

marmiton

GLACES,
CAKES, CRÈMES
20
desserts
ensoleillés

FAITES VOS
VALISES
ON PART EN
CATALOGNE

Rougir
de plaisir
La tomate,
on en fait
tout un plat !

Grillades
et **salades**

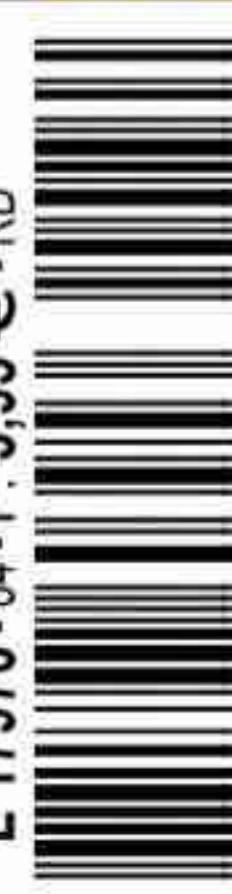
Les copains vont adorer !

Saumon
et maïs grillés,
salsa à l'avocat.

100
recettes
INÉDITES

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

L 17976 - 84 - F. 3,95 € - RD



FAST FOOD.

Nous acheminons nos salades françaises
en 24h chrono pour qu'elles gardent leur fraîcheur.*



* Sauf le dimanche, car les producteurs ont eux aussi le droit de se reposer.

édition

Confidence pour confidence

O n me demande souvent si, après ces dix années passées à travailler en presse culinaire, je m'amuse toujours autant. C'est marrant comme question... Ça me fait toujours sourire, car je me demande bien comment je pourrais me lasser! Aujourd'hui, ça me semble impossible... Pourquoi ? Parce que j'ai la chance folle de travailler avec des gens aussi passionnés que moi par les bons produits, les associations audacieuses, les délicieux petits plats. Des personnes de talent qui imaginent, préparent et photographient les recettes que vous trouvez dans chaque numéro de votre magazine.

Parce que j'ai aussi la chance incroyable d'aller à la rencontre de celles et ceux qui nous nourrissent.

Dans ce nouveau numéro, je vous emmène là où la douceur et le soleil sont au rendez-vous, dans le sud-est de la France, à la rencontre de François Duhil de Bénazé, producteur de pêches, et de Pierre Vialla, propriétaire du domaine de l'Oulivie, qui produit une huile d'olive à la qualité exceptionnelle.

Parce que j'ai le plaisir d'interviewer des chefs sincères et talentueux, comme Grégory Cohen, qui sort son nouveau livre « Yalah ! Ma cuisine méditerranéenne », ou encore Jessica Préalpato, cheffe pâtissière à l'hôtel San Régis à Paris, sacrée meilleure pâtissière au monde en 2019, qui nous donne de précieux conseils pour bien profiter des fruits d'été.

Parce que j'ai le bonheur de rencontrer des gens inspirés et inspirants, à l'instar des vignerons de l'IGP

Pays d'Oc, et de celles et ceux qui assurent la promotion de ces vins d'exception.

Et enfin, je dois bien l'avouer, parce que j'aime découvrir de nouvelles recettes, les préparer avec envie et les déguster avec toujours plus de gourmandise !

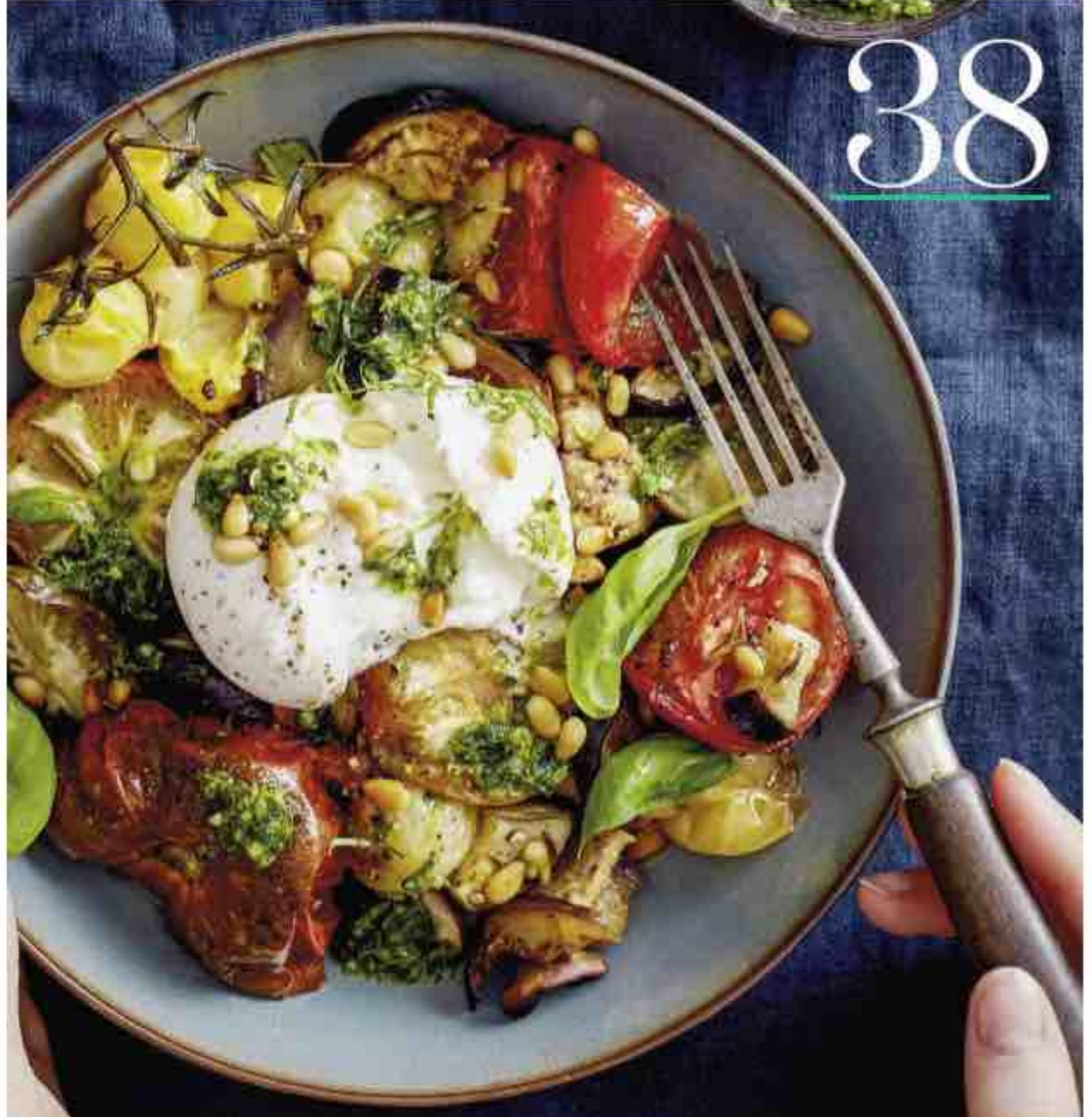

Rédactrice en chef



sommaire

marmiton

84



J'achète ou pas...
un allume-barbecue
électrique ?



3
7

14

18

18

24

28

32

34

35

36

38

74

78

Édito

News gourmandes

Les tendances du moment

Le scan

Y a quoi dans... la sauce tartare ?
J'achète ou pas...
un allume-barbecue électrique ?

Shopping

Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

18

Marché de saison

L'anchois, le cheddar

Chez mon producteur

La pêche : doux parfum du Sud
Le domaine de l'Oulivie :
un trésor grandeur nature

Retour de marché

Des étals à l'assiette

Côté vin

Le vin orange à la conquête des palais

Nouvelles boissons

Vin sans alcool : bientôt dry
de janvier à décembre ?

On achète malin

Tout pour le BBQ

Testé & approuvé

Ketchup VS sauce barbecue

ON CUISINE

38

Dossier spécial

Grillades et salades :
les copains vont adorer !

On décline

Entrée, plat, dessert : 3 recettes
irrésistibles avec de la pêche blanche

Interview de chef

Les 5 astuces de Jessica Préalpato pour
profiter des fruits d'été



92

80 **On nourrit sa tribu**

La tomate : on en fait tout un plat !

92 **Comme un chef**

Grégory Cohen

98 **Les lubies de la rédac**

Laurie : le houmous, l'incontournable de l'apéro

100 **On fait une pause**

Ça va freezer !

102 **Pour les enfants**

Goûter express

104 **Le produit star**

La chair à saucisse : on l'aime un peu, beaucoup !

ON PART AILLEURS

114 **On y va**

Camper, c'est le must green de l'été

118 **On découvre**

La Catalogne : des paysages à dévorer

ON CONCLUT ?

126 **Techniques de pâtissier**

Réussir ses glaces maison

128 **De la place pour le dessert ?**

20 desserts ensoleillés

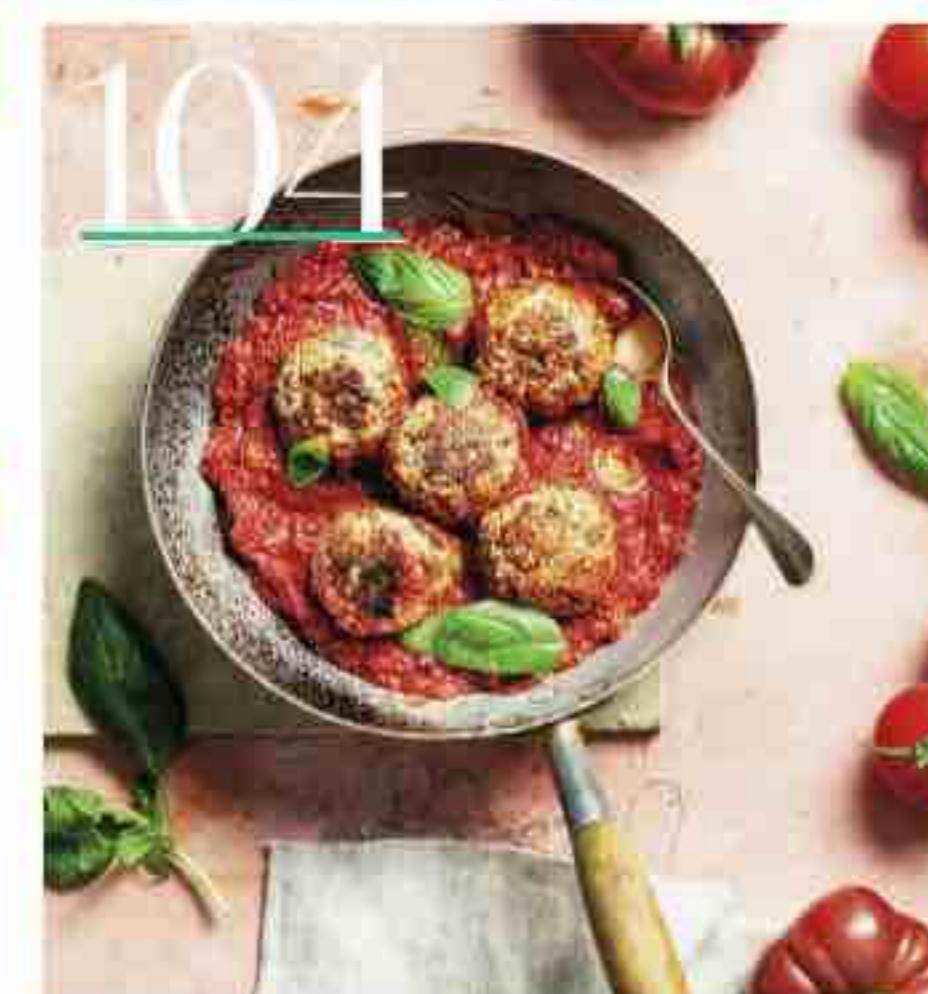
144 **La table des recettes**



80



100



104



118



128



**LE PROBLÈME
CE N'EST PAS DE SAVOIR
SI LA TOMATE EST
UN FRUIT OU UN LÉGUME,
C'EST DE SAVOIR SI ELLE
A DU GOÛT.**

Nous proposons des variétés de tomates françaises que nous avons sélectionnées pour leur goût, comme la Divinina.





QUI L'EÛT cru ?

Les Français adorent le saumon : près de 9 sur 10 en achètent, selon une étude réalisée en mars 2025 par Viavoice pour Mowi. Plus surprenant, ils affichent à 72 % une nette préférence pour le saumon cru, avec lequel ils préparent des sushis ou des sashimis.



Pique-nique chic à la parisienne

Cet été, La Grande Cascade, institution gastronomique du bois de Boulogne, s'associe à la marque Table pour proposer un panier pique-nique d'exception. Imaginé par le chef Frédéric Robert, ce menu raffiné mêle classiques revisités (gougères, salade aux gambas, lobster roll, brie à la truffe) et douceurs sucrées signées Joris Vée. À commander 48 heures à l'avance.



Pas de gâchis

La confusion entre DLC (« à consommer jusqu'au ») et DDM (« à consommer de préférence avant ») continue de peser lourd sur le gaspillage alimentaire. En effet, selon une récente étude de Too Good to Go, 52 % des Français avouent avoir déjà jeté des aliments encore consommables, faute d'information claire. Un chiffre qui rappelle l'urgence de sensibiliser pour éviter la perte d'en moyenne 24 kg de nourriture comestible par an et par individu.



SUCCESS-STORY À LA FRANÇAISE

En 1885, Philibert Jacquet ouvre sa boulangerie au cœur de Paris et propose des petits pains grillés. Le succès est immédiat, et il remporte une médaille d'or lors de l'Exposition universelle de 1889. En 1959, l'entreprise développe le 1^{er} pain de mie français et, vingt ans plus tard, introduit les pains burger. À l'occasion de ses 140 ans, la marque a lancé en avril dernier le 1^{er} pain de mie sans croûte issu de blé sans résidu de pesticides.



« Ce sont des câlins ! »

Le musée du Calisson à Aix-en-Provence fête ses 10 ans en 2025, célébrant l'histoire et le savoir-faire de l'emblématique confiserie du Roy René née au XV^e siècle, dont il surplombe les ateliers. Au programme, un parcours immersif et des animations autour de sa fabrication artisanale dans la plus pure tradition provençale. Les visiteurs peuvent également découvrir les jardins, dédiés à la biodiversité et aux amandiers locaux.



RETROUVEZ TOUTES LES ADRESSES DANS LE CARNET P. 144



LE DRINK DE L'ÉTÉ : LA VIE EN ROSE AVEC *le paloma*

Après le spritz, c'est au tour du paloma, à la teinte rosée délicate, d'investir les terrasses estivales. À base de tequila (ici Espolòn blanco) et de soda au pamplemousse, acidulée par un trait de citron vert et généreusement noyée de glaçons, la boisson préférée des Mexicains pourrait bien devenir très tendance. Salud !



HÉRITAGE ET RENOUVEAU *au cœur des vignes*

En 2025, les vignerons de Fronton fêtent le 50^e anniversaire de l'AOP. Malgré les nombreuses crises (phylloxéra, gel de 1956, etc.), la filière a su préserver son originalité et résister à la standardisation. La redécouverte et la réintroduction d'un cépage blanc oublié, le bouysselet, symbolisent cette réussite.



185

ANS

REINE DE DIJON

MOUTARDES DEPUIS 1840

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

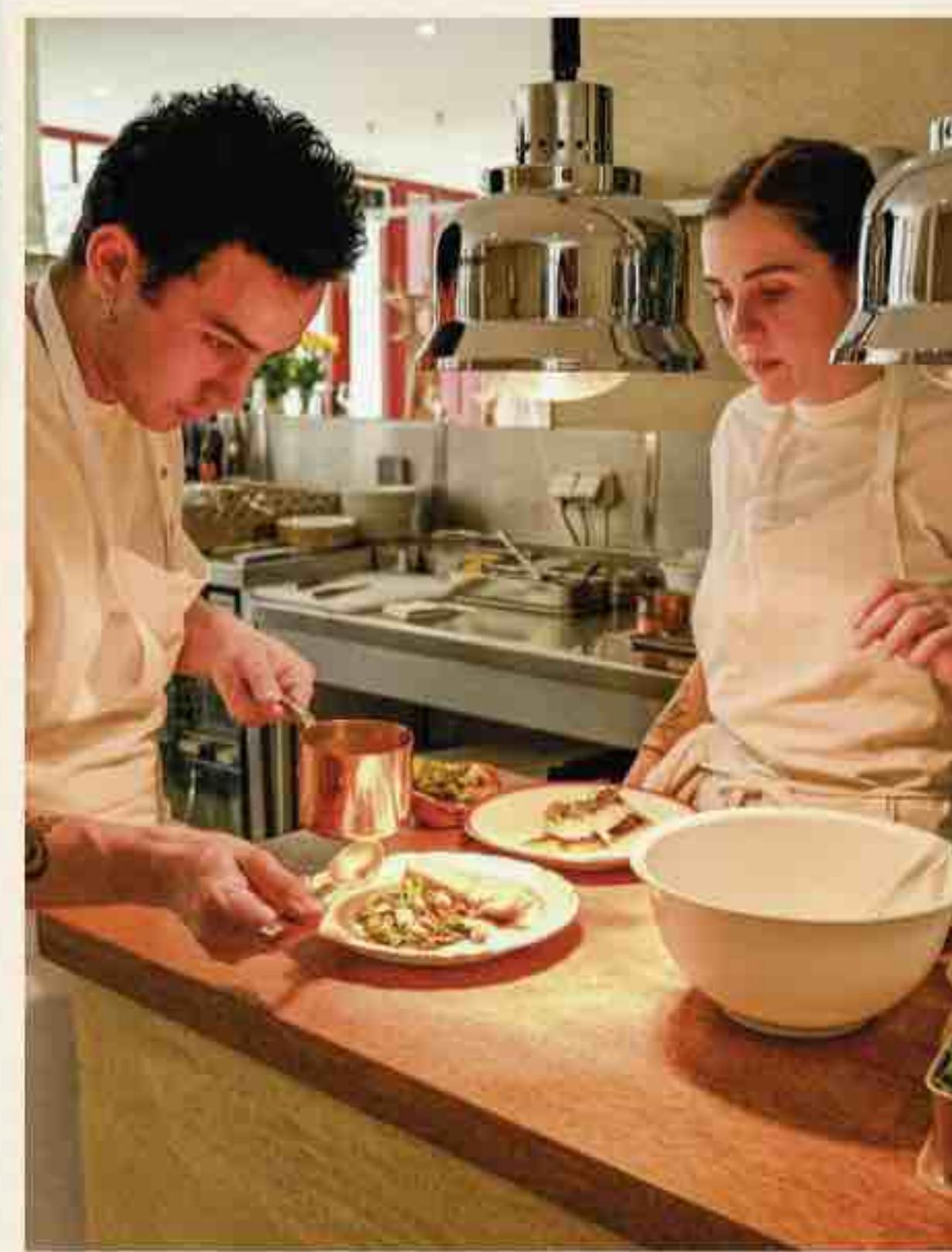
MARAH



Petite table RESPONSABLE à LA ROCHELLE

Marah, c'est le nom du tout nouveau restaurant rochelais ouvert par le duo créatif Léa Viano et Louis Robergeau.

Cette table de 15 couverts tout juste valorise les circuits courts et la saisonnalité en réduisant autant que possible l'impact environnemental. Midi et soir, la carte est petite mais appétissante et très originale. Les associations sont singulières, les sauces et condiments surprenants. Un sans-faute à deux pas du port à découvrir d'urgence.



La belle terrasse

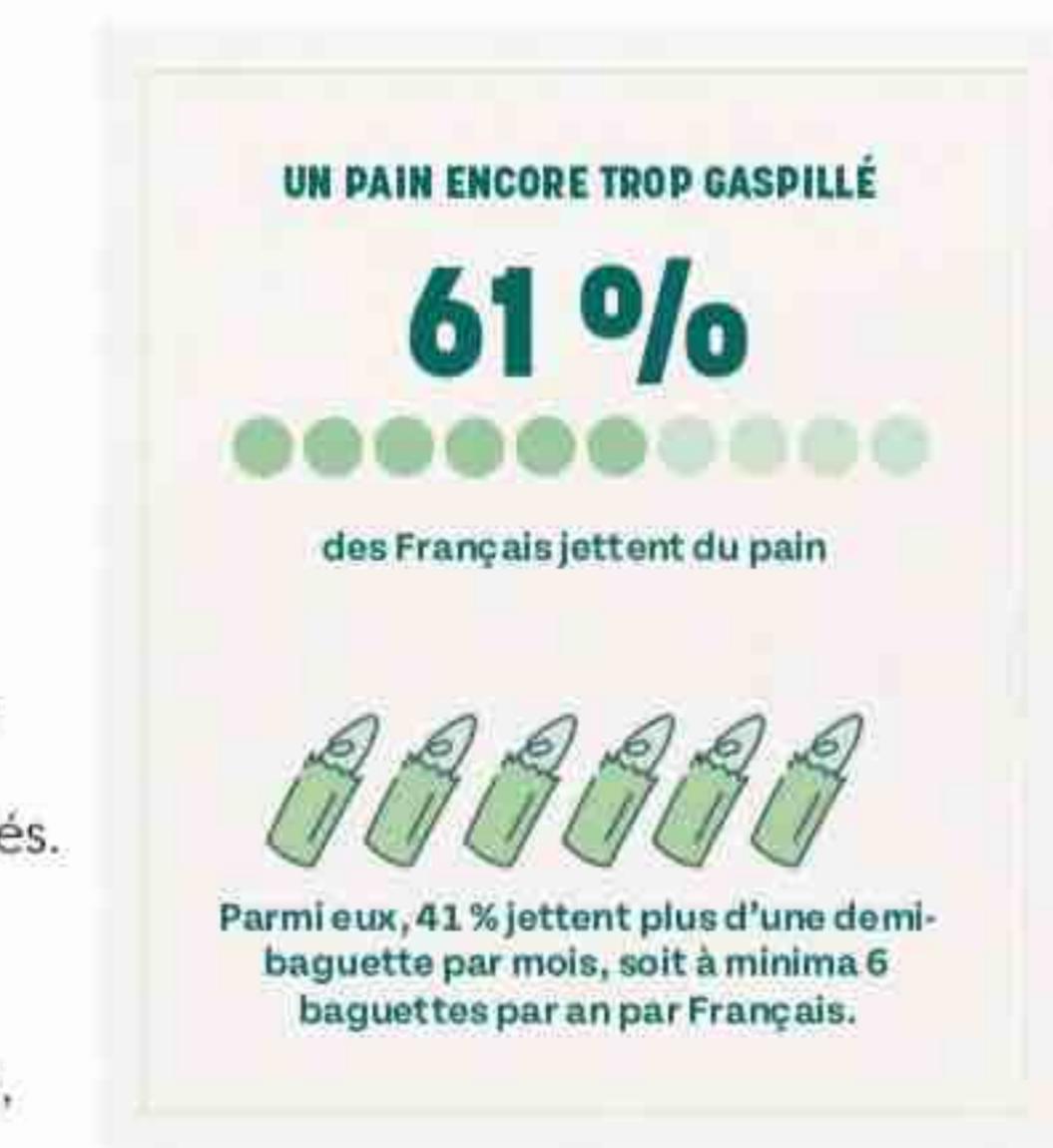
Nichée dans la cour intérieure de l'hôtel Les Jardins du Faubourg (Paris 8^e), la terrasse verdoyante et élégante du restaurant Il Giardino accueille à nouveau les Parisiens cet été. Avec pour décor un écrin de verdure orné de jasmin, de fleurs exotiques et d'un majestueux néflier du Japon, les convives pourront profiter d'une cuisine italienne raffinée signée par le chef napolitain Davide Pecorella. Les nouveautés : une sélection de stuzzichini à partager pour l'aperitivo et une carte de saison mettant à l'honneur produits frais et saveurs méditerranéennes.



Notre pain, vous l'aimez ?
N'EN PERDEZ PAS UNE MIETTE !

DU PAIN SUR LA PLANCHE

Selon une étude menée par Too Good to Go en mars 2025, 61 % des Français jettent du pain. Les raisons ? Trop sec pour 68 % d'entre eux, et également son accumulation dans la huche due aux achats trop réguliers pour 58 % des sondés. Des solutions existent pourtant : utiliser des restes dans les recettes, humidifier la surface du pain de la veille avant d'enfourner pour un délicieux croustillant, ou tout simplement le congeler.



Rendez-vous fin juin

La capitale de la gastronomie accueille la 9^e édition du Lyon Street Food Festival du 26 au 29 juin. Au programme : 120 chefs, 200 recettes exclusives, 400 ateliers culturels... de quoi de pas s'ennuyer une seconde, seul ou à plusieurs. Et qui dit nouvelle édition, dit nouveau lieu : le festival investi cette année Les Grandes Locos, des halles industrielles grandioses à l'architecture singulière.

RETROUVEZ TOUTES LES ADRESSES DANS LE CARNET P. 144

Le grand temple de la gastronomie

Clap de fin pour la 10^e édition de Taste of Paris, qui a réuni plus de 31 000 visiteurs sous la verrière du Grand Palais. Pendant quatre jours, le festival a tenu sa promesse de démocratiser la cuisine des chefs, en offrant aux passionnés comme aux curieux une immersion festive au cœur de la scène culinaire française. Chefs étoilés, jeunes talents, master class et ateliers se sont succédé dans une ambiance enthousiasmante. Rendez-vous l'année prochaine du 21 au 24 mai, pour cet événement incontournable des épiciens.



PAR ICI

la bonne glace

Avez-vous déjà goûté la glace à l'huile d'olive ? Coup de cœur pour cette collaboration entre Puget et La Mémère qui mélange habilement le lait et les arômes subtils et fruités de l'huile d'olive. Résultat : un mariage harmonieux, une douceur et une élégance très efficaces. Glace fleur de lait & huile d'olive, pot de 500 ml, 7,55 €, Puget x La Mémère.

4 livres à dévorer

Quand le placard inspire la cuisine chic et créative

Et si les boîtes de conserve devenaient vos meilleures alliées en cuisine ? Dans son nouveau livre, Audrey Cosson dépoussiète 14 conserves emblématiques en proposant 50 recettes inventives, gourmandes et accessibles à tous. De l'apéro au plat raffiné, oui, la simplicité peut rimer avec créativité et haute gastronomie ! Organisé par aliment, cet ouvrage inspirant peut vite se révéler indispensable. « **Conserves, petites boîtes pour grandes recettes** », d'Audrey Cosson, paru le 21 mai 2025, éd. Hachette Cuisine, 15,90 €.



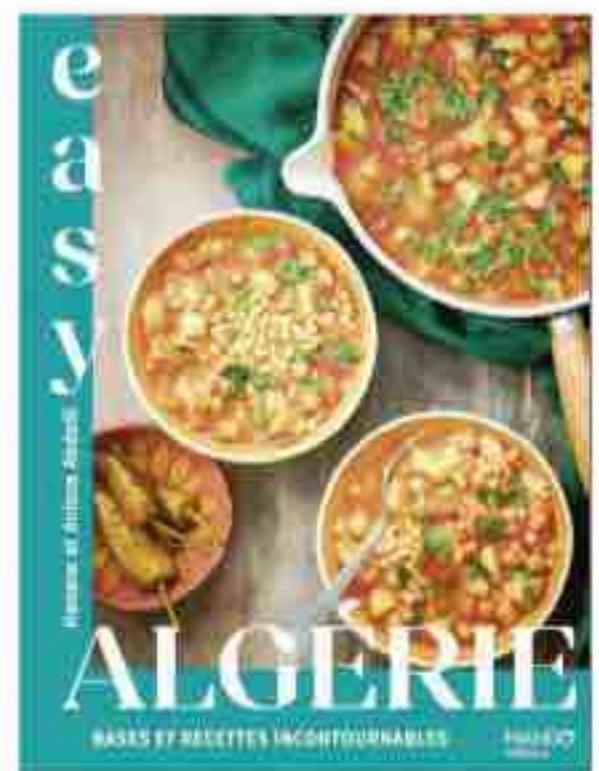
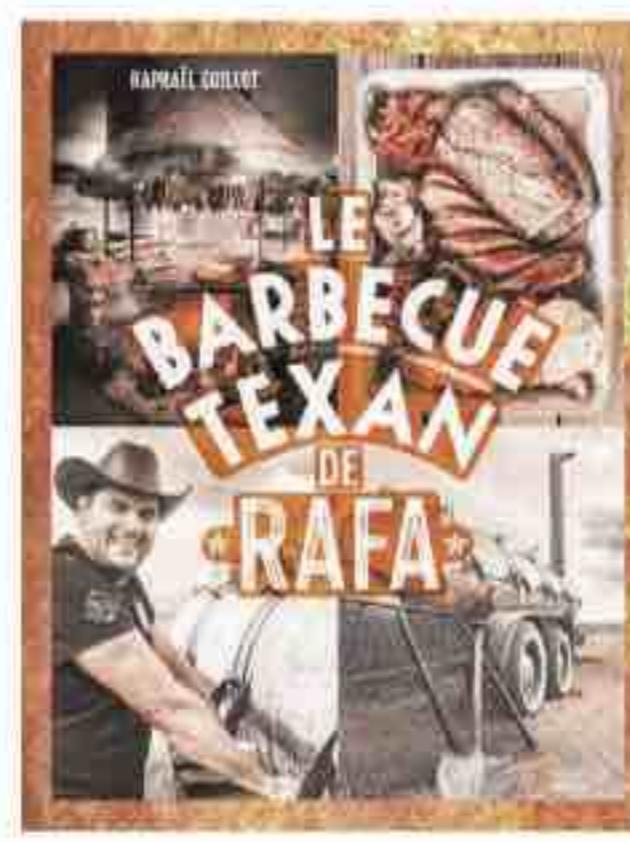
Sous le soleil exactement

Chaussez vos espadrilles, direction le soleil, avec cet ouvrage dans la valise ! Véritable ode à l'été, on y trouve 70 recettes pour faire le plein de vitamine D en prévision des journées de farniente : grillades, salades et fruits de mer, légumes et fruits braisés, tartare de thon rouge et, en dessert, tiramisu spritz... Des plats sains à déguster les pieds dans l'eau en se régala nt de saveurs, d'épices et d'huile d'olive, mais en évitant les coups de chaud. « **Cagnard, 70 recettes à cuisiner quand ça cogne fort** », paru le 2 mai 2025, Éditions de La Martinière, 27 €.



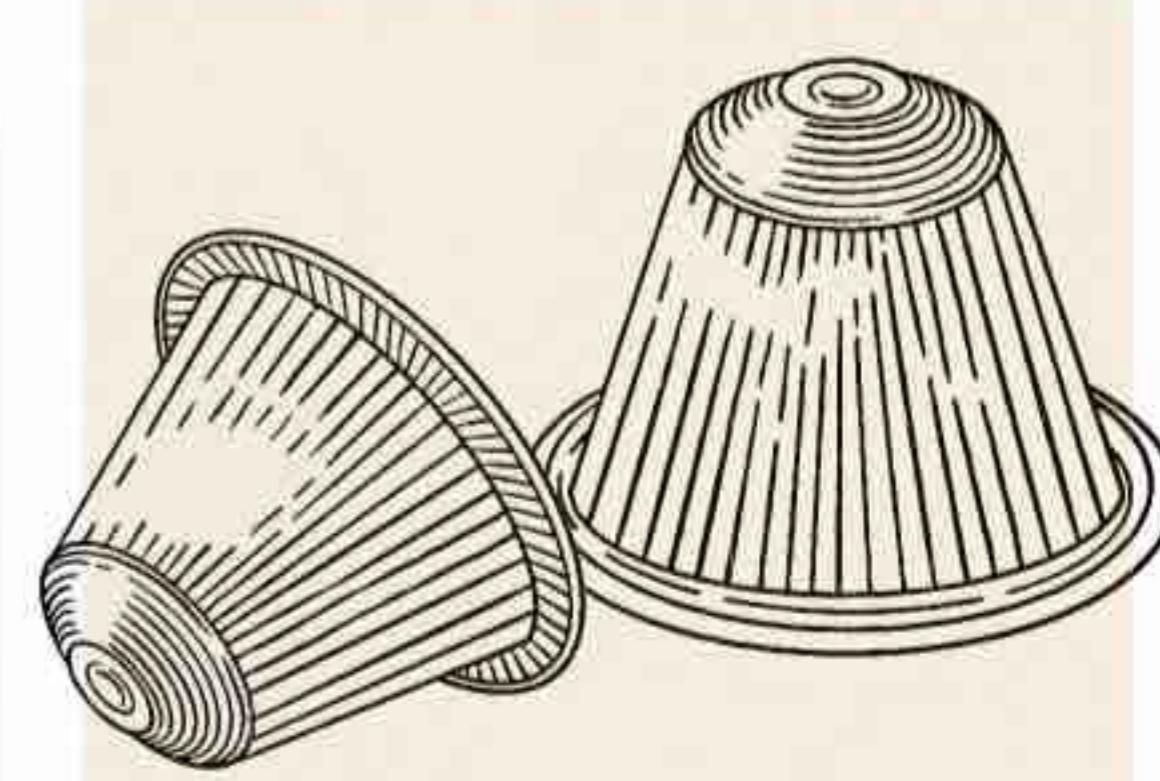
Food trip gourmand en terre texane

Après avoir conquis les amateurs de grillades avec ses précédents ouvrages et sa chaîne YouTube à succès, Raphaël Guillot – alias lebarbecuederafa – nous plonge cette fois-ci au cœur de la tradition du barbecue texan. Anecdotes croustillantes, rencontres avec les légendaires pitmasters, les maîtres du barbecue américains, et surtout 40 recettes authentiques issues des meilleures adresses du Texas composent un road trip culinaire inédit. Avec des récits hauts en couleur, on découvre un art de vivre où la viande fumée devient prétexte au partage. « **Le Barbecue texan de Rafa** », de Raphaël Guillot, paru le 10 avril 2025, éd. Souccar, 25,90 €.



Saveurs algériennes de tous les jours

Et si l'Algérie s'invitait à votre table, simplement et sans chichis ? Hanane Abdelli et sa maman, Anissa, signent un nouvel ouvrage pour célébrer la cuisine algérienne. Un livre pensé comme une passerelle entre les générations, pour transmettre un patrimoine culinaire riche et vivant. Que diriez-vous de mhadjeb – crêpes farcies aux oignons rouges – en entrée, suivi d'un lham lahlou – tajine d'agneau avec abricots et pruneaux –, et de mhalbi – dessert crémeux aux amandes – en dessert ? « **Easy Algérie** », de Hanane et Anissa Abdelli, paru le 21 février 2025, éd. Mango, 16,95 €.



CHIFFRES

Les Français adoptent le recyclage des capsules de café

60 % les trient systématiquement et 68 % d'entre eux les déposent dans la poubelle jaune. Malheureusement 40 % commettent l'erreur de les jeter dans un sac fermé, empêchant leur recyclage.

Sondage Ifop pour l'ARCA réalisé en janvier 2025.

Passion magret

84 % des Français en consomment, car il est issu d'un savoir-faire traditionnel pour 88 % des sondés. Leurs modes de cuisson de prédilection ? 45 % préfèrent le cuisiner à la poêle et 12 % à la plancha.

Enquête CSA pour le Cifog réalisée en décembre 2024.

Citronnade
fraîche
au Pulco



Découvrez toutes
nos recettes
chaudes ou froides



La bouteille
Pulco est
entièrement
recyclable,
TRIEZ-LA

**CITRON PAR-CI
Pulco PAR-TOUT**

Y'A QUOI DANS la sauce tartare ?

Sur une pomme de terre cuite dans les braises, avec une brochette de viande grillée... La sauce tartare nous plaît un peu, beaucoup, passionnément ! Comment est-elle préparée ? Peut-on se fier aux pots que l'on trouve en supermarché ou est-il préférable de la faire maison ? Par Marine Couturier

QU'EST-CE QU'ON TRAQUE ?

Une base de mayonnaise agrémentée d'herbes aromatiques, de câpres et de cornichons : la liste des ingrédients de la sauce tartare est relativement courte. Dans la version industrielle, les conservateurs et additifs sont légion, tandis que les dosages de sel et de sucre sont à surveiller. On peut également trouver de l'eau, qui ajoute du volume à moindre coût, sans aucun intérêt gustatif.

LA TEXTURE À LA LOUPE

Pour obtenir une sauce tartare plus épaisse, certaines marques intègrent à leur recette de l'amidon modifié (mais, pomme de terre, blé...). Cet additif est très courant dans l'industrie agroalimentaire et peut aussi servir de liant. On peut également trouver de la gomme xanthane, un épaississant dont la consommation excessive peut provoquer des inconforts digestifs. La consommation régulière de cet additif est aussi associée à un risque accru de diabète de type 2.

SUCRÉ-SALÉ

Le tableau des valeurs nutritionnelles est un outil précieux. En étudiant certaines étiquettes, on peut ainsi voir que la part de sel dépasse généralement les 2 g aux 100 g. Mieux vaut privilégier les produits contenant au maximum 1,5 % de sel. Même chose pour le sucre. Moins il y en a, mieux c'est : certaines références n'en contiennent que de 0,2 g à 1 g aux 100 g, ce qui est déjà suffisant.

De 500 à plus de 700, c'est le nombre de calories contenues dans 100 g de sauce tartare.



POUR FAIRE SON CHOIX

Le haut de gamme : la liste des ingrédients est souvent plus courte, avec l'huile et le jaune d'œuf en premières positions, témoignant de la qualité du produit. Cela n'empêche pas l'ajout d'additifs à la recette. Quant au prix, il est sans surprise plus élevé que celui des marques grand public ou distributeur.

Le bio : ce n'est jamais une mauvaise idée de se diriger vers des produits issus de l'agriculture biologique, même si cela ne doit pas empêcher de jeter un œil à leur composition. Évidemment, le prix est là aussi plus élevé.

**FAIT MAISON,
C'EST MIEUX !**

Pour 6 personnes
Préparation 15 MIN

Pour la mayonnaise :

- 2 jaunes d'œufs
- 20 cl d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à café de vinaigre de xérès
- Sel et poivre

Pour les herbes et condiments :

- 3 branches de persil
- 15 g d'estragon
- 15 g de ciboulette
- 60 g de cornichons
- 30 g de câpres

Fouettez les jaunes d'œufs avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajoutez progressivement l'huile en continuant de fouetter, jusqu'à ce que la mayonnaise soit bien ferme. Réservez. Lavez les herbes aromatiques et émincez-les. Hachez les cornichons et les câpres. Ajoutez le tout à la mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

LES ROSÉS DE PROVENCE

DES ROSÉS QUI SE DISTINGUENT.



Léa, barmaid au *Provençal*, Hyères.


CÔTES DE
PROVENCE

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

J'ACHÈTE
OU PAS...

un allume-barbecue électrique

Papier journal, brindilles, galets de charbon...

Les techniques pour allumer un barbecue ne manquent pas. Et pourtant, l'étincelle peut avoir du mal à s'embraser. Et si l'allume-barbecue électrique était LA solution infaillible ?

Par Marine Couturier

LA PUISSANCE

Un allume-barbecue digne de ce nom doit avoir une certaine puissance, car c'est ce qui permet d'obtenir une combustion rapide. Pour une utilisation occasionnelle, les modèles à partir de 800 W suffisent. Si vous recherchez quelque chose de très efficace, il vaut mieux se diriger vers des modèles affichant une puissance de 2000 W.

LE MODE D'ALIMENTATION

C'est un critère très important qui pousse à s'interroger sur le contexte d'utilisation de l'outil. La plupart des modèles fonctionnent sur secteur, il faut donc avoir une prise électrique à proximité... ou une rallonge disponible. Certaines marques ont fait le choix du sans-fil grâce à une batterie ou à des piles : dans ce cas, pensez aux rechargeables pour un geste écologique, et surtout à en avoir toujours en stock !

LE DESIGN

La maniabilité n'est pas à négliger. Un outil facile à prendre en main, léger et avec un manche assez long pour éviter les brûlures est à privilégier. Si en plus l'esthétique est au rendez-vous, c'est le combo parfait !

LA POLYVALENCE

Allumer le feu, c'est bien, mais si ce petit appareil peut faire davantage, pourquoi se priver ? Ainsi, certains modèles sont 2-en-1 avec une fonction souffleur, ce qui permet d'entretenir les flammes à tout moment. Cette polyvalence a cependant un prix assez élevé. Sinon, il reste toujours la solution du sèche-cheveux, idéale pour attiser le feu !



3
allume-barbecue
testés et approuvés

Rapide

L'appareil promet un allumage rapide et sain : il ne lui faut qu'une minute pour créer un point de combustion durable. Fonctionne sur une prise secteur (cordon de 2 mètres).

Briquet One minute black (BB674), 79,95 €, The Bastard.



Accessible

Il suffit de placer cet appareil près du charbon de bois ou des briquettes et les braises deviennent blanches dans les 15 minutes.

BQ-2819, 17,99 €, Tristar.



Haut de gamme

Ce gros briquet très efficace fonctionne au butane et est rechargeable. Mais ce n'est pas tout : il a aussi une fonction souffleur (fonctionnement à piles).

EGGniter, 119 €, Big Green Egg.

Des petits plats qui font plaisir à votre cœur

SAVOUREZ CHAQUE BOUCHÉE EN PENSANT À VOTRE BIEN-ÊTRE

Avec St Hubert Oméga 3®, prenez soin de votre cœur tout en vous faisant plaisir en cuisine au quotidien.

St Hubert Oméga 3® est une matière grasse végétale naturellement riche en oméga 3 grâce aux huiles de colza et de lin. Les oméga 3 (ALA) sont bons pour le cœur car ils contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire*. St Hubert Oméga 3® est idéal pour toutes vos envies culinaires, faites mijoter de savoureux plats réconfortants, saisissez à la perfection vos légumes et viandes, ou encore réalisez des pâtisseries moelleuses et gourmandes. Les oméga 3 de St Hubert Oméga 3® sont conservés à la cuisson. En plus de sublimer vos plats, St Hubert Oméga 3® se déguste aussi en tartine pour un plaisir au quotidien, un geste simple pour augmenter vos apports en oméga 3.

Poêlez, mijotez, pâtissez... Avec St Hubert Oméga 3®, laissez libre cours à votre créativité en cuisine tout en prenant soin de votre cœur !*

LES OMÉGA 3 : ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN

Issus de la famille des lipides, les oméga 3 (ALA) jouent un rôle essentiel en contribuant au maintien d'une cholestérolémie normale* et participent ainsi au bon fonctionnement cardiovasculaire. Notre organisme ne sait pas les fabriquer, ils doivent donc obligatoirement être apportés par l'alimentation. Où les trouver ? Dans les huiles de colza et de lin ou dans les matières grasses qui en contiennent comme St Hubert Oméga 3®, ainsi que dans certains fruits à coque et graines (noix, graines de lin). Des aliments faciles à intégrer dans une alimentation variée et équilibrée.

*En cuisine, deux noisettes de St Hubert Oméga 3® (20g)** couvrent près de la moitié de vos besoins quotidiens en oméga 3* !*

POURQUOI CHOISIR ST HUBERT OMÉGA 3® POUR CUISINER ?

1 Les oméga 3 sont conservés à la cuisson :

Augmenter vos apports en oméga 3 en cuisinant avec St Hubert Oméga 3®.

2

Excellente tenue à la cuisson :

St Hubert Oméga 3® convient à toutes les cuissons, ce qui le rend parfait pour cuisiner à feu vif ou mijoter vos meilleurs plats.

3

Cuisinez sans limite :

Faites sauter vos légumes, dorez vos viandes ou préparez des pâtisseries.

St Hubert Oméga 3® est adapté à toutes vos envies culinaires.



Retrouvez des idées de recettes gourmandes sur sthubert.fr

*L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour un apport quotidien de 2 g dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et dans le cadre d'un mode de vie sain.

**20 g de St Hubert Oméga 3® = 0,9 g d'oméga 3 (ALA)

St Hubert RCS Nancy 752 329 318 - Mars 2025



Du nouveau à l'apéro

En famille ou entre amis, on se retrouve autour d'un petit verre et l'on profite des belles journées. L'occasion de goûter les inédits de l'été : champagne, cocktail, bière, vin, biscuits et tartinables... il y en a pour tous les goûts !

Par Laurie Fourcade



- ➊ **Une touche d'exotisme.** Brets nous surprend une fois de plus avec cette nouvelle saveur de chips au bon goût de falafels à la libanaise. Oignon, cumin, coriandre, menthe, gingembre... les épices se marient très bien avec la pomme de terre. Addictif ! **Chips saveur falafels à la libanaise, 1,79 € (le paquet de 125 g), Brets.**
- ➋ **Cap ou pas cap...** de résister à ces pois chiches, pois verts, fèves, noix de cajou, amandes et cacahuètes parfumés au bleu et aux figues. Un régal ultra sain ! **Graines grillées apéro bleu et pointe de figue, 2,45 € (la boîte de 90 g), Chiche !**
- ➌ **Sous les tropiques.** Elle nous rappelle notre jeunesse, la « Despé » ! La marque propose cet été une gamme aromatisée dans laquelle on retrouve une référence aux citron et citron vert. Rafraîchissante et fruitée. **Desperados Sunlight citron & citron vert, 3,95 € (le pack de 3 x 33 cl), Desperados.**
- ➍ **Larguez les amarres.** Coup de cœur pour cet émietté de sardines sorti tout récemment des ateliers de La Belle-Iloise. Un poisson très présent que viennent mettre en valeur l'aubergine, le basilic et l'ail. **Émietté de sardine aubergines, ail et basilic, 2,88 € (la boîte de 80 g), La Belle-Iloise.**
- ➎ **Cocktail addict.** Élaborée à partir de citrons femminello, cette liqueur permet de préparer un spritz à l'esprit sicilien : 3 volumes de prosecco, 2 volumes de Limoncè aperitivo, 1 volume d'eau gazeuse et beaucoup de glaçons. Délicieux ! **Aperitivo alla siciliana, 12,45 € (la bouteille de 70 cl), Limoncè.**
- ➏ **On trinque ?** On adore ce vin blanc issu d'une cuvée 100% grenache noir. De la structure, de la fraîcheur, des arômes d'agrumes, une amertume subtilement contrôlée et une finale iodée. Une création franchement originale. **Éclipse blanche 2022, 32 € (la bouteille de 75 cl), Divineo.**
- ➐ **Sureau, mon amour.** Dans son magnifique flacon, inspiré par le foisonnement artistique du Saint-Germain-des-Prés des années 20, cette liqueur légère et très parfumée, fabriquée avec des fleurs de sureau, se révèle délicate en bouche. De quoi donner des idées : revisiter le traditionnel spritz des Italiens, par exemple. **Liqueur de sureau, 31,50 € (la bouteille de 70 cl), St-Germain.**
- ➑ **À tartiner.** Vous aimez le caviar d'aubergine ? Vous allez apprécier cette version agrémentée d'une pointe de miel. Une véritable gourmandise à tartiner sur des petits morceaux de pain grillé. **Caviard'aubergine chef Streiff, 7,20 € (le pot de 120 g), Oliviers & Co.**
- ➒ **Parisiennes !** Une jolie robe rosée, un nez tout en fraîcheur et en raffinement grâce aux notes d'agrumes et de fleurs... Bref, un champagne élégant qui convient parfaitement pour un apéritif. **Champagne grand rosé brut, 27 € (la bouteille de 75 cl), Beaumont des Crayères.**

CONCOURS GÉNÉRAL AGRICOLE DE PARIS 2025

COMTÉ JuraFlore

en Or pour la 13^e année consécutive!



Photo ©S. Godin



L'EXCELLENCE RECONNUE, LA QUALITÉ RÉCOMPENSÉE

Un palmarès historique : depuis 2012, nos Comtés JuraFlore sont récompensés chaque année par une médaille d'or au Concours Général Agricole de Paris.

AFFINÉS DANS LES MAJESTUEUSES CAVES VOÛTÉES EN PIERRE DU FORT DES ROUSSES

JuraFlore
Fort des Rousses



LE TEMPS EST QUALITÉ

L'anchois

Un petit poisson au grand destin

Il s'invite dans nos cuisines pour relever salades, pizzas et tartines. Derrière sa saveur intense et sa petite taille, l'anchois cache un savoir-faire artisanal et une tradition méditerranéenne bien ancrée. Plongée dans l'univers salé de ce poisson d'exception. Par Didier Lalbenque

C'est au printemps, quand il est le plus gras, que l'anchois (*Engraulis encrasicolus*) est pêché localement et en faible quantité sur les côtes de l'Atlantique et dans le golfe de Gascogne, à la différence de l'anchois du Pérou (*E. ringens*), présent en abondance dans l'océan Pacifique et devenu par là même le poisson le plus pêché au monde. Dès son arrivée à terre, il est étêté, éviscéré et salé. Puis vient l'étape de la maturation, on le laisse « mûrir » pendant plusieurs mois. Il développe alors sa couleur brune et ses arômes puissants. Il ne reste plus qu'à retirer le sel en excès avant de le plonger dans l'huile pour une conservation optimale ou de le tailler en filets pour être mis en conserve avec du sel. Un travail minutieux, perpétué de génération en génération par les anchoyeurs des côtes espagnoles, françaises et italiennes.

BIEN LE CHOISIR

L'anchois, lorsqu'il est frais, a une peau bien colorée, des flancs et des yeux brillants, et il ne doit pas dégager d'odeur forte. En conserve, un bon anchois se reconnaît à sa chair ferme, sa couleur brun-rouge homogène et sa taille régulière. Privilégiez les filets préparés artisanalement et conservés dans

l'huile d'olive ou de tournesol, avec peu d'ingrédients : poisson, sel et huile, rien de plus. Côté conservation : l'anchois est une semi-conserve, il doit donc être gardé au frais et consommé rapidement après ouverture.

EN CUISINE

L'anchois se glisse partout : sur une pizza napolitaine, dans une salade niçoise, sur des œufs mimosa ou simplement posé sur une tranche de pain beurré. Il constitue en outre la base de l'anchoïade, sublime les sauces comme la puttanesca ou encore relève un beurre maison. Le beurre d'anchois, justement, s'associe idéalement à un bon morceau de steak. Pour l'apéro, mariez-le avec des olives ou des tomates confites, ou testez-le en version tapas espagnoles : *boquerón en vinagre*, cru et mariné au vinaigre et à l'huile d'olive. Attention à son goût puissant : un filet suffit souvent à parfumer tout un plat. Pour cuisiner l'anchois frais, il suffit de le fariner puis de le dorer dans de l'huile de friture, ou bien directement au barbecue. Cru, il se prépare également avec une petite marinade de citron et d'herbes aromatiques comme du basilic. Une version à l'opposé des préparations salées pour gagner en fraîcheur et en finesse de goût.



ON RETIENT



SA VALEUR ÉNERGÉTIQUE :

environ 130 kcal pour 100 g.



SON PRIX :

de 15 à 30 € le kilo selon la provenance et la préparation.



SA CONSERVATION :

5 jours au frais après ouverture.



Une sauce ancestrale

La sauce nuoc-mâm, réalisée avec de l'anchois fermenté dans la saumure, est très présente dans la gastronomie asiatique. Dans l'Antiquité déjà, il existait son équivalent chez nos voisins romains et grecs, le garum.

Celui-ci entrat dans la composition de nombreuses recettes, et son utilisation a été progressivement abandonnée au cours des siècles.

ESPECE EN DANGER

L'anchois se fait de plus en plus rare sur nos côtes françaises. Cela serait dû à la pollution et à l'acidification des eaux et à une diminution du phytoplancton, aliment de base du poisson. Conséquence : une limitation du nombre de jours de pêche. Dans les conserves, on retrouve donc principalement des anchois du Pacifique. Mais, fait aberrant, 80 % des anchois pêchés dans cette zone-là sont transformés en farine animale pour nourrir les saumons d'élevage, notamment norvégiens.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom « cheddar » vient du village anglais éponyme, à proximité duquel des grottes servaient autrefois à l'affinage du fromage grâce à leurs conditions idéales d'humidité et de température.

The Big Cheese

C'est le nom de la course à pied organisée chaque année par la commune de Cheddar. Elle se déroule à travers les collines de Mendip, à l'est de la ville. En avril 2025, le gagnant a parcouru les 24 km en 1 h 39.

On fond tous pour le cheddar

Savouré en cubes à l'apéro, râpé sur un gratin ou fondu dans un burger, le cheddar occupe les tables françaises depuis quelques années déjà. Mais, derrière ce petit fromage sans prétention, se cachent pourtant une histoire et un savoir-faire venus tout droit d'outre-Manche. Alors, direction le comté de Somerset pour percer les secrets de sa fabrication. Par Didier Lalbenque

C'est dans le village de Cheddar, au cœur des collines verdoyantes du sud de l'Angleterre, que ce fromage emblématique voit le jour officiellement au XII^e siècle.

Le processus de fabrication débute par la cuisson douce du lait de vache, entre 30 °C et 40 °C, auquel on ajoute des fermentations lactiques et de la présure pour obtenir un caillé solide. Vient ensuite l'étape clé du « cheddaring » : les blocs de caillé sont découpés en petits morceaux puis superposés et retournés à plusieurs reprises. Cette méthode unique donne au cheddar sa texture si caractéristique, à la fois ferme, onctueuse et friable, et permet aussi une meilleure conservation pour les longs trajets, notamment à travers l'Empire britannique durant les siècles passés. Puis, en toute fin de fabrication, le fromage est pressé dans des moules, enveloppé d'une toile, puis affiné plusieurs semaines, parfois plusieurs années pour les plus corsés.

PORTRAIT DE FAMILLE

Cheddar doux, mature, pasteurisé ou au lait cru... les déclinaisons ne manquent pas ! Avec un affinage court, le cheddar aura une texture souple avec un goût doux, crémeux et légèrement sucré, idéal pour fondre dans les gratins et les burgers. Affiné pendant plusieurs mois, il développera une texture plus ferme et légèrement friable ainsi qu'un goût plus riche. Le West Country Farmhouse Cheddar est le seul à bénéficier d'une AOP, garantissant une fabrication traditionnelle

dans quatre comtés du sud-ouest de l'Angleterre. À côté, le cheddar industriel, souvent plus pâle, est produit partout dans le monde, des États-Unis à la Nouvelle-Zélande, en passant par le Québec avec son cheddar en grains, la star de sa délicieuse et gourmande poutine locale.

BIEN LE CHOISIR

Un bon cheddar se reconnaît à la texture de sa pâte ferme et à ses arômes de noisette, ainsi qu'à sa couleur jaune crème uniforme. On évite les colorations orange, puisqu'on y a ajouté un colorant alimentaire, l'annatto, pour lui donner cette teinte. Privilégiez les cheddars affinés d'au moins neuf mois pour profiter d'une belle complexité en bouche, mais l'AOP reste, bien entendu, la référence incontestée pour les amateurs exigeants. Côté conservation, il supporte bien le temps : gardez-le enroulé dans un linge au frais, il développera encore plus son caractère.

EN CUISINE

Le cheddar se prête à toutes les envies : râpé sur des gratins ou des pâtes, fondu dans un croque-monsieur ou en tranches dans un cheeseburger maison, dans les recettes les plus classiques. La saveur franche d'un fromage bien affiné relève aussi bien les soupes que les tartes salées. Pour une touche *british*, mariez-le avec une tranche de pain de campagne et un chutney de pomme. Et pour les plus audacieux, osez le mariage d'une sauce au cheddar avec des poires !

UNE ENTREPRISE FAMILIALE

Depuis plus de trente ans, les Vergers de Saint-Jean produisent des fruits à quelques kilomètres de Montpellier. La production résulte d'une agriculture raisonnée. Une démarche responsable qui se soucie de la protection de l'environnement, mais aussi de notre santé.

La

pêche

Doux parfum du Sud

François Duhil de Bénazé a repris les rênes de l'entreprise familiale, les Vergers de Saint-Jean, il y a quatre ans. Installé à Saint-Jean-de-Védas, dans l'Hérault, il est producteur de fruits en agriculture raisonnée, parmi lesquels de délicieuses pêches. Rencontre. Par Laurie Fourcade

Marmiton : Quelles sont les différentes variétés de pêches que vous produisez ?

François Duhil de Bénazé : Il existe plus de 300 sortes de pêches ! Aux Vergers de Saint-Jean, nous n'en avons qu'un petit échantillon avec environ 13 variétés, que nous récoltons de la fin du mois de juin à la mi-août. Nous produisons des pêches sélectionnées pour leur parfum et leur sucrosité, comme la Big Top ou la michelini, deux variétés tardives qui se récoltent plutôt fin août, ou encore la Zéphyr Monphir, plus précoce, généralement mûre à partir de mi-juillet.

À partir de quel âge un pêcher produit-il des fruits ?

F. D. B. : Tout dépend du porte-greffe, c'est-à-dire de la plante à laquelle on a enlevé la tête, mais laissé les racines, pour accueillir le greffon. Mais, en général, un pêcher commence à donner des fruits à partir de ses 4 ans. À l'âge de 10 ans, l'arbre est au maximum de sa production.

Comment l'arbre donne-t-il naissance aux fruits ?

F. D. B. : Comme tous les arbres fruitiers, le pêcher fait beaucoup de bois, c'est même sa priorité ! Il ne commence à produire des fruits que lorsqu'il atteint environ 5 mètres de haut et qu'il a un axe central solide. Tout le travail de l'arboriculteur est de donner une structure à l'arbre permettant une production de fruits pas trop en hauteur afin de faciliter le traitement et la récolte. Les bourgeons apparaissent dès le début du mois de février, en même temps que les amandiers. Les fleurs, allant du rose pâle au rose foncé, poussent courant février. Chaque fleur donne naissance à un fruit. À partir de mai, nous avons

La pêche est un fruit particulièrement sensible aux maladies qui réclame beaucoup d'entretien, dont une taille très régulière tout l'hiver.



Comment sait-on qu'une pêche est prête à être récoltée ?

F. D. B. : Les pêches les plus mûres sont toujours celles qui poussent en bout de branche. Elles prennent un aspect mat et une couleur vive. Il faut alors les attraper avec délicatesse. Il est important de ramasser les pêches lorsqu'elles sont bien mûres, car elles ne gagnent jamais en maturité après la cueillette. En revanche, un fruit tombé au sol n'est jamais mis en vente. Fragile, la pêche est souvent meurtrie dans sa chute.

Après l'achat, comment bien la conserver ?

F. D. B. : Elle se conserve mieux au réfrigérateur. Normalement cueillie à maturité, elle ne supporte pas la chaleur. En revanche, sortez-la une quinzaine de minutes avant de la déguster pour qu'elle ne soit pas trop dure et bien juteuse, et que vous profitiez de ses arômes. Le mieux est de la consommer rapidement après l'achat, dans les 24 à 48 heures, ou de la congeler après cuisson.

Les soirées de l'Oulivie tout l'été

Jusqu'au 27 août, rendez-vous au domaine tous les vendredis et samedis soir, de 19 h 30 à 23 heures, pour des soirées musicales. Au programme, dégustation de cocktails à l'huile d'olive et de produits locaux (fromages, charcuterie, olives et purées d'olive) au son d'un groupe régional.



Le domaine de l'Oulivie

Un trésor grandeur nature

Dans l'Hérault, sur les collines dominant Montpellier, se trouve la belle oliveraie de la famille Vialla. Respectueux de la biodiversité, Pierre et sa famille récoltent les olives pour en extraire à froid des huiles vierges extra qui font merveille sur les salades estivales. Par Ève Jusseaume



Marmiton : Quelles variétés d'olive utilisez-vous pour faire vos huiles ?

Pierre Vialla : Notre grand-père a planté les oliviers sur quelques hectares de collines, avec des variétés de la région : la picholine, au goût de prune, la verdale de l'Hérault, au goût d'amande verte, et la lucques, aux arômes de fleurs. Ensuite, notre père, berger, y a fait pâture ses moutons, sans s'occuper des arbres. Notre génération a fait passer le domaine à l'agriculture bio en 2009, mais on s'est rendu compte que ce n'était pas suffisant. En 2017, nous sommes donc passés à la permaculture, qui réunit les qualités du double héritage paternel. Nous avons planté d'autres variétés ancestrales d'olives, comme la violette de Montpellier, la ménudel ou l'olivière, mais aussi de la vigne, des chênes truffiers, des plantes aromatiques, des pistachiers... et nous laissons vivre des poules, des chevaux et des animaux sauvages dans l'oliveraie. Cette diversité sur nos 30 hectares terrain, c'est la condition pour avoir de beaux fruits !



ON RETIENT

Sa conservation : dans un placard, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Ouverte, la bouteille doit être utilisée dans le mois : achetez un format en fonction de votre consommation, ou un BIB (une boîte avec robinet), qui chasse l'air et préserve l'huile pendant un an.

L'astuce pour sa dégustation : un filet sur des crudités ou des plats chauds (poisson, purée de pomme de terre...). A l'apéritif, sur un bon pain avec de la fleur de sel.

Son prix : en mono-variétal ou mélange, à partir de 24,80 € le litre d'huile d'olive vierge extra.



Le moulin du XVII^e siècle qui se trouve sur le domaine est-il toujours en activité ?

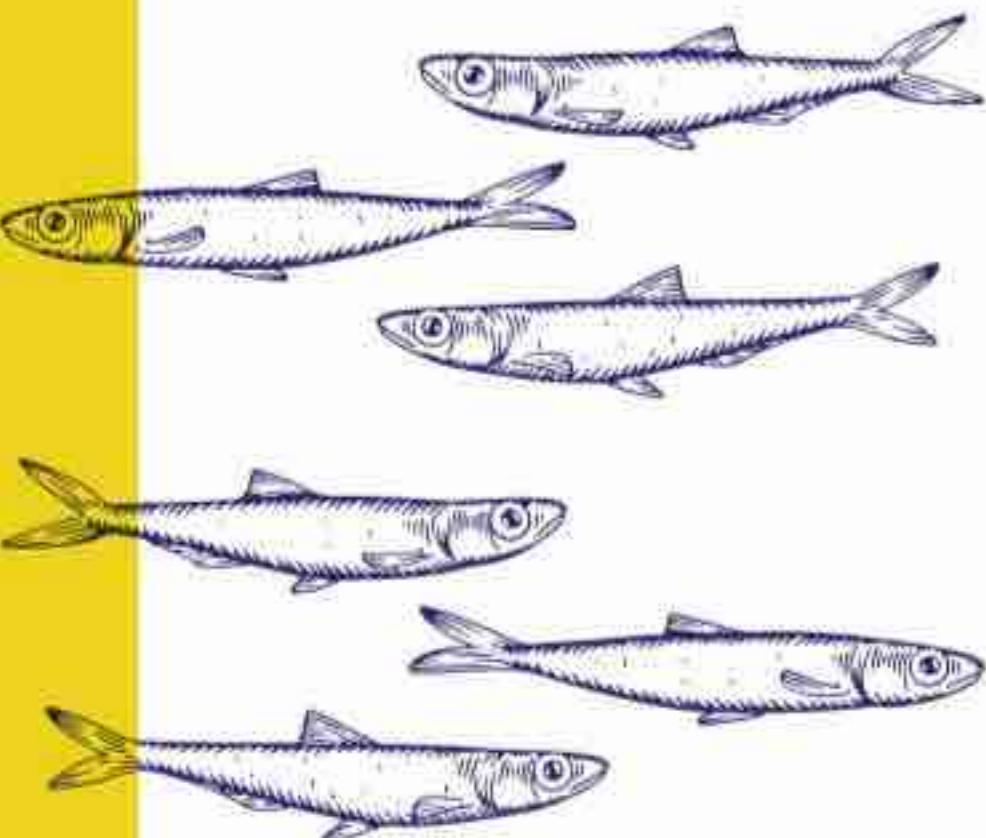
P. V. : Il sert à faire des démonstrations, mais on utilise des outils modernes pour notre huile. Dans un ancien moulin, tous les éléments sont réunis pour l'abîmer : l'exposition à l'oxygène et à la lumière, la température trop élevée...

Comment fabriquez-vous vos huiles ?

P. V. : Nous ramassons les olives à la main, variété par variété, à partir de fin octobre pour les lucques, et on termine par la picholine, fin décembre. Après avoir lavé les fruits à l'eau claire pour retirer la poussière, leur température est de 12 °C en moyenne. On les laisse quelques heures dans une pièce chauffée au feu de bois. Quand les olives sont à 15 °C, elles sont broyées, puis peaux, noyaux et pulpe partent dans un malaxeur en Inox. En remuant lentement, les molécules d'huile se séparent du reste, c'est le moment de la passer dans un décanteur, puis dans une centrifugeuse pour extraire rapidement les dernières impuretés qui feraient fermenter le jus des fruits. L'huile est alors consommable, elle est mise en bouteille en primeur, ou stockée en chambre froide, puis vendue dans l'année. Très parfumées, nos huiles sont parfaites comme condiment. Nos clients les achètent selon leur goût, plus ou moins herbacées ou fruitées. Par exemple, l'amertume de la picholine fait un jeu d'équilibre parfait avec l'acidité de la tomate. C'est entre 30 °C et 45 °C que l'huile d'olive déploie le plus ses arômes : en touche finale, un filet d'huile sur un poisson cuit à la poêle fait la différence !



DES ÉTALS À L'ASSIETTE



Tarte aux anchois

20 MIN
Préparation

40 MIN
Cuisson

POUR 6 personnes

2 oignons / 2 tomates
1 pâte feuilletée
1 boîte d'anchois à l'huile
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de moutarde
Thym / Poivre

1 Préparez la garniture.

Pelez et émincez les oignons et faites-les revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Coupez les tomates en rondelles. Égouttez les anchois.

2 Assemblez la tarte.

Étalez la pâte dans un moule, badigeonnez le fond de moutarde puis répartissez les oignons. Disposez les rondelles de tomate et les anchois en étoile. Saupoudrez de thym et poivrez. Préchauffez le four à 200 °C.

3 Mettez à cuire.

Enfournez pour 35 minutes.

Gratin de courgette au cheddar

15 MIN Préparation **30 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

800 g de courgettes
1 gousse d'ail
200 g de cheddar râpé
20 cl de crème liquide
Sel et poivre

1 Préparez les courgettes.

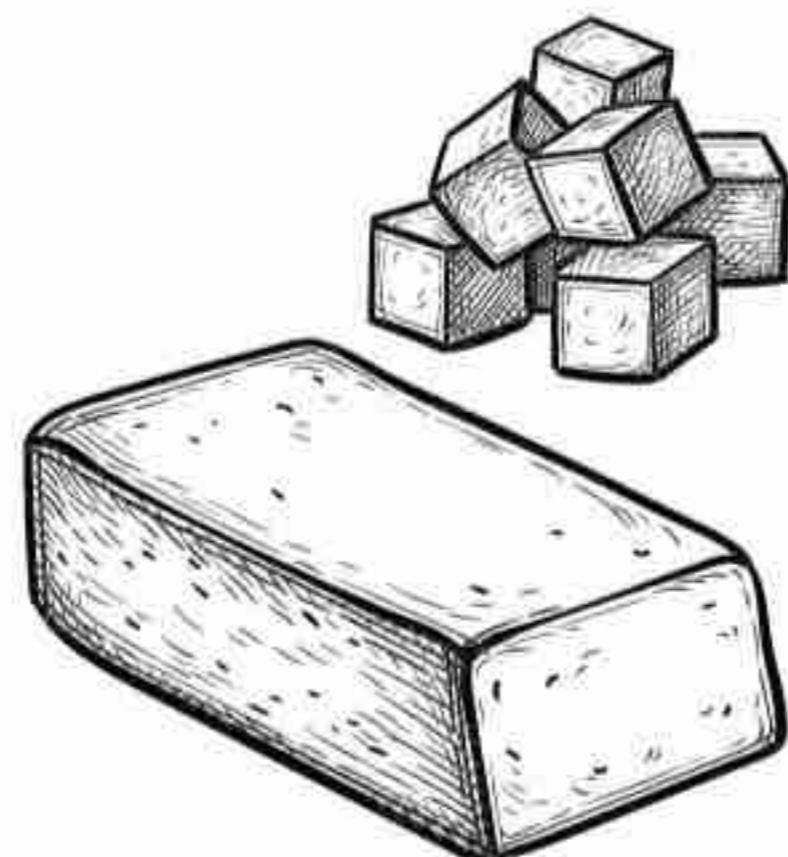
Lavez-les puis coupez-les en rondelles. Faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, puis égouttez-les. Frottez un plat à gratin avec la gousse d'ail pelée.

2 Assemblez.

Préchauffez le four à 180 °C. Disposez une couche de courgette dans le plat, ajoutez un peu de crème liquide, puis parsemez de cheddar râpé. Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients. Salez et poivrez entre les couches.

3 Mettez à cuire.

Enfournez pour 25 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



Salade fraîcheur aux pêches de vigne

15 MIN Préparation **POUR 4 personnes**

4 pêches de vigne mûres

150 g de roquette

Quelques feuilles de basilic

50 g de feta

Quelques noix

Pour la vinaigrette:

½ citron (jus)

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients.

Lavez les pêches, coupez-les en quartiers ou en fines tranches selon votre préférence. Émiettez la feta. Hachez grossièrement le basilic. Au pilon, concassez les noix.

2 Assemblez.

Disposez la roquette dans un saladier, ajoutez les tranches de pêche, la feta, les noix concassées et le basilic.

3 Ajoutez la vinaigrette.

Mélangez le jus du demi-citron avec l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis versez sur la salade juste avant de servir.

Côtelettes d'agneau au miel et huile d'olive

10 MIN Préparation

30 MIN Marinade

15 MIN Cuisson

POUR 4 personnes

4 côtelettes d'agneau

3 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de miel

1 c. à café de thym

Sel et poivre

1 Préparez la marinade.

Mélangez le miel, l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre.

2 Faites mariner les côtelettes.

Badigeonnez les côtelettes avec la marinade et laissez reposer 30 minutes.

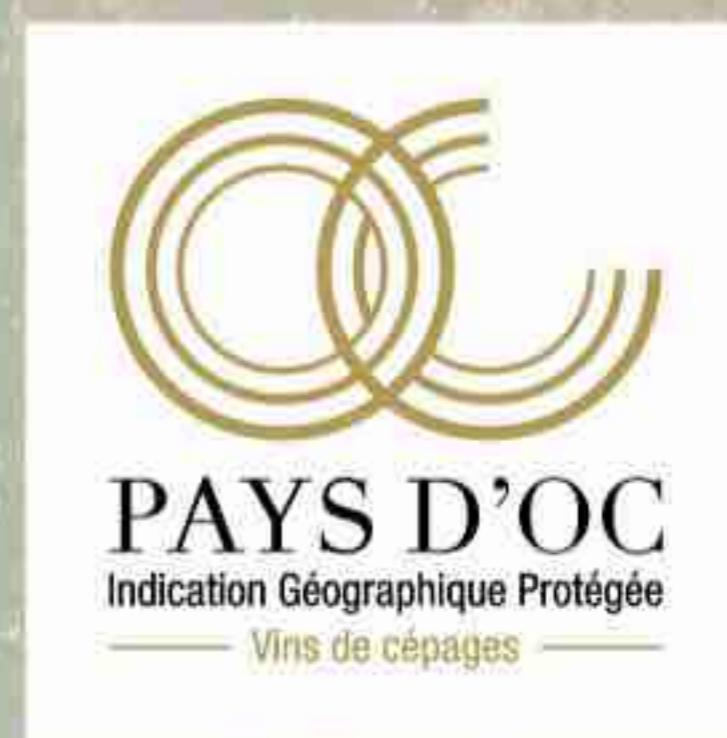
3 Mettez à cuire.

Faites revenir les côtelettes dans une poêle ou au gril jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Accompagnez d'une poêlée de légumes d'été ou bien servez avec une salade.



Collection

PRINTEMPS / ETE 2025



RECONNUS PAR UNE INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE (IGP) DEPUIS 2009, LES VINS DU PAYS D'OC SURPRENNENT PAR LEUR DIVERSITÉ DE CÉPAGES, LEUR CRÉATIVITÉ ET LEUR ACCESSIBILITÉ. DES CUVÉES QUI S'ADAPTENT AUX GOÛTS DE CHACUN ET QUI SAURONT SUBLIMER VOS BONS PETITS PLATS D'ÉTÉ.

Les vins de l'IGP Pays d'Oc, c'est quoi ?

Pionnier des vins de cépages en France, le label Pays d'Oc IGP rayonne sur un vaste territoire ensoleillé de 110 000 hectares, de la Camargue à la Côte Vermeille. Les vignes des 58 cépages autorisés par le label bénéficient de trois zones d'influence : les plaines maritimes, les coteaux et les vignobles d'altitude. Une vraie diversité qui permet aux 12 000 vignerons du territoire de laisser libre cours à leur créativité et à leur audace en donnant naissance soit à des monocépages typiques, soit à des cuvées d'assemblage audacieuses.

La Collection printemps/été 2025

Cette année, la Collection printemps/été récompense des vins blancs aromatiques, des vins rosés élégants et des vins rouges légers. Une sélection qui, une fois encore, montre tout le savoir-faire des vignerons du Pays d'Oc et la grande diversité des domaines.

Les conseils de dégustation

Les vins blancs et rosés de la Collection printemps/été 2025 sont à boire dans l'année qui suit l'achat et à servir entre 8 °C et 10 °C. Pour garantir la bonne température, plongez la bouteille dans un seau avec beaucoup de glaçons et de l'eau, et immersez-la jusqu'à la hauteur de ses épaules. Les vins rouges, quant à eux, cassent les codes et proposent une alternative innovante pour les beaux jours. Osez ces rouges gourmands et légers qui se boivent aussi frais que des rosés.

Les conseils du sommelier

Les accords mets et vins de 3 cépages d'exception

Le viognier:

ce cépage, en blanc, donne des vins très expressifs, avec une belle complexité aromatique. Ce sont des cuvées très complètes, aux arômes de fruits (abricot, pêche) et de fleurs (violette, acacia, iris), avec une bouche ronde et élégante. Il se sert entre 8 °C et 10 °C pour l'apéritif, sur des poissons grillés et des tapas.

Le pinot noir:

ce cépage en rouge dévoile des notes de fruits rouges type cerises et de fruits noirs, et apporte de la gourmandise et beaucoup d'élégance au vin. Il est particulièrement appréciable avec des viandes grillées au barbecue, comme des ribs de porc, des côtelettes d'agneau ou encore une côte de bœuf.

Le grenache:

ce cépage apporte puissance, corps et onctuosité au vin. En rosé, il dévoile des notes de fruits rouges frais et de cerise. Il est gourmand avec une belle longueur en bouche. Il se sert entre 8 °C et 10 °C à l'apéritif, avec des salades aux légumes d'été ou même des plats épicés comme le tajine.



Collection

PRINTEMPS / ETE 2025



PAYS D'OC

Indication Géographique Protégée

Vins de cépages



ABBOTTS &
DELAUNAY
Chardonnay



ABBOTTS &
DELAUNAY
Viognier



ALMA CERSIUS
Les Yeux dans
les étoiles



ANNE DE
JOYEUSE
Camas
Chardonnay



DOMAINE
DECASTELNAU
La Croix Blanc



DOMAINE
DE CAUSSE
Rolle



DOMAINE
DE SAINT CEL'S
Tinte Clochette



DOMAINE
DESAUZET
Champ des
Cailloux



DOMAINE
DEVIRANEL
Chardonnay



DOMAINE
DEVIRANEL
Viognier



DOMAINE
GRAND-CHEMIN
Le Faiet



DOMAINE
SAINT ANDRÉ
Folie d'Inès



DOMAINE
SAINT JEAN DE
LA CAVALERIE
Grande Réserve
Blanc



FRONTIGNAN
MUSCAT
Terres
Blanches



LES COLLINES
DUBOURDIC
L'Exempt



LES
VIGNOBLES
FONCALIEU
Le Versant



MAISON
VENTENAC
Marie



SERRE
DE GUÉRY
Sophia



VALENSAC
LE DOMAINÉ
Chardonnay



VIGNERONS
PROPRIÉTÉS
ASSOCIÉS
Terres Vives



VIGNOBLES
PAUL MAS
Paul Mas
Marsanne

l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Rosé



DOMAINE BISCAYE
Bis by Biscaye
Syrah



DOMAINE LENOUVEAU MONDE
Fandango



DOMAINE LES YEUSES
Rosé Muscaté



DOMAINE LES YEUSES
Od'Yeuses



DOMAINE ROSEET PAUL
Le Gris



FLORÈS
Domaine Domeniu



MAISON CASTEL
Gris de Gris



MAS DE JANINY
Le Temps des Gitans



MAS ORIGINE
Mon petit doigt m'a dit



SERRE DE GUÉRY
Piété



VIGNERONS CRÉATEURS
Coste Canet Cinsault



ABBOTTS & DELAUNAY
Syrah



ANNE DE JOYEUSE
Camas Malbec



CELLIER DES DEMOISELLES
Merlot



DOMAINE COMBE BLANCHE
Calamiac Terroir
Tempranillo



DOMAINE DE CASTELNAU
Cayenne Syrah



DOMAINE DE LA BAUME
Garance



DOMAINE DES MAELS
M. Poulpe



DOMAINE LES YEUSES
Irrégulière



LAURENT MIQUEL
Solas Pinot
Noir



LES VIGNERONS DE POUZOLS MAILHAC
Mont Ségonne



MAISON LORGEL
Clair de Garille



VALENSAC LE DOMAINE
Alf'Red



VIGNERONS PROPRIÉTÉS ASSOCIÉS
Domaine
Fontaron

Rouge



Le vin orange *à la conquête des palais*

Depuis peu, une quatrième couleur est venue enrichir la palette des vins à travers le monde. Au blanc, au rouge et au rosé, s'ajoute l'orange. Le vin orange est pourtant le fruit d'une très ancienne tradition. Par Florent Leclercq

Produire du vin orange revient à « faire du blanc comme on fait du rouge », expliquent en résumé les œnologues. En clair, on utilise des cépages blancs que l'on vinifie comme s'ils étaient rouges (ou « noirs » selon leur dénomination précise). Ainsi, on laisse les jus macérer avec la peau et des pépins des raisins, dont les tanins s'incorporent au vin lui donnant couleur et densité, le distinguant des blancs secs traditionnels. On appelle aussi le vin orange « blanc de macération ». Les Géorgiens ne connaissaient pas d'autre méthode, il y a de cela 5 000 à 8 000 ans. Ils entassaient les grappes entières dans des jarres de plusieurs centaines de litres enfouies sous terre, les « kvevris », et les laissaient macérer et fermenter des mois durant. Une tradition aujourd'hui marginale, mais vivante. Elle a récemment été reprise en Italie, puis a gagné la France ces dernières années, portée par des vignerons curieux et audacieux. Parmi eux, Gérard Bertrand, dont les domaines convertis en bio et biodynamie s'étendent à travers le Languedoc. Toujours en quête d'innovation, il a été d'emblée attiré par « ce grand écart passionnant » d'une pratique millénaire à un vin au pic de la mode. Il en est même à sa cinquième cuvée.

ÉCUEILS ET SUCCÈS

Les profils assez différents que lui et ses pairs ont élaborés au fil de leurs recherches et tâtonnements ont en commun une couleur plus foncée que les blancs secs, de doré à orange vif. Ils ont aussi des arômes plus riches et complexes et une belle ampleur en bouche, selon les cépages employés, la durée des macérations et la précision des vinifications. Face à cette multitude de paramètres, le travail du vigneron est capital pour définir le style de son ou ses vins orange. Il nécessite du temps, y compris pour l'élevage, et beaucoup de précautions. « Il faut une hygiène impeccable au chai, pour éviter les déviances qui arrivent vite et sans prévenir », confie Michel Maestrojuan, qui élabore son vin dans la tradition, à partir de gros manseng, au domaine d'Entras dans le Gers. Les nouveaux amateurs, ceux de moins de 35 ans, sont les plus attirés par ce vin original, à la couleur séduisante et au goût différent. Ils se disent particulièrement sensibles à l'impression de fraîcheur en bouche et à la fine amertume en finale. Ils l'adoptent spontanément à l'apéritif, où ces caractéristiques s'apprécient au mieux. Mais il y a aussi, précise Gérard Bertrand, « de grands vins orange de garde et de gastronomie ». Et d'ajouter : « C'est excellent sur une volaille ou sur des plats épicés, et l'accord est parfait avec les fromages. »



3 CUVÉES À TESTER



LANGUEDOC, ART DE VIVRE ORANGE 2023, VIN DE FRANCE, GÉRARD BERTRAND.

Nouvelle cuvée de ce vigneron passionné de vin orange. Assemblage soigné de chardonnay, grenache blanc, viognier, marsanne et muscat, à la robe plutôt dorée, fin et suave au nez et au palais. Un parfait compagnon pour la cuisine asiatique même un peu relevée.

Prix : 13,50 €.

BORDEAUX, À FLEUR DE PEAU 2023, VIN DE FRANCE BIO, JEAN-YVES MILLAIRE.

Ce vigneron réputé de Fronsac œuvrant en biodynamie a dédié une parcelle de « fié gris » ou sauvignon rose à ce vin rose orangé. Son nez épice et sa bouche ample aux notes d'agrumes et à la finale prolongée épousent au mieux des saint-jacques aux asperges, un tajine aux fruits secs... **Prix : 18 €.**

ROUSSILLON, TARONJA 2022, CÔTES CATALANES, DOMAINE LAFAGE.

Assemblage de grenache gris, viognier et muscat, vinifié en barriques, Taronja offre une robe dorée, des arômes de zeste d'orange, grain de muscat et pétales de rose, et une bouche aux notes d'agrumes. Déguster sur plats exotiques, viande maturée, et fromages affinés. **Prix : 21 €.**

Vin sans alcool

Bientôt dry de janvier à décembre ?

En s'ouvrant cette année aux vins désalcoolisés, la 27^e édition du Salon mondial du vin blanc, qui s'est déroulée en avril, envoie un signal fort : il n'est plus question d'ignorer ces boissons. En dehors du Dry January, au succès croissant, l'offre en nouvelles expériences gustatives à base de vin s'étoffe régulièrement. On fait le point. Par Ève Jusseaume

Les premiers essais pour retirer l'alcool du vin remontent à 1908. Toutefois, pendant plus d'un siècle, le résultat fut peu séduisant, pour ne pas dire imbuvable. Mais désormais, c'est l'effervescence ! Les procédés pour ôter l'alcool tout en préservant la complexité des saveurs se sont améliorés. Tandis que les premiers vins partaient en Allemagne ou en Belgique pour être désalcoolisés, depuis 2023, des usines dédiées se construisent en France. Après deux en Gironde, une troisième unité vient d'ouvrir en ce mois de juin dans le Gers, à Vic-Fezensac. Alors que la consommation du vin est en baisse (- 4,4 % en 2023*), les produits no/low - sans ou avec peu d'alcool -, eux, progressent : + 5,5 % en volume entre avril 2022 et avril 2023**.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le vin bio va exister aussi en version sans alcool : c'est autorisé depuis février 2025.***



PAS UN JUS DE FRUITS

Le vin dont on retire l'alcool par un des trois procédés autorisés est issu de jus de raisin vinifié de façon classique et donc fermenté. Il en garde certaines qualités et contient des antioxydants, des oligoéléments et des minéraux, tout en étant moins calorique (de 70 % en moyenne). En 2021, la loi a été modifiée pour lui autoriser le terme « vin ». Dit « désalcoolisé » - avec une quantité d'alcool inférieure à 0,5 % - ou « partiellement désalcoolisé » - 0,5 % à 8,5 % -, ce vin ne peut pas comporter d'indication géographique, seulement le nom du ou des cépages utilisés. Le terme « vin » (sans additif) ou « boisson à base de vin » (avec des arômes) permet de ne pas le confondre avec les jus de raisin aromatisés, souvent effervescents, vendus dans des bouteilles similaires.

UNE VRAIE (R)évolution

Ces vins no/low permettent de profiter de « tous les avantages du vin sans les inconvénients », résume Christopher Hermelin, directeur marketing et innovation chez Nicolas, qui observe avec intérêt ce « tournant pour le monde du vin, après des dizaines d'années sans innovation ». Désormais, les cavistes leur réservent une place dans les rayons, des boutiques spécialisées s'ouvrent, des salons professionnels et des concours dédiés se lancent...

Restait l'épreuve de la dégustation par les œnologues. Certains rosés et surtout les blancs savent séduire. Pour la première fois en France, le 15 avril dernier, le Salon mondial du vin blanc décernait une médaille à un vin désalcoolisé, un assemblage de la cave de Ribeauvillé. À suivre...



Désalcoolisés et médaillés

1. GOULEYANT

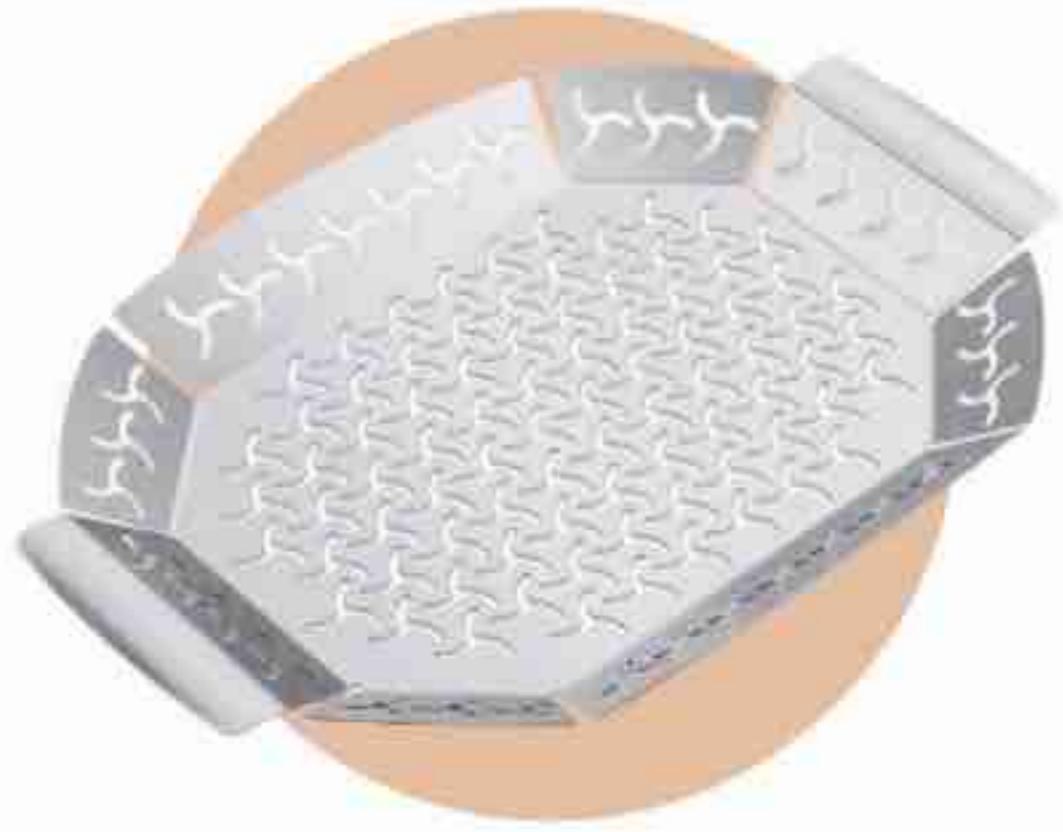
Médaillé d'argent au Mondial des vins blancs 2025, il est plaisant, souple et vif. **RibO, 10,30 €, cave de Ribeauvillé.**

2. PÉTILLANT

Médaillé d'or aux World Alcohol-Free Awards 2025, ce demi-sec est issu de gewurztraminer. **Popla, 16 €, Ruhmann-Schutz.**

3. TRANQUILLE

À base de sauvignon blanc et d'arômes, médaillé d'or aux World Alcohol-Free Awards 2025, ce 0 % possède des notes de fruits. **Bertic0%t, 4,50 €, Berticot Graman.**

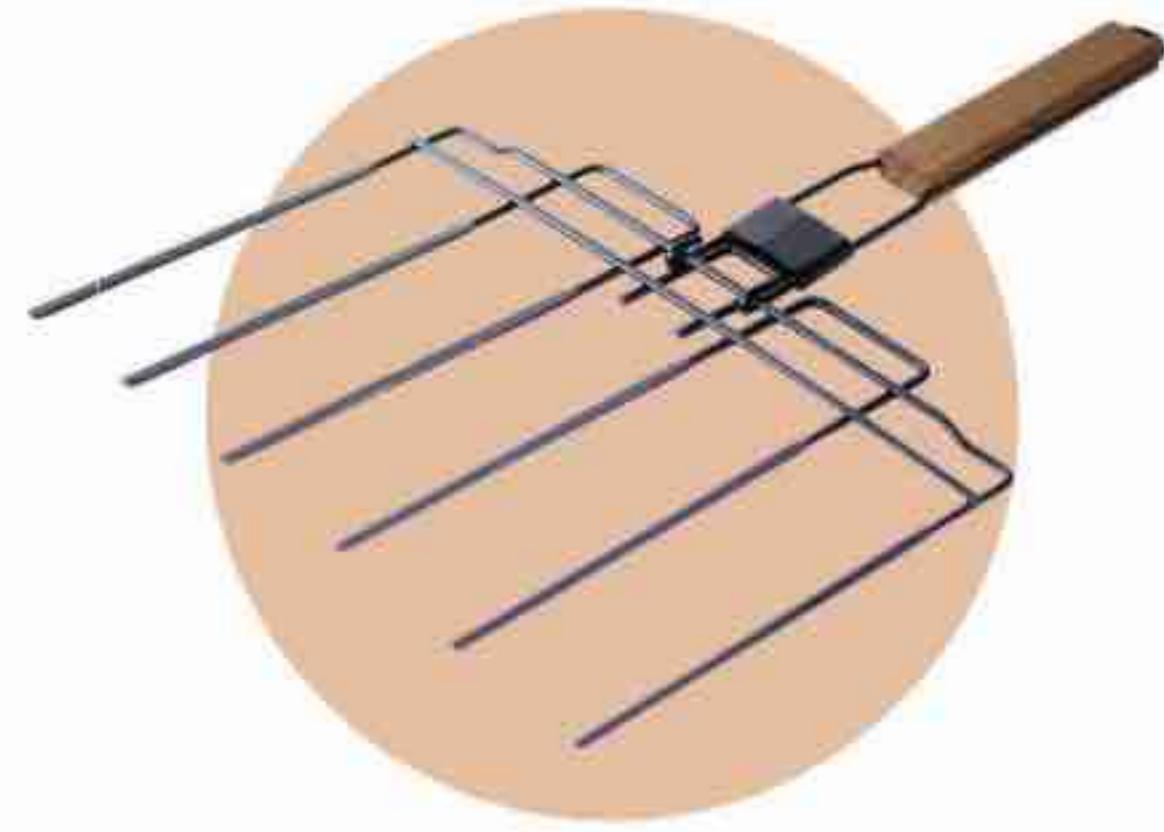


GRILLADES LÉGÈRES
Ce panier en acier inoxydable, facilite la cuisson des légumes et des fruits. Ses dimensions permettent de préparer de belles portions tout en évitant que les petits morceaux ne tombent dans les braises. Facile d'entretien, il passe au lave-vaisselle.

Grand panier à légumes pour barbecue, 36,99 €, Weber.



KIT GAIN DE PLACE ET DESIGN
Joseph Joseph réinvente l'art du barbecue avec cet ensemble de 4 ustensiles rétractables : pince, spatule, fourchette et pinceau à badigeonner. Chaque outil se replie pour un rangement ultra compact dans un étui de transport à fermeture sécurisée.
GrillOut, le set de 4 outils, 94,99 €, Joseph Joseph.



CUSSION PAR 6
Cet ustensile à brochettes permet d'en cuire six en même temps, sans se brûler. Après avoir badigeonné les pics de matière grasse, il vous suffit d'y enfiler vos aliments préférés, puis de poser l'ensemble sur le feu pour une cuisson uniforme.

Brochette multiple 6 en 1, 10,76 €, Mathon.

Tout pour le BBQ

Pince, spatule, appareil nomade... Et si, cet été, vous vous équipiez avec du matériel pratique et innovant ? Voici une sélection d'outils indispensables pour griller comme un pro ! Par Didier Lalbenque



DÉCOUPER RÉUSSIE
Cette planche allie robustesse et élégance. Ses grandes dimensions (80 x 22 cm) offrent une belle surface pour découper viandes et légumes après une cuisson au barbecue. Le bois d'acacia, reconnu pour sa durabilité et sa résistance à l'humidité, garantit une longue vie à cet ustensile. **Planche à découper, 19,90 €, E.Leclerc.**



SUPPORT MALIN
Ajoutez de l'espace pour préparer votre barbecue confortablement avec cette table réglable. Stable et simple à installer, elle offre un plan de travail supplémentaire et s'adapte à plusieurs modèles de la marque Ninja. Idéale pour les grillades des grandes réunions de famille estivales.
Table d'appoint Woodfire, 149,99 €, Ninja.



DÉCLINAISON NOMADE
Léger, pliable, facile à transporter et assez esthétique, ce barbecue au charbon s'invite partout : plage, parc ou camping. Sa grille antichute et sa planche à découper intégrée facilitent la préparation et la cuisson de petits morceaux. **Gril Strandön, 59,99 €, Ikea.**



Rendues populaires grâce à un certain monsieur Heinz, elles sont devenues des incontournables de nos placards. Alors quand vient le moment de choisir, pas toujours facile de se mettre d'accord. Ici, à la rédac, on a décidé de vous aider : rien que pour vous, voici notre match, très serré. Par Eugénie Bidet

ORIGINE

Symbol de la cuisine américaine, il nous viendrait pourtant tout droit... d'Asie ! En effet, c'est lors d'un voyage en Chine que les Américains auraient découvert le « ké-tsia », sauce traditionnelle à base de poisson fermenté. Conquis, ils auraient remplacé certains ingrédients par des produits plus locaux.

UTILISATION

Outre le burger et le poulet-frites, le ketchup s'accommode à beaucoup de recettes. Marinade, muffin salé, mijoté de viande, les possibilités sont nombreuses. Quelques cuillerées suffisent à relever un plat. Le ketchup étant déjà sucré, veillez à ne pas avoir la main trop lourde sur les autres épices.

GOÛT

Doux et acidulé à la fois, avec un goût prononcé de tomate, le ketchup met tout le monde d'accord à table. Et ce ne sont pas les chiffres qui disent le contraire : 45 % des ménages français déclarent en consommer régulièrement lors des repas*.

Ketchup



COMPOSITION

Des tomates bien mûres, du vinaigre, une pointe de sucre, quelques épices et c'est tout ! Attention aux produits proposés en grande surface, qui contiennent généralement une quantité démesurée d'additifs et de sucre (jusqu'à 25 g aux 100 g). À la place, préférez un ketchup artisanal et local à la liste d'ingrédients courte.

CONSERVATION

Placard ou réfrigérateur, c'est la question qui fait souvent débat. Mais comme pour la plupart des sauces entamées, gardez-le au frais une fois ouvert. Cela évite au produit de s'oxyder et de perdre ses arômes. Comptez plusieurs mois pour le déguster.

SAUCE BBQ

ORIGINE

Christophe Colomb l'aurait rapporté directement dans ses valises, après un voyage en Amérique latine. Mais c'est seulement au xx^e siècle qu'elle connaît son heure de gloire. Et le succès est tel que les États-Unis parviennent à l'exporter un peu partout dans le monde. Aujourd'hui, chaque pays possède sa propre version.

COMPOSITION

On y retrouve les mêmes ingrédients de base, à savoir des tomates, du vinaigre, des épices et du sucre. Sa différence réside dans l'ajout d'arôme fumé, qui donne cette saveur caractéristique en bouche. Certaines marques y mélangeant également d'autres sauces (soja, Worcestershire, moutarde...), pour créer des saveurs plus complexes.

GOÛT

Sa palette aromatique varie selon les régions. Chez certains, elle se veut plutôt sucrée, tandis que d'autres la préfèrent épicée, presque piquante. On y retrouve souvent un léger goût fumé, rappelant l'odeur et la saveur du barbecue traditionnel. Riche en caractère, elle plaît aux palais affûtés et ambitieux.

sauce barbecue

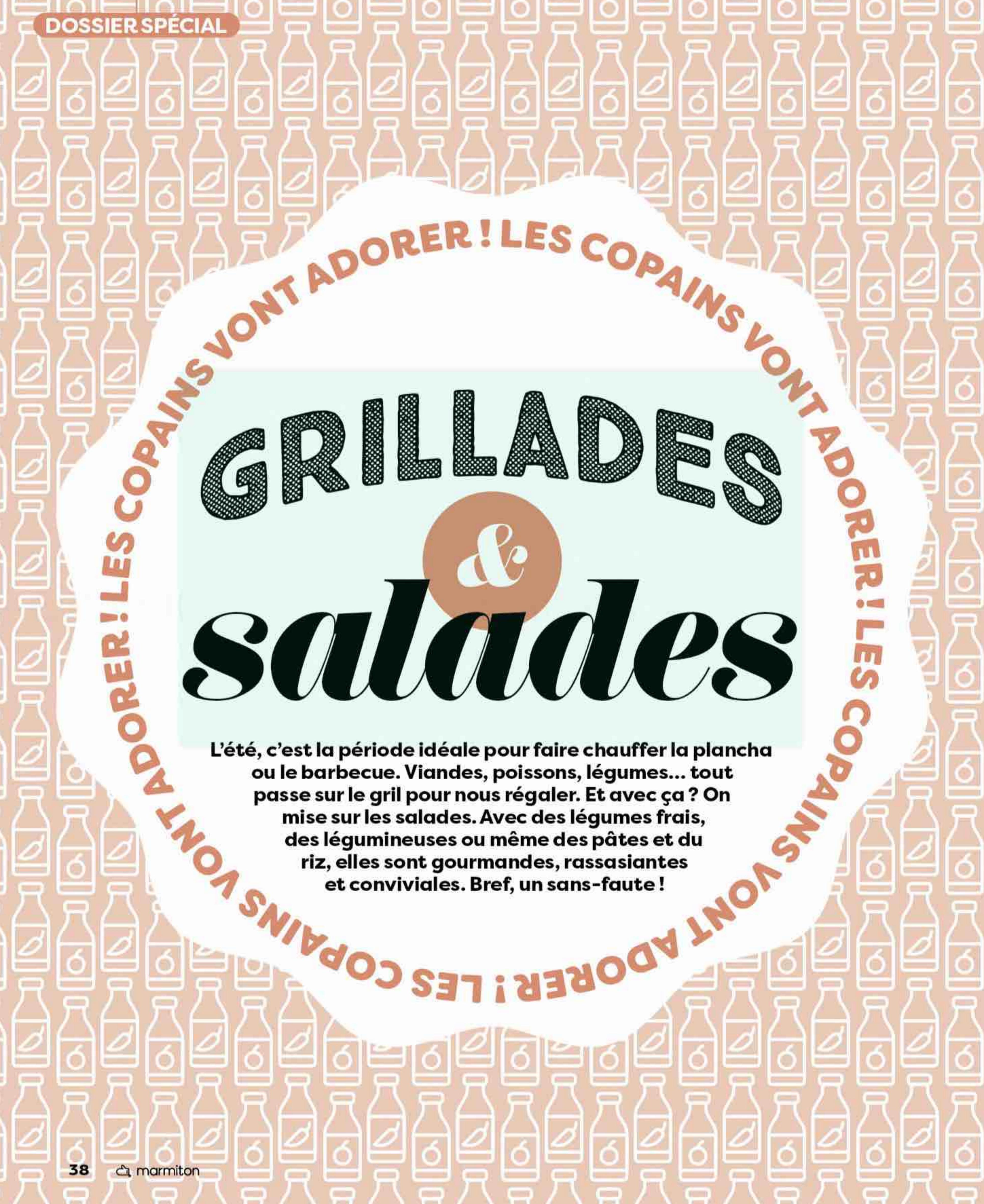
UTILISATION

Saison estivale oblige, utilisez-la pour mariner vos pièces de boucher et vos légumes en complément d'herbes fraîches. Quelques minutes sur le gril et le tour est joué. Mais elle fonctionne aussi pour les cuissons longues, comme avec une épaule de porc façon pulled pork.

CONSERVATION

Tout comme le ketchup, la sauce barbecue se garde au frais, à l'abri de la lumière. Si vous optez pour une version maison, comptez une semaine dans le haut du réfrigérateur. Auquel cas, privilégiez un contenant en verre, plus écologique et plus hygiénique. Cela empêche aussi de tacher vos récipients en plastique.





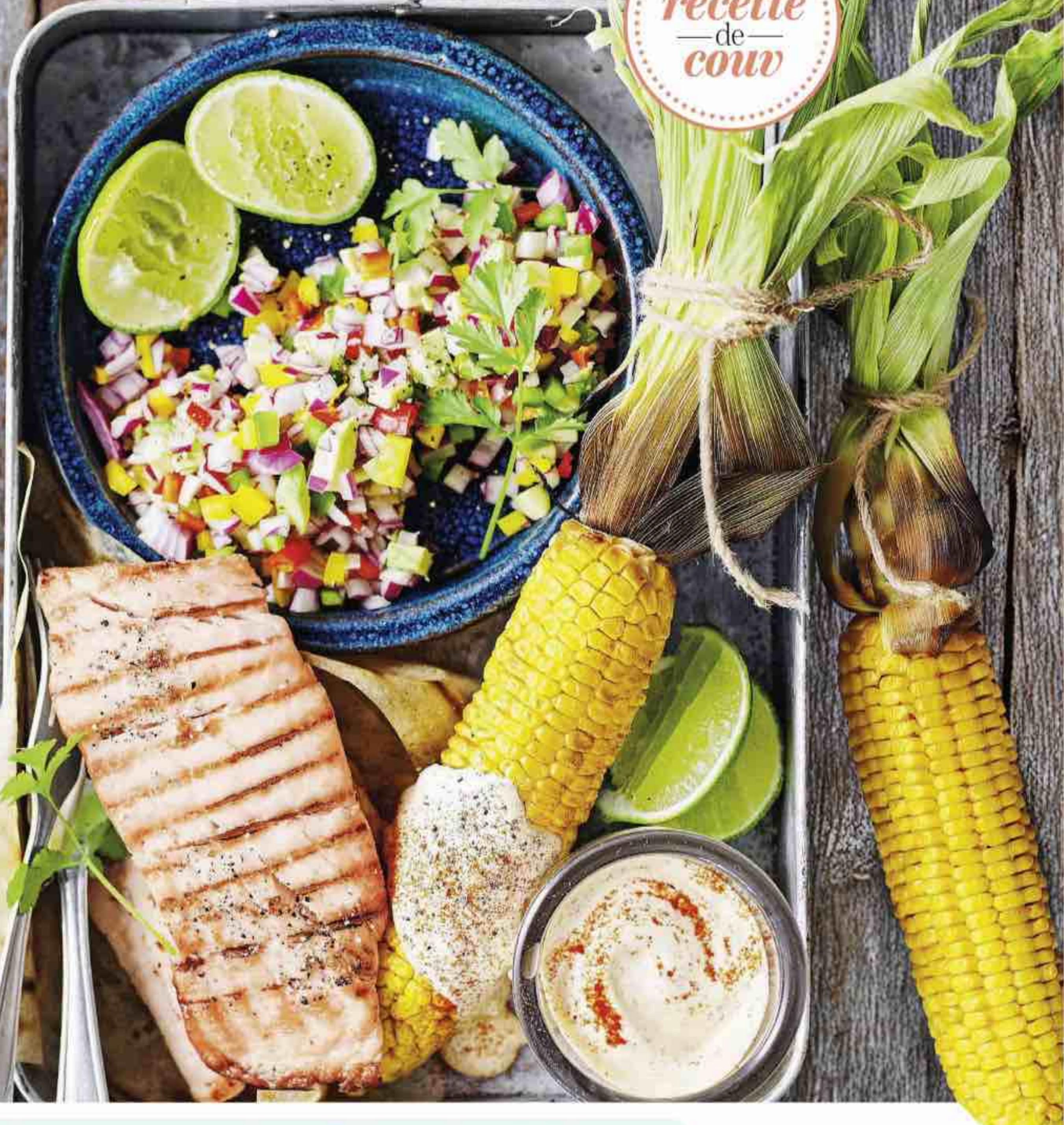
GRILLADES & salades

L'été, c'est la période idéale pour faire chauffer la plancha ou le barbecue. Viandes, poissons, légumes... tout passe sur le gril pour nous régaler. Et avec ça ? On mise sur les salades. Avec des légumes frais, des légumineuses ou même des pâtes et du riz, elles sont gourmandes, rassasiantes et conviviales. Bref, un sans-faute !

TOUR DE MAIN

Munissez-vous de pics spéciaux permettant de saisir les demi-épis de maïs par les deux extrémités pour mieux les grignoter. Afin d'assurer la bonne tenue des filets de saumon lors de la cuisson, enserrez-les dans une double grille à poisson.

La recette
de
couv



Saumon et maïs grillés, salsa à l'avocat

25MIN

Préparation

1H10

Cuisson

POUR

4 personnes

800 g de filets de saumon
2 épis de maïs / 2 avocats mûrs à point
1 poivron jaune / 1 poivron rouge
1 poivron vert / 1 oignon rouge
1 citron vert (jus) / 4 brins de coriandre
20 cl de crème épaisse entière
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de mayonnaise
1 c. à soupe de paprika fumé
1 c. à soupe de vinaigre de riz
1 cube de bouillon de légumes
Sel et poivre du moulin

1 Préparez le maïs. Retirez le foin des épis en conservant les feuilles. Portez à ébullition un faitout d'eau avec le cube de bouillon et mettez-y à cuire les épis pendant 1 heure. Égouttez-les.

2 Préparez la salsa fraîche. Pelez et ciselez l'oignon. Épépinez les poivrons et taillez-les en petits cubes. Pelez, dénoyautez et coupez les avocats de la même façon, arrosez-les avec un peu de jus de citron vert. Mélangez le tout et ajoutez le reste du jus de citron vert, salez et poivrez. Réservez au frais.

3 Préparez les grillades. Faites chauffer un barbecue à charbon,

au gaz ou électrique. Massez les filets de poisson avec l'huile d'olive et assaisonnez-les. Faites-les griller sur les deux faces pendant 5 minutes et faites colorer les épis de maïs pendant 3 minutes en les retournant régulièrement.

4 Préparez la sauce. Fouettez la crème avec la mayonnaise, le vinaigre de riz et le paprika, assaisonnez.

5 Dressez. Servez les filets de poisson grillés avec un demi-épi de maïs par personne. Proposez la salsa fraîche et la sauce au paprika à part. Agrémentez le tout de pluches de coriandre et dégustez.

Par ici la bonne sauce !

Douce, piquante, acide, onctueuse ou fluide, la sauce est un atout majeur pour compléter les salades et les grillades de la cuisine estivale. Comment choisir celle qui convient au menu et apporte sa petite touche pour innover ? Nos conseils. Par Françoise de La Forest

LES PLUS CLASSIQUES : UNE VALEUR SÛRE

Certaines sauces font l'unanimité, comme l'incontournable mayonnaise, une sauce caméléon qu'il suffit de twister en ajoutant, selon ce qu'elle accompagne, chèvre sec ou fromage bleu, zestes de citron, curry, piment... Autre pilier des repas d'été, la béarnaise, aussi savoureuse avec du bœuf que du porc, du poulet, du poisson et des légumes. N'oublions pas la fameuse sauce barbecue, dont le goût profond et fumé fait une alliée sur mesure des grillades de viande. On la cuisine maison pour éviter adjuvants et surdose de sucre fréquents dans les produits du commerce. En bonus, elle sert aussi de marinade. Le petit secret pour renforcer sa puissance aromatique : l'enrichir d'un filet de whisky ou de rhum.

LES PLUS EXOTIQUES : ÇA CHANGE LA VIE

Chimichurri, satay, sriracha, elles dépaysent le palais en une bouchée et se servent indifféremment avec viandes, poissons et crustacés. Mais attention aux préparations trop ardentes pour une tablée familiale. Plus consensuels, les chutneys, que l'on transforme en sauce minute en les allongeant de jus de légumes ou de fruits. Autre choix, très tendance, les salsas, ces « sauces » crues ou cuites mêlant des ingrédients variés finement taillés voire hachés. La composition est à la carte - avocat, tomate, concombre, poivron, maïs, oignon rouge, fruit exotique - mais

on peut puiser son inspiration dans les spécialités comme les salsas roja ou verte venues du Mexique.

LES PLUS RAFRAÎCHISSANTES : C'EST LIGHT

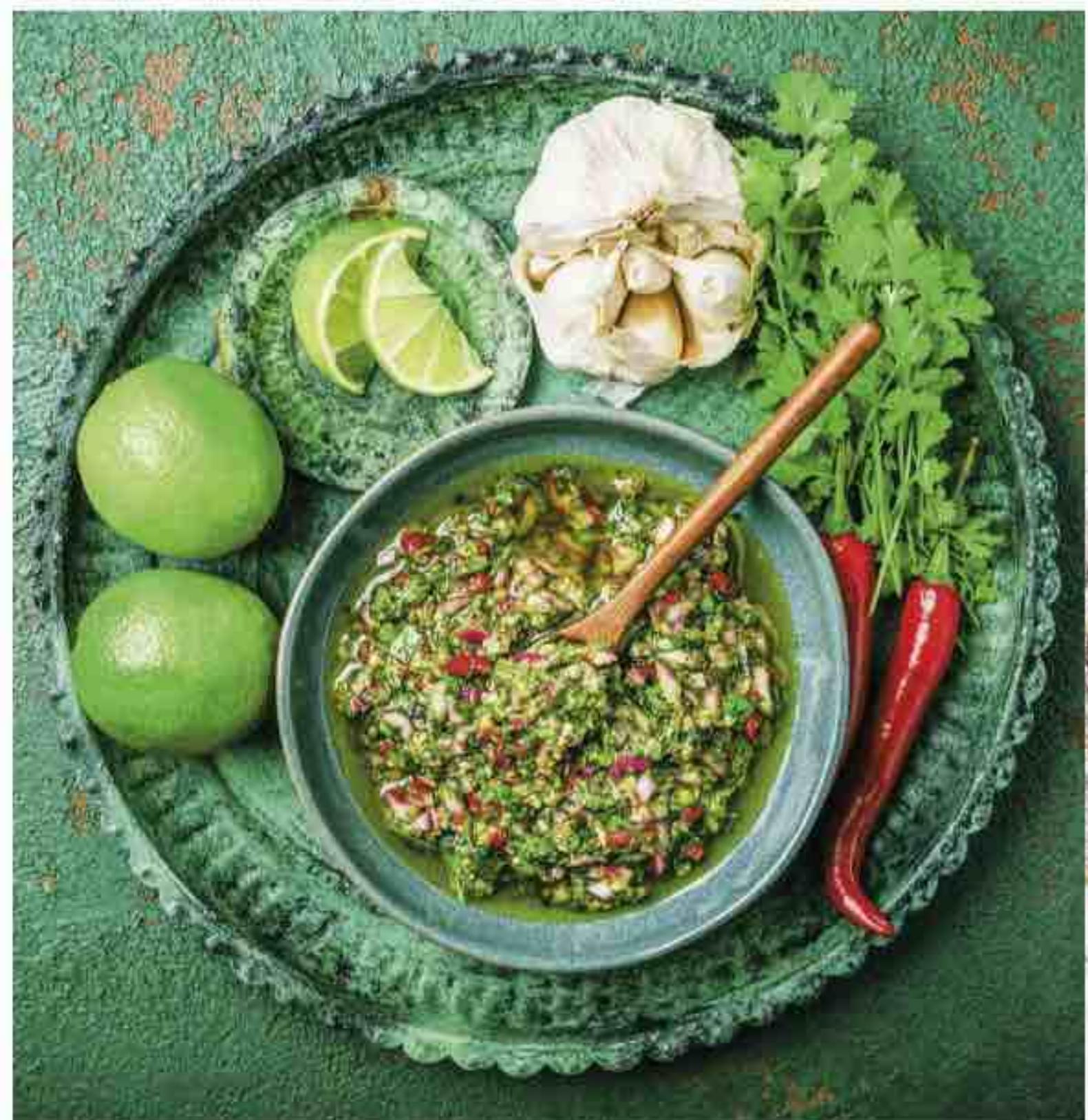
Les laitages sont nombreux pour réaliser des sauces onctueuses. Chèvre frais, brocciu, mascarpone, skyr, petits-suisses, crème de bleu... Avec des ingrédients basiques (oignon vert, ail, herbes aromatiques), on en fait des mélanges frais, judicieux pour rafraîchir les grillades brûlantes. On enrichit ces sauces lactées d'un mélange d'épices (curry, épices à barbecue), de graines toastées (sésame, graines de courge), de pétales de fleurs à la saveur épicee comme la capucine... La bonne idée toute simple ? Un tzatziki fluide, ou un raita, à proposer avec les mets épices.

LES PLUS ORIGINALES : VIVE LE SUCRÉ-SALÉ !

Avec une base de sauce soja, miel, jus de citron, oignon et ail rissolés, on crée des sauces à volonté. On leur donne de la densité et de la valeur nutritionnelle avec de la purée de carotte, d'avocat, d'amande ou de noix de cajou, du houmous, de la crème de coco... On les acidule avec des zestes et du jus de citron vert, de rhubarbe ou de grenade. Les herbes et racines condimentaires comme le gingembre, le curcuma, la coriandre ou la marjolaine complètent les saveurs.

METS DE
L'HUILE... MAIS PAS
UNIQUEMENT !

On booste sa vinaigrette classique en un clin d'œil avec une dose de pesto rouge ou vert, de tapenade, d'aioli, de feta, de sardines mixées ou d'anchois pilés. On puise dans les huiles parfumées : de sésame grillé, d'argan, de noisette. On peut aussi innover avec des mélanges inédits. L'huile est remplacée par de la crème végétale, du tahini ou du coulis de fruits (cerise, ananas) et le vinaigre par du jus d'agrumes, du cidre ou, plus original et source de probiotiques, du kombucha pétillant...

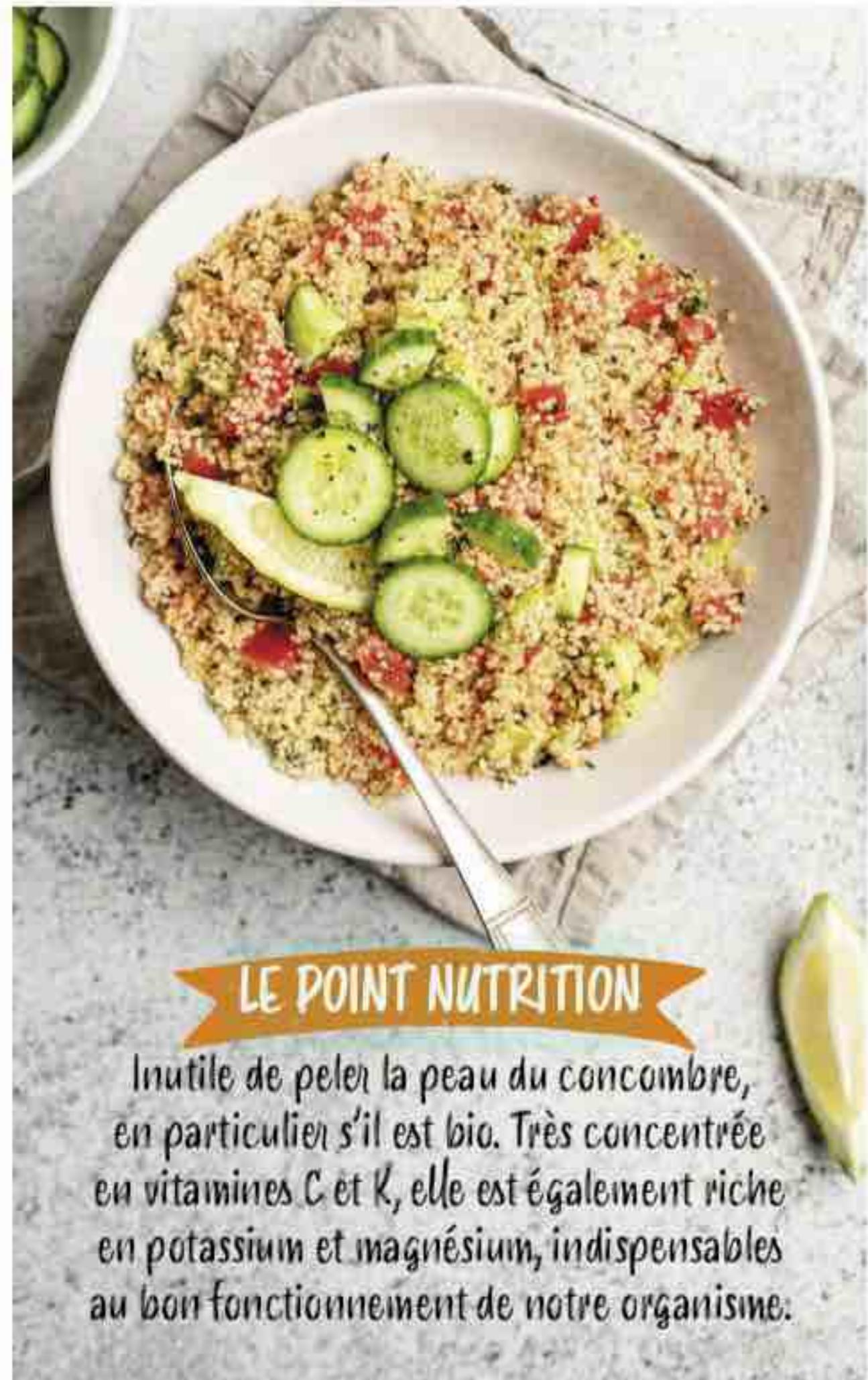


Taboulé parfumé

15 MIN Préparation **5 MIN** Repos **POUR** 4-6 personnes

1 concombre / 6 tomates grappe
1 citron / 6 brins d'origan
3 brins de menthe
300 g de semoule de blé moyenne
15 cl d'huile d'olive / Sel et poivre du moulin

- 1** **Préparez les ingrédients.** Lavez le concombre et taillez-le en cubes. Coupez les tomates en petits dés.
- 2** **Préparez le condiment.** Efeuillez la menthe et l'origan et hachez-les dans un mini-hachoir avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Pressez la moitié du citron pour récupérer son jus.
- 3** **Préparez la semoule.** Placez-la dans un grand plat creux et versez de l'eau bouillante à niveau, salez et couvrez. Patientez 5 minutes. Égrenez la semoule avec une fourchette.
- 4** **Assemblez.** Dans un grand saladier, mélangez la semoule avec l'huile d'olive parfumée et le citron. Incorporez le concombre et les tomates, mélangez et réservez à température ambiante ou au réfrigérateur selon vos préférences.
- 5** **Servez.** Dégustez le taboulé en proposant le complément de citron à part.



LE POINT NUTRITION

Inutile de peler la peau du concombre, en particulier s'il est bio. Très concentrée en vitamines C et K, elle est également riche en potassium et magnésium, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour une saveur plus authentique, utilisez un mortier et un pilon pour réaliser votre pesto. Cela vous prendra un peu plus de temps, mais c'est une méthode ancestrale italienne qui permet d'extraire de manière plus naturelle les saveurs de chaque produit en procurant un goût plus intense et une texture plus agréable.

Poivrons farcis à la semoule

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

2 poivrons rouges / 2 tomates grappe / 1 botte de basilic / 1 gousse d'ail
250 g de burrata / 15 g de parmesan
150 g de semoule fine / 1 dizaine d'olives noires dénoyautées
15 cl d'huile d'olive / 1 c. à soupe de pignons de pin
1 c. à café de cumin moulu / Sel et poivre du moulin

- 1** **Préparez les poivrons.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez-les en deux et épépinez-les. Placez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson, face bombée en l'air, et enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2** **Préparez la semoule.** Placez-la dans un plat creux et couvrez d'eau bouillante à hauteur, salez. Couvrez et patientez 5 minutes avant de l'égrenner.
- 3** **Préparez le pesto.** Efeuillez le basilic et conservez-en pour la décoration finale. Mixez le reste avec l'ail pelé et écrasé au presse-ail, les pignons, le parmesan et juste assez d'huile pour obtenir un pesto onctueux.
- 4** **Préparez la garniture.** Coupez les tomates en petits dés et concassez grossièrement les olives. Mélangez-les avec la semoule, le cumin et un peu de poivre.
- 5** **Assemblez.** Garnissez les poivrons grillés de semoule aux légumes et dressez-les dans 4 assiettes. Égouttez et déchirez la burrata pour la répartir sur le tout. Ajoutez une bonne touche de pesto, décorez de basilic et servez.



Le grand beurre des grands terroirs



Retrouvez toutes les informations sur nos beurres et nos recettes sur grand-fermage.fr



Fusillis au thon

15 MIN
Préparation

25 MIN
Cuisson

POUR
4-6 personnes

2 courgettes / 4 tomates grappe / 1 bouquet de basilic
250 g de mozzarella / 500 g de fusillis
300 g de filets de thon à l'huile d'olive
2 c. à soupe de pistaches nature décortiquées
Sel et poivre du moulin

- 1 Préparez la garniture.** Éboutez les courgettes et coupez-les en cubes. Taillez les tomates en dés en les épépinant grossièrement. Effeuillez le basilic. Égouttez la mozzarella et taillez-en des petits dés. Concassez les pistaches au couteau.
- 2 Passez en cuisson.** Plongez les pâtes dans une marmite d'eau bouillante salée et suivez le temps de cuisson recommandé sur le paquet pour un résultat al dente.
- 3 Finalisez la garniture.** Faites suer les courgettes dans une sauteuse avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive du thon, salez et poivrez.

- Remuez pendant 10 minutes. Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson pendant 5 à 10 minutes. Les courgettes doivent être croquantes mais tendres, et les tomates légèrement fondues.
- 4 Assemblez.** Égouttez les pâtes et replacez-les dans la marmite. Incorporez les légumes et le thon légèrement émietté avec son huile d'olive. Incorporez le basilic effeuillé et la mozzarella, mélangez bien.
- 5 Dressez.** Placez la préparation dans un grand plat et saupoudrez de pistaches concassées.

Encornets sautés à l'espagnole

20 MIN
Préparation

10 MIN
Cuisson

POUR 4-6 personnes

800 g d'encornets nettoyés
½ chorizo piquant / 3 tomates grappe
1 botte de persil plat / 3 gousses d'ail
1 petit piment rouge / 15 cl d'huile d'olive
4 c. à soupe de vinaigre blanc de qualité
Sel et poivre du moulin

- 1 Préparez le condiment.** Pelez les gousses d'ail. Effeuillez les trois quarts du persil. Mixez-les avec le vinaigre et 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 2 Préparez la garniture.** Emincez le piment. Pelez le chorizo et coupez-le en fines rondelles. Coupez les tomates en 8 quartiers.
- 3 Lancez la cuisson.** Sur une plancha bien chaude avec le reste d'huile d'olive, faites colorer les rondelles de chorizo sur les deux faces pendant 5 minutes. Ajoutez le piment et les encornets. Salez, poivrez, et faites revenir pendant 2-3 minutes. Les encornets doivent être juste saisis mais rester tendres.
- 4 Dressez.** Arrangez les encornets sur un plat avec les tomates. Nappez du condiment vinaigré à l'ail et parsemez de feuilles de persil.



LE TOUR DE MAIN

Avant de les cuisiner, assurez-vous que les encornets sont bien nettoyés. Pour cela, retirez la tête, les entrailles et la plume (un cartilage transparent) à l'intérieur. Rincez-les soigneusement sous l'eau froide.



Salade à la pastèque grillée

10 MIN | **5 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 4-6 personnes

½ pastèque / **1 batavia**
400 g de feta / **4 c. à soupe** d'huile
d'olive vierge extra / **4 c. à soupe**
d'huile de noisette grillée / **2 c. à soupe**
d'amandes effilées / **1 c. à soupe**
de sauce soja / **1 c. à soupe** de vinaigre
de cidre / **1 c. à café** de graines de
sésame / **1 c. à café** de moutarde
Sel et poivre du moulin

1 Préparez les ingrédients.

Taillez la pastèque en rondelles d'1,5 cm d'épaisseur et recoupez-les en deux, et découpez-y des parts triangulaires d'environ 3 cm de côté. Effeuillez et lavez la batavia, essorez-la. Coupez la feta en cubes.

2 Préparez la vinaigrette.

Fouettez la moutarde avec le vinaigre, incorporez la sauce soja puis les huiles et les graines de sésame, salez et poivrez.

3 Préparez la cuisson. Faites griller les tranches de pastèque sur les deux faces pendant 2 minutes, en les salant légèrement, sur un gril électrique ou directement au barbecue.

4 Assemblez. Arrangez la batavia dans le fond d'un grand plat et arrosez-la de vinaigrette. Arrangez les tranches de pastèque grillée par-dessus. Parsemez de feta puis d'amandes effilées. Servez sans attendre.

Salade de fusillis aux épinards et aux figues

20 MIN | **12 MIN**
Préparation Cuisson

POUR 4 personnes

200 g de jeunes pousses d'épinards
8 figues violettes
2 oignons cébettes
1 bouquet de cerfeuil
1 gousse d'ail
125 g de tomates cerise allongées
1 bûche de fromage de chèvre
500 g de fusillis
20 cl d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

- 1 Préparez le pistou.** Effeuillez le cerfeuil. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Mixez le tout en ajoutant assez d'huile d'olive pour obtenir un pistou fluide et onctueux.
- 2 Préparez les pâtes.** Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant le temps de cuisson recommandé pour un résultat al dente. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
- 3 Préparez la garniture.** Rincez et essorez les épinards.

Pelez et émincez les oignons cébettes. Coupez les figues en fins quartiers. Taillez la bûche de chèvre en rondelles et recoupez-les en quatre. Coupez les tomates en deux.

- 4 Assemblez.** Dans un grand saladier, mélangez les fusillis avec la moitié du pistou, les épinards, les oignons et les tomates, salez et poivrez. Dressez dans 4 assiettes et garnissez de fromage de chèvre. Ajoutez par-dessus des touches de pistou et servez.

LE POINT NUTRITION

La figue fraîche étant très riche en fibres (près d'1,5 fois plus que la plupart des fruits frais), elle est excellente pour faciliter le transit des intestins paresseux.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le halloumi est un fromage chypriote préparé traditionnellement avec du lait de chèvre et de brebis. Il est reconnu par une AOP depuis 2015.



Brochettes de pastèque au halloumi

15 MIN
Préparation

5 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

1/2 pastèque / 1/2 batavia
100 g de jeunes pousses d'épinards
1 petit poivron orange / 80 g de roquette
30 cl de lait fermenté / 200 g de halloumi
400 g de pois chiches en bocal
4 c. à soupe d'huile de sésame grillé
3 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe bombées de tahini
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de moutarde aigre-douce
1 pincée de piment
Sel et poivre du moulin

1 **Préparez la marinade.** Taillez le halloumi en cubes et placez-les dans un bol. Arrosez-les d'huile d'olive, assaisonnez et ajoutez le piment, mélangez bien.

2 **Préparez les brochettes.** Retirez l'écorce et épépinez la pastèque pour en tailler autant de cubes que de halloumi. Taillez le reste de pastèque en petits morceaux. Enfilez les cubes de halloumi et de pastèque par alternance sur des pics à brochettes.

3 **Préparez la salade.** Eeffeuillez et lavez la batavia en déchirant les feuilles. Rincez et essorez la roquette et les épinards. Égouttez les pois chiches. Épépinez et coupez le poivron en petits cubes.

4 **Préparez la sauce.** Détendez le tahini avec la sauce soja. Incorporez la moutarde en fouettant, puis l'huile de sésame et, enfin, juste assez de lait fermenté pour obtenir une sauce onctueuse.

5 **Passez en cuisson.** Faites griller les brochettes sur un gril électrique sur les deux faces pendant 2 minutes.

6 **Dressez.** Mélangez les 3 salades avec les parures de pastèque, les pois chiches et le poivron dans un grand plat. Arrosez de sauce au sésame. Disposez les brochettes par-dessus et servez en proposant le complément de sauce à part.



Cevapcici, riz à la tomate et crudités

30 MIN

Préparation

25 MIN

Cuisson

POUR

4 personnes

200 g de bœuf haché / 200 g d'épaule d'agneau hachée

200 g de chair à saucisse / 250 g de tomates cerise

1 concombre / 1 fenouil / 4 brins de persil plat

1 œuf / 250 g de riz blanc / 200 g de houmous

8 c. à soupe d'huile d'olive / 8 piments doux verts au vinaigre

4 c. à soupe de vinaigre de riz

2 c. à soupe de concentré de tomate / 1 c. à café d'ail semoule

1 c. à café de graines de cumin / Sel et poivre du moulin

1 Préparez les boulettes.

Malaxez les viandes avec les graines de cumin, l'ail semoule et l'œuf, salez et poivrez. Façonnez-en des boulettes allongées comme des petites saucisses.

2 Préparez les garnitures.

Coupez le concombre en deux et taillez-en des rubans à la mandoline en contournant le cœur. Mélangez-les dans un bol avec la moitié du vinaigre de riz. Émincez le fenouil et mélangez-le également avec le reste de vinaigre. Coupez les tomates en quatre. Effeuillez le persil.

3 Préparez le riz.

Plongez-le 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée et égouttez-le. Délayez le concentré de tomate dans la casserole en le mélangeant avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Replacez le riz dans la casserole et mélangez bien.

4 Finalisez les boulettes.

Faites-les bien colorer de tous côtés pendant 10 minutes dans une poêle avec le reste d'huile.

5 Servez.

Dressez les boulettes grillées sur le riz et garnissez de crudités arrosées d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Ajoutez les piments doux au vinaigre, les feuilles de persil et dégustez avec le houmous.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cevapcici sont une spécialité des Balkans, et seraient même le plat emblématique de la Bosnie-Herzégovine. On les sert souvent avec des oignons et du pain plat.

La plancha Kombi, à la hauteur de toutes vos envies.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La demande de burgers végétariens et vegan a explosé, avec une augmentation de 30 % des ventes de ces produits au cours des dernières années.



Burger double beef

20 MIN

Préparation

15 MIN

Cuisson

POUR

4 personnes

8 steaks de bœuf haché / 4 tomates grappe
1 courgette / 1 oignon botte / 1 bûche de chèvre
4 pains à burgers / 4 c. à soupe d'huile de colza
2 c. à soupe d'huile d'olive / 1 c. à soupe de moutarde
1 c. à soupe bombée de mayonnaise / 1 c. à café de miel
Sel et poivre du moulin

1 Préparez les ingrédients.

Coupez la courgette en deux puis taillez-la en fines tranches dans la longueur à l'aide d'une mandoline. Coupez les tomates en généreuses rondelles. Taillez la bûche de chèvre en rondelles. Coupez les pains en deux transversalement.

2 Préparez la sauce.

Pelez et hachez le bulbe de l'oignon. Mélangez la moutarde avec la mayonnaise et le miel. Incorporez l'oignon.

3 Passez en cuisson.

Badigeonnez les tranches de courgette d'huile d'olive et faites-les revenir au gril pendant 3 minutes sur

chaque face. Salez et poivrez.

4 Finalisez.

Saisissez les steaks de bœuf à la poêle avec l'huile de colza 3 minutes sur chaque face en les assaisonnant. Débarrassez-les puis faites légèrement colorer les faces tranchées des pains en les disposant dans les sucs de viande.

5 Procédez au montage.

Répartissez la sauce sur la base des pains. Ajoutez un steak puis des rondelles de tomates. Placez un second steak par-dessus puis des tranches de courgette grillée et des rondelles de chèvre. Refermez les pains et servez sans attendre.

Panzanella arc-en-ciel

15 MIN

Préparation

15 MIN

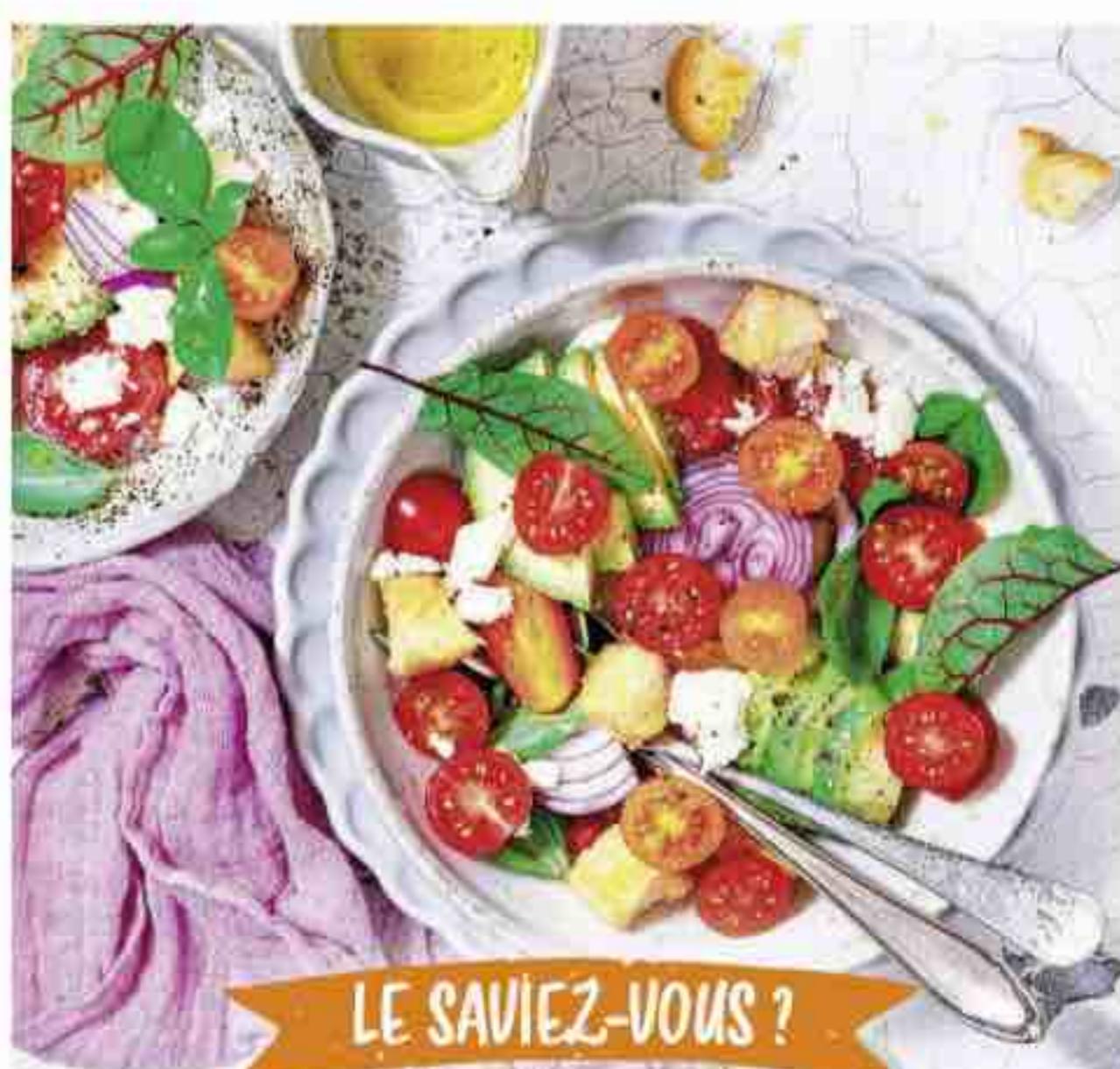
Cuisson

POUR

4 personnes

500 g de tomates cerise rondes et allongées (rouges et orange)
2 avocats mûrs à point / 1 oignon rouge
1 poignée de jeunes pousses de betterave
2 gousses d'ail / 4 brins de basilic
200 g de feta / 20 cl d'huile d'olive
100 g de baguette
2 c. à soupe de vinaigre de vin
Sel et poivre du moulin

- 1 **Préparez les croûtons.** Préchauffez le four à 150 °C. Taillez le pain en cubes et placez-les en une couche sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Écrasez l'ail pelé au presse-ail et mélangez-le avec 15 cl d'huile d'olive. Arrosez-en les croûtons et enfournez pour 10 à 15 minutes en les remuant à mi-cuisson et jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
- 2 **Préparez les ingrédients.** Coupez les tomates en deux. Pelez, dénoyautez et taillez les avocats en lamelles dans le sens de la largeur. Rincez et essorez les pousses de betterave. Émiettez la feta et effeuillez le basilic. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles.
- 3 **Préparez l'assaisonnement.** Fouettez le reste d'huile avec le vinaigre, salez et poivrez.
- 4 **Assemblez.** Mélangez toutes les crudités dans un grand saladier avec la vinaigrette. Incorporez les croûtons, mélangez et servez.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La panzanella est une recette originaire de Toscane, en Italie. Autrefois, cela permettait d'utiliser les restes de pain rassis et de les imprégner du jus des tomates et autres crudités du potager.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les grils électriques permettent de réduire la quantité de graisse utilisée, car l'excès s'écoule pendant la cuisson, rendant les préparations plus saines et plus légères.



Brochettes de boulettes de poulet sauce aigre-douce

25 MIN | **10 MIN**
Préparation | Cuisson
POUR 4-6 personnes
4 escalopes de poulet
2 oignons cébettes
2 abricots mûrs à point
1/3 de botte de ciboulette
2 brins de persil plat
200 g de piquillos en bocal
6 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à soupe bombée de purée de cacahuètes croquante
1 pincée de flocons de piment
Sel et poivre du moulin

- 1 Préparez la farce.** Coupez les escalopes de poulet en morceaux et passez-les au hachoir ou mixez-les en plusieurs fois pour obtenir un fin hachis. Pelez les cébettes et ciselez-les, de même que la ciboulette et le persil effeuillé. Ajoutez-les au poulet avec la pâte de cacahuète. Salez et poivrez, malaxez la farce.
- 2 Façonnez les boulettes.** Roulez des boules de farce de la taille d'une grosse noix entre vos paumes humides et enfilez-les trois par trois sur de petits pics en bois.
- 3 Préparez la sauce.** Dénoyautez et coupez les abricots en petits dés. Mixez

les piquillos égouttés avec la sauce Worcestershire, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et les flocons de piment. Assaisonnez et incorporez les abricots.

- 4 Passez en cuisson.** Faites griller les brochettes de boulettes de tous côtés, sur un gril électrique préalablement huilé pendant 10 minutes. Vous pouvez aussi badigeonner les boulettes d'huile et les saisir au barbecue.
- 5 Dressez.** Servez les brochettes grillées avec la sauce aigre-douce. Vous pouvez les saupoudrer d'un peu d'herbes supplémentaires et de flocons de piment.

Salade de concombre et pastèque

10 MIN POUR

Préparation | 4 personnes

½ pastèque / 1 concombre

2 sucrines / 250 g d'emmental

3 c. à soupe d'huile d'olive / 2 c. à soupe d'huile de noix

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à soupe d'huile de lin

Sel et poivre / 5 baies du moulin

1 Préparez les crudités. Pelez le concombre et coupez-le en deux dans la longueur, puis émincez-le. Taillez la pastèque en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur et découpez-y des parts triangulaires d'environ 3 cm de côté. Eeffeuillez et lavez les laitues en recoupant les feuilles en morceaux. Essorez-les.

2 Préparez la garniture. Taillez l'emmental en cubes.

3 Préparez l'assaisonnement. Fouettez les huiles avec le vinaigre, salez et poivrez.

4 Finalisez. Mélangez toutes les crudités avec la vinaigrette dans un saladier. Dressez dans des assiettes et garnissez de fromage.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement à la croyance populaire, le gruyère ne comporte pas de trous. C'est bien l'emmental qui en a. Le gruyère, quant à lui, ne comporte que de très petites bulles, uniquement lorsqu'il est fabriqué en France, et la version suisse en est complètement dépourvue.





LE POINT NUTRITION

Les polyphénols présents dans les cacahuètes pourraient aider à réduire l'inflammation du foie. Elles aideraient également à améliorer les niveaux de certaines enzymes hépatiques, marqueurs attestant d'une bonne santé du foie.

Brochettes de dinde à la citronnelle, sauce cacahuète

20 MIN

Préparation

10 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

4 escalopes de dinde
6 branches de citronnelle
1 bouquet de coriandre
200 g de purée de cacahuète lisse
20 cl de crème de coco
4 c. à soupe de cacahuètes grillées à sec
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
1 c. à café de pâte de piment
1 c. à café de paprika fumé
Sel et poivre du moulin

1 Préparez la viande. Aplatissez les escalopes en les plaçant entre 2 feuilles de papier cuisson et en les frappant à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou avec le fond d'une casserole. Lorsqu'elles sont bien fines, recoupez-les en 6 morceaux. Faites-les mariner en les massant bien avec un mélange d'huiles d'olive et de sésame, de paprika, de sel et de poivre.

2 Préparez les brochettes. Coupez les tiges de citronnelle en deux dans la longueur et raccourcissez-les pour ne conserver que la partie la plus rigide. Enfilez les petites escalopes de dinde par deux sur une tige de citronnelle, si besoin en accordéon, afin de bien les maintenir.

3 Préparez la sauce. Faites chauffer la purée de cacahuète dans une casserole avec la pâte de piment et incorporez peu à peu la crème de coco tout en fouettant pour les décoller.

4 Préparez la cuisson. Faites griller les brochettes de dinde au barbecue au charbon, à gaz ou électrique sur les deux faces pendant 10 minutes. Débarrassez-les lorsqu'elles sont bien grillées.

5 Dressez. Dégustez les brochettes parsemées de pluches de coriandre et de cacahuètes concassées en proposant la sauce à part.

Brochettes de poulet au maïs

15 MIN

Préparation

1H10

Cuisson

POUR 4 personnes

4 escalopes de poulet fermier
 4 épis de maïs
 1 gros poivron rouge
 2 brins de persil plat
 6 c. à soupe d'huile d'olive
 4 c. à soupe de sauce Ketchup
 3 c. à soupe de sauce Worcestershire
 1 c. à soupe d'épices cajun
 1 cube de bouillon de volaille
 Sel et poivre du moulin

1 Préparez le maïs. Retirez les feuilles et le foin des épis. Portez à ébullition une grande casserole d'eau avec le cube de bouillon et plongez-y les épis pendant 1 heure. Égouttez-les et coupez-les en rondelles d'environ 2 cm de largeur.

2 Préparez les brochettes. Épépinez le poivron et taillez-le en carrés. Coupez le poulet en cubes généreux. Enfilez par alternance, sur des pics à brochettes, le poulet, les tranches de maïs et les morceaux de poivrons. Mélangez l'huile

d'olive avec les épices cajun et, avec un pinceau, badigeonnez-en les brochettes.

3 Passez en cuisson. Faites griller les brochettes de tous côtés environ 10 à 15 minutes au barbecue à charbon, à gaz ou électrique.

4 Préparez la sauce. Mélangez le ketchup avec la sauce Worcestershire.

5 Finalisez et servez. Servez les brochettes parsemées de feuilles de persil et accompagnées de la sauce.





Le secret pour sublimer la cuisine du quotidien

Indispensable en cuisine, l'huile d'olive vierge extra PUGET est la référence ! Aussi savoureuse en assaisonnement qu'en cuisson, elle sublime chaque plat d'une touche ensoleillée. Symbole d'une alimentation équilibrée, elle incarne parfaitement l'alliance entre tradition et modernité.

Un équilibre subtil pour un goût iconique

On aime sa bouteille, son parfum délicat, sa robe aux reflets dorés et son goût fruité. à l'équilibre parfait. En son cœur : un subtil assemblage d'olives vertes, jeunes, récoltées en début de saison, et d'olives noires, arrivées à pleine maturité. Cette cueillette soignée est suivie d'une extraction à froid, réalisée dans les 24 heures, pour préserver toute la richesse aromatique et les qualités nutritionnelles de l'huile. À cela s'ajoute toute l'expertise de l'oléologue de la maison PUGET, qui sélectionne les meilleures huiles et les assemble pour obtenir un produit d'une qualité optimale, doté d'une signature aromatique si spécifique à PUGET. C'est tout ce savoir-faire, transmis et affiné depuis des générations,



qui donne à l'huile d'olive vierge extra PUGET son goût inimitable.

Plus de 150 ans de savoir-faire

Née en 1857 en Provence, à Marseille, cette huile emblématique a su conquérir les cuisines françaises par sa qualité constante, son parfum unique et sa bouteille iconique. Aujourd'hui encore, les huiles PUGET sont toujours embouteillées à Vitrolles, perpétuant un héritage culinaire profondément ancré dans le terroir.



PUBLI-COMMUNIQUE

Salade de printemps au chèvre frais

Préparation
20 MIN

Cuisson
5 MIN

Pour **4 PERSONNES**

1 concombre
250 g de mesclun
1/2 botte de radis
1/2 botte d'oignons cébettes
1/2 botte de sarriette
1 citron
2 chèvres frais
3 cuillères à soupe de chapelure
(idéalement à partir de pain de la veille)
Huile d'olive vierge extra PUGET
Sel gris fin / Poivre du moulin

- 1 Lavez les radis, les oignons cébettes et le concombre.
- 2 Taillez-les en fines rondelles, de préférence à la mandoline, puis mélangez-les avec un filet d'huile d'olive dans un bol pour bien les enrober.
- 3 Émincez les fanes des oignons et déposez-les dans un grand saladier.
- 4 Ajoutez les chèvres frais émiettés et la moitié de la sarriette finement ciselée.
- 5 Salez, poivrez, versez 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, mélangez et réservez.

- 6 Dans une poêle chaude, faites dorer la chapelure avec un filet d'huile d'olive et le reste de sarriette, jusqu'à ce qu'elle soit bien croustillante.
- 7 Assaisonnez le mesclun avec le jus de citron et un trait d'huile d'olive, puis répartissez-le dans un grand saladier pour le dressage.
- 8 Disposez par dessus les légumes marinés et parsemez de chapelure.
- 9 Formez quatre quenelles de chèvre frais (à l'aide de deux cuillères) et déposez-les sur la salade.
- 10 Terminez par un dernier filet d'huile d'olive PUGET avant de servir.

L'astuce gourmande

Mélangez le chèvre frais avec un filet d'huile d'olive avant de former les quenelles. Cela lui apportera une texture plus onctueuse et une note légèrement confite qui fera toute la différence !



LES AVIEZ- VOUS ?

La cuisson basse température à l'huile d'olive est prisée des chefs pour sa capacité à révéler la finesse des poissons sans les dessécher. Ici, l'huile PUGET apporte une saveur fruitée sans aucune lourdeur. L'ajout d'olives de Provence et d'aromates enrichit encore les parfums.

L'astuce gourmande

Pour une huile encore plus parfumée, n'hésitez pas à faire infuser les aromates, le citron et les olives dans l'huile la veille.



Truite confite à l'huile d'olive

Préparation
20 MIN

Cuisson
35 À 40 MIN

Pour **4 PERSONNES**

4 pavés de truite (150g chacun)
1 citron (de Menton, si possible)
4 branches de thym frais
4 branches d'aneth ou de ciboulette
4 feuilles de laurier
50 cl d'huile d'olive vierge extra PUGET
1 cuillère à soupe d'olives noires
 (idéalement des Picholines)
 Sel gris fin / Poivre du moulin

- 1 Préchauffez le four à 100 °C.
- 2 Versez l'huile d'olive dans un plat creux allant au four. Ajoutez le thym, le laurier, les olives et les zestes du citron.
- 3 Filmez le plat (avec un film alimentaire résistant à la chaleur) et enfournez pour 20 minutes, le temps que les arômes infusent doucement l'huile.
- 4 Pendant ce temps, salez les pavés de truite et laissez les reposer 10 minutes.
- 5 Rincez les pavés sous un filet d'eau.
- 6 Sortez le plat du four, retirez

les aromates et remplacez-les par les pavés de truite.

7 Baissez la température à 80 °C et enfournez à nouveau pour 15 à 20 minutes.

8 Pendant la cuisson, détaillez le citron en petits cubes et ciselez les herbes fraîches.

9 Une fois les pavés cuits, égouttez-les sur du papier absorbant.

10 Dressez-les dans un plat, parsemez de citron et d'herbes fraîches, nappez d'un peu d'huile d'olive infusée.

Tian provençal façon crumble

Préparation
20 MIN

Cuisson
45 MIN

Pour **6 PERSONNES**

3 courgettes
3 oignons rouges
3 branches de thym
3 branches de romarin
3 gousses d'ail
100g d'amandes brutes
200g de pois chiches cuits au naturel
Huile d'olive vierge extra **PUGET**
Sel gris fin
Poivre du moulin

L'astuce gourmande

Pour un crumble express à base d'huile d'olive, mixez simplement des amandes, de l'ail et du romarin avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les pois chiches et faites quelques tours de robot. Vous obtiendrez une pâte croustillante et parfumée, parfaite pour gratter vos plats de légumes.

- 1 Préchauffez le four à 170 °C.
- 2 Épluchez et émincez les oignons rouges, puis placez-les dans un saladier.
- 3 Ajoutez une branche de thym effeuillée, une gousse d'ail râpée et un filet d'huile d'olive et mélangez.
- 4 Répartissez cette préparation au fond d'un plat à gratin allant au four (ou d'un plat à tian).
- 5 Lavez les courgettes, taillez-les finement à la mandoline, puis placez-les dans le saladier.
- 6 Assaisonnez comme pour les oignons : thym, ail râpé, huile d'olive, sel et poivre.
- 7 Disposez les courgettes en rosace sur la couche d'oignons.

8 Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive, puis enfournez pour 30 minutes.

- 9 Pendant la cuisson, préparez le crumble : dans la cuve d'un robot, mixez les amandes avec les pluches de romarin et la dernière gousse d'ail jusqu'à obtenir une texture poudreuse.
- 10 Ajoutez 10 cl d'huile d'olive, salez, poivrez, puis incorporez les pois chiches égouttés.
- 11 Donnez seulement quelques impulsions supplémentaires au robot pour conserver un peu de matière.
- 12 Sortez le tian du four, répartissez le crumble par-dessus, et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

UN PLAT SAIN ET GÉNÉREUX

Cet tian végétarien allie plaisir et équilibre. Les légumes gorgés de soleil et l'huile d'olive vous apportent fibres, vitamines et bons acides gras, tandis que les pois chiches offrent une belle dose de protéines végétales. Parfait pour un repas complet... et sans gluten !





Le secret du chef

Le secret de la fameuse bosse de la madeleine ? Le choc thermique entre la pâte bien froide et la chaleur du four. D'où l'étape incontournable du congélateur !

Madeleines à l'huile d'olive

Préparation **20 MIN**
et prévoir **1H DE REPOS**
au congélateur

Cuisson **6 À 10 MIN**

Pour **20 à 40 MADELEINES**,
selon la taille des moules

3 œufs
60 g de lait entier
250 g de farine T55
225 g d'huile d'olive vierge extra PUGET
100 g de miel de lavande
100 g de sucre blond de canne
1 sachet de levure chimique / Sel

1 Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, le miel et le lait à l'aide d'un mixeur plongeant.

2 Dans un second récipient, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.

3 Incorporez ensuite l'huile d'olive à cette seconde préparation sèche et mélangez bien.

4 Versez la première préparation liquide dans la seconde, puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et brillante.

5 À l'aide d'une cuillère, dressez la pâte dans des moules à madeleines préalablement graissés.

6 Tapotez légèrement la plaque pour lisser la surface, puis placez-la au

congélateur pendant environ 1 heure.

7 Préchauffez le four à 180 °C et enfournez les moules pour 6 à 10 minutes, selon leur taille.

L'ASTUCE GOURMANDE

L'huile d'olive dans la madeleine ? Ça peut surprendre ! Elle remplace le beurre tout en apportant une texture moelleuse et une petite touche fruitée sans trahir le goût de la madeleine de notre enfance.



Salade tiède de tortellinis

20 MIN | **15 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 4 personnes

125 g de tomates cerise rouges et jaunes
1 petit bulbe de fenouil avec ses sommités
80 g de roquette
80 g de jeunes pousses d'épinards
80 g de pousses de mizuna
1 oignon rouge botte
250 g de mozzarella
20 cl de crème liquide entière
500 g de tortellinis au fromage
4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 c. à soupe de moutarde
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
Sel et poivre du moulin

- 1 Préparez les tortellinis.** Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant les recommandations sur le paquet pour le temps de cuisson. Égouttez-les et mélangez-les avec l'huile d'olive.
- 2 Préparez le condiment.** Détendez la moutarde en incorporant le vinaigre puis la crème. Ajoutez les sommités de fenouil hachées, salez et poivrez. Déchirez la mozzarella en petits morceaux.
- 3 Préparez les crudités.** Rincez et essorez la roquette et les pousses d'épinards et de mizuna. Émincez le bulbe de fenouil. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles. Coupez les tomates en quatre.
- 4 Assemblez.** Mélangez les tortellinis avec les crudités. Arrosez de sauce et parsemez de mozzarella.

Salade folle, vinaigrette aux baies de sureau

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

1 concombre / 3 minisucrines / 2 nectarines jaunes
2 beaux avocats mûrs à point / 1 oignon rouge botte
125 g de pecorino romano / 1 bocal de baies de sureau
60 g de cerneaux de noix / **8 c. à soupe** d'huile d'olive vierge extra
Sel et poivre du moulin

1 Préparez les ingrédients.

Coupez le concombre en deux tronçons et taillez-en des rubans à l'aide d'une mandoline. Dénoyez les nectarines en les coupant en fins quartiers. Pelez les avocats, dénoyez-les et coupez-les en cubes. Pelez et émincez l'oignon. Concassez les noix grossièrement. Efeuillez les sucaines et recoupez les feuilles en

morceaux. Réalisez des copeaux de pecorino avec un Économé.

2 Préparez la vinaigrette.

Ouvrez le bocal de baies de sureau et mélangez-en 2 cuillerées à soupe avec l'huile d'olive, salez et poivrez.

3 Assemblez. Réunissez toutes les crudités dans un grand plat avec les noix. Arrosez de vinaigrette aux baies de sureau et parsemez de copeaux de pecorino.



Salade sucrée-salée aux crevettes grillées

20 MIN

Préparation

5MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

30 belles crevettes crues
1 concombre / $\frac{1}{2}$ melon canari
2 pêches jaunes / 3 citrons verts
1 petit piment rouge
1 gousse d'ail / 2 branches de romarin
12 cl de sauce nuoc-mâm
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sirop de citron artisanal
Sel et poivre du moulin

1 Préparez la vinaigrette thaïe.

Émincez le piment le plus finement possible. Pressez 1 citron et récoltez 12 cl de son jus. Mélangez le tout avec la sauce nuoc-mâm et le sirop de citron. Laissez reposer au moins 15 minutes.

2 Préparez les crevettes. Décortiquez-les intégralement. Mélangez-les avec l'huile d'olive et l'ail pelé et écrasé au presse-ail ainsi que le romarin, salez et poivrez.

3 Préparez la salade. Pelez les pêches, dénoyautez-les et coupez-les en cubes. Retirez l'écorce et les pépins du melon coupé en quartiers et taillez-en des rubans à l'aide d'un Économe. Lavez le

concombre et faites de même pour le tailler en rubans, tout en contournant le cœur avec les pépins. Mélangez le tout dans un saladier avec la vinaigrette thaïe.

4 Passez en cuisson. Taillez les citrons restants en rondelles. Saisissez les crevettes marinées sur une plancha bien chaude avec les rondelles de citron et faites-les sauter pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien roses et grillées.

5 Dressez. Répartissez la salade sucrée-salée dans 4 assiettes et garnissez-la de crevettes au citron vert. Donnez un dernier tour de moulin à poivre et servez.



Brochettes de veau et poêlée de champignons

20 MIN | **25 MIN**
Préparation | Cuisson

POUR 6 personnes

1 filet mignon de veau (env. 1,2 kg)

500 g de champignons bruns

200 g de tomates cerise allongées

200 g de tomates cerise jaunes

1 bouquet de thym frais

1 bouquet d'origan frais

20 g de beurre

4 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

2 c. à soupe de marsala

1 c. à soupe de graines de moutarde

1 c. à soupe de graines de carvi

Sel et poivre blanc moulu

1 **Préparez les ingrédients.** Lavez les champignons et coupez le pied à ras du chapeau, recoupez-les en quatre. Coupez les tomates cerise en deux. Efeuillez le thym et l'origan.

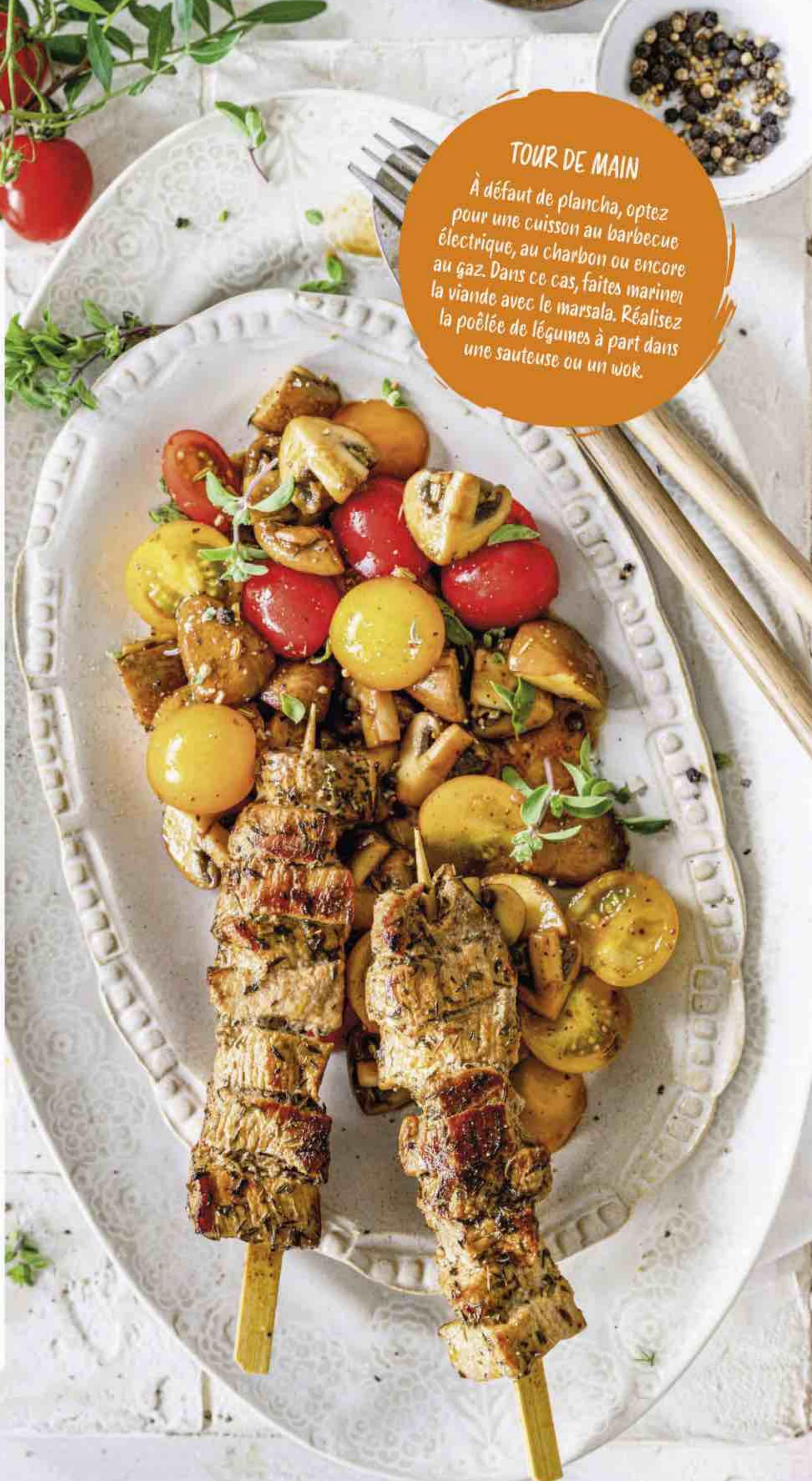
2 **Préparez la viande.** Coupez le filet mignon en gros cubes. Massez-les avec l'huile d'olive et le thym, salez, poivrez. Enfilez-les sur des pics à brochettes.

3 **Passez en cuisson.** Saisissez les brochettes de veau à la plancha de tous côtés pendant 5 minutes en rajoutant si besoin un peu d'huile. Déglacez avec le marsala et faites réduire. Placez les brochettes sur un côté pour les maintenir au chaud. Ajoutez la moitié du beurre sur la plancha et faites suer les champignons avec les graines de moutarde et de carvi en assaisonnant et en remuant. Au bout de 5 minutes, ajoutez les tomates, déglacez avec le vinaigre et incorporez l'origan. Mélangez le tout encore 5 minutes pour faire réduire, puis ajoutez le reste de beurre et mélangez encore 5 minutes.

4 **Dressez.** Servez les brochettes de veau accompagnées de la poêlée.

TOUR DE MAIN

À défaut de plancha, optez pour une cuisson au barbecue électrique, au charbon ou encore au gaz. Dans ce cas, faites mariner la viande avec le marsala. Réalisez la poêlée de légumes à part dans une sauteuse ou un wok.



Légumes du soleil confits à la burrata

15 MIN
Préparation

30 MIN
Cuisson

POUR 4 personnes

2 aubergines
1 belle tomate noire de Crimée
2 tomates Marmande
125g de tomates cerise
grappe jaunes ou rouges
1 gousse d'ail
1 botte de basilic
4 burratas de 100g chacune
25 cl d'huile d'olive
3c. à soupe de pignons de pin
Sel et poivre du moulin

1 Préparez les légumes confits.

Coupez la tomate noire de Crimée en tranches transversalement et les tomates Marmande en gros quartiers. Coupez les aubergines en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Arrangez le tout avec les tomates cerise grappe sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

2 Passez en cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Arrosez généreusement tous les légumes d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien grillés et confits.

3 Préparez le pesto. Efeuillez le basilic et conservez-en quelques feuilles pour la présentation finale. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail.

Mixez le tout avec 1 cuillerée à soupe de pignons en ajoutant juste assez d'huile d'olive pour obtenir un pesto onctueux. Assaisonnez-le.

4 Assemblez. Répartissez les légumes confits dans 4 assiettes creuses. Égouttez les burratas et ouvrez-les chacune en les disposant sur les légumes. Garnissez de pesto et parsemez du reste de pignons. Décorez de feuilles de basilic et servez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La peau de l'aubergine possède des propriétés laxatives et favorise la détoxification des reins. Elle contient des fibres ainsi qu'une bonne dose d'antioxydants. Toutefois, si vous préférez une saveur plus douce, pelez les aubergines à l'économie une bande sur deux pour atténuer la légère amertume ressentie à la dégustation.



CONNAISSEZ-VOUS ?

Le haricot kilomètre est une variété dont les gousses mesurent de 60 à 75 cm de long. Il est disponible sur les étals des épiceries asiatiques au mois d'août. La corvée de l'équeutage est alors bien plus aisée !



Salade de nouilles asiatiques

20 MIN
Préparation

20 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

400 g de haricots verts
1 botte de radis ronds / **1** oignon rouge
30 g de micropousses de coriandre
6 gros œufs / **500 g** de nouilles chinoises de blé
4 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe d'huile de colza
2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
2 c. à soupe de sauce soja
1c. à soupe bombée d'huile vierge de noix de coco
1c. à soupe de moutarde aigre-douce
Poivre du moulin

1 **Préparez les bases.** Pelez et émincez l'oignon en très fins quartiers. Lavez les radis et taillez-les en rondelles. Équeutez les haricots et coupez-les en tronçons biseautés.

2 **Passez en cuisson.** Plongez les œufs 9 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-les et placez-les dans un bain d'eau froide. Plongez les haricots dans une grande marmite d'eau bouillante salée pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente et sortez-les avec une écumoire. Placez les nouilles dans la même marmite et suivez le temps de cuisson recommandé sur l'emballage.

3 **Préparez la vinaigrette.** Fouettez la moutarde avec la sauce soja, incorporez les huiles de sésame, d'olive et de colza. Écalez et hachez grossièrement les œufs durs.

4 **Finalisez la cuisson.** Faites sauter 2 minutes les nouilles dans un wok avec l'huile de coco et les haricots verts. Incorporez les radis et l'oignon, poivrez, faites sauter encore 1 minute.

5 **Dressez.** Répartissez les nouilles aux légumes dans 4 assiettes creuses. Garnissez d'œufs et arrosez de vinaigrette. Répartissez les micropousses de coriandre par-dessus et servez.

Pennes aux couleurs de l'Italie

15 MIN

Préparation

15 MIN

Cuisson

POUR

4 personnes

200 g de jeunes pousses d'épinards
1 bouquet de basilic
150 g de parmesan affiné 24 mois
500 g de pennes rigates
1 bocal de tomates séchées
à l'huile (env. 270-280 g)
150 g d'olives vertes dénoyautées
60 g de pignons de pin
2 c. à soupe rases de câpres au vinaigre
1 filet d'huile d'olive vierge extra
Poivre du moulin

1 Préparez les ingrédients.

Rincez et essorez les épinards. Égouttez les tomates et coupez-les en petits morceaux. Égouttez les câpres et les olives. Émincez ces dernières. Réalisez des copeaux de parmesan à l'aide d'un Économe. Efeuillez le basilic.

2 Passez en cuisson. Plongez les pâtes dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant le temps de cuisson recommandé sur l'emballage pour un résultat al dente. Égouttez-les et mélangez-les avec 3 cuillerées à soupe d'huile

des tomates séchées. Faites griller les pignons dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile des tomates séchées.

3 Finalisez. Réunissez les pâtes, les épinards, les tomates séchées, les olives et les câpres dans un grand plat. Poivrez, ajoutez les feuilles de basilic déchirées et mélangez bien le tout.

4 Dressez. Répartissez la préparation dans 4 assiettes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra, garnissez de pignons grillés et de copeaux de parmesan juste avant de déguster.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'huile conservatrice des tomates séchées a un bon goût de tomate ; ne la jetez surtout pas, elle servira à la préparation de vos vinaigrettes ! Optez pour des tomates séchées de bonne qualité, conservées dans de l'huile d'olive, de préférence.

Farfalles pimentées aux courgettes et aux crevettes

20 MIN
Préparation

25 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

20 belles gambas crues / **2** belles courgettes rondes / **4** brins de menthe
1 citron vert / **500 g** de farfalles / **8 c. à soupe** d'huile d'olive vierge extra
60 g de pignons de pin / **2 pincées** de flocons de piment
Sel et poivre du moulin

1 **Préparez les bases.** Décortiquez les gambas intégralement et fendez le dos sous un filet d'eau froide avec un petit couteau pour en extraire le boyau dorsal. Retirez le pédoncule des courgettes et coupez-les en 12 quartiers. Pressez la moitié du citron.

2 **Passez en cuisson.** Préchauffez le four à 150 °C. Mettez les pignons sur une plaque à four et faites-les toaster 15 minutes. Dans une sauteuse ou un wok avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, faites colorer les quartiers de courgette en salant et poivrant, et en remuant. Au bout de 10 minutes, baissez le feu et couvrez. Laissez-les étuver 10 minutes en mélangeant de temps à autre.

3 **Poursuivez.** Plongez les pâtes dans une marmite d'eau bouillante salée

en suivant le temps de cuisson recommandé pour un résultat al dente. Égouttez-les et placez-les dans un grand plat creux avec les flocons de piment, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et mélangez. Ajoutez les courgettes et mélangez bien.

4 **Finalisez.** Saisissez les gambas dans une poêle avec le reste d'huile d'olive pendant 5 minutes, assaisonnez. Une fois qu'elles sont bien colorées, déglacez-les avec le jus de citron et faites réduire.

5 **Dressez.** Répartissez les pâtes dans 4 assiettes creuses, puis les courgettes, les pignons et les crevettes. Parsemez de feuilles de menthe, décorez d'une demi-rondelle de citron et servez sans attendre.



Moghrabieh aux mûres

20 MIN
Préparation

10 MIN
Cuisson

POUR
4 personnes

250 g de mûres
2 oignons botte rouges / **½** grenade
½ botte d'aneth / **250 g** de fromage de chèvre frais / **240 g** de moghrabieh (perles de semoule) ou de piombis (pâtes perles)
4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 c. à soupe de mélasse de grenade
Sel et poivre du moulin

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez et émincez les bulbes d'oignon botte en fins quartiers et ciselez les tiges. Extrayez les graines de grenade de l'écorce du fruit. Pour cela, écartez les membranes blanches puis frappez la coque avec une cuillère en bois au-dessus d'un saladier. Effeuillez et ciselez l'aneth.

2 **Préparez les perles de semoule.** Plongez les perles de semoule (ou les pâtes perles) dans une grande casserole d'eau bouillante salée et suivez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra.

3 **Assemblez.** Dans un saladier, réunissez les perles de semoule, les mûres, les graines de grenade, l'aneth et les quartiers d'oignon. Salez, poivrez et mélangez bien.

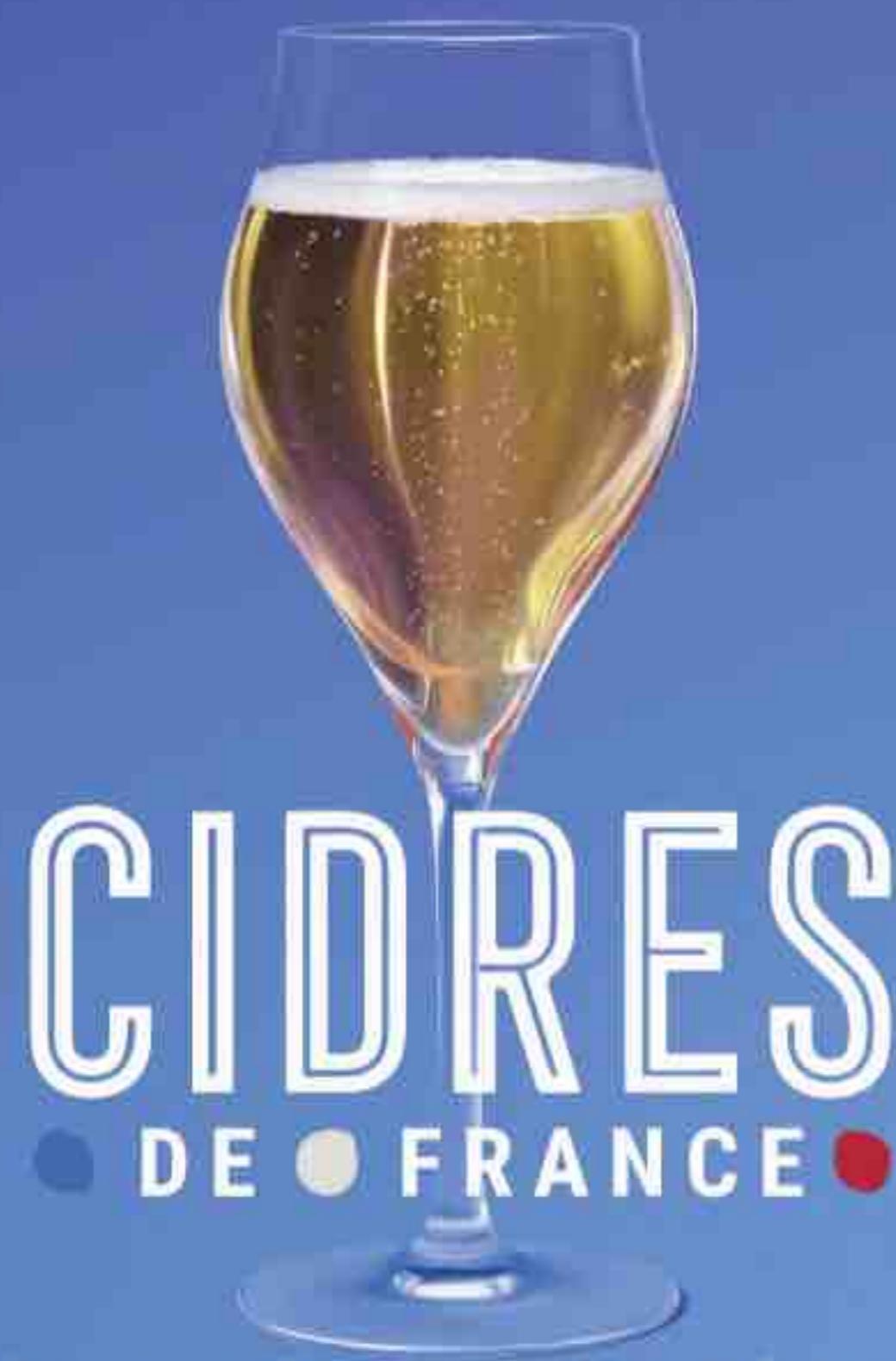
4 **Finalisez.** Émiettez le fromage de chèvre par-dessus et servez dans des bols. Arrosez de mélasse de grenade et dégustez.



Morgane - œnologue - Manche

SI DOUX, ET POURTANT SI RAFRAÎCHISSANT.

Seul le cidre réunit les contraires. Légèrement alcoolisé (le plus souvent entre 2 et 6 degrés), le cidre, même le plus doux, est intensément rafraîchissant. Pour respecter ses saveurs fruitées et sa fine pétillance, servir votre cidre bien frais.



Tant de qualités à (re)découvrir

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



ASTUCE PRATIQUE

Taillez les épis de maïs grillés en tronçons et servez-les avec des pics plantés de part et d'autre afin d'en faciliter la dégustation.

Bavette et maïs grillés

15 MIN
Préparation

1H 15
Cuisson

POUR
4 personnes

800 g de bavette / **2** épis de maïs / **3** tomates rouges
3 tomates vertes / **2** avocats mûrs à point
1 oignon botte rouge / Fleurs de bourrache (facultatif)
30 g de beurre demi-sel / **10 cl** d'huile d'olive
1 c. à café d'herbes de Provence / Sel et poivre du moulin

- 1 Préparez le maïs.** Retirez les feuilles et le foin. Plongez-les 1 heure dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
- 2 Préparez la salade.** Coupez les tomates en quartiers. Pelez, dénoyautez et coupez les avocats en cubes. Pelez et émincez finement l'oignon, désolidarisez les rouelles. Mélangez le tout avec l'huile d'olive, salez et poivrez.

- 3 Préparez la cuisson.** Assaisonnez la bavette et saupoudrez-la d'herbes de Provence. Saisissez-la des deux côtés sur un gril à charbon. Faites griller les épis de maïs en les badigeonnant de beurre au fur et à mesure que vous les retournez.
- 4 Dressez.** Servez la bavette grillée avec les épis de maïs et la salade agrémentée, si vous le désirez, de fleurs de bourrache.

Ceviche de daurade, crème fouettée à l'aneth

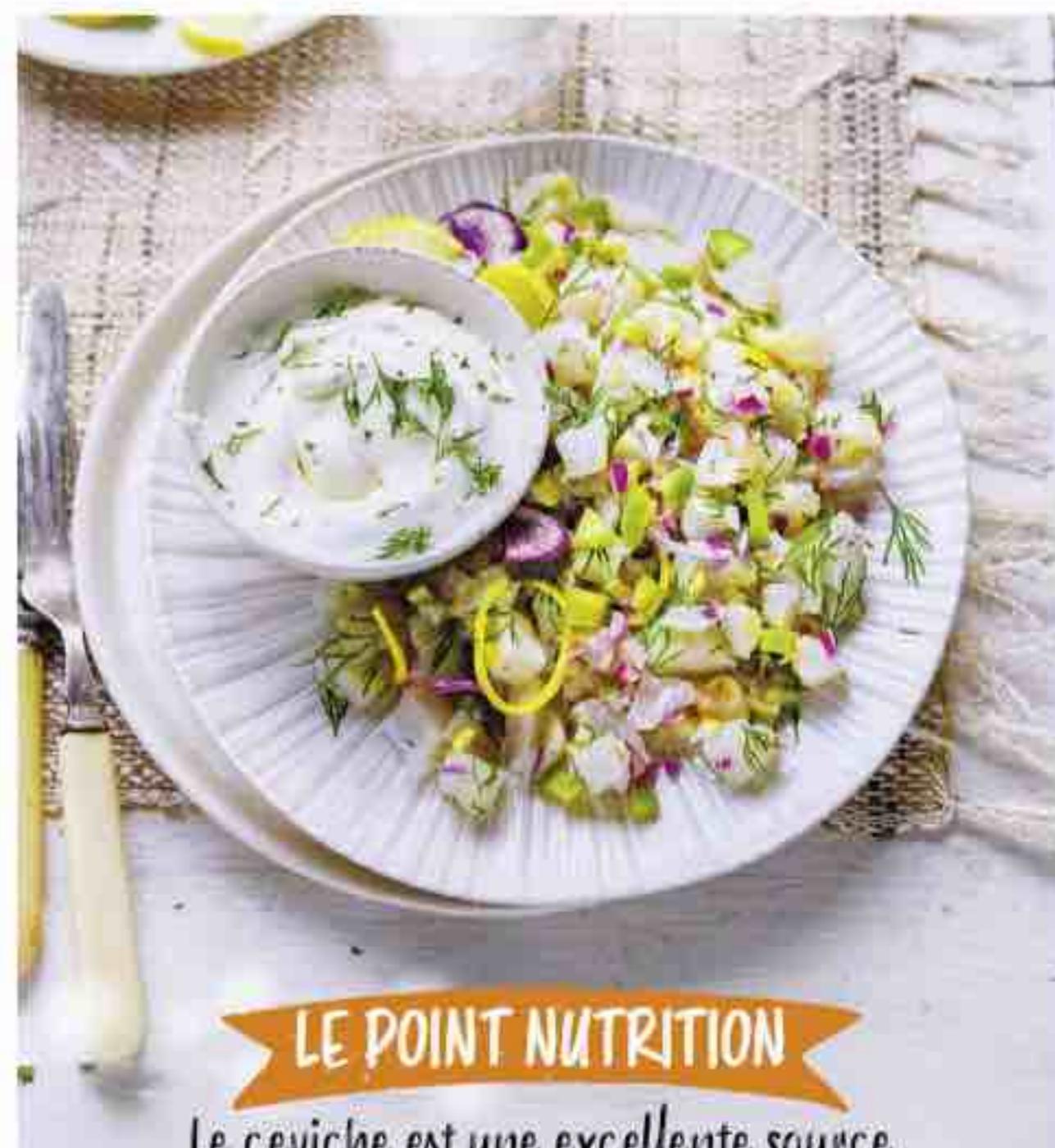
20 MIN
Préparation

10 MIN
Repos

POUR
4-6 personnes

400 g de filet de daurade / **1** radis violet
1 petite courgette niçoise
1 oignon botte rouge / **1** citron bio
1 bouquet d'aneth / **150 g** de mascarpone
10 cl de crème liquide entière
6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel et poivre du moulin

- 1 Préparez le poisson.** Taillez-en des morceaux d'environ 1 cm de côté. Râpez le zeste du citron et réservez-le. Pressez la moitié du citron et versez le jus sur le poisson, salez et mélangez bien. Réservez au frais.
- 2 Préparez la garniture.** Pelez le radis et coupez-le en quarts de rondelles. Taillez la courgette en petits morceaux. Pelez et ciselez l'oignon. Effeuillez et hachez l'aneth.
- 3 Préparez la sauce.** Placez la crème liquide dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes. Montez-la au batteur avec le mascarpone. Assaisonnez et incorporez la moitié de l'aneth.
- 4 Assemblez.** Incorporez tous les éléments de garniture, ainsi que le reste d'aneth et le zeste de citron dans le poisson, versez l'huile d'olive et mélangez bien.
- 5 Dressez.** Servez le ceviche de daurade bien frais avec la crème fouettée à part.



LE POINT NUTRITION

Le ceviche est une excellente source de protéines maigres, avec environ 25 g de protéines pour 100 g de poisson.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les olives de table les plus populaires en Espagne sont les olives manzanilla, manzanilla cacereña, gordal et hojiblanca.

Trampó majorquin

20 MIN

Préparation

POUR

4-6 personnes

- 4 tomates grappe
- 2 poivrons verts corne de bœuf
- 1 bulbe d'oignon botte / 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil plat / 200 g de skyr
- 1 pain de campagne
- 100 g d'olives vertes type hojiblanca
- 6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 12 filets d'anchois à l'huile
- 1 c. à soupe bombée de mayonnaise
- 1 c. à soupe de tapenade noire
- 1 c. à café d'ail semoule
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la salade. Taillez les tomates en petits dés. Épépinez et coupez les poivrons en petits morceaux. Pelez et ciselez l'oignon. Égouttez les olives. Effeuillez et hachez le persil, réservez-en deux tiers. Mélangez le tiers restant de persil avec les autres ingrédients et 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, l'ail semoule, du sel et du poivre.

2 Préparez le condiment. Fouettez la mayonnaise avec le skyr et l'ail pelé et

écrasé au presse-ail.

3 Préparez les toasts.

Coupez le pain en tranches et faites-les toaster au grille-pain. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive vierge extra.

4 Finalisez. Tartinez les toasts d'une touche de condiment puis ajoutez une touche de tapenade et un anchois. Parsemez de persil plat et dégustez avec la salade.

Hot dog veggie

20 MIN

Préparation

25 MIN

Cuisson

POUR

4 personnes

4 belles carottes fanes

1 oignon / $\frac{1}{4}$ de laitue iceberg

2 c. à soupe de crème épaisse entière

1 bain d'huile de friture

4 pains viennois ou spécial hot dog

3 c. à soupe de mayonnaise / 2 cornichons malossol

1 c. à soupe de féculle de maïs

1 c. à café de moutarde / 1 c. à café de miel

½ c. à café de pâte de piment rouge

Sel et poivre du moulin

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme « malossol » désigne une méthode de conservation et de préparation des condiments dans la cuisine russe. Par extension, il désigne les gros cornichons lactofermentés, dont le goût est très doux et la saveur sucrée. Ils sont typiques de la gastronomie slave.

- 1 Préparez les carottes.** Pelez-les et coupez les fanes. Plongez-les 15 à 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais légèrement al dente. Égouttez-les.
- 2 Préparez la garniture.** Ciselez la laitue iceberg, mélangez-la avec la crème, 2 cuillerées à soupe de mayonnaise et la moutarde, salez et poivrez. Par ailleurs, fouettez le reste de mayonnaise avec la pâte de piment et le miel. Taillez les cornichons en fines rondelles.
- 3 Préparez les oignons frits.** Préchauffez le bain de friture à 180 °C. Pelez et râpez l'oignon à la grosse râpe. Tamponnez-le dans du papier absorbant, puis enrobez-le de féculle de maïs. Plongez-le en plusieurs fois dans le bain d'huile et laissez frire jusqu'à obtenir une belle coloration. Sortez-le au fur et à mesure avec une écumoire et déposez sur du papier absorbant.
- 4 Finalisez.** Faites griller les carottes au barbecue ou sur un gril électrique pendant 5 minutes en les retournant pour bien les marquer de toutes parts.
- 5 Procédez au montage.** Ouvrez les pains en deux et tartinez une des faces internes de sauce pimentée. Garnissez l'autre face de laitue iceberg crémeuse. Disposez une carotte grillée et ajoutez des rondelles de cornichon. Parsemez d'oignons frits et dégustez.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La cuisson à la plancha est idéale pour respecter la finesse de la chair des poissons et produits de la mer.

Brochette de crevettes et de lotte au bacon

20 MIN

Préparation

10 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

4 médailloons de lotte

12 belles crevettes crues

8 fines tranches de poitrine fumée

½ citron / ⅓ de botte de ciboulette

2 brins d'origan

4 c. à soupe d'huile d'olive

Se et poivre du moulin

1 Préparez la marinade.

Effeuillez et hachez l'origan.

Pressez le citron et mélangez le jus avec l'huile d'olive, salez, poivrez et incorporez l'origan.

2 Préparez les ingrédients.

Décortiquez intégralement les crevettes. Taillez la lotte en bouchées généreuses.

3 Procédez au montage. Enfilez sur 4 pics à brochettes les

bouchées de lotte et les crevettes

en y intercalant 2 fines tranches de bacon pliées en accordéon.

4 Passez en cuisson. Faites bien chauffer une plancha ou un barbecue électrique ou à gaz. Badigeonnez les brochettes de la marinade et saisissez-les sur chaque face pendant 5 minutes en les arrosant de marinade en cours de cuisson.

5 Dressez. Servez les brochettes parsemées de ciboulette ciselée.



LE POINT NUTRITION

La sauce tamari est une sauce soja japonaise, souvent considérée comme une alternative sans gluten à la sauce soja traditionnelle. Elle est fabriquée à partir de soja fermenté, mais, contrairement à la sauce soja classique, elle ne contient généralement pas, ou contient très peu de blé, ce qui la rend adaptée aux personnes qui suivent un régime sans gluten.

Brochettes de porc et condiment pimenté à l'ananas

20 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson
12 H Repos | **POUR** 4 personnes

1kg d'échine de porc sans os
1ananas victoria / **1poivron** rouge
1concombre noa
1botte de coriandre
20 cl de bière blonde
2c. à soupe d'huile d'olive
2c. à soupe de sauce tamari
1c. à soupe de miel
1c. à café de flocons de piment
Sel et poivre du moulin

- La veille, préparez la marinade.** Détendez le miel avec la sauce tamari et la bière. Coupez le porc en cubes et mélangez-les dans la marinade. Laissez reposer 12 heures au réfrigérateur.
- Le jour même, préparez la garniture.** Retirez l'écorce de l'ananas. Coupez-le en quatre et ôtez le cœur fibreux, taillez la chair en petits dés. Epépinez le poivron et coupez-le à l'identique. Pelez le concombre et coupez-le en

quatre dans la longueur, retirez le cœur et taillez-le en petits morceaux. Efeuillez et hachez la coriandre. Mélangez le tout avec les flocons de piment et l'huile d'olive, salez et poivrez.

- Préparez les brochettes.** Enfilez les morceaux de porc sur des pics à brochettes. Faites-les griller au barbecue à charbon, à gaz ou électrique pendant 10 minutes.
- Dressez.** Servez les brochettes accompagnées du condiment pimenté à l'ananas.

Rhum
charrette
La
Réunion
UNE ILE, UN RHUM



RHUM-CHARRETTE.COM

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

ENTRÉE, PLAT, DESSERT

3 recettes irrésistibles avec de la pêche blanche

Parfumée et juteuse, la pêche blanche est l'un des fruits les plus savoureux de l'été. Si on l'adore crue, elle fait aussi des merveilles en cuisine. La preuve par trois. Par Laurie Fourcade.

Recettes et stylisme d'Olivier Lemesle, photos de Thomas Durio

RENDEZ-VOUS
DU 18 AU
20 JUILLET
À VOUTEZAC

La pêche est le fruit emblématique de ce petit village de Corrèze depuis les années 50. Elle y est célébrée tous les ans, à la pleine saison.

Au programme : dégustations, concerts et soirées très conviviales !



BIEN LA CONSERVER

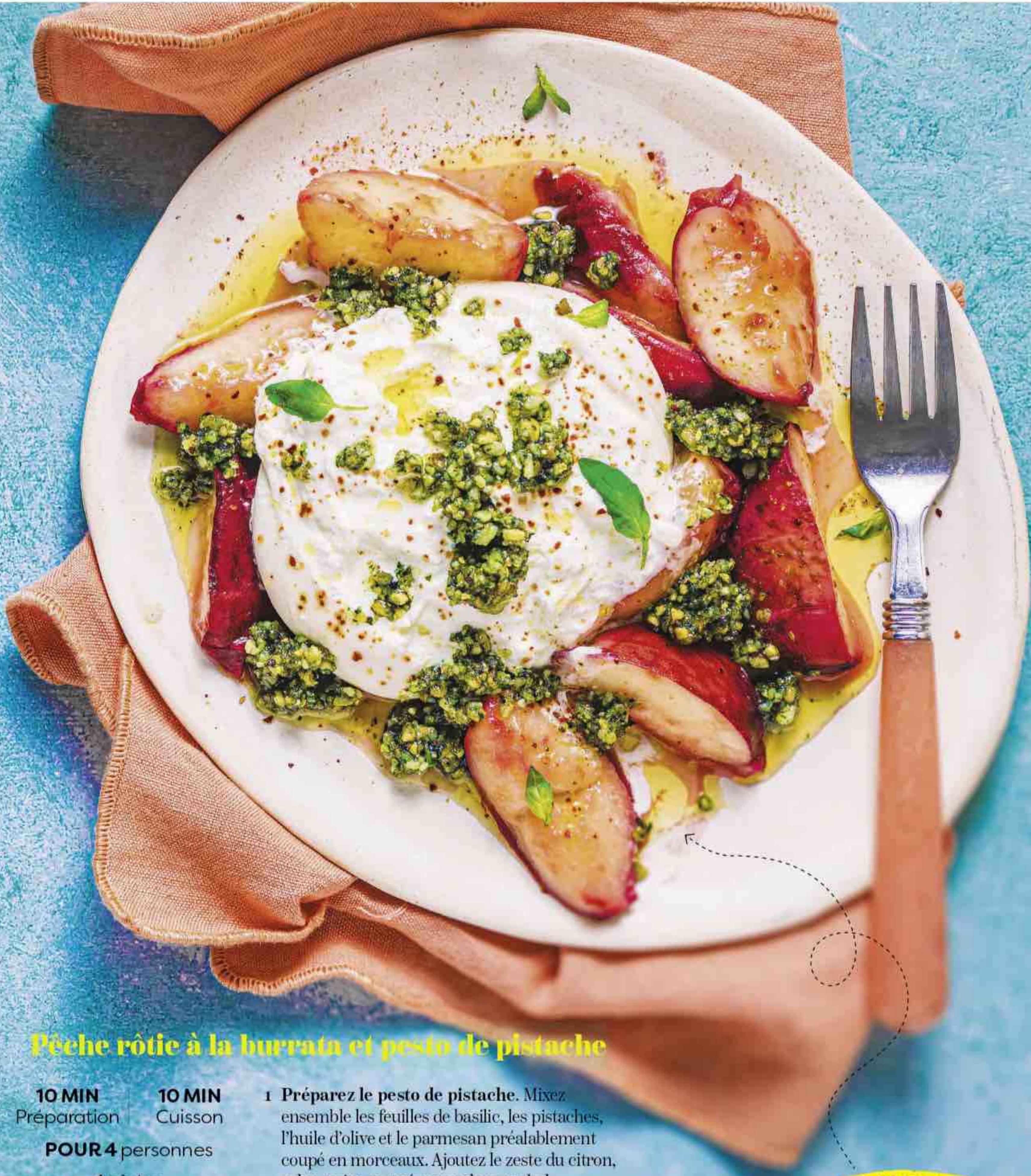
Achetée mûre, la pêche se conserve jusqu'à 3 jours à température ambiante. Néanmoins, si la température dépasse les 30 °C, pensez à la placer dans le bac à légumes du réfrigérateur. Elle est fragile et n'aime pas la chaleur !



LE POINT NUTRITION

Juteuse, douce et très savoureuse, la pêche blanche nous régale de juin à septembre. Peu calorique malgré son délicieux goût sucré (47 kcal pour 100 g), elle est riche en fibres.

Une bonne raison de l'inviter en dessert ou en en-cas durant tout l'été !



Pêche rôtie à la burrata et pesto de pistache

10 MIN
Préparation **10 MIN**
Cuisson

POUR 4 personnes

4 pêches
1 citron jaune bio
10 feuilles de basilic
1 burrata
40 g de parmesan
10 cl d'huile d'olive
80 g de pistaches
Sel et poivre

1 Préparez le pesto de pistache. Mixez ensemble les feuilles de basilic, les pistaches, l'huile d'olive et le parmesan préalablement coupé en morceaux. Ajoutez le zeste du citron, salez, poivrez et réservez dans un bol.

2 Préparez les pêches. Lavez-les et coupez-les en quartiers. Dans une poêle huilée bien chaude, faites-les revenir environ 5 minutes sur chaque face.

3 Procédez au dressage. Disposez les pêches dans une grande assiette, ajoutez la burrata, le pesto et un filet d'huile d'olive.

VIVA ITALIA

La burrata est le produit star de l'été ! Elle peut également s'associer avec d'autres fruits d'été tels que la fraise ou la mûre.

Gambas sautées à la persillade et aux pêches

10 MIN

Préparation

10 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

16 gambas

3 pêches

1 citron

2 gousses d'ail

1 échalote

10 feuilles de persil plat

1 Préparez les ingrédients. Lavez les pêches et coupez-les en quartiers. Ciselez l'échalote, l'ail et le persil.

Déposez l'ensemble dans un saladier, ajoutez les gambas et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

2 Procédez à la cuisson. Faites chauffer une poêle-gril ou une plancha. Déposez-y les gambas et les pêches et laissez cuire environ 2 à 3 minutes selon la grosseur des gambas. Retournez-les à mi-cuisson. Poursuivez la cuisson 3 minutes supplémentaires. Dégustez chaud avec un filet de jus de citron.



ASTUCE

Vous ne trouvez pas de gambas ? Vous pouvez aussi faire le choix de préparer cette recette avec des crevettes. Attention à bien les acheter crues !

ASTUCE

Pour les plus gourmands, ajoutez quelques gouttes d'un sirop de menthe au moment de servir pour apporter une touche régressive.



Granité de pêche à la menthe

10 MIN

Préparation

4H

Congélation

20 MIN

Infusion

POUR

4 personnes

6 pêches

1 bouquet de menthe

75 g de sucre

1 Préparez les pêches.

Pelez les pêches et coupez-les en morceaux. Mixez-les puis réservez.

2 Préparez le sirop.

Faites bouillir 50 cl d'eau avec le sucre jusqu'à ce que ce dernier soit fondu. Hors du feu, versez la purée de pêche dans le sirop et ajoutez le bouquet de menthe.

Laissez infuser 20 minutes à couvert.

3 Finalisez. Versez la préparation dans un plat et laissez prendre au congélateur pendant au moins 4 heures. Sortez du froid 10 minutes avant la dégustation et grattez le sirop glacé à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir la texture d'un granité.

Les 5 astuces de Jessica Préalpato pour profiter des fruits d'été

Chef pâtissière de talent, Jessica Préalpato sublime ce que la nature a de meilleur à nous offrir. Ses desserts, très peu sucrés, valorisent les produits locaux. En pesto, en pickles, en kéfir, au barbecue... Découvrez ses idées gourmandes pour accomoder les fruits du verger tout l'été. Par Laurie Fourcade

1. J'adore préparer un pesto avec des herbes fraîches. On le consomme presque toujours avec du salé, mais il agrémente aussi parfaitement les fruits rouges, les pêches, les figues ou même les prunes. Pour le préparer, déposez, dans le bol du mixeur, 120 g d'herbes (estragon, basilic et menthe). Ajoutez 6 g de poudre d'amande, un peu de poivre, 2 c. à s. de jus de citron, un filet de miel et 50 g d'huile d'olive. Mixez et servez avec les fruits frais. Ce pesto se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

2. La confiture de vieux garçon est probablement l'une de mes recettes préférées. Elle n'a de confiture que le nom parce qu'il s'agit en fait de fruits macérés pendant plusieurs mois dans de l'alcool. Ils se dégustent tels quels ou agrémentent des salades de fruits ou des yaourts. Il n'y a pas de quantités précises à respecter pour cette recette, seulement un « tant pour tant » des ingrédients. Dans un bocal hermétique, déposez des fraises et des cerises. Ajouter le même poids de sucre et le même poids d'alcool, du kirsch, par exemple. Fermez le bocal et conservez au frais. Pensez à mélanger une fois par mois. Au bout de 4 à 6 mois, la confiture est prête !

3. L'été, c'est barbecue ! Si on a l'habitude d'y faire cuire de la viande, du poisson ou même des légumes, on pense rarement à y faire griller les fruits. Pourtant, le résultat est délicieux, en particulier avec les fruits jaunes tels que la pêche ou la nectarine. Pour les préparer, il suffit de couper les fruits en deux, d'ôter le noyau, de badigeonner la chair d'huile d'olive et de la quadriller. Déposez directement sur la grille du



barbecue côté chair et laissez cuire 5 à 6 minutes. Le fruit doit être légèrement mou. Servez avec un peu de glace à la vanille, par exemple.

4. On peut aussi préparer des pickles pour jouer les prolongations quand s'achève la saison. C'est une idée simple, mais parfaite pour écouter un trop-plein de fruits ou encore des fruits qui manquent de maturité. Dans un bocal qui ferme hermétiquement, déposez des fraises, des framboises, et même des abricots coupés en lanières. Dans une casserole, portez à ébullition 200 g de vinaigre de vin rouge, 150 g de jus de fruits (idéalement prélevé à l'extracteur) et 80 g de sucre. Versez sur les fruits puis fermez le bocal. Conservez un mois et utilisez sur des salades de crudités ou des salades de fruits.

5. Enfin, les kéfirs permettent de déguster des fruits d'été de façon originale. Pour les préparer, équipez-vous là encore d'un bocal hermétique, versez-y 700 g d'eau et 300 g de jus de fruits pur, puis ajoutez 2 tranches de citron jaune non traité, 2 figues séchées, 25 g de sucre, 100 g de graines de kéfir et quelques herbes de votre choix. Disposez une compresse sur le bocal et refermez-le. Laissez-le 2 jours à température ambiante. Passez le mélange au chinois pour récupérer les grains de kéfir, puis remettez-le dans le bocal. Refermez le bocal et conservez-le de nouveau 2 jours à température ambiante, puis 3 jours au réfrigérateur. C'est prêt !

Cueillis à parfaite maturité, les fruits sont naturellement sucrés. Inutile donc d'ajouter trop de sucre dans les desserts ou les boissons.

En revanche, pour varier les saveurs, rien de tel que les herbes aromatiques, les huiles ou encore les épices.



LE GOÛTER DU SAN RÉGIS

Depuis le centenaire de l'hôtel San Régis en 2023, Jessica Préalpato officie à la tête du goûter du restaurant de l'établissement. Du mercredi au samedi, de 15 h 30 à 17 h 30, prenez place pour un moment d'exception. La pâtissière propose des créations savoureuses où se mêlent tradition et modernité. Les fruits de saison, les farines anciennes et les sucres non raffinés sont la base de pâtisseries savoureuses et délicates. Plantes, herbes et fleurs décorent les assiettes et apportent un peps incroyable.

Un moment de grande gourmandise à s'offrir au moins une fois dans sa vie !



RETROUVEZ TOUTES LES ADRESSES DANS LE CARNET P. 144



La tomate

On en fait tout un plat !

Belle, fraîche et désaltérante, la tomate est omniprésente dans les salades estivales comme dans les plats cuisinés. Elle y apporte sa chair aromatique et juteuse, mais aussi son petit goût sucré qui fait l'unanimité, même auprès des plus jeunes.

Par Françoise de la Forest

Avec 113 800 tonnes achetées au cours de l'été 2024*, l'icône du potager a écrasé ses concurrents de saison (concombres, courgettes, aubergines). Les multiples variétés sont autant de possibilités de twister les petits plats de l'été, mais mieux vaut opter pour les tomates adaptées à la recette, et optimiser leurs atouts culinaires et gustatifs avec des règles simples.

EN BONNE PLACE À L'APÉRITIF

Sur des minibrochettes, les tomates cerise accompagnent tous les produits-phares de l'été, et pas seulement la mozzarella. Magret séché, olive, polenta grillée, œuf de caille, poivron confit... Les calibres intermédiaires, tomates cocktail et cœur-de-pigeon, se farcissent avec une tartinade au crabe, du houmous, du guacamole. Les tomates confites taillées en dés apportent leur saveur intense à des verrines apéritives ou une focaccia. La tomate est aussi l'ingrédient fraîcheur par excellence pour les boissons froides comme le gazpacho, les smoothies et même certains cocktails.

INCONTOURNABLE DANS LES SALADES

On n'hésite pas à mixer plusieurs variétés et calibres. La tomate groseille, perle rouge croquante, l'ananas pour son goût fruité, la (vraie) cœur-de-bœuf pour sa chair fondante, la rose de Berne, la green zebra et la noire de Crimée, pour leurs couleurs et saveurs uniques. Mieux vaut les presser légèrement pour ôter le gel aqueux qui entoure les pépins, ou adopter l'astuce de la salade panzanella : on ajoute à sa préparation des petits croûtons bien secs qui vont absorber le jus.

LA REINE DES SAUCES

La richesse aromatique des tomates cerise les prédestine à la confection de jus et coulis, mais elles savent aussi compoter dans une sauce. Tout comme les tomates charnues et de gros calibre, comme la supersteak. Pour une sauce vite faite, on préfère les variétés peu aqueuses, notamment la San Marzano, fleuron du terroir italien. On n'oublie pas la garniture d'oignon, ail et céleri, et la carotte râpée, qui modère l'acidité.



FAUT-IL LES PELEZ ?

Le plus souvent, oui ! Pour plusieurs raisons. D'abord, la peau est difficile à digérer pour les estomacs sensibles. Ensuite, elle ne fond pas à la cuisson. Pas idéal pour les sauces, coulis, confitures ou soupes froides, qu'il faut donc mixer et/ou filtrer. Enfin, elle peut être légèrement amère ou acide. En la retirant, on profite du meilleur de la tomate, la partie la plus fondante et savoureuse, la chair.



LE PILIER DES PLATS D'ÉTÉ

Lasagnes, parmigiana, tian, tielle, moussaka, légumes farcis, bolognaise... Pour ces plats cuisinés, là encore les variétés peu juteuses sont conseillées. Roma, cornue des Andes, Marmande... Rien n'empêche d'utiliser d'autres tomates, mais attention à l'effet piscine si on ne les fait pas dégorger. Pour les plats mijotés – poulet marengo, ratatouille – toutes les tomates s'invitent, à condition qu'elles soient bien mûres et qu'elles compotent longuement.

L'INVITÉE DES GRILLADES

On pique des morceaux de tomate ananas ou de green zebra sur ses brochettes, on dépose des branches de tomates grappe dans son plat de viande ou de poisson pour hydrater les aliments et aciduler le jus de cuisson... On peut aussi les servir en accompagnement, en faisant sauter ses tomates à la poêle, avec ail, sel et un voile de sucre qui booste la caramélation naturelle.

LA GARNITURE DES PIZZAS, TARTINES, SANDWICHES...

Crues ou cuites, elles ont leur place dans ces préparations express. La bonne idée ? Faire rôtir des tomates cerise pour concentrer le goût, puis les écraser à la fourchette et en garnir sa pizza, bruschetta ou tarte fine. Elles remplacent avantageusement la sauce basique et subliment la mozzarella et le basilic qu'elles accompagnent.

Spaghettis aux boulettes sauce tomate

30 MIN

Préparation

30 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

600 g de veau haché
 200 g de chair à saucisse
 1 kg de tomates romas
 4 gousses d'ail
 4 brins de persil plat
 ¼ de botte de ciboulette
 1 œuf
 50 g de parmesan
 500 g de spaghetti
 30 g de pistaches nature décortiquées
 10 cl d'huile d'olive
 2 c. à soupe de concentré de tomate
 Sel et poivre

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les tomates de variété romas possèdent une chair ferme et peu de pépins, c'est pourquoi elles sont souvent utilisées pour les sauces.

1 Émondez les tomates. Entaillez-les sur le dessous. Plongez-les quatre par quatre dans une marmite d'eau bouillante pendant 30 secondes, puis dans un bain d'eau glacée pendant 5 minutes.

2 Préparez les ingrédients. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Effeuillez le persil et hachez-en la moitié. Ciselez la ciboulette. Mixez grossièrement les pistaches. Réalisez des copeaux avec la moitié de parmesan à l'aide d'un Économe, râpez le reste.

3 Réalisez les boulettes. Malaxez les deux viandes ensemble. Incorporez l'œuf, les pistaches, le parmesan râpé, le persil haché et la moitié de l'ail. Salez et poivrez. Façonnez des boulettes de la taille d'une balle de golf.

4 Réalisez la sauce tomate. Pelez les tomates et mixez-les. Dans une casserole, faites revenir le reste de l'ail avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant 30 secondes, puis versez le concentré de

tomate et mélangez bien. Ajoutez la pulpe de tomate et portez à frémissement. Salez, poivrez, puis faites réduire pendant 15 à 20 minutes, pour concentrer la sauce.

5 Préparez les pâtes. Plongez les spaghetti dans une marmite d'eau bouillante salée, en suivant le temps de cuisson recommandé sur l'emballage pour un résultat al dente. Égouttez-les, puis remettez-les dans la marmite avec quelques louches de sauce tomate. Mélangez bien.

6 Faites cuire les boulettes. Dans une sauteuse avec l'huile restante, faites colorer de tous côtés les boulettes. Versez dessus le reste de sauce tomate, portez à ébullition, puis laissez réduire pendant 10 minutes.

7 Dressez. Répartissez les spaghetti dans 4 assiettes creuses. Garnissez de boulettes à la sauce tomate. Parsemez de copeaux de parmesan, de persil et de ciboulette. Servez aussitôt.





chez Wattwiller, on a 0 à offrir.

0 nitrate, 0 surexploitation.

Notre PME veille à préserver l'eau dans sa pureté.

Puisée sans épuiser sa source, Wattwiller vous offre l'essentiel : une eau d'exception préservée pour vous et pour longtemps.



Flashez ce QR Code
pour découvrir nos
engagements.



WATTWILLER®
PRENDRE SOIN DE L'ESSENTIEL



Spaghettis, tomates confites et feta grillée

5 MIN
Préparation

1H 30
Cuisson

POUR
4 personnes

500 g de tomates cerise grappe / 4 brins de persil plat
400 g de feta / 500 g de spaghetti / 18 cl d'huile d'olive
1 c. à café d'herbes de Provence
1 c. à soupe de sucre de canne complet
Sel et poivre

1 Préparez les tomates. Préchauffez le four à 150 °C. Disposez les tomates grappe en une seule couche dans un plat. Mélangez 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec le sucre, du sel et du poivre, et nappez-en les tomates. Enfournez pour 1 h 15, afin de laisser confire. À la sortie du four, réservez à température ambiante.

2 Préparez la feta. Montez la température du four à 210 °C. Posez la feta au centre d'un très grand plat à four, arrosez-la de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et

parsemez-la d'herbes de Provence. Enfournez pour 10 à 15 minutes.

3 Préparez les pâtes. Plongez les spaghetti dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant le temps de cuisson recommandé sur l'emballage pour un résultat al dente. Égouttez-les et mélangez-les avec le reste d'huile d'olive.

4 Finalisez. Placez les spaghetti dans le plat. Ajoutez les tomates et mélangez le tout. Parsemez de persil effeuillé et haché.

Tarte rustique à la tapenade

20 MIN
Préparation

40 MIN
Cuisson

1H
Repos

POUR
4 personnes

4 tomates grappe
3 c. à soupe de tapenade noire
2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 c. à soupe de graines de sésame
Sel et poivre

Pour la pâte :
90 g de beurre / 30 g de pecorino râpé
160 g de farine semi-complète
1 pincée de sel

- 1 Préparez la pâte.** Travaillez dans un robot pétrin la farine, le pecorino, le sel et le beurre en parcelles, jusqu'à l'obtention d'un sablage. Incorporez 5 cl d'eau froide et pétrissez jusqu'à la formation d'une boule de pâte homogène. Filmez-la et entreposez-la 1 heure au réfrigérateur.
- 2 Préparez les tomates.** Préchauffez le four à 180 °C. Tranchez les tomates en rondelles transversalement en retirant le pédoncule.
- 3 Façonnez la tarte.** Sur une feuille de papier cuisson, étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur 3 à 5 mm d'épaisseur. Transférez le tout sur une plaque de cuisson. Tartinez la pâte de tapenade à 3 cm des bords et arrangez dessus les rondelles de tomate. Salez, poivrez et arrosez d'huile. Rabattez les bordures de pâte sur les tomates et parsemez le tout de graines de sésame.
- 4 Passez en cuisson.** Enfournez pour 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante.





Euf cocotte au thon en coque de tomate

15 MIN
Préparation

15 MIN
Cuisson

15 MIN
Repos

POUR
4 personnes

4 grosses tomates rondes à farcir / $\frac{1}{2}$ botte de ciboulette
4 œufs / 150 g de filet de thon à l'huile d'olive / Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Coupez les tomates juste sous le pédoncule et évidez-les avec une cuillère parisienne. Conservez le cœur pour une autre préparation. Salez l'intérieur des coques et laissez-les dégorger 15 minutes tête en bas sur du papier absorbant. Tamponnez ensuite l'intérieur avec du papier absorbant. Égouttez le thon en conservant son huile et émiettez-le.

2 Farcissez les tomates. Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez les miettes de thon au fond des coques, parsemez

de ciboulette ciselée et calez-les dans un plat à four avec les chapeaux à côté. Cassez 1 œuf dans un ramequin puis versez-le délicatement dans 1 coque, en mettant juste assez de blanc pour la remplir à niveau. Faites de même pour les 3 autres œufs. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive du thon.

3 Passez en cuisson. Enfournez pour 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient bien pris mais les jaunes pas complètement. À la sortie du four, parsemez de ciboulette et dégustez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les tomates farcies constituent un plat traditionnel dans plusieurs pays du bassin méditerranéen, dont la France (en Provence), l'Italie et l'Espagne.

Tarte fine pesto ricotta

15 MIN
Préparation

20 MIN
Cuisson

POUR 4 personnes

400 g de tomates cocktail rouges et noires
1 bouquet d'origan / **1 gousse** d'ail
350 g de pâte feuilletée
250 g de ricotta
30 g de parmesan râpé
4 c. à soupe d'huile d'olive
3 filets d'anchois à l'huile
 Sel et poivre

- 1 Réalisez le pesto.** Pelez la gousse d'ail et mixez-la avec les anchois, le parmesan, 2 cuillerées à soupe de ricotta, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et la moitié des feuilles de l'origan.
- 2 Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une grande feuille de papier cuisson, en formant un rectangle de 5 mm d'épaisseur. Transférez le tout sur une plaque à four.
- 3 Préparez les tomates.** Coupez-les en deux et faites-les revenir dans une sauteuse avec le reste d'huile, du sel et du poivre, pendant 5 à 10 minutes pour les faire suer.
- 4 Procédez au montage.** Étalez une fine couche de pesto sur la pâte à 2 cm des bords, puis disposez dessus la moitié de la ricotta restante et les tomates, en les répartissant bien.
- 5 Passez à la cuisson.** Enfournez pour 15 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit bien croustillante.
- 6 Finalisez et servez.** À la sortie du four, ajoutez des touches de pesto et de ricotta fraîche. Parsemez du reste d'origan frais. Dégustez aussitôt.



Tomate farcie au quinoa et fourme de Montbrison

15 MIN
Préparation

35 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

6 belles tomates de Marmande / **2 branches** de romarin
300 g de fourme de Montbrison / **20 g** de beurre
250 g de quinoa blond / **10 tomates** séchées à l'huile
4 c. à soupe d'huile d'olive / Sel

- 1 Préparez les tomates.** Coupez-les transversalement sous le pédoncule. Évidez-les avec une cuillère parisienne. Réservez le cœur pour une autre préparation, comme une sauce, une soupe ou un gazpacho.
- 2 Préparez la farce.** Faites cuire le quinoa 12 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Mélangez-le avec le beurre jusqu'à sa fonte totale. Coupez la fourme en petits cubes,

égouttez et hachez les tomates séchées et ajoutez le tout dans le quinoa. Mélangez de nouveau.

- 3 Assemblez.** Préchauffez le four à 200 °C. Farcissez les tomates de quinoa. Rangez-les dans un grand plat à four et replacez les chapeaux par-dessus. Glissez le romarin autour et arrosez le tout d'huile d'olive. Enfournez pour 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



LES CROQ'

UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking



Au rayon Fruits et Légumes





Minitatin au miel

15 MIN | **30 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6 personnes

25 tomates cerise rondes rouges et jaunes
25g de beurre aux cristaux de sel / 400g de pâte feuilletée
2c. à soupe de miel
1c. à soupe d'amandes effilées
1c. à soupe de farine pour le plan de travail
1c. à café de vinaigre balsamique blanc

1 Préparez les ingrédients.

Coupez les tomates en deux.
Détez le miel avec le vinaigre.

2 Préparez la cuisson. Préchauffez le four à 200 °C. Répartissez le miel au vinaigre dans le fond de 6 moules à tartelette.

3 Préparez la pâte. Sur une surface farinée, étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur 3 à 5 mm d'épaisseur. Découpez-en 6 disques à la mesure des moules à tartelette.

4 Garnissez les moules. Rangez les tomates face tranchée contre

le moule, de façon à former une fleur. Répartissez dessus le beurre coupé en parcelles, puis recouvrez d'un disque de pâte. Foncez bien les bordures de pâte contre les parois des moules.

5 Passez en cuisson. Piquez la surface des pâtes avec la pointe d'un couteau et enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante. Laissez refroidir légèrement avant de démouler, de saupoudrer d'amandes effilées et de servir tiède.

Carpaccio de tomate à la burrata

15 MIN | **POUR**
Préparation | 4 personnes

2 belles tomates cœur-de-bœuf (env. 500-600 g chacune)
1 oignon botter rouge
20g de pousses d'épinards
3 brins de basilic thaï
4 brins de thym-citron
3 brins de cerfeuil
400g de burrata
18 cl d'huile d'olive vierge extra
3c. à soupe de pignons de pin
2c. à soupe de vinaigre balsamique
Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Coupez les tomates en fines tranches transversalement. Pelez l'oignon, émincez-le et désolidarisez les rouelles. Eeffeuillez le basilic, le thym-citron et le cerfeuil, puis hachez-les ensemble. Rincez les épinards et essorez-les.

2 Préparez l'assaisonnement. Fouettez le vinaigre avec l'huile, du sel et du poivre.

3 Procédez au montage. Arrangez les tranches de tomate en une couche dans 4 assiettes plates. Répartissez dessus les rouelles d'oignon et les pousses d'épinards. Placez au centre des carpaccios un morceau de burrata déchirée.

4 Finalisez. Parsemez de pignons de pin et d'herbes aromatiques. Arrosez de vinaigrette et dégustez.





Bruschettas purée d'avocat aux fèves et tomates croquantes

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

200 g de tomates cerise
cœur-de-pigeon rouges et jaunes
1 échalote
1 bel avocat mûr à point
1 tasse de fèves écossées
1 gousse d'ail / 1 pain ciabatta
12 cl d'huile d'olive vierge
extra typée ardente
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
Sel et poivre

1 Préparez la marinade. Pelez l'échalote, ciselez-la le plus finement possible et mélangez-la avec le vinaigre. Coupez les tomates en deux et mélangez-les avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.

2 Préparez les fèves. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez-les, puis plongez-les 5 minutes dans un bain d'eau froide. Retirez ensuite la membrane fripée qui les entoure et égouttez-les bien.

3 Réalisez la purée. Pelez l'avocat, dénoyautez-le, écrasez la chair au pilon et salez-la. Ajoutez les fèves et pilez-les très sommairement.

4 Préparez les bruschettas. Coupez le pain en fines tranches et faites-les toaster au grille-pain. Frottez-les avec la gousse d'ail pelée, puis arrosez-les d'un trait d'huile d'olive.

5 Assemblez. Mélangez les tomates avec l'échalote marinée. Tartinez les bruschettas de purée d'avocat aux fèves et garnissez de tomates croquantes.

LE POINT NUTRITION

Il a été démontré que le lycopène, antioxydant présent dans les tomates, pouvait réduire le risque de maladies cardiaques et certains types de cancer. Cela a conduit à des recherches sur les bienfaits des tomates pour la santé, renforçant ainsi leur popularité.

Poulet puttanesca

15 MIN

Préparation

30 MIN

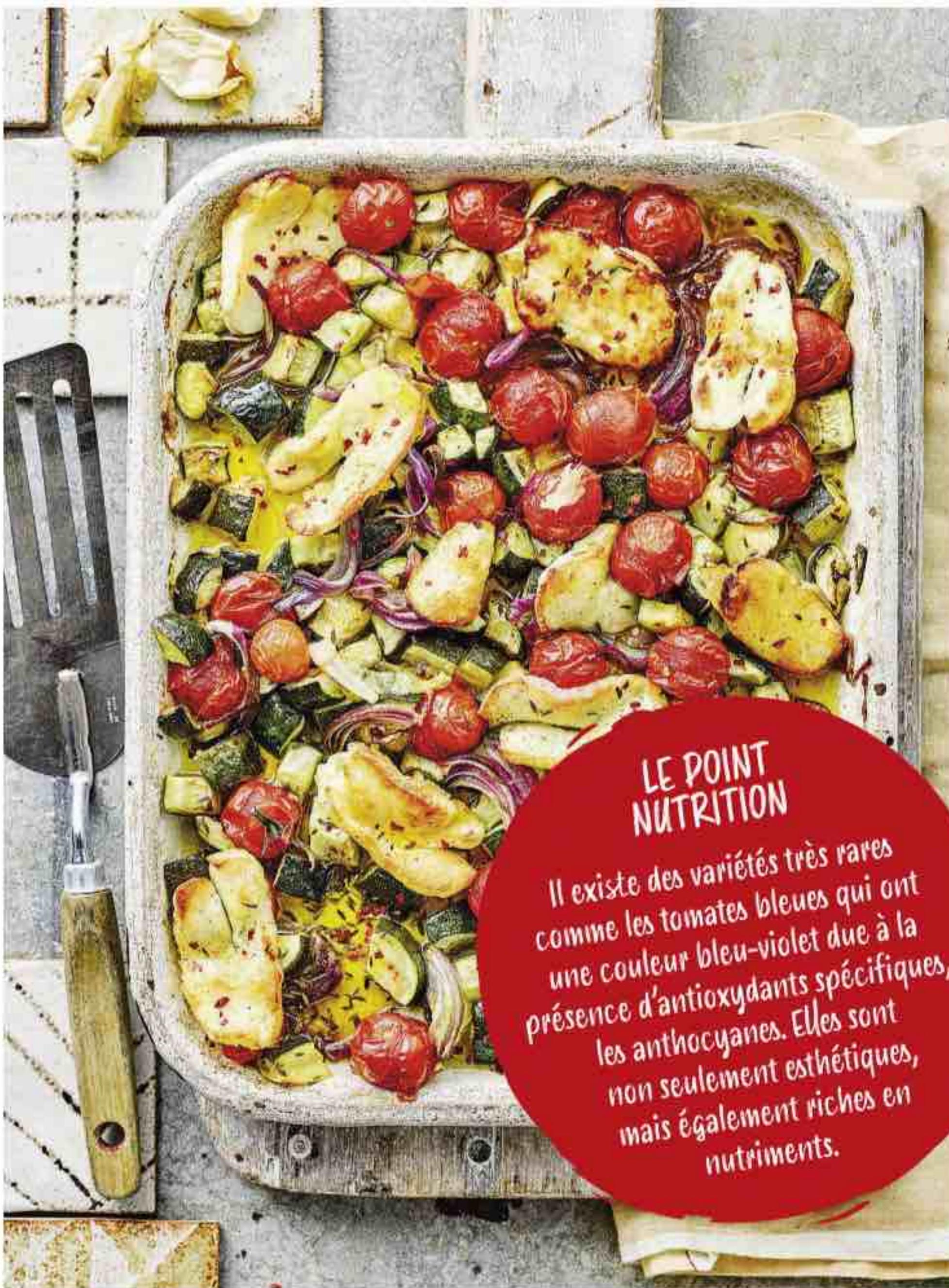
Cuisson

POUR

4 personnes

600 g d'aiguillettes de poulet / 1 kg de tomates
 1 oignon / 1 bouquet de basilic
 2 gousses d'ail / 200 g de riz
 18 cl d'huile d'olive / 3 filets d'anchois à l'huile
 3 c. à soupe d'olives noires à la grecque
 1 c. à soupe de câpres au vinaigre
 Sel et poivre

- 1 Préparez les ingrédients.** Pelez les tomates et coupez-les en quatre. Retirez le cœur et les pépins, à conserver pour une autre préparation, et concassez grossièrement les pétales de chair. Recoupez les aiguillettes de poulet en deux. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez l'ail et pressez-le. Pilez les anchois au mortier pour obtenir une pâte.
- 2 Lancez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans un grand plat à four, mélangez les tomates, l'oignon, l'ail et la pâte d'anchois. Ajoutez les olives et les câpres égouttées, puis arrosez de 12 cl d'huile d'olive. Salez si besoin et poivrez. Mélangez bien et enfournez pour 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien fondu.
- 3 Poursuivez.** Malaxez les aiguillettes dans un bol avec le reste d'huile, du sel et du poivre. Mélangez les légumes fondus, tassez-les en une couche dans le plat et répartissez le poulet dessus. Montez le four à 210 °C et enfournez pour 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien grillé.
- 4 Préparez le riz.** Faites-le cuire selon les indications du paquet pour qu'il soit bien tendre, puis égouttez-le.
- 5 Finalisez.** Ajoutez le basilic effeuillé dans les légumes au poulet et mélangez bien le tout. Replacez dans le four pendant 5 minutes. Servez le poulet puttanesca accompagné de riz.



LE POINT NUTRITION

Il existe des variétés très rares comme les tomates bleues qui ont une couleur bleu-violet due à la présence d'antioxydants spécifiques, les anthocyanes. Elles sont non seulement esthétiques, mais également riches en nutriments.

Légumes au halloumi grillés

10 MIN

Préparation

30 MIN

Cuisson

POUR

4 personnes

3 courgettes / 250 g de tomates cerise / 1 oignon rouge
 200 g de halloumi / 15 cl d'huile d'olive
 1 c. à soupe rase de graines de cumin / 1-2 pincées de flocons de piment
 Sel et poivre

- 1 Préparez les légumes.** Pelez l'oignon et coupez-le en fins quartiers. Coupez les courgettes en quatre dans la longueur puis émincez-les.
- 2 Lancez la cuisson.** Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez tous les légumes dans un grand plat à four. Arrosez de 10 cl d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de cumin. Mélangez bien et
- enfournez pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.**
- 3 Finalisez.** Coupez le halloumi en fines tranches. Répartissez-les sur les légumes, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de flocons de piment.
- 4 Faites griller.** Montez le four à 210 °C et enfournez de nouveau pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien grillé.

5 raisons de choisir l'huile d'olive vierge extra bio

La Tourangelle
CALIFORNIA FRANCE



Nous avons tous de l'huile d'olive dans nos placards mais est-elle à la hauteur de nos attentes sur le plan gustatif et nutritionnel ? Nous vous présentons une valeur sûre qui coche absolument toutes les cases. Explications

ISSUE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

L'huile d'olive extra-vierge bio La Tourangelle est obtenue à partir d'olives récoltées dans des vergers espagnols auprès de producteurs ayant fait le choix de l'agriculture biologique. Du choix des variétés d'olives à la méthode d'extraction – les olives sont pressées à froid dans les heures qui suivent la cueillette –, tout est fait dans les règles de l'art. Le résultat : une huile à la qualité exceptionnelle.

GARANTIE D'ORIGINE

L'huile d'olive vierge extra bio la Tourangelle est 100 % garantie d'origine espagnole. Un très bon point car il faut savoir qu'une grande partie des huiles vendues en supermarchés en France sont origine UE-NON UE, ce qui veut dire que vous ne connaissez pas la provenance exacte de votre huile. Ce sont des assemblages de plusieurs origines : les olives peuvent venir d'un ou plusieurs pays non européens. Alors un conseil, vérifiez bien l'étiquette ou choisissez La Tourangelle !

PROTÉGÉE DE LA LUMIÈRE

Le bidon en fer-blanc qui contient cette huile précieuse n'est pas là par hasard. Semaine après semaine, mois après mois, pour qu'une huile conserve toutes ses qualités, il faut absolument la préserver de la lumière. C'est pour cette raison que La Tourangelle a opté pour ce contenant unique. En plus le bidon est léger et apporte une jolie touche déco dans votre cuisine.

RÉCOMPENSÉE PAR DES JURYS DE PROFESSIONNELS

En 2024, l'huile d'olive vierge extra bio La Tourangelle a été récompensée par le grand prix Marmiton dans la catégorie Bio. Une grande fierté pour la marque. En mars 2025, le prix « Bien Manger » de Santé Magazine lui a été décerné par cinq experts. Ce prix récompense notamment des produits alimentaires pour leur impact sur la santé, en prenant en compte la composition, les ingrédients, les apports nutritionnels, le type de conditionnement et bien entendu la qualité gustative.

MULTI-USAGE EN CUISINE

Cette huile d'exception s'utilise en cuisson ou en assaisonnement. Son goût franc, équilibré et fruité et surtout sa qualité constante vous permettent de l'utiliser dans une multitude de préparations. Reconnue comme la matière grasse idéale par les nutritionnistes, elle est parfaite à froid dans les salades, les cuissons à la poêle ou au four et même en pâtisserie. L'huile d'olive vierge extra bio La Tourangelle a vraiment tout pour elle !

Voyage en Méditerranée avec Grégory Cohen

Dans son nouveau livre, le chef star de France Inter rend hommage à ses origines. Un voyage sincère et touchant en Grèce, en Israël ou encore au Liban dans lequel il partage ses souvenirs et ses coups de cœur. Rencontre.

Par Laurie Fourcade



Marmiton : La cuisine est un véritable héritage familial. Racontez-nous...

Grégory Cohen : J'ai eu la chance de grandir dans une famille où la cuisine a toujours eu une grande importance. Mes grands-mères s'affairaient aux fourneaux et préparaient toujours de nombreux mezzés. C'était une cuisine familiale et généreuse. Mon père tenait un restaurant à Paris, Le Galant Verre, dans lequel j'ai commencé à travailler à l'âge de 13 ans ! Très jeune, j'ai découvert la cuisine gastronomique et la pâtisserie. J'y suis resté pendant dix ans, puis je suis parti faire mon service militaire et, à mon retour, j'ai voyagé et je me suis lancé dans une tout autre carrière. C'est finalement à 40 ans que je reviens derrière les fourneaux. J'ouvre plusieurs restaurants de hamburgers et des food trucks, et je commence un blog culinaire pour partager les recettes du quotidien que je prépare avec mes enfants.

Vous êtes le chef de « Grand bien vous fasse », une émission sur France Inter. Parlez-nous de cette expérience.

G. C. : En 2020, pendant le confinement, j'ai décidé de partager encore plus de recettes sur mon blog pour montrer à tout le monde qu'il est facile de cuisiner sainement et de se régaler. À la suite de ces publications, France Inter m'a contacté et m'a proposé de collaborer à une émission hebdomadaire

pour livrer davantage de mon savoir-faire et des astuces culinaires. J'ai relevé le défi et je suis ravi de le faire encore aujourd'hui. Pour moi, la cuisine, c'est avant tout du plaisir et du partage.

Pourquoi avoir décidé de publier ce nouveau livre ?

G. C. : La cuisine levantine est une cuisine de partage, qui traverse les frontières, les époques, les cultures. Elle représente mes origines, mon enfance, mes voyages. À travers cet ouvrage, j'ai à cœur de transmettre un peu de mon histoire, de rassembler, raconter mes souvenirs d'enfance, comme avec la recette de couscous de mémé Camille. Je me souviens encore de ces moments en famille où, dans son tout petit appartement du 7^e arrondissement, ma grand-mère préparait son couscous. J'ai réalisé les recettes de cet ouvrage de nombreuses fois avant de retrouver les goûts et les émotions ressenties à la première dégustation.

Vous donnez de nombreuses astuces et alternatives dans cet ouvrage...

G. C. : Oui, c'était très important pour moi que chacun puisse réaliser les recettes, même s'il lui manque un ou deux ingrédients ou des ustensiles. La cuisine est riche parce qu'on peut tous y ajouter une touche personnelle. Pour chaque plat, je propose des alternatives et des conseils pour se régaler à coup sûr !

GRÉGORY COHEN



À LIRE

« Yalah ! Ma cuisine méditerranéenne », de Grégory Cohen, paru le 16 mai 2025, éd. Leduc, 22,90 €.



LES ALTERNATIVES MALIGNES

Pas de zaatar ? Mélange du thym séché, du sésame et du sumac (ou juste du thym et du sésame). **Pas de paprika fumé ?** Un peu de piment d'Espelette ou de piment d'Alep.

Pas d'olives de Kalamata ? N'importe quelles olives noires feront l'affaire.

La feta marinée qui fait sensation

10 MIN
Préparation

24 H
Repos

POUR 6 personnes

1 citron bio (zeste)
1 gousse d'ail épluchée
2 brins de thym frais / 2 feuilles de laurier
400 g de feta de qualité (si possible grecque, on ne plaisante pas avec ça !)
300 ml d'huile d'olive extra vierge
2 c. à soupe de zaatar
1 c. à café de grains de poivre noir
1 pincée de paprika fumé (j'adore ça)
Pour le dressage : Origan frais
Quelques olives de Kalamata / Miel
Pour l'accompagnement : Pain pita grillé

- La préparation du bocal :** stérilise un grand bocal en verre (passe-le à l'eau bouillante ou au lave-vaisselle à haute température).
- La préparation de la feta :** coupe la feta en dés de 2-3 cm de côté. Conseil de pro : sors-la du réfrigérateur 15 minutes avant, elle sera moins friable.
- La préparation des aromates :** pèle et écrase légèrement l'ail avec le plat du couteau. Prélève le zeste du citron en lamelles.
- L'assemblage :** dans ton bocal, alterne les couches. Un peu d'huile d'olive, de la feta, du zaatar, des herbes, de l'ail, du zeste, du poivre, du paprika et ainsi de suite. Termine par l'huile d'olive, qui doit recouvrir complètement la feta.
- La patience :** ferme le bocal et place-le au frais au moins 24 heures. Retourne-le délicatement toutes les 12 heures pour bien répartir les saveurs.
- Le dressage qui impressionne :** sors la feta marinée 30 minutes avant de servir. Dispose les dés dans un joli plat, arrose d'un peu d'huile de marinade, ajoute quelques olives, de l'origan frais et un filet de miel.
- Conservation :** jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur (si tu arrives à résister aussi longtemps).
- Avec quoi la servir ?** En apéritif avec du pain grillé et une tombée de tomate ou dans une salade grecque. Tu peux aussi la passer sous le gril du four en l'ayant saupoudrée de piment et de paprika fumé.

UNE ASTUCE BONUS ?

AJOUTE UNE CUILLERÉE À SOUPE DE ZAATAR DANS LES ŒUFS BATTUS.

L'omelette aux herbes fraîches et fromage

5 MIN
Préparation

5 MIN
Cuisson

POUR
2 personnes

2 oignons nouveaux / $\frac{1}{2}$ tomate
1 bouquet de persil plat frais
 $\frac{1}{2}$ bouquet de menthe fraîche
6 œufs bio
100 g de fromage de brebis
2 c. à soupe d'huile d'olive / Sel et poivre
Pour le dressage:
Tomates cerise
Piment d'Alep (facultatif) / Pain pita

- 1 **La préparation :** bats les œufs en omelette dans un saladier. Cisèle finement toutes les herbes. Émince la tomate et les oignons nouveaux. Émiette le fromage.
- 2 **La cuisson :** chauffe l'huile dans une poêle. Verse les œufs battus. Parsème d'herbes, de fromage et de tomate. Sale et poivre. Couvre 2 minutes.
- 3 **Le dressage qui en jette :** plie l'omelette en deux, saupoudre de piment d'Alep. Sers avec du pain pita chaud et des tomates cerise.



Le taboulé qui sent bon le Liban

25 MIN
Préparation

30 MIN
Trempage
du boulgour

POUR
6 personnes

4 tomates bien mûres

2 oignons nouveaux

2 citrons (zeste)

3 gros bouquets de persil plat frais

1 bouquet de menthe fraîche

Quelques radis croquants

100 g de boulgour fin

Pour la touche finale :

60 ml d'huile d'olive fruitée

1 pincée de cannelle (l'astuce qui change tout)

Sel et poivre du moulin

Pour le dressage :

Quartiers de citron

Feuilles de laitue romaine

Quelques feuilles de menthe fraîche

1 Le boulgour s'éveille : rince-le rapidement, puis laisse-le gonfler 30 minutes dans un bol d'eau froide. Il doit rester al dente, on n'est pas là pour faire de la bouillie !

2 La danse des couteaux : essore délicatement les herbes dans un torchon propre. Hache-les finement au couteau (oublie le robot, on n'est pas pressé). Les feuilles doivent danser sous la lame, pas se transformer en purée.

3 L'assemblage minutieux : égoutte le boulgour en le pressant légèrement. Découpe les tomates en tout petits dés (sans les pépins, on n'est pas des sauvages). Cisèle les oignons nouveaux aussi finement que possible. Coupe les radis en rondelles. Prélève le zeste et presse les citrons. Mélange le tout délicatement dans un saladier, comme si tu manipulais des pétales de rose. Pour finir, ajoute l'huile d'olive fruitée, la cannelle, du sel et du poivre.

4 Le dressage qui raconte une histoire : dispose des feuilles de laitue romaine autour d'un plat creux, verse le taboulé au centre. Ajoute quelques feuilles de menthe fraîche, des quartiers de citron, et le tour est joué.

CONSERVATION

LE TABOULÉ, C'EST COMME LES BONNES NOUVELLES : ÇA NE SE GARDE PAS ! À DÉGUSTER DANS LES 24 HEURES.

LES ALTERNATIVES MALIGNES

Pas de boulgour fin ? Du quinoa fait l'affaire. Pas d'oignons nouveaux ? Une échalote finement ciselée. Pas de menthe fraîche ? Joue la carte du basilic. Pas de tomates mûres ? Hors saison, opte pour des tomates cerise.



Le shish taouk, brochettes de poulet mariné

20 MIN

Préparation

12H

Repos

12 MIN

Cuisson

POUR

6 personnes

1kg de blancs de poulet
 2 citrons (jus) / 6 gousses d'ail épluchées
 250 g de yaourt grec
 2 c. à soupe d'huile d'olive
 1c. à café de paprika molu
 1c. à café de sumac moulu
 1c. à café d'origan séché
 ½ c. à café de cardamome moulue
 Sel et poivre blanc

Pour le dressage : Oignons rouges émincés
 Tomates cerise / Persil plat frais
 Pain pita chaud / Sauce toum (voir encadré)

- La préparation de la marinade :** la veille, coupe le poulet en dés réguliers. Écrase l'ail avec du sel. Mélange tous les ingrédients de la marinade dans un plat. Enrobes-en bien le poulet. Couvre et réserve au frais pendant 12 à 24 heures.
- Le lendemain :** égoutte légèrement le poulet. Monte les brochettes. Laisse-les revenir à température ambiante 30 minutes. Préchauffe le gril à feu vif.
- La cuisson :** fais griller 12 à 15 minutes en tournant régulièrement les pics. Badigeonne d'huile de la marinade en cours de cuisson. Le poulet doit être doré mais juteux.
- Le dressage traditionnel :** retire la viande des brochettes et place les dés sur du pain pita chaud, accompagne de tomates cerise grillées, d'oignons émincés et de persil plat ciselé. Sers avec la sauce toum. À déguster immédiatement pour profiter du croustillant et du moelleux.

UNE ASTUCE BONUS ?

GARDE UN PEU DE MARINADE POUR BADIGEONNER LES BROCHETTES EN FIN DE CUISSON.



LE TOUM

Épluche une tête d'ail (environ 20 gousses). Retire les germes. Pile au mortier avec 1 pincée de sel. L'ail doit devenir une pâte lisse. Dans un robot, mets la pâte d'ail. Démarre à vitesse moyenne. Verse 500 ml d'huile végétale neutre en filet très fin. Alterne avec le jus d'1 citron. Ajoute 1 c. à soupe d'eau glacée si nécessaire. Segarde 2 semaines au frais dans un bocal hermétique.

Récolté plein sud sur une terrasse

Dégusté bien frais

terrasse



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



VA VINS
ALSACE

Tant de personnalité(s)



Laurie

Le houmous

L'incontournable de l'apéro

Chaque numéro de Marmiton est l'occasion de partager les petites manies culinaires d'un membre de l'équipe. Cette fois, c'est Laurie, la rédactrice en chef du magazine, qui a enfilé son tablier. Pour un apéro sur le pouce, place au houmous !

Par Laurie Fourcade

J'ai une confession à vous faire : j'ai toujours une boîte de pois chiches dans ma cuisine. Non pas pour préparer des petites salades healthy et veggie friendly (quoique, ça m'arrive aussi !), non... surtout pour préparer un houmous dès que des amis débarquent pour l'apéro. Sain, ultra gourmand (surtout quand on a la main généreuse avec le tahini !), le houmous se décline à l'infini, selon la saison et nos envies. En hiver, j'adore l'agrémenter de légumes rôtis au miel et au paprika et de quelques grains de grenade. En été, j'opte pour des tomates cerise et de la menthe. Et pour le grignoter ? Des gressins au sésame, évidemment !

MES PETITES ASTUCES

Dans le bol de mon mixeur, en plus des pois chiches et de l'aquafaba (l'eau de cuisson qui se trouve aussi dans la boîte de conserve), je mets beaucoup de tahini, la purée de sésame nature qui donne au houmous son petit goût si addictif ! Et bien sûr, j'ajoute une gousse d'ail, du jus de citron et de l'huile d'olive. Je mixe, et je termine par du sel et du poivre fumés, deux ingrédients dont je ne pourrais plus me passer, quelle que soit la recette. Ensuite, il ne me reste plus qu'à couper des tomates cerise en quatre, ciseler de la menthe fraîche et répartir tout ça sur le houmous. Évidemment, la petite touche finale, c'est d'arroser l'ensemble d'un généreux filet d'huile d'olive. C'est bon, c'est beau, et comme diraient tous ceux qui me connaissent bien : « Ça accompagne super bien le spritz de Laurie ! » Promis, je vous parlerai bientôt de cette autre lubie !

RENDEZ-VOUS LE
14 SEPTEMBRE
À ROUGIERS

Entouré de vignes et de champs, le superbe petit village de Rougiers, dans le Var, est la capitale du pois chiche. Chaque année, le deuxième dimanche du mois de septembre, on y fête cette délicieuse et légumineuse. Défilés, animations et dégustations de recettes avec la star du moment... L'occasion de se régaler et de passer une belle journée.

Houmous aux tomates cerise et à la menthe

10 MIN **POUR**
Préparation 4 personnes
1 citron (jus)
1 dizaine de tomates cerise
1 gousse d'ail
6 feuilles de menthe
400 g de pois chiches cuits
1 paquet de gressins au sésame
6 c. à soupe de tahini
6 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre fumés

1 Préparez le houmous. Dans le bol d'un mixeur, versez les pois chiches avec leur eau (gardez-en une dizaine pour la décoration du houmous), ajoutez le tahini, l'ail pelé et dégermé, le jus du citron et 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Mixez à pleine puissance jusqu'à obtenir une purée lisse. Salez, poivrez, puis mixez à nouveau.

2 Préparez la garniture. Coupez les tomates cerise en quatre, lavez, séchez et ciselez la menthe.
3 Dressez le houmous. Répartissez le houmous dans une assiette, décorez-le avec les tomates cerise, les pois chiches réservés et parsemez de menthe. Poivrez à nouveau et arrosez du reste d'huile d'olive. Servez avec les gressins au sésame.



Ça va freezer !

En cette saison de fortes chaleurs, rien de mieux qu'un en-cas glacé. Aux fruits, avec des biscuits ou version healthy, ils sont une bonne manière de se rafraîchir, tout en se faisant plaisir.

Par Eugénie Bidet



COMPOTE GIVRÉE

100 g de fraises
+ 400 g de compote de pomme

Lavez les fraises et équeutez-les. Coupez-les grossièrement et déposez-les dans le fond des moules à glace. Recouvrez de compote. Enfoncez des bâtonnets en bois. Placez les glaces au congélateur au minimum 4 heures. Sortez-les 5 minutes avant la dégustation.

LE PETIT + : ajoutez des feuilles de menthe pour une touche supplémentaire de fraîcheur.



GLACE EXOTIQUE MINUTE

400 g de mangue surgelée
+ 1 yaourt grec + 10 cl de lait végétal

Versez les fruits congelés dans le bol du robot mixeur. Ajoutez le yaourt grec et le lait végétal. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse. Dégustez aussitôt.

LE PETIT + : servez la glace avec des morceaux de mangue fraîche et des miettes de biscuits.



BÂTONNETS GLACÉS

150 g de myrtilles + 200 g de skyr à la noix de coco
5 cl de lait + 1 c. à soupe de miel

Mélangez le skyr avec le lait et le miel. Ajoutez les myrtilles entières. Versez la préparation dans des moules à esquimau. Ajoutez des bâtonnets en bois. Placez-les au congélateur au minimum 4 heures.

LE PETIT + : ajoutez 1 banane écrasée à la préparation pour plus d'onctuosité.



SANDWICH GLACÉ

30 cl de crème
glacée cacahuète + 8 sablés

Prélevez une boule de crème glacée à l'aide d'une cuillère à glace et déposez-la sur un sablé. Recouvrez avec un second biscuit. Appuyez délicatement avec vos doigts pour aplatiser la glace. Dégustez aussitôt ou placez au congélateur.

LE PETIT + : troquez les sablés pour des cookies pour encore plus de gourmandise.

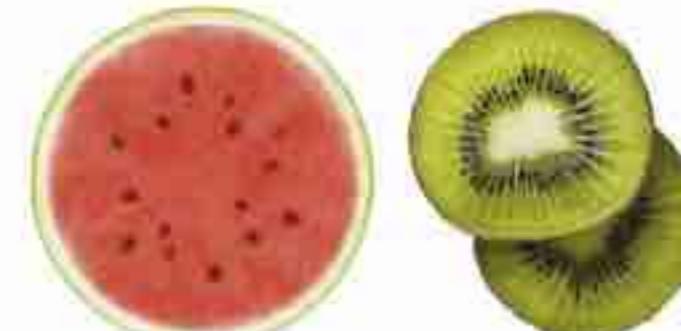


BARRES CHOCO-CACAHUÈTE

30 cl de crème glacée vanille
+ 20 cl de crème liquide + 200 g de chocolat noir
+ 150 g de cacahuètes + 50 g de caramel liquide

Versez la crème bouillante sur le chocolat, mélangez pour le faire fondre puis tapissez-en des empreintes de barres et placez-les au congélateur 10 minutes. Mélangez les cacahuètes et le caramel, versez dans les moules et recouvrez du reste de chocolat fondu. Placez au réfrigérateur 2 heures.

LE PETIT + : remplacez les cacahuètes par du riz soufflé.



ESQUIMAUX AUX FRUITS

1/2 pastèque + 2 kiwis

Retirez la peau de la pastèque. Mixez la chair en smoothie. Versez la préparation dans des moules à glace. Pelez les kiwis et découpez-les en dés. Partagez-les équitablement entre les moules. Enfoncez des bâtonnets en bois. Placez les Esquimaux au congélateur au minimum 4 heures. Sortez-les 5 minutes avant la dégustation.

LE PETIT + : troquez le kiwi pour n'importe quel fruit d'été, comme des fraises ou des pêches.



Gouter express

Rien de mieux, pour leur donner le goût des produits et de la cuisine, que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette. Simon le lapin propose de faire le plein d'énergie avec ce délicieux gâteau de fruits.

GÂTEAU PASTÈQUE

POUR 6 PERSONNES

15 MIN
PRÉPARATION

1 mangue
1 tranche de pastèque
100 g de myrtilles
50 g de groseilles
200 g de fromage blanc
50 g de kiwi séchés

1. Prépare les ingrédients.

Coupe la tranche de pastèque en 6 parts égales. Pèle la mangue et coupe-la en gros cubes. Coupe les kiwis séchés en deux.

2. Dispose les différents éléments. Étale un peu de fromage blanc sur chacun des morceaux de pastèque. Parsème de morceaux de kiwi et de mangue, de groseilles et de myrtilles.

3. Réserve au frais. Laisse le gâteau dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Tu peux si tu le souhaites décorer avec des feuilles de menthe et des amandes effilées.

QUE DES FRUITS DE SAISON, BIEN SUR!

Tu peux varier les plaisirs en rajoutant tes fruits de saison préférés comme des fraises, des framboises, des nectarines ou encore des abricots.



UNE ORIGINE FORT FORT LOINTAINE

La pastèque nous vient d'Afrique, et même si les scientifiques ne sont pas d'accord sur le lieu exact (Afrique du Sud, de l'Est ou bien de l'Ouest), on retrouve des traces de sa culture en Libye il y a plus de 5 000 ans.



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

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

En nous associant avec plus de 60 agriculteurs partenaires qui cultivent du blé complet à moins de 300km de nos usines françaises, nous soutenons le développement de ces pratiques agricoles. Par exemple, en diminuant le labour des sols, la terre et ses habitants sont mieux protégés. Des vers de terre dans les champs de blé, c'est un signe d'un sol en bonne santé,

qu'il respire et que l'eau circule mieux. Cela contribue à une culture plus durable du blé complet, 1^{er} ingrédient de nos céréales CHOCAPIC®.

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



La chair à saucisse

On l'aime un peu, beaucoup !

La chair à saucisse traditionnelle est composée à 100 % de viande de porc. On l'aime dans les volailles, les légumes farcis, ou encore en boulettes. Peu coûteuse, elle apporte du fondant et du goût aux petits plats du quotidien. Alors quels sont ses secrets ?

Explications de Vanessa Bedjai-Haddad, diététicienne nutritionniste. Par Céline Augier

La chair à saucisse est préparée à partir de viande de porc hachée, généralement issue de l'épaule ou de la poitrine, car ces morceaux sont plutôt gras et contiennent un juste équilibre entre muscles (protéines) et lipides. Bilan : ils se tiennent bien à la cuisson, apportent du jus, du moelleux et sont peu chers comparés au filet ou au jambon. A cette viande hachée, les artisans charcutiers ajoutent du sel pour l'assaisonner et mieux la conserver, du poivre, de l'ail, parfois du thym, du persil, des épices, des oignons, voire du vin blanc pour obtenir une chair à saucisse parfumée et savoureuse.

EST-ELLE BONNE POUR LA SANTÉ ?

On ne va pas se mentir : la chair à saucisse est plus un aliment plaisir qu'un aliment santé, car elle est plutôt grasse et donc calorique. Pas question de s'en priver pour autant, comme l'indique Vanessa Bedjai-Haddad : « Elle constitue une bonne source de protéines, essentielles à la construction et à la réparation des tissus corporels. On en mange occasionnellement, une à deux fois par semaine, à hauteur de 100 à 150 g par repas et par personne. » La bonne idée ? « La mélanger avec une chair à base de viandes maigres (poulet, dinde, veau). »

COMMENT BIEN LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

La chair à saucisse est vendue aussi bien sur les étals de nos charcutiers que sous vide dans nos supermarchés. Interrogez votre artisan sur les épices, herbes et sel qu'il a ajoutés à sa viande. Si vous l'achetez sous vide, vérifiez l'origine de la viande et préférez toujours le porc français ; regardez la proportion de viande par rapport aux autres ingrédients, évitez les additifs, vérifiez les éventuelles graisses ajoutées (les végétales sont plus saines), faites attention à la quantité de sel (pas plus de 1 g pour 100 g), et, s'il y a un label, foncez ! » préconise Vanessa Bedjai-Haddad. Dans tous les cas, soyez attentif à la couleur de la chair, qui doit être bien rosée. Côté conservation : elle se garde 1 à 2 jours au réfrigérateur, bien emballée dans un film alimentaire. Pour une conservation plus longue, pensez à la congeler en portions de 100 à 150 g dans des sacs hermétiques, pendant 1 à 3 mois maximum.

L'astuce de LA PRO

« Pour rendre une chair à saucisse healthy, mélangez-la avec des légumes hachés finement, comme des épinards, des courgettes ou des champignons. Cela permet d'y ajouter des fibres, des vitamines et des minéraux ! »





RENDEZ-VOUS LE 26 JUILLET A TOURS

Tous les ans, le jour de la Sainte-Anne, se déroule la foire à l'ail et au basilic, place des Halles, à Tours. Cette fête est une tradition qui remonte au Moyen Âge. À cette occasion, la ville s'habille de rose, blanc et vert et accueille des dizaines de producteurs d'ail et de basilic de la région.

Boulettes de porc à la sauce tomate et au basilic

15 MIN

Préparation

45 MIN

Cuisson

POUR 6 personnes

500 g de chair à saucisse
400 g de chair de tomate
1 oignon rouge / 2 gousses d'ail
10 feuilles de basilic
2 œufs / 100 g de parmesan
1 boîte de concentré de tomate (70 g)
15 cl de bouillon de légumes
2 c. à soupe de sirop d'érable
2 c. à soupe de chapelure
Huile d'olive / Sel et poivre

1 Préparez la viande. Épluchez et émincez l'oignon et les gousses d'ail. Lavez et hachez les feuilles de basilic, râpez le parmesan. Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse, la moitié de l'oignon et de l'ail, le basilic, le parmesan, les œufs. Salez, poivrez, ajoutez progressivement la chapelure.

2 Faites dorer les boulettes. Formez de grosses boulettes de viande. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faites dorer les boulettes à feu vif sur toutes les faces. Débarrassez les boulettes dans une assiette.

3 Préparez la sauce. Dans la même poêle, faites fondre le reste de l'oignon et de l'ail pendant 5 minutes. Déglacez avec le bouillon de légumes, puis ajoutez la chair de tomate et le concentré de tomate. Laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes.

4 Laissez mijoter. Remettez les boulettes de porc dans la poêle et enrobez-les de sauce. Ajoutez le sirop d'érable, mélangez bien et laissez cuire 20 minutes en surveillant. Décorez de feuilles de basilic fraîches au moment de servir.

Lasagnes au porc courgette chèvre

20 MIN
Préparation

55 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

500 g de chair à saucisse / 2 courgettes / 1 oignon
2 gousses d'ail / 4 brins de thym / 150 g de gruyère râpé
1 bûche de chèvre / 1 c. à soupe de crème fraîche
8 à 12 feuilles de lasagne / 1 cube de bouillon de légumes
Huile d'olive / Sel et poivre

1 Préparez la viande. Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Faites-les fondre dans une poêle à feu moyen avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez la chair à saucisse et laissez dorer quelques minutes. Ajoutez ensuite le thym et la crème fraîche, mélangez, baissez le feu et laissez mijoter une dizaine de minutes. Salez, poivrez et réservez.

2 Préparez les courgettes.

Lavez les courgettes, séchez-les et coupez-les en fines rondelles. Faites-les sauter à la poêle pendant 2 à 3 minutes, simplement pour les colorer. Réservez.

3 Faites cuire les lasagnes.

Portez à ébullition un grand volume d'eau et diluez-y le bouillon de légumes. Faites cuire les feuilles

de lasagne pendant 5 à 7 minutes, puis réservez, sans égoutter, et couvrez-les d'un torchon humide. Conservez un peu d'eau de cuisson.

4 Montez les lasagnes. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez le fond d'un plat à gratin, déposez une première couche de feuilles de lasagne, puis le mélange viande et courgettes, puis le chèvre coupé en rondelles. Renouvez l'opération autant de fois que nécessaire. Terminez par une couche de pâtes, arrosez d'un restant d'eau de cuisson, puis recouvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez. Au bout de 30 minutes, retirez l'aluminium, parsemez de gruyère râpé et remettez au four pour 10 minutes supplémentaires.



Brochettes de boulettes de porc aux tomates cerise

20 MIN
Préparation

15 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

500 g de chair à saucisse
200 g de tomates cerise
2 échalotes / 1 gousse d'ail
6 feuilles de menthe / 2 œufs
50 g de chapelure / Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Épluchez et ciselez les échalotes ainsi que l'ail. Lavez, séchez et hachez la menthe.

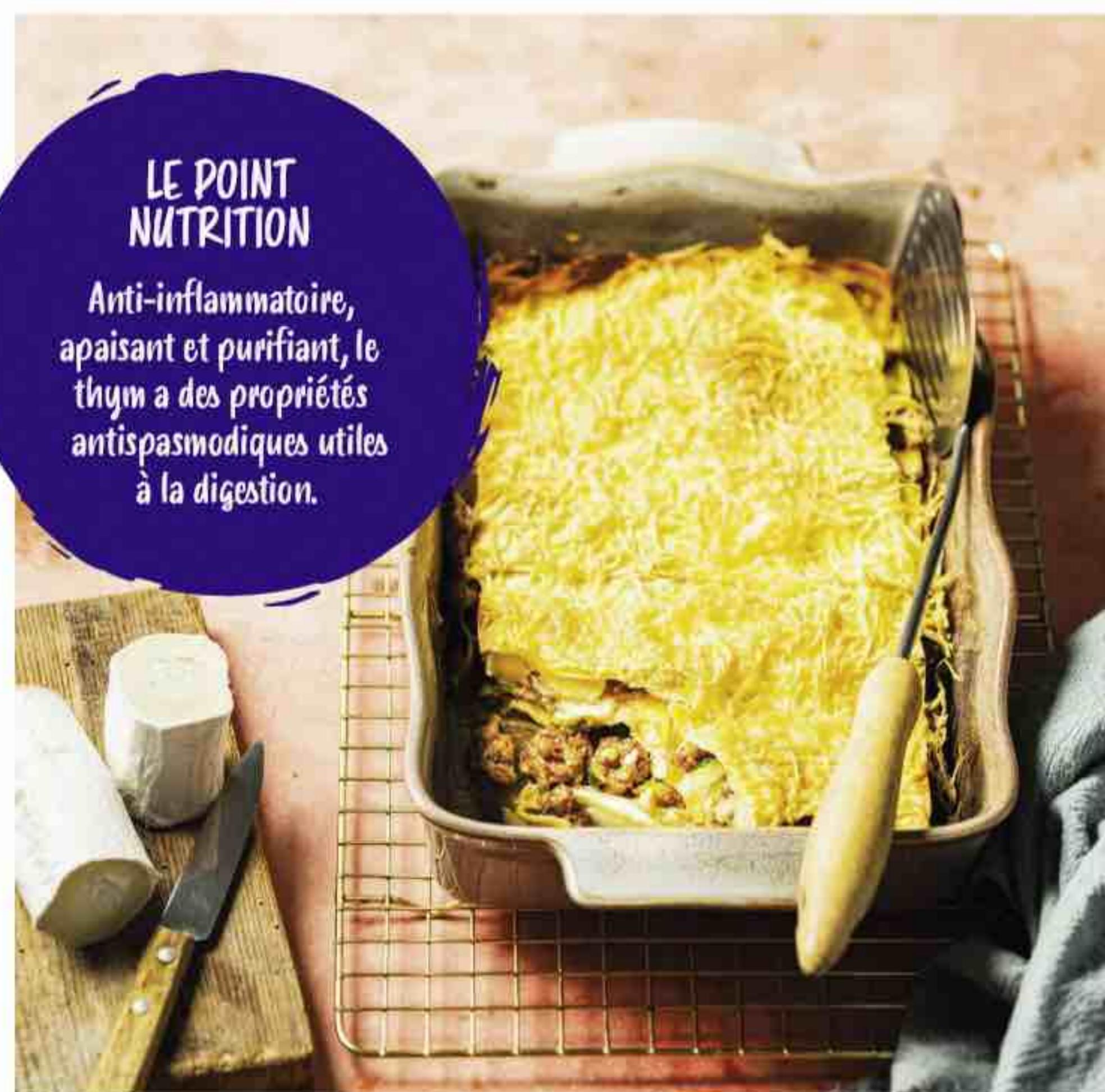
2 Préparez la farce. Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse avec les échalotes, l'ail, la menthe et les œufs. Ajoutez progressivement la chapelure pour assécher la préparation. Salez et poivrez.

3 Préparez les brochettes. Formez de petites boulettes de viande avec vos mains. Montez les brochettes en alternant les boulettes et les tomates cerise sur les pics.

4 Faites cuire. Faites griller 15 minutes en retournant régulièrement les brochettes, au barbecue, à la plancha ou à la poêle.

LE POINT NUTRITION

Utilisée depuis l'Antiquité pour ses vertus digestives, la menthe verte permet de réduire les ballonnements. Sa forte teneur en menthol permet de détendre les muscles de l'estomac et ainsi de faciliter la digestion.



LE POINT NUTRITION

Anti-inflammatoire, apaisant et purifiant, le thym a des propriétés antispasmodiques utiles à la digestion.

Friand de porc, pesto vert et dip tomate

15 MIN

Préparation

20 MIN

Cuisson

POUR

4 personnes

250 g de chair à saucisse

1 oignon

Quelques brins de thym

2 jaunes d'œufs

1 c. à soupe de crème fraîche

1 pâte feuilletée rectangulaire

4 c. à soupe de pesto vert

1 poignée de graines de sésame

Sel et poivre

Pour le dip :

150 g de tomates cerise

1 c. à soupe de sirop d'érable / Huile d'olive

1 Préparez la farce. Épluchez et émincez l'oignon. Lavez, séchez et effeuillez le thym. Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse, l'oignon, le thym et la crème fraîche. Salez et poivrez.

2 Préparez les friands. Préchauffez le four à 210 °C. Déroulez la pâte feuilletée, piquez-la à la fourchette. Divisez-la en quatre parts. Sur chaque portion, étalez une couche de pesto vert en laissant 1 cm de bord. Ajoutez la farce sur la moitié de chaque feuille, toujours en laissant un peu d'espace au bord. Refermez les

friands, soudez les bords. Badigeonnez de jaune d'œuf au pinceau puis décorez de graines de sésame.

Enfournez pour 20 à 25 minutes.

3 Préparez le dip. Lavez et séchez les tomates cerise. Faites-les revenir dans une casserole avec un peu d'huile pendant 5 minutes. Ajoutez le sirop d'érable et laissez cuire 10 minutes. Mixez l'ensemble au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre convenance, ajoutez un peu d'eau si la sauce est trop épaisse. Filtrez au chinois. Servez les friands accompagnés de la sauce et du reste de pesto.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pesto serait né en 1852 à Gênes. Deuxième sauce la plus consommée au monde après la sauce tomate, le pesto fait la fierté de la Ligurie.





Kefta de porc et bœuf sauce au yaourt

20 MIN

Préparation

10 MIN

Cuisson

POUR

6 personnes

300 g de chair à saucisse
200 g de bœuf haché / **2 gousses** d'ail
15 feuilles de coriandre
10 feuilles de menthe / **2 œufs**
100 g de chapelure
1c. à soupe de piment doux
1c. à soupe de paprika fumé / Sel et poivre
Pour la sauce : **1 citron** / **5 feuilles** de menthe
150 g de yaourt à la grecque
1c. à soupe d'huile d'olive

1 Préparez la viande.

Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Lavez, séchez et hachez la coriandre et la menthe. Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse avec le bœuf haché, l'ail, les herbes, le piment et le paprika. Ajoutez les œufs, mélangez, puis ajoutez progressivement la chapelure. Salez et poivrez. Réservez.

2 Préparez la sauce.

Mélangez le yaourt avec l'huile d'olive

et la menthe ciselée. Lavez et séchez le citron, prélevez le jus et ajoutez-le à la préparation. Réservez.

3 Finalisez. Avec vos mains, formez des boudins de viande et piquez-les sur des brochettes. Faites cuire à la poêle, au barbecue ou à la plancha, à feu vif pendant 10 à 15 minutes. Servez avec la sauce au yaourt.

Légumes d'été farcis

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

150 g de bœuf haché / **150 g** de chair à saucisse / **150 g** de jambon blanc
4 courgettes rondes / **4** tomates à farcir
1 échalote / 1 gousse d'ail
10 feuilles de persil (pour le service)
2 œufs / **1c. à soupe** de crème fraîche
80 g de chapelure / **3c. à soupe** d'huile d'olive / **1c. à café** d'origan séché
Sel et poivre

- 1** **Préparez les légumes.** Faites cuire les courgettes dans un grand volume d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez et séchez-les. À l'aide d'un couteau, découpez le dessus des courgettes et des tomates. Réservez les chapeaux. Évidez délicatement les légumes à la cuillère en conservant la pulpe enlevée. Retournez les légumes sur une assiette afin qu'ils rendent leur eau.
- 2** **Préparez la première étape de la farce.** Épluchez et hachez l'ail, émincez l'échalote. Égouttez la pulpe des tomates et des courgettes. Faites dorer l'ail et l'échalote à la poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la pulpe des légumes, salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- 3** **Finalisez la farce.** Hachez menu le jambon blanc, mélangez-le avec le bœuf et la chair à saucisse dans un saladier. Ajoutez la pulpe des légumes revenue et malaxez. Incorporez l'œuf entier, la crème fraîche et la chapelure (gardez-en un tout petit peu).
- 4** **Dressez les légumes.** Préchauffez le four à 210 °C. Farcissez les tomates et les courgettes, saupoudrez du restant de chapelure et replacez les chapeaux. Arrosez de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Enfournez pour 45 minutes. Si les légumes colorent trop, couvrez d'une feuille d'aluminium.

**RENDEZ-VOUS LE 25 AOÛT
À SAINT-LIZIER**

Pour la 5^e année consécutive, la fête de la courgette se déroulera en Ariège, dans le village de Saint-Lizier. Un moment convivial et festif autour de ce légume emblématique de l'été.



Roulés d'aubergine au porc et à la mozzarella

10 MIN

Préparation

20 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

150 g de chair à saucisse

1 aubergine

1 tomate

Quelques brins de thym

50 g de mozzarella

1 c. à café de piment d'Espelette

Huile d'olive

Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Préchauffez le four à 220 °C. Lavez et séchez l'aubergine et la tomate. Avec un couteau bien aiguisé ou une mandoline, taillez l'aubergine en lamelles d'environ 5 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Coupez la tomate en fines lamelles. Placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, badigeonnez d'huile au pinceau, salez et saupoudrez de piment d'Espelette. Enfournez pour 10 minutes. Attention à ce que les aubergines ne grillent pas excessivement.

2 Préparez la farce. Dans une poêle, faites dorer la chair à saucisse pendant

quelques minutes. Salez, poivrez, ajoutez les feuilles de thym et réservez.

3 Finalisez les roulés. Égouttez la mozzarella et coupez-la en morceaux. Sortez les légumes du four. Sur chaque tranche d'aubergine, déposez des lamelles de tomate sur toute la longueur, puis une cuillerée de farce au porc sur le bord le plus épais et un morceau de mozzarella. Roulez l'aubergine sur elle-même. Répétez l'opération avec toutes les tranches d'aubergine. Baissez la température du four à 180 °C et enfournez pour 10 à 15 minutes. C'est prêt !



RENDEZ-VOUS
LES 25 ET 26 OCTOBRE
A ESPELETTE

Au Pays basque, le piment d'Espelette est une star que l'on célèbre chaque année. En 2025, ce sont les 25 et 26 octobre prochains qui lui seront consacrés. Arrivée dans la région en 1650, c'est la seule épice de France qui bénéficie d'une AOP.



Oignons farcis

20 MIN

Préparation

45 MIN

Cuisson

POUR 4 personnes

100 g de bœuf haché
100 g de chair à saucisse
100 g de poitrine fumée
4 gros oignons / 1 gousse d'ail
4 petites branches de romarin
2 œufs / 4 palets de chèvre
(type cabécou, rocamadour, etc.)
1 c. à soupe de crème fraîche
50 g de chapelure
Sel et poivre

1 Préparez les oignons. Épluchez-les. Tranchez la base de chaque oignon et éliminez-la, puis découpez un chapeau sur le sommet. Réservez-le. Faites cuire les oignons 5 minutes dans de l'eau bouillante (gardez-en un verre après cuisson), égouttez-les et laissez-les tiédir. À l'aide d'une cuillère, détachez les différentes couches des oignons puis remettez les deux plus grandes l'une dans l'autre de façon à obtenir des oignons creux.

2 Préparez la farce. Coupez la poitrine fumée en tout petits morceaux et faites-les griller à sec. Hachez le reste des oignons,

épluchez et hachez l'ail, ajoutez-le au lard, laissez cuire 5 minutes. Dans un saladier, mélangez le bœuf avec la chair à saucisse. Ajoutez le mélange oignon, ail et lard, quelques brins de romarin et malaxez. Ajoutez ensuite les œufs, la crème fraîche et la chapelure. Salez, poivrez et mélangez.

3 Dressez les oignons. Préchauffez le four à 180 °C. Farcissez les oignons puis posez un palet de chèvre sur chacun et replacez les chapeaux. Placez les oignons dans un plat à gratin, arrosez d'eau de cuisson et enfournez pour 35 minutes environ.



Tourte au porc et à la courgette

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

300g de chair à saucisse / **200g** de veau haché / **1 grosse courgette**
1 oignon / **1 gousse d'ail** / **10 feuilles** de persil
3 brins de thym / **1 jaune d'œuf** / **2 pâtes** feuilletées rectangulaires
2 c. à soupe de crème fraîche / **7,5 cl** de vin rouge
2 c. à soupe de moutarde / Huile d'olive / Sel et poivre

1 Préparez le fond de tarte.

Munissez-vous d'un moule à charnière rond de 20 cm. Déroulez les pâtes feuilletées et découpez deux cercles en vous aidant du fond du moule. Placez un premier cercle dans le moule, réservez le second. Découpez ensuite deux bandes rectangulaires dont la largeur sera à peu près égale à la hauteur de la charnière (environ 5-7 cm). Foncez ces bandes de pâte à l'intérieur de la charnière en les soudant avec le cercle au fond du moule. Réservez le moule et le second cercle de pâte au réfrigérateur.

2 Préparez la viande. Epluchez et émincez l'oignon et l'ail, faites-les fondre à la poêle dans un peu d'huile. Effeuillez le persil et le thym, mélangez-les avec la chair à saucisse et le veau haché. Ajoutez la viande dans la poêle, laissez dorer environ 5 minutes, puis déglacez au vin rouge. Laissez réduire,

ajoutez la crème fraîche, mélangez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Salez, poivrez et réservez.

3 Préparez la courgette. Lavez et séchez la courgette, coupez-la en rondelles très fines à la mandoline. Faites dorer les rondelles à la poêle avec un peu d'huile pendant 5 minutes. Réservez.

4 Finalisez la tourte. Préchauffez le four à 210 °C. Sortez le fond de tarte et le cercle de pâte du réfrigérateur. Piquez à la fourchette puis badigeonnez de moutarde le fond de tarte et le cercle de pâte sur une face. Versez la moitié de la viande dans le moule, puis les courgettes, puis la seconde moitié de la viande. Fermez avec le cercle de pâte feuilletée, la moutarde vers l'intérieur, et repliez le bord de la tourte pour souder les pâtes. Faites quelques entailles au couteau sur le dessus de la tourte, badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez pour 20 minutes.

Tian provençal à la viande

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

150g de chair à saucisse
4 tomates / **1 aubergine**
1 courgette / **1 oignon rouge** / **1 gousse d'ail**
5 c. à soupe d'huile d'olive / Herbes de Provence / Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Lavez et séchez les légumes et coupez-les en très fines tranches. Recoupez les tranches de courgette et d'aubergine en deux.

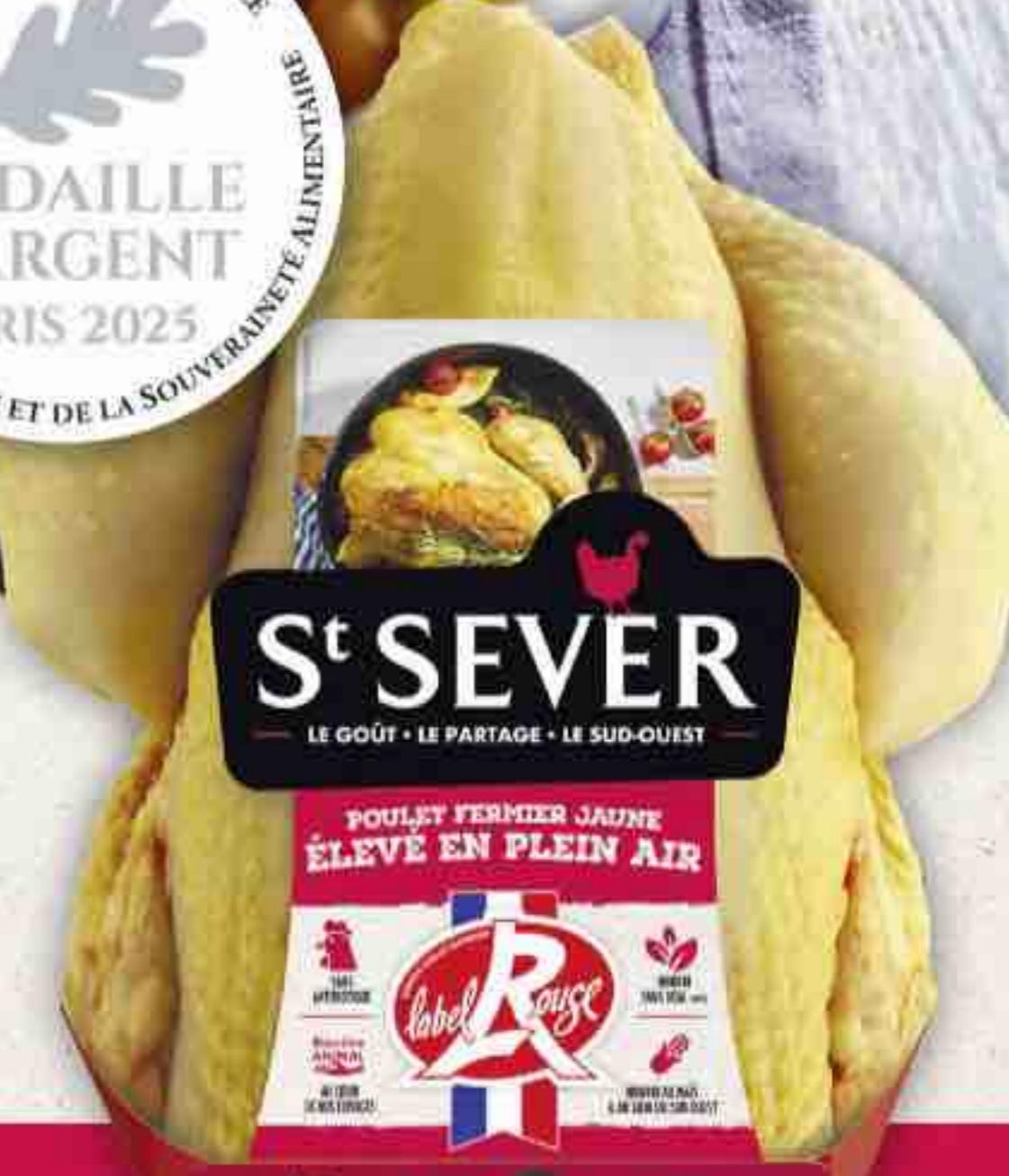
2 Dressez le tian. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un plat à gratin, disposez les tranches de légumes à la verticale selon l'ordre suivant : aubergine, tomate, courgette puis oignon. Répétez l'opération jusqu'à remplir complètement le plat. Arrosez les légumes avec l'huile d'olive. Epluchez et râpez la gousse d'ail, saupoudrez sur les légumes. Assaisonnez d'herbes de Provence, salez, poivrez et parsemez de chair à saucisse émiettée. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez pour 40 minutes. Retirez l'aluminium et prolongez la cuisson de 20 minutes.





St SEVER

— LE GOÛT • LE PARTAGE • LE SUD-OUEST —



ÉLEVÉ EN
PLEIN AIR



ÉLEVÉ SANS
ANTIBIOTIQUE



NOURRI SANS
OGM <0,9%



NOURRI AU MAÏS
DU SUD-OUEST

FAITES LE PLEIN D'IDÉES RECETTES SUR WWW.ST-SEVER.FR

SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ SUR LES RÉSEAUX @STSEVERVOLAILLER



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr



St SEVER

POULET
FERMIER
JAUNE

NOURRI AU MAÏS

Camper c'est le must green de l'été

Champion de la faible empreinte carbone, le camping, dans sa version la plus « nature », est aussi de plus en plus prisé des vacanciers. Allier le romantisme d'une robinsonnade avec un respect accru de la planète, c'est le combo gagnant !

Voici comment réinventer ses vacances, version 2025, en mode écolo-responsable. Par Gwénaëlle Conraux

TROUVER LE BON SPOT.

En France, le camping est autorisé... là où il n'est pas interdit. Mais les interdits sont nombreux : plages, proximité de sites classés, parcs régionaux et nationaux... Certains parcs et zones rurales ou forestières tolèrent, sur autorisation, le bivouac, c'est-à-dire une étape d'une seule nuit, à condition de ne laisser aucune trace de son passage. Vraiment aucune : il faut repartir avec tous ses déchets, y compris biodégradables. En famille, le plus simple est d'opter pour un des 7 418 campings répertoriés en France*. « Le camping est écolo par essence », rappelle

Maxime Cellier, secrétaire général de la Fédération nationale de l'hôtellerie de plein air (FNHPA). Si ces hébergements sont tous soumis à une réglementation stricte en matière de recyclage de l'eau et de tri des déchets, certains, un peu plus de 470, sont écolabellisés (Clef Verte, Green Globe, Ecolabel européen) ou, comme les membres de l'association Via Natura, particulièrement impliqués dans le tourisme durable. Les campings dits « nature » ont ainsi connu en 2024 une hausse de 10,8 % de leur fréquentation**.

Y ALLER ? À VÉLO, C'EST LE PIED !

Pas question de gâcher le bon bilan carbone de son séjour avec celui du transport. L'avion ? On n'y pense même pas ! Le plus vertueux est bien

LE BON CHOIX, C'EST LA TENTE !

L'Ademe a présenté en février 2025 les résultats de ses calculs des bilans carbone des hébergements de vacances. Grand premier, le camping sous tente, avec 1,4 kg de CO₂ pour 1 nuit, loin devant la nuit en location (5,2 kg), à l'hôtel (5,3 kg) et en résidence secondaire (7 kg).





sûr le vélo, même électrique. Un prétexte à de belles balades sur les 21 655 km de voies vertes et véloroutes accessibles en France. Selon le calculateur de l'Ademe, à deux, on émet 0,22 kg de CO₂ pour un trajet de 10 km en vélo à assistance électrique, contre 1,09 kg à bord d'un véhicule thermique et 0,52 kg en voiture électrique. Mais même à vélo-cargo pour transporter enfants et tente légère (1 à 3 kg), se déplacer loin de chez soi n'est pas à la portée de tous les mollets. La bicyclette (pas le vélo-cargo) peut voyager avec nous, parfois gratuitement, dans les TER ou certains TGV. Mais autant le dire tout de suite, il y a peu de places, et certains trains n'acceptent votre vélo que démonté et placé dans une housse... Pensez à vous renseigner avant le départ !

LAVAGE SANS TRACES

Pas question de polluer l'environnement. Prévoyez des savons pour vous, la vaisselle et le linge sous forme solide, biodégradable et sans phosphates (type l'Arbre Vert ou





Comme Avant), et une éponge naturelle. Ou, encore moins encombrant, un savon multi-usage 5-en-1 lancé par la marque Sloé. Et bien entendu, faites tremper la vaisselle dans une bassine pliable. Moins d'eau, moins de pollution ! Une eau que vous transportez, cela va de soi, dans votre gourde rétractable et légère pour un encombrement réduit une fois vidée.

CUISINER EN PLEIN AIR : COMMENT AVOIR TOUT BON ?

Souvent interdit, le feu de camp reste globalement à éviter. Dans les lieux qui l'autorisent, limitez la taille du foyer et prévoyez de quoi l'éteindre en urgence. Le plus pratique reste l'utilisation d'un réchaud à gaz compact, qui chauffe vite et pollue peu. Si, en bivouac, l'efficacité prime sur la gastronomie, des innovations pour le camping de loisir permettent de cuisiner comme chez soi. « Cette année, nous lançons une nouvelle gamme de réchauds comportant deux ou trois feux, avec des parties plancha ou wok », explique Edouard Delalande, directeur commercial de Campingaz. Concernant les ingrédients, privilégiez les produits locaux, légumes et fruits fraîchement cueillis, au marché ou chez les producteurs, et les fromages et spécialités des environs, à garder au frais pendant 24 heures dans une petite glacière souple. Ne boudez pas les conserves, l'aluminium se recycle très bien. Côté légumineuses et céréales, pois chiches, boulgour et semoule sont vos meilleurs amis, pour réaliser



des salades faciles, équilibrées, parsemées de graines et fruits secs, et d'herbes aromatiques : de quoi varier les plaisirs et faire des réserves d'énergie pour profiter d'un grand bain de nature !

Avec notre partenaire **FONDATION GoodPlanet**

Des astuces pour un pique-nique écoresponsable !

Un pique-nique écoresponsable, c'est d'abord un repas avec peu ou pas de déchets ! Dans un premier temps, on prépare son déjeuner soi-même pour limiter les emballages industriels. On en profite pour adopter des récipients réutilisables, gourdes comprises, et penser à prendre des couverts et serviettes lavables. Enfin, on n'oublie pas d'apporter un contenant pour jeter ses déchets, et, cerise sur le gâteau, on repart à vélo !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur Goodplanet.org



Vrai

LAITERIE BIO
FAMILIALE

SI ÇA FAIT
30 ANS
QUE VOUS
L'AIMEZ TANT,
C'EST GRÂCE À...



NOTRE LAIT DE VACHE
BIO DE BRETAGNE
ET NORMANDIE.



UNE TEXTURE
GOURMANDE
ET ONCTUEUSE.



UN FORMAT
GÉNÉREUX ET
PRATIQUE POUR
TOUTES LES ENVIES.



RETROUVEZ NOS
ENGAGEMENTS SUR
LE SITE INTERNET
VRAI.FR



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

La Catalogne

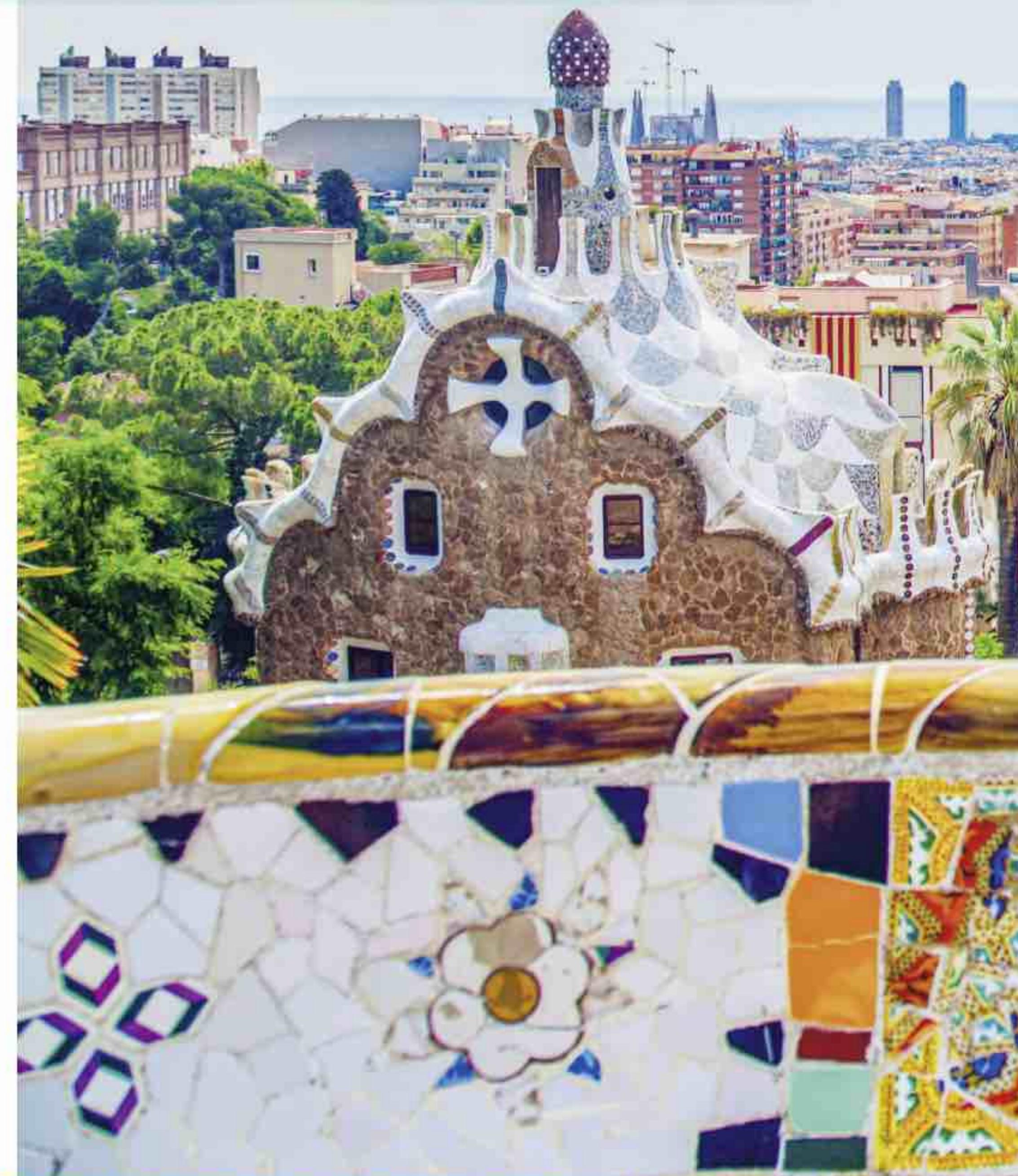
Des paysages à dévorer

Bien connue des Français pour les plages de la Costa Brava, ses tapas et sa capitale, Barcelone, la Catalogne a bien plus à offrir. Vamos à la découverte de cette terre qui vient de recevoir le titre de région mondiale de la gastronomie 2025.

Par Gwénaëlle Conraux

La Catalogne est l'une des 17 communautés autonomes d'Espagne. Situé au nord-est de la péninsule ibérique, frontalier des Pyrénées-Orientales, ce territoire plus grand que la Belgique regroupe les provinces de Barcelone, sa capitale, Gérone, Lérida et Tarragone. Entre mer et montagne, la cuisine catalane s'inspire de la culture méditerranéenne, de l'Afrique, mais aussi de l'héritage musulman et juif, de l'Amérique et des Caraïbes, au gré des apports des peuples ayant occupé le territoire.

Vignes, amandes et olives sont apportées par les Grecs et développées par les Romains. La tomate, les haricots, la pomme de terre et le chocolat sont issus des cales des grands navigateurs du XV^e siècle. Plus tard, au XIX^e, la cuisine française influence elle aussi la Catalogne, notamment sa bourgeoisie, même si les traditions italiennes et occitanes restent très présentes sur les tables. Cette curiosité et cette ouverture pour la gastronomie du monde se retrouvent chez les plus grands chefs, dont la figure la plus emblématique



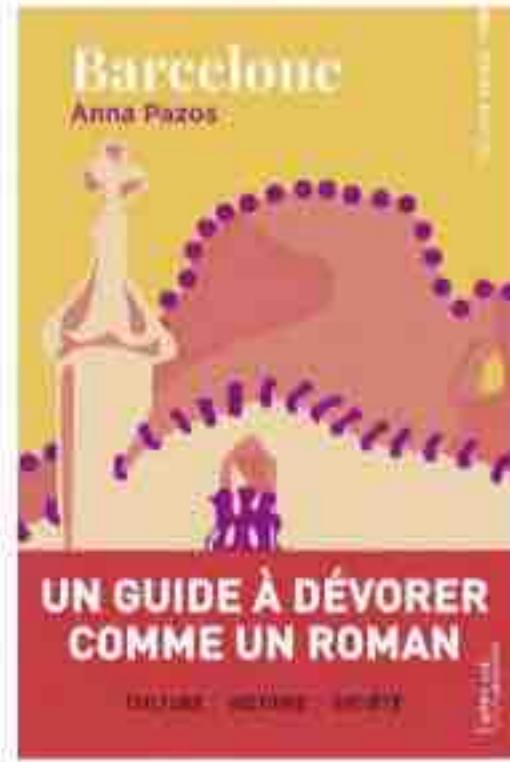




a longtemps été Ferran Adrià, qui officiait dans le célèbre restaurant El Bulli. Aujourd'hui, la Catalogne compte 62 restaurants étoilés par le Guide Michelin pour un total de 77 étoiles !

UNE GASTRONOMIE DISTINGUÉE

Déjà reconnue région européenne de la gastronomie en 2016, la Catalogne vient de franchir un nouveau cap cette année en étant élue région mondiale de la gastronomie 2025. Une première en Europe. Cette distinction, décernée par



À LIRE !

Depuis quelques années, Barcelone est envahie par les touristes. Comment découvrir la ville autrement ? Avec Anna Pazos, une romancière barcelonaise, qui nous livre cinq itinéraires en dehors des sentiers battus. Sous forme de récits, ce guide est « à dévorer comme un roman ». **« Barcelone », d'Anna Pazos, éd. L'arbre qui marche, 13,90 €.**

l'Institut international de la gastronomie, de la culture, des arts et du tourisme (IGCAT), souligne le caractère exceptionnel et la richesse du patrimoine alimentaire et culinaire de la Catalogne. Cette reconnaissance est attribuée aux régions qui font preuve d'une stratégie intégrée pour promouvoir leur gastronomie en tant que moteur de développement économique, touristique et culturel. En Catalogne, la gastronomie représente 20 % du PIB grâce à l'écosystème formé par les agriculteurs, les pêcheurs, les chefs cuisiniers et l'industrie agroalimentaire.

ENTRE ABONDANCE ET AUTOSUFFISANCE

La cuisine catalane se fonde sur les richesses de la mer offertes par les 600 km de littoral, alternant plages de sable fin et petites criques. Chaque port a sa recette de poisson grillé ou cuisiné en sauce, déclinée chaque jour au gré des arrivages. Mais la Catalogne puise aussi ses ressources dans une nature sauvage et des massifs montagneux parfois isolés, les habitants devant alors faire preuve d'ingéniosité et de créativité. Le porc et la charcuterie, qui occupent une grande place dans les spécialités catalanes, proviennent d'élevages du nord des provinces de Lérida (Lleida) et Gérone (Girona), et de l'Osuna (arrière-pays de Barcelone).

PAS D'ÉTÉ SANS LÉGUMES

Comme tous les pays du pourtour méditerranéen, l'Espagne met les fruits et les légumes au cœur de sa cuisine. Avec son climat tempéré, la Catalogne n'échappe pas à la règle. Elle exporte 25 % de sa

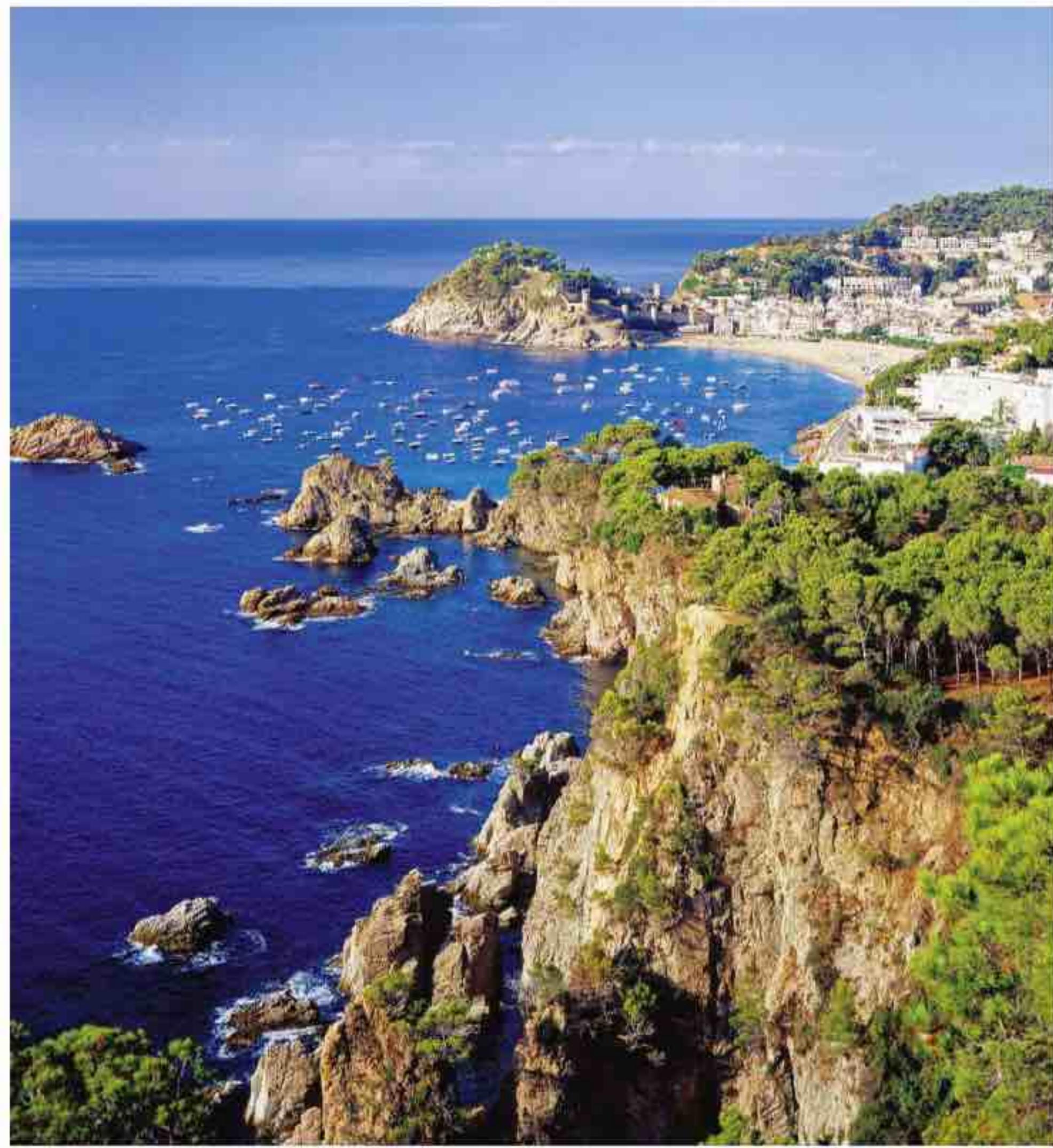
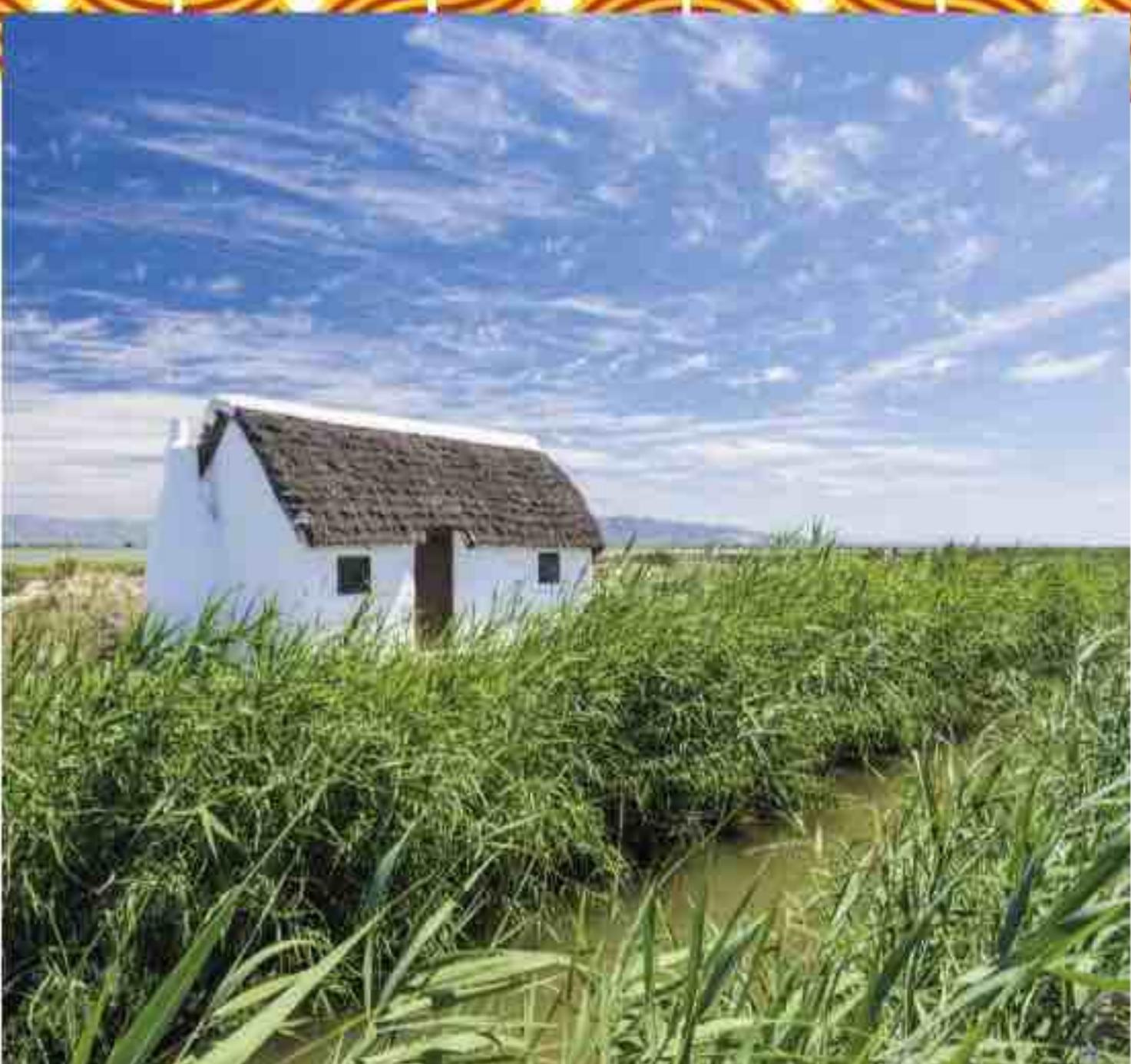


Au-delà de ses paysages paradisiaques, la Catalogne offre une grande richesse culturelle, gastronomique et architecturale.

production, notamment en France. Poivrons, tomates, aubergines, oignons et courges, mais aussi prunes, figues, melons, pastèques... les étals croulent sous ce déluge de vitamines. La région est le quatrième producteur mondial de poires, de pêches et de brugnons. Nature ou sublimés par un peu de sel et un filet d'huile d'olive, nombreux sont les légumes qui bénéficient d'une indication géographique protégée ou d'une appellation d'origine contrôlée. C'est le cas, par exemple, des noisettes de Reus, capitale européenne des fruits à coque, des poires de Lleida ou des haricots *mongetes del ganxet*.

LA GÉNÉROSITÉ DU DELTA

Le riz (*arròs*) est très présent dans les plats catalans, mais saviez-vous qu'il était cultivé dans la région du delta de l'Èbre ? C'est la capacité des grains à absorber les arômes qui fait de ce riz un produit de choix et reconnu par le label européen DOP (dénomination d'origine protégée). Le bomba, surnommé « le roi des riz », est utilisé pour préparer la paella. Son nom vient de ses petits grains perlés de 5 mm qui se bombent à la cuisson en doublant de volume.



BRAZO DE GITANO (BRAS DE GITAN)

Cette génoise fourrée de crème pâtissière est un délice facile à réaliser. Mélangez sur feu doux 30 g de beurre et 1 cuillerée à soupe de farine jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.

Ajoutez-y 25 cl de lait et 1 demi-sachet de sucre vanillé, remuez jusqu'à épaississement. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes sur feu doux. Ajoutez 125 g de sucre, puis, hors du feu, le zeste d'1 citron râpé et 3 jaunes d'œufs. Battez 3 blancs d'œufs en neige très ferme. Dans un autre saladier, travaillez 3 autres jaunes d'œufs,

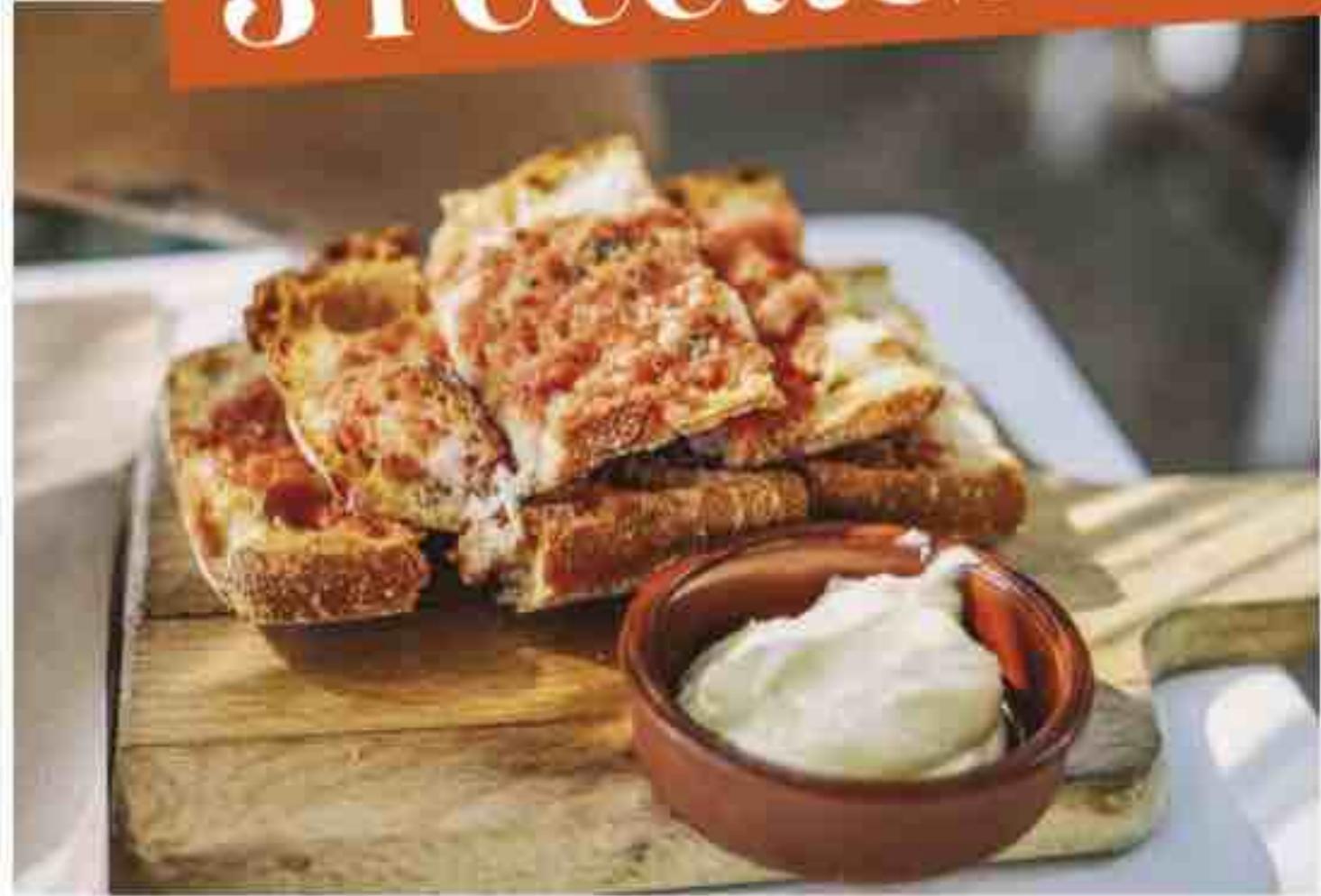
100 g de sucre et le zeste d'1 citron. Ajoutez petit à petit 80 g de farine, puis incorporez les blancs en neige. Ajoutez 50 g de beurre fondu.

Versez la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson et mettez au four pour 10 minutes à 180 °C. Dès que le biscuit est blond, posez un torchon et décollez le papier.

Étalez la crème rapidement, puis roulez-le. Saupoudrez-le abondamment de sucre glace.



3 recettes à tester chez soi



PA AMB TOMÀQUET (PAIN À LA TOMATE)

Cet incontournable de la cuisine catalane est si simple qu'il va accompagner tous vos apéros tapas. Il suffit de frotter une tranche de pain, si possible de campagne, avec une demi-tomate pour l'imprégnier de sa pulpe, et de l'assaisonner d'un filet d'huile d'olive et de sel. Simplissime, mais divin lorsque l'on utilise une tomate mûrie au soleil et une huile de qualité. Certains aiment griller la tartine au préalable avant de la frotter avec une gousse d'ail. D'autres lui ajoutent une très fine tranche de fromage, du jambon en chiffonnade, des lamelles de poivron rôti, des anchois. Autant de variations qui témoignent de l'art des tapas.



XATONADA

Le xató est une salade mélangeant 1 scarole, 16 anchois salés, 150 g de morue, 1 boîte de thon et des olives noires de la variété arbequina. Rien d'extraordinaire nous direz-vous ? Tout son secret repose dans sa sauce romanesco. Arrosez 2 tomates et 1 tête d'ail d'huile d'olive, puis enveloppez-les dans de l'aluminium. Enfournez pour 30 minutes à 200 °C. Pilez dans un mortier une dizaine de noisettes grillées, une dizaine d'amandes grillées, 1 tranche de pain toastée (ou une biscotte). Ajoutez la pulpe de tomate et d'ail, 2 piments oiseau, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge et 1 cuillerée de vinaigre, du sel et du poivre. Cette sauce peut se préparer à l'avance. Ce plat typique est souvent accompagné d'omelette et toujours servi avec des vins rouges ou blancs du Penedès.



DUTURRON
C'est une sorte de nougat fait de sucre et de miel, avec des amandes et des pignons de pin. Celui d'Agramunt est dur et croquant.



DEL'HUILE D'OLIVE
Plus grosse productrice au monde d'huile d'olive, l'Espagne compte six régions oléicoles, dont celle de Lleida. Ici, on dit que chaque plat correspond à une huile.

Que rapporter dans sa valise ?



DUVERMOUTH

Mélange de vin, d'alcool et d'une combinaison de plantes aromatiques, le vermouth revient en force dans les bars espagnols. C'est la spécialité de Reus, un village de la Costa Daurada, près de Tarragone.



DES ANCHOIS

Ce petit poisson pêché au filet entre mai et octobre est l'un des préférés des Catalans. Conservé dans du sel, il se dessale avant d'être dégusté. Ceux des usines de l'Escala sont très réputés.

Je m'abonne à marmiton



1 AN D'ABONNEMENT
6 numéros
+ 3 hors-séries

29,90€
au lieu de 46,61€*

36%
de réduction

Abonnez-vous vite !

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

M131 # D1537737

1. Je choisis mon offre d'abonnement :

LA MEILLEURE OFFRE

29,90€/an au lieu de 46,61€* - 1 an - 6 numéros + 3 hors-séries.

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

-36%

L'OFFRE ANNUELLE

19,90€/an au lieu de 28,55€* - 1 an - 6 numéros.

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

-30%

2. Je valide mon règlement :

Par chèque : Je renvoie le bulletin d'abonnement accompagné de mon chèque (sans agrafe, ni scotch) libellé à l'ordre de Marmiton à : Service abonnement Marmiton - 59898 Lille Cedex 9

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

IBAN :

Tarif garanti 1 an minimum. Vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Crédit : Marmiton - 1 quai du Point du Jour 92100 Boulogne-Billancourt - France - Identifiant du créancier : FR38222641854.

Je date et je signe
obligatoirement :

Signature (obligatoire) :

Le :

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

Nom** :

Prénom** :

Adresse postale** :

CP** :

Ville** :

Tél. (portable de préférence) :

Email :

(Utilisez pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur [Kiosquemag.com](http://kiosquemag.com), et gérer votre abonnement)

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Marmiton et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage !

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

(1) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. * Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (24,25€ et 38,95€ avec les HS) et des frais de port (4,30€ et 7,66€ avec les HS) ** à remplir obligatoirement. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable 2 mois. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Le(s) produit(s) vous seront adressés dans un délai de 4 semaines après réception de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Vous disposez, conformément à l'article L. 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Le coût du renvoi des(s) produit(s) est à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazines. Finalité du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité. Limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media Magazines-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand 92220 Bagneux cedex, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com.

PLUS RAPIDE ET 100% SÉCURISÉ,

je préfère régler par CB
sur la boutique de Marmiton
<https://abos.kiosquemag.com/marmiton-page>



**ABONNEZ-VOUS
DÉS MAINTENANT !**

SCANNEZ-MOI !



19 desserts ensoleillés

Selon les résultats du dernier baromètre de Santé publique France, seulement 25 % des femmes et 19 % des hommes consomment 5 fruits et légumes par jour. Et si les pâtisseries pouvaient nous aider à en manger plus ? Découvrez nos recettes fruitées pour un été sain et gourmand.

*Source : baromètre de Santé publique France, 2021.

Réussir ses glaces maison



L'été arrive et avec lui une envie irrépressible de manger de bonnes glaces onctueuses et des sorbets rafraîchissants. Et si on se lançait dans des préparations maison ? Que votre cuisine soit équipée ou non d'une sorbetière, on vous donne toutes les clés pour réussir.

Par Émilie Esnaud-Victor

Le principal intérêt de réaliser glaces et sorbets soi-même ? On sait ce qu'on met dedans et, surtout, ce qu'on n'y met pas. Exit les conservateurs, arômes artificiels et autres additifs, bonjour les produits de qualité et les fruits de saison ! Il existe deux grandes façons de faire ses glaces maison : avec ou sans appareil dédié, sorbetière ou turbine à glace. Dans les deux cas, on peut obtenir un excellent résultat.

LES RÈGLES DE BASE

Bien qu'il existe des recettes sans œufs, la glace est le plus souvent préparée à partir de lait, de crème et de jaunes d'œufs. La base la plus utilisée

est celle de la crème anglaise (de la vanille, de la crème liquide et du lait entier bouillants qu'on verse sur un mélange de jaunes d'œufs et de sucre, avant de porter le tout à 84 °C), à laquelle on ajoute, une fois qu'elle a complètement refroidi, au choix, du chocolat, du café, de la pistache, un coulis de fruits... On peut aussi opter pour une base de ce que les pâtissiers professionnels appellent une « pâte à bombe » : on verse un sirop de sucre sur des jaunes d'œufs et on fouette jusqu'à ce que le mélange foisonne et devienne bien mousseux. On ajoute ensuite la crème et les autres ingrédients éventuels. Du côté des sorbets, on est sur une base d'eau et de sucre avec lesquels on fait un sirop, puis on ajoute des fruits mixés. Glace ou sorbet, on appelle le mélange un « mix ». Une fois que ce dernier est prêt vient une étape indispensable : la maturation. On place ainsi au réfrigérateur le mix pendant 6 à 8 heures, 24 heures idéalement. Si vous êtes pris par le temps, sachez que, dans tous les cas, la préparation doit être bien froide avant d'être turbinée.

LA BONNE TEXTURE

C'est la principale difficulté des préparations glacées maison. Les glaces du commerce contiennent ce qu'on appelle des stabilisateurs, fabriqués à base de gélifiants, d'épaississants et/ou d'émulsifiants. Ce type de produit favorise le foisonnement de la glace, mais surtout, il permet d'éviter la formation de cristaux lorsqu'elle est au congélateur, et il retarde la fonte à la dégustation. On en trouve facilement en ligne et dans les magasins spécialisés, mais si on ne souhaite pas en utiliser, il existe des solutions. Le principal problème de texture est dû à l'eau, qui gèle plus vite que les autres ingrédients et



forme des cristaux. Ajouter des matières grasses (crème entière, jaunes d'œufs) et des matières sèches (lait en poudre, sucre), voire quelques cuillerées d'alcool fort si on en apprécie le goût, permet de faire de réduire la part d'eau dans le mix. Mais il faudra, quoi qu'il en soit, consommer la glace rapidement. Si on la laisse longtemps au congélateur, elle sera toujours bonne au goût, mais sa texture sera inexorablement altérée.

AVEC OU SANS SORBETIÈRE

Une fois le mix prêt, il suffit de le placer dans la sorbetière, dont on aura mis le bol au congélateur plusieurs heures auparavant, et de patienter environ une demi-heure. Le top, c'est une turbine à glace, qui fabrique le froid elle-même et ne demande donc pas de passage au congélateur au préalable. Problème, il s'agit d'un appareil beaucoup plus encombrant et surtout beaucoup plus cher. Et si on n'a rien de tout ça ? Le principe de la sorbetière étant d'incorporer de l'air dans la glace pour obtenir un résultat moelleux, on peut faire la même chose à la main. La technique : on met son mix dans une boîte au congélateur pendant une heure, puis on le sort et on mélange bien, à la main ou à l'aide d'un batteur électrique ou d'un mixeur plongeant. On replace la préparation au congélateur et on recommence l'opération toutes les heures, quatre à six fois, jusqu'à obtention de la texture désirée. Veillez à choisir un récipient adapté : il doit être en Inox ou en verre pour permettre une bonne prise au froid, et assez grand, car le volume de la glace va augmenter au fur et à mesure de sa confection.

LA NICE CREAM

Pour réaliser cette délicieuse glace vegan très saine, placez des bananes en morceaux au congélateur durant une nuit. Sortez-les au dernier moment et mettez-les dans un blender avec les ingrédients de votre choix : fruits, chocolat, yaourt végétal, lait d'amande... Une fois mixé, le mélange, crémeux à souhait, est à déguster sans délai.

Verrine de pêche de vigne et framboises

10 MIN
Préparation

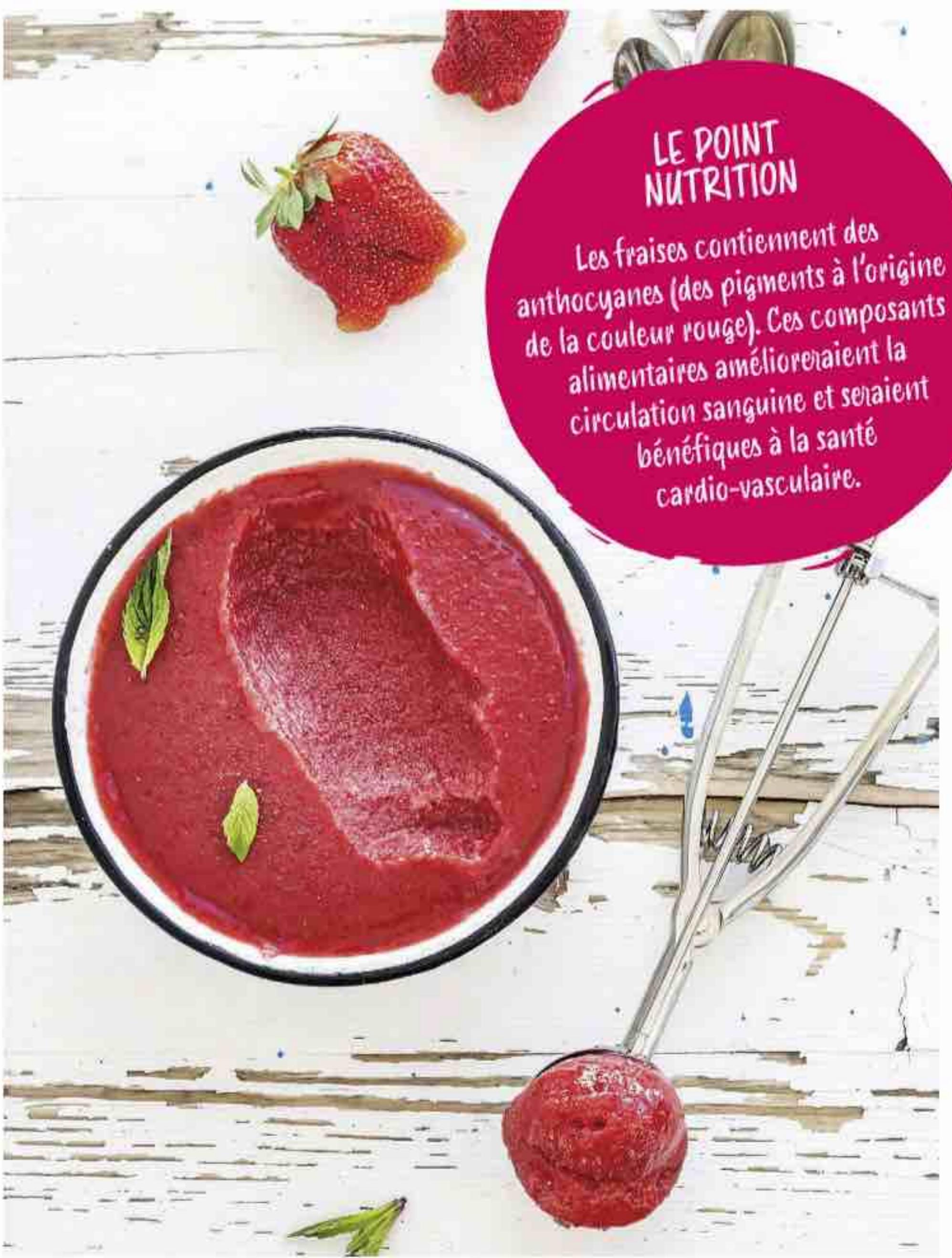
10 MIN
Cuisson

2H
Repos

POUR
4 personnes

250 g de framboises
2 pêches de vigne
4 brins de menthe
400 g de cottage cheese
200 g de lait concentré sucré

- 1 Préparez les fruits.** Réservez 8 framboises parmi les plus belles et placez le reste dans une casserole. Pelez les pêches, dénoyautez-les en les coupant en petits morceaux. Ajoutez-les dans la casserole et remuez sur feu vif pendant 10 minutes pour faire réduire et fondre les framboises. Laissez complètement refroidir et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- 2 Assemblez.** Répartissez la purée de fruits dans le fond de 4 larges verrines. Émiettez le cottage cheese par-dessus et nappez de lait concentré sucré.
- 3 Finalisez.** Décorez avec les framboises réservées et d'une pluie de menthe. Servez sans attendre.



LE POINT NUTRITION

Les fraises contiennent des anthocyanes (des pigments à l'origine de la couleur rouge). Ces composants alimentaires amélioreraient la circulation sanguine et seraient bénéfiques à la santé cardio-vasculaire.

Sorbet à la fraise

10 MIN
Préparation

12 H
Repos

POUR
6 personnes

400 g de fraises / 1 blanc d'œuf
125 g de sirop de citron artisanal
125 g de sirop de sucre de canne

- 1 Préparez les fraises.** La veille, lavez-les et séchez-les dans un linge propre, puis équeutez-les. Coupez-les en morceaux.
- 2 Préparez l'appareil.** Mixez les fraises avec les deux sirops et le blanc d'œuf jusqu'à obtenir une texture lisse et bien émulsionnée.
- 3 Faites durcir.** Versez la préparation juste émulsionnée dans

un contenant hermétique et fermez bien. Entreposez sans attendre au congélateur toute une nuit.

- 4 Dressez.** Le lendemain, sortez le sorbet du congélateur et réalisez des boules. Servez-les dans des coupelles, décorez de feuilles de menthe si vous le désirez, et dégustez.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les nectarines se distinguent par leur peau lisse, tandis que les pêches ont une peau duveteuse. Côté goût, les nectarines sont souvent un peu plus sucrées et juteuses, mais cela dépend des variétés. Les deux fruits sont riches en vitamines et en antioxydants, ce qui les rend excellents pour la santé.



Brioche légère meringuée aux nectarines

25 MIN | **40 MIN**
Préparation | Cuisson

1H20 | **POUR**
Repos | 8 personnes

2 nectarines jaunes / 1 gros œuf
100 g de beurre doux à température
ambiante (+ pour le moule)
10 cl de lait / 300 g de farine
60 g de sucre semoule
50 g de poudre d'amande
1 c. à soupe de miel
1 sachet de levure boulangère
déshydratée (soit 7-8 g)
1 pincée de sel

- 1 Préparez la base.** Faites tiédir le lait. Délayez-y la levure en fouettant le tout dans un bol. Laissez-la reposer 5 minutes puis mélangez de nouveau. Séparez le blanc d'œuf du jaune.
- 2 Préparez le levain.** Tamisez la farine et faites un puits, versez-y le lait et travaillez le tout. Laissez reposer 15 minutes à température ambiante.
- 3 Préparez la pâte.** Ajoutez le sucre, le sel, le jaune d'œuf et le beurre mou. Pétrissez bien jusqu'à obtenir une pâte consistante et homogène. Recouvrez-la d'un linge propre et laissez-la lever pendant 1 heure dans un endroit sec, à température ambiante et à l'abri des courants d'air (par exemple dans le four préalablement préchauffé à 50 °C, mais éteint et porte fermée).
- 4 Foncez la pâte.** Placez-la du bout des doigts dans un moule à manqué beurré. Préchauffez le four à 180 °C.
- 5 Garnissez.** Lavez et coupez les nectarines en fins quartiers en les dénoyautant. Enfoncez-les légèrement dans la pâte en formant une rosace. Battez le blanc d'œuf en neige ferme. Incorporez à la spatule la poudre d'amande et le miel. Nappez-en la tarte.
- 6 Finalisez.** Enfournez pour 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée et moelleuse, et le dessus croustillant et doré. Laissez refroidir avant de démouler et de découper en parts.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cobbler est un dessert américain qui se compose de fruits cuits recouverts d'une pâte à biscuit ou à gâteau. Celle-ci est souvent disposée en gros amas sur la couche de fruits, ce qui donne un aspect « bosselé », à la façon d'un crumble.

Cobbler aux pêches et miel de lavande

20 MIN 1H
Préparation Cuisson

2H POUR
Repos 8 personnes

8 pêches jaunes / 2 œufs / 200 g de beurre doux cristaux de sel
400 g de farine / 200 g de poudre d'amande / 200 g de cassonade
2 c. à soupe de miel de lavande / 1 gousse de vanille



1 Préparez la pâte. Travaillez le beurre en parcelles avec la cassonade. Incorporez la poudre d'amande puis les œufs et enfin la farine. Entreposez la pâte 2 heures au réfrigérateur.

2 Préparez les fruits. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les pêches et coupez-les en 8 quartiers, placez-les dans un plat à gratin. Fendez la gousse de vanille et raclez les graines pour les mélanger dans un bol avec le miel préalablement chauffé pour le liquéfier. Nappez-en les pêches et ajoutez la gousse coupée en petits morceaux. Mélangez et enfournez pour 20 minutes. À la sortie du four,

laissez complètement refroidir.

3 Assemblez. Prélevez des boules de pâte de la taille d'une balle de golf, aplatissez-les légèrement et déposez-les sommairement sur toute la surface des fruits préalablement tassés en une couche uniforme.

4 Finalisez. Enfournez pour 40-45 minutes dans le four préchauffé à 180 °C, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante.

5 Servez. Dégustez le cobbler aux pêches, tiède ou à température ambiante, accompagné, par exemple, d'une boule de glace à la lavande ou au lait d'amande.



Crème coco légère aux mûres platane

10 MIN | **10 MIN** | **POUR**
Préparation | Repos | 6 personnes

250 g de mûres platane
200 g de skyr
20 cl de crème de coco à fouetter
200 g de confiture de noix de coco

- 1** **Préparez les ingrédients.** Placez la crème de coco dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes. Rincez les mûres et séchez-les dans un linge propre.
- 2** **Préparez la chantilly.** Au batteur, fouettez la crème de coco pour la monter en chantilly.
- 3** **Préparez la crème.** Fouettez le skyr avec la confiture de noix de coco. Incorporez délicatement la chantilly au mélange à l'aide d'une spatule pour ne pas la faire retomber.
- 4** **Dressez.** Répartissez la crème légère de noix de coco dans des verrines. Surmontez-les de mûres platane et décorez d'une pluie d'herbe si vous le souhaitez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fruits du mûrier platane sont de petites mûres allongées de couleur rouge, puis noire à totale maturité. Cueillies dès le début de l'été, elles sont juteuses et sucrées avec un fort pouvoir colorant. Vous pourrez les remplacer par des mûres blanches ou par des mûres classiques.

cake moelleux aux framboises

20 MIN | **45 MIN** | **POUR**
Préparation | Cuisson | 6-8 personnes

150 g de framboises / **3 gros œufs** / **160 g** de beurre mou
60 g de crème épaisse / **170 g** de poudre d'amande
110 g de sucre glace / **80 g** de farine / **3 cl** d'amaretto
½ sachet de levure chimique / **1 pincée** de sel

- 1** **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Beurrez et farinez un moule à cake.
- 2** **Préparez la pâte.** Fouettez le beurre en pommade puis continuez en ajoutant la crème, 1 œuf entier et 2 jaunes. Incorporez la farine, le sucre glace, la poudre d'amande et la levure.
- 3** **Finalisez.** Montez les 2 blancs restants en neige au batteur avec le sel et incorporez-les. Ajoutez les framboises. Mélangez bien en ajoutant l'amaretto.
- 4** **Faites cuire.** Versez la pâte dans le moule et enfournez en baissant le four à 150 °C. Laissez cuire pendant 45 minutes à 1 heure. Démoulez une fois refroidi et dégustez en tranches.



LE POINT NUTRITION

La consommation de framboises peut contribuer à la régulation du poids et à la réduction de l'inflammation. Elle est également bénéfique à la digestion grâce à la forte teneur en fibres de ce fruit.



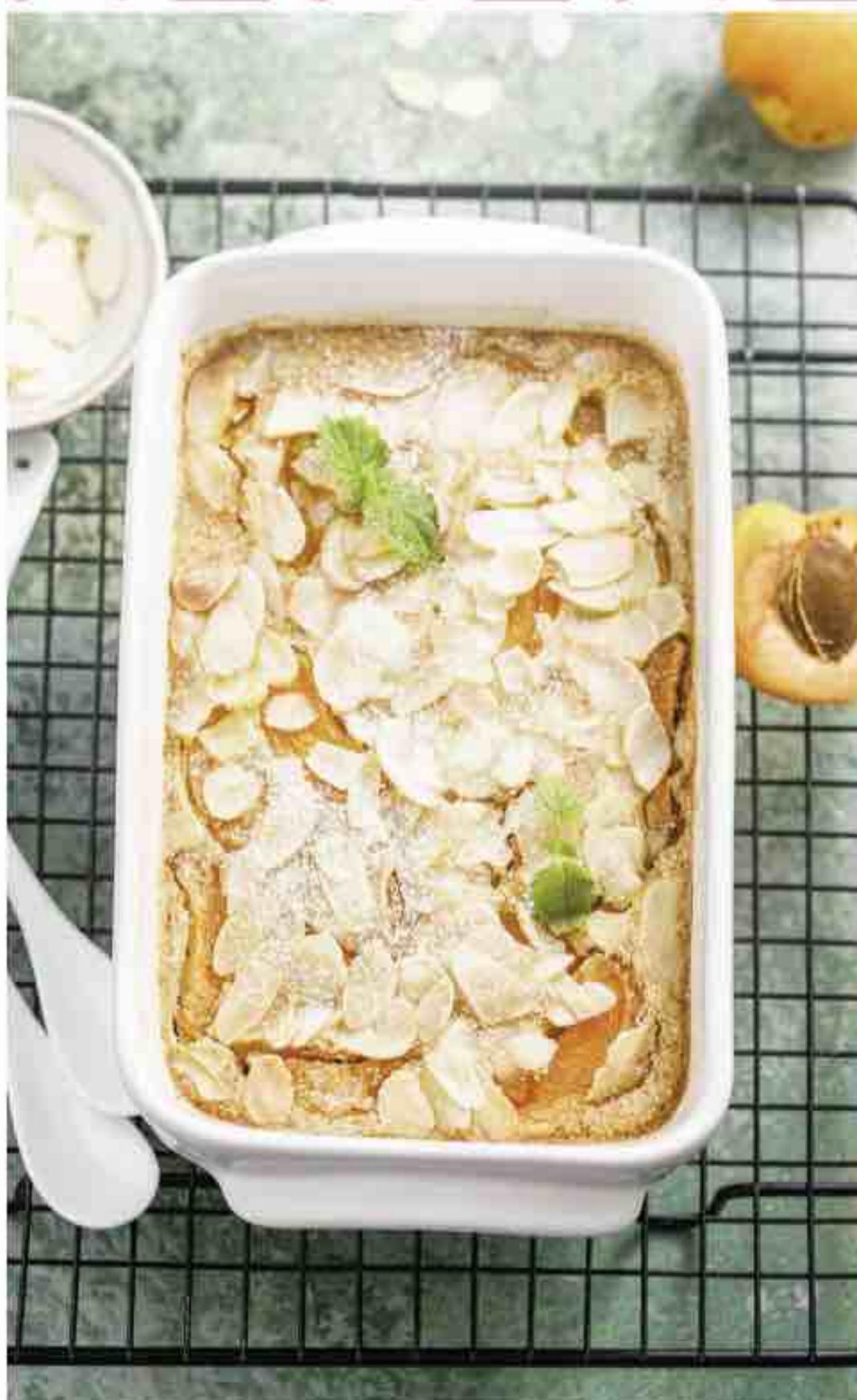
Yaourt glacé aux fruits rouges

10 MIN
Préparation | **6 H**
Repos | **POUR**
8-12 personnes

500 g de fraises / **250 g** de framboises
500 g de yaourt nature brassé au lait entier
250 g de mascarpone / **500 g** de sucre semoule

- 1 Préparez les fruits.** Lavez, séchez et équeutez les fraises. Mixez-les avec les framboises et le sucre jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- 2 Préparez l'appareil.** Versez le yaourt et le mascarpone dans le mixeur et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture crémeuse et homogène.

- 3 Laissez prendre.** Versez la préparation dans un bac et refermez hermétiquement. Placez au congélateur pendant au moins 6 heures.
- 4 Servez.** Sortez du congélateur 5 à 10 minutes avant de servir. Réalisez des boules avec une cuillère à glace et dressez dans des coupes. Garnissez-les de framboises fraîches si vous le désirez.



Gratin d'abricot aux amandes

15 MIN
Préparation | **40 MIN**
Cuisson

POUR 6 personnes

8 gros abricots bien mûrs
3 œufs
20 cl de crème liquide entière
200 g de sucre de canne complet
150 g de purée d'amande complète
2 c. à soupe d'amandes effilées
1 c. à café de sucre glace

- 1 Préparez les fruits.** Rincez, dénoyautez et coupez les abricots en six. Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec la purée d'amande et le sucre de canne complet. Incorporez la crème.
- 3 Assemblez.** Arrangez les abricots dans un plat à gratin. Versez l'appareil par-dessus et enfournez pour 40-45 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit bien pris et doré sur le dessus.
- 4 Finalisez.** À la sortie du four, laissez tiédir le gratin puis parsemez-le d'amandes effilées et saupoudrez-le de sucre glace avec un petit tamis juste avant de servir. Décorez de feuilles de mélisse si vous le désirez.

le skyr, un dessert qui a tout bon !



RECETTE GOURMANDE

Envie d'une pause savoureuse? En dessert ou en en-cas, le Skyr de Yoplait Stracciatella, sur lit au caramel ou sur lit aux marrons, offre un pur moment de plaisir!



SUR LIT AUX FRUITS

Une recette unique: l'infinie douceur du Skyr de Yoplait Nature sur un lit de fruits gourmands. Myrtilles, Fruits rouges ou Citron... Il ne reste qu'à choisir!



BRASSÉ

Offrez-vous une note onctueuse et gourmande en fin de repas avec un Skyr de Yoplait brassé Vanille, Noix de coco, Pêche, Mangue, Framboise, Fraise ou Fruits rouges.



IDÉE RECETTE...



... EN 3 GESTES SIMPLES

1 Mettez une dose de Skyr de Yoplait Nature dans un joli bol (100 à 150 grammes de skyr, selon votre envie du moment).

2 Épluchez et coupez vos fruits de saison préférés (banane, pêche, fraise, framboise ou myrtille). Déposez-les sur le skyr.

3 Saupoudrez de granola bien croustillant et, pour les plus gourmands, de pépites de chocolat. Régaliez-vous!

NATURE

Un généreux pot pour doser la juste quantité et déguster votre Skyr de Yoplait Nature tel quel ou avec des fruits secs ou de saison, du granola, des noix, des graines, du miel ou ce qu'il vous plaira!

Fabriqué au sein de l'usine du Mans



Toutes les recettes de Skyr de Yoplait sont



Gâteau crousti-fondant à l'amande et aux fraises

25 MIN

Préparation

20 MIN

Cuisson

POUR

4 personnes

125 g de fraises / 5 blancs d'œufs

150 g de sucre de canne blond

150 g de purée d'amande complète

50 g de farine

25 g d'amandes effilées

4 sachets de sucre vanillé / 1 pincée de sel

1 Préparez la cuisson.

Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Chemisez un moule à manqué d'un disque de papier cuisson.

2 Préparez les fraises.

Lavez-les, équeutez-les et coupez-les en rondelles.

3 Préparez la pâte.

Mélangez la purée d'amande avec le sucre de canne blond et la farine. Au batteur, montez 4 blancs en neige ferme avec le sel. Mélangez-les délicatement avec une spatule à l'appareil précédent.

4 Poursuivez.

Montez le blanc d'œuf restant en neige ferme au batteur et, à la fin, incorporez le sucre vanillé en battant plus doucement.

5 Procédez au montage.

Versez la pâte à gâteau dans le moule. Recouvrez de rondelles de fraise que vous enfoncez dans la pâte. Marbrez le dessus de meringue crue et parsemez d'amandes effilées.

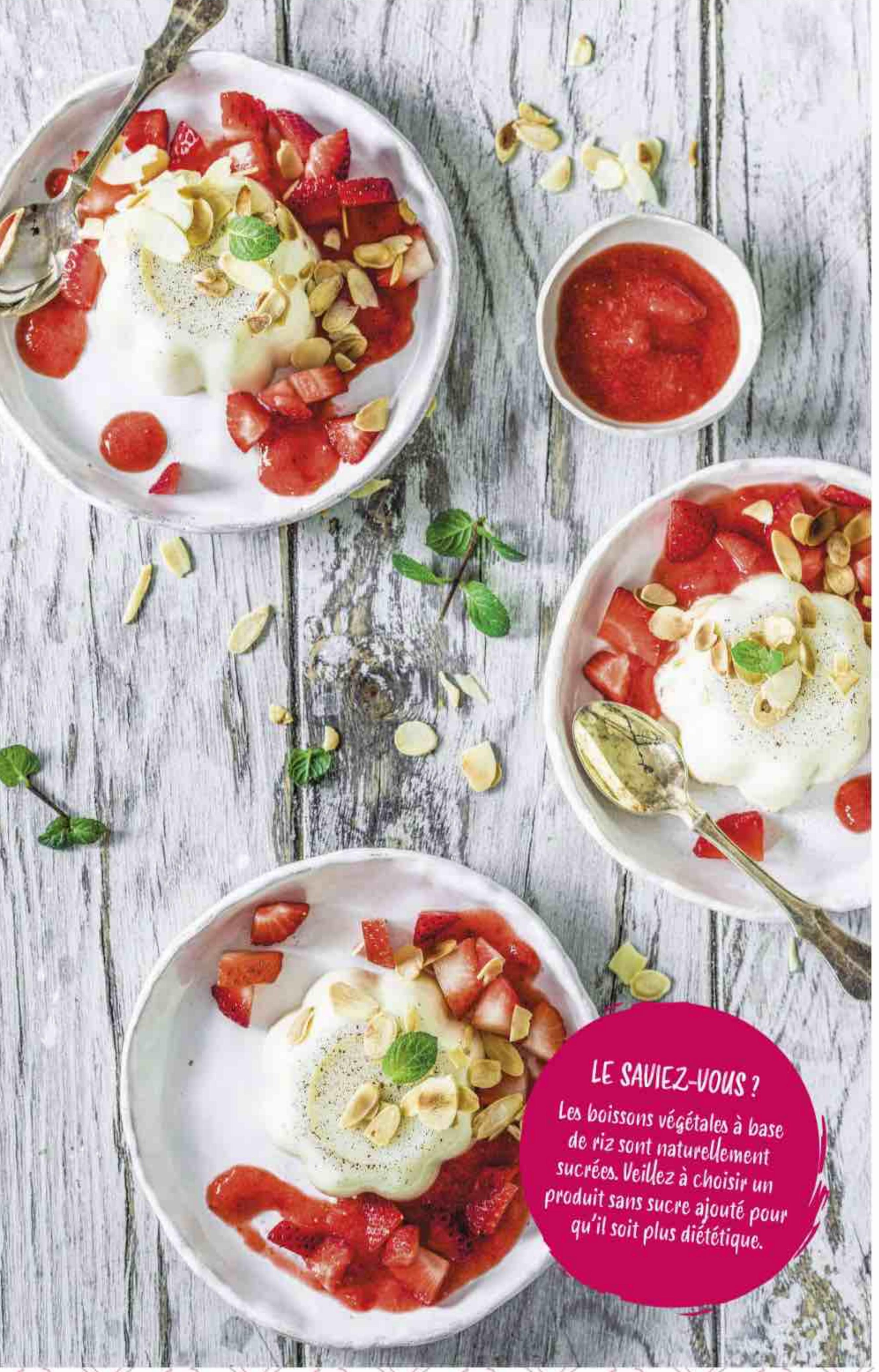
6 Passez en cuisson.

Enfournez pour 20-25 minutes en surveillant bien la coloration. Le gâteau doit être bien cuit à cœur et doré sur le dessus.

7 Dressez.

À la sortie du four, laissez refroidir avant de démouler sur un plat et de servir en parts.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Les boissons végétales à base de riz sont naturellement sucrées. Veillez à choisir un produit sans sucre ajouté pour qu'il soit plus diététique.

Panna cotta végétale amande tonka aux fraises

20 MIN
Préparation

5 MIN
Cuisson

4 H
Repos

POUR
6 personnes

750 g de fraises
200 g de purée d'amande blanche
50 cl de boisson végétale au riz et à l'amande
140 g de sucre glace
2 c. à soupe d'amandes effilées grillées
1 fève tonka
1 c. à café d'agar-agar

1 Préparez la panna cotta.

Fouettez et détendez la purée d'amande dans une casserole avec la boisson végétale au riz et à l'amande jusqu'à obtenir une texture homogène. Râpez la fève tonka par-dessus avec une microrâpe et incorporez l'agar-agar.

2 Poursuivez.

Continuez de fouetter la préparation sur feu vif pendant 5 minutes jusqu'à obtenir un bouillon. Retirez du feu et laissez tiédir. Répartissez dans 6 moules en silicone à bavarois individuels, disposés sur une plaque rigide. Laissez complètement refroidir et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

3 Préparez les fraises.

Lavez et équeutez-les. Mixez-en 250 g avec le sucre glace et 10 cl d'eau filtrée ou de source. Taillez le reste en petits cubes et réservez le tout au réfrigérateur.

4 Dressez.

Démoulez les pannas cottas dans des petites écuisses et garnissez-les de coulis et de cubes de fraise. Parsemez d'amandes effilées grillées et dégustez bien frais.



Cheese-cake cassis framboise

30 MIN | **50 MIN**
Préparation | Cuisson

4 H | **POUR**
Repos | 8 personnes

250 g de framboises
100 g de baies de cassis
4 œufs
400 g de fromage frais à tartiner
200 g de mascarpone
10 g de beurre pour le moule
400 g de pâte brisée
150 g de sucre semoule

- 1 Préparez la purée de fruits.** Mixez les framboises et les baies de cassis ensemble pour obtenir une purée.
- 2 Préparez la cuisson.** Beurrez un cercle à entremets ou à tourte haut de 22 cm de diamètre et disposez-le sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Préchauffez le four à 180 °C.
- 3 Préparez la pâte.** Étalez-la au rouleau à pâtisserie sur une surface farinée sur 3 mm d'épaisseur et foncez-la dans le moule. Piquez le fond avec une fourchette. Disposez une feuille de papier cuisson avec des poids et enfournez pour 10 minutes. Retirez les poids et le papier, et finalisez la précuision pendant 15 minutes. Sortez du four.
- 4 Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec le mascarpone, le fromage frais et le sucre jusqu'à obtenir une texture homogène. Fouettez la moitié de cet appareil avec les deux tiers de purée de fruits.
- 5 Procédez au montage.** Versez la préparation à la purée de fruits sur la pâte. Versez la préparation nature par-dessus, tapotez pour lisser et marbrez-la du reste de purée de fruits. Tapotez encore la plaque sur le plan de travail afin d'inceruster les marbrures de purée de fruits dans la préparation crémeuse.
- 6 Finalisez.** Enfournez le tout pendant encore 25-30 minutes ou jusqu'à ce que la crème soit bien prise mais pas colorée sur le dessus. Sortez du four et laissez refroidir.
- 7 Finalisez.** Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant de démouler et de servir bien frais.





Crème catalane pêche verveine

20 MIN
Préparation

4H10
Repos

3 pêches jaunes

2 branches de verveine fraîche

6 jaunes d'œufs

75 cl de lait concentré entier non sucré

120 g de sucre semoule

4 sachets de sucre vanillé

20 MIN
Cuisson

POUR
6 personnes

1 **Préparez les bases.** Préchauffez le four à 120 °C. Dans une casserole, portez le lait concentré à ébullition avec la verveine. Laissez infuser hors du feu pendant 10 minutes. Pelez et dénoyautez les pêches en les coupant en petits morceaux.

2 **Préparez l'appareil.** Fouettez vigoureusement les jaunes d'œufs avec le sucre semoule jusqu'à ce qu'ils blanchissent.

3 **Poursuivez.** Incorporez peu à peu, tout en fouettant, le lait concentré infusé dans les jaunes en le passant à travers un chinois fin.

4 **Procédez au montage.** Répartissez les pêches dans le fond de

6 ramequins à four. Versez l'appareil à la verveine par-dessus. Disposez les ramequins sur une plaque à four.

5 **Passez en cuisson.** Enfournez pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les crèmes soient prises à cœur. Veillez à ce qu'elles ne bouillonnent pas. Quand vous secouez la plaque, elles doivent être tremblotantes mais fermes. Laissez refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

6 **Finalisez.** Au moment de servir, saupoudrez les crèmes d'une couche uniforme de sucre vanillé. Passez-les sous le gril pendant 3 à 5 minutes, le temps que la surface caramélise.



Semifreddo mûre chocolat

25 MIN | **6 H**
Préparation | Repos

POUR 6-8 personnes

350 g de mûres
2 blancs d'œufs
500 g de yaourt brassé nature
 au lait entier de brebis
200 g de sucre semoule
150 g de chocolat au
 lait fourré au lait
50 g de billes de quinoa soufflé

1 Préparez les bases. Hachez les trois quarts du chocolat au couteau et mélangez-les avec les billes de quinoa soufflées. Mixez 250 g de mûres pour obtenir une purée. Si besoin, ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe d'eau de source pour la détendre.

2 Préparez l'appareil. Fouettez le yaourt avec 100 g de sucre semoule. Montez les blancs d'œufs en neige ferme au batteur et incorporez le reste de sucre en trois fois, en battant plus doucement pour bien serrer les blancs.

3 Assemblez. Incorporez délicatement avec une spatule les blancs en neige dans le yaourt. Versez la purée de mûre dans la préparation en mélangeant sommairement pour conserver des marbrures.

4 Finalisez. Versez dans un moule à manqué en silicone. Saupoudrez uniformément la surface du mélange de quinoa soufflé et de chocolat et enfoncez le tout dans l'appareil à niveau. Couvrez de film alimentaire et entreposez au congélateur pendant au moins 6 heures.

5 Dressez. Au moment de servir, retournez le semifreddo sur un plat et garnissez-le de mûres fraîches et du reste de chocolat. Patientez 5 à 10 minutes avant de le découper en parts.



LE POINT NUTRITION

Les mûres sont riches en vitamine K et en fibres, qui contribuent à la santé des os et à une bonne digestion.



Sandwichs glacés

30 MIN
Préparation

20 MIN
Cuisson

POUR 8 personnes

1 œuf / 100 g de beurre aux cristaux de sel mou
50 cl de glace vanille aux noix de pécan caramélisées / 225 g de farine de riz
170 g de chocolat au lait en tablette épaisse
150 g de chocolat noir 90 % cacao
100 g de sucre de canne blond
10 cl de café bien fort
½ sachet de levure
1 c. à café d'extrait de vanille

- 1 Préparez les ingrédients.** Préchauffez le four à 180 °C. Taillez le chocolat au lait en pépites généreuses.
- 2 Préparez la pâte.** Fouettez le beurre en pommade et incorporez le sucre de canne blond, l'œuf puis l'extrait de vanille. Ajoutez la farine et la levure. Amalgamez le tout, en incorporant les pépites de chocolat. Vous devez obtenir une pâte homogène.
- 3 Façonnez les biscuits.** Formez 16 boules de pâte, aplatissez-les légèrement et disposez-les en quinconce sur 2 plaques à four recouvertes de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 à 20 minutes. Les biscuits doivent être bien dorés et croustillants. Laissez complètement refroidir.
- 4 Préparez la sauce au chocolat corsée.** Hachez le chocolat noir au couteau et faites-le fondre avec le café dans une petite casserole au bain-marie en fouettant.
- 5 Dressez les sandwichs.** Peu de temps avant de déguster, sortez la glace du congélateur pour la ramollir. Formez de généreuses boules avec une cuillère à glace et pressez-les doucement entre deux biscuits apposés dos à dos. Servez et dégustez sans attendre avec un peu de sauce au chocolat corsée.

Tarte calisson aux abricots

25 MIN
Préparation

40 MIN
Cuisson

POUR
8 personnes

1 dizaine d'abricots mûrs à point / 1 branche de romarin
400 g de pâte feuilletée rectangulaire / 200 g d'amandes émondées
2 c. à soupe d'amandes effilées / 20 g de zestes d'orange confits
20 g de melon confit / 1 c. à soupe d'extrait d'amande amère
1 c. à soupe de cassonade (facultative) / 1 filet de miel de garrigue

1 Préparez la pâte de calisson.

Mixez les amandes avec les zestes d'orange et le melon confit coupés en petits morceaux jusqu'à l'obtention d'une poudre, puis d'une pâte et, enfin, d'une purée lisse et fluide. Incorporez l'extrait d'amande amère et continuez de mixer pour l'intégrer.

2 Préparez les fruits. Lavez et ouvrez les abricots en deux, ôtez-en les noyaux. Effeuillez le romarin.

3 Préparez la tarte. Préchauffez le four à 200 °C. Sur une feuille de papier cuisson, étalez la pâte au rouleau sur 3-5 mm d'épaisseur

pour former un grand rectangle. Transférez dans un grand plat ou sur une plaque à four. Tartinez le fond de pâte de calisson, à 3 cm des bords si vous procédez sur une plaque. Répartissez les oreillons d'abricot et parsemez de romarin.

4 Finalisez. Nappez les abricots du filet de miel et saupoudrez de cassonade si vous souhaitez accentuer la caramélisation. Parsemez d'amandes effilées. Enfournez pour 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante. Laissez tiédir la tarte à la sortie du four.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La crème de calisson toute prête est disponible dans le commerce. Elle a été conçue par les grandes maisons de calissons artisanales afin de recycler les produits déclassés. Vous la trouverez en épicerie fine ou sur Internet.





Cake Melba

25 MIN
Préparation

45 MIN
Cuisson

1H
Repos

POUR
6-8 personnes

150 g de framboises / **1** nectarine jaune
4 œufs / **200 g** de beurre (+ pour le moule)
100 g de fromage frais à tartiner
50 cl de sorbet pêche de qualité artisanale
200 g de sucre semoule / **200 g** de farine
(+ pour le moule) / **1/2 sachet** de levure chimique
1c. à café de sucre glace

- 1 Préparez la pâte.** Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez le beurre fondu et la farine mélangée à la levure.
- 2 Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez un moule à cake à bords droits.
- 3 Préparez les framboises.** Fouettez le fromage frais et mélangez-le avec 125 g de framboises.
- 4 Assemblez.** Mélangez un tiers de la pâte avec les framboises crémeuses et tassez le tout dans le fond du moule. Versez le reste de pâte par-dessus et enfournez pour 45-50 minutes jusqu'à ce que le cake soit bien doré et gonflé. Laissez le cake refroidir à la sortie du four avant de le démouler.
- 5 Finalisez.** Sortez le sorbet du congélateur pour le ramollir. Creusez le cake en formant une cavité rectangulaire sur toute la longueur, aux deux tiers de la hauteur et à 2 cm des bords. Remplissez de sorbet et tassez bien. Emballez le cake et placez-le au congélateur pendant au moins 1 heure.
- 6 Dressez.** Au moment de servir, présentez sur un plat de service et décorez de framboises fraîches restantes et de la nectarine finement tranchée. Saupoudrez de sucre glace avec un petit tamis et découpez en tranches épaisses.

Minipavlova aux cerises

25 MIN
Préparation

1H 30
Cuisson

POUR
8 personnes

150 g de blancs d'œufs (env. 5 blancs) / **150 g** de sucre en poudre
80 g de sucre glace / **1** pincée de sel

Pour la garniture: **500 g** de cerises noires / **2** citrons bio
4 brins de menthe / **20 cl** de crème fleurette
150 g de mascarpone / **2 c. à soupe** de kirsch

1 Préparez la meringue.

Préchauffez le four à 100 °C. Montez les blancs en neige ferme. Ajoutez peu à peu, tout en fouettant à vitesse maximum, les sucres et le sel. Fouettez encore pendant environ 5 minutes jusqu'à obtenir une neige bien lisse et brillante.

2 Confectionnez les meringues.

Sur une feuille de papier sulfurisé disposée sur une plaque à four, dessinez au crayon 8 cercles d'environ 8 cm de diamètre bien espacés. Répartissez l'appareil à meringue sur ces patrons. Veillez à ce que les bords soient assez hauts et le centre légèrement creusé. Enfournez pour 1 heure et demie et laissez refroidir dans le four éteint, porte entrouverte.

3 Préparez le parfum.

Prélevez le zeste d'un citron avec une microrâpe et le zeste de l'autre avec un zesteur ou un Économe

en retaillant joliment les bandes en julienne. Réservez celle-ci dans un bol d'eau glacée.

4 Préparez les cerises.

Lavez et équeutez-les. Placez-les dans une casserole avec le kirsch et le jus pressé et filtré d'un citron. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes, puis retirez du feu et laissez refroidir complètement.

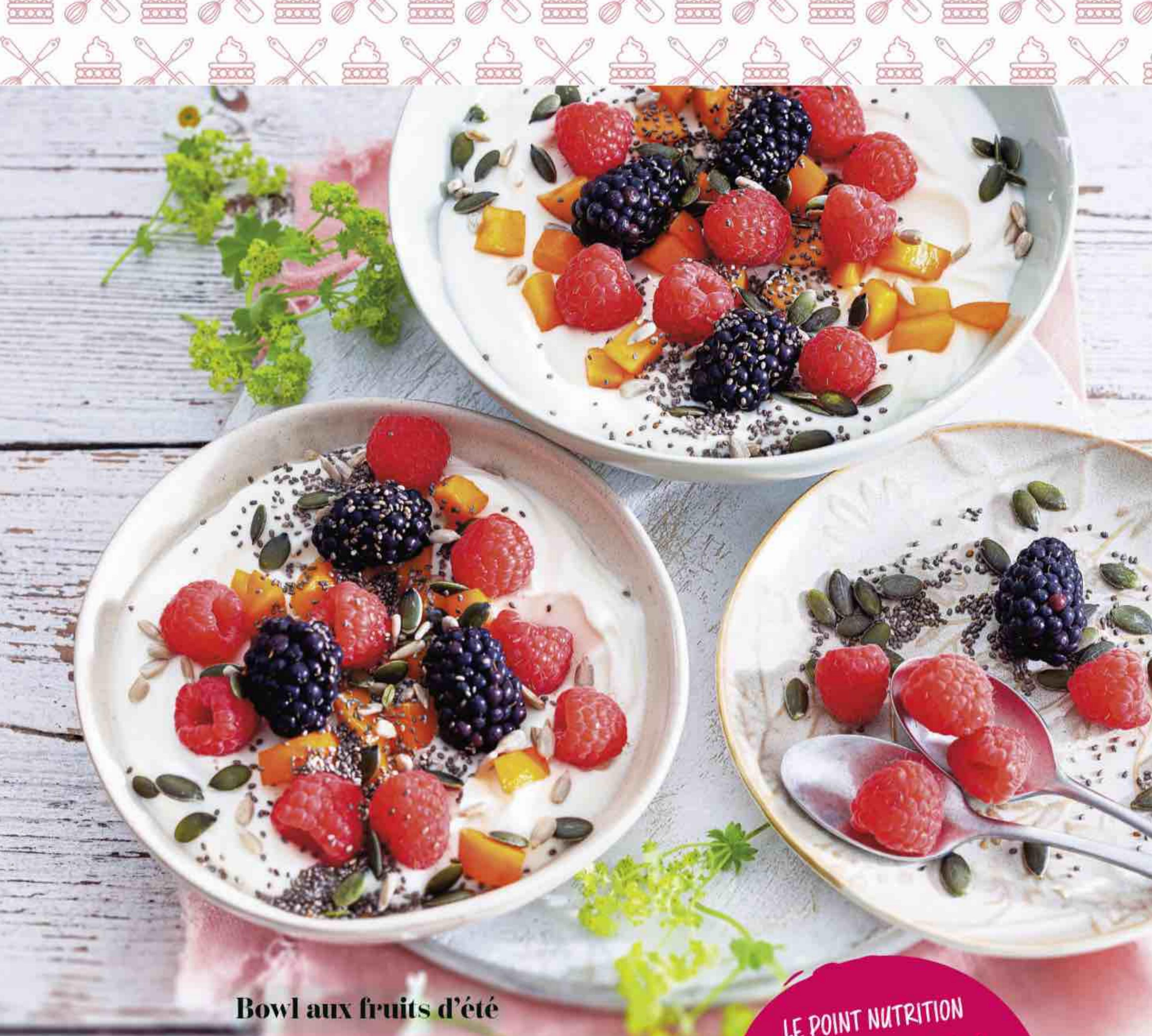
5 Préparez la chantilly.

Juste avant de servir, placez la crème liquide au congélateur pendant 10 minutes. Montez-la au batteur avec le mascarpone. Incorporez le zeste de citron râpé dans la chantilly à l'aide d'une spatule.

6 Procédez au montage.

Dressez chaque meringue dans une assiette, répartissez la chantilly aux zestes de citron sur les meringues, puis les cerises au sirop par-dessus. Décorez de julienne de citron et de pluches de menthe avant de servir.





Bowl aux fruits d'été

10 MIN | **POUR**

Préparation 4 personnes

6 abricots bien mûrs
250 g de framboises
125 g de mûres
300 g de yaourt à la grecque
300 g de skyr nature
2 c. à soupe de miel d'acacia
2 c. à soupe de graines de chia
1 c. à soupe de graines de tournesol
1 c. à soupe de graines de courge

- 1 **Préparez le yaourt.** Fouettez le skyr avec le miel puis incorporez le yaourt à la grecque.
- 2 **Préparez les fruits.** Dénoyeautez les abricots et coupez-les en petits cubes. Lavez si besoin les mûres et les framboises et séchez-les bien.
- 3 **Procédez au montage.** Répartissez le yaourt dans 4 bols. Garnissez-les d'abricots, de framboises et de mûres. Parsemez-les des différentes graines et servez sans attendre.

LE POINT NUTRITION

Les graines de chia absorbent sept fois leur poids en liquide. Afin de profiter de leur mucilage, qui favorise un bon transit, il est préférable de les faire préalablement gonfler au moins 2 heures dans un liquide – jus de fruits, boisson végétale, etc. – avant de les consommer.



Cake généreux mirabelle sirop d'orgeat

20 MIN | **1H**
Préparation | Cuisson

POUR 10 personnes

500 g de mirabelles
4 œufs
10 cl de lait
125 g de beurre (+ pour le moule)
300 g de farine (+ pour le moule)
270 g de sucre semoule
10 cl de sirop d'orgeat
1 c. à soupe d'amandes entières
1 sachet de levure chimique

1 Préparez les bases.

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez, séchez et dénoyautez les mirabelles en les coupant en deux. Faites fondre le beurre. Beurrez et farinez un grand moule à cake.

2 Préparez la pâte. Fouettez vigoureusement les œufs avec le sucre, puis ajoutez la farine et la levure en pluie tout en mélangeant. Incorporez le beurre fondu et mélangez bien. Ajoutez le sirop d'orgeat additionné du lait. Mélangez intimement.

3 Assemblez. Incorporez les mirabelles et mélangez bien pour les répartir. Versez la pâte dans le moule.

Parsemez d'amandes et enfournez pour 30 minutes.

4 Finalisez. Baissez le four à 150 °C et terminez la cuisson pendant 30 minutes. À la sortie du four, laissez complètement refroidir avant de démouler. Ce gâteau se conserve bien 1 semaine sous un linge propre.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sirop d'orgeat est traditionnellement fabriqué à partir d'amandes, de sucre et d'eau. Le terme « orgeat » vient du mot « orge », car, à l'origine, ce sirop était fait à partir de grains d'orge.



LA SUPER PÂTE À TARTINER POUR VOS COLLATIONS

On craque littéralement pour cette pâte à tartiner faisant la part belle au sésame, issu de l'agriculture biologique, cela va sans dire lorsqu'on connaît les valeurs de Jardin Bio étic. Un superaliment riche en fibres, protéines et minéraux qu'on découvre sous une nouvelle forme. Cette pâte à tartiner onctueuse est parfaite à étaler généreusement sur une part de brioche, un pancake, ou à intégrer dans une recette de cookies, par exemple.

Purée sucrée de sésame, Jardin Bio étic, 6,59 € le pot de 350g.



SAVEURS DE LOUISIANE

Le pavé Royal Mowi Inspiration Louisiane marie paprika, piment et curry fumé pour une explosion d'épices cajun. Un goût intense et fumé qui évoque les grillades du Sud, la chaleur festive de La Nouvelle-Orléans et l'esprit généreux de la Louisiane. Un twist épicé pour un voyage sensoriel.

230g (2 portions), Mowi, 8,50 € en GMS.

LES SNACK À LA CREVETTE ENFIN CERTIFIÉ BIO

La première recette de chips de crevette certifiée Agriculture biologique en grandes surfaces ! Croustillantes et fondantes à la fois, elles sont riches en crevettes bio (à hauteur de 16 %) et peuvent ainsi se permettre de s'affranchir de tout exhausteur de goût artificiel. On apprécie encore plus ce snack grâce à cette touche d'épices venant relever le tout !

Chips de crevette Jom Bao, 2,59 € le sachet de 50 g, en GMS.



UNE BRIOCHE AUX INGRÉDIENTS D'EXCEPTION

La Brioche Tressée La Boulangère est inspirée du savoir-faire boulanger. Cette savoureuse brioche pur beurre, tressée à la main, est élaborée à partir d'ingrédients soigneusement sélectionnés : des œufs frais de poules élevées en plein air, de la farine de blé issu du commerce équitable français, et du beurre fabriqué à proximité des sites de fabrication en Vendée. Un format familial de 800g adapté aux petits déjeuners en famille.

Disponible en GMS. Prix conseillé : 4,90 €. Laboulangere.com

Entrées

Bruschettas purée d'avocat aux fèves et tomates croquantes	89
Carpaccio de tomate à la burrata	88
Feta marinée qui fait sensation (la)	93
Houmous aux tomates cerise et à la menthe	99
Pa amb tomàquet (pain à la tomate)	123
Panzanella arc-en-ciel	50
Pêche rôtie à la burrata et pesto de pistache	75
Salade à la pastèque grillée	45
Salade de concombre et pastèque	52
Salade fraîcheur aux pêches de vigne	28
Taboulé parfumé	42
Taboulé qui sent bon le Liban (le)	95
Tarte aux anchois	28

Plats

Bavette et maïs grillés	68
Boulettes de porc à la sauce tomate et au basilic	105
Brochette de crevettes et de lotte au bacon	71
Brochettes de boulettes de porc aux tomates cerise	106
Brochettes de boulettes de poulet sauce aigre-douce	51
Brochettes de dinde à la citronnelle, sauce cacahuète	53
Brochettes de pastèque au halloumi	47
Brochettes de porc et condiment pimenté à l'ananas	72
Brochettes de poulet au maïs	54
Brochettes de veau et poêlée de champignons	62
Burger double beef	50
Cevapcici, riz à la tomate et crudités	48
Ceviche de daurade, crème fouettée à l'aneth	68
Côtelettes d'agneau au miel et huile d'olive	28
Encornets sautés à l'espagnole	44
Farfalles pimentées aux courgettes et aux crevettes	66
Friand de porc, pesto vert et dip tomate	107

Fusillis au thon

Gambas sautées à la persillade et aux pêches	44
Gratin de courgette au cheddar	76
Hot dog veggie	28
Kefta de porc et bœuf sauce au yaourt	70
Lasagnes au porc courgette chèvre	108
Légumes au halloumi grillés	106
Légumes d'été farcis	90
Légumes du soleil confits à la burrata	109
Minitatin au miel	63
Moghrabieh aux mûres	88
Oeuf cocotte au thon en coque de tomate	66
Oignons farcis	85
Omelette aux herbes fraîches et fromage (l')	111
Pennes aux couleurs de l'Italie	94
Poivrons farcis à la semoule	65
Poulet puttanesca	42
Roulés d'aubergine au porc et à la mozzarella	90
Salade de fusillis aux épinards et aux figues	110
Salade de nouilles asiatiques	46
Salade folle, vinaigrette aux baies de sureau	64
Salade sucrée-salée aux crevettes grillées	60
Salade tiède de tortellinis	61
Saumon et maïs grillés, salsa à l'avocat	61
Shish taouk, brochettes de poulet mariné (le)	39
Spaghettis aux boulettes sauce tomate	96
Spaghettis, tomates confites et feta grillée	82
Tarte fine pesto ricotta	84
Tarte rustique à la tapenade	86
Tian provençal à la viande	84
Tomate farcie au quinoa et fourme de Montbrison	112
Tourte au porc et à la courgette	86
Trampó majorquin	112
Xatonada	69

Fusillis au thon

Barres choco-cacahuète	123
Bâtonnets glacés	141
Bowl aux fruits d'été	129
Brazo de gitano (bras de gitan)	142
Brioche légère meringuée aux nectarines	140
Cake généreux mirabelle sirop d'orgeat	131
Cake Melba	136
Cake moelleux aux framboises	137
Cheese-cake cassis framboise	136
Cobbler aux pêches et miel de lavande	130
Compote givrée	101
Crème catalane pêche verveine	137
Crème coco légère aux mûres platane	131
Crème glacée forêt-noire	146
Esquimaux aux fruits	101
Gâteau crousti-fondant à l'amande et aux fraises	134
Gâteau pastèque	134
Glace exotique minute	102
Glace yaourt framboise myrtille	146
Granité de pêche à la menthe	77
Gratin d'abricot aux amandes	132
Minipavlova aux cerises	140
Panna cotta végétale amande tonka aux fraises	135
Petits-suisses glacés aux fraises	146
Sandwich glacé	101
Sandwichs glacés	139
Semifreddo mûre chocolat	138
Sorbet à la fraise	128
Sorbet abricot menthe	146
Tarte calisson aux abricots	139
Verrine de pêche de vigne et framboises	128
Yaourt glacé aux fruits rouges	132

Desserts

Autre	14
Sauce tartare	14

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : StockFood/Are Media, P3 : pworld/GettyImages, P7 : alvarez/GettyImages, kotoyamadami/Adobe Stock, DR, P8 : F-X Emery, M/W Le guide Sesame, Juliette Treillet, DR, P10-11 : DR, P12 : Ekaterina/Adobe Stock, P14 : baibaz/GettyImages, P16 : Antonio Solano/GettyImages, P20-21 : Angelafoto/GettyImages, P22-23 : StockFood/News Life Media, P24-25 : Dionisera/Adobe Stock, Beton studio/GettyImages, DR, P26-27 : Henri Comte, DR, P28 : Adobe brebca/GettyImages, ekramar/Adobe Stock, P42 : Anne Del Socorro/Adobe Stock, Foodkiss-Florapress/Photonorstop, P44-45 : Fenoit-Saveurs/Sunday Photo, Foodkiss-Florapress/Photonorstop, P46-51 : Foodkiss-Florapress/Photonorstop, P62-63 : Foodkiss-Florapress/Eat Club-Florapress/Photonorstop, P64-65 : Eat Club-Florapress/Photonorstop, P66 : Foodkiss-Florapress/Eat Club-Florapress/Photonorstop, P68-69 : Felice Scoccimarro-Sale&Pepe/Sunray Photo, Anne Kerouédan/CNIEL, Eat Club-Florapress/Photonorstop, P70-71 : Foodkiss-Florapress/Photonorstop, Thelma et Louise-Cucina Moderna/Sunray Photo, P72 : Laura Spinelli-Sale&Pepe/Sunray Photo, P74-77 : Photographies Thomas Durio, stylisme Olivier Lemesle, P78-79 : Virginie Garnier, Jordan Sapoly, DR, P80-81 : melalizerg/TwentySeven/GettyImages, Monika Grabkowska/Unsplash, P82 : Quentin Huriez pour Com'Presse, P84-85 : vaaseenaa/Anne Del Socorro/Adobe Stock, P86 : vaaseenaa/Adobe Stock, Anne Kerouédan/CNIEL, P88-89 : Anne Kerouédan/CNIEL Foodkiss-Florapress/Photonorstop, P90 : StockFood/Immediate Media-Olive, Deslandes/Sucré Salé, P92-96 : Betul Balkan, P98-99 : Photographies Thomas Durio, P100-101 : Thomas Durio, Adobe Stock, GettyImages, P102 : GO-N Productions 2016 based on Stephanie Blake's book published by l'école des loisirs, P104-112 : Quentin Huriez pour Com'Presse, P114-116 : Josh Hild/Ian Keefe/Andrew Welch/GettyImages, Josue Michel/Patrick Hendry/Diana Light/Unsplash, P118-119 : Sakchai/Adobe Stock, danilovi/GettyImages, P120-121 : ABC/curto/Adobe Stock, Rainer Mirau-Sime/Dosfotos-Design Picas/Daniela Schneider/Eurasia Pres/Benoit Bacou/Neville Mountford Hoare-Es/Photonorstop, Stephan Lek/Oleg_P/rimto100/GettyImages, P122-123 : mibus/dolores mariontka/Adobe Stock, Günter Gräfenhain-Sime/Sime/Photonorstop, Amiel/Suicé Sole, GettyImages, P126-127 : Rachael Gorjestani/Unsplash, jont1/GMVazd/GettyImages, P128-129 : fahrwasser/sonyakamoz/san_ta/Adobe Stock, P130-131 : azurita/YA Photo/Olga/Adobe Stock, P132 : maryskin/brebca/Adobe Stock, P134-135 : Foodkiss-Florapress/Photonorstop, P136-137 : BDF Matthias Liebich-Florapress/Photonorstop, Guedes-Saveurs/Sunray Photo, P138-139 : Eat Club-Florapress/Foodkiss-Florapress/Photonorstop, StockFood/Are Media, P140-141 : Stefania Giorgi-Sole&Pepe/Sunray Photo, Foodkiss-Florapress/Photonorstop, P142 : Ploton/Sucré Salé, P145-146 : Asab974/sonyakamoz/Adobe Stock, Julie Méchali/Interfel.

CARNET D'ADRESSES

Com'Presse tient à remercier les marques suivantes pour avoir contribué à l'équipement de ses studios photo : Indeal, Beka, Deglon, Pebby, KitchenAid, Mathon, Céladon, Cookut, Flexipan.

Newsp.7

- Epsilonlon, Espolontequilla.com
- La Grande Cascade, allée de Longchamp, bois de Boulogne, 75016 Paris
- Les Jardins du Faubourg, restaurant Il Giardino, 9 rue d'Aguesseau, 75008 Paris
- Marah (restaurant), 13 rue

du Cordouan, 17000 La Rochelle, • Musée du Calisson, 5380 route d'Avignon, 13089 Aix-en-Provence

• Vins de Fronton, Vins-de-fronton.com

Le scan p. 16

- Big Green Egg, Biggreeneggfrance.com
- The bastard, Thebastard.com/fr
- Tristar, Tristar.eu/fr

Shopping p. 18

- Beaumont des Crayères, Chez les cavistes et sur Champagne-beaumont.com
- Bret's En Gris et sur Brets.fr

• Chiche ! En GMS et en magasins bio, onestchiche.fr

• Desperados, En GMS, Heinekenfrance.fr

• Divineo, Chez les cavistes et sur [Vindivineo.com](http://vindivineo.com)

• La Belle-Îleoise, Dans les boutiques La Belle-Îleoise et sur [Labelleileoise.fr](http://labelleileoise.fr)

• Limonice, En GMS,

[Limonice-aperitivo.com](http://limonice-aperitivo.com)

• St-Germain, Chez les cavistes et en épicerie fine,

[Boutique.stgermainliqueur.fr](http://boutique.stgermainliqueur.fr)

• Oliviers&co, Dans les boutiques Oliviers&co, en épicerie fine

et sur [Oliviers-co.com](http://oliviers-co.com)

Chez mon producteur, 24-27

• Domaine de l'Olivier, 54980 Combaillaux, tél. 04 67 67 09 80, Olivier.com

• Les Vergers de Saint-Jean, allée du Ploch Redoh, 34430 Saint-Jean-de-Védas,

Lesvergersdesaintjean.fr

Nouvelles boissons p. 34

• Cave de Ribeauville, Vins-ribeauville.com

• Berticot Granaïn, Berticot.com/boutique

• Ruhmann-Schütz, Ruhmann-schutz.com

On achète malin p. 35

• Ikea, Ikea.com/fr

• Joseph Joseph, JosephJoseph.com

• Weber chez Botanic, Botanic.com

Côté vin p. 32-33

• Domaine Lafage, Domaine-lafage.com

• Gérard Bertrand, Gérard-bertrand.com

• Jean-Yves Millaire, Vins-millaire.fr

GLACE YAOURT FRAMBOISE MYRTILLE



SORBET ABRICOT MENTHE



CRÈME GLACÉE FORÊT-NOIRE



PETITS-SUISSES GLACÉS AUX FRAISES



Sorbet abricot menthe

Préparation **45 MIN**

Cuisson **5 MIN**

Repos **15 MIN**

Congélation **6 H**

POUR 4 personnes

- 500 g d'abricots très mûrs
- 1 citron vert (jus)
- 1 bouquet de menthe
- 250 g de sucre

1 Préparez le sirop. Placez 50 cl d'eau, le sucre et le bouquet de menthe dans une casserole et portez le tout à ébullition. Hors du feu, laissez infuser la menthe et complètement refroidir le sirop.

2 Préparez les fruits. Lavez les abricots, puis coupez-les en deux et dénoyautez-les. Pressez le citron vert.

3 Préparez l'appareil. Mixez les oreillons d'abricot, le jus de citron et le sirop filtré.



marmiton

Petits-suisses glacés aux fraises

Préparation **10 MIN**

Congélation **4 H**

POUR 4 personnes

- 250 g de fraises
- 8 petits-suisses
- 80 g de sirop d'agave

1 Préparez les ingrédients. Videz les petits-suisses dans un saladier et gardez les pots vides. Équeutez les fraises. Mixez-en les deux tiers avec les petits-suisses et le sirop d'agave. Coupez les fraises restantes en fines lamelles.

2 Congelez. Remplissez les pots vides avec la préparation, en y glissant des lamelles entières de fraise. Placez les pots au congélateur pendant 1 heure.



3 Poursuivez la congélation. Piquez un bâtonnet de bois au centre des petits-suisses et replacez au congélateur pour 3 heures.

marmiton

Glace yaourt framboise myrtille

Préparation **15 MIN**

Congélation **4 H 30**

POUR 8 personnes

- 150 g de framboises
- 150 g de myrtilles
- 500 g de yaourt à la grecque
- 100 g de miel liquide



1 Préparez les ingrédients.

Placez le yaourt à la grecque 30 minutes au congélateur pour bien le faire refroidir. Mixez les fruits avec le miel et le yaourt dans un saladier.

2 Finalisez. Versez la préparation dans 8 empreintes à Esquimaux. Ajoutez au centre de chaque moule un bâtonnet de bois et placez au congélateur pour 4 heures.

marmiton

Crème glacée forêt-noire

Préparation **12 MIN**

Repos **1 H 10**

Congélation **2 H**

POUR 4 personnes

- 1 douzaine de cerises marinées
- 50 cl de glace à la vanille
- 250 g de griottes au naturel
- 150 g de brownie
- 100 g de chocolat noir à croquer
- 4 cornets de glace en gaufrette
- 6 c. à soupe de kirsch



1 Préparez les cerises marinées. Égouttez les griottes, ajoutez le kirsch et mélangez. Réservez pendant au moins 1 heure.

2 Préparez la glace. Sortez la glace du congélateur et patientez 5 à 10 minutes, puis incorporez-y les griottes. Taillez le brownie en petits dés et ajoutez-les à la préparation. Taillez le chocolat en grosses pépites et ajoutez-les aussi.

Travaillez bien la glace à la spatule pour rendre le tout homogène. Mettez la préparation dans un récipient hermétique et placez au congélateur pour 2 heures.

3 Garnissez les cornets. Sortez la glace du congélateur et patientez 5 minutes. Réalisez des boules avec une cuillère à glace et garnissez-en les cornets. Dégustez sans attendre avec les cerises fraîches.

marmiton

Découvrez la

T03

à partir de

79 €
/ mois*

**BONUS
TECHNOLOGIQUE
INCLUS AVEC
DE NOMBREUX
ÉQUIPEMENTS
DE SÉRIE**



A 0g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

**À PARTIR DE 79€/MOIS*, 1ER LOYER DE 3 000€,
PRIME CEE DE 353€ DÉDUITE**. LLD 36 MOIS/30 000KM.**

*Exemple pour une location longue durée (LLD) d'une Leapmotor T03 - 37.3kWh neuve hors option.
Après déduction de la Prime CertiNergy de 353€.

Offre non cumulable jusqu'au 31/08/2025 réservée aux particuliers dans le réseau participant sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138.517.008 €, RCS Versailles n° 317 425 981, ORIAS 07004921 (www.orias.fr), 2-10 boulevard de l'Europe 78300 Poissy.
Montants exprimés en TTC (hors assurances).

Modèle présenté : T03 - 37.3kWh neuf avec option 94€ TTC/mois aux mêmes conditions.

Consommation mixte gamme T03 : Consommations(Wh/km) : 16,3 ; Émissions de CO₂ (g/km) : 0 à l'usage. Jusqu'à 265km d'autonomie électrique en WLTP.

**Prime CertiNergy pour la valorisation des opérations au titre du dispositif des Certificats d'Économies d'Energie : 353 € non soumis à la TVA. (n° SIREN CertiNergy : 798 641 999).



LEAPMOTOR

LANCEZ - VOUS



LA MEILLEURE QUALITÉ
À PRIX DISCOUNT

70 SAVEURS DE L'ANNÉE, À PRIX DISCOUNT.

ALDI est l'enseigne la plus récompensée avec 70 produits reconnus « Saveur de l'Année » 2025, dont plus de 50% à moins de 2€50*. Oui, c'est ça, la meilleure qualité à prix discount.



Étude Monadia : 70 produits testés par 4200 consommateurs de septembre à décembre 2024. *Relevé prix à mai 2025.
ALDI Centrale d'achat et Cie SCS - RCS Meaux 378 569 040 00041, Dammarin-en-Goële. Infos sur ALDI.fr