

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND / NUMÉRO 312 / MARS 2025 / 5,95 €

65 RECETTES INÉDITES**INSOLITE****Cuisinez le café comme une épice****Canard, thon, bœuf...****GRAVLAX****DES RECETTES BLUFFANTES SANS CUISSON****Curry indien au poulet et aux pommes de terre****À la thaïe, japonaise, réunionnaise...**

LE CURRY À TOUTES LES SAUCES!

**ORECCHIETTE**
TOUTES NOS ASTUCES POUR LES RÉUSSIR**JESSICA PRÉALPATO**
La pâtissière qui casse les codes du tea time**DESSERTS PAS À PAS**
Croustade aux pommes ou millefeuille chocolat?

L 14964 - 312 - F: 5,95 € - RD



Burda Bleu



Pink Mamma

20BIS RUE DE DOUAI
75009 PARIS, FRANCE
01 75 85 03 72

5 PAX

22/01/2025(MER)
23:05

- | | | |
|---|---|--------|
| 1 | SERRÉS SUR LA TABLE RONDE,
LES RIRES EN CERCLE
REBONDISSENT,
COMME DES YEUX QUI PÉTILLENT. | 0.00 € |
| 6 | ÇA RICOCHE, ÇA SCINTILLE.
C'EST BEAU DES AMIS RÉUNIS. | 0.00 € |
| 3 | UNE BLAGUE PLUS HAUTE QUE L'AUTRE.
LES MOTS FORTS QUI S'ESCLAFFENT. | 0.00 € |
| 4 | LA NUIT N'EST PAS FINIE.
DEMAIN, ON VERRA. | 0.00 € |
| 2 | L'AMITIÉ EST UN MUSCLE,
ET CE SOIR ELLE S'EXERCE. | 0.00 € |

S.PELLEGRINO

ENSEMBLE, ON PARTAGE 0.00 €
BIEN PLUS QU'UNE ADDITION. 0.00 €
TOTAL 0.00 €

Retour vers le futur. Le chef triplement étoilé revient sur ses terres, à Langres, avec une nouvelle adresse : le Clos Vauban.



LE GRAND PARI DE LAURENT PETIT

Il y a quelques années, j'avais eu la chance de séjourner au Clos des Sens, à Annecy, chez le chef Laurent Petit, avant qu'il n'y décroche ses trois étoiles en 2019. Un endroit qui, à lui seul, savait attirer les gourmands, qui en profitait au passage pour s'offrir une halte dans la Venise des Alpes. Ce qui a donné une autre envie au chef, celle de faire revivre sa région natale, la Haute-Marne, là même où passe... la « diagonale du vide ».

C'est donc à Langres, 7683 habitants, que Laurent Petit vient d'installer son nouvel établissement, le Clos Vauban, avec une table gastronomique et un bistrot. Au menu ? Du local, uniquement. Herbes des forêts jurassiennes, cassis de Bourgogne, sauge du jardin... La truite de Veuxhaulles a remplacé le saumon, et le fromage du cru, le langres, s'impose évidemment à la place du parmesan. Un pari osé, et que nous saluons à la rédaction de *Saveurs*. Car ce que nous aimons, c'est justement dénicher des adresses hors des sentiers battus, qui donnent envie de sortir de l'autoroute et s'émerveiller de nos régions, nos montagnes comme nos plaines ou nos îles. Nous vous emmenons d'ailleurs dans ce numéro sur l'île de Groix, à laquelle nous consacrons un reportage gourmand. Embarquement immédiat pour nos spécialités régionales, nos savoir-faire et nos recettes de toutes les saveurs.

Carole Garnier
Directrice de la rédaction

NOS ENGAGEMENTS ÉDITORIAUX

Plus de 90 % des recettes

de chaque numéro de *Saveurs* sont totalement inédites, réalisées pour vous !

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

Notre secret :

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

Notre promesse :

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

Merci pour votre fidélité

et de nous permettre de continuer à vous proposer un contenu de qualité.

SOMMAIRE

SAVEURS N° 312

Mars 2025

AMUSE-BOUCHES

News p. 6 **Restos et bistrots** p. 10
Livres à croquer p. 11 **Innovations** p. 12
Art de vivre p. 14

SAVEURS À PARTAGER

16 MENUS DE SAISON

Sur nos tables de mars. Entre recettes acidulées qui réveillent notre hiver et menu oriental aux épices envoûtantes, pourquoi choisir ?

24 FLACONS CHOISIS

La Corse et ses grands vins. Huit cuvées d'exception à (re)découvrir.

26 GOURMET EN COUVERTURE

Le curry. Indien, thaï, réunionnais, japonais... découvrez toutes les inspirations de ce plat universellement partagé.

36 TENDANCES VINS

L'hydromel. Hérité des Celtes, ce nectar met la jeune génération en effervescence.

40 EN PRATIQUE EN COUVERTURE

Gravlax. Il n'y a pas que le saumon qui gagne à être préparé avec cette technique sans cuisson !

46 CHEZ MON POISSONNIER

Le bulot. Le petit mollusque sort de sa coquille et s'invite dans des recettes originales.

52 L'ATELIER DU PAIN

Pletzels. Des petits pains tout ronds aux oignons frits et aux graines de pavot. À garnir, ou pas...

54 VERSION TRADI, VERSION CHEF

L'andouillette sauce moutarde.

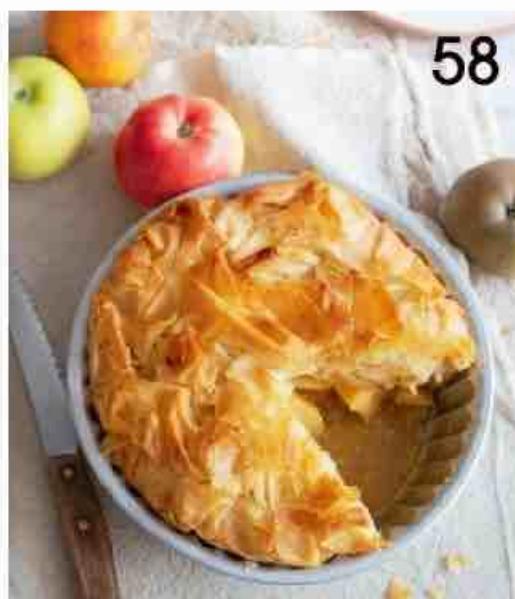
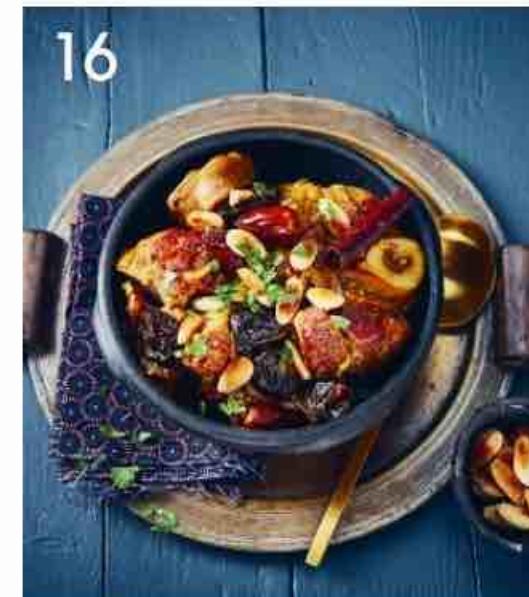
Opération relooking pour ce classique de bistro.

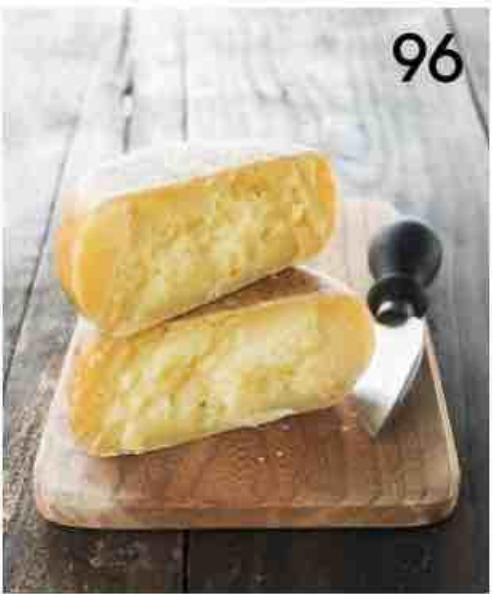
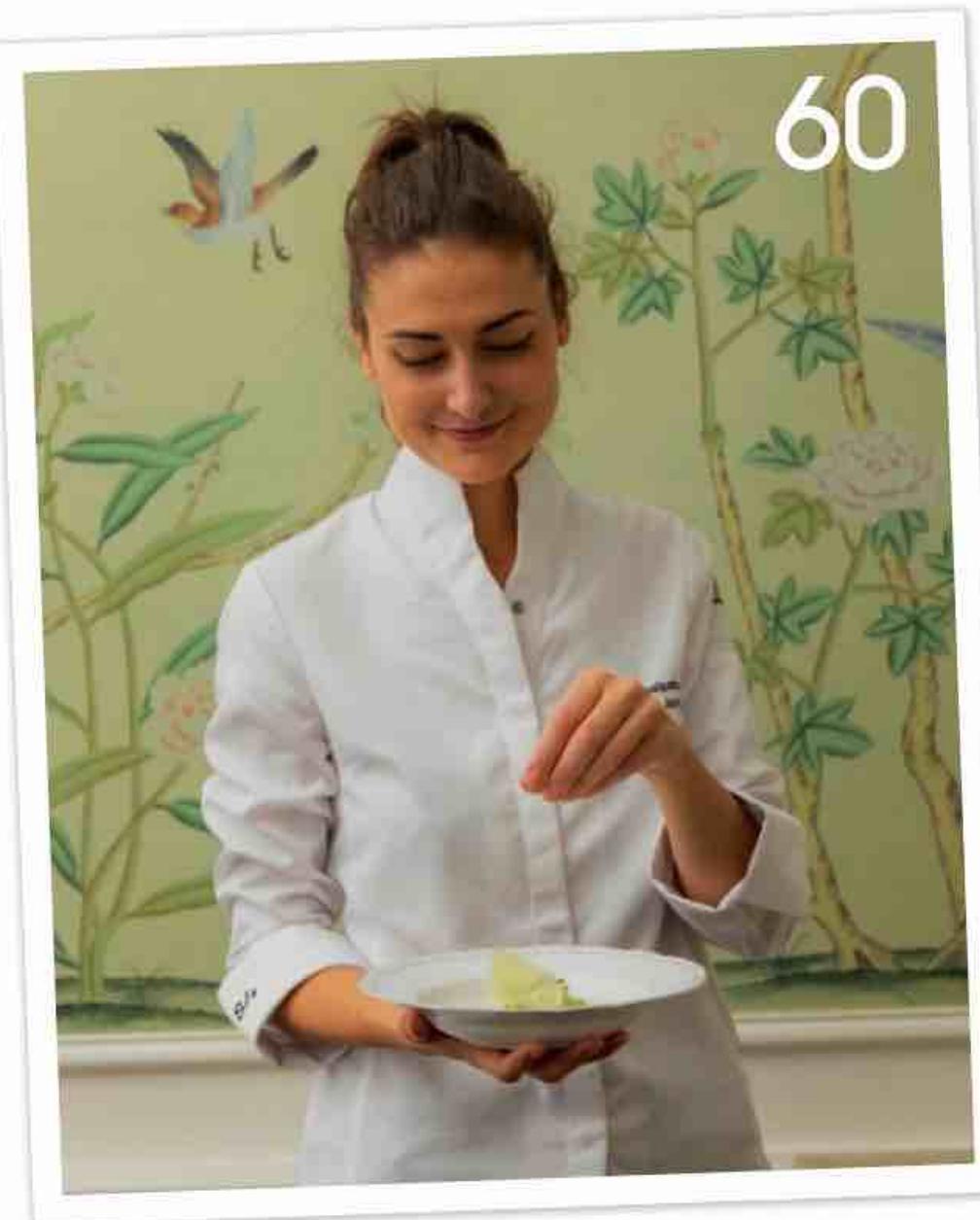
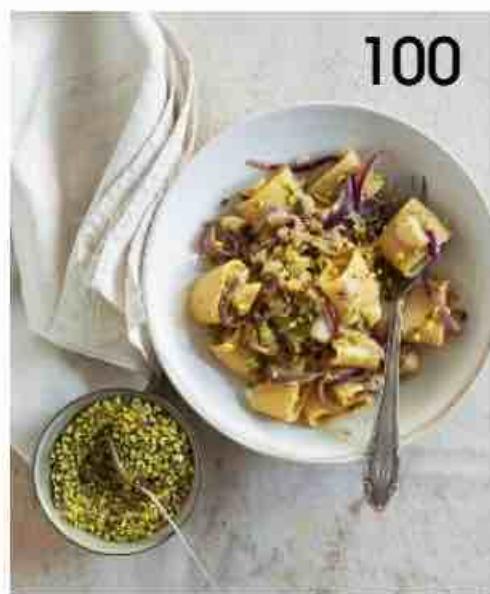
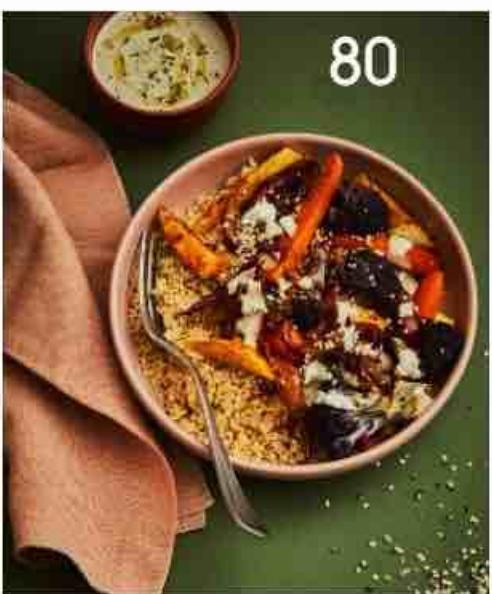
58 LE DESSERT

DU DIMANCHE EN COUVERTURE

Croustade de pommes aux épices.

Une garniture fondante aux doux accents de cannelle, gingembre et cardamome sertie dans une pâte qui croustille : ça vous dit ?





SAVEURS DE CHEF

60 PORTRAIT DE TALENT EN COUVERTURE

Jessica Préalpato. Moments choisis, avec cette jeune cheffe pâtissière qui réinvente le tea time.

64 DESSERT DE PRO EN COUVERTURE

Le millefeuille au chocolat. Résister à l'alliance du croustillant et de l'onctueux ? Non : tous en cuisine !

68 GESTES DE PRO EN COUVERTURE

Orecchiette. On met la main à la pâte pour réaliser ces spécialités des Pouilles à la maison.

SAVEURS DU MARCHÉ

72 CHEZ MON PRIMEUR

Dans ma cagette, il y a des épinards, des carottes, des kiwis, des pamplemousses et des grenades.

76 ALIMENTATION DURABLE

Salades. Laitue, frisée, roquette... Pas si vertes ?

80 NI VIANDE NI POISSON

Le chanvre. Très riche en protéines, cette plante ouvre le champ des possibles de nos recettes végétariennes.

SAVEURS D'ICI

86 VOYAGER

Groix. Cap sur la petite île du Morbihan, entre paysages de carte postale et paradis des gourmets.

SAVEURS D'AILLEURS

96 LE HAUT DU PANIER

Pecorino de Pienza. Bienvenue dans les coulisses de ce fromage de brebis, joyau de la Toscane.

100 L'ITALIE DE LAURA

Les primi piatti. Gnocchis, rigatonis... sont des délices servis après les antipasti, en premier plat.

106 ZOOM EN COUVERTURE

Le café et ses arômes profonds vient mettre son grain de sel dans des recettes inattendues.

112 LECTURE GOURMANDE

Le Mexique de Beatriz Gonzalez. La cheffe partage ses recettes familiales revues et corrigées.

118 L'ASIE D'ORATHAY

Congee au poulet et œuf de cent ans. Un plat complet pour résister aux derniers frimas.

GARNITURES

Nos offres d'abonnement p. 57 et 79

Index des recettes du numéro p. 121

Carnet d'adresses p. 122

Prochain numéro en kiosque le 14 mars.

Par Sandra Collet.

Spécial Saint-Valentin ! Douceurs à partager

Un pétillant aux allures de champagne, des verrines belles et bonnes... tout est là pour organiser un dîner romantique. À vous de jouer!

© Clémence Sahuc



Cœurs à prendre

Les chefs Yannick Alléno et Aurélien Rivoire proposent un écrin de petits coeurs déclinés en deux recettes. La première dévoile un velouté croustillant au praliné riz soufflé et aux éclats confits de gingembre. La seconde nous fait succomber avec son onctueux caviar de vanille. Deux créations qui jouent sur les textures, pour une expérience sensorielle unique.

Coffret Les Petits Cœurs, 80 g, 25 €, Alléno & Rivoire.



Cookie coquin

La maison de cookies la plus ancienne de Paris convie nos papilles à un instant unique. Le secret de sa recette imaginée pour la Saint-Valentin ? Une pâte à cookie délicatement rosée, colorée naturellement avec de la betterave, une confiture de framboises bio, surmontée... pour le plaisir, d'un lit de pétales de roses séchées, disposées en fin de cuisson.

**Cookies My Valentine, Laura Todd,
à partir de 4,90 € l'unité.**

Belles tablettes...

Beaucoup, passionnément, à la folie... c'est ainsi qu'ont été baptisées les trois tablettes issues de la collection « L'Amour », chez Weiss. On se laissera donc séduire, d'abord, par un chocolat blond aux notes caramélisées et biscuitées, relevées par une pointe de sel de Guérande. Puis par l'union passionnelle du cacao de Madagascar et du maïs grillé. Enfin, par un chocolat noir 67 % associé à l'acidité de la framboise. Une montée en puissance des émotions gustatives !

**Tablettes de chocolat, Weiss, collection
L'Amour, 90 g, 6,45 €.**



© thetravelbudsstudio

The image shows the packaging and a tray of Cluizel chocolates. The box is white with a pink floral pattern and the brand name 'CLUIZEL PARIS'. Below the box is a black tray containing several heart-shaped chocolates in different colors (dark brown, light brown, and red).

À la Saint-Valentin, dites-le avec des coeurs !

Un amour de fleur

Des coeurs comme des pétales entourent avec tendresse un cœur central. Cet assortiment, baptisé Fleurs précieuses et conçu par la maison Cluizel, nous met l'eau à la bouche ! Des bonbons au chocolat qui se déclinent en trois saveurs.

Cœur noir 72 % praliné, cœur ganache Mokaya enrobé de chocolat noir, et cœur praliné fruits rouges au poivre du Sichuan recouvert de chocolat au lait. Irrésistibles...
Coffret Fleurs précieuses, Cluizel, 95 g, 22,70 €

Des douceurs riches en fruits secs, à tartiner au petit déjeuner ou à déguster pour le goûter, présentées dans un coffret en métal disponible en 3 teintes.

Plaisirs sucrés

Le confiseur provençal Le Roy René a imaginé un élégant coffret en métal composé de 4 tartinables réalisés de façon artisanale, sans huile de palme ni arômes artificiels. Suprême noisette et feuillantine, suprême amande et lait, suprême de pistache et crème de nougat noir : de quoi faire frissonner de gourmandise.

Coffret 4 pots de tartinables, Le Roy René, 4x 55 g, 19,95 €



Tartinables gastronomiques

Pesto rouge au greuil (un équivalent béarnais de la ricotta) et noix du Périgord, asperges des Landes, zestes de citron et piment d'Espelette, ou encore houmous à l'ail noir et piment fumé du Béarn : voici quelques-unes des délicieuses recettes de la conserverie girondine Domaine Terra. Des recettes qui respectent le goût de produits provenant à 92 % de Nouvelle-Aquitaine, et élaborées sans conservateurs ni colorants : c'était le pari de Julien et Eugénie Vanlerberghe, ingénieurs dans l'agroalimentaire, quand ils ont lancé leur activité en 2018. Objectif atteint : leurs 13 tartinables confectionnés artisanalement à Bazas sont désormais commercialisés dans quelque 300 épiceries fines, magasins de producteurs, cavistes ou primeurs partout en France et ont été récompensés par le prix Épicures de l'épicerie fine. **Patricia Marini.**

Verrines Domaine Terra, 130 g, 7,50 €.



© Sadic sans Voltaire



© Corentin Nicolau

Des verrines à base de fruits et légumes transformés dans une démarche en respect avec la terre et les êtres vivants : vive l'apéro sain !

Des bulles folles zéro alcool

Le Domaine de Fontenille présente Antoinette, un pétillant blanc sans alcool, élaboré à partir du cépage rolle, naturellement gazéifié, sans aucun ajout d'arôme artificiel. À la dégustation ? Une bouche équilibrée, entre tension et rondeur, relevée par des notes d'agrumes et de poire. Raisin pressuré à basse température, élevage sur lies fines : le procédé de vinification est le même que pour les autres cuvées du domaine. Seule différence : la désalcoolisation, réalisée grâce à la technique d'osmose inverse. Un millésime 2024 qui se déguste à l'apéritif, en association avec une volaille ou avec des desserts fruités.

Sparkling blanc Antoinette 2024, Fontenille, 75 cl, 27 €.



Nouveau !

Découvrez l'application
Saveurs : Recettes de Saison

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



29 min

C'est la durée moyenne que nous passons chaque soir à préparer le dîner. Pourtant, nous sommes 61 % à rêver de boucler nos préparations en moins de... 5 minutes! Ceci, en raison des plannings effrénés de la semaine. Reste que le week-end, le plaisir de cuisiner reprend toute sa place, ainsi que celui de passer du temps à table, en famille.

Source : sondage OpinionWay pour Lustucru, réalisé en septembre 2024.



C'est hot!

La conserverie bretonne La Belle-Iloise s'associe à Maison Martin, première marque de sauces piquantes cuisinées en France à partir de piments français. Le fruit du mariage de ces deux entreprises familiales ? Des sardines marinées dans du piment habanero rouge, l'un des plus forts du monde. Une dégustation qui ne manque pas de piquant !

Sardines Hot Fish, La Belle-Iloise X Maison Martin, lot de 2 boîtes, 11,90 €.

En grains, en sachets, en bouteille, la chicorée se cultive désormais en agriculture biologique : tout un programme.



Les Hauts-de-France s'engagent dans le bio

Tandis que les premiers semis de chicorée viennent de débuter dans la région Hauts-de-France, cet emblème de l'agriculture ch'ti amorce avec succès son virage vers le bio. Idem pour la célèbre AOP Maroilles, sous l'égide de la Ferme du Pont de Sains. Pour soutenir cet élan : le programme « Cuisinons Plus Bio ». Le but : inciter les restaurateurs à augmenter la part de bio dans leurs assiettes, notamment en fédérant les chefs qui intègrent déjà des produits issus de l'agriculture biologique dans leur menu. Découvrez les chefs engagés de la campagne « Cuisinons Plus Bio » sur cuisinonsplusbio.fr

Un gin innovant

La maison de gin Akin prône la réunion audacieuse de deux mondes, celui du vin et des spiritueux. Sa première création, nommée Batch N° 1, rassemble des arômes de genévrier, de coriandre, de cardamome, d'iris et d'angélique, mais aussi de rose séchée et de menthe poivrée. Bio, haut de gamme, ce gin se distingue par ses notes d'éclats de bois macérés dans un vin de la région bordelaise : une innovation dans la palette gustative traditionnelle du gin. À la dégustation : une attaque souple, légèrement sucrée et florale, suivie par la fraîcheur d'agrumes teintée d'épices. En fin de bouche : une touche de framboise qui assure une élégante persistance.

Batch N° 1, Akin, 43°, 70 cl, 42 €.



RESTOS ET BISTROTS

COUP DE
CŒUR



Thomas Dumont, chef talentueux et engagé, sert une cuisine locale et inventive.

Pépite picarde

AMIENS. On peut passer dix fois devant la discrète devanture noire de Hyacinthe sans la remarquer. Mais ce serait compter sans le bouché-à-oreille... La formule bistronomique du déjeuner fait l'unanimité pour son excellent rapport qualité-prix. Après avoir officié dans des cuisines parisiennes aux côtés de Cyril Lignac et d'Hélène Darroze, le chef Thomas Dumont a ouvert son restaurant dans la capitale picarde en 2022. Les légumes produits dans les hortillonnages voisins viennent quasiment à pied depuis le marché sur l'eau de Saint-Leu. Ils sont ensuite sublimés par Thomas, mariés à des viandes et des poissons de producteurs non moins locaux. Comment peut-il envoyer de telles assiettes depuis une cuisine aussi minuscule ? Un mystère à méditer... Semblables à de petits tableaux, elles se savourent au pied de la cathédrale Notre-Dame. **Dominique Lesbros**

Hyacinthe, 80000 Amiens. *Menu déjeuner entrée-plat ou plat-dessert 23 €, entrée-plat-dessert 29 €. Menu dîner 50 € (4 séquences) ou 70 € (6 séquences).*

Ouvert du mercredi au samedi, midi et soir.



Comptoir à sushis

PARIS. Le patron du restaurant Iodé Sushi, Jean-Philippe Levilain, a vécu à New York, et ça sent. Ce Français habitué des comptoirs japonais décomplexés de la Grosse Pomme a créé un lieu à la fois intime, épuré et décontracté dans le guindé 7^e arrondissement parisien. Sur place, des morceaux de rap américain tournent à volume sonore réduit tandis que les assiettes, bijoux artisanaux fabriqués par une céramiste d'un quartier tout proche, défilent sur le comptoir. Seiche, chair de tourteau, saint-jacques, oursin... Si le poisson est central dans la gastronomie nippone, les crustacés et mollusques le sont tout autant dans celle du chef Jun Yoshikawa. Avec ses bouchées délicates, des assaisonnements subtils et peu conventionnels : l'oxalis pour sa saveur acidulée, ainsi que la cardamome, la graine de cumin et la poutargue. L'adresse plaira aux amateurs de sushis qui souhaitent vivre l'expérience gastronomique japonaise sans casser leur tirelire. **Maëva Terroy**

Iodé Sushi, 75007 Paris. *Menus déjeuner de 32 à 38 €, menu omakase (dîner) 92 €. Ouvert du mardi au samedi, midi et soir.*



Une table contemporaine et inspirée, pour voyager bien au-delà de la Méditerranée.

Entre Marseille et Kinshasa

MARSEILLE. Kin, abréviation de Kinshasa, la capitale du Congo où a grandi Hugues Mbenda, le chef propriétaire. Sauf qu'on est ici au cœur de Marseille. Enfant d'immigrés, ce trentenaire a étudié la cuisine dans des écoles françaises et fait ses premières armes dans des restaurants étoilés de chez nous. Résultat : on ne mange pas africain chez lui, mais on goûte l'Afrique à chacun de ses plats. En entrée, par exemple, une mousse de riz caramélisé, couronnée d'une poêlée de girolles et d'huile pimentée bien dosée. « On mange du riz presque tous les jours en Afrique et je voulais retrouver le goût du riz qu'on gratte au fond de la casserole quand on est enfant. » Suit un agneau de Sisteron qui se marie merveilleusement aux gnocchis de banane plantain. On se régale de ces allers-retours incessants qui renouvellent l'image de l'Afrique. **Jean-Louis André**

Chez Kin, 13001 Marseille. *Le soir, formule gastronomique en 6 étapes, 70 €. Le midi, à partir de 15 €.*

LIVRES À CROQUER

Par Lorenne Korr et Carole Garnier.

PASSION MER

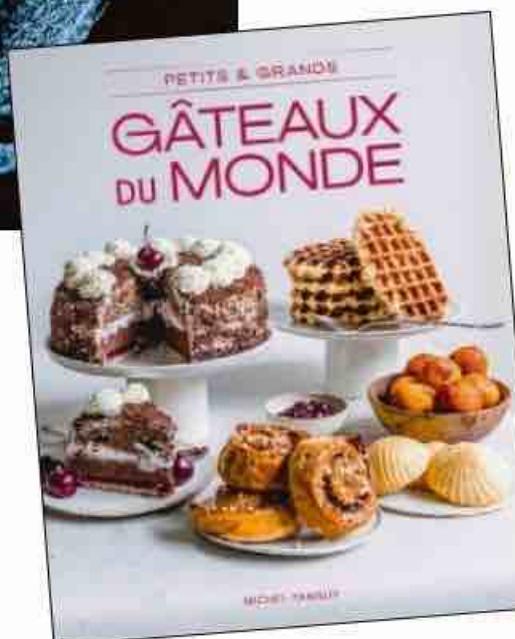
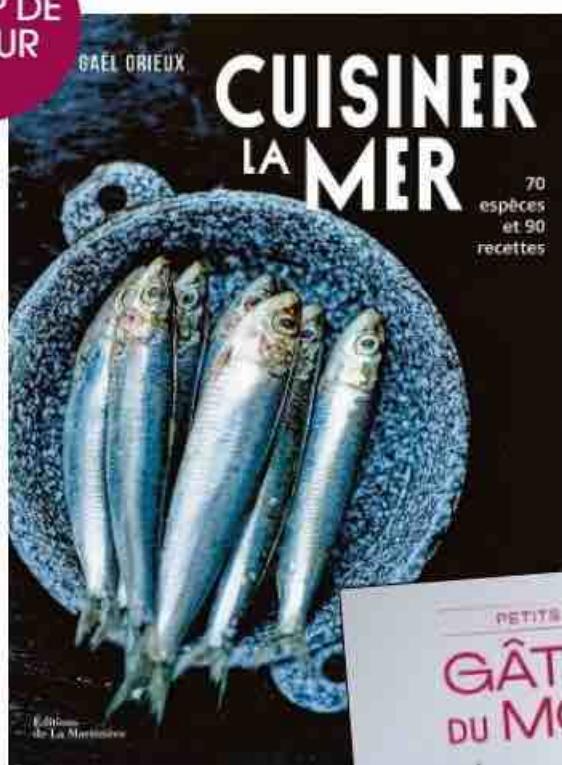
« J'émets le souhait qu'en parcourant ces pages, on éprouvera la même spontanéité à l'égard des produits de la mer que lorsque vous assaille une envie de grillade, de pot-au-feu ou de viande en sauce. »

Vous aimez la mer, le poisson, les coquillages et les crustacés ? Préparez-vous à vous régaler avec ce livre !

Et à être ébloui. Par les photos des 70 espèces de poissons, présentés avec leur CV, leurs origines, la meilleure saison, et provenance, pour les acheter en préservant les ressources naturelles, leur cuisson de prédilection, leur meilleur rôle dans l'assiette, et les astuces qui aident en cuisine. Mais aussi, et surtout, par les 90 recettes concoctées par le chef étoilé Gaël Orieux. Créatives, délicates, elles subliment poissons et crustacés sans se priver d'inviter des produits de la terre (à l'image de cette queue de lotte enrubannée de jambon cru reposant sur une aubergine rôtie). Une véritable bible, à conserver religieusement pour (enfin !) savoir cuisiner la mer à sa juste valeur.

Cuisiner la mer, de Gaël Orieux, textes Julien Bouré, photos Jean-Claude Amiel, éditions de La Martinière, 29,90 €. Janvier 2025.

COUP DE COEUR

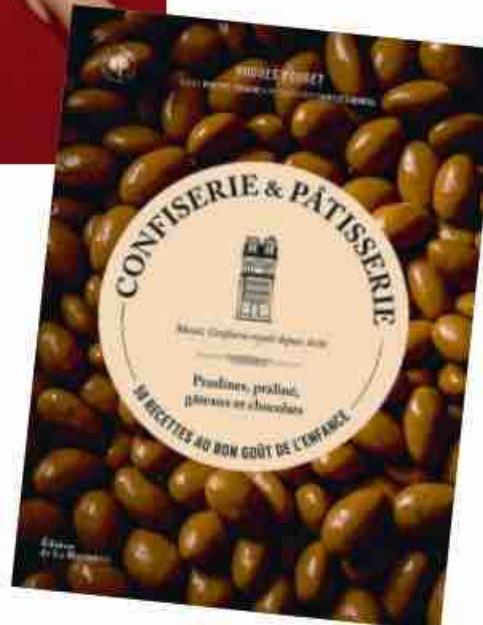
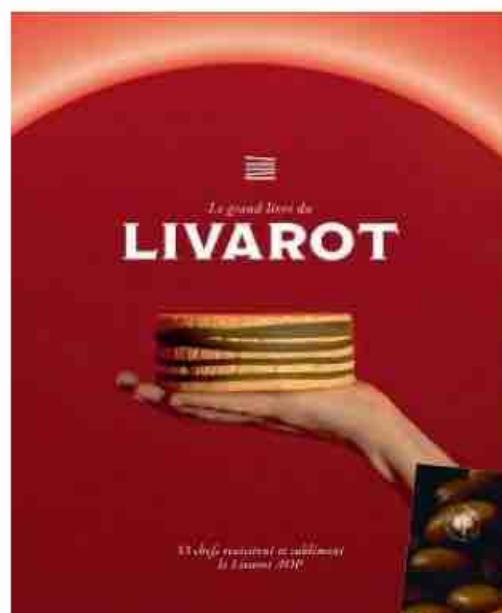


LE LIVAROT SUBLIMÉ

« Moi, le livarot AOP, je suis un fromage fier et engagé. Je suis fier des maîtres fromagers qui entretiennent le savoir-faire ancestral de ma fabrication. [...] Je suis fier de vous, qui défendez l'excellence quand vous me choisissez ! »

Bienvenue au Pays d'Auge, ses pâturages, ses vaches normandes et ses éleveurs et maîtres fromagers. C'est ici que serait né, à la fin du Moyen Âge, le « colonel » – ainsi surnommé pour les cinq « galons » figurés par les lanières qui le corsètent. Doté d'une croûte orangée, d'une pâte ivoire et d'un goût puissant, ce fromage a inspiré 53 recettes à des chefs cuisiniers locaux. De la mise en bouche (croquettes de livarot à la réglisse, nougat de livarot...) au plat principal (feuilleté de livarot, risotto de sarrasin au livarot...), ces créations donnent furieusement envie de (re)découvrir ce monument de la gastronomie.

Le Grand Livre du livarot, collectif d'auteurs, éditions Orep, 29,90 €. Novembre 2024.



GOURMANDISE SANS FRONTIÈRES

« Toutes ces recettes nous ont été confiées par des professionnels référents. Ces pâtissiers et cuisiniers partagent ici un pan de leur patrimoine gourmand et assurent la transmission d'un savoir-faire. »

Asie, Afrique, Europe, Amériques, Océanie... Ce livre délivre un visa pour découvrir les pâtisseries les plus emblématiques du monde. Michel Tanguy y égraine, sur 200 pages, 80 recettes de petits et grands gâteaux portés par des traditions. Et des savoir-faire : à chacune de ses escales, l'auteur a recueilli la recette d'un chef ou d'un pâtissier. Cerise sur le gâteau, chacune est introduite par son histoire. On y apprend que les churros seraient nés en Chine, au XI^e siècle. Et que les gaufres liégeoises sont les descendantes des « oubliés », de fines gaufrettes cuites entre deux fers chauds au Moyen Âge. Cornes de gazelle du Maroc, fraisier japonais, fika suédois, crèmeux au citron vert de Floride... 100 % addictif !

Petits et grands gâteaux du monde, de Michel Tanguy, Ducasse Édition, 35 €. Novembre 2024.

ODE AU PRALINÉ

« Certaines institutions se visitent avec un respect et une déférence admirative. Parmi celles-ci : la maison Mazet. En franchir le seuil, c'est mordre à pleines dents dans quatre siècles d'histoire de la confiserie française. »

Si vous craquez pour la nougatine, les pralines, le chocolat, ou l'alliance des trois, ce livre va vous faire perdre la tête. Le chef Hugues Pouget, fondateur des pâtisseries Hugo et Victor, et à la tête de la maison

Mazet de Montargis depuis 2020, propose 50 recettes de délicates confiseries ultra-régressives et de desserts d'antan, fruit du savoir-faire de la maison Mazet. La recette de base du praliné sert de prélude à celles du rocher glacé praliné, pâte à tartiner praliné noisette, pralines, île flottante au praliné, succès au praliné, millefeuille praliné...

Confiserie & pâtisserie, 50 recettes au bon goût de l'enfance, Hugues Pouget, éd. de La Martinière, 35 €. Septembre 2024.

Chaudrons magiques

Ces fours multifonctions permettent désormais à tout un chacun de cuisiner comme un chef. Intuitifs, autonomes et précis, ils s'imposent comme des pièces maîtresses de la cuisine.

Par Sandra Collet.

Design

Minimaliste, sans poignée et muni d'un écran tactile, ce four encastrable propose 240 programmes automatiques. Doté d'une technologie vapeur (permettant une répartition uniforme), il combine également des cuissons à chaleur humide et à chaleur sèche. Son objectif: nous faire gagner du temps, gérer en simultané la préparation d'un menu... Seul bémol: son prix.

Four vapeur combiné noir mat, Miele, de 3 409 à 5 509 € en fonction de la taille et des options choisies.



Pro

Parmi les 15 programmes automatiques que propose ce four, 5 intègrent une fonction vapeur, grâce à un réservoir d'eau intégré, d'une contenance de 220 ml. L'autre grande faculté de ce modèle? Une fonction AirFry, qui assure croustillance à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, pour tout type de viande, de légume et de pain. Il est par ailleurs très facile d'utilisation.

Four Serie 6, Bosch, 1 349,99 €.



Ingénieux

Ce four encastrable propose deux niveaux de vapeur en fonction du type d'aliment: le premier pour le pain et la pâtisserie; le second pour la viande, le poisson et les légumes. Doté d'un plateau Air Fry qui se nettoie au lave-vaisselle, il propose en tout 20 fonctions automatiques. Le truc qui change tout? La possibilité de personnaliser le niveau de brunissement en fin de cuisson. Le four s'arrête ainsi tout seul quand le plat est prêt!

Four Steam Duo, version inox, Whirlpool, 849 €.

Connecté

Avec ses 11 modes de cuisson – parmi lesquels air pulsé, convection naturelle, chaleur tournante douce, gril et régénérateur vapeur –, ce four encastrable se distingue aussi par sa fonction Air Fry, qui apporte du croustillant sans ajout d'huile. En supplément: une sonde sans fil, idéale pour parfaire la cuisson d'une viande. L'appareil est connecté en Wi-Fi à l'application Home Connect, qui permet un contrôle des cuissons et un arrêt à distance.

Four iQ500, Siemens, 1 399,99 €.



Malin

Ce four fonctionne principalement comme un modèle classique à chaleur pulsée. La différence? Deux gestes suffisent pour sélectionner une cuisson à la vapeur: on verse 20 cl d'eau au fond du four, puis on active la fonction Turn&Go Steam. Également capable de programmer une température et une durée de fonctionnement à la demande, il promet de réussir tout type de recettes en une heure au maximum. Le plus: la vitre intérieure se déclipse en deux clics pour un nettoyage ultra-facile!

Four Aria Turn&Go Steam, Indesit, 719 €.

COUP DE CŒUR



Les fruits de mer, une culture parisienne

Du repas d'affaire au souper après le spectacle, il existe une vraie tradition des fruits de mer à Paris. Idez vos sorties avec ces établissements, qui vous permettent aussi d'emporter vos plateaux chez vous !

L'AUBERGE DAB

161, avenue Malakoff - Paris 16^e
Tel. 01 45 00 32 22 - Ouvert 7/7 jours
Service de 12h à 15h et de 19h à minuit
Service continu le week-end - Voiturier

CONGRÈS MAILLOT

80, avenue de la Grande Armée - Paris 17^e
Tel. 01 45 74 17 24 - Ouvert 7/7 jours
Service continu de 7h30 à minuit - Voiturier

CONGRÈS AUTEUIL

144, boulevard Exelmans - Paris 16^e
Tel. 01 46 51 15 75 - Ouvert 7/7 jours
Service continu de 8h00 à minuit - Voiturier

WEPLER

14, place de Clichy - Paris 18^e
Tel. 01 45 22 53 24 - Ouvert 7/7 jours
Service continu de 7h30 à minuit

SÉBILLON

20, av. Charles de Gaulle - 92200 Neuilly-sur-Seine
Tel. 01 46 24 71 31 - Ouvert 7/7 jours
Service de 12h à 15h et de 19h à 23h - Voiturier

L'EUROPÉEN

21 bis, boulevard Diderot - Paris 12^e
Tel. 01 43 43 99 70 - Ouvert 7/7 jours
Service continu de 7h30 à minuit

Par Sandra Collet.

Le potager à table

Et si on cultivait notre jardin potager en faisant fleurir les légumes un peu partout... sur nos tables ? Une tendance qui se dévoile avec fraîcheur et beaucoup de couleurs.

C'est le bouquet !

Avec ses jolies courbes, ses rondeurs et ses nuances de vert, ce plat en grès s'impose avec beaucoup de légèreté et de bonne humeur.

Plat brocoli, Jardin d'Ulysse, 13,90 €.



Cocotte ou carrosse ?

Gratins, soufflés, soupes et mijotés se glissent dans cette petite cocotte de service en dolomite. Avec sa forme de citrouille et sa tige dorée, elle réchauffe à merveille l'atmosphère de nos soirées. Une véritable invitation à la gourmandise !

Petites cocottes citrouille, Temps L, 29,99 € le lot de 2.

Pimpant poivron

Elle peut accueillir de petits légumes à croquer ou des fruits secs autour d'un moment de convivialité. Aussi radieuse que l'esprit du Sud qu'elle insuffle, cette coupelle apporte une touche de piquant à nos dressages.

Coupelle piment rouge, vert ou jaune, Côté Table, 11 €.



Bonnes feuilles

Cette série d'assiettes, de tasses, de plats en grès céramique est entièrement fabriquée et peinte à la main au Portugal. Un ensemble aussi rustique que réconfortant, mais surtout tellement... chou !

Collection Cabbage, Westwing : plats de service, 26,99 € et 77,99 € (2 pièces) ; assiettes plates, 77,99 € (2 pièces) ; assiettes à dessert, 57,99 € (2 pièces) ; tasses 109 € et 119 € (4 pièces) ; bols à dips, 59,99 € (6 pièces).





Ça creuse !

L'illustratrice d'origine écossaise Vicki Murdoch a posé ses pinceaux et ses quartiers d'hiver à Monoprix, afin d'apporter sa touche d'élégance et son amour pour la nature dans une série de plats. Ici, ces deux assiettes creuses aux contours chatoyants sont l'écrin idéal pour accueillir de délicieux potages.

Assiettes creuses,
Vicki Murdoch
x Monoprix, 12 € l'unité.

Ils ont des chapeaux ronds...

Cet ensemble composé d'une salière et d'une poivrière en céramique brille par sa complicité. Chaque silhouette, très ludique, se distingue avec malice grâce à ses détails et motifs en relief. Un charmant duo pour accompagner un repas aux notes champêtres.

Ensemble salière et poivrière Mushroom, &Klevering, sur Made in Design, 18,95 €.



À l'heure de la cueillette

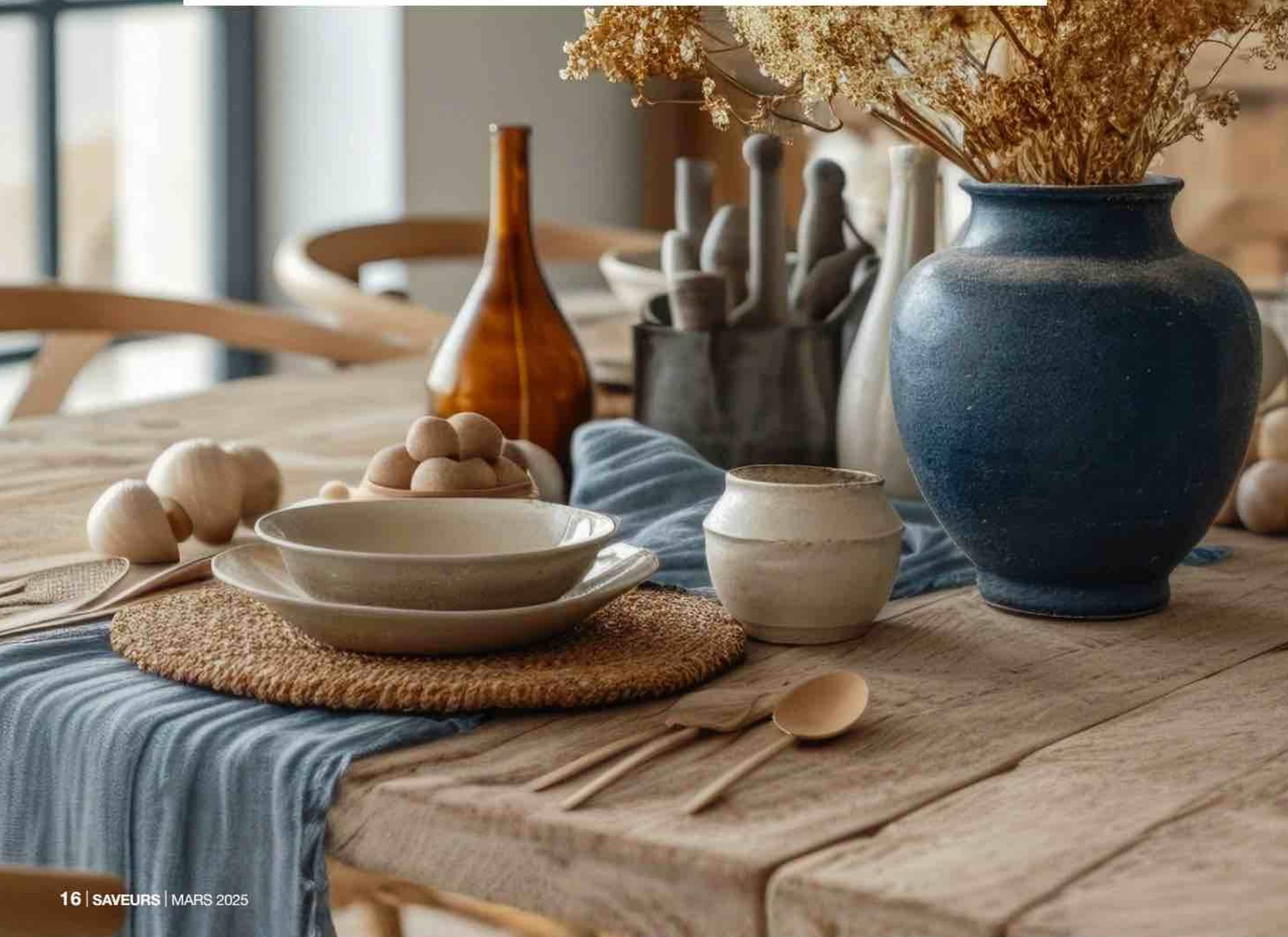
Radis, haricots et carottes se disputent la primeur de notre attention dans ce lot de trois torchons, accompagnés par leurs jumeaux en version essuie-mains. Des indispensables du quotidien composés en jacquard 100 % coton, qui triomphent par leur design moderne et jovial.

Lot de 3 torchons et 3 essuie-mains Petits Légumes, Linvosges, 42 €.

Sur nos tables de mars

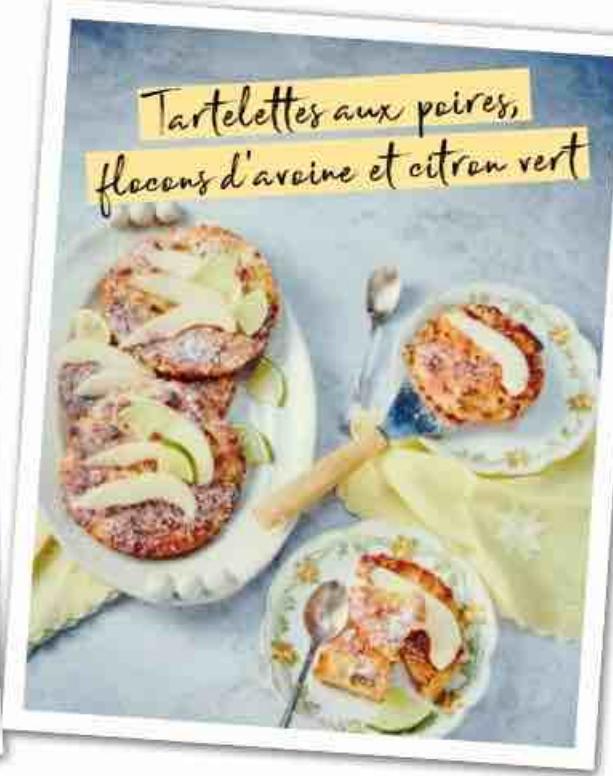
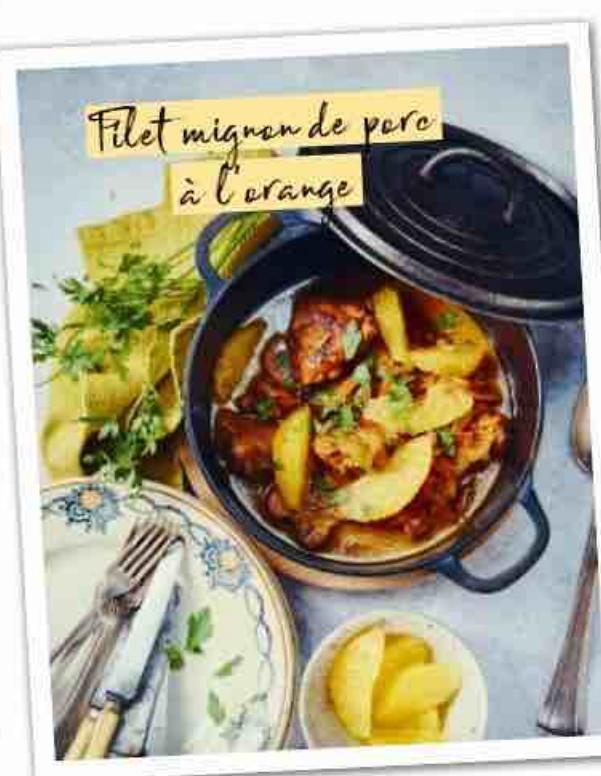
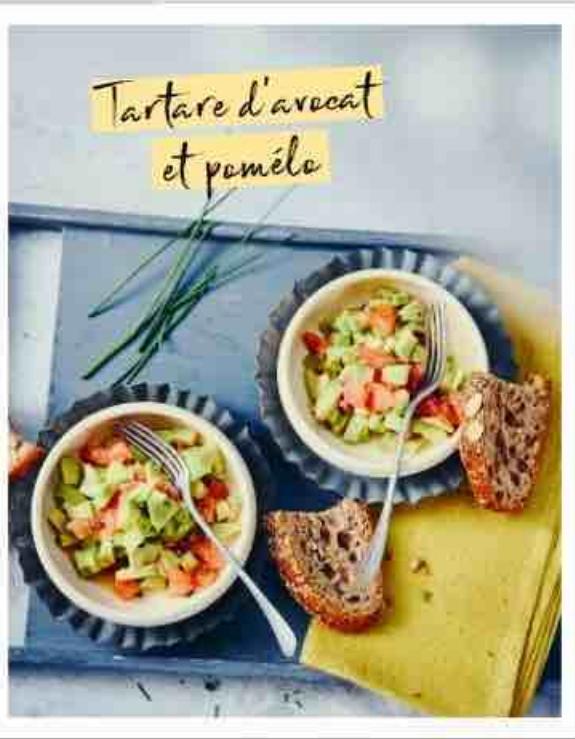
Envie de saveurs acidulées, qui apportent de la fraîcheur à nos menus ? Ou de plats aux arômes d'ailleurs, qui nous transportent hors de nos frontières ? Ces recettes parfumées aux agrumes ou aux épices envoûtantes réveilleront nos tables d'hiver !

Recettes et stylisme **Delphine Brunet**. Photos **Éric Fénot**.



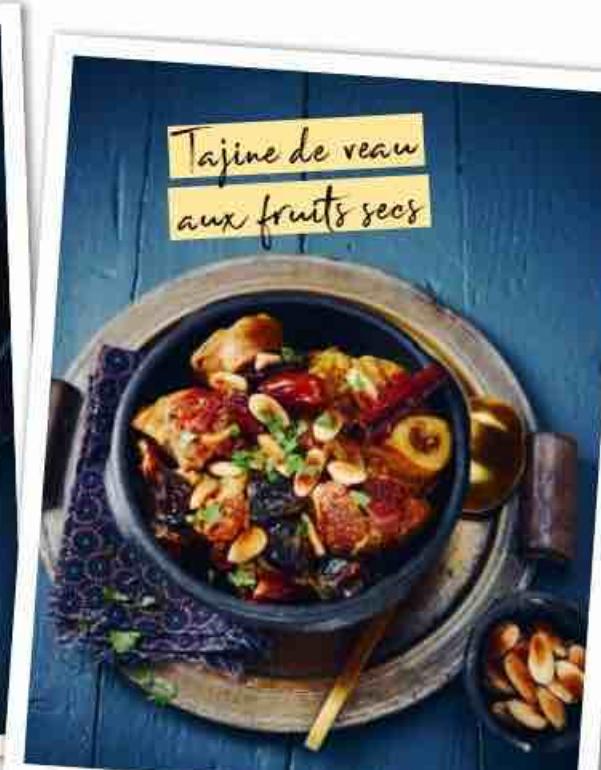
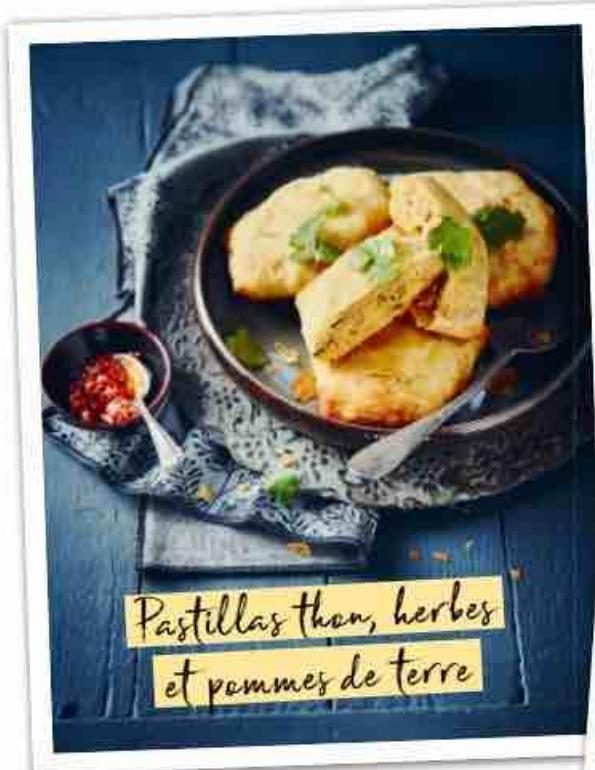
Menu aux agrumes

Une entrée toute fraîche, où le pomélo fait pétiller la douceur de l'avocat, suivie d'un filet mignon de porc doré puis cuit dans sa marinade acidulée. En dessert? Des tartelettes à la garniture onctueuse aux poires, réveillée par des zestes de citron vert.



Menu oriental

Les appétits s'ouvrent avec des pastillas au thon croustillantes pleines de surprises gustatives. Le voyage de saveurs se poursuit avec un tajine moelleux aux épices. Puis viennent les douceurs, assurées par un cake où halva à la pistache et noix de coco se partagent la vedette.



TARTARE D'AVOCAT ET POMÉLO

Pour 4 personnes

Préparation: 15 min

- 2 avocats ■ 1 pomélo ■ 1 c. à café de moutarde ■ Quelques brins de ciboulette ■ Huile d'olive ■ Pain aux graines pour servir ■ Sel, poivre

1. Pelez à vif le pomélo au-dessus d'un saladier en récupérant le jus qui s'écoule. Prélevez les segments entre les membranes blanches. Coupez la chair en petits dés.

2. Ajoutez 4 c. à soupe d'huile d'olive dans le saladier contenant le jus de pomélo, puis incorporez la moutarde, du sel et du poivre. Fouettez pour émulsionner la sauce.

3. Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et détaillez la chair en petits dés. Mélangez-les à la sauce, avec le pomélo.

4. Ajoutez de la ciboulette ciselée, répartissez le tartare dans des petits bols et servez frais avec des tranches de pain.

Notre conseil vin

Un pouilly-fumé

Une entrée aussi calorée que légère et rafraîchissante !





PASTILLAS AU THON, HERBES ET POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

Préparation: 25 min

Cuisson: 40 min

■ 8 feuilles de brick ■ 1 petit oignon ■ 140 g de thon au naturel ■ 350 g de pommes de terre ■ 1/2 citron confit ■ 2 œufs ■ 40 g de beurre ■ 1 c. à soupe de câpres ■ 1 c. à café rase de cumin moulu ■ 1 c. à café rase de harissa ■ Quelques brins de persil et de coriandre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre
Ustensile: 1 pinceau de cuisine

1. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en dés. Plongez-les

15 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Pelez et ciselez l'oignon, puis faites-le dorer 5 min dans une petite poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.

2. Égouttez le thon. Coupez le citron confit en tout petits dés. Ciselez le persil et la coriandre (réservez-en un peu).

3. Faites fondre le beurre. Préchauffez le four à 200 °C en mode chaleur tournante.

4. Égouttez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette. Mélangez-les avec le thon, les herbes, l'oignon, le citron confit, les câpres, les œufs, la harissa et le cumin. Salez, poivrez et remuez bien.

5. Beurrez les feuilles de brick à l'aide

d'un pinceau. Dans une grande assiette, superposez 2 feuilles, puis déposez au centre 2 c. à soupe de farce et repliez les bords pour refermer. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients pour obtenir 3 autres pastillas.

6. Déposez les pastillas sur une plaque de cuisson, plis en dessous. Beurrez-en la surface au pinceau, puis enfournez pour 20 à 25 min.

7. Servez chaud avec la coriandre et le persil ciselés réservés.

Notre conseil vin

Un bergerac blanc



FILET MIGNON DE PORC À L'ORANGE ET AU COMBAVA

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 1 h

Cuisson : 1 h

- 1 filet mignon de porc de 800 g ■ 120 g de marmelade d'orange ■ 2 oranges
- 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1 combava
- 40 g de moutarde ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 2 cm de gingembre frais
- Huile d'olive ■ Persil ■ Sel, poivre

1. Coupez le filet mignon en huit tronçons.
2. Dans un saladier, placez la marmelade, la moutarde, la sauce soja, l'ail pressé et le gingembre râpé, un peu de zeste de combava et le jus de 1 orange. Mélangez bien, puis ajoutez les tronçons de viande et laissez mariner 1 h au réfrigérateur.
3. Épluchez l'oignon et ciselez-le. Faites chauffer une cocotte avec 8 c. à soupe d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon quelques minutes. Ajoutez les morceaux de viande égouttés et faites-les dorer 5 min

de chaque côté. Salez, poivrez, versez la marinade et ajoutez un verre d'eau. Couvrez et laissez cuire 50 min à feu doux.

4. Pelez à vif la deuxième orange et prélevez-en les segments entre les membranes blanches.

5. Servez la viande avec les tranches d'orange et du persil ciselé. Accompagnez de riz ou de pommes de terre vapeur.

Notre conseil vin

Un alsace-gewurztraminer sec

TAJINE DE VEAU AUX FRUITS SECS

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 2 h 30

- 4 tranches de jarret de veau (1,5 kg)
- 2 poignées d'amandes ■ 12 dattes
- 10 pruneaux ■ 2 oignons ■ 1 bâton de cannelle ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 c. à café rase de gingembre moulu ■ 1 c. à café rase de curcuma moulu ■ 1 c. à café rase de cumin moulu ■ Quelques brins de coriandre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Faites chauffer une grande cocotte. Versez-y 8 c. à soupe d'huile d'olive, puis faites dorer les tranches de veau 5 min de chaque côté. Réservez dans un plat.
2. Épluchez les oignons, ciselez-les et faites-les revenir 10 min dans la cocotte, en remuant souvent.
3. Remettez la viande dans la cocotte avec le jus qui s'est écoulé. Saupoudrez des épices moulues, ajoutez le bâton de cannelle et versez 40 cl d'eau environ. Couvrez et laissez cuire 2 h à feu doux.

4. Ajoutez le miel, les pruneaux et les dattes dans la cocotte. Prolongez la cuisson de 15 min, sans replacer le couvercle.

5. Faites dorer les amandes dans une petite poêle avec un peu d'huile d'olive et du sel.

6. Servez le tajine avec les amandes grillées et de la coriandre ciselée.

Notre conseil vin

Un gigondas



TARTELETTES SANS PÂTE AUX POIRES, FLOCONS D'AVOINE ET CITRON VERT

Pour 6 tartelettes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

- 3 petites poires ■ 120 g de flocons d'avoine ■ 100 g de compote de pommes et poires ■ 2 citrons verts ■ 60 g de farine ■ 2 œufs ■ 100 g de yaourt à la grecque ■ 35 g de lait ■ 100 g de miel ■ 1 gousse de vanille ■ 6 noisettes de beurre pour les moules ■ Sucre glace pour servir

Ustensiles : 6 moules à tartelette de 13 cm de diamètre environ

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mélangez les flocons d'avoine avec le lait, le yaourt, le jus de 1 citron, la compote, les œufs et le miel. Incorporez la farine et les graines grattées de la gousse de vanille.
3. Épluchez les poires et coupez-les en petits dés (réservez-en la moitié), puis ajoutez-les à la pâte. Mélangez.

4. Répartissez la préparation dans les moules à tartelettes beurrés et enfournez pour 30 min.

5. Démoulez les tartelettes. Servez-les avec du zeste de citron, des petits morceaux de pulpe de citron, quelques tranches de poire réservées, et saupoudrées de sucre glace.

Notre conseil d'accompagnement
Un vouvray demi-sec ou un thé vert aux agrumes





CAKE RICOTTA, HALVA ET NOIX DE COCO

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

■ 250 g de ricotta ■ 120 g de halva à la pistache + un peu pour la finition
■ 3 œufs ■ 60 g de sucre ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 30 g de féculle de maïs
■ 180 g de noix de coco râpée + un peu pour la finition ■ 5 g de levure chimique ■ Huile d'olive ■ Sel
Ustensile : 1 moule à cake

1. Fouettez les œufs au batteur électrique avec les deux sucres, jusqu'à ce qu'ils doublent de volume. Ajoutez la ricotta, la féculle de maïs, la levure et la noix de coco râpée. Fouettez de nouveau la préparation, puis ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel. Remuez bien.

2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Chemisez le moule à cake de papier cuisson. Versez-y la moitié de la préparation, puis émiettez

le halva à la pistache pour recouvrir toute la surface. Versez le reste de pâte dans le moule.

4. Saupoudrez d'un peu de noix de coco râpée et de halva, puis enfournez pour 45 min. Démoulez le cake sur une grille. Laissez-le un peu refroidir avant de le couper en tranches et de servir.

Notre conseil d'accompagnement
Un thé vert aromatisé à la noix de coco

La Corse et ses grands vins

Si les rosés d'été font aimer la Corse, les grands rouges et blancs de l'Île de Beauté font aimer le vin. Une renommée antique renouvelée et amplifiée par ces huit cuvées iconiques.

Texte Claudine Abitbol. Photo Guillaume Czerw.

Authentique

Terroir sud-ouest de la Corse, bordant le golfe de Propriano, Sartène incarne l'authentique Méditerranée. Ce 100 % sciaccarellu sur un sol granitique produit un vin tout en finesse, dans le style d'un pinot noir, sans trop d'extraction, sur des notes de fraises macérées et d'épices. À ouvrir la veille, pour accompagner un boudin aux pommes ou un canard laqué.

**Corse Sartène rouge,
Sant'Armettu, L'Ermite
2022, 72 €.**



Haute couture

Lancée pour célébrer les 20 ans de ce domaine iconique de Patrimonio, cette cuvée riche et souple, issue de sciaccarellu et niellucciu, est élevée en jarres de grès (pour renforcer structure et fraîcheur). Ce rouge hors norme né au pied du monte Genova, dans le désert des Agriates, réclame un bœuf exceptionnel (Angus, Wagyu ou de Galice).

**Vin de France rouge, Clos Teddi,
Vintina 2022, 46,80 €.**

Équilibré

Entre Calvi et l'Île Rousse, l'AOP Corse Calvi est l'un des plus anciens terroirs d'appellation « villages » (zone délimitée autour d'un village), intégralement bio. Menés en biodynamie, les cépages rouges emblématiques sciaccarellu et niellucciu, élevés ici sous bois, offrent une fluidité et une fraîcheur aromatique qui feront merveille avec les rôtis (porc, autruche, biche, bœuf...).

**Corse Calvi rouge, Clos Culombu,
Ribbe Rosse 2021, 30,36 €.**

De garde

Patrimonio est la première appellation corse à avoir été reconnue comme un « cru ». Situé au pied du Cap, entièrement cultivé en bio, ce vignoble nordiste proche de la mer offre des rouges somptueux et persistants. Ce pur niellucciu élevé sous bois est millimétré, équilibré et frais (fruits rouges poivrés). Idéal avec un agneau et légumes rôtis ou un chili.

Patrimonio rouge, Clos Signadore 2020, 60 €.

Gastronomique

Tout comme l'AOP Patrimonio, Ajaccio bénéficie de l'appellation de type « cru », la hissant au rang des plus reconnues de Corse et des plus anciennes traditions viticoles. La richesse de cette cuvée aux notes de beurre, de miel et d'épices fines en fait un vin de gastronomie. Parfait avec un bar au fenouil, ou un vieux gouda pour faire ressortir son côté boisé et minéral.

**Ajaccio blanc, Domaine Comte Peraldi,
Clémence 2022, 31 €.**

Voluptueux

Appellation de type « régionale », l'AOP « Corse » s'étend sur toute la façade maritime orientale, entre Bastia et Solenzara. Adossées aux arêtes rocheuses, les vignes donnent des blancs nerveux et floraux, dans un univers minéral de parcelles de grès posées sur du magma. Ce vin vivant, riche et gourmand, produit en biodynamie, se fond avec la nature. Beaux accords avec des fromages de chèvre fermiers.

**Corse blanc, Domaine Vico,
Clos Venturi « 1769 » 2023, 19,70 €.**



Élégant

Les coteaux pentus et schisteux confèrent une grande finesse aux blancs réputés de ce vignoble proche de Bastia. Ses parfums (pêche de vigne) sont dominés par la minéralité. À l'apéritif ou à table (avec des ris de veau, des coquilles Saint-Jacques ou un rouget grillé), ce pur vermentino (cépage blanc), salin, s'inscrit dans la tradition méditerranéenne.

Coteaux du Cap corse, Domaine Pieretti, Marine 2023, 35,50 €

Mythique

Perchées sur des coteaux arides entre Solenzara et Bonifacio, tournées vers la mer, les vignes de l'AOP Corse Porto-Vecchio engendrent des blancs nerveux et fruités. Ce vermentino issu de vieilles vignes élevé sur ses lies présente volume et élégance. À servir avec une langouste ou un poisson en sauce.

**Corse Porto-Vecchio blanc, Domaine de Torraccia,
Oriu 2023, 49 €.**

LE CURRY UN PLAT UNIVERSEL

S'il est originaire d'Inde, le curry a été adopté par toutes les cultures, chacune déclinant ses propres combinaisons de condiments... et différents degrés sur l'échelle du pimenté. Un bel exemple d'universalité, devenu un incontournable.

Texte Julie Martory. Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier, assistée de Rose Aubert. Photos Guillaume Czerw.

Le curry? « En Inde, cela désigne avant tout les plats contenant ce mélange d'épices que l'on fait nous-mêmes. Et il y en a une multitude, du dahl au *butter chicken*, en passant par le korma ou le keema, sans compter les spécialités de chaque région. Le dénominateur commun en dehors des épices? Des plats familiaux, simples et généreux », explique Sandra Salmandjee, auteure et consultante culinaire en « Bollywood Kitchen », plus connue sous le nom de cheffe Sanjee. Ainsi, à la simple évocation du mot curry – ou à ses puissants effluves dans la cuisine –, les souvenirs d'enfance surgissent. « Ma mère confectionnait un curry au moins une fois par semaine. Dès que je rentrais de l'école, je savais que c'était le jour du curry rien qu'à l'odeur! », se remémore Sarah Ueta, originaire du Japon, aujourd'hui à la tête d'Iné, restaurant de bento qui propose une fois par semaine un curry. « Au Japon, on trouve des restaurants de curry partout: dans les gares, les hôtels, les petites échoppes sur la plage, l'été. Certaines chaînes de curry en proposent plus de vingt sortes! », poursuit-elle. À l'image du pays du Soleil-Levant où le *kare raisu* (curry japonais) fait figure de plat familial par excellence, de nombreux pays et cultures se sont approprié le mets au fil de la route des épices, de la colonisation ou de la diaspora indienne. Thaïlande, Népal, Antilles, Réunion mais aussi Mozambique, Afrique du Sud, etc.: aux quatre coins du monde, de multiples versions du curry trônent sur les tables familiales.

Bœuf, porc, poulet, poisson, crevette, œuf, légumes et légumineuses, pomme de terre et même fruits... : tout peut être mijoté dans un curry, et c'est sûrement là le secret de sa versatilité, cette capacité à s'adapter aux cultures, religions, bourses et ressources.

Un plat caméléon et décomplexé

« Avec de bonnes épices, on peut sublimer n'importe quel ingrédient, s'enthousiasme cheffe Sanjee. Sur une base incontournable – cumin, coriandre, curcuma... –, on brode avec de la cardamome, du poivre, du fenugrec, de la cannelle, etc. Chaque famille a son secret. Les Indiens font leur mélange au fur et à mesure, improvisant au gré de l'inspiration, des épices à leur disposition et des ingrédients du plat: légumes, lentilles, labneh, très rarement de la viande. » Acheter un mélange de curry tout prêt? « C'est passer à côté de ce bel espace de création et, surtout, de la qualité. Déjà, un curry très jaune, c'est un peu suspicieux », poursuit-elle. Dans la tradition indienne, il est d'usage de torréfier les graines avant de les moudre juste au moment de la préparation afin qu'elles conservent toute leur saveur. Une saveur déployée lors de cette autre étape: « Faire revenir les épices – sans les faire brûler – dans de la matière grasse, en l'occurrence du ghee, avec du gingembre, des oignons, de l'ail. Cela fait ressortir les huiles essentielles des épices et évite l'âpreté de certaines, explique la cheffe. On ajoute ensuite, selon les régions ou les plats, du lait de coco, de la sauce ■■■

Nos expertes



Sandra Salmandjee
Alias cheffe Sanjee
de Bollywood Kitchen,
auteure et consultante
culinaire.



Sarah Ueta
Créatrice du restaurant
japonais Iné (Paris 10^e).





CURRY THAÏ DE CANARD À LA PATATE DOUCE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

■ 2 magrets de canard ■ 400 g de patates douces ■ 2 tiges de citronnelle ■ 6 feuilles de citronnelle ■ 2 brins de basilic thaï + quelques feuilles pour servir ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe bombées de pâte de curry rouge ■ 1 c. à café de pâte de crevettes ■ 3 c. à soupe de sauce de poisson ■ 1 litre de lait de coco ■ 2 c. à soupe rases de cassonade ■ Sel

1. À l'aide d'un couteau très tranchant, réalisez des entailles en forme de croisillons sur le gras du canard. Épluchez la gousse d'ail et écrasez-la avec le plat d'un couteau. Retirez la première feuille des tiges de citronnelle (très dure), puis ciselez finement la partie charnue et détaillez le reste en 3 morceaux. Pelez la patate douce et détaillez-la en cubes.

2. Dans une cocotte à fond épais, faites dorer le canard pendant 4 min côté gras. Videz l'essentiel du gras et poursuivez la cuisson 4 min côté chair. Sortez le canard de la cocotte et réservez-le.

3. Mettez la pâte de curry et la gousse d'ail dans la cocotte, faites dorer 2 à 3 min en mélangeant souvent pour que les épices ne brûlent pas. Ajoutez la patate douce, le lait de coco, les morceaux de citronnelle, la pâte de crevettes, les feuilles de citronnelle, la cassonade, la sauce de poisson, le basilic thaï et du sel. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 min (attention, le mélange ne doit pas bouillir).

4. Détaillez le canard en tranches d'environ 1 cm, ajoutez-les au curry et poursuivez la cuisson 3 à 4 min selon vos goûts. Servez avec des feuilles de basilic frais et du riz noir.

Notre conseil vin
Un bandol rosé

LES CURRYS COMBENT JUSQU'À 20 ÉPICES ET HERBES. EN PLUS DE L'INDISPENSABLE PIMENT.

■■■ tomate, de la crème ou de la pâte de noix de cajou. » En Thaïlande, le curry se présente sous forme de pâte, délayée avec du lait de coco, assaisonnée de nuoc-nam et d'une dose de sucre ; sur l'île de la Réunion, le cari fait la part belle au curcuma, à la tomate, au gingembre et à l'ail. « Chez Iné, nous préparons le curry avec un bouillon de viande maison. On peut faire un roux avec des épices, mais le mélange que l'on trouve en tablette partout au Japon a un goût si inimitable que tous les Japonais l'utilisent ! » Une touche de miel, de la compote de pommes ou un carré de chocolat viennent accentuer cette touche sucrée caractéristique du curry japonais. « On le sert avec du riz ou des nouilles ramen, et avec du porc pané dans le *katsu kare*, poursuit Sarah Ueta. Et on l'agrémente de toppings : des *tsukemono*, les légumes fermentés japonais, de l'*umeboshi*, cette prune fermentée salée typique de notre cuisine. Mais personnellement, je l'aime avec du fromage râpé ! » S'il est un plat décomplexé, c'est bien le curry. « Avant de servir, on peut ajouter des épices, des herbes, du yaourt pour contrebalancer le côté épice. En accompagnement, du riz, un naan, mais plus souvent des chapatis, le pain indien du quotidien », décrit Sanjee du côté de l'Inde. Si l'on aime autant le curry, c'est sûrement parce qu'il offre un bel espace de liberté. « Il ne faut pas avoir peur de se lancer dans ses propres mélanges. Appréciez-vous les recettes ! », encourage la cheffe. ♦

DES ÉPICES TOUJOURS FRAÎCHES

Toutes ne se valent pas en termes de qualité : dans la mesure du possible, on privilégie des épices entières, non moulues ; moulues, on les choisit à minima avec de la matière, et non en poudre très fine. On se renseigne également sur leur provenance. Outre la qualité des épices, il est important de veiller à leur conservation. « Les épices, surtout si elles sont moulues, se conservent à l'abri de la lumière et de l'humidité », rappelle Sanjee. On évite donc de les garder dans un pot en verre transparent ou un sachet en plastique. Au bout de six mois, les épices moulues ont tendance à s'oxyder. Attention aux mélanges en petits sachets que l'on rapporte de voyage, et que l'on conserve parfois des années !

CURRY JAPONAIS DE BOEUF

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 2 h 20

Pour le curry : 800 g de paleron de bœuf

■ 1 os à moelle ■ 300 g de pommes de terre charlotte ■ 150 g de carottes ■ 3 oignons ■ 10 g de gingembre frais ■ 2 c. à soupe rases de ketchup ■ 4 c. à soupe de sauce Worcestershire ■ 3 c. à soupe de sauce soja légère ■ 1,5 litre d'eau ■ 4 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel

Pour la sauce : 30 g d'ail ■ 1 cm de gingembre frais ■ 60 g de beurre

■ 60 g de farine ■ 1 c. à soupe rase de curcuma en poudre ■ 2 c. à soupe rases de coriandre moulue ■ 1 c. à soupe rase de cumin moulu ■ 1/4 c. à café de poivre moulu

1. Détaillez la viande en dés de 2 x 2 cm. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle, faites dorer la viande 5 min, puis transvasez-la dans une casserole. Ajoutez

1,5 litre d'eau, l'os à moelle, couvrez et laissez bouillir 15 min. Écumez. Ajoutez le gingembre, râpé, poursuivez la cuisson 2 h.

2. Pelez les carottes et les pommes de terre. Coupez les carottes en rondelles, les pommes de terre en cubes. Au bout de 1 h 30 de cuisson de la viande, ajoutez les légumes dans la casserole. Filtrez les légumes et la viande puis récupérez 60 cl de bouillon.

3. Préparez la sauce. Épluchez l'ail et le gingembre puis râpez-les. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, laissez cuire quelques minutes, ajoutez le curcuma, la coriandre, le cumin,

le poivre, l'ail et le gingembre. Mélangez et versez le bouillon.

4. Épluchez les oignons et ciselez-les finement. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte et ajoutez les oignons, faites-les dorer à feu doux pendant 5 min, couvrez et poursuivez la cuisson 15 min de plus. Ajoutez un peu d'eau si besoin. Ajoutez le ketchup, la sauce Worcestershire, la sauce soja et 2 pincées de sel. Mélangez bien.

5. Ajoutez les légumes, la viande et la sauce dans la cocotte, avec les oignons. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et mélangez. Laissez mijoter 5 min supplémentaires et servez avec du riz.

Notre conseil vin

Un côtes-de-provence rouge



CURRY DE CABILLAUD DU KERALA**Pour 4 personnes****Préparation : 20 min****Cuisson : 45 min**

- 600 g de dos de cabillaud ■ 2 gousses d'ail ■ 2 échalotes ■ 4 brins de coriandre fraîche ■ 2 cm de gingembre frais ■ 1 piment fort ■ 1 branche de feuilles de curry
- 200 g de tomates concassées en conserve ■ 30 cl de lait de coco ■ 1 c. à café de graines de moutarde ■ 1 c. à soupe bombée de curry Madras ■ 4 c. à soupe d'huile neutre ■ Sel fin, poivre

1. Rincez le poisson sous l'eau froide. Séchez-le puis détaillez-le en gros cubes. Épluchez les gousses d'ail, les échalotes et le gingembre. Ciselez finement les échalotes, écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail et râpez le gingembre. Retirez le pédoncule du piment, ôtez les graines et ciselez finement la chair.

2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Ajoutez les graines de moutarde et laissez-les dorer quelques minutes. Ajoutez les échalotes, l'ail, le gingembre et le curry. Prenez le temps de bien

mélanger, puis poursuivez la cuisson pendant 4 min. Ajoutez le lait de coco, les tomates concassées, le piment et les feuilles de curry. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux pendant 40 min environ. Au bout de 20 min, ajoutez les morceaux de poisson. Attention, le mélange ne doit pas bouillir!

3. Servez le curry parsemé de coriandre ciselée, accompagné de naans.

Notre conseil vin*Un côtes-de-gascogne blanc*

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



CURRY DE CREVETTES À LA MANGUE ET AU CITRON VERT

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

■ 12 gambas ■ 650 g de mangue fraîche ou surgelée ■ 2 citrons verts bio + 1 ou 2 pour servir
 ■ 2 gousses d'ail ■ 4 brins de coriandre fraîche ■ 1 piment oiseau frais ■ 3 pincées de piment de Cayenne ■ 1 c. à soupe bombée de curry Madras ■ 1 c. à café bombée de cumin moulu ■ 1 c. à café de coriandre moulu ■ 25 cl de lait de coco ■ 1,5 litre de bouillon de légumes ■ 4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ■ Sel

1. Épluchez les gousses d'ail et les mangues. Écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail. Râpez le zeste de 2 citrons verts, pressez-les pour recueillir leur jus. Détaillez 200 g de mangue en morceaux, mixez le reste avec le jus des citrons pour obtenir un coulis.

Notre conseil vin
Un condrieu

CURRY D'ŒUFS MASSALA

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

■ 400 g de tomates concassées ■ 8 œufs ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 4 brins de coriandre fraîche ■ 3 cm de gingembre ■ 1 citron vert bio ■ 1 piment oiseau frais ■ 1 c. à café bombée de garam massala ■ 1 c. à café de cardamome moulu ■ 1 c. à café rase de cumin moulu ■ 1 c. à café rase de coriandre moulu ■ 15 cl de lait de coco ■ 10 g de ghee ■ 15 cl d'eau

1. Épluchez l'oignon, l'ail et le gingembre. Ciselez finement l'oignon, écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail. Râpez le gingembre. Débarrassez le piment de son pédoncule

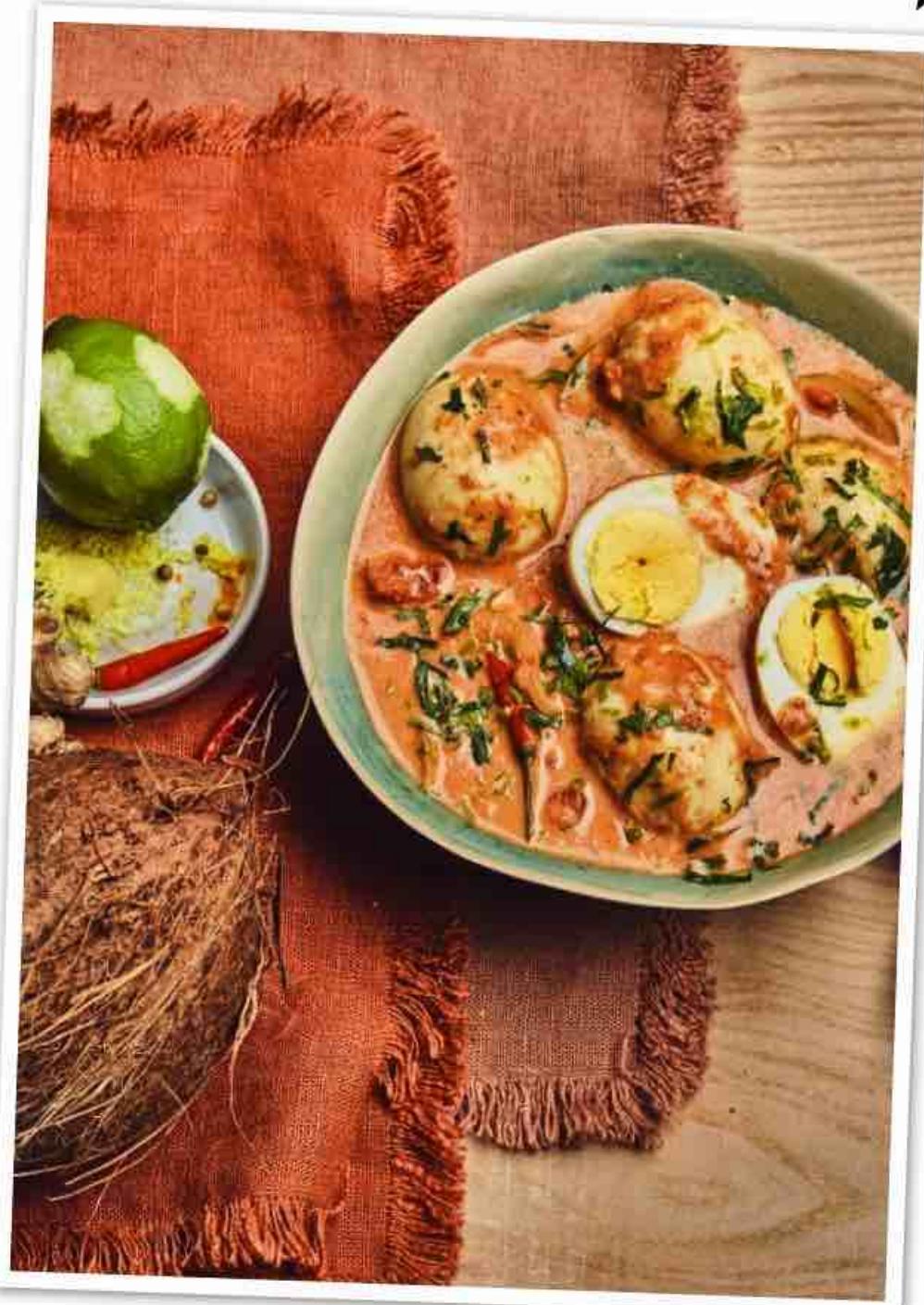
et de ses graines. Ciselez finement la chair.

2. Dans une grande sauteuse, faites fondre le ghee. Ajoutez l'oignon et laissez-le dorer 5 min. Ajoutez l'ail, poursuivez la cuisson 3 min, puis ajoutez le gingembre, toutes les épices, l'eau, le piment et les tomates concassées et laissez mijoter 15 min supplémentaires.

3. Pendant ce temps, faites cuire les œufs 8 min dans l'eau bouillante. Refroidissez-les, écalez-les, coupez-les en deux et plongez-les dans le curry. Ajoutez le lait de coco et poursuivez la cuisson 4 min.

4. Parsemez de coriandre fraîche et de zeste de citron vert, et servez sans attendre.

Notre conseil vin
Un tavel





CURRY PANANG DE TOFU, POIS CHICHE, POIREAU ET CAROTTE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- 2 carottes ■ 1 poireau ■ 2 cm de gingembre frais ■ 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic thaï
- 400 g de tofu ferme ■ 250 g de pois chiches cuits ■ 40 cl de lait de coco
- 2 c. à soupe d'huile de coco ■ 10 cl de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe bombées de pâte de curry jaune
- 2 c. à soupe rases de sauce soja
- 1 c. à soupe rase de sucre ■ Sel

1. Épluchez la gousse d'ail, le gingembre, les carottes et le poireau. Râpez l'ail et le gingembre. Détaillez le poireau en tronçons de 2 cm et les carottes en

bâtonnets. Coupez le tofu en dés.

2. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile de coco. Ajoutez les dés de tofu et laissez-les dorer. Retirez-les et réservez.

3. Mettez l'ail, le gingembre et la pâte de curry dans la sauteuse, laissez cuire quelques minutes, puis ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco, le sucre, la sauce soja, les tronçons de poireau, les bâtonnets de carotte et les pois chiches égouttés. Salez, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 min.

À mi-cuisson, ajoutez les dés de tofu.

4. Parsemez de feuilles de basilic thaï au moment de servir, accompagné par exemple de riz ou de boulgour.

Notre conseil vin

Un alsace-pinot gris

UNE MULTITUDE DE CURRYS THAÏS

Les currys thaïs (*kaeng*) sont généralement réalisés avec une pâte, issue d'un mélange d'ingrédients – ail, échalote, galanga, feuilles de combava, citronnelle, coriandre, curcuma, etc., et de la pâte de crevettes (*kapi*) qui servira à lier l'ensemble et à saler – longuement pilés dans un mortier. Heureusement, on trouve cette pâte toute prête dans le commerce ! Les ingrédients et leurs proportions varient au gré des recettes, et c'est plus particulièrement l'utilisation des piments qui va donner sa couleur et sa typicité au curry. Le rouge doit sa teinte au piment rouge ; le jaune à la proportion plus importante de curcuma ; le vert, au piment frais vert. Le curry rouge *panang* est, lui, agrémenté de cacahuètes grillées, tandis que le curry rouge *chuchee*, généralement cuisiné avec du poisson, contient des copeaux de noix de coco rôtis pilés au mortier. Les herbes, comme le basilic thaï avec son subtil goût anisé, viennent apporter leur touche fraîche.

CURRY RAJASTHANI DE LÉGUMES

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

- 200 g de chou-fleur ■ 200 g de pommes de terre ■ 200 g de butternut ■ 2 oignons
- 2 gousses d'ail ■ 2 cm de gingembre
- 20 cl de lait Ribot ■ 1 c. à soupe bombée de concentré de tomates ■ 70 g de noix de cajou grillées non salées + 1 poignée pour servir ■ 1 c. à café de cardamome en poudre ■ 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à soupe bombée de curry en poudre ■ 1 c. à café de curcuma ■ 2 feuilles de laurier ■ 20 cl d'eau ■ 2 c. à soupe d'huile neutre ■ 2 brins de coriandre ■ Sel, poivre

1. Épluchez les pommes de terre, la courge, les oignons, l'ail et le gingembre. Coupez les pommes de terre et la courge en petits cubes, détaillez le chou-fleur en petits bouquets. Ciselez finement l'oignon, puis râpez l'ail et le gingembre.

2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon et laissez-le dorer 5 min. Ajoutez l'ail, le gingembre, 50 g de noix de cajou et 5 cl de lait Ribot. Poursuivez la cuisson 3 à 4 min puis, à l'aide d'un mixeur, réduisez l'ensemble en une pâte de curry.

3. Dans la même sauteuse, faites chauffer le reste d'huile. Ajoutez les feuilles de laurier grossièrement hachées, les graines

de cumin et 20 g de noix de cajou. Laissez dorer quelques minutes puis ajoutez la pâte de curry, le curcuma, la cardamome, le curry, le concentré de tomates, l'eau, le reste de lait Ribot et les légumes. Mélangez bien, salez, poivrez et couvrez. Laissez cuire 45 min.

4. Faites torréfier à sec, dans une poêle, 1 poignée de noix de cajou, puis parsemez-en le curry ainsi que quelques feuilles de coriandre ciselées.

5. Servez le curry accompagné de pains indiens, parathas ou chapatis.

Notre conseil vin

Un iroulé guy blanc



Plus de piquant

Si vous aimez les plats épices, vous pouvez ajouter quelques pincées de piment de Cayenne.



CARI RÉUNIONNAIS DE POULET

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 55 min

- 1 poulet fermier ■ 2 oignons rouges
- 5 gousses d'ail ■ 3 brins de thym frais
- 1 c. à café bombée de curcuma
- 2 cm de gingembre frais ■ 2 citrons verts
- 3 c. à soupe d'huile neutre ■ 150 g de tomates concassées ■ 2 piments oiseau
- Quelques feuilles de basilic thaï ■ 15 cl d'eau ■ Sel, poivre

1. Découpez le poulet en 8 morceaux. Épluchez les oignons et l'ail. Retirez le pédoncule et les graines des piments. Ciselez les oignons. Écrasez l'ail, les piments et le gingembre à l'aide d'un pilon.

2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile quelques instants, ajoutez les morceaux de poulet et laissez-les dorer 10 min de tous les côtés. Retirez la viande, versez les oignons et poursuivez la cuisson 5 min. Remettez les morceaux de poulet dans la cocotte, ajoutez la pâte d'ail pimentée, le curcuma, les tomates concassées, l'eau, du sel et du poivre. Mélangez bien, couvrez et poursuivez la cuisson 40 min supplémentaires.

3. Servez le cari parsemé de feuilles de basilic thaï et avec quelques quartiers de citron vert, et accompagné, par exemple, de riz ou de haricots rouges.

Notre conseil vin
Un torrontés (vin argentin)

CURRY NÉPALAIS AU PORC ET AU BROCOLI

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

- 600 g de poitrine de porc
- 240 g de brocoli-rave
- 2 oignons rouges ■ 2 piments séchés ■ 1 c. à soupe bombée de curcuma en poudre
- 1 c. à café bombée de garam massala ■ 1 c. à café bombée de cumin moulu ■ 1 c. à soupe rase de purée d'ail ■ 1 c. à soupe rase de purée de gingembre
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- 2 brins de coriandre ■ Sel

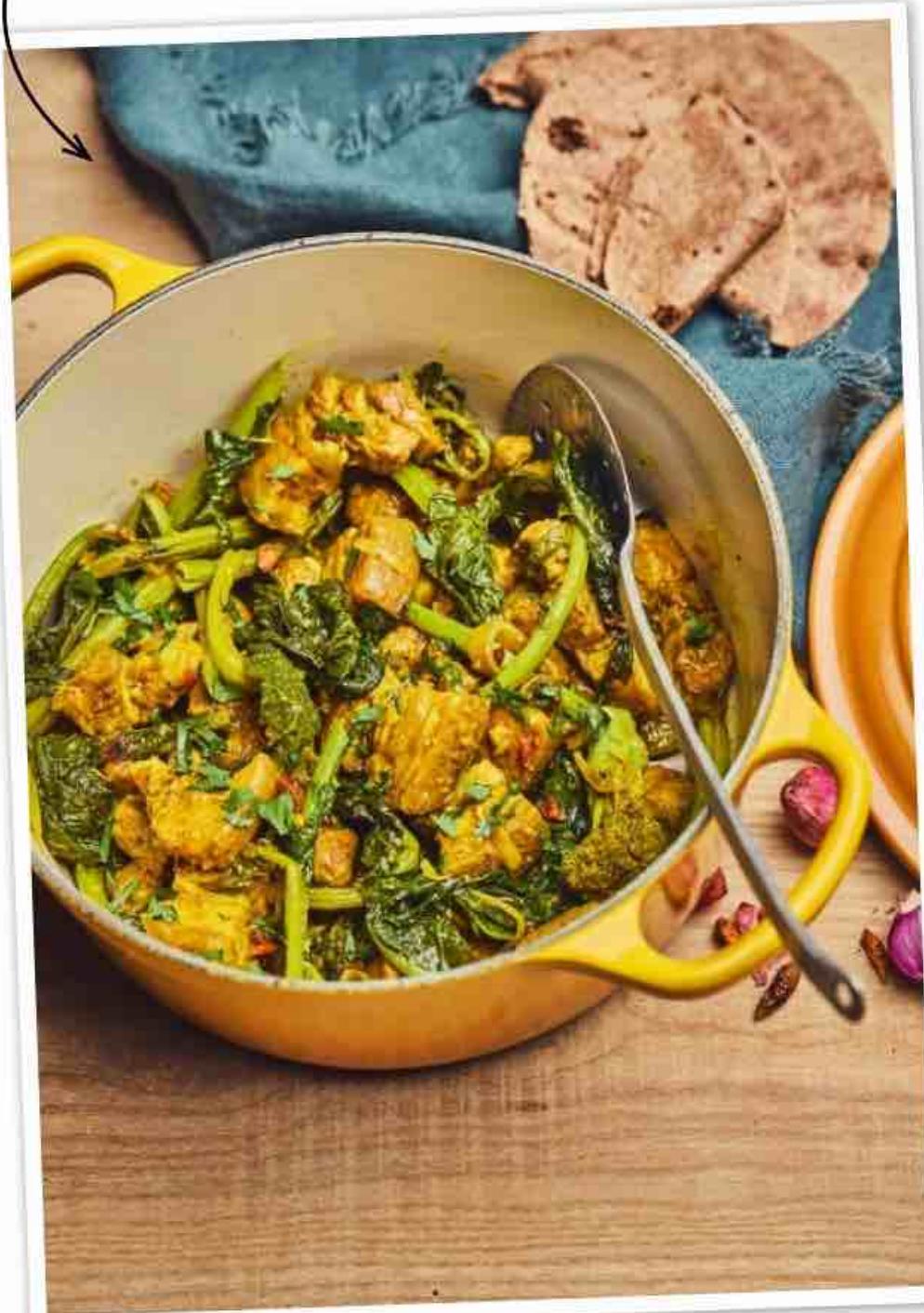
1. Détaillez la viande en tranches de 2 cm d'épaisseur. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Lavez le brocoli-rave,

coupez-le en tronçons de 8 cm (laissez les feuilles entières ou coupez-les en deux si elles sont très grandes).

2. Dans une sauteuse à bord haut, faites chauffer l'huile. Ajoutez la viande et le curcuma et laissez cuire 10 min. Ajoutez les oignons et poursuivez la cuisson 10 min. Ajoutez la purée d'ail, le gingembre, le cumin, le garam masala, le brocoli et les piments. Salez, couvrez et poursuivez la cuisson 15 à 20 min.

3. Parsemez de coriandre ciselée et servez avec des pains indiens.

Notre conseil vin
Un montlouis demi-sec



© StockFood / Hendey Gough, Magdalena

CURRY INDIEN AU POULET ET AUX POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

- 4 blancs de poulet
- 2 c. à soupe de poudre de curry rouge ■ 8 pommes de terre à chair ferme
- 1 tomate ■ 40 cl de lait de coco ■ 1 oignon ■ 2 brins de coriandre ■ 2 c. à soupe d'huile de coco ■ Sel

1. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez et détaillez les pommes de terre en quartiers. Coupez la tomate en morceaux.

2. Taillez le poulet en lanières. Ajoutez un peu de curry et de sel, puis mélangez pour bien enrober la viande.

3. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites doré le poulet. Retirez-le et réservez.

4. Mettez l'oignon, la tomate et le reste de curry à la place du poulet en ajoutant un peu d'huile si nécessaire. Faites suer 3 min, puis ajoutez les pommes de terre. Mélangez, couvrez d'eau froide à hauteur et laissez cuire environ 20 min à partir du frémissement (les pommes de terre doivent être fondantes).

5. Remettez le poulet dans la casserole, ajoutez le lait de coco et la moitié de la coriandre. Mélangez, puis poursuivez la cuisson 10 min.

6. Parsemez du reste de coriandre ciselée. Servez avec du riz basmati et un raita (yaourt, concombre, pointe d'ail et menthe fraîche).

Notre conseil vin
Un côtes-de-provence rosé



Hydromel Le nouveau nectar

Une recette, mais une infinité de bouquets: autant qu'il existe de variétés de miels.

Méconnu en France, ce breuvage alcoolisé à base de miel pique la curiosité d'une nouvelle génération d'entrepreneurs qui ont à cœur de dépoussiérer sa recette. Résultat: les chefs le convient de plus en plus à leur table.

Texte **Bérangère Chanel**.

Sur les terres de Chinon, le jeune Vincent Couly, qui a pris la suite du vignoble familial, s'est lancé un défi audacieux : produire de l'hydromel. « Notre métier, c'est avant tout de transformer une matière première en alcool », répond-il à ceux qui lui reprocheraient d'oublier son métier premier, celui de vigneron. Pour le nouveau président des Vignerons indépendants d'Indre-et-Loire, ce projet est une suite logique. Il y a trois ans, trente ruches ont pris place entre les rangs des vignes du domaine Pierre et Bertrand Couly. Le miel est commercialisé, mais Vincent Couly ambitionne d'aller plus loin, pour diversifier son offre. Il a fallu faire des essais pour comprendre la manière dont on fabrique cet alcool, connu pour être l'un des tout premiers breuvages de l'humanité. On ne s'invente pas maître hydromellier du jour au lendemain, même si celle que l'on surnomme la boisson des dieux n'est à base que de deux ingrédients essentiels : le miel et l'eau. Dans le Cantal, Fabien Kaczmarek s'est passionné pour la fabrication de l'hydromel dès 2010, au retour d'un voyage à Madagascar où il y déguste des miels. « Je me suis formé à l'apiculture et, comme j'ai toujours été intéressé par les processus de transformation des produits, je me suis plongé dans les principes de fermentation du miel », raconte le producteur. À l'époque, tout est à construire. Rares sont les sources expliquant la fabrication de l'hydromel. « J'ai donc étudié des ouvrages d'oenologie, partant du principe qu'au lieu d'utiliser du raisin, j'emploierai du miel », confie-t-il. Aujourd'hui, son Apis Terrae est devenu une référence, servie à de grandes tables gastronomiques, depuis celle de Mauro Colagreco à Menton, dans les Alpes-Maritimes (le Mirazur), jusqu'à Renaud Darmanin à Marcolès, dans le Cantal (Auberge de la Tour), qui fut le premier chef étoilé à flâner la qualité de l'élixir.

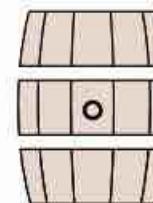
Secrets de fabrication

« La palette aromatique de l'hydromel est infinie », prévient le maître hydromellier. D'abord parce que la variété de miels est immense. Acacia, garrigue, châtaignier, colza, tournesol, thym, ronce, bruyère... « Tout comme dans le vin, on peut réaliser des assemblages en choisissant des proportions différentes pour chacun d'entre eux selon les reliefs que l'on souhaite donner à la boisson », poursuit le fabricant. Le parallèle n'est pas vain, puisque ce sont les mêmes levures utilisées ■■■

Bon à savoir !

Vieillissement

La garde peut aller jusqu'à 15 ans pour les plus beaux hydromels, si la conservation est bien menée.



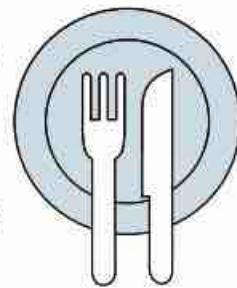
Conservation

À garder dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Quand l'hydromel est ouvert, il se conserve au réfrigérateur pendant 6 mois.



Accords

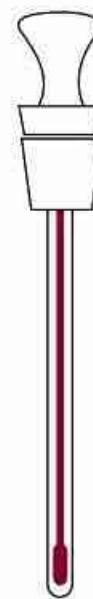
Avec un fromage crémeux comme le brie ou le camembert – on apporte une légère sucrerie et on remplace ainsi la pointe de confiture sans cacher la saveur de la pâte molle.



Température de service

10 °C

La température idéale de service se situe entre 10 et 12 °C. Mais certains hydromels doux s'apprécient à 16 °C.



LA BOISSON DES DIEUX S'OFFRE UNE DEUXIÈME JEUNESSE DANS DES VERSIONS PÉTILLANTES.

■■■ par les œnologues que l'on ajoute au brassin de miel afin d'enclencher la fermentation. « Le miel n'en contient pas assez pour garantir que le processus se déroule correctement », prévient Fabien Kaczmarek. Un élevage sur lies fines de six mois dessine ensuite la structure en bouche des hydromels. « Les particules en suspension qui échangent avec le liquide jouent un rôle semblable à celui d'un exhausteur de goût », complète l'expert. La longueur en bouche est enfin assurée par une dernière phase de garde dans des fûts de châtaignier.

Chouchen ou hydromel ?

En Bretagne, l'hydromel n'est pas une nouveauté. C'est une tradition qui remonte à l'époque des Celtes. On l'appelle chouchen. « Par le passé, on ajoutait du jus de pomme pour enclencher une fermentation naturelle », explique David Roussier, directeur de la distillerie Warenghem située à Lannion, dans les Côtes-d'Armor. Selon une loi définie en 1911, l'hydromel ne peut pourtant être obtenu qu'à partir d'eau et de miel. « Le chouchen n'a pas vraiment d'existence légale. C'est davantage un défaut de langage. Les Bretons considèrent ce terme comme la traduction d'hydromel », complète David Roussier. Consommée dans les pays de l'Est européen mais aussi au Royaume-Uni, la boisson des dieux s'offre une nouvelle jeunesse, dans le sillage des *crafts beers*, les bières artisanales concoctées à l'origine par des microbrasseries américaines. « Là-bas, quand on ouvre une production de bières, on lance en même temps une *meadery*, c'est-à-dire une unité de fabrication d'hydromel », explique Marc-Antoine Fulconis, cofondateur de Bulles de Ruche. La start-up a l'idée de dépoussiérer la recette, non seulement en abaissant le degré alcoolique de l'hydromel, qui, dans sa version traditionnelle, peut titrer jusqu'à 18°, mais aussi en la faisant pétiller. Faiblement dosé en sucres, leur elixir de bulles ne présente que 4,5 degrés d'alcool. Même en Bretagne, on travaille à l'élaboration d'un hydromel nouvelle génération à l'esprit festif. « L'effervescence permet de proposer un nouveau mode de consommation et de titiller la curiosité », reconnaît David Roussier, qui peaufine des essais pour un hydromel pétillant.♦

Notre sélection

COUP DE COEUR



Dans le Cantal

Un hydromel à déguster tel un grand vin ! À base de miel d'acacia et d'eau de source des monts d'Auvergne, le breuvage qui titre à 13 degrés d'alcool a été élevé sur lies fines et a bénéficié d'un élevage dans des fûts de châtaignier durant six mois.

Apis Terrae, La Grande Réserve, 50 cl, 19 €.

En Lozère

Dans les Cévennes, Yves Élie Laurent et Chantal Jean ont à cœur de pratiquer une apiculture raisonnée. Pour leur hydromel pétillant, ils ne récoltent que le surplus de miel et se sont inspirés des traditions antiques pour servir un elixir ne titrant que 6 degrés d'alcool, à base de l'eau de source du mont Lozère.

L'Arbre aux Abeilles, Bulles d'été, 75 cl, 13 €.



En Dordogne

D'abord conceptrice de gin à base de miel noir de bruyère, la jeune équipe de la marque Erika Spirit a complété sa gamme avec une recette d'hydromel qui bénéficie d'un vieillissement de six mois, pour moitié en fût de chêne neuf d'une tonnellerie de Cognac, et l'autre en fût de chêne du Château Barouillet, propriété du Bergeracois.

Erika Spirit, Labeyla, 70 cl, 22 €.

En Vendée

Garantie sans arômes ni sulfites ni sucres ajoutés, cette version effervescente de l'hydromel fraîchement sortie il y a moins de trois ans est intéressante pour son taux d'alcool très mesuré, 4,5 degrés, et son absence de sucres ajoutés. Produite en Vendée, elle tire sa saveur du miel récolté, comme ici en provenance de la baie du Mont-Saint-Michel, à base de fleurs de trèfle, pommier, colza et acacia.

Bulles de Ruche,
75 cl, 13 €.



Dans les Côtes-d'Armor

Misant sur les traditions celtiques, la maison Warenghem, dont les origines remontent à 1900, élabore un hydromel à base de miels français et d'eau de source issue de la distillerie. Par pure tradition bretonne, le breuvage est étiqueté « chouchenn », mais qu'on se le dise, il n'y a pas une goutte de jus de pomme dans la recette!

Distillerie Warenghem,
L'Héritage des Druides,
75 cl, 15 €.



Testé et validé par Valentine Roustit: un hydromel pétillant à 6° pour accompagner un dessert à la figue et au freekeh.



© Pauline Gouablin

3 QUESTIONS À...

Valentine Roustit

Sommelière du restaurant Datil, à Paris

Comment choisir un hydromel ?

Il est important de se renseigner sur la matière première et de vérifier la façon dont est produit le miel, c'est-à-dire dans le respect du vivant. Autrement dit, il faut connaître son origine et s'assurer qu'il est bio.

À table, avec quels plats peut-on les déguster ?

C'est une boisson qui offre un bel équilibre avec le végétal. Elle ne cache pas les saveurs de l'assiette. De plus en plus de producteurs proposent des hydromels pétillants. J'ai déjà réalisé un accord avec un hydromel pétillant à 6° sur un

dessert à la figue et du freekeh. On évite ainsi de l'alourdir grâce aux bulles. J'aime bien servir cette option en fin de repas pour finir sur une note légère, à une température comprise entre 10 et 12 °C.

De façon générale, l'hydromel s'accorde avec quels ingrédients ?

L'accord évident, c'est le fromage. Mais, je préfère l'associer aux fruits secs, au pruneau, sinon aux recettes caramélisées ou torréfiées. Cela fonctionne bien aussi avec les céréales. Le goût miellé accompagne la fin de bouche sans être trop prenant.

Gravlax

Le goût au max

Technique ancestrale de conservation, la préparation en gravlax permet d'aromatiser les aliments et de transformer leur texture... Des recettes bluffantes, sans cuisson !

Texte, recettes et stylisme **Audrey Cosson**. Photos **Louis-Laurent Grandadam**.



La marinade servant au gravlax est une combinaison de salé et de sucré, pour un juste équilibre des saveurs et un parfum délicat.

Une recette raffinée qui allie la tendreté du magret, l'acidité de l'orange et la force de la moutarde.

Originaire des pays nordiques, le gravlax est une méthode de conservation remontant à l'époque des Vikings. Son nom, dérivé du mot suédois *gravad lax*, signifie littéralement « saumon enterré ». À l'origine, les pêcheurs salaien le poisson et le laissaient fermenter légèrement en le plaçant sous terre pour le conserver. Au fil du temps, cette préparation rustique s'est transformée en un véritable art culinaire, sublimant les ingrédients grâce à l'absence de cuisson, à une concentration naturelle des saveurs et à une texture tendre et fondante en bouche. Le principe du gravlax est simple : une marinade sèche composée de sel, de sucre et d'épices qui, au contact de l'aliment, déshydrate légèrement sa chair tout en l'imprégnant de parfums subtils.

Des ingrédients variés

Bien que cette méthode soit traditionnellement associée au saumon, elle se prête à une multitude d'interprétations. Aujourd'hui, le gravlax ne se limite plus au poisson. Les viandes, comme le bœuf ou le magret de canard, les légumes, tels que les betteraves, et bien d'autres ingrédients peuvent être sublimés grâce à cette technique. Chaque recette permet une grande créativité dans le choix des aromates : herbes, agrumes, épices et même des alcools, comme le gin ou le whisky. Alors, à vos marinades, et laissez-vous inspirer pour transformer les ingrédients du quotidien en de véritables surprises gustatives ! ♦



GRAVLAX DE MAGRET DE CANARD, ROMARIN ET ORANGE

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Repos : 48 h

■ 1 magret de canard ■ Le zeste de 1 orange bio ■ 4 brins de romarin ■ 200 g de gros sel ■ 200 g de cassonade

Pour la salade : 1/4 de chou rouge ■ 1 fenouil ■ 1/2 échalote ■ 1 c. à café rase de pickles de graines de moutarde

■ 1 c. à café de miel ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de poivre

1. Commencez la recette 48 h à l'avance. Dégraissez le magret. Eeffeuillez le romarin et concassez finement ses épines. Dans un bol, mélangez-les au gros sel, à la cassonade et au zeste d'orange. Versez la moitié de cette préparation dans le fond d'un plat creux.

Placez le magret au milieu, puis recouvrez du reste de la préparation en tassant bien. Filmez le plat et laissez reposer 48 h au réfrigérateur.

2. Le jour même, préparez la salade. Émincez finement le chou rouge et le fenouil (en gardant un peu de ses feuilles), puis placez-les dans un saladier. Épluchez l'échalote et ciselez-la finement. Mélangez-la dans un bol avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, les pickles de graines de moutarde et le miel. Versez dans le saladier, poivrez et remuez le tout.

3. Rincez le magret sous l'eau pour retirer le sel, puis séchez-le avec du papier absorbant. Servez-le en fines tranches, accompagné de la salade.

Notre conseil vin

Un cornas

GRAVLAX DE BETTERAVE AU SEL FUMÉ, ŒUF MOLLET, SAUCE AU RAIFORT

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 24 h Cuisson : 6 min

- 2 petites betteraves (1 rouge et 1 jaune)
- 4 œufs extra-frais ■ 180 g de gros sel
- 60 g de sel fumé ■ 100 g de cassonade
- 2 c. à soupe d'origan séché ■ 1 filet de vinaigre ■ Quelques jeunes pousses
- Pour la sauce :** ■ 200 g de crème crue
- 2 c. à soupe de raifort râpé ■ Le jus et le zeste de 1/2 citron bio

1. Commencez la recette 24 h à l'avance. Mélangez le gros sel avec le sel fumé, la cassonade et l'origan

dans un bol. Versez la moitié de cette préparation dans le fond d'un grand plat creux.

2. Coupez les betteraves en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Déposez-les dans le plat sur le sel, en les superposant légèrement. Recouvrez-les uniformément du reste de la préparation en tassant bien. Filmez le plat et laissez reposer 24 h au réfrigérateur.

3. Le jour même, rincez soigneusement les tranches de betterave sous l'eau pour retirer l'excès de sel, puis séchez-les à l'aide de papier absorbant. Réservez.

4. Préparez la sauce. Mélangez la crème crue avec le raifort râpé, le jus et le zeste du citron.

5. Portez une casserole d'eau vinaigrée à ébullition et plongez-y délicatement les œufs. Faites-les cuire 6 min. Récupérez-les à l'aide d'une écumeoire et plongez-les aussitôt dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Écalez-les.

6. Servez les tranches de betterave avec les œufs mollets, parsemez de jeunes pousses et accompagnez de la sauce au raifort.

Notre conseil vin

Un sancerre blanc



Une variante au thon qui rivalise de fraîcheur et d'onctuosité.



GRAVLAX DE THON AU GINGEMBRE ET À LA CITRONNELLE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 12 h

■ 500 g de longe de thon rouge sans peau ■ 50 g de gros sel ■ 20 g de cassonade ■ 2 cm de gingembre frais ■ 2 citrons verts bio ■ 1 bâton de citronnelle ■ 1 cébette ■ 1 c. à soupe de graines de sésame noir

Pour la sauce : 4 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe de nuoc-mam

■ Le jus de 1/2 citron vert ■ 1 cébette ■ 1 c. à soupe de graines de sésame noir ■ 1 c. à café d'huile de sésame

1. La veille, mélangez dans un bol le gros sel, la cassonade, le gingembre pelé et râpé, la citronnelle émincée, la cébette ciselée, le zeste et le jus des citrons verts. Versez la moitié de cette préparation dans le fond d'un plat creux. Déposez le thon au milieu, puis recouvrez du reste de la préparation en tassant bien. Filmez le plat et placez-le 12 h au réfrigérateur, en le retournant après 6 h.

2. Le jour même, rincez délicatement le thon sous l'eau pour retirer l'excès de sel. Séchez-le doucement avec du papier absorbant.

3. Préparez la sauce. Mélangez la sauce soja avec le nuoc-mam, l'huile de sésame, le jus de citron vert, la cébette hachée et les graines de sésame noir.

4. Coupez le thon en fines tranches et servez-les accompagnées de la sauce.

Notre conseil vin
Un la-clape blanc





GRAVLAX DE FILET DE BŒUF, SAUCE SOJA ET CORIANDRE

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 48 h 30

Cuisson : 5 min

- 1 kg de filet de bœuf (macreuse à bifteck)
- 1 cébette ■ 1 gousse d'ail ■ 3 cm de gingembre frais ■ Le zeste de 1 citron bio
- 5 brins de coriandre ■ 2 c. à soupe de graines de coriandre ■ 80 g de gros sel
- 80 g de cassonade ■ 20 cl de sauce soja
- 1 filet d'huile de sésame

Pour la sauce : 3 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ■ 1 c. à café de miel ■ 1 filet de vinaigre de cidre

1. Commencez la recette 48 h à l'avance.
Émincez la cébette en retirant les racines.
Épluchez et dégermez l'ail, puis écrasez-le.
Pelez et râpez le gingembre.

2. Dans un bol, mélangez la sauce soja avec le zeste de citron, la cassonade, le gros sel et l'huile de sésame.
Incorporez les graines de coriandre, la cébette, l'ail et le gingembre. Remuez.

3. Placez le filet de bœuf dans un grand plat creux. Versez-y la préparation précédente et mélangez bien pour enrober la viande. Filmez le plat et laissez reposer 48 h au réfrigérateur, en retournant le filet de temps en temps.

4. Le jour même, préparez la sauce.
Mélangez la moutarde avec le miel et le vinaigre de cidre.

5. Égouttez la viande et faites-la saisir quelques minutes des deux côtés dans une poêle à feu vif pour la faire dorer : une croûte va se former tout autour.
Laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur avant de servir.

6. Tranchez le bœuf finement, puis servez-le accompagné de la sauce et de feuilles de coriandre.

Notre conseil vin
Un côtes-du-roussillon-villages

GRAVLAX DE FLÉTAN, CHORIZO, PICKLES DE FENOUIL ET PONZU

Pour 2 personnes

Préparation : 35 min

Repos : 4 h Cuisson : 5 min

■ 500 g de filet de flétan, sans peau et désarétié ■ Le zeste de 1 citron vert bio

■ 1 bouquet d'aneth ■ 300 g de gros sel

■ 80 g de miel ■ 2 c. à soupe de graines de fenouil ■ Quelques feuilles de shiso rouge

Pour les pickles de fenouil : 1 bulbe de fenouil ■ 12 cl de vinaigre blanc

■ 12 cl de vinaigre de cidre ■ 1 c. à café de sucre

■ 1 c. à café de graines de fenouil ■ 1 c. à café de sel ■ 1 c. à café de poivre noir en grains

Pour la sauce : 1/2 chorizo doux ou piquant ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à soupe de sauce ponzu

■ 10 cl d'huile d'olive

1. Dans un bol, mélangez le gros sel avec le miel, les graines de fenouil, le zeste du citron vert et l'aneth cisellé. Versez la moitié de cette préparation dans le fond d'un plat creux. Placez le flétan au milieu, puis recouvrez du reste de la préparation en tassant bien. Filmez le plat et laissez reposer une demi-journée (entre 4 et 6 h) au réfrigérateur.

2. Préparez les pickles de fenouil. Émincez le fenouil en lamelles très fines, éventuellement à l'aide d'une mandoline. Mélangez le vinaigre blanc avec le vinaigre de cidre, 12 cl d'eau, le sucre, le sel, les graines de fenouil et le poivre dans une casserole. Portez à ébullition tout en remuant pour faire dissoudre le sucre, puis versez sur le fenouil. Laissez refroidir à température ambiante.

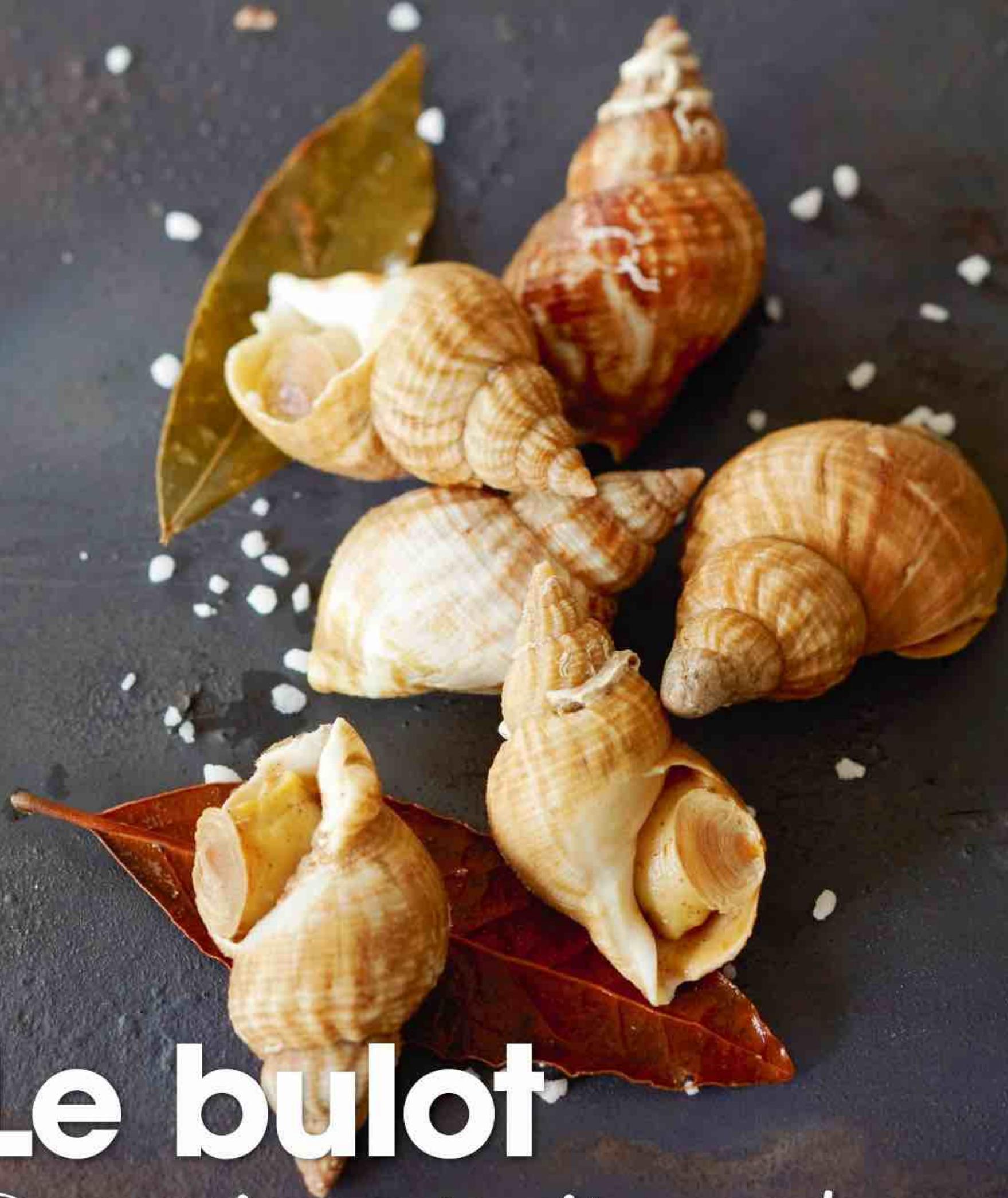
3. Préparez la sauce. Retirez la peau du chorizo et coupez-le en petits dés. Dans une poêle, faites-les revenir quelques minutes à sec jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez la poêle du feu, versez-y l'huile d'olive et laissez refroidir à température ambiante. Transférez dans un bol, puis incorporez le jus de citron et la sauce ponzu.

4. Égouttez le flétan mariné et séchez-le à l'aide de papier absorbant. Détaillez le poisson en fines tranches et répartissez-les dans les assiettes. Arrosez de sauce au chorizo, parsemez de pickles de fenouil, décorez de feuilles de shiso rouge et servez.

Notre conseil vin

Un bandol blanc





Le bulot

Pas seulement à l'apéro !

Les bulots, souvent servis en apéritif ou proposés sur un plateau, avec une mayonnaise ou un aïoli, méritent de devenir l'ingrédient phare de recettes originales. Découverte garantie !

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

Piment d'Espelette et chorizo viennent épicer cette entrée aux accents terre-mer.

Qu'ils accompagnent d'autres fruits de mer sur un plateau ou qu'ils soient cuisinés dans des préparations plus créatives, les bulots doivent être cuits. Pour ce faire, faites-les tremper de 30 minutes à 1 heure dans de l'eau salée pour éliminer les impuretés, puis rincez-les plusieurs fois dans l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Plongez-les dans une grande casserole d'eau froide avec du gros sel (10 g par litre), du poivre, deux feuilles de laurier, du thym et une gousse d'ail écrasée, portez à ébullition et laissez cuire 20 à 30 minutes à feu moyen. Une fois refroidis, place à l'imagination!

Faites-le sortir de sa coquille

Testez-les en salade, en associant bulots cuits décortiqués, mâche, échalote émincée et rondelles de pommes de terre tièdes, le tout accompagné d'une vinaigrette à l'huile d'olive, à la moutarde à l'ancienne et au vinaigre balsamique. Faites-les poêler dans du beurre avec de l'ail haché et du persil (avec des tranches de pain grillé, un régal !) ou découvrez-les dans une poêlée à la coréenne, où les bulots cuits sont revenus dans une sauce épicee et servis avec du riz ou des nouilles. Lancez-vous ! ♦



ES CABÈCHE DE BULOTS AU CHORIZO

Pour 4 personnes

Préparation: 45 min

Repos: 5 h Cuisson: 45 min

- 1,4 kg de bulots ■ 100 g de chorizo piquant
- 1 carotte moyenne ■ 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail ■ 1 c. à café bombée de piment d'Espelette ■ 25 cl de vin blanc ■ 8 cl de vinaigre de vin blanc ■ 1 bouquet de thym
- 2 feuilles de laurier ■ 8 cl d'huile d'olive
- Gros sel, sel, poivre

1. Plongez les bulots dans une grande quantité d'eau froide additionnée d'une poignée de gros sel, puis laissez-les dégorger 1 h. Rincez-les plusieurs fois dans l'eau froide. Transvasez-les dans un grand faitout avec une poignée de gros sel, le thym et le laurier, puis poivrez généreusement. Couvrez largement d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire 30 min à feu moyen, en retirant régulièrement l'écume qui se forme à la surface. Éteignez le feu et

laissez les bulots refroidir dans leur eau de cuisson. Décortiquez-les, nettoyez-les puis rincez-les sous l'eau froide. Coupez les plus gros en deux.

2. Épluchez et lavez la carotte, puis coupez-la en dés. Pelez l'oignon et l'ail, hachez-les. Retirez la peau du chorizo, puis coupez-le en petits morceaux. Versez l'huile d'olive dans une casserole, faites-y fondre la carotte, l'oignon et l'ail pendant 5 min à feu moyen. Ajoutez le vin blanc, le vinaigre, le piment d'Espelette et du sel. Faites cuire pendant 10 min à feu doux. En fin de cuisson, incorporez le chorizo.

3. Placez les bulots dans un grand bol, puis versez le contenu de la casserole dessus. Laissez refroidir, puis réservez au moins pendant 4 h au réfrigérateur avant de servir en entrée ou à l'apéritif.

Notre conseil vin
Un fronton rosé



PLANCHA DE BULOTS CROUSTILLANTS À LA CHAPELURE ET AU GINGEMBRE

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min

Repos : 1 h Cuisson : 40 min

- 1,4 kg de bulots ■ 80 g de panko (chapelure japonaise) ■ 20 g de gingembre frais ■ 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail ■ 8 feuilles de basilic pourpre ■ 1 bouquet de thym ■ 2 feuilles de laurier séchées ■ 8 cl d'huile d'olive
- Gros sel, sel fin, poivre

Ustensile : 1 plancha

1. Plongez les bulots dans une grande quantité d'eau froide additionnée d'une poignée de gros sel, puis laissez-les dégorger 1 h. Rincez-les plusieurs fois dans l'eau froide. Transférez-les dans un grand faitout avec du sel, le thym et le laurier, puis poivrez généreusement. Couvrez largement d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire pendant 30 min à feu moyen, en retirant régulièrement l'écume qui se forme à la surface. Éteignez le feu et laissez les bulots refroidir dans leur eau de cuisson. Décortiquez-les, nettoyez-les et rincez-les sous l'eau froide. Coupez les plus gros en deux.

2. Épluchez l'oignon et l'ail, puis hachez-les. Pelez et râpez le gingembre. Mélangez le tout avec la chapelure, du poivre et 2 c. à soupe d'huile d'olive.

3. Faites chauffer la plancha. Versez-y le reste d'huile d'olive et faites griller les bulots bien égouttés 4 à 5 min, en remuant régulièrement. Ajoutez le mélange de chapelure au gingembre et mélangez bien pour enrober les bulots. Faites griller le tout encore 4 à 5 min, en mélangeant le plus uniformément possible. Ajoutez les feuilles de basilic ciselées, remuez et servez aussitôt.

Notre conseil vin

Un mâcon-villages blanc

*Pas encore la saison de la plancha ?
Une grande poêle fait l'affaire !*



AÏOLI DE BULOTS À LA ROUILLE

Pour 4 personnes

Préparation : 1 h

Repos : 1 h Cuisson : 1 h 25

■ 1,6 kg de bulots ■ 2 gros œufs ■ 200 g de pommes de terre ■ 1 grosse carotte

■ 150 g de champignons de Paris

■ 1 botte de ciboulette ■ 2 bouquets de thym ■ 2 feuilles de laurier séchées

■ 2 pincées de piment en poudre

■ 8 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour la rouille : 1 filet d'anchois

■ 1 œuf ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 grosse gousse d'ail ■ 1 c. à café rase de concentré de tomates ■ 1 c. à soupe de moutarde forte

■ 1 pincée de safran en poudre ■ 2 pincées de piment doux en poudre ■ 8 cl d'huile d'olive vierge ■ 8 cl d'huile de tournesol

■ Sel, poivre

1. Plongez les bulots dans une grande quantité d'eau froide additionnée d'une poignée de gros sel, puis laissez-les dégorger 1 h. Rincez-les plusieurs fois dans l'eau froide. Transférez-les dans un grand faitout avec du sel, le thym et le laurier,

puis poivrez généreusement. Couvrez largement d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire pendant 30 min à feu moyen, en retirant régulièrement l'écumée qui se forme à la surface. Éteignez le feu et laissez les bulots refroidir dans leur eau de cuisson. Dé cortiquez-les, nettoyez-les et rincez-les sous l'eau froide. Coupez les plus gros en deux.

2. Préparez la rouille. Faites durcir l'œuf 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-le sous l'eau froide et laissez-le complètement refroidir. Placez le jaune d'œuf dur dans le hachoir avec le jaune d'œuf cru, la moutarde, le filet d'anchois, l'ail pelé et coupé en petits morceaux, le safran, le piment, le concentré de tomates, du sel et du poivre. Mixez 30 secondes, puis versez les deux huiles doucement en filet par le trou du couvercle. Transvasez la rouille dans un bol et réservez dans le bas du réfrigérateur.

3. Faites cuire les gros œufs 9 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Épluchez la carotte, les

champignons et les pommes de terre, lavez-les. Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition, ajoutez du sel et faites cuire 20 min. Coupez la carotte en tronçons, puis faites-la cuire 10 min à l'eau bouillante salée. Coupez les champignons en deux. Écalez les œufs et coupez-les aussi en deux. Égouttez les pommes de terre et la carotte, rafraîchissez-les sous l'eau froide.

4. Dans une grande poêle avec la moitié de l'huile d'olive, faites cuire les champignons 3 à 4 min à feu vif. Baissez le feu, ajoutez les tronçons de carotte et les pommes de terre coupées en deux. Laissez rissoler 3 à 4 min, salez et poivrez. Faites chauffer le reste de l'huile dans une deuxième poêle et faites-y griller les bulots 3 à 4 min à feu vif. Salez et saupoudrez de piment.

5. Répartissez les bulots et les légumes dans les assiettes, déposez un demi-œuf dans chacune d'elles, parsemez de ciboulette ciselée et servez avec la rouille.

Notre conseil vin
Un cassis rosé

Une sauce piquée de zestes de citron vert : de quoi réveiller la saveur des bulots.



BULOTS ET LÉGUMES GRILLÉS, SAUCE HOLLANDAISE AU CITRON VERT

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min

Repos : 1 h Cuisson : 50 min

- 1,6 kg de bulots ■ 4 endives moyennes
- 2 bottes d'oignons nouveaux ■ 40 g de graines de sarrasin ■ 1 c. à café rase de sucre ■ 1 bouquet de thym ■ 2 feuilles de laurier séchées ■ 5 cl d'huile d'olive
- Gros sel, sel fin, poivre

Pour la sauce hollandaise : 250 g de beurre ■ 4 jaunes d'œufs ■ 2 citrons verts ■ Sel, poivre

1. Plongez les bulots dans une grande quantité d'eau froide additionnée d'une poignée de gros sel, puis laissez-les dégorger 1 h. Rincez-les plusieurs fois dans l'eau froide. Transférez-les dans un grand faitout avec une poignée de gros sel, le thym et le laurier, poivrez généreusement. Couvrez largement d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire 30 min à feu moyen, en retirant régulièrement l'écume formée à la surface. Éteignez le feu, laissez les bulots refroidir dans leur eau de cuisson. Décortiquez-les, nettoyez-les, rincez-les sous l'eau froide. Coupez les plus gros en deux.

2. Préparez la sauce hollandaise. Mettez le beurre à clarifier dans un bain-marie. Dans une casserole, mélangez les jaunes d'œufs avec 2 c. à soupe d'eau. Laissez cuire 6 à 8 min à feu doux, sans cesser de fouetter, jusqu'à obtenir un sabayon. Hors du feu, ajoutez le beurre clarifié, toujours en fouettant. Lavez 1 citron vert et râpez-le pour en récupérer le zeste. Pressez les deux agrumes, puis incorporez le zeste et le jus recueillis à la préparation. Salez, poivrez et mélangez. Réservez à température ambiante.

3. Nettoyez les endives, coupez-les en quatre ou en six et retirez les trognons. Lavez les oignons nouveaux. Dans une poêle avec l'huile d'olive, faites dorer les endives 5 min à feu moyen. Ajoutez les oignons et le sarrasin. Saupoudrez du sucre et laissez cuire 3 à 4 min. Ajoutez les bulots, salez, poivrez généreusement, augmentez légèrement le feu et faites griller le tout 3 à 4 min, en mélangeant.

4. Répartissez les bulots et les légumes dans les assiettes et servez aussitôt avec la sauce hollandaise au citron vert.

Notre conseil vin

Un chablis



SALADE DE BULOTS AUX AGRUMES, VINAIGRETTE AU MIEL

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min

Repos : 2 h Cuisson : 30 min

- 1 kg de bulots ■ 1 grosse orange
- 1 pamplemousse ■ 2 citrons verts
- 2 clémentines ■ 1 c. à soupe de miel liquide ■ 80 g de pousses de cresson
- 1 bouquet de thym ■ 2 feuilles de laurier séchées ■ 8 cl de vinaigre balsamique blanc ■ 10 cl d'huile d'olive ■ Gros sel, sel, poivre

1. Plongez les bulots dans une grande quantité d'eau froide additionnée d'une poignée de gros sel, laissez-les dégorger 1 h. Rincez-les plusieurs fois dans l'eau

froide. Transvasez-les dans un grand faitout avec une poignée de gros sel, le thym et le laurier, poivrez généreusement. Couvrez largement d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire 30 min à feu moyen, en retirant régulièrement l'écume qui se forme à la surface. Éteignez le feu et laissez les bulots refroidir dans leur eau de cuisson. Décorez-les, nettoyez-les et rincez-les sous l'eau froide. Coupez les plus gros en deux.

2. Pelez les agrumes au-dessus d'une passoire placée sur un saladier pour récupérer le jus, prélevez les quartiers de l'orange, du pamplemousse et des citrons verts. Coupez délicatement les clémentines en morceaux.

3. Mélangez le miel et 10 cl du jus d'agrumes récupéré, puis transvasez dans une casserole, portez à ébullition et faites réduire le liquide d'un tiers. Versez la réduction obtenue dans un saladier. Ajoutez le vinaigre, du sel et du poivre, puis versez l'huile d'olive tout en fouettant. Ajoutez les bulots et les quartiers d'agrumes, salez, poivrez généreusement et mélangez bien. Réservez pendant 1 h au réfrigérateur.

4. Lavez les pousses de cresson, répartissez-les dans les assiettes, sur la salade, et servez aussitôt.

Notre conseil vin

Un menetou-salon blanc

Pletzels

Aux oignons et si bons !

Ces petits pains briochés aux oignons frits et aux graines de pavot sont délicieux tels quels ou garnis. Vous n'en ferez assurément qu'une bouchée.

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

Pour 6 pletzels

Préparation : 30 min

Repos : 2 h

Cuisson : 30 min

- 15 g de levure de boulanger fraîche ou 1 c. à café bombée de levure sèche ■ 2 œufs
- 20 g de sucre ■ 325 g de farine T55 ou T65
- 180 g d'eau tiède ■ 1 gros oignon rouge ou blanc ■ 1 c. à soupe de graines de pavot
- 20 g d'huile neutre ■ 5 g de sel

Ustensiles : 1 robot pâtissier ■ 1 pinceau de cuisine

1. Dans le bol du robot, versez l'eau, la levure, 1 œuf, le sucre et l'huile. Ajoutez la farine et le sel. Pétrissez le tout 4 min à vitesse 1, puis 6 min à vitesse 2. Formez une boule avec

la pâte, couvrez-la et laissez-la reposer 1 h à température ambiante, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

2. Détailliez la pâte en 6 parts égales. Formez une boule avec chaque pâton (photo 1) et déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Aplatissez-les légèrement avec votre paume, couvrez et laissez reposer encore 1 h.

3. Pelez l'oignon et coupez-le en fines lamelles (photo 2). Faites-les doré dans une poêle avec un peu de matière grasse. Laissez refroidir.

4. Préchauffez le four à 180 °C en mode chaleur tournante. Badigeonnez les pains avec le 2^e œuf battu (photo 3). Humectez légèrement votre pouce et enfoncez-le au centre de chaque pâton, à mi-hauteur (photo page ci-contre). Parsemez-les des oignons frits et de graines de pavot (photo 4). Enfournez pour 30 min environ.

UNE SPÉCIALITÉ VENUE D'EUROPE DE L'EST

D'origine ashkénaze, le pletzel accompagne parfaitement des repas simples, comme une soupe ou un plat de viande. Sa popularité a perduré dans les communautés juives d'Amérique du Nord. On le retrouve ainsi souvent dans les *delicatessen* de New York, qui le servent pour accompagner un poisson fumé, de la charcuterie ou encore du fromage.





LE BON GESTE

Enfoncer un doigt dans la pâte permet de la dégazer légèrement. Les petits pains seront ainsi plus plats et donc plus faciles à garnir.

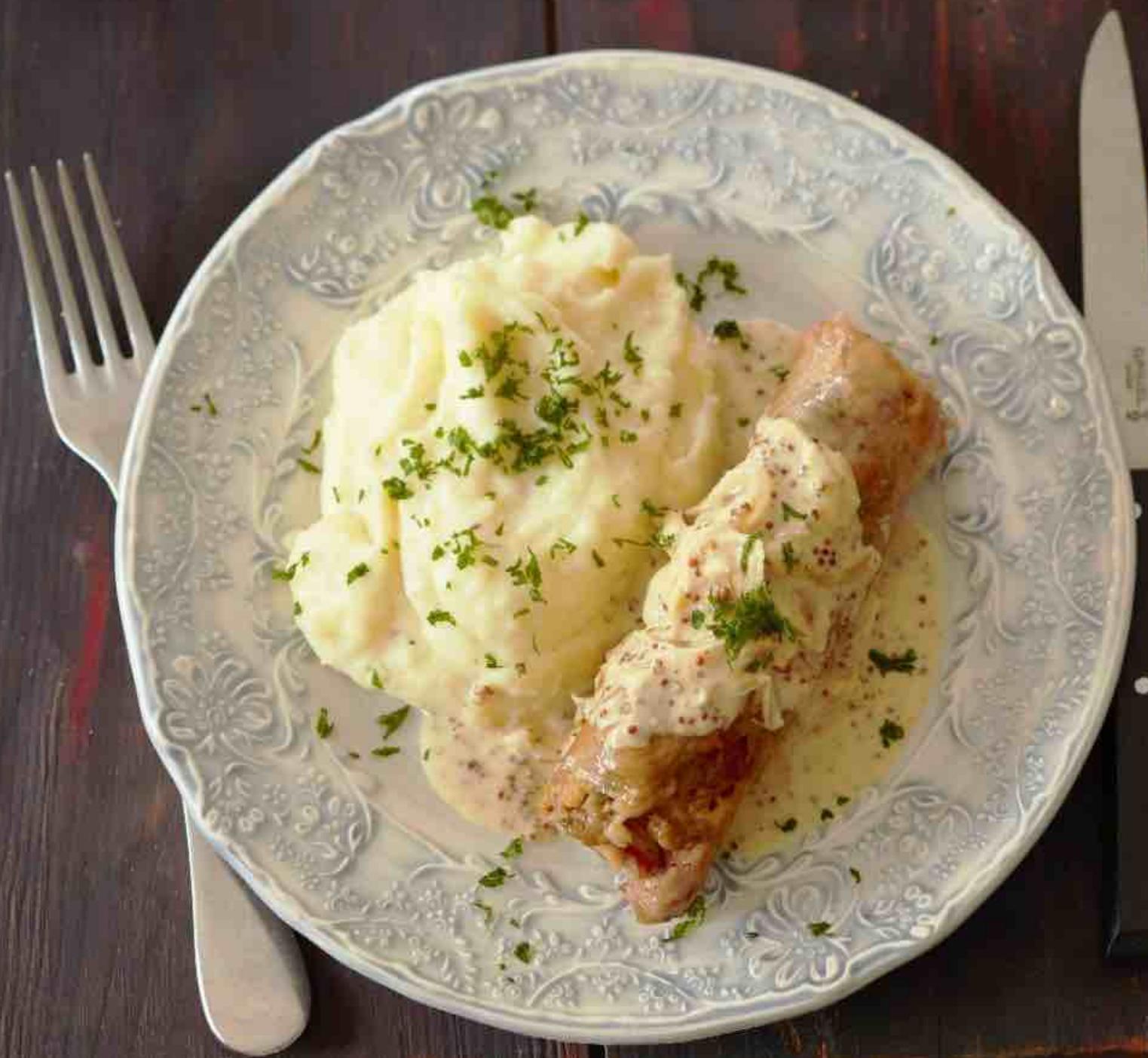
Pastrami et pickles agrémenteront parfaitement les pletzels.



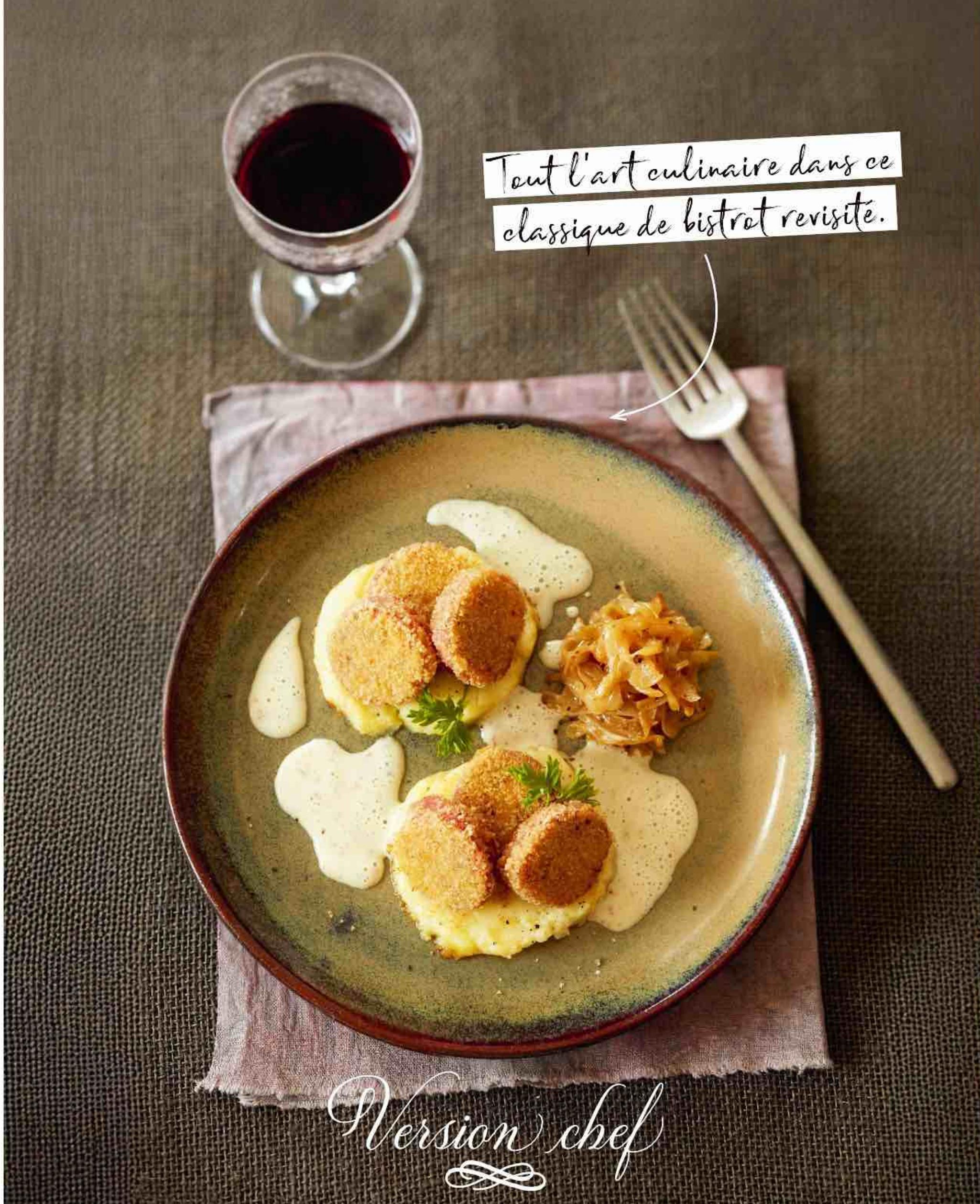
L'andouillette sauce moutarde

Tendre et savoureuse, l'andouillette se sert la plupart du temps grillée, « à la bonne franquette ». Elle peut gagner en élégance en se parant d'une panure croustillante.

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

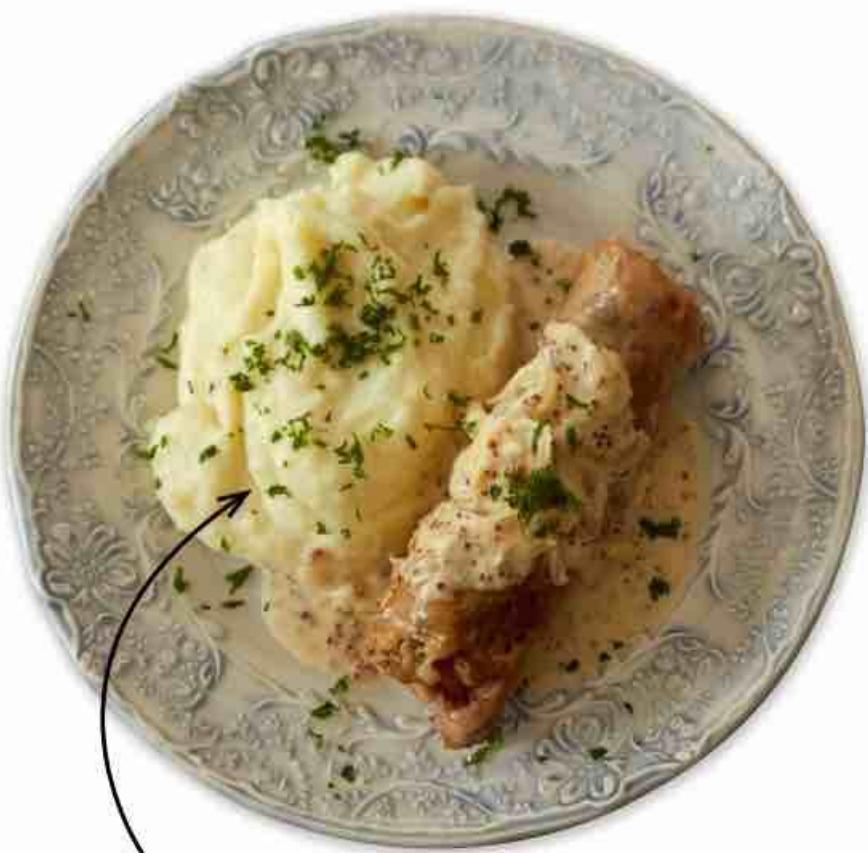


Version tradi
♦♦♦



Tout l'art culinaire dans ce
classique de bistro revisité.

Version chef



ANDOUILLETTE VERSION TRADI

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

- 4 andouillettes de Troyes ■ 700 g de pommes de terre ■ 1 gros oignon ■ 10 cl de crème entière liquide ■ 100 g de beurre ■ 15 cl de lait
- 1 c. à soupe bombée de persil haché
- 3 cl d'huile neutre ■ Sel, gros sel, poivre
- Pour la sauce :** 1 c. à soupe bombée de moutarde à l'ancienne ■ 15 cl de vin blanc ■ 15 cl de crème entière liquide

1. Épluchez et lavez les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux. Placez-les dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition, ajoutez du gros sel et faites cuire 20 min.
2. Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le fondre 10 min à feu doux dans une petite casserole avec 20 g de beurre. Réservez.
3. Préparez la sauce. Versez le vin blanc dans la casserole et faites-le réduire de moitié à feu moyen. Ajoutez la crème, du sel et du poivre. Laissez cuire 8 à 10 min à feu doux jusqu'à obtenir une belle consistance. Incorporez la moutarde et réservez hors du feu.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle avec 15 g de beurre. Faites-y dorer les andouillettes 10 min à feu moyen, en les tournant régulièrement.
5. Faites chauffer le lait et la crème dans une casserole. Égouttez les pommes de terre et passez-les au presse-purée. Incorporez le lait et la crème chauds, le reste de beurre coupé en morceaux, du sel et du poivre. Remuez pour obtenir une purée onctueuse.
6. Réchauffez la sauce sans la faire bouillir. Répartissez la purée et les andouillettes dans les assiettes. Nappez de sauce, parsemez d'oignon et de persil puis servez aussitôt.

Notre conseil vin
Un chablis

Le secret pour transformer une recette populaire en plat gastronomique: jouer sur les textures et soigner le dressage!



ANDOUILLETTE VERSION CHEF

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : 50 min

- 4 andouillettes de Troyes ■ 400 g de pommes de terre ■ 2 oignons moyens
- 120 g de chapelure dorée ■ 50 g de farine ■ 1 c. à café rase de sucre roux
- 80 g de beurre ■ 10 cl de crème liquide
- 4 jaunes d'œufs ■ Quelques feuilles de cerfeuil ■ 5 cl d'huile végétale
- 5 cl d'eau ■ Sel, gros sel, poivre
- Pour la sauce :** 1 échalote moyenne ■ 10 c. à soupe rases de moutarde à l'ancienne ■ 15 cl de vin blanc ■ 10 cl de crème liquide ■ 5 cl d'eau
- Ustensile :** 1 emporte-pièce de 6 cm de diamètre

1. Épluchez et lavez les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux. Placez-les dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition, ajoutez du gros sel et faites cuire 20 min. Faites chauffer la crème dans une autre casserole. Égouttez les pommes de terre et passez-les au presse-purée. Ajoutez la crème chaude, 20 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, du sel et du poivre. Mélangez et laissez refroidir.
2. Pelez les oignons et émincez-les. Faites-les fondre 10 min dans une casserole avec 25 g de beurre. Ajoutez le sucre, salez et poivrez. Laissez confire 8 à 10 min à feu doux.
3. Préparez la sauce. Épluchez et hachez l'échalote. Placez-la dans

une petite casserole avec le vin blanc, puis faites réduire de moitié à feu moyen. Ajoutez la crème, l'eau, du sel et du poivre. Faites bouillir 3 min à feu moyen. Incorporez la moutarde et réservez hors du feu.

4. Coupez chaque andouillette en 6 tranches épaisses. Dans une assiette, battez 2 jaunes d'œufs avec l'eau. Préparez une assiette avec la farine et un autre avec la chapelure. Pansez les tranches d'andouillette en les enrobant de farine, puis de jaune d'œuf et enfin de chapelure.

5. Formez 8 galettes de purée légèrement épaisses à l'aide de l'emporte-pièce. Faites-les dorer dans une poêle à feu moyen avec 15 g de beurre et la moitié de l'huile.

6. Dans une autre poêle, faites dorer les tranches d'andouillette 3 min de chaque côté à feu moyen avec le reste du beurre et d'huile.

7. Réchauffez la sauce sans la faire bouillir. Émulsionnez-la au mixeur plongeant, en ajoutant un peu d'eau si elle est trop épaisse.

8. Dans chaque assiette, versez un peu de sauce et déposez 1 c. à soupe de confit d'oignon. Disposez 2 galettes de pomme de terre, puis surmontez chacune d'entre elles de 3 tranches d'andouillette. Parsemez de feuilles de cerfeuil et servez.

Notre conseil vin
Un coteaux-du-lyonnais rouge

ABONNEZ-VOUS

AU MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND



PROFITEZ

tous les mois de recettes inventives et de saison

52,50€
SEULEMENT
les 10 numéros
dont un Spécial Fêtes

BULLETIN D'ABONNEMENT à retourner sous enveloppe affranchie

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



OUI, je m'abonne
à Saveurs (10 numéros
dont un Spécial Fêtes) pour
52,50€ au lieu de 60,05€*.

MODES DE PAIEMENT:

➤ Par chèque à l'ordre des Éditions Hubert Burda Media

➤ **VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE?**

Flashez le QR code ci-contre ou rendez-vous sur notre site :
abonnementmag.fr/mon-offre et entrez le code **SED312**



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

Mme M. Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Email :

Téléphone :

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

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

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

Une pâte au croquant incomparable,
qui contraste avec les pommes fondantes...



Notre conseil

Laissez la croustade tiédir
avant de la servir. Vous pouvez
l'accompagner d'une boule
de glace à la vanille ou d'une
cuillerée de crème fraîche.

Croustade de pommes aux épices

Une garniture moelleuse de généreux morceaux de pommes, dans une croustillante et vaporeuse enveloppe de feuilles de pâte filo, un doux parfum d'épices: voici la promesse de ce savoureux dessert.

Recette et stylisme Bérengère Abraham. Photos Valérie Lhomme.

Pour 4 personnes

Préparation: 20 min
Cuisson: 45 min

■ 6 pommes acidulées ■ 10 feuilles de pâte filo ■ 75 g de beurre demi-sel + 1 noix pour le moule ■ 3 sachets de sucre vanillé ■ 1 c. à café de cannelle en poudre ■ 1/2 c. à café de gingembre moulu ■ 1/2 c. à café de cardamome moulue
Ustensile: 1 pinceau de cuisine

1. Épluchez les pommes et coupez-les en tranches (photo 1). Dans une poêle, faites fondre 20 g de beurre puis faites-y revenir les pommes avec les épices et 2 sachets de sucre vanillé. Laissez cuire à feu doux 10 min.
2. Pendant ce temps, faites fondre le reste de beurre dans une casserole. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à manqué.
3. À l'aide d'un pinceau de cuisine, beurrez 6 feuilles de pâte filo puis superposez-les dans le moule en les faisant se chevaucher légèrement (photo 2). Ajoutez les pommes.

Reliez les bords des feuilles sur les pommes.
4. Badigeonnez de beurre les feuilles de filo restantes, froissez-les puis déposez-les sur les pommes (photo 3). Rentrez les bords des feuilles sous la garniture pour bien enfermer les fruits. Badigeonnez du reste de beurre fondu et saupoudrez du sucre vanillé restant.
5. Enfournez pour 30 à 35 min, ou jusqu'à ce que la croustade soit dorée et croustillante.

Notre conseil d'accompagnement
Un tokaji ou un thé vert aux épices



Les variétés chantecler ou Pink Lady, au goût acidulé, tiennent très bien à la cuisson.



Appliquez soigneusement le beurre fondu au pinceau sur chaque couche de pâte filo, en pressant.



Recouvrez totalement les pommes avec les feuilles de filo beurrées puis froissées entre vos mains.

Jessica Préalpato

Le tea time réinventé

Cette jeune cheffe pâtissière a remis au goût du jour la tradition du dessert à l'assiette. Elle orchestre un goûter d'exception dans un boudoir intimiste, dont l'adresse est encore très confidentielle. Secret d'initiés...

Texte Dominique Lesbros.

Nous sommes dans le « triangle d'or » parisien, à deux pas de l'avenue Montaigne ourlée de boutiques et d'hôtels de luxe. Le San Régis est l'un d'eux, mais nul besoin d'y résider pour en pousser la porte ; il suffit de connaître l'existence des Confidences, le bien nommé restaurant *speakeasy* de l'établissement, aux allures de bonbonnière pastel. À la demande des sœurs Sarah et Zeina Georges, propriétaires du San Régis, Jessica a mis en place un *tea time* qui casse les codes : un quatre-heures à la française, très convivial, composé de douceurs à partager. Une coupe de champagne ouvre le bal, suivie d'une infusion conçue sur mesure pour lier harmonieusement le déroulé du goûter.

Jessica Préalpato grandit avec des parents pâtissiers à Mont-de-Marsan, dans les Landes. Après une formation au lycée hôtelier de Biarritz, elle fait ses armes auprès de grands chefs avant de se spécialiser en pâtisserie. À seulement 29 ans, elle intègre la cuisine du Plaza Athénée après un *speed dating* d'anthologie avec Alain Ducasse. « Ultra-rapide, 5 minutes max ! J'ai exprimé mon envie de rester dans un restaurant étoilé, mon amour des belles brigades et du travail de qualité. Il m'a répondu : "Tu vas rencontrer Romain Meder, qui t'expliquera ce qu'est la naturalité." J'ai compris

par la suite qu'il cherchait une cheffe pâtissière et non une cheffe de partie, et j'étais d'autant plus étonnée ! Monsieur Ducasse donne facilement une chance à chacun, mais il faut ensuite faire des efforts. Il sait où il veut aller sans expliquer comment y parvenir. À nous de trouver le chemin, en tâtonnant. » Sacrée « meilleure cheffe pâtissière du monde » en 2019 par le classement des World's 50 Best Restaurants, Jessica est la première femme à recevoir cette distinction.

Ode à la « desseralité »

Solaire, enthousiaste, opiniâtre et dotée d'une grande sensibilité, Jessica Préalpato a su trouver la voie de la « desseralité », une notion définie par Alain Ducasse au Plaza Athénée mêlant les mots « dessert » et « naturalité ». « Le terme renvoie d'abord au *sourcing*. Une fois qu'on a mis un pied dedans, on ne peut plus en sortir ; on s'enracine dans la culture du meilleur produit, de la saisonnalité et de la chasse au gaspi. C'est aussi une valorisation des produits bruts, pour des desserts dont est exclu le sucre, qui sert ici uniquement d'assaisonnement, comme le sel dans un plat. S'affranchir des mousses et des crèmes oblige à réfléchir autrement, à chercher des goûts et des textures du côté des farines complètes, des graines, des céréales. » ■■■



JESSICA PRÉALPATO EN 3 QUESTIONS

Quelles sont vos sources d'inspiration ?

Les producteurs ! Ils ont la tête dans leurs arbres et toujours plus d'idées que nous ! Après avoir vu comment je travaille, ils m'expédient leurs produits et je leur envoie la photo du résultat.

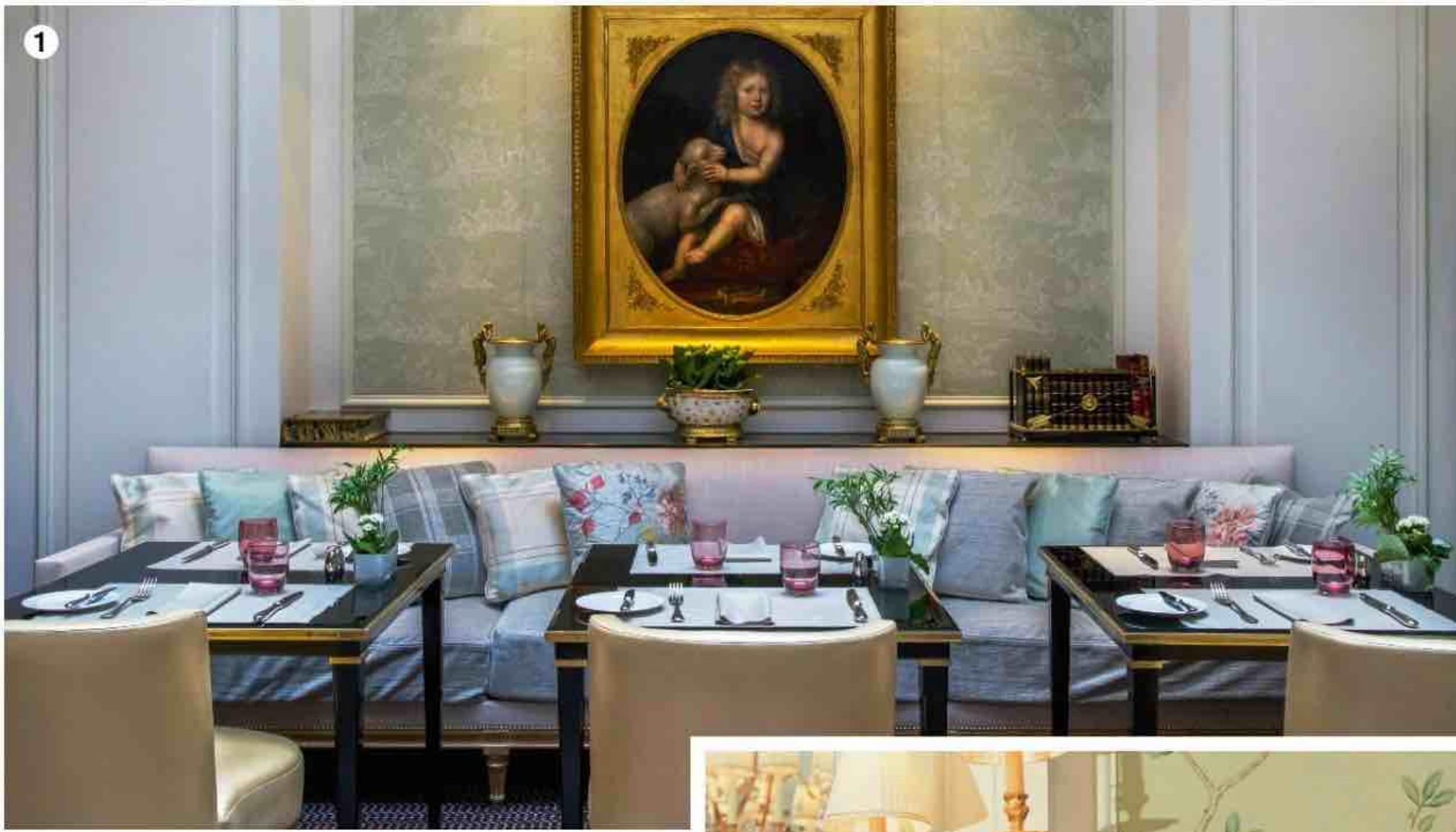
Quels produits sont les plus délicats en pâtisserie ?

Les petites baies sont compliquées : le cynorrhodon, la cenelle, la prunelle... Le sapin m'a donné du fil à retordre, ainsi que la bière.

Votre ingrédient fétiche ?

Le kaki, un fruit méconnu mais tellement bon ! On travaille avec les petits kakis de Provence. J'aime aussi utiliser les herbes. Au-delà de la menthe et du basilic, il y en a tellement à solliciter, comme le cresson, l'ortie, dont on peut utiliser les petites feuilles, l'estragon...

« À MON ARRIVÉE AU SAN RÉGIS, J'AI RENOUÉ AVEC LA GOURMANDISE, SANS DÉLAISSEZ LES HERBES QUE J'ADORE. »



© Maurine Tric

1. À deux pas de l'avenue Montaigne et du Grand Palais, le restaurant de l'hôtel San Régis offre un décor baigné de lumière, entre style classique et contemporain. **2.** Le goûter s'articule autour de plusieurs temps de dégustation, dans un étonnant équilibre de saveurs et de subtils jeux de textures. **3.** Réussissant la synthèse entre tradition, haute gastronomie et naturelité, Jessica Préalpato a réinventé le goûter à la française.



© Virginie Garnier



© Vincent Lappartient



© Pépa Sion

LE GOÛTER SE DÉROULE SELON UNE LOGIQUE DE DÉGUSTATION, AVEC UNE HIÉRARCHIE DES SAVEURS.

■■■ Le premier acte du goûter illustre cette démarche : le kiwi frais proposé dans son plus simple appareil révèle ainsi une saveur incomparable. Il est escorté de mini-choux garnis de crème de céréales, dressés sur un lit de graines de tournesol. Jessica a exploré les confins de la desserlalité dans un livre du même nom, contenant des recettes engagées, brutes, marquées. Elle incorpore dans ses créations gourmandes des légumes (céleri glacé, olive, topinambour), des herbes aromatiques, du poivre, du chanvre, du foin, des algues, de la truffe... Elle avoue toutefois volontiers : « Manger des desserts à base de légumes ne fait pas rêver,

GÂTEAU AU CHOCOLAT, GLACE AU LAIT ET GRUÉ DE CACAO

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 10 min

Pour le gâteau au chocolat :

■ 120 g de chocolat Nicolas Berger Sao Tome & Principe ■ 140 g de beurre salé ■ 120 g de blancs d'œufs à température ambiante ■ 120 g de sucre bio non raffiné ■ 60 g de jaunes d'œufs à température ambiante ■ 25 g de farine T55 tamisée ■ 3 g de levure chimique

Pour la glace au lait :

■ 600 g de lait cru fermier entier ■ 11 g de Trimoline (sirop de sucre inverti) ■ 161 g de crème liquide fermière

Pour le dressage :

■ 100 g de crème crue fermière ■ 10 g de grué de cacao Nicolas Berger

1. Préparez le gâteau au chocolat. Faites fondre au bain-marie le chocolat et le beurre. Laissez tiédir. Faites blanchir au batteur à vitesse moyenne les jaunes d'œufs avec 70 g de sucre pendant 5 min. Incorporez le mélange chocolat-beurre, en remuant bien à la maryse. Ajoutez la farine et la levure.

Mélangez délicatement. Montez les blancs d'œufs avec le reste de sucre, en veillant à ce qu'ils ne soient pas trop compacts.

Incorporez-en doucement une partie dans la préparation, au fouet, et le reste à la maryse. Beurrez et farinez un moule. Laissez reposer l'appareil 30 min à température ambiante, puis enfournez pour 3 min à 230 °C.

2. Préparez la glace. Faites réduire le lait de moitié à feu doux, en mélangeant régulièrement (il ne doit pas colorer ni brûler). Incorporez la Trimoline, puis, hors du feu, versez la crème. Mixez au mixeur plongeant. Laissez refroidir et placez au congélateur, ou turbinez à la minute.

3. Procédez au dressage. Dans un bol, déposez de la crème crue dans le fond. Sormontez d'une quenelle de glace au lait et saupoudrez de grué de cacao. Servez avec le gâteau, encore tiède.

Notre conseil d'accompagnement
Un thé vert grillé du Japon

moi la première. À mon arrivée au San Régis, j'ai clairement renoué avec la gourmandise, sans pour autant délaisser certaines herbes que j'adore, comme le cresson ou l'ortie. »

Réinventer l'art du goûter

« Il me semble important de réhabiliter le dessert à l'assiette. La plupart du temps, les desserts sont posés sur la table, et puis merci, au revoir, débrouillez-vous avec. Que faut-il manger en premier ? Le gâteau au chocolat ou la tarte à l'abricot ? J'avais envie de proposer un service du goûter en trois étapes distinctes : un premier volet avec des fruits frais et des scones agrémentés de condiments, puis un deuxième service et un troisième, un final porté par le gâteau au chocolat et sa glace au lait cru. Le client vit l'expérience dans une logique de dégustation, avec une hiérarchie des saveurs. » Une cérémonie aussi réjouissante que généreuse. ♦

Restaurant Les Confidences, hôtel San Régis, Paris. Goûter servi du mercredi au samedi, de 15 h 30 à 17 h 30, sur réservation. De 65 € à 85 € (avec une coupe de champagne).

Millefeuille au chocolat

De délicates couches croustillantes de pâte feuilletée dorée, une onctueuse crème pâtissière au chocolat : cet irrésistible contraste de textures donne l'un des desserts les plus élégants et gourmands.



Une douceur à la fois croquante
et fondante en bouche :
comment résister ?

BON À SAVOIR

Pour préparer la pâte feuilletée, vous aurez besoin d'un beurre spécial avec une teneur en matière grasse plus élevée – aussi appelé « beurre sec ». La pâte feuilletée se forme par des pliages répétés. Les couches doivent avoir la même épaisseur lors du pliage, donc étalez-la uniformément. Entre chaque pliage, la pâte doit reposer au moins 2 h (4 h idéalement) au réfrigérateur.

La liste

Pour environ 10 pièces
Préparation: 1 h 30
Repos: 9 h
Cuisson: 30 min

Pour la pâte feuilletée:

265 g de farine + un peu pour saupoudrer ■ 265 g de beurre sec froid, coupé en dés ■ 5 g de sel ■ Sucre pour saupoudrer la pâte ■ Sucre glace pour la finition

Pour la crème

pâtissière au chocolat:

50 g de jaunes d'œufs (2 jaunes environ) ■ 40 g de sucre ■ 20 g de Maïzena ■ 20 g de beurre ■ 20 cl de lait entier ■ 1 gousse de vanille ■ 50 g de chocolat à 70 % de cacao

Ustensiles: 1 robot pâtissier ■ 1 poche munie d'une douille lisse

Notre conseil d'accompagnement
Un maury vin doux naturel ou un thé oolong

LA CRÈME AU CHOCOLAT en 2 étapes



2

Fendez la gousse de vanille et grattez-la pour récupérer les graines. Mettez-les, avec la gousse, dans le lait et faites chauffer sans atteindre le point d'ébullition. Dans un bol, mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et la Maïzena. Versez lentement le liquide chaud dans le mélange, en remuant constamment. Transférez le tout dans une casserole et faites cuire en remuant sans cesse jusqu'à épaississement. La crème doit être assez consistante.

Transférez la crème dans un bol, retirez la gousse de vanille, puis incorporez le beurre et le chocolat en petits dés. Remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Couvrez la surface de la crème avec du film alimentaire et laissez refroidir à température ambiante.

LA PÂTE FEUILLETÉE en 3 étapes

Pesez 185 g de farine, le sel et 25 g de beurre sec, puis mettez-les dans le robot muni de la feuille. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Remplacez l'accessoire par le crochet pétrisseur, ajoutez 100 g d'eau froide et remuez rapidement pour former une boule. Enveloppez-la de film alimentaire et placez-la 30 min environ au réfrigérateur.



3

Placez le reste du beurre (240 g) et de la farine (80 g) dans le robot muni de la feuille et mélangez pour obtenir une pâte. Enveloppez-la dans du film alimentaire ou du papier cuisson en formant un rectangle, puis étalez-la pour obtenir une épaisseur uniforme. Placez la pâte au réfrigérateur. Elle doit durcir tout en restant élastique et ne pas casser quand vous la pliez.



4

Étalez la première pâte pour qu'elle soit aussi large que la pâte au beurre, mais un tiers plus courte en longueur. Déballez celle au beurre et posez-la sur le plan de travail (ou sur du papier cuisson) en plaçant le côté le plus long devant vous. Surmontez de la première pâte, de façon qu'un tiers de la longueur de la pâte au beurre reste libre du côté droit. Rabattez ce tiers sur la première pâte.



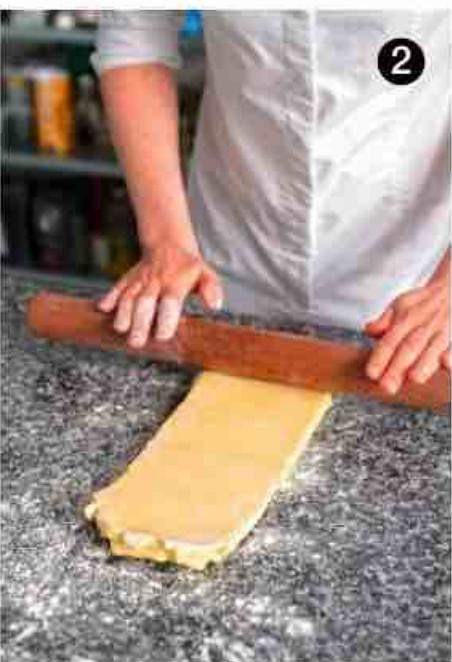
5

Rabattez le tiers gauche pour former un rectangle. Enveloppez la pâte de film alimentaire ou de papier cuisson et placez-la au réfrigérateur pour 2 à 4 h. Elle doit rester souple et ne pas se casser.

LE PLIAGE DE LA PÂTE



Sortez la pâte du réfrigérateur, retirez le film et posez-la sur le plan de travail en plaçant le rabat du côté droit. Saupoudrez généreusement de farine (photo 1) et étalez la pâte pour obtenir une longueur deux à trois fois plus grande que la largeur (photo 2). Étalez toujours dans



un seul sens, verticalement, jamais horizontalement. Égalisez légèrement les bords longs. Tournez la pâte d'un quart de tour (le côté long doit être face à vous), puis rabattez les deux extrémités vers le centre de manière qu'elles se touchent presque (photo 3). Pliez la pâte



en deux (photo 4). Filmez-la et placez-la au frais pour 2 à 4 h. Déballez la pâte, posez-la de nouveau avec le pli du côté droit, étalez-la pour obtenir une longueur deux à trois fois plus grande que la largeur et pliez-la en trois. Filmez et réservez au réfrigérateur pour 2 à 4 h.



Déballez la pâte, posez-la sur le plan de travail, le rabat du côté droit, étalez-la sur une longueur deux à trois fois plus grande que la largeur, rabattez les deux extrémités vers le centre puis pliez le tout en deux. Emballez la pâte et replacez-la de nouveau au réfrigérateur pour 2 à 4 h.

LA CUISSON ET LA DÉCOUPE DE LA PÂTE *en 2 étapes*

7

Étalez la pâte en un rectangle d'environ 60 × 40 cm en passant le rouleau dans toutes les directions. Coupez-la en deux, puis placez chaque moitié sur une plaque recouverte de préférence d'un tapis en silicone à petits trous (il permettra à l'air de circuler sous la pâte).

Laissez refroidir.

Piquez de nombreuses fois la pâte à l'aide d'une fourchette, saupoudrez de sucre, placez un autre tapis sur la pâte, posez une plaque dessus et enfournez à 180 °C pour 20 min environ.



8

Retirez la plaque supérieure et le tapis, puis terminez la cuisson de la pâte jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur caramel (comptez 10 min environ). Laissez refroidir. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, en vous aidant d'une règle, découpez la pâte en rectangles de 4 × 10 cm.

LE MONTAGE en 2 étapes

Fouettez délicatement la crème pâtissière au chocolat pour l'assouplir, puis mettez-la dans la poche à douille.



Divisez les rectangles découpés en piles de trois (photo 1). Sur deux rectangles de chaque pile, pochez des pointes de crème (photo 2). Assemblez les pièces.

Pour un résultat uniforme, vous pouvez utiliser un saupoudreur à sucre glace.



Saupoudrez les millefeuilles de sucre glace, par exemple en diagonale sur une moitié.

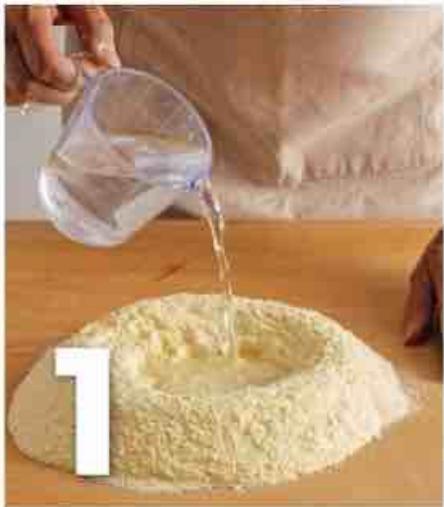
Orecchiette

On a la technique !

En soupe réconfortante, poêlées, relevées de chair de saucisse... ces petites pâtes emblématiques des Pouilles (sud de l'Italie) savent tout faire pour nous régaler. Voici comment les confectionner à la maison et les cuisiner dans trois recettes gourmandes.



RÉALISATION DE LA PÂTE



1



2



3



4

Sur le plan de travail, versez 500 g de semoule de blé dur extra-fine en un tas. Creusez un puits au centre. Faites dissoudre 10 g de sel dans 25 cl d'eau tiède en remuant bien. Versez un peu d'eau dans le puits et incorporez-la à la main. Versez de nouveau un peu d'eau, mélangez et procédez ainsi jusqu'à épuisement de l'eau.

Pétrissez la pâte obtenue des deux mains, de façon à incorporer toute la semoule: il peut être nécessaire d'ajouter un peu d'eau tiède (jusqu'à 30 ml). Vous obtenez une pâte assez compacte: continuez à la pétrir jusqu'à ce qu'elle s'assouplisse.

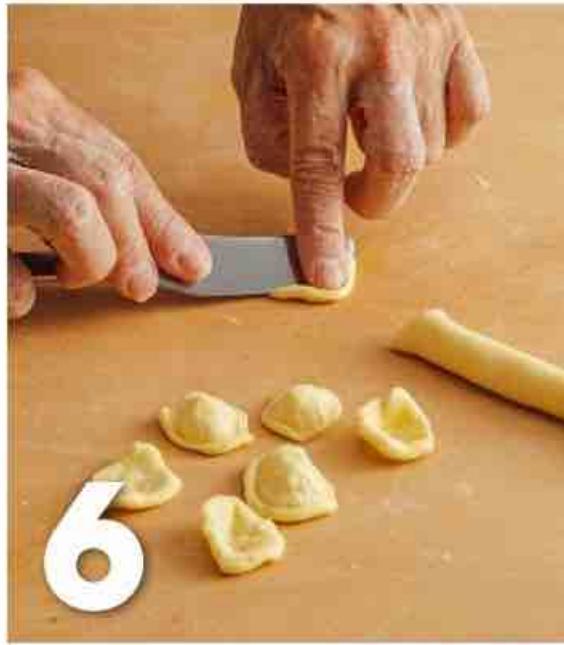
Aplatissez la pâte, formez un carré, saisissez un côté et, de l'autre main, tirez le côté opposé vers le haut. Repliez la pâte sur elle-même, pressez-la avec la paume de la main, faites-la pivoter de 90°, étalez-la de nouveau, étirez-la de nouveau. Répétez ces opérations pendant 5 à 6 min, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

Placez la pâte à l'abri, par exemple sous un saladier ou enveloppée dans du film alimentaire, et laissez-la reposer 30 min.

FAÇONNAGE DES ORECCHIETTE



5



6

Prélevez un morceau de pâte (laissez le reste sous le saladier) et, en le roulant avec les mains, formez un boudin d'un diamètre de 1 cm et d'environ 20 cm de long.

Coupez un « dé » de 1 cm puis, en le maintenant avec un doigt, écrasez-le du centre vers l'extérieur avec l'extrémité d'un couteau à bout arrondi et à lame lisse. Appuyez un peu plus au centre et moins vers l'extérieur. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

SUR LE POUCE!

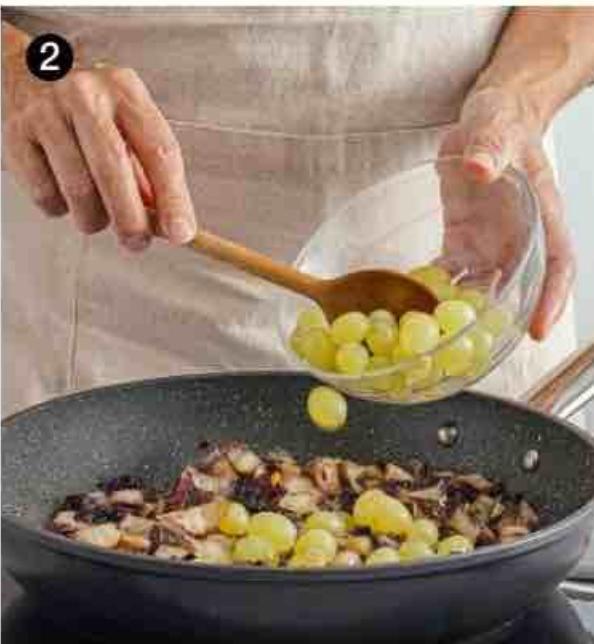
Vous pouvez façonner les orecchiette sans couteau, en les modelant avec le pouce, mais ce procédé est moins efficace si vous êtes débutant (et impossible si vous n'avez pas les ongles coupés court): le risque est d'obtenir des pâtes trop minces et trop larges.



7

Retournez chaque orecchiette de façon que la partie concave devienne convexe.

ORECCHIETTE À LA TRÉVISE ET AUX RAISINS



1. Lavez une grosse tête de trévise (*radicchio rosso*), coupez-la en quatre, retirez le cœur blanc puis coupez les feuilles en petits morceaux. Lavez 200 g de raisin blanc sans pépins. Dans une poêle, faites revenir le radicchio avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis déglacez avec 2 à 3 c. à soupe de vinaigre balsamique.

2. Ajoutez les raisins dans la poêle, laissez-les s'imprégner des saveurs quelques instants tout en remuant et salez. Faites cuire 500 g d'orecchiette fraîches dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Dès qu'elles sont al dente, égouttez-les, puis versez-les dans la poêle. Mélangez bien. Répartissez dans 4 assiettes, donnez un bon tour de moulin à poivre et parsemez quelques feuilles de sauge.

SOUPE D'ORECCHIETTE À LA SAUCISSE ET À LA CHICORÉE

1. Épluchez 3 oignons nouveaux, hachez-les finement, puis faites-les revenir quelques minutes dans une sauteuse avec un peu d'huile et 1 piment rouge frais dont vous aurez ôté les pépins. Ajoutez 200 g de saucisse italienne sans la peau et émiettée, faites dorer brièvement. Ajoutez 500 g d'orecchiette fraîches et faites cuire à couvert, en versant une petite quantité de bouillon de volaille chaud à la fois (1 litre en tout), et en remuant fréquemment.

2. Pendant ce temps, lavez 160 g de chicorée verte (ou de pousses d'épinard), faites-la blanchir 5 min dans l'eau bouillante salée. Essorez-la puis coupez-la en gros morceaux. Ajoutez-la dans la cocotte, laissez cuire 5 min en retirant le couvercle 2 min avant la fin pour que la soupe sèche un peu.



ORECCHIETTE AUX BROCOLIS ET QUEUES DE CREVETTES



1. Détaillez 1 kg de brocolis en bouquets, faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min, puis égouttez-les tout en conservant leur eau de cuisson.

2. Faites revenir 1 gousse d'ail pelée dans un peu d'huile avec 1 piment, à feu vif, sans qu'ils roussissent. Ajoutez 400 g de queues de crevettes décortiquées et après quelques instants, déglacez avec 1/2 verre de vin blanc. Ajoutez les brocolis, salez et laissez cuire à feu doux 10 min. Pendant ce temps, faites cuire 500 g d'orecchiette fraîches al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis mélangez-les brièvement dans la poêle avec la sauce.

BON À SAVOIR

Les doses sont données pour 4 personnes.



Dans ma cagette...

On profite des kiwis, des pomélos et autres fruits et légumes d'hiver dans des plats colorés, pleins de saveurs, mêlant croquant et fondant. Pour des recettes qui offrent une belle dose de réconfort!

Recettes et stylisme **Lucie Balme-Leygues**. Photos **Martin Balme**.





SALADE DE CAROTTES CONFITES AU CUMIN ET CHIPS DE PAIN PITA

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

- 1 botte de carottes nouvelles
- 2 pains pita ■ 2 gousses d'ail
- 1/2 citron ■ 150 g d'olives vertes ■ 1 c. à café bombée de graines de cumin ■ Harissa ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 70 g de beurre demi-sel ■ 2 c. à soupe bombées d'huile d'olive ■ Sel, fleur de sel

1. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et dégermez l'ail, puis hachez-le.

2. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre. Placez-y l'ail et les carottes. Faites-les confire 10 min, puis ajoutez un peu d'eau et le cumin. Prolongez la cuisson de 20 min, à couvert.

3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 200 °C. Coupez les pains pita en morceaux à l'aide de ciseaux, puis déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les généreusement d'huile d'olive, parsemez de fleur de sel et enfournez pour quelques minutes. Les « chips » de pita doivent être bien dorées et croustillantes.

4. Dans un plat creux, déposez les olives, la coriandre ciselée, le jus du demi-citron, 1 pincée de sel et de la harissa (dosez la quantité selon votre goût). Ajoutez les carottes confites à l'ail et mélangez délicatement. Servez la salade tiède avec les chips de pita.

Notre conseil vin
Un ajaccio rouge

TARTELETTES AUX OIGNONS NOUVEAUX, ÉPINARDS, NOIX ET GORGONZOLA

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 30 min

Cuisson : 30 min

Pour la garniture : 1 botte d'oignons nouveaux ■ 400 g d'épinards frais ■ 100 g de gorgonzola ■ 3 c. à soupe bombées de cerneaux de noix ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour la pâte : 300 g de farine T60 ■ 100 g d'eau ■ 1 œuf ■ 1 c. à café rase de curcuma ■ 3 c. à soupe bombées de graines de courge ■ 40 g d'huile d'olive ■ 2 pincées de sel

Ustensiles : 6 moules à tartelette

1. Préparez la pâte. Dans le bol d'un robot ou dans une jatte, mélangez tous les ingrédients de la pâte jusqu'à obtenir une belle boule. Enveloppez-la et réservez-la au moins 30 min au réfrigérateur.

2. Pendant ce temps, préparez la garniture. Nettoyez les oignons nouveaux et les

épinards, puis émincez-les finement. Dans une sauteuse, faites-les suer dans l'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Ajoutez les noix concassées. Laissez refroidir à température ambiante.

3. Préchauffez le four en mode chaleur statique à 200 °C. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson, puis coupez 6 disques de la taille des moules. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette, garnissez-en les moules, couvrez-les de papier cuisson et ajoutez des billes de cuisson ou des haricots secs. Enfournez pour 10 min dans le bas du four.

4. Sortez les moules, retirez les billes de cuisson et le papier, puis versez la préparation aux épinards. Répartissez le gorgonzola émietté. Remettez au four pour 15 min. Servez les tartelettes chaudes ou à température ambiante.

Notre conseil vin
Un côtes-de-provence blanc



FILETS DE JULIENNE, SAUCE À LA GRENADE ET POMMES DE TERRE VAPEUR

Pour 4 personnes

Préparation: 10 min

Cuisson : 25 min

- 700 g de filets de julienne ■ 800 g de pommes de terre ■ 3 cives ■ 1 grenade ■ 1 citron ■ 1 piment frais ■ 1/2 bouquet de persil plat ■ 1/2 bouquet de basilic ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et faites-les cuire 15 à 20 min à la vapeur (piquez la chair avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson).

2. Ciselez finement le persil et le basilic. Pressez le citron. Émincez les cives finement. Épépinez le piment (jetez les pépins) et ciselez-le finement. Épluchez la grenade, prélevez les graines et le jus, puis placez-les dans un bol avec les herbes, le jus de citron, le piment et les

cives. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et un peu de poivre.

3. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une sauteuse, puis saisissez les filets de julienne 3 min de chaque côté.

4. Répartissez le poisson et les pommes de terre dans les assiettes. Arrosez de sauce à la grenade et servez aussitôt.

Notre conseil vin

Un collioure rosé



Grenade



SOUPE FROIDE DE KIWIS À LA VANILLE, QUENELLE DE CRÈME AU CHOCOLAT BLANC

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Repos : 10 min

■ 8 kiwis jaunes ■ 1 gousse de vanille ■ 1 c. à soupe rase de miel liquide ■ 1 c. à soupe bombées d'amandes effilées
Pour la crème : 200 g de chocolat blanc pâtissier ■ 20 cl de crème fleurette ■ 1/2 c. à café d'eau de fleur d'oranger

1. Préparez la crème. Placez les fouets d'un batteur électrique, la crème et un saladier au moins 10 min au congélateur. Pendant ce temps, faites fondre au bain-marie le chocolat blanc concassé. Laissez tiédir.
2. Montez la crème en chantilly à l'aide du batteur. Avec une spatule souple, mélangez délicatement la crème fouettée avec le chocolat fondu tiédi et l'eau de fleur d'oranger. Couvrez et réservez au réfrigérateur.
3. Fendez et grattez la gousse de vanille pour prélever les graines. Épluchez les kiwis. Dans le bol d'un blender, déposez la chair des kiwis, les graines de vanille et le miel. Mixez finement jusqu'à obtenir une belle consistance veloutée. Réservez au frais.
4. Faites torréfier les amandes effilées quelques minutes à sec dans une poêle chaude.
5. Versez la soupe de kiwis dans 4 coupelles. À l'aide de 2 cuillères à soupe trempées dans l'eau chaude, formez des quenelles de crème au chocolat blanc et déposez-les dans les coupelles. Parsemez d'amandes grillées et servez.

Notre conseil d'accompagnement
Un thé vert aux épices

MOELLEUX AUX AMANDES, PAMPLEMOUSSE ET GRAND MARNIER

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

- 2 petits pamplemousses bio
- 150 g de poudre d'amandes
- 70 g de beurre demi-sel
- 3 œufs ■ 120 g de sucre
- 1 gousse de vanille ■ 2 c. à soupe de miel d'oranger
- Grand Marnier ■ Fleurs comestibles (facultatif)

1. **Préchauffez le four** à 180 °C. Faites fondre doucement le beurre.
2. **Dans une jatte**, fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez le beurre fondu, le zeste râpé de 1/2 pamplemousse, puis la poudre d'amandes. Mélangez

uniformément. Beurrez un moule rond, versez-y la pâte et enfournez pour 35 min.

3. **Faites chauffer** le jus de 1 pamplemousse avec le miel et un trait de Grand Marnier.
4. **Sortez le gâteau** du four, puis arrosez-le de sirop, dans son moule.

5. **Pelez le pamplemousse** restant à vif et prélevez les segments entre les membranes blanches. Mélangez-les aux graines de la gousse de vanille et disposez-les sur le gâteau, démoulé. Servez, décoré éventuellement de fleurs.

Notre conseil d'accompagnement
Un thé Earl Grey



Salades Pas si vertes?

Laitue, frisée, roquette... Elles se mélangent dans nos saladiers.

Si, d'un point de vue nutritionnel, elles regorgent de vertus, les salades ne sont pas pour autant aussi irréprochables qu'on le croit.

Texte Marie-Laure Fréchet. Photo Valérie Lhomme.

Les salades « humectent, rafraîchissent, rendent le ventre libre, concilient le dormir, ouvrent l'appétit, tempèrent les ardeurs de Vénus et apaisent la soif ». Ainsi résumait-on leurs vertus au XVII^e siècle, époque où la consommation de ces feuilles crues, dont Louis XIV, dit-on, raffolait, s'est imposée à notre table. Pendant longtemps, en effet, ces plantes potagères étaient servies cuites en ragoût ou en potage. Le mot « salade », qui vient de l'italien *insalata* (« mets salé »), fait d'abord référence à la façon (très salée à l'origine) d'accorder un plat. L'art de l'assaisonner parfaitement, la vinaigrette, serait en fait français, comme le reconnaissent les pays anglo-saxons, qui la nomment *French dressing*. Son secret tient dans cet adage : « Pour faire une salade, il faut un prodige pour l'huile, un avare pour le vinaigre, un sage pour le sel et un fou pour le poivre. » C'est par une figure de style (la synecdoque) que l'assaisonnement a donné son nom au plat et, par extension, à toutes sortes de plantes potagères dont les feuilles, consommées crues, entrent dans sa composition. Botaniquement, on distingue deux grands groupes : le genre *Lactuca*, parmi lequel on trouve l'espèce des laitues et toutes ses variétés – laitue beurre (la plus classique), romaine, feuille de chêne, batavia, iceberg, etc. – et le genre *Cichorium*, qui regroupe la scarole, la frisée, la chicorée sauvage (ou pissenlit), la barbe-de-capucin, la puntarelle ou encore l'endive. On distingue aussi commercialement

parlant la catégorie des « petites salades » (mâche, roquette, cresson, pousses d'épinard) qui appartiennent, elles, à diverses familles. Ce sont les Grecs, puis les Romains qui en ont commencé les cultures. Ces salades sont aujourd'hui tellement appréciées que leur production s'est emballée. Dans les deux sens du terme...

Le problème : des pesticides en excès

En France, la salade est le quatrième légume le plus consommé ; en moyenne, 5 kilos par an et par personne (selon Interfel). La France se classe au troisième rang des producteurs en Europe et, grâce à son climat tempéré, elle est quasiment autonome en salade de grande consommation, avec deux bassins de production : le quart sud-est en hiver et l'ouest, avec la Bretagne et le Val de Loire. La mâche est cultivée en grande partie dans le Val de Loire (la mâche nantaise bénéficiant d'une IGP), les endives dans les Hauts-de-France et le cresson en Île-de-France. Les salades, selon la saison et les régions, sont produites en plein champ ou sous serre.

Comme elles sont très fragiles et sensibles à l'humidité et aux ravageurs, l'usage de pesticides permet d'assurer un bon rendement et de présenter un produit esthétiquement correct aux consommateurs. Aussi sont-elles régulièrement dans le collimateur de la Répression des fraudes concernant le dépassement des seuils limites autorisés. Une enquête du magazine *60 millions de ...*



La salade fraîche a tout pour elle : savoureuse,
économique et bonne pour la santé.



© Shutterstock/Yuri A.

LA TENTATION DE LA SALADE EN SACHET

Dans les années 1980, un paysan normand, Émile Ryckeboer, a l'idée de commercialiser les légumes en sachet. Florette, la marque qu'il crée en 1987, est depuis devenue leader européen du marché. Aujourd'hui, trois Français sur quatre en achètent. Si, actuellement, 60 % de ces salades dites de « quatrième gamme » sont produites en France, l'objectif du Syndicat des fabricants de produits végétaux prêts à l'emploi (SVFPE) est d'atteindre les 75 %. Le syndicat met d'ailleurs le paquet pour promouvoir ce type de consommation : praticité, fraîcheur, antigaspi... Les salades, produites dans les mêmes conditions que celles vendues en vrac, sont lavées avec de l'eau légèrement chlorée, puis rincées à l'eau claire. Si aucun conservateur n'est utilisé, le conditionnement est fait sous atmosphère modifiée : l'air est remplacé par un gaz ou débarrassé de son

oxygène, afin que la salade reste intacte plusieurs jours. Le SVFPE justifie en outre que le prix, plus élevé que le vrac, est dû au fait que seule la partie consommable de la salade est conditionnée, alors que 15 à 30 % d'une salade en vrac est jetée. Il tient aussi compte du coût de la main-d'œuvre – on estime à dix minutes le gain de temps pour le consommateur par rapport au vrac. L'un des principaux inconvénients reste l'usage du plastique. La loi antigaspillage de 2020 avait prévu la suppression des emballages pour les salades au 31 décembre 2024, mais elle a été annulée par le Conseil d'État, dans l'attente d'une réglementation européenne. L'entreprise Bonduelle a quant à elle décidé d'arrêter la vente de salade en sachet, non pas par conviction écologique, mais parce qu'elle aurait anticipé une baisse de la consommation de salade en général en France...

■■■ *consommateurs*, publiée en avril 2024, a passé en revue 13 laitues et 13 mâches en sachet. Elle a révélé la présence de résidus de pesticides dans la majorité d'entre elles, dont 28 molécules différentes de fongicides, d'insecticides et d'herbicides ainsi qu'un nombre parfois élevé de ces résidus dans une même salade (jusqu'à 9 molécules dans plusieurs échantillons). Une autre étude de *Que Choisir*,

SELON UNE ÉTUDE, 50 % DES SALADES TESTÉES PRÉSENTENT DES RÉSIDUS DE PESTICIDES.

publiée en octobre 2023, a établi que 50 % des salades testées présentent des résidus de pesticides, et pour moitié des résidus parmi les plus à risque. Si, en majorité, les seuils légaux sont respectés, la question de l'effet cocktail mais aussi celle de la contamination des sols à terme se posent. Sauf à consommer des salades cultivées en bio, pour éviter d'ingurgiter au maximum ces résidus présents à la surface des feuilles de salade, il est recommandé de toujours bien laver tout type de salade (en sachet ou en vrac) dans plusieurs eaux, éventuellement additionnées de quelques gouttes de vinaigre blanc. Cette précaution limite également le risque de contamination bactérienne.

Des salades qui voyagent

Si l'Italie s'est spécialisée dans les jeunes pousses et la roquette, les salades comme l'iceberg ou la sucrine sont cultivées dans le sud de l'Espagne. En 2023, l'Espagne s'est ainsi classée comme le leader mondial des exportations de laitues toutes variétés, selon le site Hortoinfo, avec près de 40 % des exportations mondiales, principalement vers l'Europe. Outre le fait qu'elles sont le plus souvent commercialisées emballées (voir encadré), leur transport en véhicule réfrigéré est bien évidemment génératrice de CO₂. Selon le syndicat andalou SOC-SAT, un tiers des ouvriers agricoles qui travaillent dans les serres espagnoles seraient par ailleurs sans papiers, sous-payés et exploités. Autre problème : la pression sur les ressources en eau du pays. Les écologistes espagnols dénoncent le fait que 80 % de l'eau douce du pays est utilisée pour l'agriculture et appellent à réduire drastiquement les surfaces cultivées de façon intensive, à plus forte raison dans un contexte de réchauffement climatique.

Et donc, je choisis quoi ?

Comme souvent, on ne peut que préconiser l'achat de salades produites localement et cultivées en agriculture biologique, d'autant plus qu'elles se consomment crues. Privilégiez aussi l'achat en vrac et en vente directe ; vous pourrez ainsi interroger le producteur sur les éventuels traitements de ces salades. Quant aux salades emballées, elles devraient rester une exception. En effet, rien n'égale la saveur d'une salade fraîchement coupée... ♦

PROFITEZ DE L'OFFRE SAVEURS SANS ENGAGEMENT



4€
,99
LE NUMÉRO
au lieu de 6€

EN CADEAU:
LE 1er NUMÉRO

Pour profiter de cette offre
Flashez le QR code ci-contre
ou rendez-vous sur notre site :
abonnementmag.fr/mon-offre
et entrez le code **SPL312**



BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner sous enveloppe affranchie à : **Abonnements SAVEURS - C/O OPPER SERVICES - CS 60003 - 31242 L'UNION**

EN CADEAU: LE 1er NUMÉRO

**OFFRE SANS ENGAGEMENT
RÉSILIABLE SANS FRAIS À
TOUT MOMENT:**
10 numéros par an de Saveurs
dont un Spécial Fêtes pour
4,99€ seulement par numéro
au lieu de 6€*.

MODE DE PAIEMENT PAR PRÉLÈVEMENT:

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

IBAN :

Vous autorisez les Éditions Hubert Burda Media à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions des Éditions Hubert Burda Media.
Organisme créancier : Éditions Hubert Burda Media 5, rue Barbès - 92120 Montrouge - France. N° d'émetteur : FR 29 ZZZ 509223.

Date et signature

VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE? Flashez le QR code ci-dessus ou rendez-vous sur notre site : abonnementmag.fr/mon-offre et entrez le code **SPL312**

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

Mme M. Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Email :

Téléphone :

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

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

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

SPL312

Le chanvre en 2 recettes veggie

Très riche en protéines, cette plante se décline en graines, en huile et en farine pour agrémenter nos assiettes végétariennes.

À découvrir pour élargir la palette des possibilités !

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

Vous avez l'habitude d'ajouter à vos recettes des graines de lin, de courge ou de sésame ? Passez aux graines de chanvre ! Précisons-le tout de suite : la variété alimentaire ne possède aucun effet psychoactif. Le chanvre se distingue par sa haute teneur en protéines complètes (30 % environ), qui contiennent notamment tous les acides aminés essentiels, et en oméga-3, des acides gras essentiels aux effets anti-inflammatoires et bénéfiques aux systèmes nerveux et cardiaque, entre autres. Ajoutons aussi des vitamines B1 et B6 ainsi que des minéraux, tels que le magnésium (614 mg pour 100 g, l'apport journalier recommandé étant de 360 mg en moyenne), le fer (14 mg, nos besoins étant de 10 à 15 mg par jour) et le zinc.

La bonne préparation

En magasin, le chanvre est disponible sous différentes formes. Les graines, tout d'abord, qui peuvent être entières ou décortiquées. Les premières, encore couvertes de leur enveloppe, sont croquantes en bouche. Décortiquées (nos préférées), elles sont tendres et ont un léger goût de noisette ; idéales pour parsemer crudités, légumes, salades composées, compotes et yaourts. Pressées, les graines se transforment en huile, et prennent une couleur

verte et une saveur herbacée. Délicieuse avec des légumes crus, cuits à la vapeur ou grillés, dans un taboulé, en filet sur une glace à la vanille (essayez !) ou une salade de fruits, elle s'utilise uniquement à froid afin que soient préservées ses qualités nutritionnelles. On trouve enfin de la farine, très riche en protéines (jusqu'à 45 %) et sans gluten. Mélangée à d'autres farines, elle permet de confectionner pains, pâtes à tarte, gâteaux, biscuits...

Trois idées express et de saison

Pour accompagner des poireaux à la vinaigrette : faites cuire des poireaux à la vapeur. Préparez une vinaigrette en mélangeant de l'huile de chanvre, de la moutarde, de l'échalote, du vinaigre de vin, du persil ciselé et du poivre. Servez les poireaux tièdes, avec de l'œuf dur coupé en tout petits dés, des graines de chanvre décortiquées et la vinaigrette.

Avec une purée d'avocat : mixez finement de l'avocat avec du jus de citron, de l'ail, du sel et du poivre. Servez-le accompagné de gressins et arrosé d'un filet d'huile de chanvre.

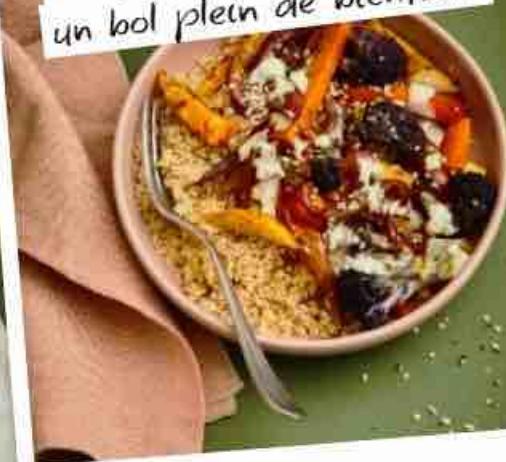
Dans la pâte à cookies : remplacez le poids de farine par un mélange de deux tiers de farine de blé (ou de riz) et un tiers de farine de chanvre. Avec des pépites de chocolat noir, c'est un délice ! ♦



**CV
NUTRITIONNEL
(GRAINES
DÉCORTIQUÉES)**

548 calories
Protéines: 31 g
Lipides: 47 g
Glucides: 8 g

Complet et réconfortant,
un bol plein de bienfaits



Bowl de quinoa,
légumes rôtis, crème de feta
et graines de chanvre

En apéritif ou en entrée,
une recette facile à préparer



Cake salé à la farine
de chanvre, aux épinards
et au chèvre



ÉQUILIBRÉ

Bowl de quinoa, légumes rôtis, crème de feta et graines de chanvre

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

- 250 g de quinoa ■ 1/2 potimarron
- 2 panais ■ 1 carotte ■ 1/2 chou-fleur, violet ou blanc ■ 1/2 céleri-rave ■ 1 oignon rouge ■ 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 pincée de zaatar ■ 1 pincée de paprika fumé ■ 1 pincée de curcuma ■ 1 c. à soupe de graines de chanvre décortiquées
- 45 cl d'eau ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour la crème de feta: 100 g de feta ■ 1 yaourt à la grecque ■ 30 g de graines de chanvre ■ Le jus de 1/2 citron ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe de farine de chanvre

1. Préchauffez le four à 190 °C. Épluchez les légumes, puis coupez le potimarron et le panais en morceaux, l'oignon rouge en fines lamelles, le chou-fleur en fleurettes, la carotte et le céleri-rave en bâtonnets (photo 1). Déposez-les dans un plat à four.

2. Versez le quinoa dans une petite passoire et rincez-le abondamment sous l'eau froide pour éliminer la saponine, responsable de son amertume. Faites-le revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive (photo 2). Ajoutez l'eau, portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Laissez cuire 10 min à feu doux.

3. Arrosez les légumes de sirop d'érable et d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Saupoudrez de zaatar, de paprika et de curcuma. Remuez à la main pour enrober les légumes (photo 3). Enfournez pour 25 min.

4. Préparez la crème de feta (photo 4). Mélangez au mixeur plongeant la feta avec le yaourt, la farine de chanvre, l'ail pelé et dégermé, du sel, du poivre et le jus de citron. Incorporez les graines de chanvre.

5. Sur un plat de service ou dans chaque assiette, déposez le quinoa, puis surmontez des légumes et parsemez de graines de chanvre. Arrosez de crème de feta et servez.

Notre conseil vin

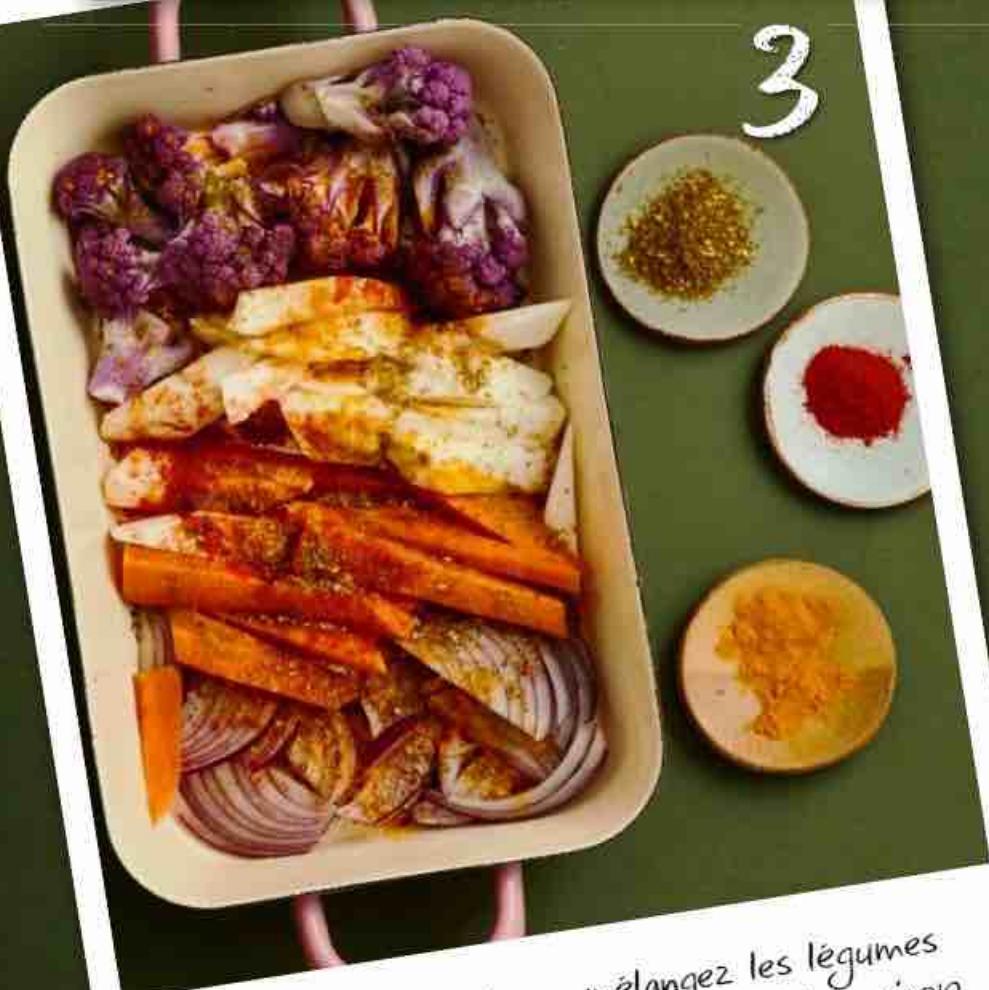
Un costières-de-nîmes blanc



1
Avec un couteau bien aiguisé, émincez les oignons et taillez les légumes en bâtonnets le plus réguliers possible.



2
Après l'avoir rincé, faites revenir le quinoa dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, à feu moyen, en mélangeant régulièrement.



3
Dans le plat de cuisson, mélangez les légumes à la main pour répartir uniformément le sirop d'érable, l'huile d'olive et les épices.



4
Mettez les protéines de chanvre, le yaourt et la feta dans un bol, versez le jus de citron puis mélangez au mixeur plongeant avant d'incorporer les graines.

MOELLEUX

*Cake salé à la farine de chanvre,
aux épinards et au chèvre***Pour 6 personnes****Préparation : 10 min****Cuisson : 45 min**

- 150 g de farine de blé ■ 50 g de farine de chanvre ■ 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs ■ 2 yaourts à la grecque
- 300 g d'épinards frais ■ 150 g de fromage de chèvre ■ 100 g de fromage râpé
- 20 g de graines de chanvre ■ 30 g de pignons de pin ■ 5 cl d'huile d'olive + 1 filet

1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une poêle, faites torréfier les pignons de pin jusqu'à ce qu'ils soient dorés (photo 1).

2. Dans un saladier, battez les œufs avec les yaourts, la levure et les deux farines (photo 2). Versez l'huile et continuez de battre. Ajoutez le chèvre coupé en dés (réservez-en quelques-uns). Incorporez le fromage râpé, les graines de chanvre et les trois quarts des pignons.

3. Dans la poêle, faites sauter rapidement les épinards avec un filet d'huile d'olive

(photo 3). Ajoutez-les à la pâte à cake et mélangez sommairement.

4. Versez la préparation dans un moule à cake tapissé de papier cuisson, ajoutez les dés de chèvre réservés et les pignons restants (photo 4), puis enfournez pour 45 min.

5. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau au centre de la pâte : il doit ressortir sec.

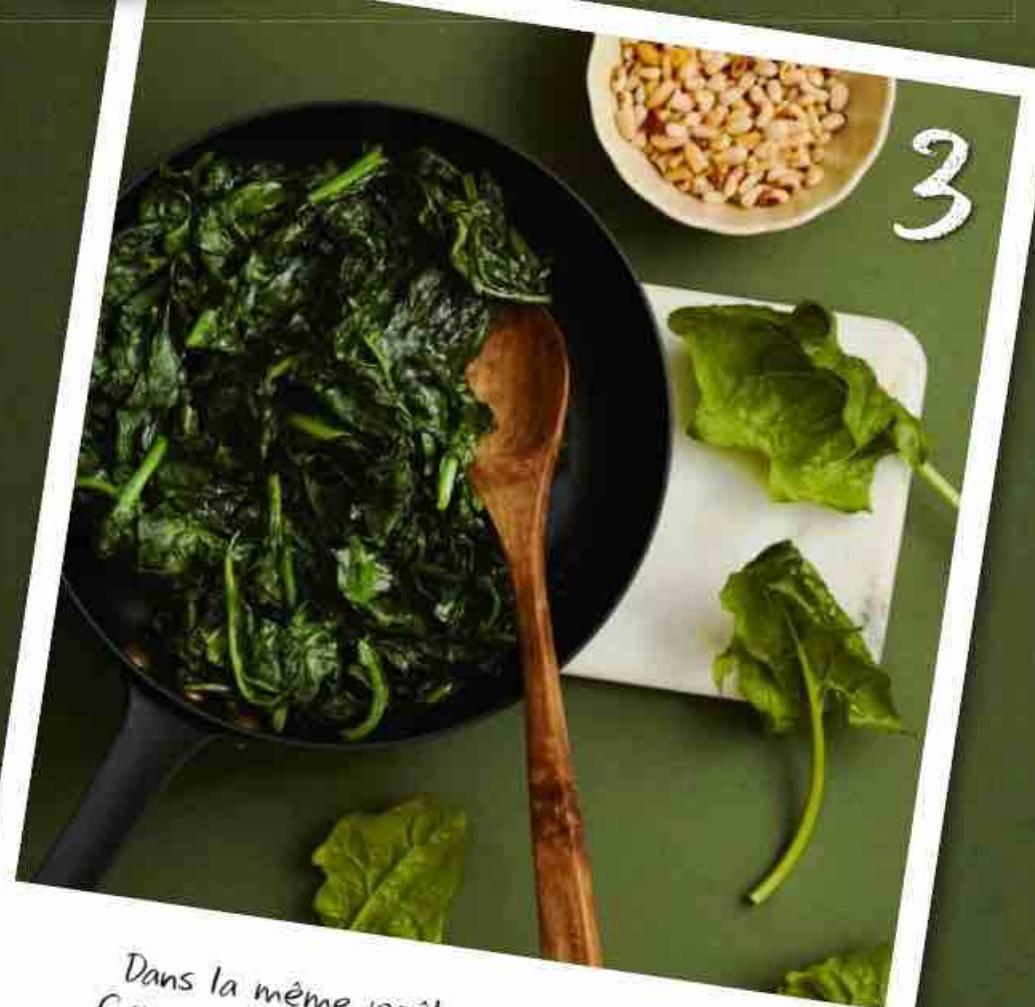
Notre conseil vin*Un crémant-d'alsace*



Pour torréfier les pignons de pin, faites-les dorer à sec dans une poêle quelques minutes à feu moyen, sans cesser de mélanger.



Mélangez les ingrédients de la pâte en plusieurs fois: d'abord les farines, les yaourts et les œufs, puis l'huile et enfin les fromages et les graines.



Dans la même poêle que les pignons, faites « fondre » les épinards quelques minutes dans un filet d'huile d'olive.



Disposez quelques morceaux de chèvre à la surface du calié, enfoncez-les légèrement, puis parsemez des pignons réservés.

Groix en 8 étapes



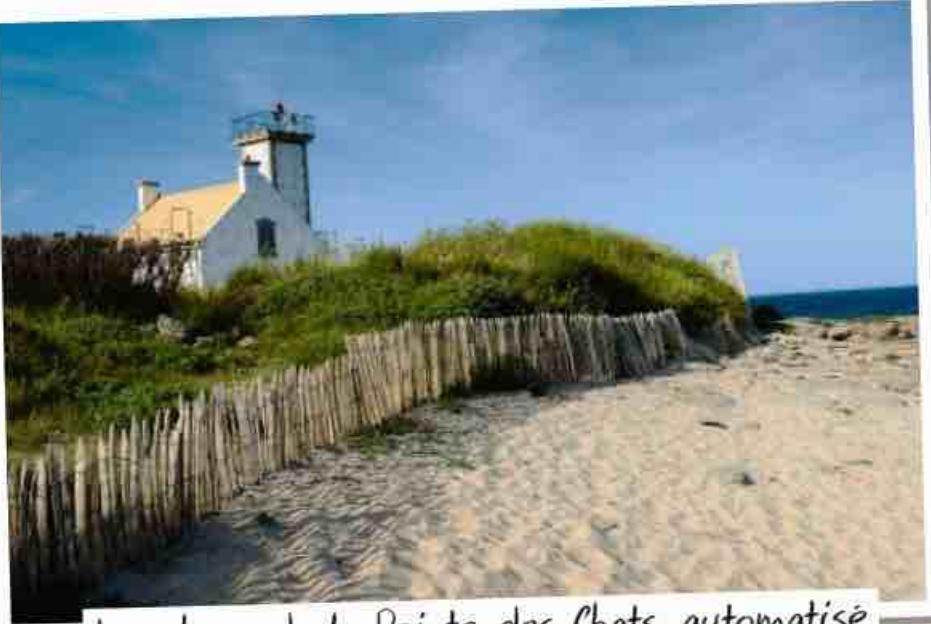
L'île de Groix

Au large de Lorient, cette île du Morbihan attire de plus en plus de touristes. Ses arguments ? Sa géographie séduisante, pur concentré de Bretagne, et une scène gastronomique assez épataante pour ce petit bout du monde...

Texte Pierrick Jégu. Photos Louis-Laurent Grandadam.



Porte d'entrée de l'île, qui reste accessible toute l'année depuis Lorient, Port-Tudy a conservé le charme discret des villages bretons.



Le phare de la Pointe des Chats, automatisé en 1985 et inhabité depuis, s'était lentement détérioré. Il est en cours de restauration.



Dans la micro-ferme qu'il exploite avec son frère Erwann, Gaël Leclerc travaille tout à la main. Ici, il récolte les feuilles d'arroche, utilisées en cuisine.



Prendre le bateau au départ de Lorient, se laisser gagner par le large puis apercevoir la silhouette d'une île qui se dessine... Bientôt, on distingue l'entrée de Port-Tudy, avec sa jetée, son petit phare au bout... Le navire ralentit, accoste dans le port, entre les coques colorées de quelques bateaux de pêche et une petite forêt de mâts de voiliers de plaisance. Bienvenue à Groix, gros caillou de huit kilomètres sur quatre comme un ricochet au large du Morbihan. Le Morbihan est sûrement l'un des départements français les plus insulaires, entre Belle-Île, Houat, Hoëdic, les innombrables îles du célèbre Golfe... et donc l'île de Groix. Difficile de faire l'inventaire des « choses » à voir,

Port-Lay, adorable port de poche, le bourg de Locmaria aux maisons blanches, la fameuse plage convexe qui serait unique en Europe, la maison-phare de la Pointe des Chats située à l'une des extrémités de l'île et puis les petits hameaux au bâti traditionnel qui jalonnent la balade. Il faut aussi parcourir ses kilomètres de sentiers littoraux qui épousent les contours échancrés de ce territoire insulaire, qu'on adore dans son humeur estivale, dont on aime aussi l'ambiance plus rugueuse de l'hiver.

Paradis des gourmets

Groix pourrait se contenter de ses paysages de carte postale pour attirer son monde, de ses criques secrètes, de ses

falaises qui tombent brutalement dans l'Atlantique ou de ses bouts de côte plus bas qui s'évanouissent dans l'océan sans violence. Oui, mais la carte postale est en plus bien vivante. Quand d'autres petits paradis insulaires ressemblent à des déserts gastronomiques, Groix est devenue en quelques saisons l'une des destinations les plus appétissantes de Bretagne grâce à des bistrotiers et des restaurateurs ambitieux, des producteurs engagés, des artisans pointus ou encore de fins épiciers. Entre une fumaison de poissons remarquable, une biscuiterie 100 % artisanale, des tables assez passionnantes et même un domaine viticole (!), ce petit bout de terre invite à une escapade drôlement gourmande! ♦



Exigence et passion animent Émilie Pelletier et Maxime Quiltu, de la sélection des produits au dressage des assiettes.

1

S'ATTABLER AU BAO

« Poissons de terroir et vins de ligne », voilà le préambule de ce repaire, figure de proue d'une gastronomie groisillonne en verve. Pas le genre de maison à n'ouvrir que lorsque les touristes se pointent pour baisser le rideau sur le pif des autochtones à peine les vacances terminées. Avec son décor de bistrot amusé de drôles de fresques marines, sa grande terrasse qui fait le plein dès que le soleil pointe le bout d'un rayon, le Bao est un pilier de l'animation locale. L'établissement organise des concerts, un salon de la bande dessinée et invite régulièrement des vigneron(s) qui ne se font pas vraiment prier pour prendre le large au départ de Lorient, ils savent la bonne humeur qui les attend ! Les belles âmes du Bao ont donc la curiosité en bandoulière, un appétit insatiable pour les nourritures littéraires – Patrick Saigt, l'un des associés, vient même de monter une librairie baptisée Sextant ! – et terrestres. Au quotidien, Julia et Maxime, en cuisine, piochent de quoi très très bien faire avec des poissons ultra-frais, les moules élevées sur cordes à quelques brasses du port et les légumes d'un maraîchage plus bio que bio, précieuses sources d'inspiration pour inventer des assiettes pleines d'à-propos et de sensibilité, comme ces moules à l'arroche ou cette barbue escortée d'asperges et d'algues. Et les vins de ligne alors ? De tous les coins de France, glanés sur les chemins de traverse d'une viticulture nature joyeusement militante, ils sont pléthore et forment une sélection épataante.



Les trois associés, Émilie Pelletier, Maxime Quiltu et Patrick Saigt, en pleine cueillette.



2

NE PAS CHOISIR ENTRE BISTROT ET CAVE...

Les bacchantes au vent du large, Jean-Louis Farjot

a créé **Le Cinquante en 2007**. Après quinze ans de très bons et loyaux services midi et soir, il a cédé l'affaire à Quentin Mézière, arrivé sur Groix après pas mal d'années à voyager. Le passage de relais se fait très en douceur puisque le duo officie toujours à quatre mains. Il faut croire que les larrons s'entendent bien aux commandes de ce bistrot à la bonne trogne d'atmosphère. Le décor ? Des bouteilles et encore des bouteilles d'une belle sélection de vins en bio, biodynamie, voire nature puisque la maison fait aussi cave. La cuisine ? Nourrie des produits locaux, elle fait beaucoup mieux que divertir, en un menu unique – il change toutes les semaines – à apprécier sur la grande table d'hôte, pièce maîtresse de ces lieux charmants et rassembleurs.



Moules à l'arroche

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min

Repos : 24 h

Cuisson : 10 min

- 500 g de moules ■ 1 litre d'huile de tournesol
- Une vingtaine de feuilles d'arroche (ou d'épinard)
- 1 oignon ■ 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de romarin ■ 1 noix de beurre ■ Quelques feuilles de fenouil, criste marine, menthe...

Pour les pickles de rhubarbe : 1 tige de rhubarbe ■ 100 g de sucre ■ 200 g de vinaigre ■ 300 g d'eau
Ustensile : 1 cuit-vapeur

1. La veille ou l'avant-veille, préparez les pickles de rhubarbe. Coupez la tige de rhubarbe en tronçons de 0,5 cm, mettez-les dans un bocal à cornichons. Réalisez un vinaigre suédois : mélangez le sucre, le vinaigre et l'eau, puis portez le mélange à ébullition. Versez le vinaigre sur les tronçons de rhubarbe. Réservez et

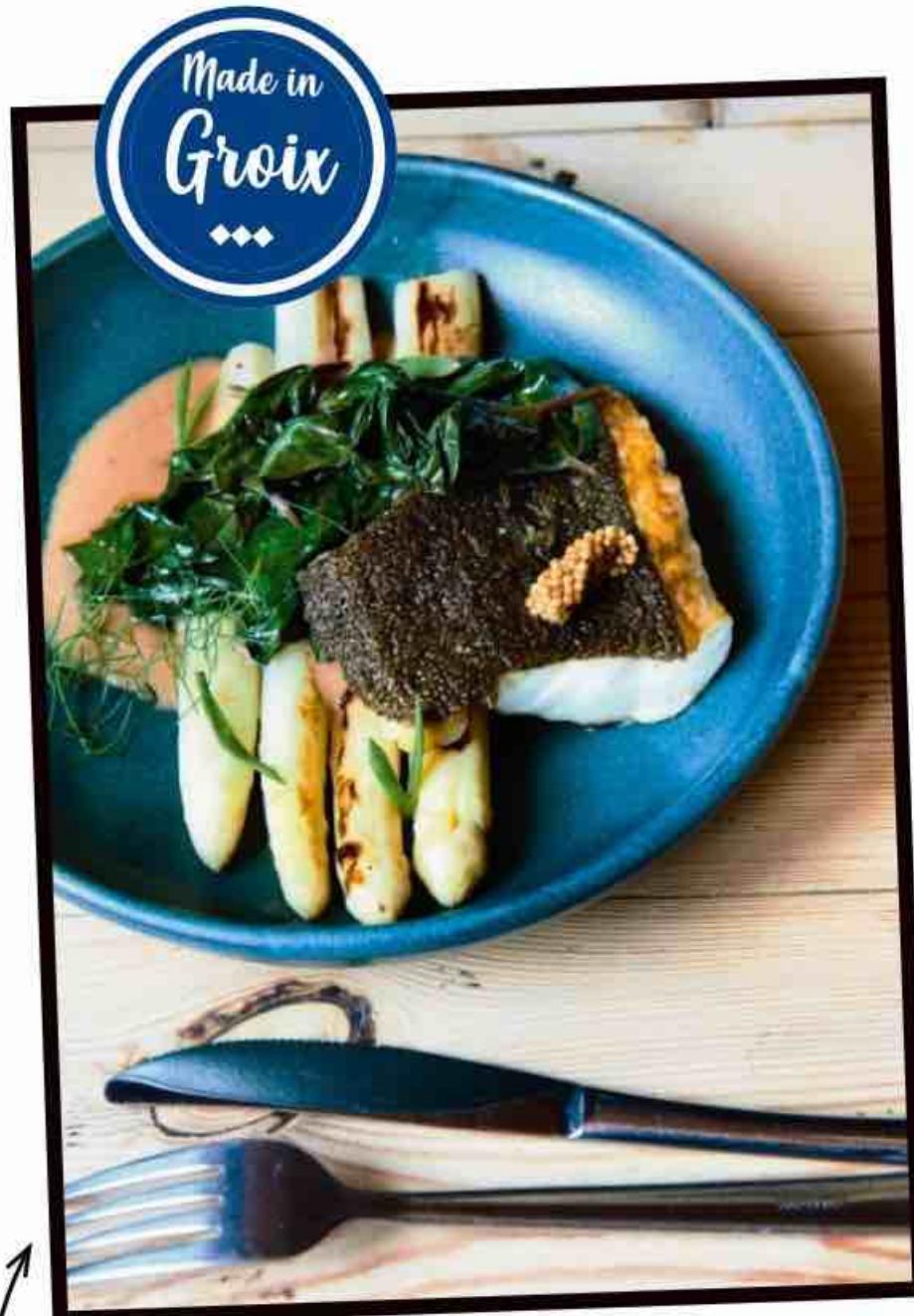
attendez au moins 24 h avant de consommer les pickles, qui peuvent se conserver au moins un an.

2. Nettoyez les moules. Chauffez l'huile de tournesol à 60 °C avec des aromates (oignon, ail, laurier, romarin). Pendant ce temps, faites cuire les moules à la vapeur. Décortiquez les moules et recouvrez-les d'huile. Réservez au réfrigérateur pendant une nuit.

3. Le jour même, faites cuire les feuilles d'arroche (ou d'épinard) dans une casserole avec une noix de beurre. Retirez la casserole du feu et ajoutez les moules égouttées, pour les faire remonter doucement en température.
4. Servez les moules avec quelques feuilles sauvages (fenouil, criste marine) ou quelques plantes du jardin (menthe) et les pickles de rhubarbe.

Notre conseil vin
Un entre-deux-mers

Une recette de Maxime Quiltu, chef du Bao, à Groix



Barbue aux asperges et beurre à la rhubarbe

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

■ 1 barbue d'environ 1 kg en filets ■ 12 asperges blanches ■ 1 vingtaine de feuilles d'arroche ■ 200 g de beurre + 1 noix ■ 1/2 tige de rhubarbe ■ Jus de pickles de rhubarbe (voir la recette page précédente)
Ustensile : 1 plancha

1. Coupez la demi-tige de rhubarbe en tronçons de 0,5 cm. Les cuire dans 200 g de beurre. Mixez-les puis passez-les au chinois. Acidifier le beurre avec un peu de jus de pickles de rhubarbe. Réservez au chaud.
2. Faites cuire les asperges à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée, entre 5 et

8 min selon leur taille.
3. Dans le même temps, couper des portions de 130 g dans les filets de barbue. Faites-les cuire dans une poêle chauffée à 220 °C, à l'unilatérale (d'un seul côté). Retournez-les au dernier moment pour finir la cuisson.
4. Pendant ce temps, faites colorer les asperges à la plancha pour les réchauffer. Faites cuire ensuite une vingtaine de feuilles d'arroche au beurre pendant 1 min.
5. Dressez le poisson, les asperges, les feuilles d'arroche et ajoutez quelques herbes de la côte (cakile, criste marine, fenouil).

Notre conseil vin
Un sancerre blanc
 Une recette de Maxime Quiltu, chef du Bao, à Groix



Pour ses différents poissons fumés, la boutique de Christophe Tonnerre vaut à elle seule la visite de l'île !

3 APPRÉCIER L'ART DE FUMER

De 1860 à 1940, Groix fut l'un des premiers ports français pour la pêche au thon. Les fameux dundees étaient alors nombreux dans le port et leurs pêches miraculeuses faisaient fonctionner pas moins de cinq conserveries sur Groix. Ça faisait déjà un bail que cet âge d'or était révolu et qu'on ne fumait plus la queue d'un poisson lorsque furent créées les Fumaisons de Groix en 2017. Avec pignon sur le port de carte postale, la maison est toujours là et produit parmi les meilleurs poissons fumés du littoral français. Ses secrets ? Une matière première irréprochable sélectionnée auprès de pêcheurs locaux ou de mareyeurs, le filetage et le désarêtage à la main, un bon temps de maturation et de repos après salage afin que le sel se diffuse correctement, une hygrométrie très contrôlée, une adaptation du process à chaque espèce de poisson pour respecter au mieux son goût, sans qu'un « fumé » trop brutal ne le domine. La force des Fumaisons de Groix ? Proposer aussi autre chose que les classiques saumon et thon, avec par exemple du poulpe, de la poutargue, du lieu jaune, du mulet noir, etc. Et on se régale, chez soi ou sur la terrasse des Fumaisons, ouverte à la dégustation.



Depuis quelques années, Groix a cédé elle aussi aux sirènes du houblon artisanal grâce à Jean-Pierre Rennaud.

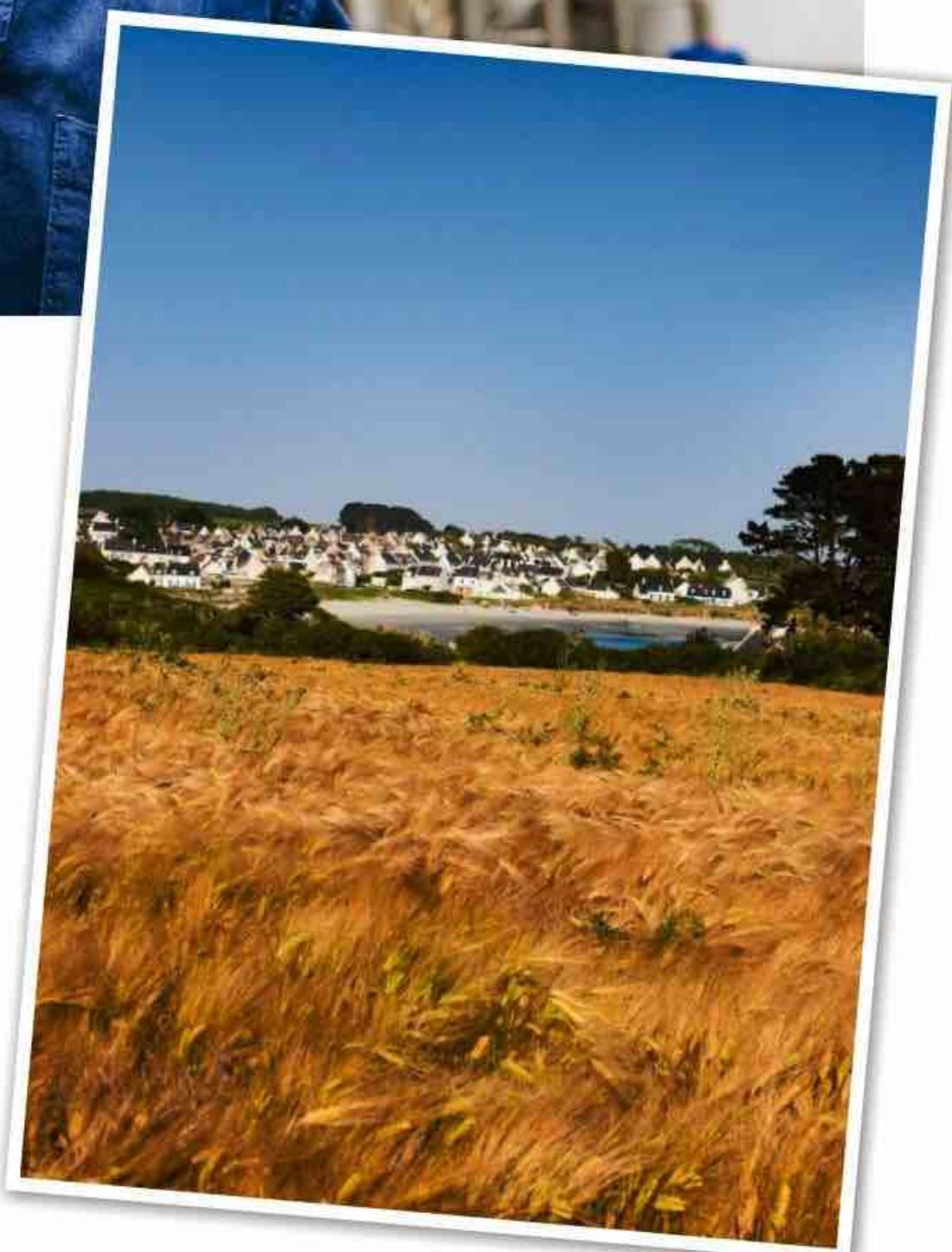
4

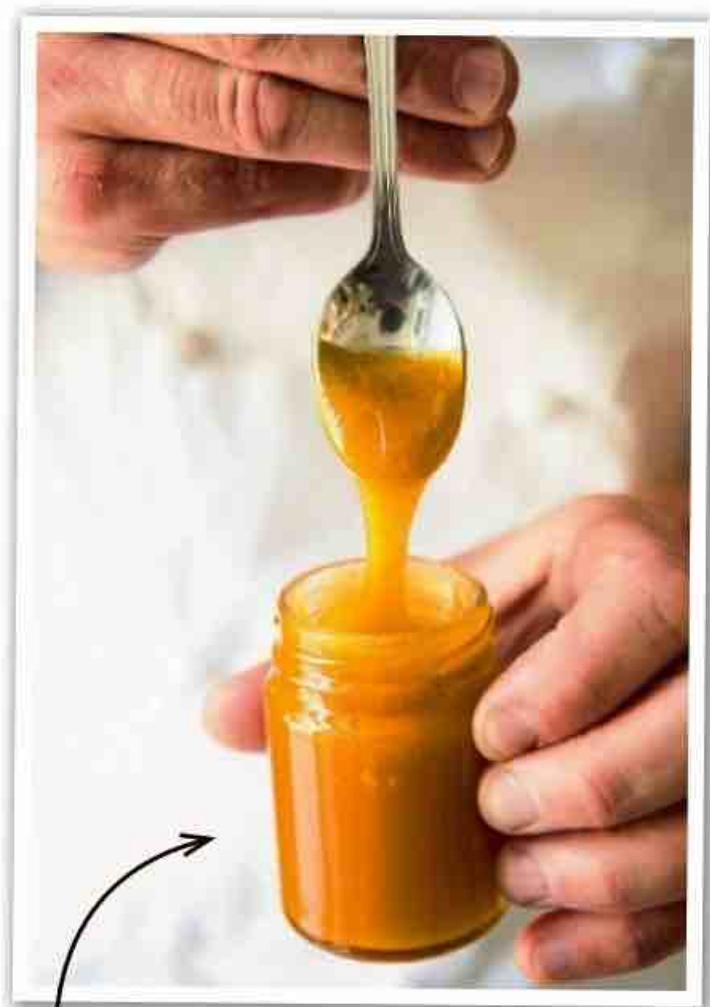
CRAQUER POUR UNE BRASSERIE NOUVELLE GÉNÉRATION

Depuis vingt ans, des centaines voire des milliers de brasseries lilliputiennes – comparées aux grands groupes mondiaux – poussent un peu partout en France. Vous l'aurez deviné, Groix a aussi la sienne, fondée en 2019 par Jean-Pierre Rennaud. Dans sa boutique du port – ouverte en été – et dans celle attenante à la brasserie, lui et son épouse présentent une gamme d'une dizaine de bières de la gamme GX, blanche, ambrée, blonde, IPA, noire, mais aussi fumée ou au poivre. Attaché au terroir puisqu'il a même relancé la culture de l'orge sur l'île selon les principes de l'agriculture « régénératrice » – basée sur le respect du sol –, Jean-Pierre a aussi inventé une bière baptisée Mam Goudig, aux délicates notes iodées apportées par l'algue kombu royal.



Dans une démarche de respect de l'environnement et pour produire en circuit court, la petite brasserie a réintroduit la culture de l'orge sur le « caillou ».

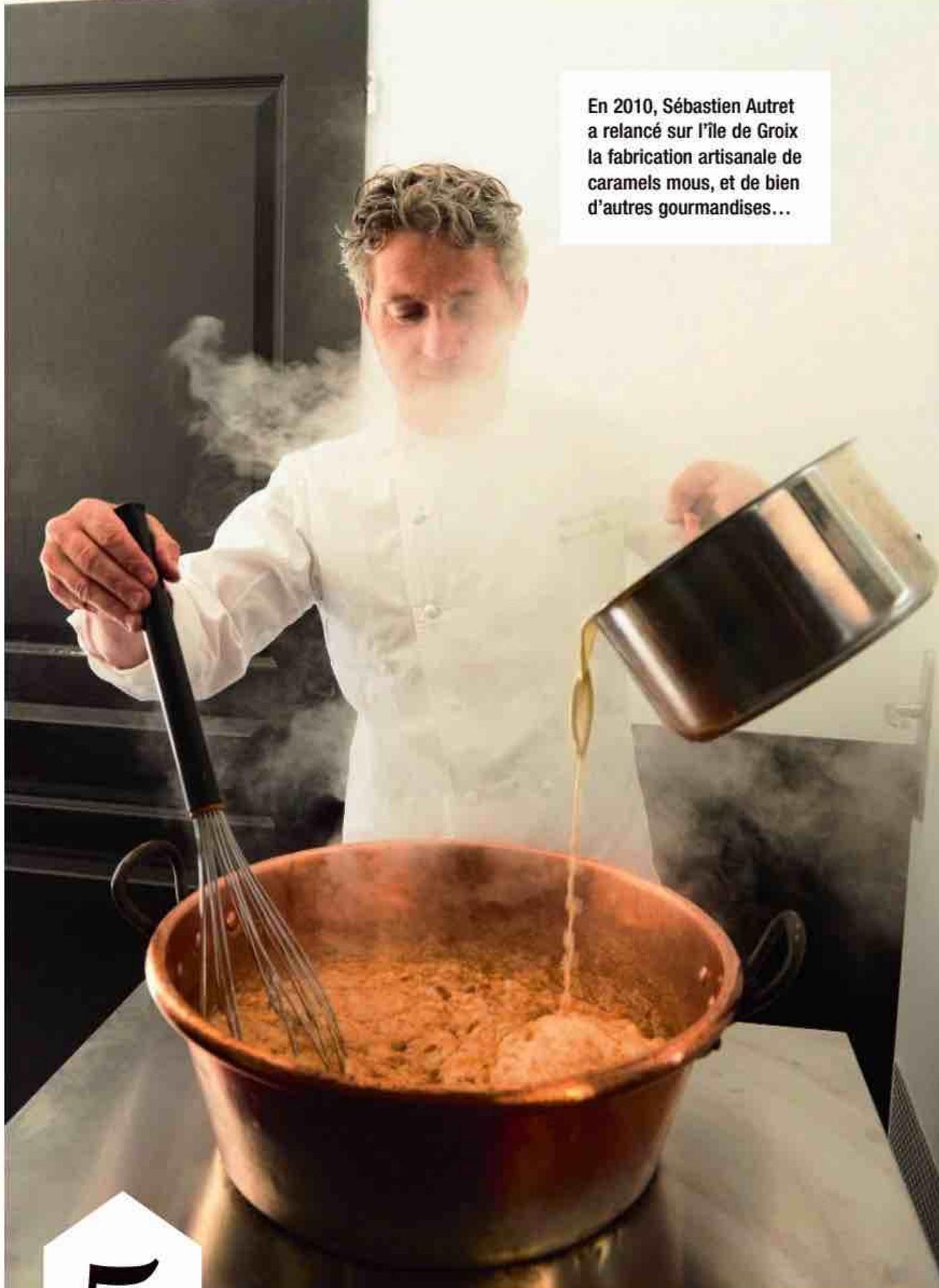




Des caramels aux notes surprenantes: mirabelle, bergamote, Kalamansi...



... et bien sûr les traditionnels au beurre salé. Il y a forcément votre saveur préférée!



En 2010, Sébastien Autret a relancé sur l'île de Groix la fabrication artisanale de caramels mous, et de bien d'autres gourmandises...

5

FONDRE POUR LA CRÈME DES CARAMELS

En face de l'église, c'est une petite boutique un peu chic, habillée d'un carrelage comme autrefois et de meubles à l'ancienne, avec vue sur l'atelier de fabrication. Héritier d'une famille de confiseurs-chocolatiers, Sébastien Autret a donc choisi d'exercer le métier sur l'île de Groix, en montant cette adresse avec son épouse Marie, en 2010. Une maison monomaniaque ou presque, obnubilée par le caramel. On en a goûté et regoûté des caramels en Bretagne, en se cassant parfois les dents et le palais sur des fabrications collantes et mal équilibrées... Pas ici, vous vous en doutez! « Crème, beurre, sucre et c'est tout! »: Sébastien travaille le plus artisanalement du monde pour produire de délicieux caramels tendres et souples. Il les décline en nature, au beurre salé, à la cardamome, à la citronnelle ou encore aux fruits dont la rhubarbe, la framboise ou le cassis. Outre les bonbons de caramel, il présente une large gamme de pots, au kalamansi, à la mirabelle, à la bergamote, etc. Rayon confiseries, goûtez aussi aux truffes au caramel au beurre salé nommées « Olympes ». Enfin, comme de délicieuses entorses à son obsession pour le caramel, Sébastien ne s'interdit pas d'explorer d'autres chemins, celui du chocolat, bien sûr, ou celui de guimauves parfumées.

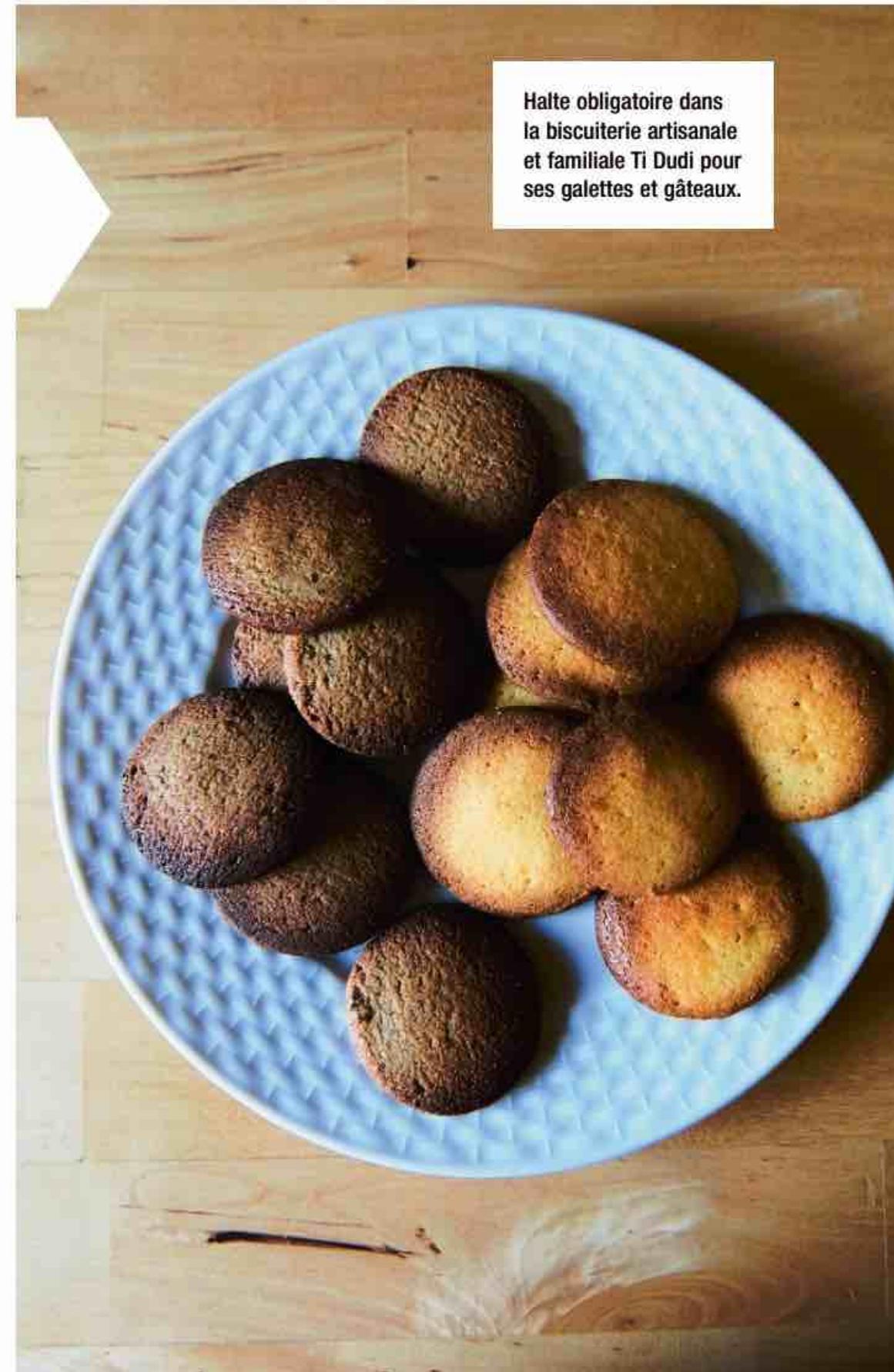
Halte obligatoire dans la boulangerie artisanale et familiale Ti Dudi pour ses galettes et gâteaux.

CROQUER LES BISCUITS DE FRÉDÉRIQUE

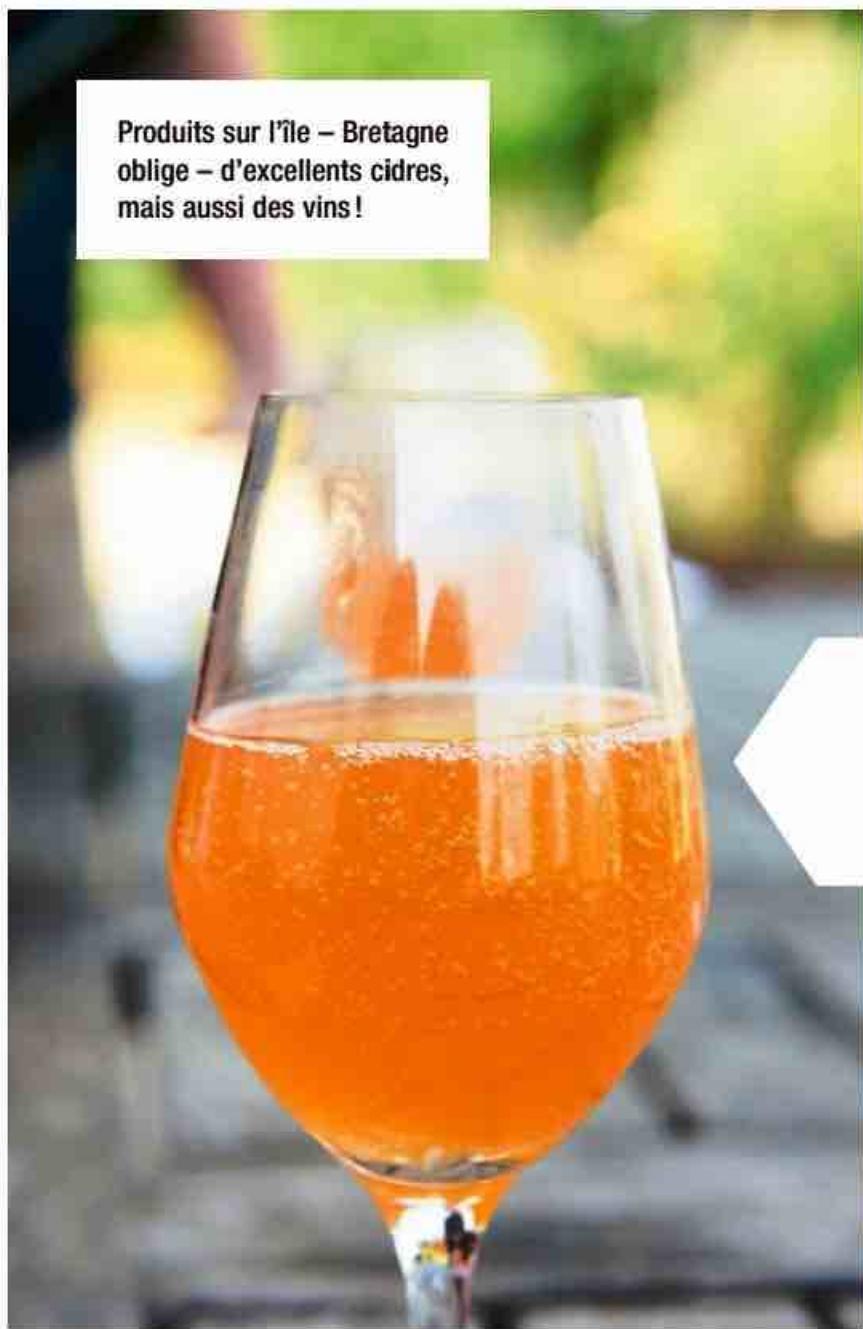
6

Traou Mad, galettes de Pont-Aven, Punch... La Bretagne est une terre de biscuits ! Mais à côté des mastodontes de la production industrielle, des « petits » artisans continuent de perpétuer la tradition biscuiterie locale et de la réveiller avec beaucoup d'à-propos. C'est le cas à Groix avec la Biscuiterie Ti Dudi, fondée en 2006 par Frédérique Le Goff. Vingt ans plus tard, la dame, qui a enrôlé dans l'histoire son mari Philippe et leur fille Marine, est toujours aussi énergique. Et le trio n'a pas le temps de s'ennuyer ! Plutôt que de se contenter de surfer sur une gamme courte et immuable, la famille se diversifie sans cesse, pour renouveler son plaisir et celui de ses aficionados.

Outre les gâteaux bretons, palets, galettes, financiers, pâtisseries et autre délicieux craquants de blé noir, Ti Dudi propose un kouign-amann assez « terrible » en deux versions – nature ou aux pommes –, une crème de caramel au beurre salé, d'excellentes confitures, peu sucrées et très proches du fruit, sans oublier des glaces généreusement servies. En plein centre du bourg, impossible à rater !



Produits sur l'île – Bretagne oblige – d'excellents cidres, mais aussi des vins !

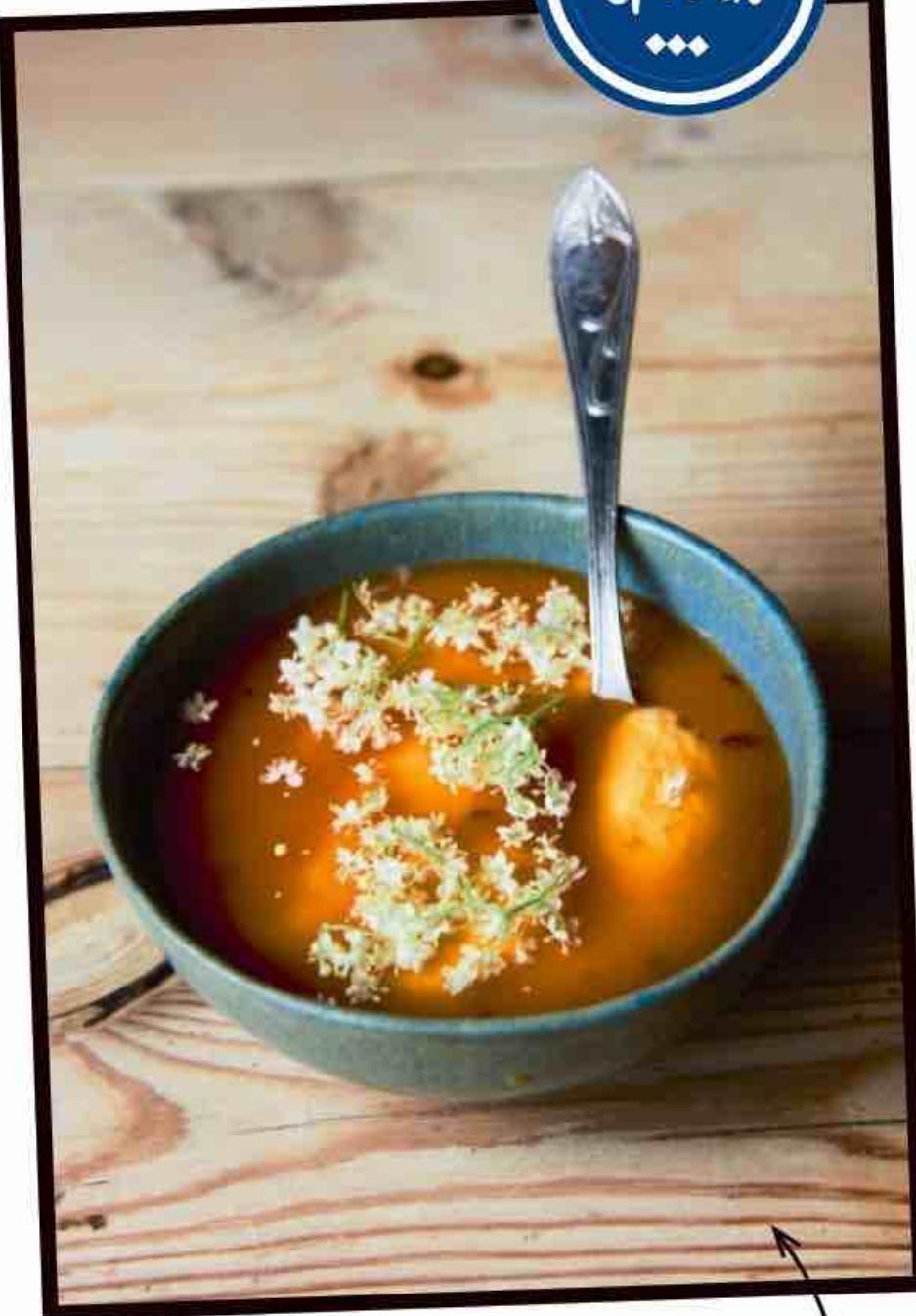


L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

7

SE VERSER UN VERRE DE CIDRE OU DE VIN DE GROIX

Originaire d'Hennebont, juste en face ou presque, sur le continent, Mathieu Le Saux a obtenu un BTS viticulture-œnologie à Montpellier avant de boulinguer dans quelques vignobles. Noémie Vallérian, elle, est Suisse et fille de vigneronne. En 2016, le couple découvre qu'une ferme est en vente sur l'île de Groix. Banco ! Ils font leur baluchon pour aller s'installer du côté de Port Coustic. Là, devinez quoi, ils plantent des vignes avec vue mer, du chenin, de la folle blanche, du pineau d'Aunis ou encore du grolleau. Quelques années plus tard, ils sortent leur première cuvée de blanc baptisée Cougy, du nom d'une balise cardinale située au large. Comme leurs excellents cidres produits avec, en partie, les pommes de leur propre verger, leurs bouteilles sont présentes dans de nombreux restaurants et commerces de l'île. Pas d'achat direct, sauf les mardis soirs de l'été, lors des concerts à la ferme.



Pannacotta à la fleur de sureau

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 6 h

Cuisson : 5 min

- 40 cl de crème liquide entière ■ 10 cl de lait
- 20 g de sucre ■ 1 feuille de gélatine ■ Confiture ou compote de fruits
- Fleurs de sureau

1. Portez la crème et le lait à ébullition. Hors du feu, plongez deux belles poignées de fleurs de sureau dans la casserole, laissez infuser pendant au moins 15 min.

2. Plongez la gélatine dans un bol d'eau froide.
3. Mixez la préparation, passez-la au chinois puis ajoutez le sucre et la gélatine essorée. Laissez prendre au froid dans des ramequins pendant 6 h.
4. Servez la pannacotta décorée de quelques fleurs de sureau et accompagnée d'une confiture ou d'une compote de fruits.

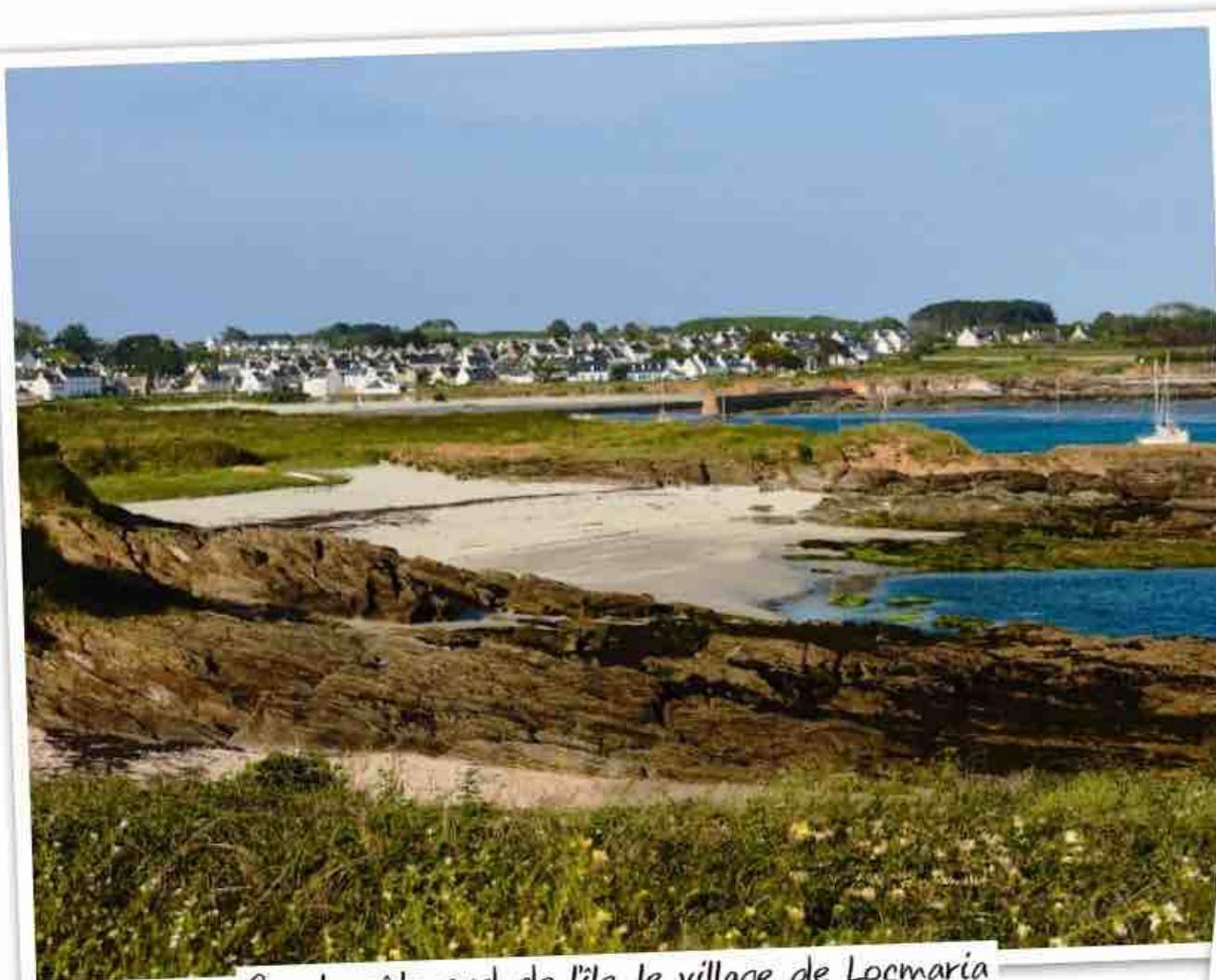
Notre conseil d'accompagnement
Un thé vert glacé
Une recette de Maxime Quiltu, chef du Bao, à Groix



8

REPRENDRE DES FORCES DANS UNE CANTINE HAUTE EN COULEUR

À peine débarqué et remis de la sévère grimpette qui part du port en direction du bourg... et déjà une bonne occasion de s'attabler! Une terrasse XXL, des couleurs qui pétaradent, voilà donc Super Gros, « cantine de qualité », dixit Antony Cointre, son patron en chair plus qu'en os. Une table d'hôte près de Rennes, du catering sur les tournages de cinéma, de la restauration ambulante, des recettes au vif des marchés parisiens pour la petite lucarne télévisuelle, le bonhomme a tout fait ou presque et continue de bouger. Aux voyageurs, il faut tout de même un port d'attache. Lui l'a donc trouvé à Groix. Dans son antre, le truculent bistrot avec bon sens, joie et sérieux. Il envoie par exemple une gouttière d'os à moelle sur laquelle il pose un tartare de bœuf, ou le fameux galabar, boudin de cochon noir de Bigorre qu'il accompagne d'un émincé de fenouil au vinaigre de kalamansi. Et pas de poisson sur une île ? Si, évidemment, le patron adore ça ! Et pourquoi pas un tartare, ail, gingembre, citron vert, sauce soja, et graines de sarrasin torréfiées ? Dans la vitrine en face de l'entrée, tout ce qu'il faut pour arroser ça avec une sélection de 200 références de vins nature, avec les jajas de quelques chouchous, comme Jean-François Nicq, dans le Roussillon, ou Les Vigneaux, en Ardèche.



Sur la côte sud de l'île, le village de Locmaria dispose d'une plage facilement accessible, ensoleillée toute la journée et bordée de ravissantes criques.



Ouvert toute l'année, le cinéma de Port-Lay accueille chaque été le Festival du film insulaire.

L'hébergement

Hôtel Ty Mad

Une belle demeure face au port abrite cet hôtel de charme et de grand confort. Mise en scène de bon goût, avec des chambres toutes différentes, un jardin et une piscine. Également un bistrot-restaurant baptisé les Garçons du Port.

Port-Tudy. Tél. : 0297868019. tymad.com

Les restaurants

♥ Bistrot Bao

Plébiscité amplement mérité, pour l'ambiance, la cuisine, les vins et tout le reste. Un véritable coup de foudre!

Route de Créal. Tél. : 0297899487.

Le Cinquante

Face à l'église, un bistrot-cave bien dans ses verres et ses assiettes. Menu à partir de 35-40 €.

22, place de l'Église. Tél. : 0297865110.

Super Gros

À deux pas du port, une « cantine » pleine de verve et d'esprit... Compter 30-40 € en fonction de la faim et de la soif.

52, rue du Général-de-Gaulle. Tél. : 0297329630.

Les produits locaux

Les Caramels de Groix

La haute couture du caramel, au beurre salé mais pas seulement. Autres confiseries en excellents seconds rôles!

16, place de l'Église. Tél. : 0290611976. caramelsdegroix.com

Biscuiterie Ti Dudi

Vous êtes plutôt kouign-amann, craquant au sarrasin ou galettes bretonnes ?

Route de Port-Méléte. Tél. : 0297865639. tidudibreizh.fr

Les Fumaisons de Groix

Des poissons fumés avec tact et délicatesse. À emporter ou, en été, à déguster sur la terrasse en surplomb du port.

Port-Tudy. Tél. : 0297123866. fumaisons-iledegroix.fr

Ferme de Port Coustic

Pour goûter ou acheter le vin et les cidres de la ferme de Mathieu et Noémie, rendez-vous au

Bao, au Cinquante et quasiment dans tous les restaurants et commerces de l'île.

La Bière de Groix

La brasserie locale, pour une dizaine de « cuvées », dont l'une aux parfums iodés...

ZALe Gripp. Tél. : 0951124123. bieresdegroix.com

ET AUSSI

Ferme de Kerdurand

Ils se disent « Nima », c'est-à-dire « non issus du monde agricole ». Erwan et Gaël Leclercq ont largué leur boulot d'avant pour s'installer sur l'île en maraîchage. Les frangins cultivent de multiples variétés de légumes sur buttes, sans chimie et tout à la main ! À découvrir sur le marché qui a lieu les mardi, jeudi et samedi – tous les jours en été.

Village de Kerdurand, halles du bourg.

Groix Halotis

Sur le port, cette entreprise est l'une des rares en France à pratiquer l'élevage d'ormeaux. En plus, vente sur place des ormeaux « maison » mais aussi d'ormeaux sauvages, de coquillages et de crustacés. Envie d'un plateau de fruits de mer ?

1, quai Port-Tudy. Tél. : 0297868135.

CARNET DE ROUTE

Se renseigner

www.morbihan.com

www.groix.fr



Silvana, de la fromagerie Cugusi, frotte à l'huile d'olive une meule de Grande Réserve. Ce pecorino de 10 à 12 kg, vieilli de 22 à 24 mois, a remporté de nombreux prix.

Pecorino de Pienza

Un joyau toscan

Fromage à pâte pressée fabriqué à partir de lait de brebis, le pecorino est la star des fromages de Toscane. Celui de Pienza, ville du pape Pie II, est très certainement le meilleur...

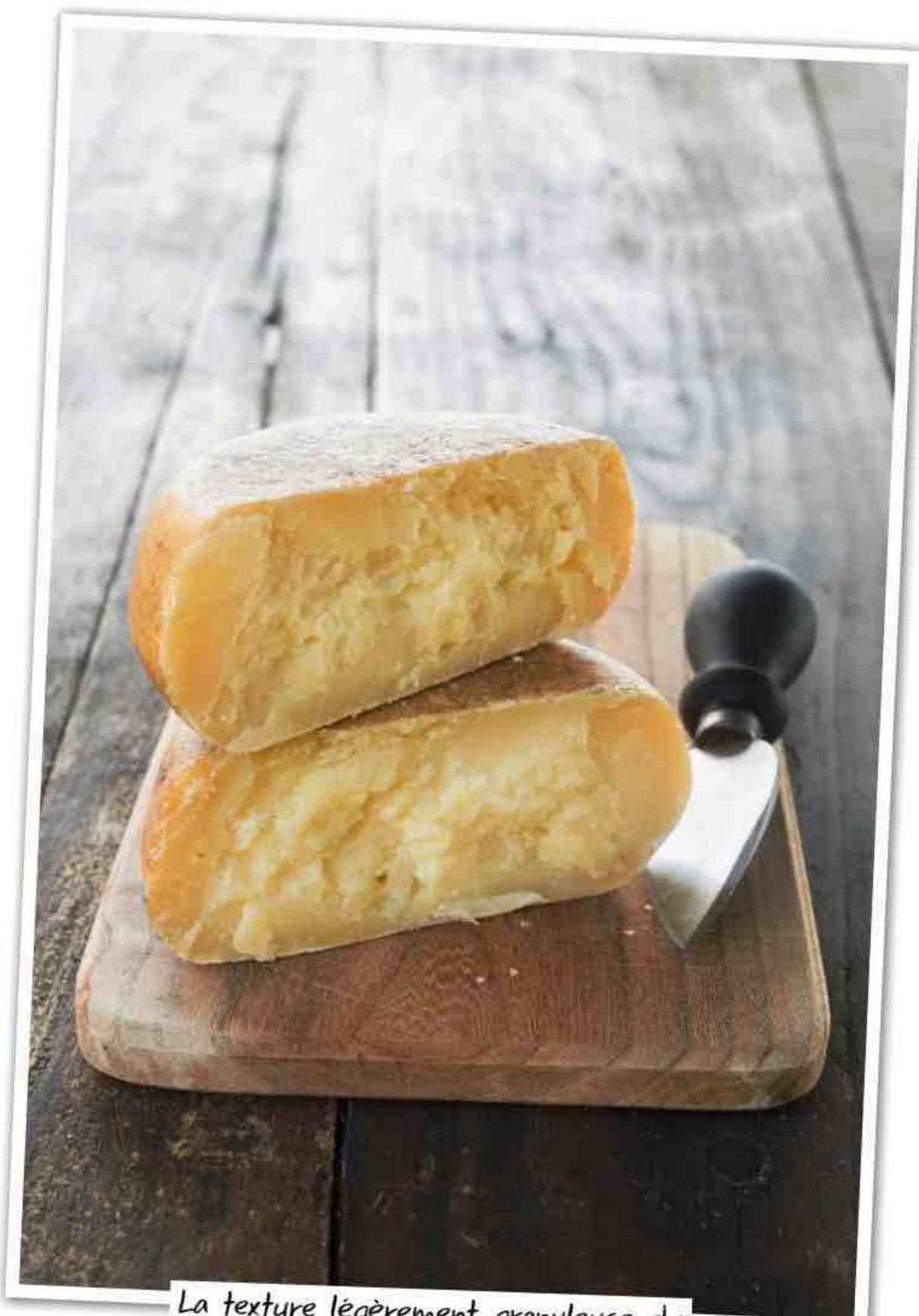
Texte Dominique Lesbros. Photos Marie-José Jarry.

Le val d'Orcia, situé à moins d'une heure de Sienne, est une carte postale de la campagne toscane, un horizon de douces collines rythmé de cyprès, de vignes et d'oliviers. La perfection des paysages est telle que la vallée est inscrite au patrimoine mondial par l'Unesco depuis 2004, moutons compris. En effet, ce terroir crayeux et aride est adapté à l'élevage ovin. Il faut dire que les moutons sont moins difficiles que les vaches en matière de pâturage. Qu'importe une herbe verte et grasse tant qu'elle est aromatique ! Ce qu'elle est sans nul doute dans les collines des environs de la ville de Pienza. Les troupeaux de brebis se régalaient en particulier de trois plantes : la menthe verte (*mentastro*), l'herbe de l'Ascension (*ascenzio*) et la barbe de chèvre, à fleurs jaunes (*barbabecco*). Une longue tradition fromagère est attachée à ce terroir. Le pecorino (littéralement « fromage de brebis », dérivé de *pecora*, « brebis » en italien) est mentionné dans les registres locaux dès 1482. Toutefois, le fromage a longtemps été cantonné à une consommation strictement familiale. Son destin a pris un tournant dans les années 1950 avec l'arrivée, en Toscane, d'une vague d'immigrés sardes qui maîtrisaient eux aussi la fabrication de ce fromage de brebis et qui l'ont diffusé plus largement.

Le val d'Orcia compte aujourd'hui une dizaine de producteurs de pecorino, parmi lesquels figure l'entreprise familiale des Cugusi. Leurs bêtes broutent à pas menus près de 200 hectares de pâturages. L'on se plaît à croire que la beauté du paysage n'est pas étrangère à la qualité de leur lait. Ne lèvent-elles pas la tête entre deux bouchées en regardant le village de Montepulciano et le dôme de l'église San Biagio ?

Fabrication artisanale

La fratrie Cugusi, composée de sept frères et de deux soeurs, s'occupe des champs, du troupeau, de la fabrication et de la vente. Deux fois par jour, de janvier à



La texture légèrement granuleuse du pecorino fait merveille dans les risottos ou les plats de pâtes.

septembre, les brebis défilent pour la traite mécanique, à 5 heures et à 18 heures. Le lait est aussitôt pasteurisé pendant une heure. À notre arrivée à la fromagerie, l'opération se termine et Silvana s'apprête à piloter la fabrication, comme chaque matin, trois heures durant. Au lait pasteurisé, elle ajoute, à une température de 36 °C, les fermentations lactiques et la présure. Au bout d'environ trente minutes, le lait épaisse et du caillé se forme, qu'elle brise avec le tranche-caillé, jusqu'à obtenir des grains ■■■



1. Aromatisation. Des grains de poivre sont ajoutés dans le caillé. Cette étape n'est pas obligatoire, mais les pecorinos aux truffes et au poivre noir ou rose sont des déclinaisons récentes pour répondre à la demande. **2. Moulage.** Le caillé est réparti dans les faisselles : un caillé grossièrement tranché pour les fromages plus frais et crémeux, un caillé plus fin pour les fromages plus affinés. **3. Démoulage.** De la faisselle, on voit s'écouler le petit-lait. **4. Affinage.** Le pecorino *fresco* peut être vendu tel quel ou, comme ici, mis à vieillir deux mois durant sur les clayettes.



PLUSIEURS TYPES DE PECORINO SONT FABRIQUÉS AU VAL D'ORCIA : AFFINÉS OU NON, À LA TRUFFE, AU POIVRE, À LA TOMATE OU À L'HUILE D'OLIVE.

... pas plus gros que ceux du riz. Le caillé est ensuite placé dans des petits paniers percés, les faisselles, pressé et tassé à la main pour que le petit-lait s'écoule. Les moules, après avoir été retournés pour que le fromage n'y adhère pas, sont enfin placés dans une chambre chaude où ils vont « transpirer ». Tout au long de l'après-midi, chaque meule de fromage est retournée six à huit fois. En fin d'après-midi vient l'heure de la salaison : les meules sont frottées manuellement avec du sel sur toutes les faces. Vingt-quatre heures après, elles sont passées au jet pour que soit éliminé l'excédent de sel.

Frais, semi-affiné ou fermenté

Après les avoir laissées reposer sur des planches en bois de sapin pendant douze à quinze jours, nous revenons voir les meules. Le fromage est encore frais, mais déjà prêt à être consommé sous le nom de *pecorino fresco*. Il possède une croûte molle d'un blanc ivoire. À cette étape de fabrication, plusieurs voies s'offrent à lui. Soit il est vendu frais, soit il subit un vieillissement plus ou moins long pour être commercialisé semi-affiné ou fermenté. Un *pecorino fresco* qui aura vieilli pendant deux mois a droit à un massage spécial avec du concentré de tomates ; il devient alors *pecorino semistagionato*. Et si l'on attend six mois, le *pecorino* est frotté avec de l'huile d'olive ou de la cendre (une protection ancestrale contre les insectes), à raison d'une friction quotidienne pendant vingt-deux jours. La fermentation est un autre traitement, une tradition très ancienne de conservation naturelle. Les *pecorinos* sont mis à fermenter dans des jarres en terre cuite avec des feuilles de noyer, du marc de raisin, du foin ou des grains de fenouil. Pendant la phase de maturation, qui dure deux mois et demi, ces ingrédients transmettent leurs arômes au fromage tout en absorbant l'humidité de la pâte. Il n'existe pas un *pecorino*, mais de multiples variétés plus ou moins puissantes, à consommer telles quelles ou sur des pâtes ou un risotto. ♦

Fromagerie Cugusi, production et vente directe.



Pici cacio e pepe

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

■ 400 g de pâtes pici (ou, à défaut, de spaghetti) ■ 200 g de pecorino semi-affiné ■ 1 c. à soupe de poivre noir en grains

1. Plongez les pâtes dans 4 litres d'eau bouillante salée.

2. Écrasez au mortier les grains de poivre, puis faites-les griller à feu doux dans une poêle. Ajoutez 2 louchées d'eau de cuisson des pâtes et portez à ébullition, puis laissez infuser hors du feu.

3. Râpez le pecorino et placez-le dans un saladier (réservez-en un

peu pour le service). Ajoutez 2 louchées d'eau de cuisson des pâtes, l'une après l'autre, en mélangeant bien jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

4. Au tiers de la cuisson des pâtes, égouttez-les (en conservant l'eau), puis terminez la cuisson dans la poêle où infuse le poivre. Ajoutez une louchée de l'eau réservée ainsi que la sauce au pecorino. Remuez énergiquement, puis parsemez d'une pincée de pecorino râpé et d'un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt.

Notre conseil vin
Un pinot grigio delle Venezie
Une recette de Osteria Il Vinaio

LA RICOTTA, UN DÉLICIEUX SOUS-PRODUIT

Le lactosérum de caillé, qui s'est écoulé à travers les trous de la faisselle, est recueilli et travaillé parallèlement. Ce petit-lait est porté à une température de 82 °C, puis mis

en moules. La ricotta obtenue est vendue le jour même. L'option la plus gourmande est de la déguster encore chaude, à même la faisselle, avec un filet de miel. Un pur régal !



Rien de tel qu'une assiette de raviolis pour savourer un morceau d'Italie. Voyage garanti!

Les primi piatti de Laura

En Italie, les repas suivent une certaine structure: des *antipasti* en apéritif, un *primo piatto* (soupe, pâtes, riz...), puis le *segundo piatto* (viande ou poisson). Découvrons avec Laura ses « premiers plats » favoris.

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



Des gnocchis tout verts, à la mode toscane.



Le gratin de pâtes au ragù, plat convivial par excellence



Une pâte maison, une farce parfumée: délicieux raviolis!



Des lasagnes végétariennes à partager avec gourmandise

GNOCHIS DE RICOTTA AUX ÉPINARDS

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 15 min

- 450 g d'épinards frais ■ 250 g de ricotta ■ 1 œuf
- 140 g de parmesan râpé ■ 80 g de farine ■ 80 g de beurre ■ 2 pincées de noix de muscade ■ 20 feuilles de sauge ■ Sel, poivre

1. Lavez les épinards, ôtez les tiges et essorez-les soigneusement. Faites-les cuire quelques minutes à la vapeur ou à l'eau. Laissez-les refroidir, puis pressez-les entre vos mains pour en retirer toute l'eau. Hachez-les finement au couteau.

2. Mélangez les épinards, la ricotta, l'œuf, 80 g de parmesan, la muscade, la farine, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une préparation homogène. À la main, façonnez des boulettes de la taille d'une noix.

3. Faites cuire les gnocchis dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Dans une poêle, faites fondre le beurre et ajoutez la sauge. Lorsqu'ils remontent à la surface, égouttez les gnocchis à l'aide d'une écumoire et transférez-les dans la poêle. Servez-les aussitôt, nappés de beurre à la sauge et saupoudrés de parmesan râpé.

Notre conseil vin

Un côtes-de-provence blanc



Le conseil de Laura

“ Ces gnocchis moelleux et légers, typiques de la Toscane, sont appelés *gnudi*, qui signifie « nus ». Ce nom fait référence à leur nature : ils ressemblent à des raviolis, mais sans la pâte qui les enveloppe, les laissant « nus ». Vous pouvez remplacer les épinards qui les composent par des blettes ou du chou kale, et varier l'assaisonnement en les servant avec une sauce tomate. ”



RIGATONIS GRATINÉS AU RAGÙ DE BŒUF, CHOUX DE BRUXELLES

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 1 h

300 g de rigatonis ■ 250 g de choux de Bruxelles ■ 130 g de pecorino romano ■ 2 c. à soupe de chapelure ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour le ragù : 400 g de viande de bœuf hachée ■ 1 carotte ■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon ■ 800 g de pulpe de tomate ■ 2 clous de girofle ■ 15 cl de vin rouge ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préparez le ragù. Nettoyez les légumes et hachez-les finement. Dans une cocotte, faites-les revenir quelques minutes avec l'huile d'olive. Ajoutez la viande et mélangez à feu vif, jusqu'à ce qu'elle commence à accrocher au fond. Déglacez avec le vin, laissez le liquide s'évaporer et salez.

2. Incorporez la pulpe de tomate et les clous de girofle. Laissez mijoter 40 min environ, ou plus selon le morceau de viande choisi. Salez et poivrez en fin de cuisson si besoin.

3. Pendant ce temps, nettoyez les choux de Bruxelles et coupez-les en lanières de 1/2 cm environ. Faites-les revenir dans une poêle 5 min avec de l'huile d'olive. Salez et poivrez.

4. Faites cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les, puis mélangez-les avec le ragù, deux tiers des choux de Bruxelles et la moitié du pecorino râpé.

5. Huilez un plat à gratin et saupoudrez-le de 1 c. à soupe de chapelure. Versez-y les pâtes puis répartissez le dernier tiers des choux de Bruxelles. Saupoudrez du reste de pecorino mélangé à 1 c. à soupe de chapelure et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez à 180 °C pour 20 à 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant. Servez chaud.

Notre conseil vin

Un saumur-champigny

Le conseil de Laura

“ Pour une version végétarienne, remplacez la viande par de la ricotta ou de la béchamel au pecorino, et variez les légumes à votre convenance, selon la saison. ”

Le conseil de Laura

“ J'adore la morue salée, appelée *baccalà* en italien. Cette recette à la fois simple, gourmande et raffinée associe à merveille le caractère salin et affirmé du poisson à la douceur des pistaches, qui ajoutent une touche croquante. Pour les pâtes, j'ai une préférence pour les *mezzi paccheri*: assez épaisses, elles offrent une belle texture et une bonne mâche. ”



PÂTES À LA MORUE, OIGNONS ET PISTACHES

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 24 h

Cuisson : 20 min

■ 400 g de morue salée ■ 350 g de pâtes au blé dur (pappardelle, tagliatelle ou mezzi paccheri) ■ 2 oignons rouges ■ 40 g de pistaches non salées, émondées ■ Le zeste de 1 citron bio ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
Pour le pesto : 60 g de pistaches non salées, émondées ■ 60 g d'huile d'olive

1. Faites dessaler la morue au moins 24 h dans une bassine d'eau froide, en changeant l'eau régulièrement. Pour accélérer le dessalage, vous pouvez couper le poisson en morceaux. Avant de l'utiliser, goûtez-le pour vérifier qu'il est bien dessalé, puis coupez-le en dés de 2 cm environ.

2. Préparez le pesto. Mixez les pistaches avec l'huile d'olive, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une texture homogène.

3. Hachez 40 g de pistaches et réservez. Épluchez les oignons et taillez-les en fines lanières. Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive, puis mettez-y à revenir les oignons 5 min à feu moyen.

Salez et poivrez. Ajoutez les morceaux de morue et laissez cuire encore 5 min.

4. Faites cuire les pâtes al dente dans une grande casserole d'eau bouillante salée (4 litres environ). Égouttez-les en conservant une louche d'eau de cuisson.

5. Ajoutez les pâtes dans la poêle. Incorporez le pesto, le zeste de citron et l'eau de cuisson réservée pour bien lier les ingrédients. Mélangez délicatement. Servez immédiatement, en saupoudrant des pistaches hachées.

Notre conseil vin

Un coteaux-varois-en-provence

RAVIOLIS À LA VIANDE DE VEAU ET AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

Préparation : 1 h 30

Repos : 30 min

Cuisson : 2 h

Pour la pâte : 400 g de farine ■ 4 œufs à température ambiante

Pour la farce : 250 g d'épaule de veau ■ 120 g de carotte ■ 120 g d'oignon ■ 4 brins de thym ■ 80 g de ricotta ■ 60 g de parmesan ■ 20 g de cèpes séchés ■ 2 pincées de noix de muscade ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 25 cl d'eau chaude ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive
Pour l'assaisonnement : 200 g de shitakés frais ■ 1 gousse d'ail ■ 4 brins de thym ■ 80 g de beurre ■ Parmesan râpé ■ 1 c. à soupe rase d'huile d'olive vierge

1. Préparez la farce. Faites tremper les cèpes 20 min dans l'eau chaude. Égouttez-les et réservez l'eau de trempage, en la filtrant. Coupez les champignons en petits morceaux. Détaillez la viande en dés de 1,5 cm environ. Épluchez la carotte et l'oignon, puis hachez-les finement.

2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites-y revenir l'oignon, la carotte et les cèpes réhydratés quelques minutes. Ajoutez la viande et mélangez jusqu'à ce qu'elle accroche légèrement au fond. Déglacez avec le vin, laissez le liquide s'évaporer, puis salez.

3. Versez l'eau filtrée des cèpes dans la cocotte. Incorporez le thym et laissez mijoter 1 h 30, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Une fois la viande cuite, laissez-la refroidir, puis hachez-la grossièrement au couteau. Mélangez-la avec la ricotta, la muscade et le parmesan.

4. Préparez la pâte. Versez la farine sur le plan de travail, formez un puits profond et cassez-y les œufs. Battez-les délicatement à la fourchette, tout en incorporant progressivement la farine. Travaillez la pâte avec les doigts, puis pétrissez-la 5 min avec la paume jusqu'à obtenir une texture bien lisse et homogène. Formez une boule, enveloppez-la dans un torchon humide pour éviter qu'elle ne sèche et laissez reposer 30 min.

5. Préparez l'assaisonnement. Nettoyez les shitakés et coupez-les en dés. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive avec la gousse d'ail pelée et dégermée. Faites-y revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le thym et réservez.

6. Prélevez 60 g de pâte. Étalez-la au rouleau ou au laminoir pour obtenir une épaisseur de 1 mm environ, en ajoutant un peu de farine au besoin. Découpez des carrés de 8 cm de côté. Déposez 1 c. à café de farce au centre, humidifiez le pourtour et repliez la pâte pour former des rectangles. Soudez les bords en pressant avec une fourchette. Procédez de même avec toute la pâte pour confectionner tous les raviolis.

7. Faites cuire les raviolis dans de l'eau frémissante salée : le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la pâte, goûtez. Égouttez-les, puis servez avec le beurre au thym, les shitakés et du parmesan râpé.

Notre conseil vin

Un saint-aubin blanc



Le conseil de Laura

“ Pour un résultat optimal, l'idéal est d'utiliser un laminoir, qui permet d'obtenir une pâte très fine et régulière. Toutefois, si vous n'en avez pas, pas de panique ! Vous pouvez tout à fait étaler la pâte à la main à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Elle sera un peu plus épaisse, mais le goût des raviolis sera tout aussi savoureux. ”



Le conseil de Laura

“Tout le monde adore les lasagnes! Pour cette version végétarienne colorée et savoureuse, vous pouvez varier les légumes selon les saisons et les fromages selon le marché.”

LASAGNES AU POTIMARRON, AUX ÉPINARDS ET À LA PROVOLA

Pour 6 personnes

Préparation : 1 h

Cuisson : 1 h

■ 12 feuilles de lasagnes ■ 2 kg de potimarron bio ■ 400 g d'épinards frais (ou surgelés) ■ 1 gousse d'ail ■ 250 g de ricotta ■ 200 g de provola nature (ou fumée) ■ 150 g de parmesan râpé ■ 3 pincées de noix de muscade ■ Beurre pour le moule ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez le potimarron en deux, puis retirez les pépins et coupez-le en tranches de 2 cm d'épaisseur (si le potimarron n'est pas bio, retirez la peau). Recoupez les tranches en dés d'environ 2 cm de côté. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive,

salez et enfournez pour 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Lavez les épinards, ôtez les tiges puis essorez-les. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive avec l'ail pelé et coupé en deux, puis faites cuire très rapidement les épinards. Si vous utilisez des épinards surgelés, faites-les cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Salez et poivrez, ôtez l'ail.

3. Beurrez un plat à gratin. Faites bouillir un peu d'eau dans une grande casserole et plongez-y 3 feuilles de lasagnes à la fois pour les ramollir, quelques minutes, puis déposez-les dans le plat sans les égoutter. Répétez l'opération pour chaque lot de feuilles.

4. Écrasez la moitié du potimarron à la fourchette avec la ricotta. Incorporez la moitié du parmesan, la noix de muscade,

du sel et du poivre. Mélangez. Coupez la provola en dés ou râpez-la grossièrement. Préchauffez le four à 180 °C.

5. Dans le plat, sur les feuilles de lasagnes, étalez un quart du mélange au potimarron. Ajoutez un tiers des dés de potimarron réservés, un tiers des épinards et un quart de la provola. Saupoudrez d'un quart du parmesan restant. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients pour obtenir quatre étages, en terminant par une couche de lasagnes, une couche de mélange au potimarron, une couche de provola et une couche de parmesan.

6. Mettez le plat à gratiner au four pour 30 min environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Notre conseil vin
Un pays-d'oc blanc

Le café Mi-boisson, mi-épice

Boisson universelle aux arômes profonds, le café ne se contente pas de sa place au petit déjeuner ou après le repas! Véritable épice, il s'invite en cuisine, révélant ses notes complexes dans des plats sucrés et salés.

Texte **Carole Garnier**. Recettes et stylisme **Lucie Balme-Leygues**. Photos **Martin Balme**.

Selon son origine, sa torréfaction et sa méthode de préparation, le café peut offrir des arômes fruités, chocolatés, épicés, acides... Et si certaines de ses associations sont connues et reconnues, comme celle avec le chocolat ou des épices comme la cannelle, la cardamome, la fève tonka ou la vanille, d'autres sont moins attendues. Essayez-le, par exemple, en ristretto, fouetté avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique dans une vinaigrette inédite, délicieuse avec une salade d'endives, de la frisée ou de la trévise mêlée à des quartiers de poire, des éclats de noix et des dés de comté fruité ou de roquefort. Ou encore dans une salade de légumes verts vapeur. Vous pouvez aussi mélanger du café moulu avec des épices (paprika, cumin, chili...) et du sucre roux, et improviser un « rub » (« marinade » sèche à appliquer) pour une viande rouge à griller au barbecue. Son amertume soulignera également la saveur d'une sauce au poivre. Autre possibilité : le glisser dans une sauce à la crème et aux champignons. Les notes lactées de la première et terreuses des seconds se combinent très bien à celles du café. Parfaite avec une viande blanche comme un suprême de volaille ou un rôti de porc. Les idées ne manquent donc pas pour détourner cet ingrédient : laissez-vous inspirer par nos recettes! ♦



© Assiette creuse La Trésorerie

CABILLAUD CONFIT À L'HUILE D'OLIVE ET AU LAURIER, POMMES VAPEUR, SALADE D'HERBES ET VINAIGRETTE AU CAFÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Repos : 8 h Cuisson : 50 min

- 500 g de dos de cabillaud ■ 600 g de pommes de terre grenaille ■ 1 chicorée (ou autre petite salade croquante)
- 1/2 bouquet de coriandre ■ 1/2 bouquet de persil plat ■ 1/2 bouquet d'aneth
- 2 feuilles de laurier ■ 25 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la vinaigrette au café :

- 2 c. à soupe de café expresso ■ 1 c. à soupe rase de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 2 c. à soupe d'huile de lin

1. La veille, faites chauffer doucement l'huile d'olive dans une petite casserole, avec le laurier, 10 min. Hors du feu, couvrez et laissez infuser jusqu'à refroidissement complet. Détaillez le poisson en 4 portions, placez-les côté à côté dans un petit plat creux, couvrez d'huile au laurier. Salez et poivrez. Couvrez et placez au réfrigérateur.

2. Le jour même, sortez le plat du réfrigérateur, découvrez-le. Préchauffez le four à 140 °C. Enfournez pour 30 min.

3. Pendant ce temps, épluchez et rincez les pommes de terre grenaille. Coupez-les en deux et faites cuire 10 à 15 min à la vapeur. Ajustez le temps de cuisson selon leur grosseur : elles doivent être juste fondantes mais pas trop cuites.

4. Réalisez la vinaigrette. Préparez un petit café expresso bien corsé. Laissez-le refroidir. Dans une coupelle, mélangez la moutarde, le vinaigre de Xérès, du sel, du poivre et 2 c. à soupe de café puis incorporez l'huile de lin.

5. Ciselez la coriandre, le persil et l'aneth. Nettoyez la chicorée, détachez les feuilles, placez-les dans un saladier avec les herbes. Arrosez de vinaigrette et mélangez bien.

6. Servez le poisson confit avec les pommes de terre et la salade d'herbes.

Notre conseil vin

Un coteaux-du-vendômois blanc

SUPRÈME DE POULET FERMIER, SAUCE CRÉMEUSE AU CAFÉ, PURÉE DE CHOUX

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

- 4 suprêmes de poulet ■ 1/2 chou romanesco ■ 1/2 chou-fleur ■ 2 oignons
- 1 c. à soupe bombée de ciboulette ciselée ■ 200 g de marrons en bocal
- 40 cl de lait de coco ■ 2 c. à soupe de sauce soja salée ■ 1 cube de bouillon de poule ■ 40 g de beurre demi-sel
- 2 c. à soupe d'huile de sésame torréfié ■ 2 c. à soupe de café moulu ■ Sel ■ 1/2 c. à café de poivre noir concassé

1. Épluchez les oignons, émincez-les. Nettoyez les deux variétés de choux, détaillez-les en fleurettes.

2. Dans une casserole, faites suer la moitié des oignons avec 20 g de beurre demi-sel. Ajoutez les choux, mélangez quelques minutes et couvrez d'eau à hauteur. Ajoutez le cube de bouillon, salez légèrement, couvrez et laissez mijoter 20 min.

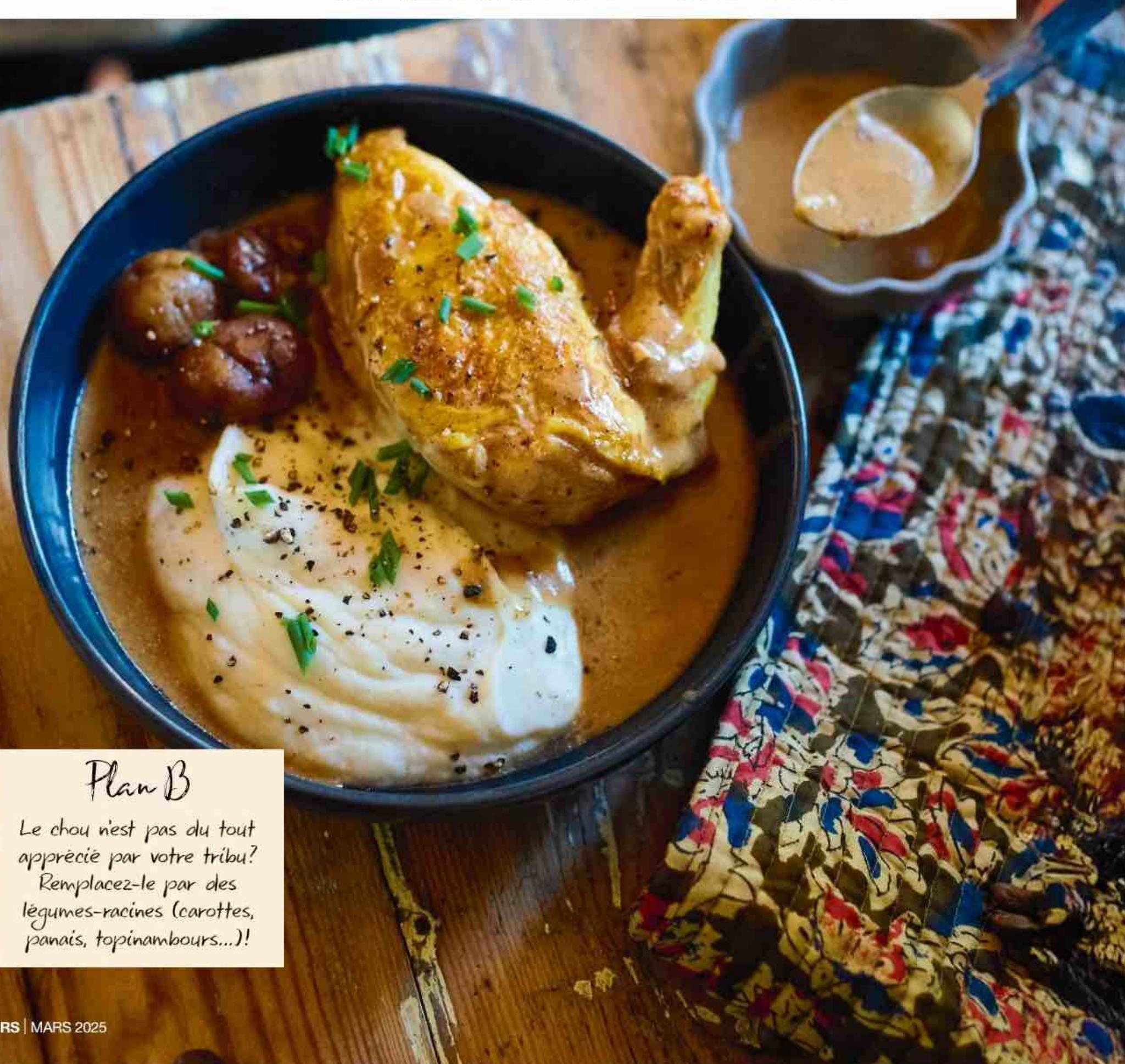
3. Filtrez le contenu de la casserole en réservant le bouillon. Mixez en ajoutant le reste de beurre et très peu de bouillon, jusqu'à obtention d'une purée bien lisse et onctueuse. Réservez.

4. Dans une large cocotte, faites suer le reste d'oignon émincé dans l'huile de

sésame. Ajoutez les suprêmes de poulet côté peau dans le fond de la cocotte, saisissez-les quelques minutes pour qu'ils soient bien dorés, puis retournez-les. Versez la sauce soja puis le lait de coco. Ajoutez le café moulu (cuillères rases ou bombées selon l'intensité que vous souhaitez) et le poivre concassé. Couvrez la cocotte et laissez mijoter 15 min.

5. Ajoutez les marrons dans la cocotte, poursuivez la cuisson 5 min, puis servez accompagné de purée bien chaude parsemée de ciboulette.

Notre conseil vin
Un côtes-du-jura blanc



Plan B

Le chou n'est pas du tout apprécié par votre tribu?

Remplacez-le par des légumes-racines (carottes, panais, topinambours...)!



VELOUTÉ DE CAROTTE AU LARD GRILLÉ, CHANTILLY AU CAFÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

- 1 kg de carottes ■ 1 échalote
- 4 brins de persil plat
- 4 tranches de lard fumé
- 80 cl de bouillon de volaille chaud ■ 20 cl de crème fleurette
- 2 c. à café rases de noisettes concassées ■ 1 pincée de muscade moulue ■ 2 c. à soupe de café fort ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

1. Faites chauffer le bouillon de volaille. Pelez et émincez l'échalote. Coupez 2 tranches de lard grossièrement. Dans une cocotte, faites suer le lard et l'échalote dans l'huile d'olive. Épluchez les carottes, coupez-les en rondelles. Ajoutez-les dans la cocotte, laissez rôtir quelques minutes puis versez le bouillon. Salez légèrement, ajoutez la

muscade et du poivre. Laissez mijoter 20 min ou jusqu'à ce que les carottes soient bien fondantes. Mixez le tout en soupe bien veloutée.

2. Préparez une petite tasse de café très fort, laissez-le refroidir. Versez-en 2 c. à soupe dans le bol d'un robot, ajoutez la crème fleurette, salez, mélangez, et placez le tout 10 min au congélateur. Fouettez la crème jusqu'à obtenir une consistance ferme.

3. Coupez le lard restant en lamelles, faites-les griller dans une petite poêle chaude avec les noisettes concassées. Pendant ce temps, ciselez les brins de persil.

4. Servez la soupe agrémentée d'un toupet de crème fouettée au café, et parsemez de lard, de noisettes et de persil.

Notre conseil vin
Un côtes-roannaise rouge

CARRÉS MOELLEUX AU CAFÉ ET AU CHOCOLAT NOIR, SUPRÈMES D'ORANGE

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

- 4 œufs ■ 150 g de chocolat noir pâtissier ■ 85 g de poudre d'amandes ■ 4 oranges ■ 20 cl de crème d'amande cuisine
- 1 c. à soupe bombée de café moulu + 1 c. à café rase pour décorer ■ 1 c. à café bombée de sucre glace ■ Quelques fleurs comestibles (facultatif)
- Ustensile : 1 moule de 24 × 24 cm**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Concassez le chocolat noir. Faites-le fondre avec la crème d'amande au bain-marie. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige ferme.

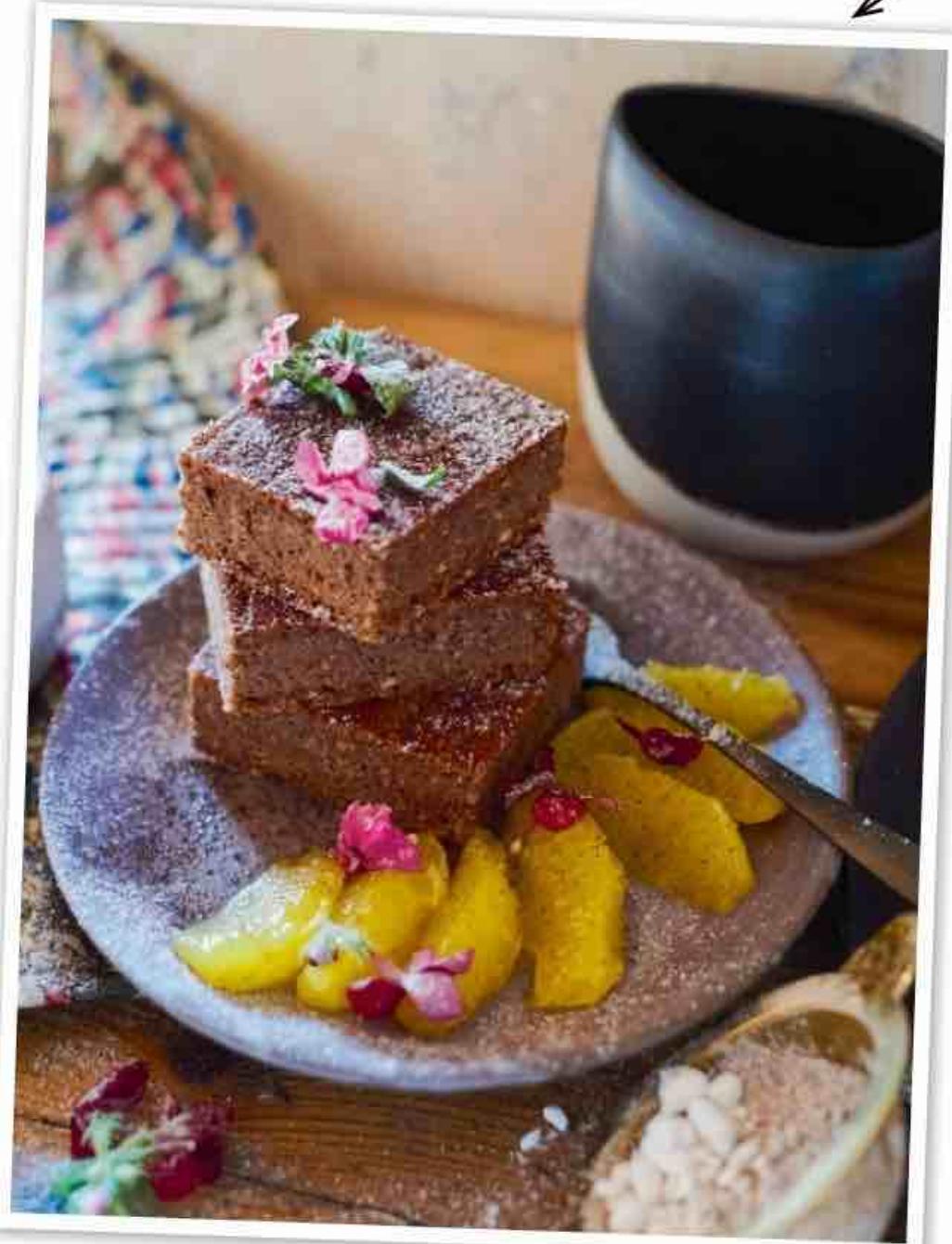
2. Dans un saladier, fouetez les jaunes d'œufs avec la poudre d'amandes, ajoutez le mélange crémeux au chocolat

et la cuillère à soupe bombée de café moulu. Incorporez délicatement les blancs en neige pour obtenir une texture mousseuse homogène. Dans le moule chemisé de papier cuisson, versez cette pâte. Enfournez pour 30 min puis laissez refroidir hors du four.

3. Pelez les oranges à vif et, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, prélevez les suprêmes (c'est-à-dire les quartiers d'orange sans peau ni membrane blanche, amère).

4. Démoulez le gâteau et coupez-le en parts carrées. Parsemez d'un voile de mélange de sucre glace et de café moulu. Décorez éventuellement de quelques fleurs comestibles et servez avec la salade d'oranges.

Notre conseil vin
Un rivesaltes ambré



BUNDT CAKE AUX NOIX DE PÉCAN ET CARAMEL ONCTUEUX AU CAFÉ**Pour 8 personnes****Préparation : 30 min****Cuisson : 1 h**

Pour l'insert aux noix de pécan : 70 g de noix de pécan concassées ■ 70 g de sucre rapadura ■ 20 g de beurre doux mou ■ 20 g de café expresso fort (1 ristretto)

Pour le gâteau : 270 g de farine T55

- 200 g de sucre rapadura ■ 60 g de poudre de noisettes ■ 220 g beurre demi-sel mou ■ 20 cl de crème fraîche épaisse ■ 4 œufs ■ 50 g de sirop d'érable ■ 2 c. à soupe bombées de café moulu ■ 1 c. à café rase de bicarbonate de soude alimentaire ■ 1 c. à café bombée de levure chimique

Pour le caramel au café : 150 g de crème fleurette ■ 40 g de beurre demi-sel mou ■ 200 g de sucre en poudre ■ 100 g de café expresso fort (3-4 expressos) ■ 2 c. à soupe de jus d'orange

Pour décorer : 1 c. à soupe de noix de pécan

Ustensile : 1 moule à bundt cake en silicone de 28 cm de diam. et 15 cm de haut

1. Préparez le caramel au café. Dans une petite casserole, faites frémir la crème fleurette et le café fort. Dans une casserole à fond épais, versez le sucre en poudre et le jus d'orange. À feu plutôt vif, faites fondre le sucre sans mélanger, jusqu'à obtention d'un caramel doré (ne quittez pas la casserole des yeux pour ne pas le laisser brûler!). Hors du feu, déposez le beurre mou dans le caramel, mélangez, puis ajoutez la crème chaude et mélangez au fouet (attention aux projections brûlantes). Remettez sur feu moyen en fouettant quelques minutes : le caramel doit prendre la belle consistance d'un caramel au beurre salé. Versez le caramel dans un petit pichet, laissez refroidir.

2. Préparez l'insert aux noix de pécan. Dans une petite poêle, faites torréfier les noix de pécan à feu moyen, sans ajout de matière grasse. Ajoutez le sucre, laissez caraméliser quelques minutes. Ajoutez le café et le beurre, mélangez jusqu'à obtention d'une texture pralinée.

3. Préparez le gâteau. Préchauffez le four à 180 °C en mode chaleur tournante. Dans le bol d'un robot ou un saladier, fouetez le beurre mou avec le café moulu, le sirop d'érable et le sucre. Ajoutez la poudre de noisettes, la farine, le bicarbonate de soude et la levure, tout en continuant de fouetter. Ajoutez la crème et les œufs, fouetez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Versez la moitié de la pâte dans le moule. Répartissez l'insert aux noix de pécan sur toute la surface, puis recouvrez avec le reste de pâte. Enfournez pour 55 min, vérifiez la cuisson en piquant un couteau au milieu du gâteau : la pointe doit ressortir sèche. Laissez refroidir avant de démouler.

4. Faites légèrement réchauffer le caramel si nécessaire, afin qu'il ait une belle consistance épaisse et nappante. Versez-le sur le gâteau. Décorez de 1 c. à soupe de noix de pécan hachées et servez.

Notre conseil vin*Un maury vin doux naturel tuilé**Astuces*

Le caramel au café peut être réalisé la veille et conservé au réfrigérateur. Si vous utilisez un moule en métal, beurrez et farinez-le avant de verser la pâte.

NOUVEAU HORS-SÉRIE

SAVEURS DES PLATS UNIQUES POUR DES MOMENTS INOUBLIABLES !

Découvrez une sélection **exquise** et généreuse
de recettes à partager.

Tajine de Koftas
aux poires
et potimarron



DISPONIBLE EN KIOSQUE ET SUR ABONNEMENTMAG.FR/SAVEURS

Le Mexique de Beatriz Gonzalez

Haute en couleur, en arômes, en saveurs – souvent pimentées –, la cuisine mexicaine est empreinte de générosité et de partage. La cheffe Beatriz Gonzalez nous confie ses recettes familiales, réinterprétées à sa façon.

Texte Carole Garnier.

Beatriz Gonzalez a grandi sur l'île de Cozumel, au Mexique, où ses parents tenaient deux restaurants. À 18 ans, elle rejoint l'institut Paul Bocuse et se forme à la gastronomie française. Elle travaille aux côtés de Pierre Orsi à Lyon, chez Alain Sanderens ou encore à La Grande Cascade, avant d'ouvrir ses deux adresses bistro-mexicaines à Paris, Neva Cuisine et Coretta. C'est lors de la pandémie de Covid-19 qu'elle a l'idée de proposer des tacos et autres recettes mexicaines à la livraison. Le succès est immédiat. Elle décide alors de créer Taco Mesa, une *taquería*, où l'on vient déguster des recettes iconiques de tacos, préparés avec des produits soigneusement sélectionnés.

Une technique ancestrale

Parmi les ingrédients préférés de Beatriz Gonzalez ? « Les piments et les sauces, qui me rappellent immanquablement mon enfance passée sur l'île de Cozumel. J'ai aussi un faible pour les tacos de *carne asada*, garnis de viande rôtie, qui

m'évoquent le restaurant de mon père, qui les servait dans des assiettes en fonte brûlante avant de les dégeler à la bière devant les clients », raconte la cheffe. S'il est un ingrédient incontournable, c'est le maïs. Il entre dans la préparation des tortillas, ces galettes préparées à base de farine de maïs nixtamalisée (c'est-à-dire ayant subi une sorte de précuision permettant de rendre les grains plus tendres), et qui s'utilisent comme des « contenants » pour abriter des garnitures de viande, de poisson, voire des restes de la veille. On peut aussi en faire des *tostadas*, des tortillas cuites et croustillantes, ou des *tlacoyos*, des tortillas plus épaisses souvent garnies de purée de haricots noirs ou de fèves. Vous trouverez cette farine nixtamalisée en épicerie spécialisée ou sur internet. Pour servir, la crème crue, le citron vert, l'avocat et la coriandre agrémenteront parfaitement les plats. Et pour accompagner le tout, proposez une infusion d'hibiscus, boisson incontournable au Mexique, très rafraîchissante. Parfaite pour tempérer le feu des épices ! ♦



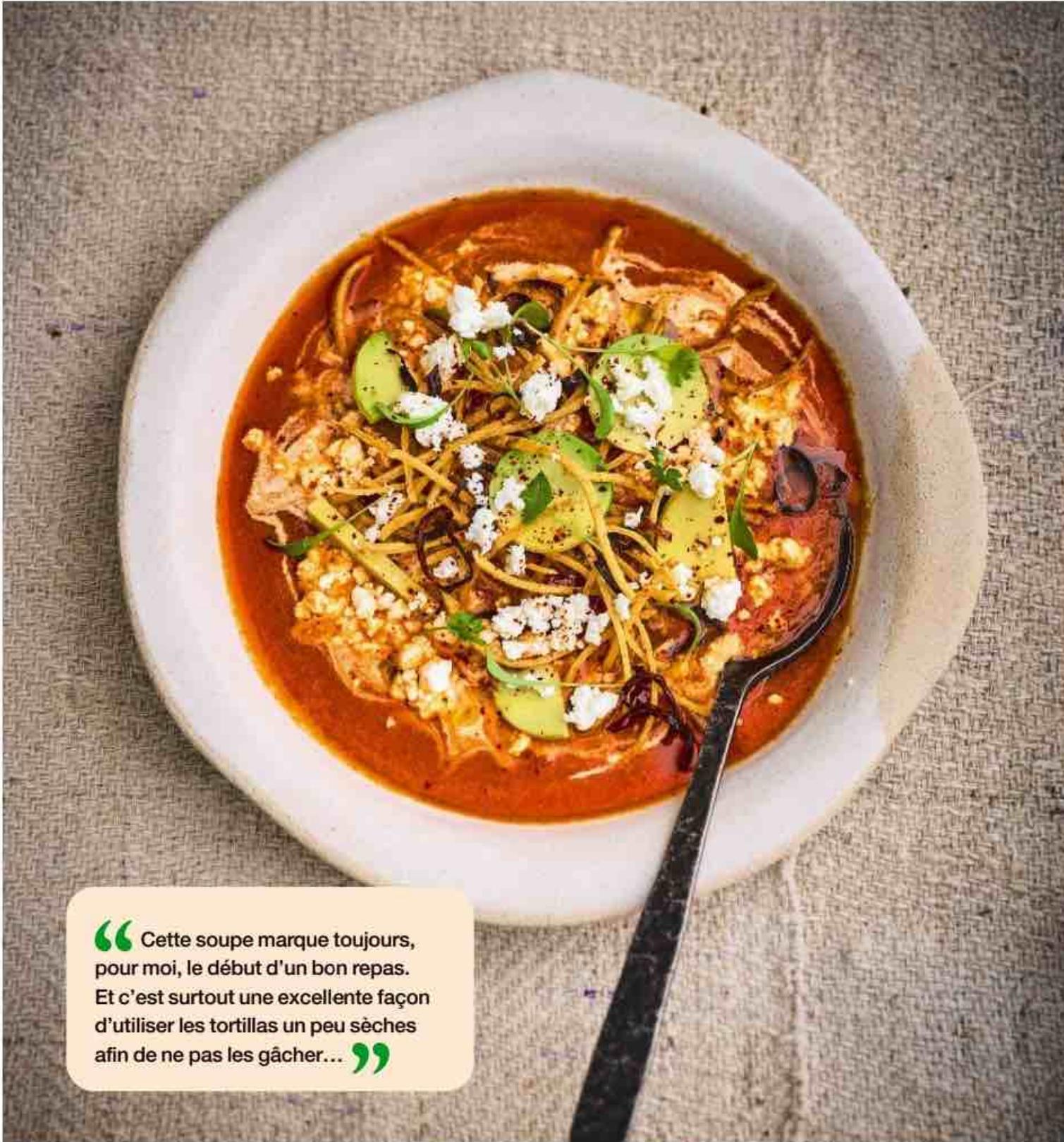
À LA TABLE DE BEATRIZ GONZALEZ

Ces recettes sont extraites de *Mesa : Ma cuisine mexicaine*, de Beatriz Gonzalez, paru en octobre 2024 aux éditions Solar. Si, comme les empanadas ou le guacamole, certaines recettes sont connues à travers le monde, on connaît peut-être moins le *mole de olla*, une sorte de pot-au-feu pimenté, la *cochinita*, de la poitrine de porc marinée aux épices, ou l'*esquite*, une préparation à base de maïs grillé assaisonnée d'huile de piment et de mayonnaise au chipotle. En tout, ce sont 80 recettes traditionnelles revisitées par la cheffe, des *botanas* (tapas) aux plats gastronomiques, en passant par les tacos, ceviches, tamales...

Dans son restaurant Taco Mesa, la cheffe a souhaité apporter à table la cuisine mexicaine de rue, élaborée à partir de produits frais et fabriqués maison.



« LES PIMENTS ET LES SAUCES ME RAPPELLENT IMMANQUABLEMENT MON ENFANCE SUR L'ÎLE DE COZUMEL. »



“ Cette soupe marque toujours, pour moi, le début d'un bon repas. Et c'est surtout une excellente façon d'utiliser les tortillas un peu sèches afin de ne pas les gâcher... ”

SOPA DE TORTILLA

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

- 1 oignon blanc ■ 2 gousses d'ail ■ 3 piments guajillos ■ 6 tomates ■ 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe d'origan ■ 1 c. à soupe de graines de cumin ■ 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre du moulin
- Pour le dressage :** 2 tortillas ■ 1 piment guajillo ■ 1 avocat ■ Crème épaisse ■ Feta ■ Huile de friture

1. Préparez la sopa. Épluchez l'oignon et pelez les gousses d'ail. Dans une poêle antiadhésive sans matière grasse, faites suer les piments entiers épépinés, pendant 1 à 2 min.

2. Dans une marmite d'eau bouillante, jetez les tomates entières, les piments, l'oignon épluché, l'ail pelé, le laurier, l'origan, le cumin, du sel et du poivre. Laissez cuire 15 à 20 min, jusqu'à ce que

l'oignon soit tendre. Retirez la feuille de laurier. Mixez tous les ingrédients pendant 5 à 10 min. Ajustez la texture avec un peu d'eau de cuisson.

3. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile de tournesol. Ajoutez la préparation mixée, puis laissez cuire pendant 15 min environ. Faites réduire de moitié et rectifiez l'assaisonnement.

4. Préparez le dressage. Taillez les tortillas en julienne, puis faites-les frire quelques instants dans une huile chaude. Égouttez-les sur un papier absorbant. Faites également frire le piment préalablement épépiné et taillé en julienne.

5. Servez la soupe dans des assiettes creuses. Ajoutez les tortillas et le piment frits, des pastilles ou demi-lunes d'avocat ainsi qu'un peu de crème épaisse et de feta émiettée.

Conseil

Les piments guajillos sont toujours vendus secs. Leur piquant est modéré. Vous pouvez les remplacer par du piment d'Espelette.





“ La barbacoa est plus qu'une recette au Mexique, c'est une véritable tradition. On creuse un trou dans la terre, on le remplit de pierres et de bois à brûler. Une fois que les braises sont bien chaudes, on recouvre le trou de feuilles d'agave, puis on fait cuire la viande avec sa marinade. En voici une version réalisable facilement à la maison. ”

BARBACOA

Pour 10 à 12 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 2 h

Pour la marinade de guajillo : 2 gros oignons blancs ■ 4 tomates ■ 3 gousses d'ail ■ 12 piments guajillos ■ 1 c. à soupe de marjolaine séchée ■ 1 c. à soupe d'origan mexicain ■ 3 clous de girofle ■ 4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin

Pour la barbacoa : 1 épaule d'agneau avec os (2 kg environ) ■ 1 oignon blanc ■ 2 carottes ■ 3 gousses d'ail ■ Huile de tournesol ■ 100 g d'épazote fraîche ou séchée ■ Sel

Pour le dressage : Tortillas de maïs ■ 80 g d'oignons blancs ■ 20 g de coriandre ■ Salsa verte ■ Citron vert

1. Préparez la marinade de guajillo.

Dans une poêle à feu vif, faites griller les piments entiers épépinés avec la marjolaine, les clous de girofle et l'origan mexicain pendant 1 à 2 min, en remuant pour libérer les arômes. Réservez.

2. Dans la même poêle sans matière grasse, faites revenir les oignons hachés grossièrement, les tomates coupées en quartiers et l'ail pelé pendant 10 min environ, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré sur tous les côtés. Réservez.

3. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile à feu vif. Ajoutez tous les ingrédients de la marinade. Faites-les sauter 4 à 5 min, jusqu'à ce que les tomates ramollissent. Couvrez d'eau et laissez cuire 15 à 20 min. Le liquide doit être complètement évaporé. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte.

4. Préparez la barbacoa. Épluchez l'oignon, les carottes et pelez les gousses d'ail. Dans une marmite, faites colorer la viande à l'huile des deux côtés. Ajoutez la pâte ainsi que l'oignon coupé en deux, les carottes hachées grossièrement, les gousses d'ail entières et l'épazote. Mouillez à hauteur avec de l'eau, salez, puis laissez mijoter à couvert pendant 1 h 30 à 2 h, jusqu'à ce que l'agneau soit tendre. Écumez la surface et n'hésitez pas à rajouter de l'eau si nécessaire. Servez la viande avec des tortillas de maïs, de l'oignon blanc haché mélangé à de la coriandre ciselée, de la salsa verte, des quartiers de citron vert ainsi qu'avec le consommé de la barbacoa.

Conseil

L'épazote, originaire du sud du Mexique, est utilisée comme assaisonnement, notamment pour le maïs, mais aussi pour les haricots noirs ou les champignons. Vous pouvez la remplacer par de la coriandre fraîche.



CRUDO DE BAR ET SALSA MACHA

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 20 min Cuisson : 10 min

Pour la salsa macha : 4 cl d'huile de pépins de raisin ■ 80 g de gingembre frais ■ 50 g de sésame blanc ■ 2 piments moritas ou chipotles ■ 8 cl de sauce nuoc-mâm ■ 15 cl d'huile de sésame torréfié ■ 12 cl de jus de citron vert

Pour le crudo de bar : 1 filet de bar de 1,5 à 2 kg ■ 1 citron vert ■ 1 citron jaune ■ 100 g de gros sel ■ 100 g de sucre semoule

Pour le dressage : 1/2 pamplemousse ■ 1 orange ■ 1 citron vert ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 2 avocats ■ 1/2 oignon rouge

■ Feuilles de bourrache (facultatif)

■ Ciboulette (facultatif)

1. Préparez la salsa macha. Dans une poêle, faites chauffer l'huile de pépins de raisin à feu moyen. Faites revenir le gingembre haché 2 min. Ajoutez le sésame et faites revenir de nouveau 2 min. Débarrassez et laissez refroidir.

2. Dans la même poêle, faites revenir les piments épépinés en remuant pendant 2 min. Versez le nuoc-mâm et laissez caraméliser. Débarrassez et laissez refroidir.

3. Passez les piments au mixeur jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajoutez l'huile de sésame, puis mélangez la purée de piments avec le gingembre. Ajoutez le jus de citron vert, rectifiez l'assaisonnement et mélangez.

4. Préparez le crudo de bar. Passez au mixeur le gros sel avec le sucre et les citrons coupés en quatre. Ôtez la peau et les arêtes du filet de bar, puis badigeonnez-le avec cette préparation. Laissez reposer au frais pendant 20 min. Rincez à l'eau claire, puis coupez le poisson en lamelles.

5. Passez au dressage. Dans un bol, mélangez le jus des agrumes avec l'huile d'olive. Disposez des tranches d'avocat de la même épaisseur que les lamelles de poisson dans une assiette creuse. Ajoutez le bar. Versez l'huile aux agrumes. Ajoutez quelques lamelles d'oignon rouge, des feuilles de bourrache, un peu de ciboulette et quelques gouttes de salsa macha. Dégustez sans attendre.



“Habituellement, ces *flautas* se dégustent avec de la laitue en julienne, des lamelles de radis multicolores et des oignons. Mais moi, je les aime juste comme ça, nature. **”**

FLAUTAS DE POMMES DE TERRE ET CHORIZO

Pour 8 à 10 tacos
Préparation: 15 min
Cuisson: 25 min

■ 8 à 10 tortillas ■ 2 grosses pommes de terre ■ 350 g de chorizo épice ■ 1 c. à soupe de piment chipotle mixé ■ Huile neutre ■ Salsa verte ■ Sel

1. Préparez la farce. Pelez et coupez les pommes de terre et le chorizo en petits dés. Dans une poêle à feu vif, faites chauffer un filet d'huile. Ajoutez les dés de pomme de terre et faites-les sauter pendant 8 à 10 min.

2. Ajoutez le chorizo ainsi que la purée de piment chipotle, réduisez le feu et laissez suer 5 min.

3. Préparez les tacos. Dans une poêle, faites chauffer un fond d'huile. Trempez les tortillas une

à une dans l'huile chaude pour les rendre moelleuses et pour pouvoir les rouler facilement. Mettez-les sur une feuille de papier sulfurisé. Déposez un peu de farce au bord de chacune d'elles, puis formez des rouleaux. Piquez-les à l'aide d'un cure-dent pour les maintenir fermées.

4. Faites frire les tacos dans un bain d'huile à 170 °C pendant 4 à 5 min. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant, puis salez. Dégustez avec de la salsa verte.

Conseil

La salsa verde, à base de tomatilles vertes et de piments serrano, possède une saveur acidulée et épicee. Elle se trouve dans les épiceries sud-américaines.

COCADAS

Pour 6 à 8 personnes

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

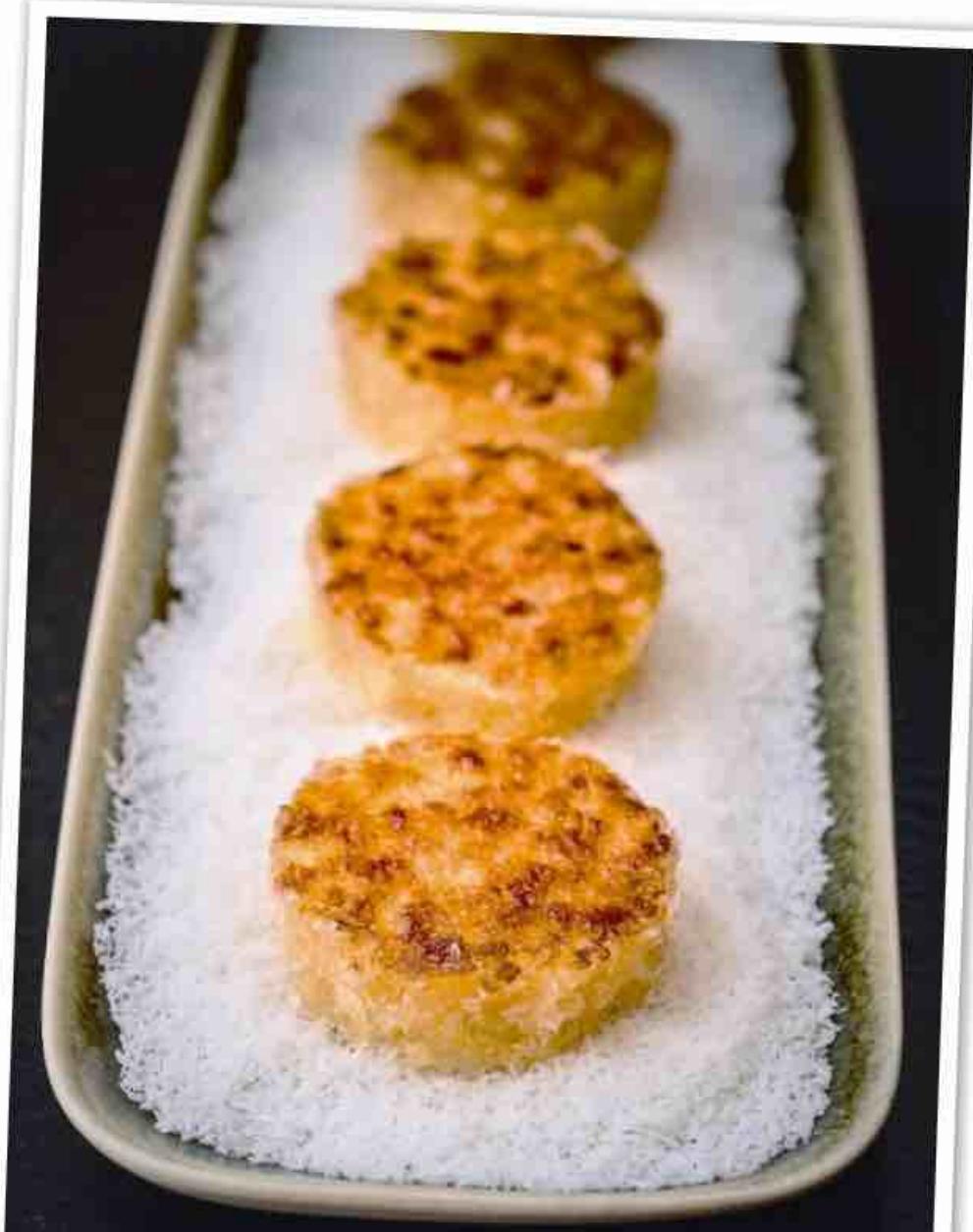
- 4 jaunes d'œufs ■ 12 cl de lait
- 300 g de sucre semoule
- 2 bâtons de cannelle
- 12 cl d'eau de coco
- 500 g de noix de coco râpée

1. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs avec le lait. Dans une casserole, mettez le sucre, les bâtons de cannelle et l'eau de coco, puis faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Ajoutez la noix de coco râpée et laissez cuire à feu doux pendant 10 à 15 min. Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange soit presque sec.

3. Ajoutez progressivement les œufs battus avec le lait. Mélangez et laissez cuire jusqu'à ce que vous puissiez voir le fond de la casserole en remuant.

4. Ôtez les bâtons, puis mettez la pâte dans des moules souples en forme de palet. Faites cuire dans un four préchauffé à 220 °C pendant 15 min, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laissez refroidir avant de déguster.



“Ces biscuits à la noix de coco se dégustent à toute heure de la journée. Un véritable péché mignon ! **”**



Diplômée de l'école Ferrandi, Orathay Souksisavanh vous dévoile les secrets de la cuisine asiatique.

Congee au poulet et œuf de cent ans

Consommé en Chine au petit déjeuner, le congee, une sorte de porridge, est parfait pour prendre des forces. Garni de beignets et de poulet mariné, il devient un plat complet très agréable pour résister aux derniers frimas.

Recette et stylisme **Orathay Souksisavanh**. Photos **Charlotte Lascève**.



Les œufs de cent ans et les petits beignets chinois se trouvent facilement dans les magasins asiatiques.



Plongez le poulet dans le riz, puis, à la fin de la cuisson, rectifiez l'assaisonnement si besoin.



Pour la cuisson du riz, vous pouvez utiliser le bouillon de votre choix: volaille, poule, légumes...

Coupez 2 beignets en morceaux, à parsemer en topping dans les bols, et servez le reste à côté.

Pour 2 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

- 250 g de cuisses de poulet ■ 1/2 c. à café de sucre ■ 1 c. à soupe de sauce soja
 - 2 beignets chinois youtiao (décongelés)
 - 2 œufs de cent ans ■ 1 tige de cébette
 - 5 g de gingembre ■ 6 brins de coriandre
 - 10 cl d'huile pour friture ■ Sel, poivre
- Pour le congee :** 140 g de riz thaï
■ 1,5 litre de bouillon de volaille (ou autre)

1. Désossez les cuisses de poulet et émincez la chair. Faites-la mariner dans un plat avec la sauce soja, le sucre, une pincée de sel et du poivre. Réservez à température ambiante.
2. Dans une petite poêle, faites frire les beignets dans l'huile, en suivant les

instructions de l'emballage (photo 1). Égouttez-les sur du papier absorbant.

3. Préparez le congee. Rincez le riz deux fois. Dans une casserole, portez le bouillon à ébullition (photo 2). Versez-y le riz, baissez le feu et faites-le cuire 20 min à petits frémissements. Remuez souvent pour éviter que le fond attache.

4. Ajoutez le poulet, 1/2 c. à café de sel et du poivre (photo 3). Laissez cuire encore 10 min.

5. Pelez puis coupez le gingembre en julienne, émincez la cébette et ciselez la coriandre. Écalez les œufs, rincez-les sous l'eau et coupez-les en dés (photo 4). Détaillez les beignets en rondelles. Servez le tout avec le congee au poulet.

Notre conseil vin
Un alsace-pinot blanc

CURIOSITÉ CHINOISE

L'œuf de cent ans, dont l'origine remonte à plusieurs siècles, est un œuf de cane que l'on plonge dans une solution faite d'argile, de cendre, de chaux, de sel et de paille de riz. Après plusieurs semaines, les protéines et la graisse de l'œuf, dénaturées, se transforment. Le blanc devient translucide, brun foncé, avec une texture ferme et élastique, le jaune, crémeux, avec des saveurs de fromage riches en umami. Cette spécialité ne présente aucun risque sanitaire, car sa méthode de fabrication inhibe la croissance de bactéries pathogènes. À dénicher dans certaines épiceries chinoises!

les Incontournables

La sorbetière Solo Scoops de Cuisinart, nouvelle meilleure amie des amateurs de glace!

Les plaisirs glacés, c'est toute l'année avec la nouvelle sorbetière Solo Scoops, de Cuisinart! Capable de réaliser l'équivalent d'un pot de glace en seulement 25 minutes, elle est parfaite pour les petites faims (jusqu'à 8 boules), pour se faire plaisir sans gaspiller ou encore pour agrémenter nos desserts d'une délicieuse touche givrée. Facile à utiliser et à nettoyer, peu encombrante et garantie trois ans, elle est aussi polyvalente: en plus de la crème glacée, elle peut préparer du yaourt glacé et du sorbet.

Disponible sur Amazon et sur le site de la marque cuisinart.fr, 49,99 €.



Liqueur Chocolat Wolfberger, collection Gourmandise®

Dans un flacon revisité, cette liqueur onctueuse élaborée à partir de grué de cacao révèle toute une palette d'arômes riches. Elle se déguste pure, sublime vos cocktails et parfume vos recettes avec gourmandise.

Disponible dans les boutiques de la marque, en ligne et chez les cavistes, 50 cl, 16 €.



Reine de Dijon, une moutarde 100 % locale

C'est ce que propose Reine de Dijon avec sa moutarde de Bourgogne certifiée IGP. Fabriquée sur le territoire bourguignon avec des graines de moutarde cultivées en Bourgogne et du vin blanc AOP Bourgogne Aligoté, cette moutarde est le reflet d'un savoir-faire régional unique. Reine de Dijon s'engage au sein de l'association Moutarde de Bourgogne pour défendre et soutenir la culture de graines de moutarde locales. Une belle initiative pour satisfaire les locavores!

Disponible sur www.reinededijon.fr, 200 g, 4,90 €.

Le Petit Chinois aux pépites de chocolat, l'allié des pauses gourmandes !

Désormais conditionnés dans un emballage recyclable, les Petits Chinois de la Fournée dorée sont mieux protégés tout en réduisant leur impact sur l'environnement. Grâce à leurs sachets individuels, vous pouvez les emporter partout! Une délicieuse recette fabriquée en France, qui existe aussi en saveur nature.

Disponible sur www.lafourneedoree.fr et en grandes et moyennes surfaces, 6 x 50 g, 2,50 €.



NOS 65 RECETTES

pour se faire plaisir

ENTRÉES

- Aïoli de bulots à la rouille p. 49
- Crudo de bar et salsa macha p. 116
- Escabèche de bulots au chorizo p. 47
- Gravlax de betterave au sel fumé, œuf mollet, sauce au raifort p. 42
- Gravlax de filet de bœuf, sauce soja et coriandre p. 44
- Gravlax de flétan, chorizo, pickles de fenouil et ponzu p. 45
- Gravlax de magret de canard, romarin et orange p. 41
- Gravlax de thon au gingembre et à la citronnelle p. 43
- Pastillas au thon, herbes et pommes de terre p. 19
- Poireaux vapeur, vinaigrette à l'huile de chanvre p. 80
- Purée d'avocat à l'huile de chanvre p. 80
- Salade de bulots aux agrumes, vinaigrette au miel p. 51
- Salade de carottes confites au cumin et chips de pain pita p. 73
- Sopa de tortilla p. 114
- Tartare d'avocat et pomélo p. 18
- Velouté de carotte au lard grillé, chantilly au café p. 109

VIANDES

- Andouillette, version chef p. 56
- Andouillette, version tradi p. 56
- Barbacoa p. 115
- Cari réunionnais de poulet p. 34
- Congee au poulet et œuf de cent ans p. 119
- Curry indien au poulet et aux pommes de terre p. 35
- Curry japonais de bœuf p. 29
- Curry népalais au porc et au brocoli p. 35
- Curry thaï de canard à la patate douce p. 28
- Filet mignon de porc à l'orange et au combava p. 20
- Suprême de poulet fermier, sauce crémeuse au café, purée de choux p. 108
- Tajine de veau aux fruits secs p. 21

POISSONS & CRUSTACÉS

- Barbue aux asperges et beurre à la rhubarbe p. 90
- Bulots et légumes grillés, sauce hollandaise au citron vert p. 50
- Cabillaud confit à l'huile d'olive et au laurier, pommes vapeur, salade d'herbes et vinaigrette au café p. 107
- Curry de cabillaud du Kerala p. 30
- Curry de crevettes à la mangue et au citron vert p. 31
- Filets de julienne, sauce à la grenade et pommes de terre vapeur p. 74
- Moules à l'arroche p. 89
- Plancha de bulots croustillants à la chapelure et au gingembre p. 48

LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

- Bowl de quinoa, légumes rôtis, crème de feta et graines de chanvre p. 82
- Curry d'œufs massala p. 31
- Curry panang de tofu, pois chiche, poireau et carotte p. 32
- Curry rajasthani de légumes p. 33
- Gnocchis de ricotta aux épinards p. 101

PÂTES, RIZ & CÉRÉALES

- Lasagnes au potimarron, aux épinards et à la provola p. 105
- Orecchiette à la trévise et aux raisins p. 70
- Orecchiette aux brocolis et queues de crevettes p. 70
- Pâtes à la morue, oignons et pistaches p. 103
- Pici cacio e pepe p. 99
- Raviolis à la viande de veau et aux champignons p. 104
- Rigatonis gratinés au ragù de bœuf, choux de Bruxelles p. 102
- Soupe d'orecchiette à la saucisse et à la chicorée p. 70

DESSERTS

- Bundt cake aux noix de pécan et caramel onctueux au café p. 110
- Cake ricotta, halva et noix de coco p. 23
- Carrés moelleux au café et au chocolat noir, suprêmes d'orange p. 109
- Cocadas p. 117
- Croustade de pommes aux épices p. 59
- Gâteau au chocolat, glace au lait et grué de cacao p. 63
- Millefeuille au chocolat p. 65
- Moelleux aux amandes, pamplemousse et Grand Marnier p. 75
- Pannacotta à la fleur de sureau p. 94
- Soupe froide de kiwis à la vanille, quenelle de crème au chocolat blanc p. 75
- Tartelettes sans pâte aux poires, flocons d'avoine et citron vert p. 22

PAINS, BOUCHÉES SALÉES & AUTRES

- Cake salé à la farine de chanvre, aux épinards et au chèvre p. 84
- Flautas de pommes de terre et chorizo p. 117
- Pâte à cookies à la farine de chanvre p. 80
- Pletzels p. 52
- Tartelettes aux oignons nouveaux, épinards, noix et gorgonzola p. 73

V : recette végétarienne

NEWS p. 6

Akin. akin-gin.com
Alléno & Rivoire. chocolat-allenorivoire.fr
Cluizel. cluizel.com/fr
Domaine Terra. domaine-terra.com
Fontenille. boutique-fontenille.com
La Belle-Iloise X Maison Martin. labelleiloise.fr et m-martin.fr
Laura Todd. lauratodd.com
Le Roy René. calisson.com/fr
Weiss. chocolat-weiss.fr

RESTOS ET BISTROTS p. 10

Hyacinthe. 11, rue Dusevel, 80000 Amiens.
 Tél. : 07 69 60 85 61. restaurant-hyacinthe.fr

INNOVATIONS p. 12

Bosch. bosch-home.fr
Indesit. indesit.fr
Miele. miele.fr
Siemens. siemens-home.bsh-group.com/fr
Whirlpool. whirlpool.fr

ART DE VIVRE p. 14

&Klevering, sur Made in Design. madeindesign.com
Côté Table. cote-table.com
Jardin d'Ulysse. jardindulyssse.com
Linvosges. linvosges.com
Temps L. tempsl.fr
Vicki Murdoch X Monoprix. monoprix.fr
Westwing. westwing.fr

FLACONS CHOISIS p. 24

Clos Culombu. Renseignements et points de vente sur closculombu.fr
Clos Signadore. Renseignements sur signadore.com, en vente chez les cavistes.
Clos Teddi. Renseignements sur closteddi.fr, en vente chez les cavistes.
Clos Venturi. En vente chez les cavistes.
Domaine Comte Peraldi. En vente sur domaineperaldi.com
Domaine Pieretti. En vente chez les cavistes.
Domaine Sant'Armettu. En vente sur santarmettu.com
Domaine de Torraccia. Renseignements sur domaine-de-torraccia.com, en vente chez les cavistes.

GOURMET p. 26

Bollywood Kitchen. bollywoodkitchen.com
Iné. ineparis.com
La Trésorerie. latresorerie.fr
Le Creuset. lecreuset.fr
Max Daumin. maxdaumin.com
Nomie Épices. nomie-epices.fr

TENDANCES VINS p. 36

Apis Terrae. En vente directe sur hydromel-apis-terrae.fr ou via la marketplace achetezenauvergne.fr

Bulles de Ruche. En vente à la Grande Épicerie de Paris, à la Maison du whisky, aux Galeries Lafayette, au BHV Marais. Renseignements sur bullesderuche.fr

Distillerie Warenghem. En vente chez les cavistes et dans les biscuiteries bretonnes.

Erika Spirit. En vente via la boutique en ligne erikaspirit.com et chez les cavistes.

L'Arbre aux Abeilles. Vente directe au domaine, Grand-Rue, 48220 Pont-de-Monvert. Tél. : 06 68 14 87 78 ou 07 44 55 52 17. En vente également chez les cavistes ou sur culinaries.fr

Restaurant Datil. Du lundi au vendredi de 19h15 à 20h45, du mercredi au vendredi de 12h15 à 13h30, fermé le week-end.

13, rue des Gravilliers, 75003 Paris.
 Tél. : 01 8005 74 98. datil-restaurant.fr

PORTRAIT DE TALENT p. 60

Restaurant Les Confidences. Hôtel San Régis, 12, rue Jean-Goujon, 75008 Paris. hotel-sanregis.fr

LE HAUT DU PANIER p. 96

Fromagerie Cugusi. Via della Boccia 8, 53045 Montepulciano. Tél. : +39 05 78 75 75 58. caseificiocugusi.it

Osteria Il Vinaio. osterialivinaio.it

L'ITALIE DE LAURA p. 100

Laura Zavan. www.laurazavan.com
Christiane Perrochon. Instagram @christiane_perrochon
Les Guimards. lesguimards.com

ZOOM p. 106

Rendez-vous avec le Loup. 5, rue de la Regratterie, 86000 Poitiers.

La Trésorerie. 8 et 11, rue du Château-d'Eau, 75010 Paris. latresorerie.fr



Retrouvez la recette de riz grillé aux asperges dans notre prochain numéro, en kiosque le 14 mars.

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Une publication des Éditions Hubert Burda Media.

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Sébastien Petit

SERVICE ABONNEMENTS

Mail : abo@burdaleu.fr
 Courrier : Saveurs c/o Opper Services
 CS 60003, 31242 L'Union
 Tél. : 01 85 08 92 46.

POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

www.abonnementmag.fr

INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION

5, rue Barbès, 92120 Montrouge
 Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
 Pour joindre l'assistante de la rédaction, composez le 01 53 63 10 53.

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION : Carole Garnier

DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier

PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune

SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : Laurence Chabrun,

Olivier Farfal, Élise Lejeune

RESPONSABLE ÉDITORIALE SEO Saveurs-magazine.fr : Camille Plessis

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez

CONSEILS VINS : Olivier Farfal

PÔLE MARKETING

DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT : Sophie Blond
 RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Vanessa Lengrand (vanessa.lengrand@nuitetjour.fr)
 SOCIAL MEDIA MANAGER : Yaëlle Bourguignon (yaelle.bourguignon@burdaleu.fr)

RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

MEDIAOBS
 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
 Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.
 Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.
 Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
 DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)
 DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89 22)
 DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89 12)
 DIRECTEUR DE PUBLICITÉ : Jean-Benoît Robert (97 79)
 HUB DIGITAL : Baptiste Mirande (89 06)
 CHEF DE STUDIO : Émilien Rignols (89 05)
 EXÉCUTION/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)
 COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandes (89 20)

ADMINISTRATION

DIRECTRICE DES VENTES : Fanny Philipp
 GRAVURE COUVERTURE : RVB Photogravure,
 5, rue Descartes, 92120 Montrouge
 IMPRESSION : Roto France Impression,
 25, rue de la Maison-Rouge, ZAC du Mandinet,
 77185 Lognes, France
 VENTE AU NUMÉRO : MLP

PROVENANCE DU PAPIER : Finlande, Autriche

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 35,84 %

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,003 kg/tonne (intérieur) et Ptot 0,011 kg/tonne (couverture)



Saveurs est édité par la société Editions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 067. N° identifiant unique : FR233823_01XTIY. Parution : 10 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en France. Distribution : MLP, Commission paritaire : 0626 K 86782. Dépot légal : février 2025.



ACPM



TOC

TROUBLE OBSESSIONNEL CULINAIRE

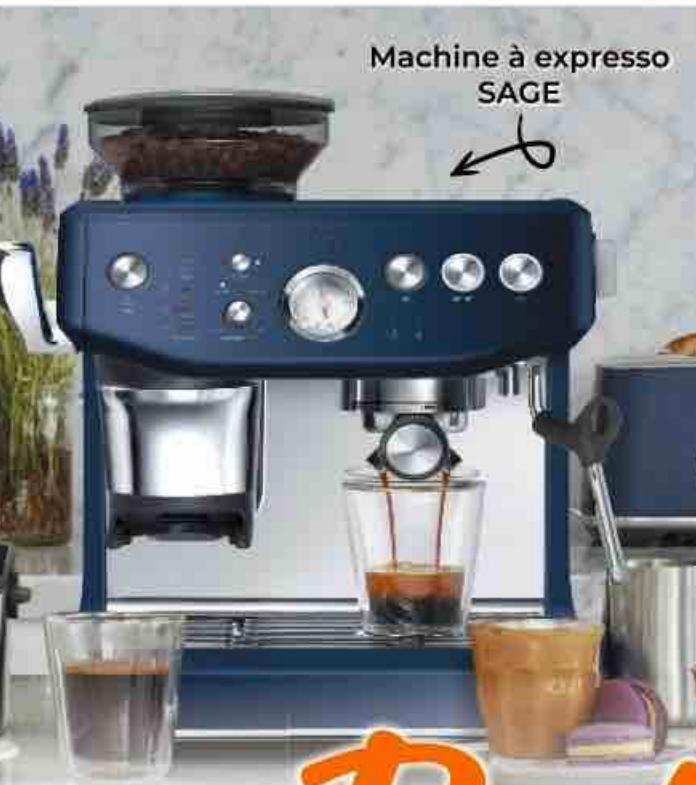


USTENSILES ET MATÉRIEL DE CUISINE



Machine à expresso
SAGE

TOC Paris Les Halles



La Fabuleuse
COOKUT

Parlons Cuisine !



Moulins Bistrorama
PEUGEOT

Moule
Smiley
FLEXIPAN



Affûteuse
TORMEK T-1



EXCLU'
FRANÇAISE
CHEZ TOC !

21 boutiques

de cœur de ville en France !

06 Antibes - **06** Nice - **13** Marseille - **17** La Rochelle - **18** Bourges - **21** Dijon

31 Toulouse - **33** Bordeaux - **44** Nantes - **45** Orléans - **49** Angers - **59** Lille

NOUVELLE OUVERTURE **64** Anglet Ctre Ccial BAB2 - **67** Strasbourg - **68** Mulhouse

69 Lyon - **74** Annecy - **75** Paris 1^{er} arr. - **76** Rouen - **92** Boulogne-Billancourt

SHOP EN LIGNE

toc.fr

CLICK&COLLECT



L'OR

Succombez
À LA GOURMANDISE
DE NOS CAFÉS AROMATISÉS



POUR EN SAVOIR PLUS
SUR LA GAMME



ou lorespresso.fr