez au fouet. Préchauffez votre four à 180 °C. Épluchez les pommes.

**3 Étalez votre pâte** et coupez-la en carrés assez grands pour envelopper les pommes aux trois quarts. Placez une cuillerée à café de caramel au centre de chaque carré, puis une pomme entière. Refermez la pâte par-dessus. Badigeonnez de jaune d'œuf battu et déposez les pommes sur une plaque de cuisson.

**4 Enfouissez pour 30 minutes**, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Nappez le haut des pommes de caramel au beurre salé et servez.



### FINITIONS

Utilisez vos chutes de pâte : découpez la pâte en lamelles assez longues et enroulez-les autour des pommes avant cuisson pour un visuel soigné.





*Touche gourmande*

Rajoutez une pincée de cannelle et un filet de miel lors de la cuisson des pelures de pomme.

**FACILE  
FACILE  
FACILE**

## Cookies aux pommes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
REPOS 1 H  
CUISSON 15 MIN

- Épluchures de 2 pommes
- 1 œuf • 100 g de beurre à température ambiante
- 130 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 50 g de chapelure

- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe de pistaches et/ou de noisettes concassées
- 1 c. à café de cannelle

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.** Dans un saladier, fouettez le beurre ramolli avec 100 g de sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez l'œuf, la farine, la chapelure, la levure et la cannelle. Réservez.
- 2 Dans une casserole, chauffez** le sucre restant avec 1 cuillerée à soupe d'eau sur feu doux.

Lorsqu'il commence à caraméliser, ajoutez les épluchures de pomme. Laissez cuire 2 minutes en remuant et réservez.

**3 Formez des petites boules de pâte.** Disposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson en les aplatissant. Placez dessus les épluchures caramélisées. Enfournez pour environ 10 minutes.

**4 Parsemez les biscuits d'éclats de pistaches** et/ou de noisettes et laissez-les refroidir sur une grille.



## Gelée pomme vanille

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 20 MIN  
**CUISON** 1 H

- 5 pommes • 1/2 citron
- 300 g de sucre
- 1 gousse de vanille

❶ **Lavez les pommes** et coupez-les en quartiers sans les épucher ni les épépiner pour obtenir un maximum de pectine, essentielle

pour la gelée. Dans une grande casserole, mettez les quartiers de pomme et couvrez-les d'eau.

❷ **Fendez la gousse de vanille en deux**, grattez les graines et ajoutez-les avec la gousse dans la casserole.

❸ **Ajoutez le jus du demi-citron.** Faites chauffer à feu moyen et laissez cuire pendant 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres.

❹ **Une fois les pommes cuites**, passez-les dans une passoire fine ou un linge propre pour extraire

le jus. Versez-le dans une grande casserole, puis ajoutez le sucre.

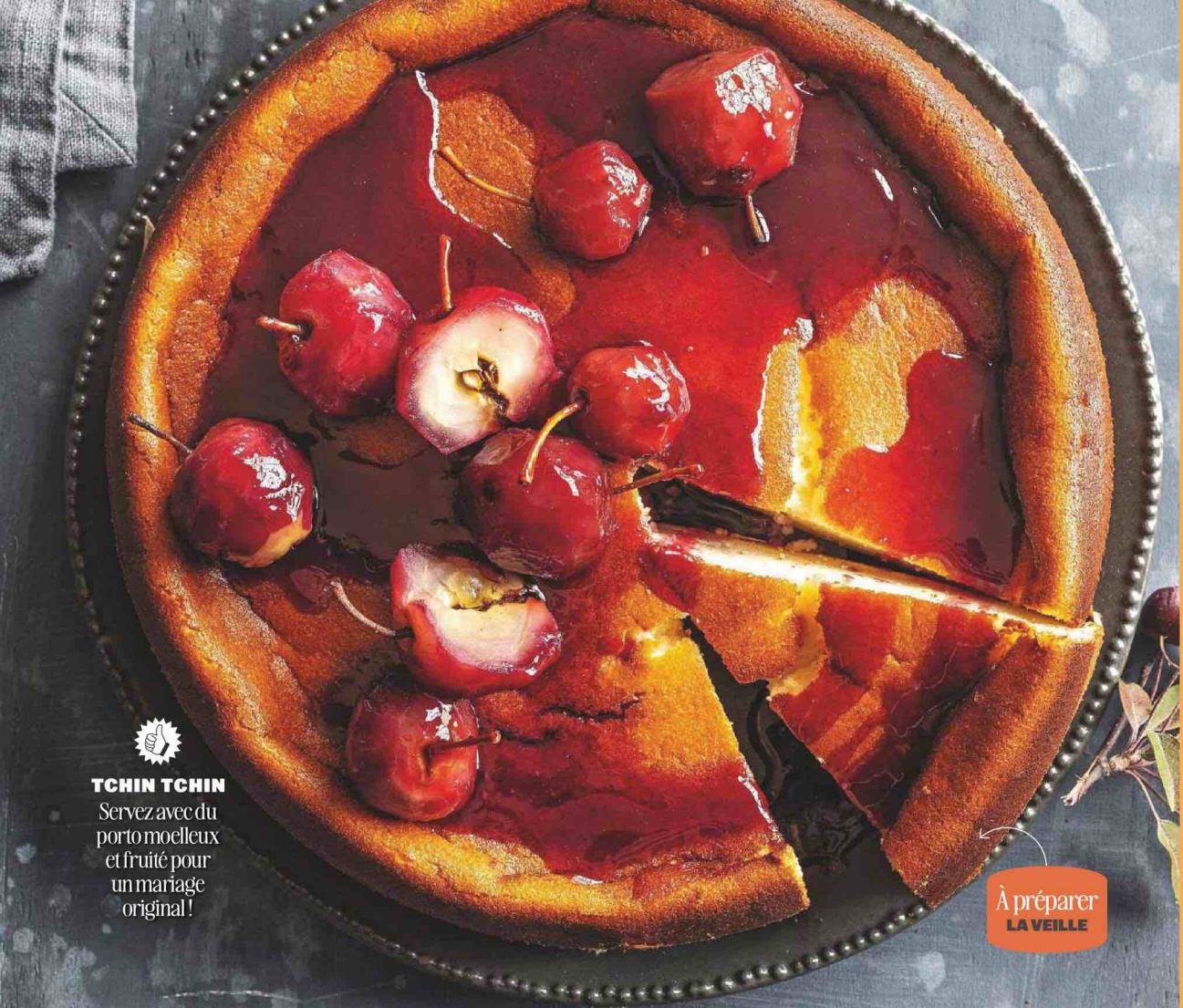
❺ **Mélangez bien pour dissoudre le sucre**, puis faites chauffer à feu moyen en remuant régulièrement. Laissez cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la gelée prenne. Pour tester la prise, mettez une petite quantité de gelée sur une assiette froide et vérifiez si elle se fige en refroidissant.

❻ **Versez la gelée chaude** dans un pot stérilisé. Fermez-le immédiatement et retournez-le pour le faire refroidir.

### *Polyvalente*

Cette gelée de pomme à la vanille est délicieuse sur des tartines, dans des yaourts, ou même pour accompagner des desserts comme des crêpes.





### TCHIN TCHIN

Servez avec du porto moelleux et fruité pour un mariage original !

À préparer  
LA VEILLE

## Gâteau mascarpone

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 45 MIN  
CUISSON 45 MIN

### Pour le gâteau :

- 1 citron • 2 œufs • 200 g de mascarpone • 150 g de yaourt grec • 90 g de sucre • 70 g de farine • Sel

### Pour la garniture :

- 5 petites pommes sauvages • 1 citron • 25 cl de vin rouge • 100 g de sucre • 1/2 gousse de vanille

**1** Prélevez le zeste du citron en le râpant finement, puis pressez-le pour récupérer le jus.

**2** Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez ces derniers jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

**3** À l'aide d'une spatule, travaillez le mascarpone avec le yaourt et ajoutez les jaunes d'œufs, le sucre, le zeste du citron et une pincée de sel.

**4** Incorporez ensuite la farine et enfin, délicatement, les blancs d'œufs montés en neige.

**5** Versez le mélange dans un moule à gâteau et faites cuire 45 minutes à 180 °C. Retirez du four et laissez refroidir avant de démouler.

**6** Placez dans une casserole le vin, le sucre, la vanille, le jus des deux citrons, le zeste de celui restant et un demi-litre d'eau. Dès ébullition, ajoutez les pommes pelées et laissez cuire 20 minutes.

**7** Retirez les pommes. Réduisez le sirop aux deux tiers sur le feu, et laissez refroidir.

**8** Décorez le gâteau avec les pommes et versez le sirop.



## Gâteau à la bergamote

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 50 MIN

- 5 pommes • 1 citron
- 2 œufs • 50 ml de lait
- 40 g de beurre • 60 g de farine
- 60 g de sucre en poudre
- 1 sachet de thé à la bergamote

❶ **Préchauffez le four à 180 °C.** Faites chauffer le lait et faites-y infuser le sachet de thé quelques minutes.

❷ **Battez les œufs** avec le sucre, ajoutez la farine, puis le beurre fondu et enfin le lait aromatisé. Laissez refroidir un peu.

❸ **Gardez une pomme pour la décoration.** Épluchez et évidez les autres pommes, coupez-les en fines tranches. Placez-les dans un grand bol et versez

la pâte dessus, mélangez doucement. Versez l'ensemble dans un moule beurré et fariné.

❹ **Lavez la pomme restante** et séchez-la, coupez-la en disques fins à l'aide d'une mandoline et répartissez-les sur la surface du gâteau en les superposant légèrement. Versez quelques gouttes de jus de citron et de cassonade.

❺ **Enfournez le gâteau pendant environ 50 minutes**, en vérifiant la cuisson au bout de 30 minutes.



*Le bon accord*

Accompagnez ce dessert d'un chocolat chaud où vous infuserez le sachet de thé à la bergamote.





### UNE FINITION PRO

Pendant que la tarte refroidit légèrement, chauffez une cuillerée de confiture d'abricot avec un peu d'eau. Nappez délicatement les pommes avec un pinceau pour un bel effet brillant.

## Tarte amandine

**POUR** 4 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 20 MIN  
**CUISSON** 35 MIN  
**REPOS** 30 MIN

### Pour la pâte sucrée :

- 1 œuf • 120 g de beurre doux à température ambiante
- 150 g de farine
- 80 g de sucre glace
- 20 g de poudre d'amande
- 1 pincée de sel

### Pour la crème d'amande :

- 2 œufs
- 80 g de beurre mou
- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre
- 1 c. à soupe de rhum

### Pour la garniture :

- 1 • 3 à 4 pommes (golden ou reine des reinettes)  
• 3 cl de jus de citron  
• 1 c. à soupe de sucre roux
- 2 Dans un saladier, tamisez la farine et le sucre glace. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et sablez le mélange avec vos doigts. Ajoutez la poudre d'amande, la pincée de sel et mélangez.
- 3 Incorporez l'œuf battu et mélangez rapidement jusqu'à former une boule homogène. Filmez la pâte et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes minimum.
- 4 Fouettez le beurre mou et le sucre jusqu'à obtenir un mélange

crémeux. Ajoutez les œufs un à un, en fouettant bien après chaque ajout. Incorporez la poudre d'amande et le rhum. Réservez la crème.

### 5 Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez, épépinez les pommes et coupez-les en fines lamelles. Arrosez-les d'un peu de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.

6 Abaissez la pâte sucrée sur un plan de travail légèrement fariné et foncez un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Étalez la crème d'amande uniformément sur le fond de tarte. Disposez les lamelles de pomme en rosace par-dessus. Saupoudrez de sucre roux.

7 Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient dorées et la pâte bien cuite.



# LES OSCARS

## de la rédac

Chez CuisineAZ, on n'a pas tous le même métier, mais on a la même passion : la gastronomie. Toute notre équipe de gourmands invétérés vous a préparé cette sélection de produits grâce auxquels on croque les pommes à pleines dents !

PAR CAROLINE PACREAU



Un thé noir qui sent bon la pomme caramélisée, cuite doucement au four. À l'odeur comme à la dégustation, on reste sur des notes chaudes et rondes qui raviront les becs sucrés. Thé noir Pomme d'amour, Dammann Frères.

**ALEXIA**, QUI NE LOUPE JAMAIS L'HEURE DU GÔTER



### NOTRE NOUVELLE BOISSON PRÉFÉRÉE

La rédaction vous a déniché une boisson tout droit venue du Canada : **le cidre de glace**. Une version légèrement liqueuse et non pétillante du célèbre breuvage, fabriquée à partir des pommes restées accrochées aux arbres et récoltées gelées en plein hiver par -8 à -15 °C. Un régal à déguster bien frais à l'apéritif ou avec le dessert.

**THOMAS**, TCHIN !

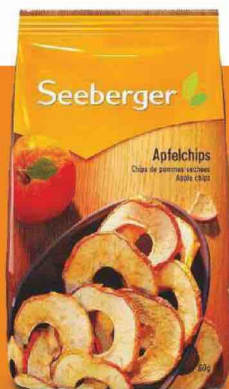
### LE MIX QUI VA BIEN

Un beurre de cacahuète 100 % cacahuète (pas d'ajout de sucre) au goût intense de cacahuète grillée (vive la torréfaction !). On ose en mettre une grosse cuillerée dans un moelleux, sur des crêpes aux pommes caramélisées ou dans une sauce chocolat. Peanut 100 %, Menguy's.

**LITA**, BEURRE DE CACAHUÈTE ADDICT







## VERSION séchée

Dans un **granola**, pour le petit déj, avec un **yaourt**... les **pommes séchées** apportent de la texture et une petite touche sucrée. On aime aussi les intégrer dans un plat mijoté type tajine, avec des dattes et des figues séchées, ou dans un muffin, avec des noisettes.

**YOHAN**, FAN DES MÉLANGES  
SUCRÉS-SALÉS



**Jus de pomme, menthe fraîche** et **gingembre** : voilà la base d'un mojito revisité, frais et corsé !

**JÉRÔME**, MIXOLOGUE  
À SES HEURES PERDUES



## Flacon d'exception

Pour flamber des crêpes ou à déguster en digestif, **le calvados**, c'est toujours une valeur sûre. Cet alcool de pomme est vieilli en fût de chêne pendant 15 ans, dans une région qui s'y connaît en pommes : la Normandie. On en met un peu dans nos moelleux aux fruits aussi, ça fait toute la différence. La ferme du Ponctey.

**SEB**, LE NORMAND DE LA BANDE



Cette **pâte feuilletée** de Benoît Castel a tout d'une création de grand pâtissier. Elle a beau être sous sachet plastique, elle a le bon goût de la pâte faite maison, dans les règles de l'art. Et, bien sûr, sa composition est tout aussi quali. À nous les bonnes tartes.

**MARIE**, QUI N'ASSUME PAS DE NE PAS  
(TOUJOURS) FAIRE SES PÂTES MAISON



Des **clous de cannellier** pour agrémenter la pomme (surtout cuite) et apporter une touche sucrée (encore plus que la cannelle) aux notes de caramel, mais sans ajout de sucre. Incroyablement gourmand.

**TIPHAINE**, NOTRE EXPERTE  
EN NOUVELLES RECETTES



## UN ÉCONOME DE COMPÉT'

Une **double lame incurvée** et **pivotante** qui permet d'épouser les arrondis des pommes et d'éplucher sans forcer et rapidement. Microplane.

**CARO**, MAMAN ET CUISINIÈRE EFFICACE





**LA RECETTE  
ANTIGASPI**

*du chef*

Mon idée pour cuisiner un reste de pâtes ? Je les fais sauter façon pad thai, avec des légumes croquants, une sauce à base de tamarin, un trait de citron vert, des cacahuètes et un peu de coriandre.

”

*Peut-on encore  
manger  
des bananes ?*

”

C'est le titre du livre de référence sur l'empreinte carbone de Mike Berners-Lee (également auteur de "Il n'y a pas de planète B"). Il décrypte notre environnement et met en lumière l'empreinte carbone de nos actions, dont celle de se nourrir. Et le résultat est plein de surprises : certains gestes qui nous semblent mauvais sont (presque) sans conséquences, quand d'autres sont bien plus néfastes que l'on ne pense. Une lecture intéressante pour celles et ceux qui souhaitent choisir les bons combats et tendre vers une alimentation (et une vie quotidienne) plus respectueuse de la planète.

**40%**

**DE MIEL EN MOINS PRODUIT EN FRANCE EN 2024. LES MAUVAISES CONDITIONS CLIMATIQUES DU PRINTEMPS DERNIER (PLUIE, FROID ET GELÉES TARDIVES) ONT EMPÊCHÉ LES ABEILLES DE BUTINER NECTAR ET POLLEN À LEUR GUISE. LA PRODUCTION DE MIEL FRANÇAIS A DONC ÉTÉ ASSEZ PAUVRE, D'APRÈS L'UNION NATIONALE DE L'APICULTURE FRANÇAISE. SON PRIX DEVRAIT ÊTRE PLUS ÉLEVÉ CETTE ANNÉE.**



**ENVIE  
D'IDÉES  
EXPRESS ?**

Retrouvez nos meilleures recettes faciles et rapides sur le site de Cuisine AZ.



# SOS *Cuisine*

Parce que la cuisine, c'est aussi de beaux moments improvisés (et quelques petits loupés !), profitez des conseils de notre chef et de notre nutritionniste pour allier plaisir et santé dans l'assiette, ainsi que de nos idées pour cuisiner les fonds de frigo. Prêt à devenir le roi de l'impro ?

ET AUSSI...



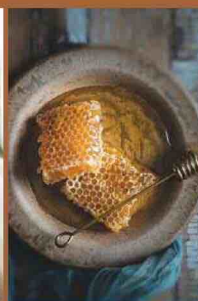
**10 GRATINS  
QUI RÉCONCILIENT  
AVEC LES PÂTES**



**COMMENT  
SAUVER  
UN DESSERT  
RATÉ ?**



**MUESLIS,  
GRANOLAS  
& CIE**



**LES SUPER-  
POUVOIRS  
DES PRODUITS  
DE LA RUCHE**



**AVEC TROIS  
FOIS RIEN,  
J'IMPROVISE**



# *10 gratins*

## **QUI RÉCONCILIENT AVEC LES PÂTES**

Elles sont souvent la carte joker des dîners improvisés.  
Ici, les pâtes nous prouvent qu'en plus d'être hyper  
généreuses, elles peuvent se révéler étonnantes et variées.

PAR **TIPHAINE CAMPET**

**MOINS DE  
20 MINUTES  
EN CUISINE ET  
ON ENFOURNE !**

*Un max d'idées*



**POUR CUISINER  
LES PASTAS COMME  
UN CHEF ITALIEN !**

À retrouver en un clic sur notre site.





### *Côte fromage*

Pour adoucir le piquant du chorizo, optez pour un comté, un gruyère ou un gouda. Pour le renforcer, préférez un Appenzeller, un manchego ou un pecorino pepato.

## Conchiglioni piquants bœuf haché et chorizo

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 20-25 MIN

- 500 g de bœuf haché
- 1 chorizo piquant • 3 gousses d'ail
- 150 g de fromage à pâte cuite
- 750 g de conchiglioni
- 400 g de tomates concassées en boîte • 20 cl de coulis de tomate
- 12 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

**1 Pelez et écrasez l'ail au presse-ail.** Pelez le chorizo et coupez-le en quatre dans la longueur avant de le tailler en très petits dés réguliers. Râpez le fromage.

**2 Faites griller le chorizo à sec dans une sauteuse,** puis débarrassez-le en laissant la matière grasse dans la sauteuse. Ajoutez l'ail et 3 cuillerées à soupe d'huile, faites suer 1 minute.

**3 Ajoutez le bœuf haché** et faites-le colorer uniformément en l'assaisonnant. Remplacez le chorizo, versez le coulis de tomates, puis les tomates concassées et assaisonnez

de nouveau. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 minutes.

**4 Plongez les conchiglioni dans une grande marmite d'eau bouillante salée** et faites-les cuire al dente en suivant les recommandations sur l'emballage.

**5 Préchauffez le four à 210 °C.** Égouttez les conchiglioni. Remplissez-les de sauce au bœuf et au chorizo et rangez-les en une seule couche dans six caquelons individuels ou dans un grand plat à four.

**6 Parsemez de fromage râpé** et arrosez d'huile d'olive. Enfournes pour 10 à 12 minutes.





**VARIANTE**

Optez pour la viande hachée ou le mélange de votre choix en utilisant même des restes de viande cuite effilochée.

## Gratin de pappardelles à la bolognaise et aux croûtons aillés

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 40-45 MIN**

- 800 g de bœuf haché
- 200 g de lardons fumés
- 1 oignon • 3 gousses d'ail
- 50 g de pecorino râpé
- 800 g de tomates concassées en boîte • 50 cl de passata
- 500 g de pappardelles
- 1 baguette tradition • 8 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

**1 Faites griller les lardons dans une sauteuse à sec**, puis débarrassez-les en laissant bien la matière grasse dans la sauteuse.

**2 Pelez et ciselez l'oignon**, faites-le revenir dans la même sauteuse avec la moitié d'huile d'olive en assaisonnant. Une fois translucide, ajoutez le bœuf haché et faites-le bien colorer en le cassant en petits morceaux avec une cuillère en bois. Ajoutez les lardons grillés.

**3 Versez les tomates concassées et la passata**, assaisonnez bien et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes.

**4 Plongez les pappardelles** dans une marmite d'eau bouillante

salée et faites-les cuire selon les recommandations sur l'emballage. Égouttez-les et replacez-les dans la marmite. Ajoutez la sauce au bœuf et aux lardons et mélangez intimement.

**5 Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez la baguette de pain en tranches et faites-les griller au grille-pain. Frottez-les avec les gousses d'ail pelées et rangez-les en une seule couche dans un grand plat à gratin. Arrosez-les du restant d'huile d'olive. Arrangez les pappardelles en sauce par-dessus.

**6 Parsemez de pecorino râpé** et enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.



## Coquillettes au fromage frais, touche de tomate

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 10 MIN  
CUISSON 20-25 MIN

- 1 bouquet de basilic
- 300 g de fromage frais
- 200 g de comté, beaufort, gouda ou emmental
- 500 g de coquillettes
- 3 c. à soupe de concentré de tomate

- 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre

**1 Plongez les coquillettes** dans une marmite d'eau bouillante salée et laissez-les cuire al dente en suivant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.

**2 Retirez la croûte du fromage** si vous le désirez et râpez-le. Fouettez dans un grand saladier le fromage frais avec le concentré de tomate et l'huile d'olive.

**3 Prélevez une louche d'eau de cuisson** des pâtes et versez-la dans la préparation, tout en fouettant. Ajustez la quantité d'eau pour obtenir une crème fluide. Poivrez.

**4 Préchauffez le four à 200 °C.** Égouttez les pâtes et ajoutez-les dans le saladier, mélangez en ajoutant le basilic effeuillé.

**5 Répartissez dans six caquelons** et parsemez de fromage râpé. Enfouez pour 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

*Encore + express ?*

Préparez la sauce dans un grand plat à four. Vous n'aurez plus qu'à mélanger le tout directement dedans et à enfourner pour une version à partager.



*Avec  
un fromage  
plus doux ?*

Préférez un fromage au lait de vache à la texture tendre, comme le morbier ou le saint-nectaire, ou des tranches de raclette parfumée.

## Casarecces à la courge et au fromage

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**

- 1 courge butternut d'environ 800 g
- 4 feuilles de laurier
- 1 branche de romarin
- 500 g de fromage fort type munster, maroilles ou fontina
- 50 g de beurre

- 500 g de casarecces
- Sel et poivre

- 1 **Pelez, épépinez** et coupez la courge en petits cubes.
- 2 **Plongez-les dans une grande marmite d'eau bouillante salée** avec le laurier pendant 10 minutes.
- 3 **Ajoutez les casarecces** dans la marmite et laissez cuire le tout en suivant le temps de cuisson recommandé pour un résultat al dente.
- 4 **Retirez la croûte** périphérique du fromage fort choisi et coupez-en

des tranches. Égouttez les pâtes à la courge. Remplacez dans la marmite. Ajoutez le beurre en morceaux, le romarin effeuillé et mélangez bien.

5 **Préchauffez le four à 220 °C.** Répartissez les pâtes à la courge dans six caquelons individuels. Dispersez les tranches de fromage à la surface et poivrez bien. Déposez une feuille de laurier sur le dessus pour la décoration si vous le désirez.

6 **Enfournes pour 10 minutes** ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et gratiné.



## Tortellinis sauce boulettes express et roquette

**POUR** 6 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 20 MIN  
**CUISON** 35 MIN

- 4 saucisses de Toulouse
- 80 g de roquette • 1 oignon
- 200 g de fromage tendre
- 100 g de fromage à pâte cuite
- 500 g de tortellinis secs
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de passata • Sel et poivre

**1 Pelez et ciselez l'oignon.** Coupez le fromage tendre en tranches et râpez le fromage à pâte cuite.

**2 Dans une très grande sauteuse,** faites revenir l'oignon 2 minutes dans

l'huile. Éventrez les saucisses et prélevez-en des boulettes de chair que vous faites tomber dans la sauteuse. Faites-les bien griller de tous côtés.

**3 Versez la passata,** assaisonnez et portez à ébullition. Faites réduire 10 minutes.

**4 Plongez les tortellinis** dans une marmite d'eau bouillante salée et laissez-les cuire le temps recommandé sur l'emballage. Égouttez-les et placez-les dans la sauce, ajoutez les deux tiers de fromage râpé et mélangez bien.

**5 Préchauffez le four à 180 °C.**

Rincez et essorez la roquette.

Mélangez-la avec les tortellinis en sauce. Transférez dans un plat à four.

**6 Disposez le fromage tendre à la surface** et enfournez pour 15 minutes.

À la sortie du four, parsemez du reste de fromage râpé et servez.





*Tour  
de main*

N'hésitez pas à détendre la sauce en ajoutant un peu d'eau de cuisson des pâtes. Elle sera ainsi plus fluide et se mélangera plus aisément en les enrobant davantage.

## Macaronis, crème de gruyère à l'ail

**POUR** 6 PERSONNES  
**PRÉPARATION** 10 MIN  
**CUISON** 25 MIN

- 120 g de chiffonnade de jambon cru • 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de thym
- 60 cl de crème liquide entière
- 10 portions de crème de gruyère
- 750 g de macaronis
- 1 c. à soupe de levure de bière

### 1 Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Effeuillez le thym. Mettez le tout dans une casserole avec la crème liquide et les portions de crème de gruyère et portez à ébullition en remuant jusqu'à la fonte du fromage.

2 **Faites cuire les macaronis** en suivant le temps de cuisson al dente indiqué sur l'emballage. Égouttez-les.

3 **Mélangez les macaronis et la sauce** dans un grand plat à gratin. Intercalez-y des petits tas de chiffonnade de jambon. Parsemez de levure de bière et enfournez pour 15 à 20 minutes.





## Gratin de crozets au parmesan

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION** 15 MIN  
**CUISSON** 35 MIN

- 500 g de lard fumé
- 4 belles carottes
- 1 gros bouquet de persil plat
- 300 g de parmesan
- 30 g de beurre
- 400 g de crozets

- 2 cubes de bouillon de volaille
- Sel et poivre

- 1 Pelez et taillez les carottes** en petits dés. Efficuilez et hachez le persil. Retirez la couenne du lard et taillez-en de généreux lardons. Faites griller ces derniers à sec dans une poêle.
- 2 Portez à ébullition une marmite d'eau** avec les cubes de bouillon. Mettez-y à cuire les crozets et les carottes pendant 10 minutes au retour de l'ébullition,

puis égouttez l'ensemble en conservant le bouillon de cuisson.

- 3 Préchauffez le four à 180 °C.** Mélangez les crozets et les carottes avec le persil, le beurre, la moitié du parmesan râpé et les lardons dans un grand plat à gratin. Arrosez de bouillon presque à niveau.
- 4 Parsemez le reste de parmesan par-dessus** et enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.



### LA SECONDE CUISSON ?

Elle va permettre de créer une osmose entre tous les ingrédients, pour une saveur et une texture incomparables. Et c'est le four qui bosse !



*Trop  
al dente ?*

Faites cuire les ravioles  
1 minute à l'eau bouillante  
salée. Égouttez-les  
et mélangez-les à la  
préparation, puis faites  
gratiner 5 minutes  
sous le grill du four.



## Cassiolette de ravioles du Dauphiné

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

- 80 g de jeunes pousses d'épinards
- 6 gros œufs extra-frais
- 500 g de fromage blanc lisse entier
- 125 g de grana padano râpé
- 720 g de ravioles fraîches du Dauphiné
- Sel et poivre

**1 Préchauffez le four à 200 °C.** Fouettez le fromage blanc dans un saladier.

**2 Incorporez les œufs un par un toujours en fouettant.** Assaisonnez. Versez le grana padano et mélangez bien.

**3 Rincez et essorez les épinards.** Répartissez-les dans le fond de six cassiolettes. Séparez les ravioles et répartissez-les sur les épinards. Nappez de la préparation au fromage blanc.

**4 Enfourez pour 20 minutes,** jusqu'à ce que les ravioles soient tendres et le dessus bien gratiné.



## Lasagnes deux saumons et épinards

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 1 H**

- 600 g de filet de saumon
- 200 g de saumon fumé
- 600 g de feuilles d'épinards surgelées
- 1 l de lait bien froid
- 70 g de beurre
- 300 g de pâtes à lasagnes sèches
- 70 g de farine
- Sel et poivre

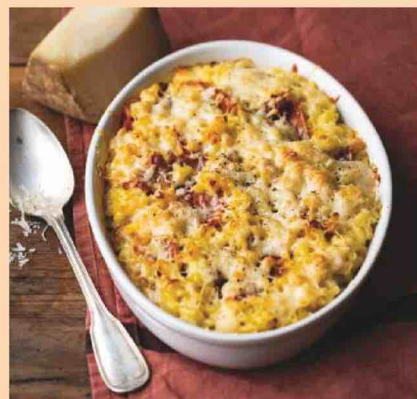
**1 Faites crépiter le beurre dans une grande casserole**, puis versez la farine peu à peu en fouettant jusqu'à la formation d'un roux. Détendez le roux en versant, au fur et à mesure de son absorption,

le lait. À l'issue de l'opération, rectifiez l'assaisonnement.

**2 Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez le saumon frais en lamelles et hachez finement le saumon fumé. Faites décongeler les épinards au micro-ondes, en suivant les recommandations sur l'emballage.

**3 Disposez une couche de pâtes dans le fond d'un grand plat à gratin.** Répartissez des saumons cru et fumé, puis des épinards. Nappez de sauce et recouvrez de pâtes sèches. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de pâtes généreusement recouverte de sauce.

**4 Enfouissez pour 40 à 45 minutes** ou jusqu'à ce que les lasagnes soient fondantes et gratinées sur le dessus.



## Coquillettes moutarde, jambon cru et tomme de brebis

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

- 12 fines tranches de jambon cru
- 250 g de tomme de brebis basque ou corse
- 60 g de beurre
- 750 g de coquillettes
- 2 c. à soupe de moutarde aigre-douce
- Sel et poivre

**1 Plongez les coquillettes** dans un faitout d'eau bouillante salée et faites-les cuire en suivant le temps de cuisson recommandé sur l'emballage.

**2 Préchauffez le four à 200 °C.** Retirez la croûte du fromage si vous le désirez et râpez-le. Déchirez les tranches de jambon en 3-4 lanières.

**3 Faites fondre le beurre** et fouettez la moutarde dans un grand plat à four.

**4 Égouttez les coquillettes** et placez-les dans le plat, mélangez intimement pour bien les enrober.

**5 Ajoutez les lanières de jambon** et la moitié du fromage râpé. Réalisez une couche uniforme et parsemez le reste de fromage. Enfouissez pour 10 à 15 minutes.

**6 Poivrez à la sortie du four** et dégustez bien chaud.



### DU PLUS BEL EFFET !

Avoir à disposition un pot de moutarde aigre-douce est une belle aide culinaire. À défaut, optez pour de la moutarde condiment pour sa douceur ou de la moutarde forte en divisant les doses de moitié.





AVEC  
NOTRE  
CHEF  
**Liguori  
Lecomte**  


**S O S PETITS LOUPÉS**

# COMMENT SAUVER

*un dessert raté ?*

Un moelleux pas si  
moelleux, une crème  
qui ne prend pas...  
Pas de panique, notre  
chef a la solution !

PROPOS RECUEILLIS  
PAR MARIE GABET



## UNE MOUSSE TROP *liquide*

Le plus facile, c'est de battre un œuf en neige et de l'incorporer. Sinon, on fait une crème fouettée avec un peu de crème liquide entière (30 %). Dans les deux cas, on incorpore à la maryse dans la mousse au chocolat pour l'aérer.

## SI LA PÂTE COLLE TROP ?

Soit on utilise un peu de farine, soit on prévoit un passage au réfrigérateur pour qu'elle se raffermisse.

**L'astuce  
CUISSON  
PARFAITE**

Si le gâteau a une bosse centrale, c'est que le four est trop chaud : on baisse un peu la température. S'il s'affaisse, c'est que la température varie. Arrêtez d'ouvrir le four !





## UN CARAMEL QUI SENT LE BRÛLÉ

Il faut le déglacer avec un produit acide (citron ou vinaigre). On garde une poêle à feu moyen, toujours, pour réaliser un caramel. Et on n'y touche pas (et on ne touille pas !) pour garder une cuisson uniforme. On peut même ajouter un peu d'eau, pour ralentir la cuisson.

## Mon gâteau est trop sec ou trop cuit

La meilleure solution, c'est de faire un sirop, comme pour un baba au rhum. On fait chauffer de l'eau, un peu de miel et de la vanille, et on réimbibe la génoise avec un pinceau. On peut aussi utiliser le jus d'une boîte de fruits au sirop. Ça marche de la même manière avec un gâteau qui a quelques jours.



## DES GRUMEAUX

### DANS MA CRÈME ANGLAISE

C'est la preuve que la crème a chauffé trop longtemps ou trop fort, et cela fait coaguler les œufs façon omelette. Il faut la cuire doucement. On met un coup de mixeur plongeant, puis on passe au chinois et on croise les doigts pour ne pas être encore au stade de l'omelette.

## Si la crème ne prend pas ?

“ Cela arrive souvent avec une crème allégée, pas assez grasse.

Dans ce cas, on peut récupérer une partie de cette crème, on la fait chauffer avec une feuille de gélatine réhydratée ou un peu d'agar-agar (gélifiant végétarien).

On incorpore au reste de la crème et on remet au frais. Cela marche aussi avec une belle cuillère de mascarpone, qui lui a 35 % de matière grasse.

”

Connaissiez-vous les

4 principes

du pâtissier avisé ?

### NE PAS PRÉCIPITER LES ÉTAPES

Temps de pause, temps de réfrigération... on s'y tient coûte que coûte.

### SURVEILLER LES TEMPÉRATURES

Au four ou à la poêle, on ne tente pas d'augmenter la température pour gagner du temps. C'est la cata assurée.

### MAÎTRISER LES BASES

Ganache, génoise... on répète nos classiques avant d'improviser.

### GOÛTER ET AJUSTER

Les recettes qui ont une dizaine d'années ont souvent chargées en sucre. Ce n'est plus franchement tendance. On peut le réduire et attendre d'avoir goûté nos préparations pour réajuster selon nos goûts.





**EN VIDÉO**



# **LA TARTE ACE MERINGUÉE**

*de notre chef Liguori*

On troque le jus de citron d'un lemoncurd classique pour un jus ACE (carotte, orange et citron), du nom de ses trois vitamines principales. Suivez le chef !



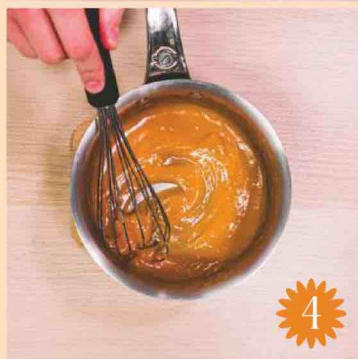
1



2



3



4



5



6

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION** 40 MIN  
**REPOS** 30 MIN  
**CUISON** 20 MIN

**Pour l'insert :**

- 1 jaune d'œuf
- 125 g de beurre
- 250 g de farine
- 50 g de sucre glace
- 1 pincée de sel

**Pour les crèmes :**

- 50 cl de jus de citron
- 50 cl de jus d'orange
- 50 cl de jus de carotte
- 3 œufs
- 120 g de sucre
- 3 c. à café de Maïzena

**Pour la meringue :**

- 1 citron vert
- 2 blancs d'œufs
- 90 g de sucre

**1** Dans un saladier, sablez le beurre et la farine. Ajoutez le sucre glace, le jaune d'œuf, 30 g d'eau froide et le sel.

**2** Fraisez la pâte et formez une boule. Placez-la 30 minutes au réfrigérateur, puis étalez-la et enfournez-la pour 15 minutes à 180 °C.

**3** Dans 3 verres distincts, récupérez les jus d'orange, de citron et de carotte (comptez environ 1 orange, 1 citron et 3 carottes). Dans une casserole, versez le jus de citron, 1 œuf, 40 g de sucre et 1 cuillerée à café de Maïzena.

**4** Faites cuire pendant 1 minute à petite ébullition pour épaissir la crème. Laissez refroidir et placez dans une poche à douille. Recommencez l'opération pour les deux autres jus.

**5** Battez progressivement les blancs en neige, ajoutez le sucre quand les blancs commencent à mousser, et poursuivez pour obtenir une meringue ferme. Placez la meringue dans une poche à douille.

**6** Dressez des points de crème puis de meringue avant de flamber la meringue. Saupoudrez de zestes de citron vert et réservez au frais.



**L'ASTUCE**

Pour faire dorer la meringue, utilisez un chalumeau de cuisine. Si vous n'en avez pas, vous pouvez aussi passer votre tarte au four 3 ou 4 minutes, en mode grill.



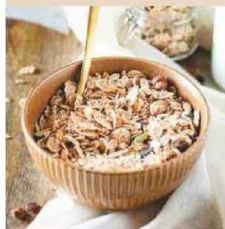
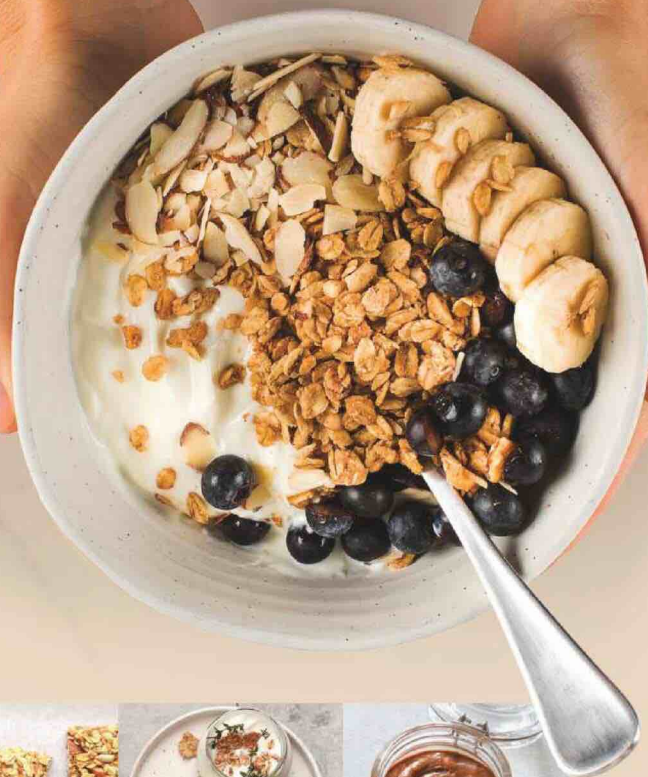
15

# MUESLIS, GRANOLAS & CIE

*Spécial petit déj*

Céréales, fruits de saison,  
laitages et douceurs  
express pour démarrer les  
journées du bon pied.

PAR **TIPHAINE C. GOUSSET**



## Muesli bowl

Mélangez, dans un bocal, 60 g de **flocons d'avoine**, 30 g de **flakes de sarrasin**, 40 g de **noix de pécan**, 30 g de **copeaux de noix de coco**, 30 g de **pignons de pin**, 30 g de **raisins secs**, 15 g de **graines de tournesol**, 1 cuillerée à soupe de **cannelle**. Dégustez sur une compote de pomme.

## Granopoire

Mélangez 200 g de **noix variées hachées**, 60 g de **flocons d'épeautre**, 40 g de **farine de noix de coco** et 10 g de **poudre d'amande** avec 30 g de **sirop d'érable**, 25 g d'**huile de noix** et 2 cuillerées à soupe d'eau. Faites griller 25 minutes au four à 150 °C. Dégustez sur des **poires au sirop** tièdes.

## Barres graines et abricots

Mixez 200 g de **flocons d'avoine** avec 80 g de **sucré de canne complet**. Mélangez avec 4 **abricots secs** en dés et 120 g de **graines mélangées**. Amalgamez avec 135 g de **beurre fondu** et 1 **œuf**, tassez dans des moules à minicake. Faites cuire 30 à 35 minutes à 180 °C.

## Yaourt sans yaourtière

Faites chauffer 1 l de **lait demi-écrémé** jusqu'au point de fumée. Réservez hors du feu 30 minutes exactement. Fouettez (fouet en silicone) sur 1 sachet de **ferments lactiques**. Versez dans des pots en verre et enfouez pour 5 heures à 50 °C. Dégustez avec un **mélange céréalié**.

## Praliné maison

Éparpillez 150 g d'**amandes** et 75 g de **noisettes** sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Faites griller 30 minutes à 150 °C. Mixez le tout avec 75 g de **noix** et 75 g de **sucré de canne blond** jusqu'à la formation d'une pâte fluide et coulante. Dégustez avec une **faisselle**.



## Bouchées mendiants

Mélangez 80 g de **pistaches**, 60 g de **flocons de seigle**, 30 g de **quinoa**, 30 g de **farine de riz**, 25 g d'**amandes effilées** et 20 g de **sucres muscovado** avec 100 g de **praliné** détendu avec 25 g d'**huile de noisette** et 2 cuillerées à soupe d'eau. Formez des tas, enfournez pour 30 minutes à 150 °C.



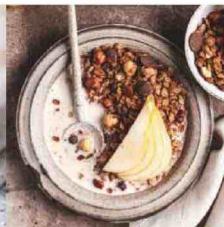
## Façon crème aux fruits

Fouettez 2 cuillerées à soupe de **flocons d'avoine**, 1 pointe de couteau de **graines de vanille**, 1 cuillerée à café de poudre de **cacao cru** et 1 cuillerée à soupe de **graines de lin** moulues en versant 10 à 15 cl de **boisson végétale épeautre-noisette sans sucres ajoutés**. Garnissez de **fruits frais** de saison.



## Porridge des îles

Faites chauffer dans un bocal au micro-ondes, 25 cl de **boisson riz-coco** sans sucres ajoutés. Incorporez 3 cuillerées à soupe de **petits flocons d'avoine** et patientez 1 heure. Ajoutez 1 **demi-mangue** coupée en cubes et 1 cuillerée à soupe de **pulpe de fruit de la Passion**. Dégustez tiède ou frais.



## Granochoc'

Mélangez 80 g de **pépites de chocolat noir**, 70 g de **noisettes**, 60 g de **flocons d'avoine**, 40 g de **farine de seigle**, 25 g d'**amandes au chocolat**, 20 g de **quinoa blond** et 10 g de **cacao amer** avec 25 g d'**huile de noisette**, 20 g de **miel** et 2 cuillerées à soupe de **lait**. Enfournez pour 30 minutes à 150 °C.



## Balls lin et noisettes

Amalgamez 200 g de **petits flocons d'avoine**, 80 g de **sucres complets**, 70 g de **noisettes**, 40 g de **graines de lin** et 1/2 cuillerée à café de **graines de vanille** avec 135 g de **beurre fondu** et 1 **œuf**. Laissez figer 1 heure au frais. Façonnez en boulettes, puis enfournez pour 30 minutes à 180 °C.



## Granola salé

Amalgamez 80 g de **noix**, 75 g de **flocons d'avoine**, 30 g d'**amandes au tamar**, 30 g de **grains de maïs grillés salés**, 30 g de **fécule de maïs**, 20 g de **graines de sésame** et 10 g de **sucres complets** avec 100 g de **purée de cacahuète** délayée avec 60 g de **lait**. Enfournez pour 30 minutes à 150 °C.



## Muffin avoine

Mélangez 120 g de **farine semi-complète** avec 1/2 sachet de **levure chimique** et une pincée de **sel**. Ajoutez 1 **œuf**, puis 100 ml de **lait** et un trait de **sirop d'agave**. Mélangez, ajoutez 30 g d'**huile de coco**, puis 30 g de **flocons d'avoine** et une belle poignée de **fruits secs** de votre choix. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C.



## Chia pudding banane et cacahuète

Faites gonfler 6 cuillerées à soupe de **graines de chia** dans 25 cl de **boisson de noix de cajou** nature tiédie avec une pincée de **sel**. Entreposez 4 heures au frais. Répartissez dans des bols avec des rondelles de **banane** et un peu de **purée de cacahuète** croquante.



## Cookies avoine et cajou

Malaxe 160 g de **flocons d'avoine**, 150 g de **noix de cajou** hachées, 60 g de **sucres complets**, 40 g de **farine de riz**, 30 g de **gingembre confit** haché et 1 cuillerée à café de **curcuma** avec 135 g de **beurre fondu** et 1 **œuf**. Faites cuire dans des moules à tartelette 30 minutes à 180 °C.



## Chia bowl

Mixez 1/2 **banane** avec 25 cl de **boisson végétale sans sucres ajoutés**. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de **graines de chia** et réfrigérez 6 heures minimum. Ajoutez des **copeaux de noix de coco**, des **graines de lin** et des **flocons d'avoine** torréfiés.



# *Les super-pouvoirs* **DES PRODUITS DE LA RUCHE**

S'ils nous aident à bien passer l'hiver,  
attention à les utiliser à bon escient.  
Notamment en pâtisserie. On fait le point.

---

PAR **SOPHIE JANVIER**, DIÉTÉTICIENNE ET NUTRITIONNISTE,  
AUTRICE DE « LA MÉTHODE DOUCE POUR MIEUX MANGER » (ÉD. LEDUC)

**LIQUIDE OU  
CRÉMEUX,  
DOUX OU  
CORSE, LE MIEL EST  
LE PRODUIT DE LA  
RUCHE LE PLUS  
CONSOMMÉ.**



C'est le nombre de substances actives bénéfiques à notre organisme que contiendrait le pollen.

## LE MIEL, UN NECTAR ANTIMICROBIEN

Dès l'Antiquité, le miel est glorifié. En Égypte, à l'époque babylonienne, les jeunes mariés buvaient de l'hydromel pour favoriser leur fertilité : un rituel à l'origine de l'expression « lune de miel ». Hippocrate, le célèbre médecin grec du siècle de Périclès, prescrivait le miel pour soigner les ulcères ou les plaies infectées. Le pouvoir antibactérien et cicatrisant du miel a depuis été confirmé par plusieurs études scientifiques. Il est riche en glucose oxydase, une enzyme qui permet la production de peroxyde d'hydrogène (ou eau oxygénée), à l'action antiseptique. Il contient aussi des bactériocines aux propriétés antibiotiques et des flavonoïdes, antioxydants et anti-inflammatoires.

Certains services des CHU de Limoges et de Bordeaux, ou encore l'institut Gustave Roussy à Villejuif, utilisent des pansements au miel. On peut également en acheter en pharmacie, de même que des crèmes ou des gels à base de miel médical soignant brûlures, crevasses ou gerçures. La teneur en flavonoïdes du miel, ses bactériocines et son pH acide en font aussi un allié bien connu en cas de maux de gorge ou de rhume, particulièrement chez les enfants. Les propriétés du miel peuvent varier selon les plantes butinées, la santé des abeilles ou les conditions météorologiques. Les miels de lavande, de thym ou d'eucalyptus semblent plus favorables en cas de maux de gorge. Le miel de Manuka est réputé pour ses vertus cicatrisantes et antibactériennes. Comme tous les miels foncés, il est particulièrement riche



↑ Les miels les plus foncés sont les plus riches en sels minéraux et en oligo-éléments.

en antioxydants. Les miels les plus sombres (sapin, châtaignier, Manuka...) sont aussi mieux pourvus en sels minéraux et en oligo-éléments. Certains d'entre eux sont qualifiés de miellats, du nom de la substance provenant des déjections de pucerons nourris de sève que les abeilles butinent pour les fabriquer. Car les abeilles élaborent le miel en aspirant le nectar des plantes, mais aussi en récoltant des sécrétions provenant de parties vivantes des plantes ou des excréments laissées sur celles-ci par des insectes suceurs. Elles ramènent ce butin à la ruche et le transforment en l'or jaune que l'on connaît grâce à... du bouche-à-bouche ! Le nectar passe d'une bouche d'abeille à l'autre et est alors mélangé à de la salive et des enzymes spécifiques qui vont favoriser la croissance de bactéries bénéfiques, faisant du miel un aliment doté de probiotiques naturels. Il contient aussi des sucres aux effets prébiotiques, c'est-à-dire qui servent de carburant à notre microbiote.

# Attention

## AUX PRODUITS FRAUDULEUX

La législation française encadre strictement les caractéristiques du miel. L'indication miel ainsi que le ou les pays de récolte doivent figurer obligatoirement sur l'étiquette. « Le miel, lorsqu'il est commercialisé comme tel ou quand il est utilisé dans un produit quelconque destiné à la consommation humaine, ne doit avoir fait l'objet d'aucune addition de produits alimentaires, y compris les additifs alimentaires, ni d'aucune addition autre que du miel », selon un décret du Code de la consommation. Or, d'après un rapport de la Commission européenne de mars 2023, 46 % des 320 échantillons de

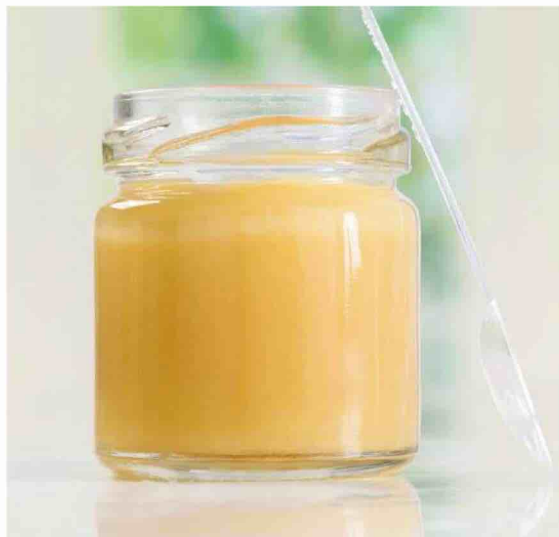
miel d'importation testés étaient coupés avec des sirops de sucre. 4 produits sur 10 commercialisés en France ne seraient pas conformes à la législation selon une récente enquête de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes. Mieux vaut donc aller se fournir chez un apiculteur et fuir les miels turcs ou chinois (les plus frelatés). Même chose : 98 % de la gelée royale que l'on trouve en France vient d'Asie. Choisissez un produit qui porte le label français GPGR, pour Groupement des producteurs de gelée royale.

## LE POLLEN, DES PETITES GRAINES AUX MAXI-POUVOIRS

Des tout petits grains, mais énormément de principes actifs : le pollen contiendrait au moins 200 substances intéressantes. On y trouve différentes vitamines, celles du groupe B, surtout, mais aussi des vitamines C, D, E, des antioxydants, des minéraux et des oligoéléments : magnésium, calcium, potassium, sélénium, zinc... Le pollen renferme également des acides gras essentiels à notre organisme (oméga 3 et







↑ La propolis (à gauche) et la gelée royale (à droite) sont très appréciées en hiver.

➔ oméga 6), du glucose, du fructose, ainsi que des protéines, de l'ordre de 25 à 30 % de sa masse, une quantité étonnamment importante pour un produit végétal. Le pollen frais est, en outre, riche de ferments lactiques utiles à la santé de notre microbiote. C'est donc un produit extrêmement complet et nutritif. Il constitue d'ailleurs la principale ressource alimentaire des abeilles, devant le miel. Cette richesse nutritionnelle explique qu'on lui attribue des propriétés fortifiantes et antifatigue. Il stimulerait aussi nos défenses immunitaires, même si les preuves scientifiques sur le sujet manquent (*voir encadré ci-contre*). Préférez le pollen surgelé (ou frais) au déshydraté, pour préserver vitamines et ferments lactiques. Et n'hésitez pas à ajouter jusqu'à 5 % de pollen dans vos préparations à cake ou à biscuits : vous augmenterez ainsi la teneur en protéines, en fibres et en polyphénols, sans altérer le goût !

#### **LA PROPOLIS, BOUCLIER DES ABEILLES**

Proposée en gélules, en spray ou en gouttes, la propolis est une star de la pharmacopée traditionnelle. Comme le miel, elle est issue d'une

transformation, par les abeilles, de substances végétales. En l'occurrence, des résines recueillies sur les bourgeons ou l'écorce des arbres, ensuite mélangées aux sécrétions salivaires

des abeilles maçonnes.

Outre la résine (sa matière principale), la propolis contient de la cire, des acides gras, des minéraux, des antioxydants et des huiles essentielles.

C'est la synergie de ces composants qui expliquerait son action favorable. En tête des éléments protecteurs : les flavonoïdes, la quercétine, la galangine et la pinocembrine, des antioxydants aux propriétés antibactériennes.

Sans oublier l'acide caféique, antifongique. On peut utiliser la propolis pour adoucir la gorge et lutter contre la toux. Elle est aussi réputée pour son action cicatrisante, avec notamment la présence de proline, un acide aminé qui favorise la synthèse de collagène, et d'arginine, impliquée dans le renouvellement cellulaire.

**La propolis  
est une star de  
la pharmacopée  
traditionnelle.**

”

#### **LA GELÉE ROYALE, L'ÉLIXIR FORTIFIANT**

Autre produit de la ruche réputé pour son action fortifiante : la gelée royale. Cette substance nacrée est sécrétée par les abeilles nourrières,



## Des vertus QUI RESTENT À CONFIRMER

Si de nombreuses études scientifiques existent pour vanter les mérites des produits de la ruche, force est de constater que la plupart d'entre elles manquent de fiabilité. C'est pourquoi aucun de ces produits n'est juridiquement autorisé à faire valoir la moindre allégation de santé. Le miel, la propolis ou le pollen contiennent énormément de micronutriments... mais souvent en très faible quantité. Moins de 3 % par exemple pour le miel, qui comprend en revanche 80 % de sucres, principalement du fructose et du glucose. Or, les sucres libres (c'est-à-dire tous les sucres simples hors ceux des fruits entiers) sont à limiter pour une bonne santé générale. Le fructose a une action moins problématique que le glucose sur la glycémie, ce qui est intéressant pour les diabétiques, mais l'excès de fructose peut aussi endommager le foie... et favoriser les maux de ventre. Comme tous les sucres, le miel est donc à consommer avec modération. La consommation de miel est par ailleurs déconseillée chez les enfants de moins de 1 an à cause de la présence possible d'une bactérie appelée *Clostridium botulinum* responsable du botulisme.

↑ L'apiculture locale est la garantie d'un miel de qualité.

ce n'est donc pas une substance d'origine végétale. Constituée de protéines (13 %), de sucres (11 %), de lipides (5 %), et surtout d'eau (environ 60 %), elle va nourrir toutes les larves jusqu'à leur troisième jour de vie, puis exclusivement les larves des futures reines, ainsi que la reine tout au long de sa vie. Bien concentrée en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en oligo-éléments, la gelée royale est souvent proposée en pharmacie en cas de fatigue chronique ou de convalescence, en particulier l'hiver. C'est aussi parce qu'elle contient un acide gras qui lui est

propre, l'imprononçable acide 10-hydroxy-2-décénoïque (10-HDA), qui stimulerait la réaction immunitaire, serait antioxydant et antibactérien. On prête également à la gelée royale des vertus anti-âge : le 10-HDA stimule la formation de collagène. Cependant, les mérites supposés de la gelée royale restent pour l'heure à confirmer. Récoltés et transformés par les abeilles (miel, pollen, propolis), ou complètement fabriqués par elles (gelée royale), les produits de la ruche ont de nombreux atouts à proposer, même si la science ne valide pas (encore ?) tous leurs mérites...



# AVEC TROIS FOIS RIEN

*j'improvise*

Six recettes faciles et gourmandes, à concevoir avec des produits de pleine saison et des basiques du placard.

PAR TIPHAINE C. GOUSSET



3 endives



3 oranges



Des noix



De la sauce soja



## Bowl immunité aux graines

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 10 MIN

- 3 oranges sanguines
- 600 g de skyr nature
- 60 g de cerneaux de noix
- 20 g de petits flocons d'avoine • 20 g de noix de cajou • 10 g de graines de courge • 10 g de graines de tournesol • 10 g de graines de sarrasin • 3 c. à soupe de miel liquide • 6 c. à café de pollen

- 1 **Pelez les oranges à vif** et coupez-les en rondelles. Répartissez le skyr dans six larges bols.
- 2 **Mixez les cerneaux de noix.** Mélangez-les avec les flocons d'avoine, les graines de courge, de tournesol et de sarrasin, ainsi que les noix de cajou grossièrement hachées.
- 3 **Disposez les rondelles d'orange sur la moitié du skyr.** Parsemez le mélange aux noix sur l'autre moitié.
- 4 **Nappez les oranges de miel** et parsemez le tout de pollen.



### PLUS GOURMAND

Faites préalablement toaster le mélange aux graines 20 minutes dans le four préchauffé à 150 °C.



## Tartelette noix et caramel

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 35-40 MIN

- 1 orange
- 20 cl de crème liquide entière
- 60 g de beurre (+ pour les moules)
- 400 g de pâte sablée pur beurre
- 300 g de cerneaux de noix
- 150 g de sucre semoule
- 1 c. à soupe de sauce soja

- 1 **Étalez finement la pâte au rouleau à pâtisserie sur une surface farinée.**

Découpez six disques avec un emporte-pièce et foncez des moules à tartelettes beurrés. Piquez le fond, disposez une feuille de papier cuisson et des poids. Faites cuire 15 minutes dans le four préchauffé à 180 °C. Retirez le matériel, puis finalisez la cuisson pendant

20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée. Laissez refroidir avant de démouler.

- 2 **Mettez le sucre** avec 4 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole sur feu vif. Remuez la casserole en exerçant des mouvements circulaires de temps à autre, jusqu'à la formation d'un caramel ambré.

- 3 **Ajoutez le beurre en morceaux.** Remuez encore jusqu'à ce qu'il fonde. Lorsque le caramel mousse, retirez du feu et laissez-le retomber. Versez la crème et la sauce soja. Remettez la casserole sur feu moyen et remuez avec une cuillère en bois. Stoppez la cuisson dès que vous obtenez une sauce lisse et homogène.

- 4 **Incorporez les noix grossièrement concassées** dans le caramel et le zeste râpé de l'orange s'il a lieu. Remuez pour bien enrober le tout. Répartissez sur les fonds de tartelette et laissez figer.



## Endive braisée orange-soja

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**  
**CUISSON 40 MIN**

• 3 endives • 1 orange  
• 3 brins de cerfeuil • 4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de sucre de canne blond • Poivre du moulin

**1 Prélevez la moitié du zeste de l'orange.** Taillez-le en fine julienne, placez-le dans une casserole et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et égouttez. Recommencez encore deux fois.

**2 Coupez les endives en deux** dans la longueur. Placez-les en une seule couche dans une sauteuse. Ajoutez le jus de l'orange pressée, 15 cl d'eau, la sauce soja et les zestes blanchis. Couvrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 20 à 25 minutes en retournant les endives à mi-cuisson.

**3 Saupoudrez les endives de sucre,** mélangez. Faites réduire 15 à 20 minutes en les retournant souvent pour les enrober de jus.

**4 Dressez les endives en les parsemant de pluches de cerfeuil,** donnez un tour de moulin à poivre et servez.



## Velouté d'endive aux crevettes

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

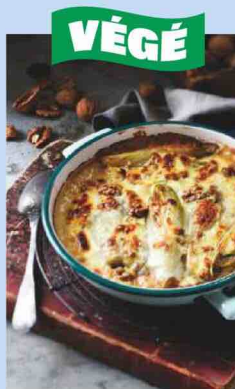
• 90 g de crevettes grises décortiquées  
• 3 grosses endives  
• 1 orange  
• 1 échalote  
• 4 brins d'aneth  
• 20 cl de crème liquide entière  
• 1 cube de court-bouillon  
• Sel et poivre

**1 Retirez le trognon des endives** et pelez l'échalote. Coupez le tout en morceaux.

**2 Placez les endives et l'échalote** dans une casserole avec le cube de court-bouillon émietté. Couvrez d'eau à niveau et portez à ébullition. Laissez cuire 15 minutes.

**3 Sortez le tout** avec une écumoire et mixez avec le zeste de l'orange, préalablement râpé à l'aide d'une microrâpe, la crème liquide et un peu de bouillon pour obtenir un velouté bien fluide et lisse. Rectifiez l'assaisonnement.

**4 Dressez le velouté d'endive à l'orange** dans des bols ou des assiettes creuses. Garnissez de crevettes grises et de brins d'aneth.



## Gratin d'endive, béchamel aux noix

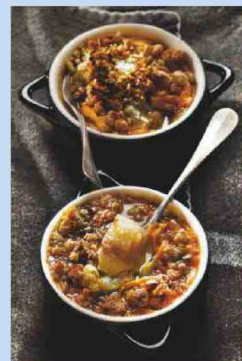
**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 40-45 MIN**

• 3 grosses endives • 50 cl de lait • 30 g de beurre  
• 30 g de parmesan râpé  
• 70 g de cerneaux de noix  
• 3-4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de moutarde • Poivre

**1 Coupez les endives en deux** dans la longueur et mettez-les à cuire à la vapeur pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

**2 Mixez 40 g de noix en poudre fine.** Faites crépiter le beurre dans une casserole et ajoutez la farine de noix en fouettant. Délayez la pâte obtenue en incorporant un peu de lait, toujours en fouettant. Ajoutez 2 cuillerées de sauce soja et la moutarde. Poursuivez l'intégration du lait au fur et à mesure. À la fin, rectifiez l'assaisonnement en ajustant la quantité de sauce soja et poivre.

**3 Préchauffez le four à 180 °C.** Rangez les endives en une seule couche dans un plat. Nappez de béchamel. Parsemez les cerneaux de noix restants à la surface. Saupoudrez de parmesan et enfournez pour 20 minutes.



## Crumble d'endive à l'orange et aux noix

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 50 MIN**  
**REPOS 30 MIN**

• 3 belles endives  
• 1 orange • 100 g de beurre  
• 100 g de farine • 100 g de poudre d'amande  
• 1 poignée de cerneaux de noix • 4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de miel • Sel et poivre

**1 Râpez la moitié du zeste de l'orange.** Pelez-la, prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux.

**2 Préparez la pâte.** Travaillez le beurre avec le zeste d'orange, la poudre d'amande, la farine et les noix concassées, assaisonnez. Entreposez-la 30 minutes au réfrigérateur.

**3 Coupez les endives en deux** dans la longueur et émincez-les grossièrement en écartant le trognon. Placez-les dans six ramequins et répartissez la pulpe d'orange.

**4 Préchauffez le four à 180 °C.** Fouettez le miel avec la sauce soja et nappez-en les endives. Enfournez pour 20 minutes.

**5 Émiettez la pâte sur les endives à l'orange** et enfournez pour 30 minutes supplémentaires.





# 70%

DES FRANÇAIS MANGENT DES PÂTES AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE ! POUR VARIER LES PLAISIRS, ON TESTE LES « NOUVELLES PÂTES », QUI TROQUENT LE BLÉ TRADITIONNEL POUR DES PRODUITS PLUS RICHES EN BIENFAITS NUTRITIONNELS, NOTAMMENT EN PROTÉINES ET EN FIBRES : PÂTES À LA FARINE DE POIS CHICHE, DE POIS CASSÉS, DE LENTILLES CORAIL, DE SARRASIN...



**LA MADELEINE  
DE PROUST**

*du chef*

#### **La tarte Bourdaloue !**

**Ce mélange poire et crème d'amande me rappelle de très bons souvenirs, les premiers gâteaux réalisés à l'école hôtelière, et des moments de partage en plein hiver.**

”

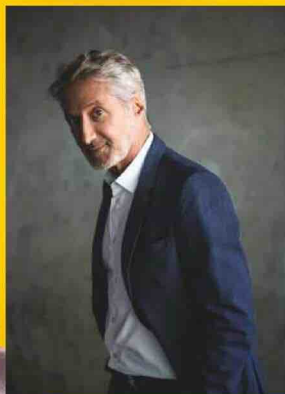


#### **POUR FAIRE LE PLEIN D'INSPIRATION...**

Pour réagir à nos dernières recettes, nous soumettre vos envies ou vos questions et prendre part à la belle communauté Cuisine AZ, rendez-vous sur notre compte Instagram.

# Madeleines de Proust

Dans les pages qui suivent, rencontrez des défenseurs de la gastronomie. People, artisans, agriculteurs, viticulteurs... ils témoignent de leur amour des bonnes choses.



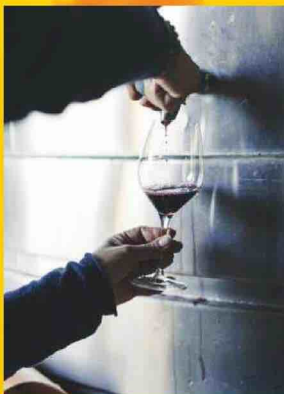
**ANTOINE DE CAUNES**

Ses confessions gourmandes



**PARFUM D'ENFANCE**

Les caramels mous



**REPORTAGE**

Le merlot, cépage star du Bordelais



**SUR LES RÉSEAUX**

Ces recettes qui font le buzz



A portrait of Antoine de Caunes, a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a dark blue blazer over a white button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a dark, textured grey.

## ANTOINE DE CAUNES

« Je suis complètement  
accro au chocolat »

On le connaît acteur, cinéaste, humoriste, présentateur télé, journaliste... mais moins fin gourmet ! Pourtant, c'est bien la casquette de cuisinier que nous lui rajoutons aujourd'hui.

PAR GUILLAUME BOTTON

**Quel lien entretenez-vous avec la cuisine ? Vous êtes plutôt épicurien ou stoïcien dans ce domaine ?**

**Antoine de Caunes :** Entre les deux.

Au quotidien, je suis très stoïcien. Je ne perds jamais de temps, je ne sors pas pour déjeuner et je me nourris rapidement, tout en continuant à bosser. En revanche, je suis très épicurien lorsqu'il s'agit de célébrer quelque chose, un moment que je partage avec mes proches, mes amis. Ce n'est jamais un plaisir solitaire. Ce qui ne veut pas dire que je n'aime pas manger, bien au contraire.

**Vous suivez un régime alimentaire particulier lorsque vous travaillez ?**

Non, pas spécialement. Je suis un très gros consommateur de thé vert, j'en bois des litres par jour, et ça fait plusieurs années que ça dure. J'ai toujours fonctionné par toquade. J'ai des périodes alimentaires. Je peux me nourrir exclusivement de maïs au beurre salé pendant trois semaines et puis passer aux sardines en boîte. Je marche par séquence. Je sais, c'est assez étrange [il sourit, ndr].

**Vous n'avez jamais de fringales ?**

Je suis complètement accro au chocolat. J'ai besoin de ma dose quotidienne, sinon je déprime. Noir, lait, ganache, je ne suis pas très regardant. Sauf le chocolat blanc, bien sûr !

**Vous êtes plutôt sucré ou salé ?**

Sucré. J'ai une confiserie pas très loin de chez moi, l'une des dernières où il y a des bonbons traditionnels français. Je me rends assez régulièrement dans ce décor d'un autre temps avec des gens d'une autre époque. Je ne suis pas nostalgique, mais j'adore retrouver des sensations d'enfance. Par exemple, avec la dame de la confiserie, on parlait des Coco Boer, ces petites boîtes en métal rondes qui contenaient de la poudre de réglisse. On mouillait le doigt que l'on glissait dans la boîte, puis on le suçait. Il a totalement disparu de la circulation, ça avait un goût très particulier. Figurez-vous qu'elle avait gardé une boîte et que le contenu était intact. Elle me l'a donnée et d'un coup, ça a été la madeleine proustienne.

**Antoine de Caunes derrière les fourneaux, ça donne quoi ?**

J'ai été un cuisinier chevronné pendant longtemps, quand j'allais beaucoup à la campagne. Le dîner est presque pour moi un cérémonial, qui occupe une bonne partie de la journée, à commencer par le marché. Quant à la préparation en elle-même, c'est convivial, joyeux. On discute en buvant des coups, c'est de la cuisine de plaisir. Mais pour vous répondre, je pense avoir un niveau plutôt correct. J'ai eu longtemps du plaisir à cuisiner. Je collectionnais même les fiches de cuisine.

**Pourquoi cuisinez-vous moins aujourd'hui ?**

Je ne sais pas trop... Parce que la vie bouge, parce que j'ai un autre rythme. Je m'y recolle quand j'ai le temps, quand je n'ai rien d'autre à faire.

**Comment avez-vous appris à cuisiner ?**

De manière totalement empirique. J'avais un père qui savait à peine cuisiner des œufs durs et une mère qui se désintéressait de la

cuisine. Elle nous préparait à manger, oui, mais ne prenait aucun plaisir à le faire.

**Votre plat signature ?**

C'est toujours le même depuis 50 ans : le poulet au miel et au citron [voir sa recette page suivante]. Il faut un bon poulet, type fermier de Normandie. Vous le badigeonnez de miel liquide, si possible grec, vous le farcissez d'estragon et de citrons confits, puis vous le mettez au four pendant 1 h 30 à 180 °C en l'arrosant bien avec un bouillon de légumes. Accompagné de pommes de terre sautées et d'un peu de salade, c'est à se taper les fesses par terre. Rudimentaire, mais très efficace, je vous l'assure !

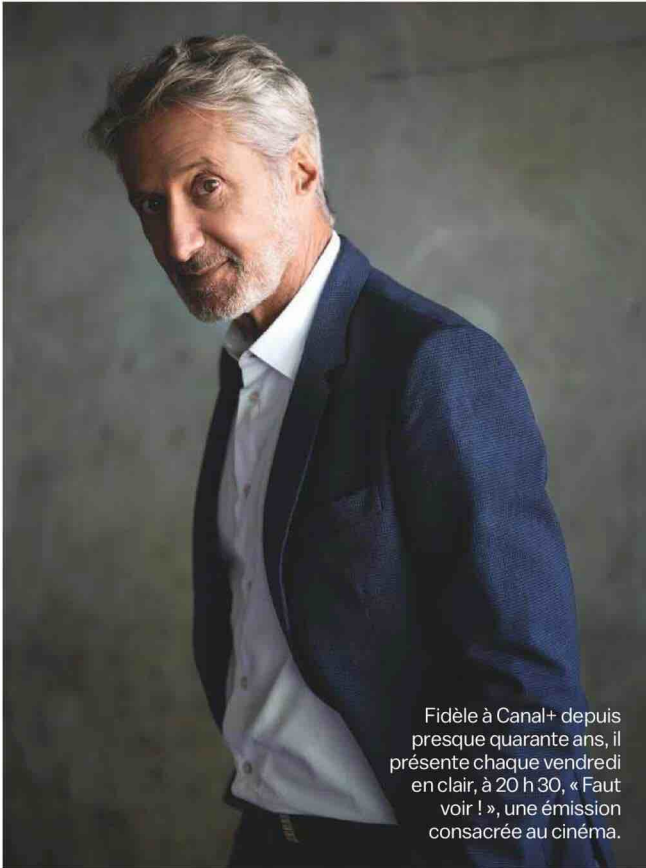
**Et côté dessert ?**

Rien ! Je suis incapable de faire une pâtisserie. D'ailleurs, c'est rigolo que vous en parliez, car je suis actuellement en deuil. La pâtisserie Charlotte Corday à Trouville, qui était ma pâtisserie préférée au monde, vient malheureusement de fermer et j'ai beaucoup de mal à m'en remettre. Non pas parce que j'avais un gâteau à mon nom, mais parce qu'ils faisaient des desserts absolument sublimes. Mon préféré était la tarte abricot-pistache. ➔

Il y a deux types de cuisine qui me rendent dingue : la cuisine japonaise et la cuisine italienne.







Fidèle à Canal+ depuis presque quarante ans, il présente chaque vendredi en clair, à 20 h 30, « Faut voir ! », une émission consacrée au cinéma.

🕒 **Le plat dont vous raffolez ?**

Il y a deux types de cuisine qui me rendent dingue : la cuisine japonaise et la cuisine italienne. J'habite dans un quartier de Paris où il y a des restaurants japonais partout. Il y en a un que je fréquente depuis plus de vingt ans, qui s'appelle Yamamoto. Le chef est extraordinaire, il vous fera une assiette de sushis dont vous vous souviendrez longtemps. J'aime aussi beaucoup la cuisine italienne. J'étais à Rome il y a quelques jours, je baigne dans la félicité là-bas. C'est une cuisine simple et en même temps raffinée. Ce n'est pas une cuisine qui vous plombe. Ce que je déteste dans la nourriture, c'est l'effet digestion. Il faut que ça passe tout seul, d'où mon appétence pour l'alimentation japonaise.

**Petite parenthèse. Vous avez une ligne d'enfer, vous avez un secret ?**

Cela tient à mes habitudes alimentaires et, je pense, à de bons gènes. Je ne suis pas un glouton,

je me rassasie assez vite, je ne suis pas alcoolique et je ne prends plus de drogue, donc tout va très bien. Un peu d'entretien et hop, le tour est joué.

**Le plat ou l'aliment qui vous rebute ?**

Les abats et les nourritures trop exotiques. J'ai participé une fois au banquet annuel des explorateurs à New York et le thème était : « Que mangerons-nous dans 100 ans ? » Le repas était à base d'insectes et de trucs atroces, comme des blattes grillées en brochette. J'avais un peu goûté et je peux vous dire que ce n'est pas ma came. Les abats non plus. Je n'ai jamais touché de ma vie à une cervelle ou même à un ris de veau.

**Quels souvenirs de table d'enfance gardez-vous ?**

J'ai été élevé par une grand-mère qui avait survécu à deux conflits mondiaux, alors l'alimentation, c'était du sérieux. Elle était obsédée par le fer. Elle me disait tout le temps : « Il faut que tu mettes du fer dans ton corps ! » Donc elle nous faisait des foies de veau que je trouvais immondes.

**Votre dernier repas grandiose ?**

Pas plus tard qu'hier soir, avec mes deux meilleurs amis. Pour moi, c'est ça un repas réussi, avec les gens que vous aimez, pour qui vous n'avez aucun secret. C'était un moment très joyeux dans un petit restaurant italien à deux pas de chez moi et on s'est régalé. Je fuis les dîners mondains, où vous vous retrouvez à côté de quelqu'un à qui vous n'avez strictement rien à dire.

**Il vous arrive de succomber à la junk food ?**

Non, je n'aime pas ça. Pas par snobisme, mais parce que je sais ce qu'ils mettent dedans. Je ne sais pas qui a eu cette idée géniale d'ajouter un S à fast-food, mais il mériterait une médaille.

**Enfin, ce que l'on trouve toujours dans votre réfrigérateur et vos placards ?**

Du fromage, j'en suis dingue. Je peux traverser Paris pour en trouver un bon. J'ai une préférence pour les fromages de chèvre et de brebis. Vous trouverez aussi toujours du chocolat et des pruneaux d'Agen. J'en mange 6 ou 7 par jour, ce qui vous permet d'imaginer que j'ai un transit impeccable [il rit]. Du beurre salé aussi et un radis noir ou un concombre, que je me passe à la mandoline, et que je mange avec du wasabi. Le Japon, encore et toujours !



## Poulet rôti au miel et aux citrons confits

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 1H15

- 1 poulet fermier • 1 botte d'estragon
- 3 citrons confits • 1 c. à soupe de miel grec • Sel de Guérande
- Poivre du moulin
- Pour les pommes de terre :**
- 1,2 kg de pommes de terre roseval
- 2 c. à soupe de persil ciselé
- 50 g de beurre demi-sel • Fleur de sel

- 1 Choisissez un poulet fermier**, ça change tout. Quelques heures avant sa préparation, mettez une botte d'estragon à l'intérieur de celui-ci.
- 2 Préparez le poulet : coupez 1 citron confit en quatre.** Badigeonnez votre poulet avec du miel grec, très parfumé (pas trop, attention, c'est ça le piège !).

Parsemez de poivre grossièrement moulu (deux tours de moulin) et de trois pincées de sel de Guérande. Mettez à l'intérieur (en plus de l'estragon) les quartiers de citron. Posez le poulet dans un plat à four et ajoutez les autres citrons entiers.

**3 Glissez le plat** dans le four froid, que vous allumerez tout de suite à 200 °C. Au bout de 15 minutes, le poulet brunit un peu, arrosez-le de 100 ml d'eau. Au final, ça donnera une sauce légère, pas grasse. Laissez cuire 20 minutes, puis baissez la température à 160 °C et laissez cuire encore 40 minutes, en retournant le poulet deux ou trois fois.

**4 Préparez les pommes de terre : rincez-les**, coupez-les en deux dans la longueur, sans les peler, et mettez-les dans un plat à four. Glissez dans le four 30 minutes après avoir mis le poulet.

**5 Servez le poulet entier**, avec les pommes de terre en vrac dans un saladier, auxquelles vous ajouterez du persil, de la fleur de sel et du beurre demi-sel.



J'ai un souvenir de cuisine ému. Lorsque ma mère avait des invités, elle préparait rituellement des crabes en cocktail : de la chair de crabe avec de la sauce Worcestershire, du ketchup, du citron, du tabasco, un peu de mayonnaise. C'était le Graal absolu pour moi. J'avais royalement le droit à une demi-portion.



*Si vous deviez choisir un plat...*

### ... japonais

Les makis, avec leur petit arrière-goût d'algues iodées, un riz vinaigré et un peu de wasabi.

### ... africain

Le couscous ou un bon tajine de poulet aux citrons et aux olives.

### ... anglais

Le petit déjeuner : œufs au bacon, haricots, muffins...

### ... américain

J'ai un souvenir ému d'un délicieux « steak and lobster » [viande et queue de homard, ndlr].

### ... scandinave

Le saumon sauvage, celui qui se nourrit de harengs. Les choux cuits également.



# 5 RECETTES AVEC DES CARAMELS MOUS

*(et une pointe de fleur de sel...)*

Dans leur petit papier transparent, ces confiseries beurrées à souhait rivalisent avec les Mistral Gagnant dans nos souvenirs. On les fait fondre, et on les cuisine.

PAR CAROLINE PACREAU



## Curiosité

Installé sur la presqu'île de Quiberon en 1977, le chocolatier Henri Le Roux dépose la marque CBS (pour caramel au beurre salé) en 1981.



## Pannacotta vanille caramel

Fendez **1 gousse de vanille** en deux pour récupérer les graines. Plongez **4 feuilles de gélatine** dans de l'eau froide. Faites bouillir **500 ml de crème liquide entière** dans une casserole. Ajoutez **3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, la vanille** et laissez bouillir 3 minutes. Retirez du feu, ajoutez la gélatine et fouettez pour la dissoudre. Faites fondre **25 caramels** à feu doux, avec **1 pincée de fleur de sel**, puis transvasez dans six ramequins. Recouvrez avec la pannacotta et réservez au frais 6 heures minimum.



## Cake super moelleux

Faites fondre **25 caramels** à feu doux avec **100 g de beurre** et **120 ml de lait**. Pendant ce temps, fouettez **3 œufs** avec **1 sachet de sucre vanillé** et **1 pincée de fleur de sel**. Ajoutez **200 g de farine** et **1 sachet de levure**, puis le caramel fondu. Versez dans un moule à cake et enfournez pour 30 minutes à 180 °C (four chaud).



## Muffins

Hachez au couteau **20 caramels**. Dans un récipient, mélangez **265 g de crème fraîche, 3 œufs** et **5 cuillerées à soupe d'huile**. Ajoutez **320 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 75 g de sucre en poudre** et **les caramels**. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Remplissez des moules en silicone aux trois quarts et enfournez pour 15 minutes à 220 °C. À la sortie du four, ajoutez une petite cuillerée de caramel mou au centre de vos muffins.



## Crèmes façon Danette

Mettez **24 caramels** dans une casserole et faites-les fondre à feu doux. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez **1 cuillerée à soupe de farine, 1 cuillerée à soupe de Maïzena, 1 œuf** et **500 ml de lait**. Faites chauffer cette préparation à feu doux, remuez et ajoutez les caramels fondus et **1 pincée de fleur de sel**. Portez à petite ébullition pendant 5 minutes, transvasez dans des ramequins et réservez au minimum 2 heures au frais.

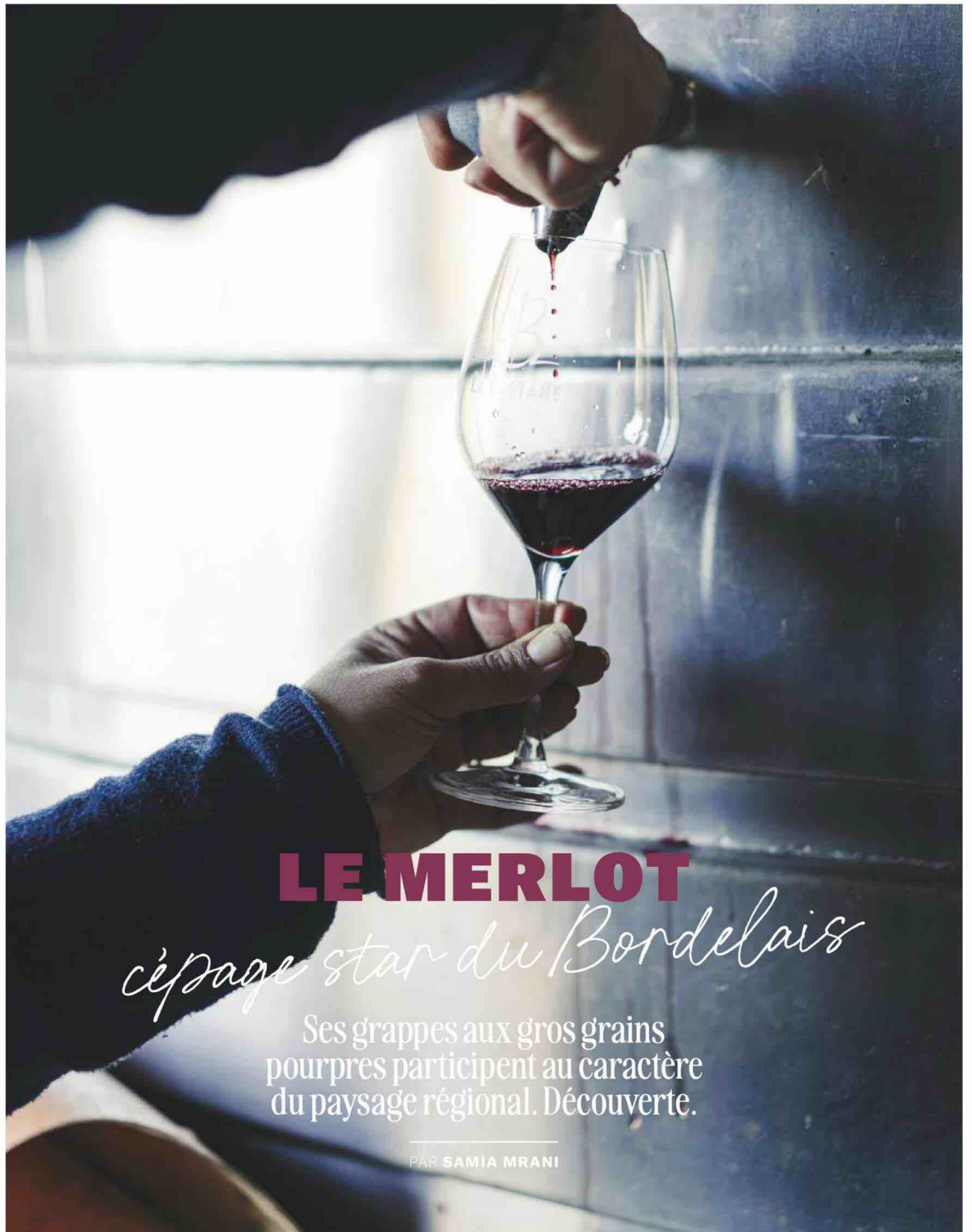


## Tiramisu express

Séparez les blancs des jaunes de **4 œufs**. Battez les jaunes avec **140 g de sucre en poudre** et **1 sachet de sucre vanillé**. Ajoutez **500 g de mascarpone**, puis les blancs préalablement montés en neige. Émiettez **20 spéculoos**. Faites fondre **20 caramels** à feu doux avec **1 pincée de fleur de sel**. Dans six verrines, déposez une couche de spéculoos, une couche de caramel, une couche de mascarpone et réitérez jusqu'à épuisement des ingrédients. Réservez au frais.

Le **caramel au beurre salé** est la confiserie préférée des Français, avec **37 % d'adeptes**.





# LE MERLOT

*cépage star du Bordelais*

Ses grappes aux gros grains  
pourpres participent au caractère  
du paysage régional. Découverte.

PAR SAMIA MRANI

**P**erché sur la rive droite de la Garonne, avec une vue panoramique sur celle-ci, le domaine de La Bastane a été repris en 2017 par Bastien Pestourie et Anaïs Bernard, couple de vignerons passionnés qui se sont rencontrés en formation à Bordeaux Sciences Agro, animés par la même envie de monter leur vignoble. Sur leurs 21 hectares découpés en douze parcelles, six sont consacrés au cépage roi dans le Bordelais, 66 % de la surface viticole de la région lui étant dédiés. Cette large dominance du merlot, Anaïs la justifie à la fois par sa générosité, car il produit des « grappes larges et détendues et des grains plus grands », parfaits pour obtenir une certaine productivité, mais aussi sur le plan historique. « Dans les années 1990, l'esca, une maladie du bois, s'est répandue et a décimé le cabernet, du coup, tout le monde a replanté du merlot, qui n'y était pas sensible. » Mais cet atout sur les autres cépages a tendance à disparaître. Si l'esca a été globalement jugulée, l'humidité grandissante dans la région favorise le développement du mildiou sur les sols, un champignon dévastateur pour les vignes, et plus particulièrement pour le merlot, dont les branches alourdies par ses grosses grappes touchent aisément la terre.

## UNE HISTOIRE DE TERRES

Anaïs et Bastien, convertis au bio, ne peuvent traiter. Et si les feuilles affleurent le sol, les maladies se répandent. L'observation de la vigne au quotidien est essentielle, « il faut être très prophylactique et l'aider avec du fil de fer pour la maintenir dès qu'elle commence à pousser », et éviter ces contagions. Le travail de la vigne, c'est d'ailleurs 70 % du travail pour obtenir de jolis vins, selon Anaïs. Savoir quand récolter est un point clé et dépend autant de la météo que des sols. Les mains dans la terre, la vigneronne en détaille la nature, différente d'une parcelle à l'autre, parfois argileuse, retenant bien la fraîcheur, ce que le merlot apprécie, parfois plus riche en graves et moins propice à ce cépage plutôt précoce. Récolté juste après les blancs, le plus souvent courant septembre, il est ensuite travaillé dans le chai coloré de La Bastane, orné de fresques, dont une de David Selor, street-artiste bordelais. Un choix du couple pour donner de la chaleur à ce lieu où ils passent beaucoup de temps, ➔



- ➊ Le domaine existe depuis le XIX<sup>e</sup> siècle.
- ➋ L'assemblage règne en maître, comme dans ce Vendange à Rions.
- ➌ Depuis 2017, Anaïs Bernard et Bastien Pestourie ont repris La Bastane où ils élèvent leurs vins et leurs enfants.
- ➍ Les parcelles sont installées sur des coteaux plus ou moins pentus.
- ➎ Les feuilles sont d'excellents indicateurs de la santé de la vigne.





entre les barriques, le pressoir et les cuves où les grains de raisin atterrissent après les vendanges et demeurent jusqu'en octobre avec peau et pépins pour développer couleur et tanins. Une première fermentation alcoolique est suivie d'une macération puis d'une seconde fermentation malolactique, celle-ci étant indispensable pour conférer une certaine souplesse et une rondeur au vin. Après ces étapes, le précieux liquide peut être mis en bouteille et vendu ou être élevé en barrique, marié à du cabernet franc, comme souvent à Bordeaux, ou conservé seul, pour un 100 % merlot.

### LE CÉPAGE DE TOUS LES POSSIBLES

Très populaire, car accessible et gourmand, il peut se travailler seul et conservera toujours son côté fruité, mais pour la vigneronne, c'est

**Le merlot, ça peut être le pire et le meilleur, un vin extraordinaire, comme le Pétrus, avec de la finesse, de l'élégance et une expression du terroir et en même temps c'est celui qu'on va trouver dans tous les vins bas de gamme, mal travaillé, c'est le bordeaux rustique qui accroche.**

”

aussi le vin qui la lasse le plus, « peut-être parce qu'on en boit beaucoup », mais pas seulement. Avec ce cépage, tout est possible, explique-t-elle, « le merlot, ça peut être le pire et le meilleur,

un vin extraordinaire, comme le Pétrus, avec de la finesse, de l'élégance et une expression du terroir et, en même temps, c'est celui qu'on va trouver dans tous les vins bas de gamme. Mal travaillé, c'est le bordeaux rustique qui accroche ». Au monocépage, elle préfère l'assemblage,

auquel il va « apporter de la rondeur, de la chair, le côté enrobant, quand le cabernet amènera la structure, le tanin pour un vin équilibré ». Au cœur du chai, avec Bastien, ils goûtent, testent, mélangent différentes cuves dans leurs verres pour trouver à la fois le bon mariage et le dosage juste. Le problème du vigneron, sourit-elle, c'est le portrait de Dorian Gray, « on n'est jamais satisfait, on a souvent envie de peaufiner et d'améliorer, de tester un nouvel assemblage alors que, parfois, la cuve seule est mieux, mais il faut arriver à le reconnaître ».

## 3 QUESTIONS À...

Antoine Pétrus, sommelier du Petit Ballon



### Pourquoi le merlot est-il aussi populaire ?

Tout d'abord parce qu'il fait naître deux appellations mythiques que sont le pomerol et le saint-émilion, ensuite car il s'agit d'un cépage très attachant en matière de parfums, avec des notes de truffe, de cigare et de cèdre. En texture, il est réputé pour réaliser des vins veloutés, soyeux et caressants. En plus, quand il est bien vinifié, il peut traverser les temps, il a une capacité assez fascinante à figer tant le vin que le terroir. Enfin, c'est un cépage précieux côté assemblage, son gras, son velouté, son fondu avec le cabernet franc plus vif... le duo fonctionne très bien. Sur la partie changement

climatique, c'est un cépage qui réagit bien lorsqu'il est sur des sols argileux et plein d'eau, même sur des millésimes chauds ou solaires.

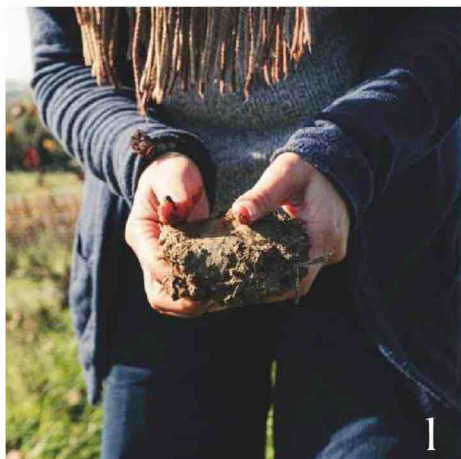
### Plutôt 100 % merlot ou assemblage ?

Moi, j'aime bien la singularité et l'identité, je suis très monocépage, donc seul ou à très forte proportion, ça donne des vins très agréables. On va avoir de la suavité, une texture en bouche très caressante, très pleine, sans aspérité ni amertume, et puis les notes qui lui sont propres. C'est un cépage de vraie personnalité. Pour le choisir, on prête attention à l'appellation pour miser sur un très beau terroir, donc saint-

émilion et tous ses satellites, certains côtes-de-bordeaux aussi, et on touche à la grâce en se tournant vers pomerol.

### Quels sont les bons accords ?

Avec les plats simples et les mijotés, il fonctionne très bien, comme un bœuf bourguignon. Avec un bœuf aux oignons, aux notes légèrement aigres-douces, ou un bon magret épais, ça marche parfaitement. La cuisine végétarienne peut aussi très bien se marier avec le merlot, une betterave rôtie en croûte de sel, des courges, des pâtisseries confites. En fait, ce cépage autorise beaucoup d'accords. Avec les desserts, comme un moelleux au chocolat, c'est magique.



1



2



3

1 Retenant l'eau, l'argile est une composante précieuse du sol.

2 L'assemblage a lieu au chai.

3 Le couple produit une dizaine de flacons différents, majoritairement des rouges.

4 Les 17 ha du domaine dominent la Garonne.

5 L'élevage en cuve béton permet de laisser respirer le vin.



4



5

14%

C'est la proportion des vignobles français qu'occupe le merlot, ce qui représente près de 112 200 hectares, le classant n° 1 des cépages les plus cultivés dans l'Hexagone.

## Le merlot à l'international

Avec ses nombreuses qualités, il a su séduire les vignerons aux quatre coins du monde. En Europe, il est apprécié aussi bien par nos voisins suisses et italiens que par les Roumains, les Bulgares et même les Slovènes. Plus loin encore, on en retrouve des hectares en nombre non négligeable en Australie, en Afrique du Sud, au Chili et aux États-Unis, où la Californie en est particulièrement friande.





< **ÇA DONNE ENVIE** :  
**Les cafés fleuristes**



Un mélange de chic et de rustique, avec des tissus bohèmes, de la vaisselle chinée et des fleurs, bien sûr. Côté carte : latte, matcha, cappuccino et petites douceurs pour les accompagner. On peut évidemment repartir avec un bouquet ou des objets de déco. Coup de cœur pour ceux qui proposent des ateliers créatifs, comme la confection de paniers fleuris.

À découvrir notamment

@cordeliacoffeeflowershop



< **LE COMPTE À SUIVRE** :  
**@Fornosantacaterina**



On suit Teresa et Graziella, deux grand-mères qui habitent Altamura, dans le sud de l'Italie. Sur leur compte Instagram, elles partagent leur amour du pain et leurs recettes traditionnelles, avec humour. Ça parle fort, ça chante, ça se chamaille... une bonne dose de folklore et de vraies recettes made in Italie.



< **LA TENDANCE QUI MONTE** :  
**Les « overnight oats »**



Cela peut se traduire par « avoine du jour au lendemain ». Et comme son nom l'indique, il s'agit d'une préparation pour le petit déjeuner, à base de flocons d'avoine que l'on prépare la veille au soir pour le lendemain matin. On les trempe dans du lait végétal, on ajoute des fruits, des oléagineux et des graines à l'envie.

**ÇA**  
**BUZZ**

**Tour d'horizon des tendances food qui animent les réseaux.**

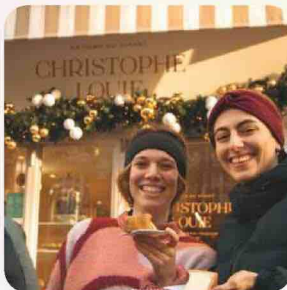
PAR **CAROLINE PACREAU**



< **ÇA CONTINUE !** :  
**La pistache mania**



La pistache s'invite dans toutes les pâtisseries pour sa couleur et ses saveurs. Une tendance née l'an dernier à Dubaï, où on la trouvait dans des tablettes de chocolat. Elle débarque aujourd'hui au rayon des boissons végétales, avec le lait de pistache.



< **L'IDÉE ORIGINALE** :  
**La course au flan**



Le compte Instagram Running Flan Club propose de déguster les meilleurs flans pâtisiers de Paris après une séance de running. Avec ses 11 000 followers, l'opération est un succès, et ça, ce n'est pas du flan !

@runningflanclub\_



< **LE CHALLENGE** :  
**L'omelette rosace**



Cette omelette séduit par sa jolie forme. On verse les œufs battus dans une poêle chaude huilée, puis on resserre les bords à l'aide de baguettes jusqu'au centre, avant de faire tourner l'omelette pour la faire monter et denteller. Tutos à voir sur Instagram !

# À TESTER

## chez soi



### Le foutou banane

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

- 6 bananes plantain
- 1 racine de manioc
- 1 paquet de farine de manioc

**1 Épluchez le manioc** et faites-le cuire avec les morceaux de banane à la vapeur pendant 20 minutes. Pilez le tout au mortier ou au robot de façon à obtenir une purée bien lisse.

**2 Ajoutez la farine de manioc** jusqu'à obtenir une consistance semblable à celle des pâtons de pâte à pizza.

**3 Formez des grosses boules.** Si vous les avez préparées en avance, réchauffez-les au cuit-vapeur avant de servir avec une sauce tomate ou un reste de bœuf bourguignon.



#### INSPIRATION AFRICAINE

Cette recette vient de Côte d'Ivoire et fait le buzz sur TikTok ces derniers mois !



### Le wrap de pomme de terre

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

- 4 pommes de terre
- Échalotes • Câpres
- 4 œufs mollets
- 40 g de fromage râpé
- 4 c. à soupe de skyr
- 200 g de thon en boîte
- Huile d'olive

**1 Pelez les pommes de terre** et coupez-les en tranches fines à la mandoline. Préchauffez le four à 180 °C.

**2 Disposez les tranches en écailles,** en les superposant à moitié de manière à réaliser un rectangle de la taille d'un wrap. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez d'un peu d'huile d'olive et enfournez 20 minutes. Pendant ce temps-là, pelez les échalotes et émincez-les. Émincez les câpres. Mélangez le tout avec le skyr et le thon.

**3 Répartissez le skyr au thon au centre des galettes de pomme de terre.** Coupez les œufs mollets en deux, répartissez deux moitiés par wrap, ajoutez le fromage râpé et repliez en deux. Dégustez avec une salade.



### Tiramisu aux flocons d'avoine

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN**  
**CUISSON 2 MIN**  
**REPOS 10 MIN**  
**RÉFRIGÉRATION 6 H**

- 4 tasses de flocons d'avoine
- 8 tasses de lait d'amande
- 4 c. à soupe de mascarpone
- 4 tasses de café ristretto
- 50 g d'éclats de noisette
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à soupe de cacao en poudre

**1 Mettez dans une casserole les flocons d'avoine,** le lait d'amande et la vanille préalablement coupée en deux dans le sens de la longueur.

**2 Faites cuire pendant 2 minutes,** puis coupez le feu et laissez reposer un instant.

**3 Ajoutez le mascarpone,** les éclats de noisette et fouettez énergiquement. Disposez ce mélange dans 4 verrines.

**4 Nappez de café,** saupoudrez de cacao et laissez prendre au réfrigérateur 6 heures minimum.



# cuisineaz

Magazine édité par **PM PRISMA MEDIA**

Magazine édité par PRISMA MEDIA,  
13 rue Henri-Barbusse 92230 Gennevilliers.

Tél. : 01 73 05 45 45

Société par Actions Simplifiée au capital  
de 3 000 000 € d'une durée de 99 ans ayant pour  
Présidente Madame Claire Léost.  
Son associé unique est PRISMA GROUP.

**Directrice Exécutive Prisma**

**Media :** Pascale Socquet.

**Directrice de la publication :** Claire Léost.

**Site Internet :** Cuisineaz.com

## RÉALISATION

Com'Presse

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60

**Rédactrice en chef :** Marie Gabet

**Directeur artistique :** Sébastien Pélegrin

**Secrétariat de rédaction :**

Marie Chouteau, Com'Presse

**Service photo :** Mathilde Loncle

**Ont participé à ce numéro :**

Sophie Janvier, Eugénie Bidet,

Guillaume Botton, Marine Couturier,

Mélissa Cruz, Margot Dobrska,

Liguori Lecomte, Christelle Martinez,

Samia Mrani, Caroline Pacreau, Alexandra Pasti

**Photographes :** Valéry Guedes, Quentin Huriez

Rejoignez  
la communauté de  
**cuisineaz**

**Facebook :** Facebook.com/recette.de.cuisine

**Instagram :** Instagram.com/cuisineaz

**Pinterest :** Pinterest.fr/cuisineaz

**YouTube :** Youtube.com/user/cuisineaz



## CRÉDITS PHOTO

**Couverture :** Photo Valéry Guedes/Stylisme Babeth Guedes. **P3 :** Everyday Better/Samohin/GettyImages, Quentin Huriez. **P8-9 :** StockFood/Are Media. **P10-15 :** Quentin Huriez/Com'Presse. **P16 :** Adobe Stock. **P17 :** fortyforks/Adobe Stock. **P18-19 :** Pixel-shot/Adobe Stock. **P20-35 :** Photo Valéry Guedes/Stylisme Babeth Guedes. **P40-41 :** brebca/vicushka/GettyImages. **P42-44 :** Guedes-Saveurs/Sunray Photo, Christel/Sucré Salé. **P45 :** orinoco-art/digitalorez/GettyImages. **P46-47 :** Photo Valéry Guedes/Stylisme Babeth Guedes. **P48-49 :** Ploton/Balme/Sucré Salé. **P50-51 :** StockFood/Great Stock, Ploton/Sucré Salé. **P52-53 :** Guedes-Saveurs/Sunray Photo. **P54-55 :** StockFood/Are Media, Fénot-Saveurs/Sunray Photo. **P56-57 :** StockFood/Are Media. **Kucera-Apetit/Sunray Photo. P58-59 :** Alena Hrbkova-Apetit/Cino-Saveurs/Sunray Photo. **P60-61 :** Stefania Giorgi-Sale&Pepe/Apetit/Sunray Photo. **P62 :** StockFood/Meliukh Irina. **P63 :** rinal/Adobe Stock. **P64-65 :** StockFood/Schall Evgenija, Ploton/Sucré Salé. **P66-67 :** Ploton/Sucré Salé, Anne Kerouédan/Sunray Photo. **P68-69 :** Fénot-Saveurs/Alena Hrbkova-Apetit/Sunray Photo. **P70-71 :** Gousses de Vanille/Sucré Salé, Czerw-Saveurs/Sunray Photo. **P72-73 :** Anne Kerouédan/Sunray Photo. **P74-75 :** DR. **P76-77 :** Anne Kerouédan/Sunray Photo. **P78-79 :** Kerouédan/Constantini/Sucré Salé. **P80-81 :** Lhomme-Saveurs/Sunray Photo. **P82-83 :** Michèle Taboizzi-Sale&Pepe/Chemin-Saveurs/Sunray Photo. **P84-85 :** Ploton/Syl d'Ab/Sucré Salé. **P86-87 :** Michèle Taboizzi-Sale&Pepe/Carnet-Saveurs/Sunray Photo. **P88-89 :** Nicolas Edwige/Ploton/Sucré Salé. **P90-91 :** Ploton/Sucré Salé, Payer-Saveurs Green/Sunray Photo. **P92-93 :** Bergeron/Sucré Salé, Michèle Taboizzi-Sale&Pepe/Sunray Photo. **P94-95 :** Michèle Taboizzi-Sale&Pepe/Sunray Photo, Nadeykina/Sucré Salé. **P96-97 :** DR. Visual Generation/Photo42/GettyImages. **P98-99 :** Freepik. **P100 :** Ploton/Sucré Salé. **P101-103 :** Felipe Soccimaro-Sale&Pepe/Sunray Photo, StockFood/News Life Media. **P104-105 :** Chemin-Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Linsell Samantha. **P106-107 :** Guedes-Saveurs/Sunray Photo, Ploton/Sucré Salé. **P108-109 :** Ploton/Nicolas Edwige/Sucré Salé. **P110-111 :** ThePalmer/GettyImages. **P112-113 :** DR. **P114-115 :** Victoria Popova/Natalia Sirobaba/Dubravina/Irina Kostina/Mizina/Rocky89/Magda Tymczyk/Pinkbird/GettyImages, Michèle Henderson/Unsplash, Vika/DR/radub85/harmoonynatashamam35/Jiri Hera/vaseena/Adobe Stock. **P116-117 :** Olivier Strauss/Heather Gill/Unsplash. **P118-119 :** David/JPC Prod/Adobe Stock, Hivebox/Unsplash. **P120-121 :** GettyImages, Diane-Kareli/Langot/Constantini/Thys/Ploton/Perrin/Sucré Salé. **P122-123 :** virtustudio/GettyImages. **P124-127 :** Augustin Detienne/Canal+, Swalens/Sucré Salé. **P128-129 :** Mara Zenguliete/Olga/DR/etonastenska/beto\_chagas/Adobe Stock, Wirestock/GettyImages. **P130-133 :** Quentin Huriez/Com'Presse, Eva de Sousa. **P134-135 :** DR/Instagram, DR/Tik Tok, Harris/Adobe Stock, Alleko/GettyImages. **P138 :** mndanko/GettyImages.

## PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

**Chief Transformation Officer, Directeur**

**exécutif PMS :** Philipp Schmidt

**Directrice Exécutive Adjointe PMS :** Caroline Duret

**Directeur Exécutif Adjoint PMS :** Bastien Deleau

**Directeur délégué :** Thierry Flamad

**Brand Solutions Director :** Chrystelle Rousseaux

**Équipe commerciale :** Fabrice Veiber,

Sabine Surget, Cyril Mourougapa

**Directrice de projet :** Elodie Davrin

**Planning managers :** Marie-Annick Bobet

**Directrice des études éditoriales :** Isabelle Demailly

**Directeur marketing études et communication :**

Charles Jouvin

**Directrice de la fabrication et de la vente au numéro :**

Sylvaine Cortada

**Fabrication :** Yann Saunier

**Responsable titre vente au numéro :**

Jocelyne Marotel

**Directrice marketing et business développement :**

Claire Bernard

**Global Marketing Manager :** Aurélie Meurisse

**Photogravure :** Com'Presse.

**Imprimé en France par :** Maury-Imprimeur,

45330 Le Malesherbois.

**Provenance du papier :** Allemagne.

**Taux de fibres recyclées :** 0 %.

**Eutrophisation :** Protot : 0,018 kg/To de papier.

**ISSN :** en cours.

**Commission paritaire :** en cours.

Création octobre 2024 © 2024 Prisma Media.

**Dépôt légal :** À parution.



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

# ABONNEMENT

**OFFRE EXCLUSIVE : DÉCOUVREZ VOTRE NOUVEAU MAGAZINE CUISINE !**

- 34%

OFFRE ANNUELLE<sup>(1)</sup>

**15€**

au lieu de 22,75€

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



5 numéros



**JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE :**

En scannant  
le QR code suivant :



OU

Directement  
via l'url suivante :

**[www.prismashop.fr/CAZSSE1A](http://www.prismashop.fr/CAZSSE1A)**

J'ai accès à la version numérique et aux archives. Je peux payer par carte bancaire, en prélèvement ou via paypal.

(1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de [prismashop.fr](http://prismashop.fr) ou par email à [dpo@prismamedia.com](mailto:dpo@prismamedia.com). **Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine.** Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

**cuisineaz**



# PHILOSOPHIE de comptoir

Parmi nos fiertés nationales, il y a notre capacité à discuter du dîner alors que le déjeuner est à peine servi, et à faire du plat qui orne nos assiettes le cœur de nos discussions.

À chaque numéro, la rédaction vous propose donc sa nouvelle question existentielle et gastronomique.

PAR MARIE GABET

## Oui !

Plutôt team pruneaux ou cerises ? Qu'importe ! L'idée de recrachter nos noyaux lors d'un premier rendez-vous galant ne nous emballerait guère.

Mais passé ce stade, nos papilles exigeantes nous poussent à préférer cette option. Car ce n'est pas sans raison que la recette du véritable clafoutis limousin s'écrit avec les noyaux. Ces derniers renforcent la saveur de fruit dans les desserts. Le noyau, en chauffant, libère des saveurs de noisette et de kirsch qui parfument naturellement le clafoutis. Enfin, quand on le croque, le fruit libère en bouche le jus qui se serait diffusé dans l'appareil à clafoutis si on l'avait ouvert. Côté saveurs, il n'y a donc pas de débat. Et il a bien d'autres avantages, qui dépassent le gain de temps et les traditions ! Garder le noyau dans la pâte permet à l'appareil de ne pas se gorgier de l'eau des fruits, et ainsi de conserver la texture épaisse et dense du clafoutis. Enfin, cette technique évite de colorer la pâte du rouge des cerises. Autant de raisons de cultiver notre fainéantise en cuisine. Convaincus ?

Le clafoutis,  
c'est vraiment  
meilleur avec  
les noyaux ?

Nos  
**FUN  
FACTS**  
(pour étaler  
sa science  
au prochain  
dîner)

### Un champi XXL

Le plus grand organisme découvert sur Terre n'est pas un dinosaure, mais un champignon. De la famille des *Armillaria gallica*, ce champignon avait un mycélium (la partie souterraine et végétative des champignons si importante à l'écosystème des forêts) de plus de 9 km et 400 tonnes !

### Du pop-corn de crise

La consommation de pop-corn dans les cinémas remonte à la Grande Dépression de 1929, aux États-Unis. Cette friandise bon marché y est vendue pour tenter de compenser les difficultés économiques des salles obscures. Elle continuera ensuite à prospérer durant la Seconde Guerre mondiale.

### Salade et bienséance

Utiliser un couteau pour couper sa salade est considéré comme impoli, en France. Ceci date du XVIII<sup>e</sup> siècle. Les couteaux étaient alors en acier, et pouvaient s'oxyder au contact du vinaigre. Il était donc déconseillé d'utiliser le couteau de son hôte, mais plutôt de plier sa salade à l'aide de sa fourchette.

# NOUVELLE FORMULE

SEP M  
TOP  
ventes

N° 509 / FÉVRIER 2025 / [www.prima.fr](http://www.prima.fr)

**prima**

**Bons plans**

- Beauté  
Prix mini, effet maxi
- Assurance auto  
je paie moins cher

**Bien-être**

Ma pharmacie naturelle pour l'hiver

Aliments sans nitrates, pesticides...  
**C'EST MIEUX ?**

Pauses thalasso  
Et si on partait entre copines ?

**Chaud devant!**

**20 SUPER SOUPES À SAVOURER**

À DÉCOUVRIR CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX



# DES HISTOIRES DE TERROIR

*elle en a plein  
ses cagettes !*



## UN CARACTÈRE BIEN TRANCHÉ