

Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE



EN
VACANCES
AVEC...
**JUAN
ARBELAEZ**
CHEF
AVENTURIER

Airfryer,
sorbetière,
minigril...

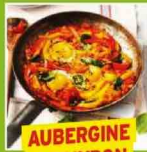
On s'équipe
malin!

Un été gourmand

PÊCHE
& ABRICOT

125

recettes avec le meilleur de la saison



AUBERGINE
& POIVRON



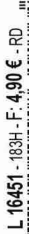
TOMATE
& COURGETTE



SAUCISSE
& SARDINE



VANILLE
& FRAISE



Maison MONTs & TERROIRS

Depuis 1945



PARIS 2025
PRIX D'EXCELLENCE
CONCOURS GÉNÉRAL AGRICOLE
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE
Produit Laitier

RÉDACTION

13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex.

Tél. 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom.

Directeur de la rédaction : Julien Lamury

Dessauvages. Secrétaire de direction : Christelle

Florent (6746). Direction de la création : Fabienne

Lesage. Rédactrice en chef déléguée : Fabienne

Garcia (6853). Secrétariat : Angélique Danigo (683).

Rédacteur en chef technique : Jean-François Brosset

(5889). Fabrication : Yann Saunier (6859). **Courrier**

des lecteurs : Bertrand Girard-Colomb (5826).

RÉALISATION : COM'PRESSE

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60

Rédactrice en chef : Marie Gabet. **Rédactrice en**

chef adjointe : Samia Mrani. **Direction artistique :**

Sébastien Pélegrin, Bastien Ribot. Chef de studio :

Olivier Lemesle. Secrétariat de rédaction :

Com'Presse. Service photo : Carole Hiro.

Cuisineactuelle.fr : Marie-Amélie Druesse (5396),

coordinatrice web ; Marion Poirot (5791), rédactrice

web ; Maëlle Aurio (5033), rédactrice web ;

Julie Landes-Ensuque (4650), community manager.

Comptabilité : Laurence Tronchet (4558).

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur exécutif PMS :

Philipp Schmidt (5188). Directrice exécutive adjointe

PMS : Virginie Lubot (6448). Directeur exécutif

adjoint PMS : Bastien Deleau (5030). Directeur

délégué : Thierry Flamand (6426). Brand Solutions

Director : Christelle Rousseau (6456). Equipe

commerciale : Fabrice Velber (6417). Sabri Meddouri

(4942). Directrice déléguée Creative Room : Viviane

Rouvier (5110). Directrice de projet : Elodie Davrin (6443).

Planning managers : Fabienne Bonami (6491). Fabienne

Dellac (6490). Régie publicitaire régionale : Kétil Média

- Catherine Laplanche - 01 78 90 11 74 - claplanch@

ketilmedia.com. Directeur marketing études

et communication : Charles Jouvin. Directeur

marketing client : Laurent Grolée. Directrice des études

éditoriales : Isabelle Demally (5338). Directrice de la

fabrication et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada.

Directeur des ventes : Bruno Recurt. Directrice

marketing et business développement : Claire Bernard.

Global Marketing Manager : Aurélie Jore. Directrice

éditoriale digital et vidéo pôle Femmes : Sandrine Odin.

ABONNEMENTS

Service abonnements et anciens numéros : 62066

Paris Cedex 9. Service abonnements : 0 808

809 063 (service gratuit + prix appel). Abonnements

et anciens numéros : PrismaShop.cuisineactuelle.fr

Abonnement Cuisine Actuelle + Cuisine Actuelle HS

(6 N°) : 64,20 €. **Photogravure :** Allo Scan. **Imprimé**

en France : Maury-Imprimeur 45330 Le Malesherbois.

Provenance du papier : Finlande.

Taux de fibres recyclées : 0 %. **Eutrophisation :** P_{tot}

0,004 kg/10 de papier. **ISSN :** 0993-0991. **Commission**

paritaire : n° 0124 K 84150. **Création janvier 1991**

© 2022 Prisma Media.

Dépôt légal : juin 2025.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.



LE MEILLEUR

de l'été

Terrasse et cocktail, piscine et bronzette, vacances et farniente...

La perspective de l'été nous a inspiré des duos indissociables et des perspectives plus agréables. Et c'est aussi le cas dans l'assiette.

On a pensé tomates et courgettes, côté légumes indétronables, pêches et abricots pour le dessert, saucisses et sardines sur le barbecue, aubergines et poivrons pour le soleil. Autant d'associations gourmandes à retrouver dans nos recettes estivales. Pour faire souffler un vent de vacances dans nos pages, nous avons également rencontré Juan Arbelaez, chef franco-colombien baroudeur, expert des saveurs du soleil. Suivez-le dans ses aventures et inventez, à votre tour, votre périple gourmand de l'été. Bonne dégustation et bonnes vacances !

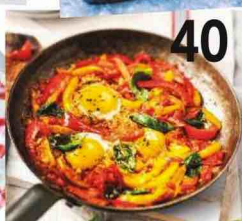
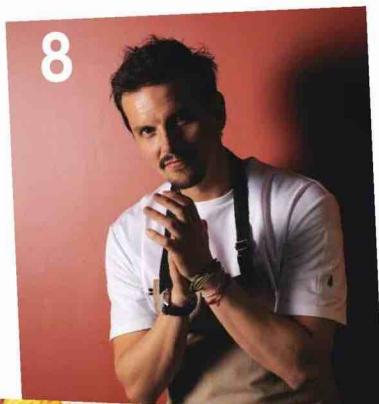
Marie Gabet
Rédactrice en chef

Sommaire Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE JUILLET-AOÛT 2025

- 6 **C'est d'actu**
Cap sur les vacances !
- 8 **Rencontre**
En vacances avec
Juan Arbelaez
- 12 **UN DUO QUI
EN A DANS LE NOYAU
TOUT SUR LES
PÊCHES ET ABRICOTS**
- 14 **Pêche & abricot**
Nos meilleures recettes
- 24 **Idées express**
10 desserts avec
de la menthe
- 26 **Y A PAS DE PÉPINS !
ZOOM SUR
LES TOMATES
ET COURGETTES**
- 28 **Tomate & courgette**
Nos meilleures recettes
- 37 **Idées express**
10 recettes à la feta
- 38 **MÉDITERRANÉE,
TES BEAUX LÉGUMES
ENSOLEILLÉS
ON FOND POUR LE
DUO AUBERGINES
ET POIVRONS**
- 40 **Aubergine & poivron**
Nos meilleures recettes
- 49 **Idées express**
10 desserts de bruschettas
- 50 **LE TOP DE LA
GRILLADE
SAUCISSE OU
SARDINE ?**
- 52 **Astuces**
Les 10 commandements
pour un barbecue réussi
- 54 **Saucisse & sardine**
Nos meilleures recettes
- 63 **Idées express**
10 recettes
d'accompagnements

- 64 **LES GLACES DE L'ÉTÉ
VANILLE-FRAISE,
GRANDS CLASSIQUES
ESTIVAUX**
- 66 **Banc d'essai**
Vanille ou fraise :
elles rivalisent avec
le fait-maison
- 68 **Vanille & fraise**
Nos meilleures recettes
- 77 **Idées express**
10 sauces et coulis
spécial coupes glacées
- 78 **CUISINE 2.0
LES ÉQUIPEMENTS
QUI VONT VOUS
FAIRE CRAQUER**
- 80 **Des glaces à gogo**
Avec une sorbetière
- 84 **Un Airfryer**
Pour (presque) tout faire
- 88 **Minigrils et planchas**
Chaud devant !
- 92 **Appareil de mise
sous vide**
Une conservation au top !
- 96 **Inspiration**
5 livres pour cuisiner l'été
- 98 **Index des recettes**



INDEX DES RECETTES P. 98

ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL
OU REPORTEZ-VOUS PAGE 97

EN COUVERTURE : PHOTO SCHALL EWENJIA, STOCKFOD



10-31-1282

Certifié PEFC

Ce produit est issu de
forêts gérées
durablement et de
sources contrôlées

www.pefc-france.org

Lapin SAVEURS D'ÉTÉ

Hot-dog de saucisses de lapin

🍴 Pour 6



Cuisson 10 MIN

pour les saucisses

Ingédients

- 6 saucisses de lapin LOEUL & PIRIOT
- 4 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre doux
- 5 g de sucre en poudre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 6 pains à hot-dog
- 3 cuil. à soupe de moutarde aigre-douce
- 3 cuil. à soupe de miel d'acacia
- 100 g de roquette

Préparation

Pour la compotée d'oignons rouges :

Dans une casserole, faites suer les oignons rouges et l'ail émincés avec le beurre et le sucre, puis ajoutez 5 cl d'eau. Assaisonnez le tout de sel, de poivre et de piment d'Espelette. Couvrez, puis faites cuire à feu doux pendant 30 min.

Pour le dressage :

Faites cuire les saucisses de lapin comme indiqué sur le paquet. Ouvrez les pains et garnissez-les de moutarde, puis ajoutez un trait de miel. Ajoutez une saucisse de lapin et un peu de compotée d'oignons rouges. Terminez par quelques feuilles de roquette.



Découvrez nos autres produits...
Sans os, faciles et rapides à cuire



Filets de lapin



Escalopes extra-fines
de lapin



Emincés de lapin



Le Lapin
LOEUL & PIRIOT
— DEPUIS 1906 —

Une autre façon de cuisiner la viande de lapin !

Découvrez toutes nos recettes sur lapin-et-papilles.fr

C'EST D'ACTU

75%

C'est le nombre de Français qui associent les beaux jours à la cuisine en extérieur. Parmi eux, 22 % plébiscitent la plancha pour sa capacité à cuire de façon saine et équilibrée, tandis que 29 % privilégient encore et toujours le barbecue pour ses cuissons au goût inimitable. Et vous, vous êtes de quelle team ?

Étude réalisée par OpinionWay pour Campingaz, 2025.



CAP SUR LES VACANCES !

Cigales, cocktails et repas en terrasse... De quoi nous donner envie de faire le plein de nouveautés ensoleillées.

Par la rédaction



Barbecue mania

Ils font partie de la panoplie indispensable de l'été, mais ne sont pas toujours pratiques et faciles à ranger. La solution ? Ce kit de 4 ustensiles rétractables en un geste, signé Joseph Joseph. Vendus avec une housse de transport rigide et résistante, ils s'emportent partout et sans danger. Le tout est bien sûr fabriqué dans un matériau résistant à la chaleur, assurant au produit une grande durabilité. Tout simple, mais il fallait y penser !
Set de 4 outils de BBQ rétractables avec étui, Joseph Joseph.



Ambiance Oliviers & Co



THE cocktail

Depuis quelques années, sa couleur orange vif s'affiche sur toutes les tables à l'apéritif dès que le soleil pointe le bout de son nez... On parle du spritz, évidemment ! Son succès est tel qu'on lui attribue même l'augmentation de presque 10 % des ventes en France de prosecco, ce vin italien pétillant indispensable à sa préparation. Aujourd'hui, il se décline de mille et une façons, mais celle qu'on préfère c'est le limoncello spritz, au délicieux goût acidulé. Cin cin !



40 ans

C'est l'âge, cette année, du label AB, dont le logo est bien connu et qui garantit aux consommateurs un produit issu de l'agriculture biologique. Un anniversaire célébré le 22 mai, mais qu'on a envie de fêter tout l'été (et le reste de l'année) en croquant dans des fruits... bio bien sûr !

110 000 tonnes

C'est la quantité d'huile d'olive consommée par an en moyenne en France, alors que l'Hexagone ne produit que 5 % de cette consommation. Elle arrive surtout d'Espagne et d'Italie, mais, quelle que soit sa provenance, on la préfère extra vierge, bénéficiant d'une IGP et, tant qu'à faire, habillée de ses plus beaux habits pour déposer fièrement cette bouteille d'or vert sur sa table, et que chacun puisse se servir à sa guise.



NOUVEAUTÉS GLACÉES



Amorino

Qui a dit que les vegan n'avaient pas le droit à leurs petits plaisirs ? La célèbre enseigne italienne innove avec deux nouveaux parfums de sorbets 100 % vegan : pistache et poire hibiscus. Sans lactose, mais tout aussi gourmands, ils viennent compléter la gamme déjà très large proposée en boutiques. Si vous avez envie de tester, dépêchez-vous, c'est une édition limitée !



Snickers

Après le Snickers white et le Snickers creamy (au beurre de cacahuète), c'est au tour du Snickers Gold de faire son entrée en rayons. Cacahuètes croquantes, caramel fondant, crème glacée au caramel, enrobage doré au caramel... Cette nouvelle recette promet toujours plus de gourmandise. Ce sont les aficionados de caramel qui vont être contents !

Extrême

Deux parfums dans un cône, pour deux fois plus de gourmandise. C'est ce que propose cette grande marque de supermarché, qui vient de dévoiler sa nouvelle saveur framboise & brownie, mêlant fraîcheur et gourmandise. Si la gaufrette croustillante reste dans la recette, le bout cacaoté laisse place, lui, à un délicieux coulis de framboise. On n'a pas encore eu la chance de tester, mais on court en rayons...



Ca tartine !

Qui dit été dit évidemment apéritif à rallonge et, bien entendu, petites tartinades ! Les marques ne manquent pas de nous surprendre avec de nouveaux bocaux gourmands, et surtout très originaux ! On se laisse tenter par celles d'Aglaé, au goût délicieusement iodé grâce à des algues en version truite ou saint-jacques. Petit nouveau sur le marché des tartinables végétariens, l'emblématique Hénaff débarque avec 4 nouvelles recettes, dont le très inattendu Fève/camole, qui revisite le mythique dip mexicain en évitant l'avocat et son fort impact écologique : malin !



EN VACANCES
AVEC...

Juan Arbelaez

Si le chef colombien de 37 ans s'est fait connaître grâce à « Top Chef » en 2012, il a depuis parcouru un sacré chemin ! À la tête de plusieurs restaurants, chroniqueur télé, auteur de livres, Juan Arbelaez ne s'arrête jamais ! Cette année, il propose « Les rendez-vous exceptionnels », des cours de cuisine en ligne, et ouvre sa chaîne YouTube. Entre ses multiples projets, le jeune chef plein d'énergie prend aussi quelques vacances, toujours gourmandes, qu'il a accepté de nous raconter. Entretien.

Par Samia Mrani



Cuisine Actuelle : Tu as plusieurs restaurants, tu écris des livres, animes des chroniques à la télévision... Avec toutes ces activités, tu as le temps de prendre des vacances ?

Juan Arbelaez : Oui. En réalité, les semaines où je travaille, je n'arrête pas, je travaille énormément parce que je suis passionné par ce que je fais. Je suis un boulimique de travail, et dès que j'ai fini un projet, j'en entame un autre, même s'il faut bosser le week-end. Mais je ne pourrais pas me donner autant si je n'avais pas mon équilibre. Du coup, que ce soit des week-ends, les vacances au mois d'août ou au mois de décembre où je rentre voir ma famille, ce sont des moments sacrés pendant lesquels je coupe vraiment.

C. A. : Les vacances de Juan Arbelaez, elles sont plutôt farniente et repos ou sportives et très actives ?

J. A. : Posé à côté d'une piscine, ce n'est vraiment pas ce que j'aime. Ce sont plutôt des vacances où ça bouge, souvent en van.

J'ai ça en moi, je suis quelqu'un de très curieux, un peu comme un gamin qui n'a jamais grandi, et j'ai toute cette énergie que je peux canaliser dans le travail, mais qui est aussi présente pendant les vacances. Il y a toujours du sport, de l'équilibre, des aventures. Je m'installe sur une serviette, et au bout de 4 minutes, il faut que j'aille courir jusqu'au bout de la plage, ramasser des mégots, nager jusqu'à la bouée, faire de la plongée, aller chercher le bon spot pour prévoir une session de surf ou de kite. Rester posé sur la serviette, ce n'est pas quelque chose que j'aime ni que j'ai appris à faire.

C. A. : Plutôt retour en Colombie ou balade en France, pour les vacances ?

J. A. : Ça dépend. À Noël, j'adore revenir chez moi, car c'est une fête qui est très ancrée et très importante pour ma famille, et j'ai une famille très soudée. L'été, j'adore la France, le Sud-Ouest, c'est un endroit incroyable pour s'évader entre la mer, la

montagne, les lacs. La France a une diversité de paysages qui est assez unique. Donc, plutôt l'hiver en Colombie et l'été en France.

C. A. : Qu'est-ce que seraient tes vacances parfaites ?

J. A. : Ce sont celles que je n'ai pas encore faites. Je suis assoiffé de nouveaux paysages, de nouveaux pays, de nouvelles cultures, de nouveaux marchés, de nouvelles cuisines. Mes vacances parfaites sont celles où je découvre de nouvelles choses. Il y a deux ans, on est allés en Espagne en van, on s'est arrêtés pour faire des pique-niques un peu partout, et c'était absolument fou ! Cette année, on part à deux vans avec Julien Duboué [un de ses amis chefs, *NOLR*] au Portugal en traversant toute l'Espagne. J'adore le fait de bouger, de « bouffer » du pays et de découvrir - c'est ce qui est le plus important pour moi.

C. A. : Qu'est-ce qu'on mange en vacances avec Juan Arbelaez ?

J. A. : Comme on va être en van, on va s'arrêter chez un boucher ou un poissonnier local et se faire un barbecue avec des petits légumes, une bonne sauce chimichurri toujours bien citronnée ou vinaigrée. Il y a toujours de très bonnes conserves dans le van. J'adore le thon, les sardines, les moules à l'escabèche, les asperges. On a souvent dénigré les conserves, mais quand c'est bien fait, je trouve que c'est une méthode de conservation top. J'adore ces apéros un peu imprévus où on sort dix boîtes, on les ouvre et on se régale ! J'ai une amie, d'ailleurs, qui fait ça, elle a gagné plein de prix, ces derniers temps, ça s'appelle Pirate et c'est vraiment super, ce qu'elle fait.

C. A. : Tu cuisines beaucoup en vacances ou, au contraire, tu en profites pour lever le pied ?

J. A. : La cuisine, c'est plus qu'un métier pour moi, c'est vraiment une passion. Quand on bouge comme ça et qu'on est en itinérance, j'adore faire à manger, aller faire les marchés, les courses, je ne peux pas vivre sans. Pour moi, ça fait partie du voyage, c'est aussi comme ça qu'on découvre le pays.

C. A. : Et qu'est-ce qu'on boit ?

J. A. : Souvent, j'essaie de découvrir des vins de la région quand on bouge en van, mais on a toujours une caisse de champagne, parce que je trouve que, quand on a un coucher de soleil avec les oiseaux qui volent au loin, une coupe de champagne bien frais avec une fine bulle, c'est assez unique. Il y a un vin qui m'accompagne souvent dans mes voyages, et qui est celui de notre premier

« La cuisine, c'est plus qu'un métier pour moi, c'est une passion ! »

rendez-vous avec ma compagne : Rozeta, de Maxime Magnon, un vigneron que j'aime beaucoup. Après, on s'adapte vraiment à la région. L'année dernière, on a fait toute la vallée du Rhône... et la découverte de la famille Perrin, qui a refait tout son domaine. C'est quelque chose d'exceptionnel, car ils ont pris le parti de n'utiliser que des produits issus de leur domaine : des galets roulés de Châteauneuf-du-Pape, des pierres du coin, et ça donne un lieu incroyable ! Quand je serai en Espagne, ce sera des vins du cru, et au Portugal, un bon vinho verde.

C. A. : Ton mode de cuisson préféré en vacances ?

J. A. : Le barbecue. Avec le goût de la fumée, du feu de bois, la gestion de la braise, c'est quelque chose d'unique, d'irremplaçable. Les gens parlent beaucoup de côte de bœuf au barbecue, l'été. J'aime bien ça quand elle est bien faite, mais je trouve qu'il y a plein de pièces qui sont assez incroyables à faire au barbecue et qu'on oublie, par exemple la bavette. Je préfère même l'entrecôte à la côte de bœuf, car elle grille de tous les côtés





et le gras est beaucoup plus croustillant. Une belle pièce de viande au barbecue, j'aime beaucoup. Quant à savoir laquelle, j'aime assez varier les plaisirs. C'est aussi grâce à ça que la cuisine est magique.

C. A. : Qu'est-ce qu'on sert pour accompagner ça ?

J. A. : Des sauces crues comme une bonne chimichurri, une sauce vierge. J'adore faire des aubergines grillées au barbecue, qu'on écrase ensuite à la fourchette : ça fait une sorte de baba ganoush, de purée d'aubergine un peu fumée qui accompagne tout. Et, toujours, beaucoup de légumes qu'on jette sur le grill avec juste une bonne huile d'olive, un peu de fleur de sel - ça marche avec tout.

C. A. : Avec tes restaurants Yaya, on part en Grèce, avec Bazurto, c'est direction la Colombie... D'où te vient ce plaisir du métissage en cuisine ?

J. A. : Du constat qu'en arrivant en France, en étant étranger, j'apprenais la cuisine française, mais sans être français, et c'était un peu une faiblesse. Je voyais que le Français faisait du français, le Japonais du japonais... On te met dans une case, et il ne faut pas trop en bouger, il y a des choses un peu sacrées. Et en grandissant, je me suis rendu compte que la cuisine n'avait pas forcément de frontières, de passeport : on voyage, on s'inspire d'un marché, d'une épice, d'un condiment, et on en sort grandi. Je me suis dit que j'allais essayer de ne pas faire une cuisine enracinée dans mes origines. Ça a donné le pari de Yaya, qui a très bien fonctionné, des tapas basques avec Arbela, de la brasserie française avec Babille. J'ai eu envie de faire bouger ces traditions poussiéreuses qui enfermaient les gens dans des cases. À chaque fois, ça été une étape de vie. J'ai rencontré mes

meilleurs potes, et j'ai commencé à faire mon huile d'olive en Grèce, et puis on a ouvert Yaya. Je suis tombé amoureux du Pays basque, de ses producteurs, et j'ai appris que mon nom de famille était originaire de là-bas... C'est comme ça qu'on a ouvert Arbela. En vrai, ce sont des étapes de vie, des moments importants. Voilà comment j'ai toujours vécu mes ouvertures de restaurant.

C. A. : Les étoiles, c'est quelque chose que tu vises pour tes restaurants ?

J. A. : Je n'en ai jamais voulu, car j'aime les restaurants dans lesquels il y a du bruit, les gens qui dansent, qui montent sur les tables, où on paie des coups à la table d'à côté, où on rigole, où on dérape un peu... J'aime bien les restaurants où on mange un peu trop, on boit un petit peu trop et on rigole beaucoup ! Pour avoir une étoile, il y a besoin de sacrifier un peu l'assiette, on lui donne un côté presque religieux - je ne dirais pas aseptisé, mais très propre -, et nous, on aime bien les lieux où ça vit, où ça bouge. J'ai bossé longtemps en étoilé, chez Pierre Gagnaire, puis au Bristol, au Georges V. J'ai un parcours étoilé important, mais à un moment, j'ai décidé de m'extirper de tout ça. Je ne sais pas si, un jour, j'aurai un projet de gastro, mais pour l'instant, ce n'est pas le but.

C. A. : C'est ce côté festif, cette atmosphère qui fait un bon repas ?

J. A. : Tout est important, l'assiette est importante, le service aussi, mais pour moi, le plus important, c'est avec qui on le partage. Ce sont les gens qui sont à table avec nous, c'est ça, l'essentiel.

C. A. : Tu as des produits choucou ?

J. A. : C'est marrant, parce que je pense que peu de gens choisiraient ça, mais c'est l'ail. Pour moi, c'est un produit exceptionnel, un condiment que j'utilise partout et qui est un peu oublié. On le martyrise un peu, on le maltraite, mais c'est un produit absolument incroyable qui a énormément de goût, qui est hyper bon pour la santé, qui est bon comme ça, confit à l'huile d'olive, ou pour accompagner une viande... Je suis un adepte de l'ail ! J'adore aussi le maigre de ligne : une pièce de 4 kg cuite en croûte de sel, ouverte et rosée à l'arête, c'est exceptionnel, il n'y a besoin de rien d'autre ! Et je suis un malade des noix de cajou, des pistaches, des amandes, mais vraiment ! Je peux en manger 600, voire 800 g par jour, j'en suis vraiment fou ! D'ailleurs, il y en a tout le temps chez moi : sur le plan de travail de ma cuisine, il y a 2 sacs de 2 kg de pistaches !



VOYAGE GOURMAND EN COLOMBIE

Juan Arbelaez nous emmène dans sa Colombie natale avec « Recuerdame », à la découverte de sa culture, ses marchés et, bien évidemment, sa cuisine, avec une belle collection de recettes de son cru. Au programme, du soleil, de la bonne humeur et, surtout, de la gourmandise, avec quantité d'ingrédients locaux. « Recuerdame », de Juan Arbelaez, photos du Photographe du dimanche, éd. First.



Crema de maíz (Soupe de maïs)

4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 40 MIN

- 6 épis de maïs • 2 pommes de terre • 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail • 200 g de crème liquide • 1 c. à café de cumin • 1 c. à café de sel

POUR SERVIR : • 1 botte de cébettes

- 1 bouquet de coriandre

❶ **Faites suer dans une cocotte** l'oignon ciselé, l'ail haché et le sel. Ajoutez le maïs égrené, les pommes de terre taillées en petits cubes et le cumin. Recouvrez avec 2 litres d'eau et faites cuire pendant 35 minutes sur feu moyen, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

❷ **Ajoutez ensuite la crème liquide** et mixez au blender. Transvasez dans un bol, puis ajoutez la coriandre effeuillée et la cébette ciselée.

Lomo al trapo (Filet de bœuf grillé)

4 PERSONNES **PRÉPARATION : 10 MIN**

CUISSON : 10 MIN **REPOS : 1 H**

- 600 g de filet de bœuf • 50 cl de vin rouge
- 300 g de gros sel • 10 g de poivre du moulin
- 10 g de paprika fumé • 10 g d'origan en poudre

❶ **Trempez un torchon** dans le vin rouge pour au moins 1 heure. Étalez le torchon dans un plat, répartissez dessus le gros sel et les épices, puis placez-y le filet de bœuf. Refermez bien le torchon pour qu'il épouse la forme de la viande.

❷ **Ficelez le filet de bœuf** à l'aide d'une ficelle de cuisine (attention, ça doit être très serré !).

❸ **Faites chauffer le barbecue** et déposez le torchon directement dans la braise : il va brûler à certains endroits, c'est normal.

❹ **Retirez le lomo al trapo** après 7 à 8 minutes dans la braise, puis ôtez le torchon à l'aide de ciseaux. Reposez la grille sur le barbecue et grillez le filet tout en enlevant un maximum de sel. Laissez reposer la viande et détaillez-la en belles tranches.



L'IDÉE EN PLUS

Cette célèbre recette colombienne consiste à cuire directement à la braise un filet de bœuf enfermé dans un torchon imbibé de vin rouge. À réaliser l'été au barbecue, exclusivement !

Pêches & abricots

Un duo qui en a dans le noyau

Gorgés de soleil, ces deux fruits sont sur toutes les tables en été. L'occasion de s'intéresser d'un peu plus près à eux et de varier les recettes.

Par Marine Couturier



Une grande famille

D'un point de vue botanique, le pêcher et l'abricotier sont cousins puisqu'ils appartiennent tous deux au genre *Prunus*, de la famille des Rosaceae. Ainsi, il n'est pas rare que des arboriculteurs produisent les deux fruits sur leur exploitation. En 2023, plus de 222 000 tonnes de pêches, nectarines et brugnons ont été produites en France, les deux derniers étant d'ailleurs des variétés de pêche obtenues par sélection à partir de mutations naturelles. La différence ? Les pêches ont la peau duveteuse, tandis que celle des nectarines et brugnons est lisse. Pour l'abricot, plus de 127 000 tonnes ont été récoltées en 2023 en France. L'AOP pêches et abricots de France, qui regroupe la majeure partie de la production, a identifié quatre grandes régions productrices : la vallée du Rhône, la plaine de la Crau, les Costières, le Roussillon et la Corse.

Une déclinaison sanguine

À côté des pêches blanches et jaunes, on en trouve aussi à la chair pourpre, dites sanguines. Parmi elles, la Nectavigne est issue d'un croisement entre la pêche de vigne et la nectarine. Sa peau est couleur lie-de-vin, tandis que sa chair est sucrée, légèrement acidulée et bien juteuse. Très rafraîchissante, elle se consomme de préférence nature.

Au-delà de la couleur

Plus de 300 variétés de pêches et nectarines sont cultivées dans nos vergers, dont 60 % à chair jaune et 40 % à chair blanche. Le choix entre les deux n'est qu'une affaire de goût. Les fruits à chair jaune sont sucrés et acidulés, et en général plus gros et résistants aux manipulations. Ceux à chair blanche sont parfumés et ont un goût plus subtil, mais sont parfois plus fragiles. Du côté des abricots, des variations de teintes sont aussi à observer et n'ont également rien à voir avec la qualité gustative et la maturité. En fonction des variétés, on trouve donc des abricots dont la peau va du jaune soutenu au rouge.

Bienfaits nutritionnels,

À la fois sucrés et juteux, ces deux fruits à noyau offrent des apports nutritifs un peu différents. Si la teneur en fibres est similaire, celle en sucre est légèrement inférieure pour les pêches, qui sont donc plus légères et rafraîchissantes. Elles contiennent d'ailleurs moins de calories que les abricots. Ceux-ci ont une texture plus dense et sont particulièrement riches en vitamine A, quand les pêches offrent, elles, une grande quantité de vitamine C. Les deux fruits sont riches en antioxydants, fer, cuivre et potassium.

Astuces de chef

Si la peau de l'abricot se mange sans problème, celle de la pêche peut être désagréable en bouche. Pour l'enlever facilement, il suffit de la monder : faire une petite croix à l'aide d'un couteau sur son sommet, la plonger dans de l'eau bouillante pour quelques secondes, puis dans de l'eau glacée, et enfin retirer avec un couteau la peau, qui se détache toute seule. Il ne reste plus qu'à la manger et, pourquoi pas, la glisser dans des plats salés, comme on peut aussi le faire pour l'abricot : dans une salade, un tajine, rôtie pour accompagner une viande ou un poisson...

PRÉSENTATION ET PARFUM

Ajoutez des pluches de menthe
au dernier moment, ou parsemez
la tarte de thym citron ou d'aiguilles
de romarin avant ou après
cuisson, selon vos préférences.



Tarte briochée aux abricots streusel

6 PERSONNES **PRÉPARATION : 30 MIN** **CUISSON : 45 MIN** **REPOS : 1 H 20**

- 10 abricots bien mûrs • 1 jaune d'œuf • 200 g de crème épaisse entière • 10 cl de lait
- 100 g de beurre doux mou (+ pour le moule) • 300 g de farine • 60 g de sucre semoule
- 1 sachet de levure boulangère déshydratée (soit 7-8 g) • 1 c. à soupe de miel de thym • 1 pincée de sel
- POUR LE STREUSEL :** • 2 c. à soupe de purée d'amande blanche • 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe de sucre cristal • 1 c. à café d'extraît d'amande amère

1 Faites tiédir le lait. Délayez-y la levure en fouettant le tout dans un bol. Laissez-la reposer 5 minutes, puis mélangez de nouveau.

2 Tamisez la farine et faites un puits, versez-y le lait et travaillez le tout. Laissez reposer 15 minutes à température ambiante.

3 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 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 Préparez le streusel : amalgamez la purée d'amande avec le sucre et la fécule. Réservez au réfrigérateur.

5 Abaissez la pâte sur 3 cm d'épaisseur. Déposez-la dans un moule à tarte préalablement beurré.

6 Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les abricots en deux et dénoyautez-les. Garnissez-en la pâte à 2-3 cm des bords. Nappez-les de miel. Émiettez le streusel par-dessus.

7 Enfouez pour 40 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée et dorée et la garniture bien colorée. Laissez tiédir ou complètement refroidir à la sortie du four. Dégustez la tarte briochée accompagnée d'une touche de crème fraîche épaisse.



Gratins de pêche, pistache et fleur d'oranger

 4 PERSONNES

 PRÉPARATION : 15 MIN

 CUISSON : 25 MIN

- 2 pêches • 2 œufs
- 40 cl de crème liquide entière
- 4 c. à soupe de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de pistaches nature décortiquées
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

❶ Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les pêches en 8 quartiers en les dénoyant. Concassez les pistaches.

❷ Fouettez les œufs avec la crème, l'eau de fleur d'oranger et 3 cuillerées à soupe de sucre vanillé. Répartissez l'appareil aux œufs dans 4 ramequins. Répartissez les quartiers de pêche et enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que l'appareil soit pris et doré sur le dessus.

❸ Parsemez de pistaches et d'un peu de sucre vanillé. Laissez tiédir ou complètement refroidir. Dégustez tiède, à température ambiante ou bien frais, selon vos préférences.

SUCRE VANILLÉ ?

Optez pour des sachets de sucre vanillé du rayon pâtisserie ou réalisez le vôtre. Pour cela, recyclez vos gousses de vanille usagées. Faites-les bien sécher avant de les couper en quatre et de les placer dans votre sucrier. Vous pouvez aussi, si elles sont de très bonne qualité, les mixer directement avec votre sucre.

Petits chaussons abricot romarin

8 PIÈCES  PRÉPARATION : 30 MIN  CUISSON : 45 MIN  REPOS : 2 H

- 400 g d'abricots bien mûrs • 1 branche de romarin • 1 jaune d'œuf • 1 c. à soupe de lait froid
- 400 g de pâte feuilletée • 2 c. à soupe de poudre d'amande • 2 c. à soupe de gros grains de sucre
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée • 1 c. à soupe de farine pour le plan de travail

1 Dénoyautez les abricots, coupez-les en petits dés. Mélangez-les dans une casserole avec le romarin effeuillé et haché et la poudre d'amande. Mélangez 10-15 minutes sur feu moyen pour faire dessécher la préparation, puis laissez complètement refroidir. Placez au réfrigérateur pour 2 heures.

2 Préchauffez le four à 210 °C. Étalez la pâte au rouleau

à pâtisserie sur une surface farinée sur 3-5 mm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, détaillez 8 disques de 8 cm de diamètre.

3 Garnissez les disques avec la compote froide et refermez-les pour former des petits chaussons. Soudez bien les bords de pâte. Transférez-les au fur et à mesure sur la plaque du four chemisée de papier cuisson.

4 Badigeonnez-les du jaune d'œuf battu avec le lait, à l'aide d'un pinceau. Parsemez-les de gros grains de sucre, puis de noix de coco râpée.

5 Enfournez pour 5 minutes, puis réduisez la température à 200 °C. Laissez cuire 30 minutes environ, jusqu'à ce que les chaussons soient bien gonflés et dorés. Laissez-les refroidir avant de les déguster.

TOUR DE MAIN

Afin de vous assurer une bonne soudure de la pâte, vous pouvez humecter les bords des disques avec un peu d'eau froide à l'aide d'un pinceau, ou bien encore de jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau froide.

CHEZ LE BOUCHER

Jugez du calibre des côtelettes et n'hésitez pas à opter pour 3 pièces par personne si celles-ci sont de petit format, comme notamment les côtelettes premières.

Côtelettes d'agneau et pêche grillée au pesto

4 PERSONNES  PRÉPARATION : 20 MIN  CUISSON : 15 MIN

- 8 côtes d'agneau découvertes • 4 pêches jaunes • 400 g de tomates cerise zébrées, jaunes, orange et rouges • 1 botte de basilic • 1 belle gousse d'ail • 500 g de mozzarella
- 20 cl d'huile d'olive vierge extra • 1 c. à soupe de pignons de pin • Sel et poivre

1 Faites chauffer un barbecue. Salez et poivrez les côtelettes d'agneau sur les deux faces.

2 Coupez les tomates en deux et les pêches en 3 tranches, autour du noyau. Coupez la mozzarella en fins quartiers.

3 Effeuillez le basilic et réservez quelques feuilles pour la présentation finale.

Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Mixez le basilic avec l'ail et les pignons, tout en versant assez d'huile d'olive pour obtenir un pesto onctueux. Salez-le et poivrez-le.

4 Faites griller les côtelettes sur les 2 faces au barbecue pendant 10-12 minutes. Marquez les tranches

de pêche au barbecue sur les deux faces également.

5 Dressez les côtelettes dans 4 assiettes. Garnissez de tranches de pêche grillées, de tomates mélangées et de mozzarella. Ajoutez des touches de pesto et arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive. Décorez de feuilles de basilic et servez.

UNE VARIANTE PLUS EXPRESS?

Utilisez de la poudre de noisette du commerce, qui sera toutefois bien moins savoureuse, ou préférez de la poudre d'amande. Si vous aimez la saveur de la fève tonka, râpez-en une à la microrâpe, à la place de l'extrait d'amande amère.



Crumble pêche abricot amande noisette

👤 6-8 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION : 30 MIN 🍳 CUISSON : 1 H 30 ⏱️ REPOS : 30 MIN

- 4 pêches jaunes bien mûres • 12 abricots bien mûrs • 250 g de beurre doux • 200 g de noisettes décortiquées
- 200 g de sucre de canne blond • 50 g de fécule de maïs • 50 g d'amandes entières décortiquées
- 50 g de miel de garrigue • 1 c. à café d'extrait d'amande amère

1 Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les pêches et les abricots en morceaux en les dénoyant. Placez-les dans un grand plat à four et nappez-les de miel. Enfouissez-les pour 30 minutes, puis laissez-les refroidir complètement.

2 Réduisez la température du four à 150 °C. Éparpillez les noisettes sur une plaque, puis

enfouissez-les pour 15 minutes. Laissez-les refroidir, puis réduisez-les en poudre fine.

3 Travaillez le beurre en parcelles

avec le sucre de canne blond, puis incorporez la poudre de noisette et la fécule de maïs. Incorporez l'extrait d'amande amère et les amandes coupées en deux. Placez la pâte pour 30 minutes au réfrigérateur.

4 Préchauffez le four à 180 °C.

Émiettez la pâte sur les fruits refroidis et enfouissez le tout pour 45 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante.

5 Dégustez tiède avec 1 boule de glace au lait d'amande ou au yaourt, et décorez avec 1 quartier de pêche fraîche si vous le désirez.

Crostinis chutney d'abricot et burrata

👤 6-8 PERSONNES 🍴 PRÉPARATION : 25 MIN 🕒 CUISSON : 20 MIN

- 500 g d'abricots extra mûrs • 1 petit piment rouge • 1 échalote • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de thym
- 1 brin de lavande bio (facultatif) • 500 g de burrata • 1 pain au levain • 50 g de miel
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe bombée de moutarde en grains
- 1 c. à soupe de pignons de pin • Sel

1 Dénoyautez les abricots en les coupant en 6 tranches. Mettez-les dans une casserole avec le miel, le vinaigre et la moutarde.

2 Pelez et ciselez l'échalote, épépinez et hachez le piment. Ajoutez-les et

remuez sur feu vif pendant 15 minutes, jusqu'à obtenir une compotée. Salez et laissez complètement refroidir.

3 Coupez le pain en fines tranches. Faites-les toaster au grille-pain et frottez-les avec l'ail pelé.

4 Égouttez la burrata, coupez-la en fins quartiers. Répartissez-les sur les toasts tout en les garnissant de chutney.

5 Parsemez de thym frais et de pignons de pin. Ajoutez une touche de lavande si vous le désirez et dégustez.



POUR ALLER PLUS LOIN...

Choisissez un pain enrichi aux noix et aux raisins pour renforcer la saveur sucrée-salée. Vous pouvez remplacer la burrata par un fromage bleu doux type fourme d'Ambert, ou par un autre fromage crémeux avec davantage de caractère comme le brillat-savarin.



VERSION PLUS LIGHT

Réalisez ce flan sans la pâte. Dans ce cas, beurrez et farinez le moule choisi, puis versez directement l'appareil à flan en ajoutant les abricots au centre de celui-ci.

Flan aux abricots

8 PERSONNES PRÉPARATION : 25 MIN CUISSON : 55 MN

- 8 abricots • 6 jaunes d'œufs • 75 cl de lait demi-écrémé • 25 cl de crème liquide entière
- 10 g de beurre pour le moule • 400 g de pâte sablée • 180 g de sucre semoule
- 100 g de fécule de maïs (+ pour le moule et le plan de travail)
- 1 c. à soupe d'extract de vanille

1 Fouettez les jaunes avec le sucre et l'extract de vanille jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la fécule et fouettez pour l'intégrer complètement.

2 Portez le lait et la crème à ébullition dans une casserole. Versez peu à peu le liquide bouillant sur les jaunes tout en fouettant. Remettez le tout dans la casserole et faites cuire à feu moyen, tout en remuant avec une cuillère en bois. Dès que la crème épaissit, retirez-la du feu (elle doit à peine cuire).

Laissez-la refroidir complètement à température ambiante.

3 Préchauffez le four à 175 °C. Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur une surface farinée pour obtenir un disque de 3-5 mm d'épaisseur et de 24 cm de diamètre. Tapissez-en le fond d'un moule à charnières beurré et fariné de 24 cm de diamètre, ou le centre d'un cercle haut à entremets de 24 cm de diamètre, disposé sur une plaque chemisée de papier cuisson. Étalez les chutes de pâte et réalisez un bandeau de

4 cm de hauteur pour tapisser le tour du cercle ou du moule. Piquez le disque de pâte avec une fourchette.

4 Coupez les abricots en deux en les dénoyant. Étalez une fine couche d'appareil à flan sur la pâte et garnissez-la d'oreillons d'abricot en les répartissant bien. Versez le reste d'appareil à flan par-dessus. Enfournez pour 45 minutes.

5 Laissez refroidir le flan avant de le transférer sur un plat. Dégustez-le bien frais ou à température ambiante, selon vos préférences.

Pannacottas dulce de leche et abricot verveine

👤 6 PERSONNES 🥄 PRÉPARATION : 25 MIN 🍳 CUISSON : 15 MIN ⌚ REPOS : 6 H

- 600 g d'abricots • 2 branches de verveine fraîche • 45 cl de crème liquide entière
- 200 g de confiture de lait • 6 g de gélatine en feuilles (soit 3 feuilles)

- 1 **Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide.** Versez la crème dans une casserole et portez à ébullition. Essorez la gélatine ramollie et incorporez-la tout en fouettant bien.
- 2 **Ajoutez la confiture de lait** et fouettez soigneusement pour obtenir une consistance lisse

et homogène. Répartissez la préparation dans 6 verrines. Couvrez-les de film alimentaire et entreposez-les au réfrigérateur pour 6 heures au moins.

- 3 **Dénoyautez les abricots** et coupez-les en petits morceaux. Placez-les dans une casserole avec la verveine effeuillée et

hachée. Couvrez et portez à frémissements. Réduisez le feu et laissez cuire 15 minutes, jusqu'à obtenir une compote bien fondue. Laissez complètement refroidir et entreposez au réfrigérateur.

- 4 **Servez les pannacottas bien fraîches**, garnies de compote d'abricot à la verveine.



ALTERNATIVE HERBACÉE

À défaut de verveine, n'hésitez pas à la remplacer par le zeste râpé et la moitié du jus pressé d'un citron vert bio. Vous pouvez également partir sur des notes complètement différentes en optant pour des feuilles de basilic ou encore de la lavande...

Pêche
&
abricot

ASTUCE PRATIQUE!

Placez la préparation dans une jarre munie d'un petit robinet, permettant ainsi de servir avec plus de facilité.

Thé glacé à la pêche

4 PERSONNES  PRÉPARATION : 5 MIN  CUISSON : 2 MIN  REPOS : 12 H

- 6 pêches jaunes • 1 citron jaune • 1 citron vert • 4 brins de menthe (facultatif)
- 100 g de sucre semoule • 1 sachet de thé noir Earl Grey

1 Commencez la veille : portez à ébullition 2 l d'eau filtrée avec le sucre. Ajoutez le thé et laissez infuser hors du feu pendant 10 minutes. Retirez le sachet et laissez refroidir.

2 Lavez les pêches. Coupez-les en huit, en les dénoyautant, et les citrons en rondelles. Mettez-les dans une jarre avec le thé infusé et entreposez au réfrigérateur pour toute 1 nuit.

3 Dégustez le lendemain : servez bien frais dans des verres avec des pluches de menthe si vous le désirez, et en ajoutant éventuellement quelques glaçons.

Tartelettes fines aux pêches poivrées, sirop herbacé

 8 PIÈCES  PRÉPARATION : 20 MIN  CUISSON : 35 MIN

- 4 pêches jaunes • 4 brins de basilic • 1 c. à soupe d'aiguilles de romarin • 400 g de pâte feuilletée
- 1 sachet de tisane à la verveine • 1 c. à soupe de miel de thym
- 1 c. à soupe de farine pour le plan de travail • Poivre du moulin

❶ Préchauffez le four à 200 °C.

Lavez les pêches jaunes, puis coupez-les en 8 quartiers en les dénoyant.

❷ Étalez la pâte au rouleau

à pâtisserie sur une surface farinée pour former un grand rectangle de 3-5 mm d'épaisseur. Détaillez-le en 8 carrés d'environ 10 cm de côté

et disposez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson.

❸ Répartissez les quartiers de pêche par-dessus et donnez 1 tour de moulin à poivre. Enfourez pour 35 minutes, en surveillant bien la coloration (la pâte doit être bien dorée, gonflée et croustillante).

❹ Portez à ébullition 10 cl d'eau et

mettez-y à infuser la tisane pendant 10 minutes. Retirez le sachet, puis délayez-y le miel de thym. Effeuiliez et hachez le romarin, ajoutez-le.

❺ Laissez tiédir ou refroidir les tartelettes, nappez-les de sirop herbacé et parsemez-les de feuilles de basilic avant de servir.



JOUEZ DE SUBLTÉ!

Utilisez un poivre plus ou moins corsé, selon vos préférences. Essayez par exemple le poivre sansho, qui est davantage une baie, utilisé dans la cuisine japonaise : il apporte une saveur légèrement citronnée.

10 desserts avec de la menthe

Personne ne résiste aux saveurs plein soleil des pêches et des abricots, surtout lorsqu'elles sont associées aux petites feuilles les plus aromatiques de la saison. **POUR 6 PERSONNES**

1 Carpaccio au pesto sucré

Mixez 20 g de feuilles de **menthe** avec 30 g de **pignons de pin** grillés, 40 g de **sucre**, 8 cl d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe de **miel** et 1 c. à soupe de **vinaigre balsamique blanc**. Émincez 6 **pêches**, disposez les tranches en rosace dans les assiettes et ajoutez du pesto de **menthe**.

LE + : Utilisez le pesto restant pour préparer un sorbet sucré-salé.

2 Glace aux cookies

Mixez 10 **abricots** avec 8 feuilles de **menthe**, 1 c. à soupe de jus de **citron** et 30 g de **sucre glace**. Montez 25 cl de **crème** en chantilly, ajoutez en filet 15 cl de **lait concentré sucré**, puis incorporez la purée d'abricot et 4 **cookies** au **chocolat** concassés. Faites prendre en sorbetière ou au congélateur.

LE + : Tous les biscuits s'y prêtent, testez donc avec des **Oreo**, **sablés**, **macarons**...

3 Abricots pochés

Chauffez 40 cl d'eau avec 4 c. à soupe de **miel** et 1/2 **gousse de vanille** fendue et grattée. Déposez 12 **abricots** dénoyautés dans le liquide frémissant, laissez cuire 5 minutes. Servez les abricots dans des coupelles avec des feuilles de **menthe** et du sirop de cuisson filtré.

LE + : Frottez la menthe avec la pulpe des doigts pour renforcer leur parfum.

4 Façon îles flottantes

Faites infuser 1 petite poignée de **menthe** dans 50 cl de **lait** très chaud. Filtrez et préparez une **crème anglaise** avec le lait filtré, 5 **jaunes d'œufs** et 80 g de **sucre**. Pochez 6 demi-pêches 8 minutes à l'eau. Versez la crème dans des coupelles, ajoutez les demi-pêches,

côté bombé au-dessus.

LE + : Parsemez d'éclats de **crêpe dentelle**.

5 Tartelettes fines

Coupez 6 rectangles de **pâte feuilletée** d'environ 12 x 10 cm. Dénoyotez 6 **abricots**, taillez les oreillons en tranches épaisses et disposez-les sur la **pâte**. Saupoudrez de **cassonade** et enfournez 20 minutes à 200 °C. Ajoutez 10 feuilles de **menthe** ciselées.

LE + : La menthe noircit rapidement, ajoutez-la au dernier moment.

6 Duo melba

Mixez finement 250 g de **fruits rouges** avec 6 feuilles de **menthe**. Pochez 8 minutes les oreillons de 3 **pêches** et de 3 **abricots** dans du **sirop vanillé**. Laissez refroidir, versez dans des coupes, ajoutez de la **glace vanille** et de la **chantilly**, puis nappez de **coulis mentholé**.

LE + : Fluidifiez le coulis avec du sirop de pochage.

7 Mousse de ricotta

Coupez 12 **abricots** en dés. Battenz 20 cl de **crème** en chantilly avec 5 c. à soupe de **sucre glace** et 2 gouttes d'extraît d'**amande amère**. Incorporez 300 g de **ricotta** bien égouttée. Déposez les dés de fruits et 1 c. à soupe de **menthe** ciselée dans des verrines, couvrez de mousse, réfrigérez 1 heure.

LE + : Servez avec des **amandes effilées grillées**.

8 Soupe au thé glacé

Versez 10 cl d'eau bouillante sur 1 c. à soupe de **thé vert** en vrac. Laissez infuser 5 minutes, puis filtrez et ajoutez les feuilles d'1/2 botte de **menthe** et 100 g de **sucre**. Couvrez de 30 cl d'eau bouillante, laissez



Notre coup de

9 Pêches poêlées au miel

Dorez les oreillons de 6 **pêches** 3 minutes de chaque côté avec du **beurre** et 3 c. à soupe de **miel**. Déposez-les dans des coupelles, placez une petite boule de **sorbet au citron** dans le creux des fruits et parsemez de **menthe** ciselée.

LE + : La cuisson doit être douce car le miel vivement chauffé peut devenir amer.

refroidir et réfrigérez. Versez le thé préalablement filtré sur une salade de **pêche**, **abricot** et **melon**. **LE + :** Ajoutez le zeste et le jus d'1 petit citron vert à la salade.

10 Tartare chantilly

Mixez 12 feuilles de **menthe** avec 30 g de **sucre**. Montez 30 cl de **crème** en chantilly, incorporez 2 c. à soupe de **sucre glace** puis la **menthe** mixée. Taillez en dés 5 **pêches** pelées et 10 **abricots**. Déposez-les dans des verrines et couvrez de chantilly à la menthe.

LE + : Ajustez la quantité de **sucre** à la maturité des fruits.

Bio depuis 1978

Nat ali

Un été plein de saveurs et de fraîcheur !



NATURE ET ALIMENTS Entreprise familiale à mission

« Cultiver curiosité et créativité pour toujours défendre une consommation biologique porteuse d'engagements humanistes et écologiques, source d'épanouissement. »

www.nature-aliments.com 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE

Nature et Aliments

enercomp
Énergie
pour la vie

Service commercialisation : 02 51 00 00 00 - contact@nature-aliments.com

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRE, TROP SALE. WWW.MANGERBOUGER.FR



Des légumes labellisés

Depuis l'été 2024, 12 producteurs, essentiellement dans le Sud-Ouest, ont obtenu le Label rouge pour la production de certains types de tomates : la tomate cerise vrac, la tomate cerise grappe, la ronde grappe et l'allongée cœur. Toutes sont commercialisées sous la marque Les Paysans Rougeline. C'est la première fois que des tomates obtiennent un label de qualité, alors qu'un travail est en cours pour l'obtention de l'IGP pour la tomate de Marmande.

Tomates et courgettes

Y a pas de pépins !

Qui se ressemble s'assemble : ces deux incontournables de la cuisine estivale ont tant de points communs qu'il serait dommage de ne pas les associer.

Par Marine Couturier

Farandole de couleurs

Ananas, noire de Crimée, green zebra... La tomate se décline en un grand nombre de variétés et de couleurs. Et toutes ne s'accroissent pas forcément de la même manière. Si les rouges sont les plus polyvalentes, elles se prêtent particulièrement aux plats chauds et aux sauces, tandis que les jaunes et les noires sont excellentes dégustées fraîches et en salade. Cela dit, rien n'empêche de varier les teintes pour réaliser, par exemple, une belle salade bariolée. La courgette se décline elle aussi en plusieurs couleurs : les vertes sont évidemment les plus répandues, mais on trouve aussi des jaunes, plus douces et sucrées, et des vert clair, au goût plus prononcé.

À fond les formes !

Selon les variétés, les tomates peuvent être rondes, allongées, côtelées, en forme de cœur, plus ou moins grosses, ou même toutes petites, comme les tomates cerise. Chacun choisira donc en fonction de ses goûts ou des recettes à préparer, et le constat est similaire pour les courgettes, même si le choix est moins important. Ainsi, il existe des courgettes rondes qui sont parfaites pour être préparées farcies, des minicourgettes qui se prêtent très bien à la décoration des plats, ou encore des courgettes à la peau granuleuse, pas forcément attrayantes mais qui révèlent des saveurs aux notes d'artichaut.

Les amies de l'été

Avec la chaleur et la transpiration, l'organisme a besoin plus que jamais, en été, de pallier la perte hydrique. Bien sûr, il faut penser à boire - au grand minimum 1,5 litre par jour -, mais on trouve aussi de l'eau dans l'alimentation. Et la tomate et la courgette n'en manquent pas, puisqu'elles en contiennent plus de 90 % chacune ! Côté bienfaits, elles sont aussi riches en fibres, qui présentent plusieurs avantages : favoriser le transit intestinal, réduire l'index glycémique des aliments et provoquer une sensation de satiété rapide et, surtout, durable. Autant ne pas se priver !

Les modes de consommation

Ces légumes du soleil peuvent aussi bien se consommer crus que cuits, mais la première option est à privilégier pour profiter de leurs apports nutritionnels : les vitamines, oligoéléments et antioxydants sont en partie détériorés par la cuisson. Attention cependant à varier les types de préparations, car un excès de crudités peut causer des troubles digestifs... à moins de peler et d'épépiner les légumes. À noter qu'une cuisson vapeur à basse température et de courte durée préserve une part des nutriments des légumes, et que cette technique peut être utilisée en précuisson pour des recettes au four ou à la poêle.

L'IDÉE EN PLUS

Pensez à réaliser cette recette en portions individuelles pour obtenir une très jolie entrée.

Tarte fine de polenta, tagliatelles de courgette à l'huile de pistache

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

• 2 courgettes • 50 cl de lait • 1 boule de mozzarella • 200 g de semoule de maïs
• 1/2 citron confit • 3 c. à soupe de pesto de tomate • 3 c. à soupe d'huile de pistache • Sel et poivre

1 Tranchez la mozzarella.

Taillez la peau du citron confit en julienne fine.

2 Portez le lait à ébullition avec 25 cl d'eau, salez. Hors du feu, ajoutez la semoule de maïs, mélangez avec une cuillère en bois. Faites cuire 3 minutes.

3 Préchauffez le four à 210 °C. Déposez la moitié de la polenta sur une feuille

de papier sulfurisé, aplatissez légèrement, puis disposez par-dessus les tranches de mozzarella. Recouvrez avec la polenta restante. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé et abaissez au rouleau à pâtisserie pour former un disque.

4 Retirez le papier sulfurisé et badigeonnez du pesto de tomate. Enfouez pour 10 minutes.

5 Lavez les courgettes et coupez leurs extrémités.

Réalisez des lanières de courgette à l'aide d'une mandoline ou d'un rasoir. Enrobez-les avec l'huile de pistache. Salez-les, poivrez-les et ajoutez la julienne de citron confit. Au moment de servir, disposez les tagliatelles de courgette sur la tarte. Dégustez sans attendre.

Feta au four et tomates en persillade

 2 PERSONNES  PRÉPARATION : 20 MIN  CUISSON : 15 MIN

- 3 tomates • 15 tomates cerise • 1 oignon rouge • 3 gousses d'ail • 15 feuilles de persil • 250 g de feta
- 8 olives noires dénoyautées • 8 olives vertes dénoyautées • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à soupe de chapelure • Sel et poivre

1 Lavez les tomates, coupez-les en deux en enlevant le pédoncule. Épluchez l'oignon rouge et taillez-le en quartiers. Lavez les tomates cerise. Préchauffez le four à 220 °C.

2 Préparez la persillade : mixez le persil avec 1 gousse d'ail épluchée et la chapelure. Parsemez les demi-tomates de persillade.

3 Réunissez dans un plat à gratin les tomates cerise, les olives, les

2 gousses d'ail écrasées, l'oignon et les demi-tomates en persillade.

4 Arrosez le tout d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Déposez la feta. Salez et poivrez. Enfourez pour 15 minutes.

L'IDÉE EN PLUS

Servez ce plat bien chaud à l'apéritif avec des tartines de pain grillées, ou mixez l'ensemble avec un peu d'eau pour en faire une délicieuse sauce à verser généreusement sur des linguines.

Gaufres courgette et truite fumée

4 PERSONNES  **PRÉPARATION : 25 MIN**  **CUISON : 25 MIN**

- 3 tranches de truite fumée • 2 courgettes • 1/2 bouquet de persil plat • 3 œufs • 40 cl de lait
- 250 g de farine • 8 cl d'huile neutre • 1 sachet de levure chimique • Sel et poivre

1 Préparez la pâte à gaufres : clarifiez les œufs, puis mélangez la farine et la levure. Salez, poivrez. Incorporez les jaunes d'œufs et le lait. Versez l'huile et mélangez.

2 Préparez la garniture : lavez et séchez les courgettes, puis ôtez leurs extrémités.

Râpez les courgettes, puis pressez la chair dans vos mains pour en extraire l'excédent d'eau. Ajoutez ensuite les feuilles de persil ciselées et les tranches de truite coupées en lanières.

3 Ajoutez la garniture dans la pâte à gaufres. Montez

les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à l'appareil.

4 Faites cuire les gaufres dans un gaufrier graissé pendant 3 minutes sur chaque face. Dégustez-les sans attendre. Servez-les accompagnées, par exemple, d'une sauce tzatziki.

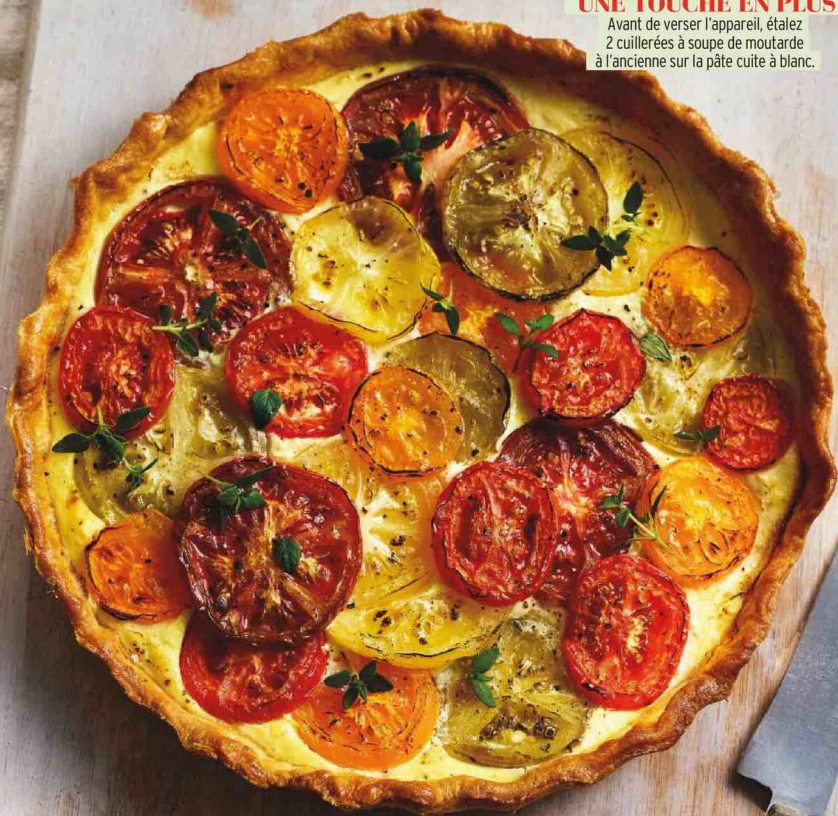


UN PEU DE TEMPS...

Laissez reposer la pâte à gaufres au moins 1 h au frais avant cuisson, afin d'accentuer l'action de la levure.

UNE TOUCHE EN PLUS

Avant de verser l'appareil, étalez
2 cuillerées à soupe de moutarde
à l'ancienne sur la pâte cuite à blanc.



Tarte paprika et tomates anciennes

4 PERSONNES **PRÉPARATION : 30 MIN** **CUISSON : 30 MIN** **REPOS : 30 MIN**

• 4 tomates anciennes (rouge, jaune, verte) • 4 œufs • 2 jaunes d'œufs • 20 cl de crème liquide
• 170 g de beurre • 4 c. à soupe de pecorino râpé • 250 g de farine • 2 c. à café de paprika • Sel et poivre

1 Préparez la pâte : dans un robot, mélangez la farine, 1 pincée de sel, le paprika et le beurre, jusqu'à obtenir une consistance de chapelure. Ajoutez les jaunes d'œufs, mélangez jusqu'à former une boule de pâte. Filmez la pâte et placez-la au frais pour 30 minutes.

2 Réalisez l'appareil : mélangez la crème, les œufs et le pecorino. Salez et poivrez.

3 Lavez les tomates et ôtez leur pédoncule. Tranchez-les.

4 Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné. Foncez-en un moule à tarte, piquez le fond avec une

fourchette. Placez dessus une feuille de papier sulfurisé et des poids. Enfouez à blanc pour 15 minutes. Laissez refroidir.

5 Versez l'appareil et disposez les tranches de tomates. Enfouez à nouveau pour 15 minutes et laissez tiédir avant de démouler.

LE PETIT PLUS

Accompagnez cette terrine avec un coulis de courgette et basilic.

Terrine de ratatouille

1 TERRINE  **PRÉPARATION : 25 MIN**  **CUISSON : 55 MIN**

- 1 courgette • 1 aubergine • 1 poivron vert • 1 carotte • 1 bouquet de persil • 2 œufs + 2 jaunes
- 25 cl de crème liquide • 8 tomates séchées • Huile d'olive • Piment d'Espelette • Sel et poivre

1 Préchauffez le four

à 200 °C. Lavez le poivron, ôtez les pépins et taillez-le en lanières. Lavez la courgette, la carotte et l'aubergine. Coupez-les en rondelles.

2 Placez les légumes sur une plaque chemisée de papier

cuisson, arrosez d'1 filet d'huile, salez et poivrez. Enfourez pour 15 minutes. Laissez refroidir.

3 Mélangez les œufs, les jaunes et la crème. Salez, poivrez et ajoutez 1 pointe de piment d'Espelette. Réduisez la température du four à 160 °C.

4 Égouttez les tomates séchées

dans du papier absorbant. Intercalez les légumes égouttés dans une terrine. Versez l'appareil dessus. Enfourez au bain-marie pour 40 minutes. Laissez refroidir et parsemez de persil. Servez froid.

Taboulé facile

 4 PERSONNES  PRÉPARATION : 15 MIN  CUISSON : 5 MIN

- 2 tomates cœur de bœuf • 2 courgettes • 1 oignon nouveau • 1 citron (jus) • 20 feuilles de menthe
- 25 cl de bouillon de volaille • 200 g de semoule de blé • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de harissa • Sel et poivre

1 Lavez les tomates cœur de bœuf et les courgettes. Taillez-les séparément en brunoise, en retirant les pépins et la pulpe. Nettoyez et ciselez l'oignon nouveau et les feuilles de menthe.

2 Versez la semoule dans un saladier avec la brunoise de courgette. Chauffez le bouillon de volaille parfumé avec la harissa, versez sur la semoule. Couvrez et laissez gonfler pendant 5 minutes.

3 Égrenez la semoule avec les dents d'une fourchette. Arrosez avec l'huile d'olive et le jus de citron. Ajoutez la brunoise de tomate et l'oignon avec la menthe dans la semoule, salez, poivrez et servez.



COLORE !

Versez de la pulpe de tomate dans le bouillon de volaille pour ajouter du parfum et de la couleur.

Chutney de tomate

2 BOCAUX  PRÉPARATION : 15 MIN  CUISSON : 15 MIN  REPOS : 12 H

- 1 kg de tomates anciennes • 400 g de sucre • 10 grains de poivre • 5 graines de cardamome
- 2 étoiles de badiane • 1 bâton de cannelle • 1 gousse de vanille

1 Lavez les tomates et ôtez leur pédoncule. Coupez les tomates en morceaux.
2 Réunissez les tomates, les grains de poivre, les graines de cardamome écrasées, la gousse

de vanille fendue, la badiane et le bâton de cannelle. Saupoudrez le tout de sucre et laissez mariner 12 heures au frais.
3 Égouttez les tomates. Faites-les mijoter à feu doux 15 minutes.

4 Débarrassez dans des bocaux stérilisés, fermez et laissez refroidir à l'envers, comme pour les confitures. Servez comme accompagnement avec du poisson cru ou du fromage.



ASTUCE

Mettez les épices dans un filtre à café en forme de bourse directement dans le chutney, pour éviter de les trier en fin de cuisson.

LA BONNE IDÉE

Ajoutez des abricots aux tomates pour obtenir un crumble sucré-salé.



Crumble de tomate aux noix

 4 PERSONNES  PRÉPARATION : 15 MIN  CUISSON : 20 MIN

- 8 tomates • 1 branche de romarin • 150 g de beurre • 100 g de parmesan
- 120 g de farine • 80 g de poudre de noix • 2 c. à soupe d'huile de noix

1 Lavez les tomates et ôtez leur pédoncule. Coupez-les en morceaux, placez-les dans un plat à gratin, arrosez-les avec l'huile de noix et ajoutez le romarin effeuillé.

2 Préparez le crumble : mélangez la farine, le parmesan et la poudre de noix. Ajoutez le beurre en parcelles et mélangez du bout des doigts, jusqu'à obtenir une texture sableuse.

3 Préchauffez le four à 200 °C. Recouvrez les tomates avec le crumble. Enfournez pour 20 minutes.
4 Dégustez le crumble chaud ou tiède.



HERBACÉ

Jouez avec les fines herbes selon vos goûts : cette recette fonctionnera tout aussi bien avec de la menthe, de l'estragon ou encore du basilic.

Muffins aux courgettes, ketchup framboise et tomate

2 PERSONNES  PRÉPARATION : 30 MIN  CUISSON : 25 MIN

- 20 framboises • 2 courgettes • 3 brins de persil • 3 brins de thym frais • 2 œufs
- 20 cl de lait • 200 g de parmesan • 200 g de farine • 10 cl d'huile • 10 cl de coulis de tomate
- 1 sachet de levure chimique • 1 c. à soupe de vinaigre blanc • 1 c. à café de sucre • Sel et poivre

1 Préparez la pâte à muffins : mélangez la farine avec la levure, salez et poivrez. Ajoutez les œufs, l'huile d'olive et le lait. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les courgettes, coupez les extrémités et râpez-les grossièrement. Pressez la chair

entre vos mains pour en retirer l'excédent d'eau. Ciselez le persil et effeuillez le thym.

3 Ajoutez la garniture et le parmesan à la pâte à muffins.

Versez l'appareil dans des moules à muffins graissés. Enfourez pour 25 minutes. Laissez tiédir puis démoulez.

4 Préparez le ketchup : mixez le coulis de tomate, le vinaigre blanc, le sucre et les framboises. Passez au chinois fin pour enlever les graines et débarrassez ce ketchup dans un bol.

5 Servez les muffins aux courgettes accompagnés du ketchup de framboise.

10 recettes à la feta

Elle apporte sa touche acidulée et rafraîchissante dans les petits plats froids comme chauds, et rend dips et sauces irrésistiblement onctueux... **POUR 4 PERSONNES**

1 Tzatziki twisté

Râpez 3 courgettes, mélangez-les avec 2 gousses d'ail hachées et 1 c. à soupe de coriandre. Ajoutez 150 g de feta, 100 g de yaourt à la grecque et 5 cl d'huile d'olive.
LE + : Choisissez de jeunes courgettes fermes, qui rendent peu d'eau.

2 Œufs brouillés

Poêlez 400 g de tomates cerise 3 minutes avec de l'huile d'olive et de l'ail. Battez 8 œufs, faites-les cuire 5 minutes au beurre en remuant constamment. Hors du feu, incorporez 150 g de feta. Servez avec les tomates tièdes et du basilic.
LE + : Relevez de piment d'Espelette ou de paprika fumé.

3 Tarte fine aux deux fromages

Badigeonnez le fond d'une pâte feuilletée de pesto, puis saupoudrez de 2 c. à soupe de semoule fine. Émincez 5 tomates roma, disposez-les sur la tarte. Ajoutez 150 g de feta et 100 g de lamelles de gorgonzola. Enfourez pour 20 minutes à 200 °C.
LE + : La semoule absorbe le jus des tomates, on peut la remplacer par de la chapelure bien grillée.

4 Bricks à la grecque

Faites fondre 2 courgettes râpées 5 minutes avec 150 g de poisses d'épinards et de l'huile d'olive. Ajoutez 250 g de feta, 1 œuf, 1 gousse d'ail pressée et 1 c. à soupe de menthe. Déposez 1 c. à soupe de farce froide au centre de 12 feuilles de brick huilées. Pliez en triangles et enfourez pour 12 minutes à 190 °C.
LE + : Ces bricks peuvent être préparés d'avance et réchauffés à four moyen.

5 Brochettes et dip

Piquez 500 g de tomates cerise sur des petites brochettes. Arrosez d'huile d'olive, parsemez d'origan, puis enfourez pour 5 minutes sous le grill. Mixez 150 g de feta avec 100 g de mascarpone, 1 gousse d'ail, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 3 c. à soupe de miel et du paprika. Servez le dip avec les brochettes.
LE + : Accompagnez d'olives noires et de pain pita.

6 Roulés de bœuf

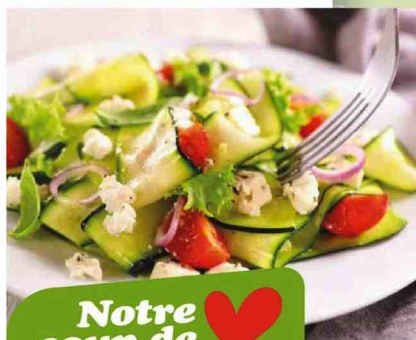
Mélangez 150 g de feta avec 50 g de fromage frais, 8 olives noires et 1 oignon vert hachés, et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Farctissez-en de fines tranches de rôti de bœuf et roulez-les. Mixez 1 tomate fraîche avec 80 g de tomates séchées, 10 cl d'huile d'olive et 1 poignée de basilic. Nappez les roulés de sauce.
LE + : Parfait pour un apéritif dînatoire ou un brunch.

7 Clafoutis estival

Émincez 4 courgettes, poêlez-les 5 minutes avec de l'huile d'olive. Répartissez dans des ramequins individuels beurrés. Mixez 200 g de feta avec 20 cl de crème. Ajoutez 5 œufs battus, 80 g de farine et de la ciboulette. Versez sur les courgettes, enfourez pour 25 minutes à 180 °C.
LE + : Égouttez les courgettes s'il y a de l'eau après cuisson.

8 Feta rôtie

Faites sauter 4 courgettes taillées en dés 5 minutes avec de l'huile d'olive. Ajoutez 300 g de tomates concassées, 1 oignon et 2 gousses d'ail hachés. Laissez mijoter 10 minutes. Versez dans un plat, placez 400 g



Notre coup de cœur

9 Tagliatelles en salade

Coupez 6 courgettes en tagliatelles. Blanchissez-les 2 minutes. Mélangez 300 g de feta avec 2 gousses d'ail hachées, 1 c. à soupe de persil, 4 c. à soupe d'huile d'olive et 2 c. à soupe de vinaigre balsamique. Mélangez avec les tagliatelles de courgette, servez bien frais.
LE + : En salade consistante, ajoutez du melon et du jambon cru.

de feta au milieu. Enfourez pour 20 minutes à 200 °C.
LE + : Servez sans attendre, car la feta refroidit vite !

10 Tomates façon provençale

Coupez en deux 12 petites tomates. Évidez-les, déposez 1 morceau de feta dans chacune. Mixez 1 botte de persil avec 2 gousses d'ail. Ajoutez 50 g de chapelure, des herbes de Provence, et 1 filet d'huile d'olive. Couvrez les tomates, enfourez pour 30 minutes à 180 °C.
LE + : Mixez les variétés, petites tomates zebra, marmande, noire de Crimée...

Aubergines & poivrons

Méditerranée, tes beaux légumes ensoleillés

Dans la famille des légumes de l'été, aubergines et poivrons occupent une place de choix. Pour les sublimer, autant apprendre d'abord à bien les connaître !

Par Marine Couturier



L'aubergine, une éponge à dévorer

Ce fruit utilisé comme légume est apparu sur le continent indien avant d'arriver dans le bassin méditerranéen grâce aux navigateurs arabes. Là, l'aubergine s'est d'abord fait une place en Espagne, au Moyen Âge, avant que sa culture se développe dans le sud de la France et en Italie au XV^e siècle.

Les variétés : à maturité, la peau de l'aubergine est brune et sa chair emplit de graines noires et dures qui la rendent amère. Elle est donc récoltée avant, et on en trouve de tailles, formes et couleurs différentes, en fonction des variétés. La plus courante est la barbantane, reconnaissable à son épiderme violet, sa forme allongée et sa chair blanche. On trouve également la dourga, plus petite et dont la peau est de couleur blanche, la graffiti à la robe striée blanche et mauve, ou encore la chinoise, longue et fine et au goût plus prononcé.

Bien la choisir : pour profiter au mieux de ses qualités gustatives, elle doit être bien ferme avec une peau lisse et brillante et un pédoncule bien vert. Les aubergines de petit à moyen calibre sont à privilégier, car leur chair est plus dense et la cuisson sera plus homogène. Elle se conserve une semaine au réfrigérateur.

Qui l'eût cru ? Elle se consomme exclusivement cuite, ce qui n'est pas vraiment une contrainte, tant les modes de cuisson sont variés : à la poêle, au wok, sous le gril, au four, à la friteuse... Et puisque sa peau contient l'essentiel des antioxydants qui la composent, autant la garder !

L'astuce en plus

Pour éviter le phénomène « éponge », il faut s'attaquer aux fibres de ce légume.

Pour cela, faites frémir l'aubergine découpée pendant 2 ou 3 minutes dans de l'eau avec une pincée de bicarbonate de soude, puis égouttez bien avant de passer au mode de cuisson choisi.

Le poivron, les couleurs de l'été

Originaire d'Amérique du Sud, ce légume a traversé l'Atlantique au moment des grandes découvertes et a trouvé une formidable terre d'accueil en Méditerranée.

Il s'agit d'une variété de piment doux - le terme « piment » est d'ailleurs utilisé dans de nombreuses langues pour le désigner. En France, plus de 25 000 tonnes sont produites par an, essentiellement dans les Bouches-du-Rhône et le Lot-et-Garonne.

Couleur et saveur : lorsqu'ils poussent, tous les poivrons sont verts, quelle que soit leur variété. La couleur évolue ensuite vers le jaune et le rouge en fonction du stade de maturité. Le poivron vert a une texture plus croquante et un goût légèrement amer. Le rouge présente, lui, des notes plus douces, parfois sucrées, et a une peau plus fine. Quant au jaune, sa saveur est similaire à celle du rouge, avec une légère note fruitée. Juteux, il s'apprécie particulièrement consommé en salade ou confit.

À surveiller à l'achat : on le trouve toute l'année sur les étals, notamment conditionné en sachet contenant les trois couleurs, mais sa pleine saison va de juin à septembre. Sa fraîcheur est garantie par une chair bien ferme, une peau brillante et l'absence de tache. Il se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Utilisation : on le consomme cru ou cuit, selon les envies et les recettes - en salade, au barbecue, farci au four... Pour ceux qui n'apprécient pas de manger sa peau, il suffit de la retirer en faisant griller au préalable le poivron au four ou en le plongeant brièvement dans de l'eau bouillante.

ASTUCE

Vous pouvez finir cette recette au four en débarrassant la garniture dans un plat à gratin avant d'y casser les œufs. Pour une cuisson parfaite, préchauffez le four à 180 °C, versez les blancs dans la garniture et n'ajoutez les jaunes qu'une fois que les blancs ont commencé à coaguler.



Chakchouka aux poivrons

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

• 4 tomates • 2 poivrons jaunes • 2 poivrons rouges • 1 oignon • 1/2 bouquet de basilic • 4 œufs
• 1 c. à café de paprika • 1 c. à café de harissa • 1 c. à café de cumin • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Lavez les poivrons et taillez-les en lanières. Pelez et émincez l'oignon. Lavez les tomates, coupez-les en morceaux.

2 Faites revenir l'oignon dans une poêle avec 1 filet

d'huile d'olive. Saupoudrez du cumin et du paprika.

3 Ajoutez les poivrons, laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates et la harissa, cuisez

encore quelques minutes.

4 Réalisez 4 nids dans la garniture, cassez-y les œufs. Couvrez et laissez cuire 4 minutes. Salez, poivrez et parsemez de feuilles de basilic.

Cannellonis d'aubergine et brandade

 4 PERSONNES  PRÉPARATION : 35 MIN  CUISSON : 35 MIN

- 2 pavés de cabillaud • 4 pommes de terre • 2 aubergines • 100 g de pois chiches
- 50 cl de sauce tomate • 1/2 citron confit • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Lavez les aubergines et coupez leurs extrémités. Taillez-les en tranches dans la longueur. Saisissez-les sur une grille huilée 4 minutes sur chaque face. Salez-les, poivrez-les et égouttez-les sur du papier absorbant.

2 Préparez la farce : égouttez les pois chiches. Taillez en

julienne la peau du citron confit. Pelez les pommes de terre et taillez-les en morceaux. Faites-les cuire 18 minutes dans une casserole d'eau salée. Ajoutez le cabillaud coupé en morceaux, poursuivez la cuisson 5 minutes.

3 Égouttez les pommes de terre et écrasez-les avec une fourchette, ainsi que le poisson.

Ajoutez les pois chiches et le citron confit. Mélangez. Préchauffez le four à 180 °C.

4 Garnissez les tranches cuites d'aubergine avec la farce et roulez-les comme des cannellonis. Versez la sauce tomate dans le fond d'un plat, disposez-y les cannellonis. Enfournez pour 10 minutes.



LE PETIT PLUS

Frottez des croûtons à l'ail et parsemez-en les cannellonis au moment de servir.

TOUR DE MAIN

Accompagnez ce gratin d'une salade de bœuf aux herbes. Il n'est pas nécessaire de faire dégorger l'aubergine, mais de cette manière, elle rejettera moins d'eau lors de la cuisson.

Gratin d'aubergine à la feta

4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISON : 45 MIN

REPOS : 1 H

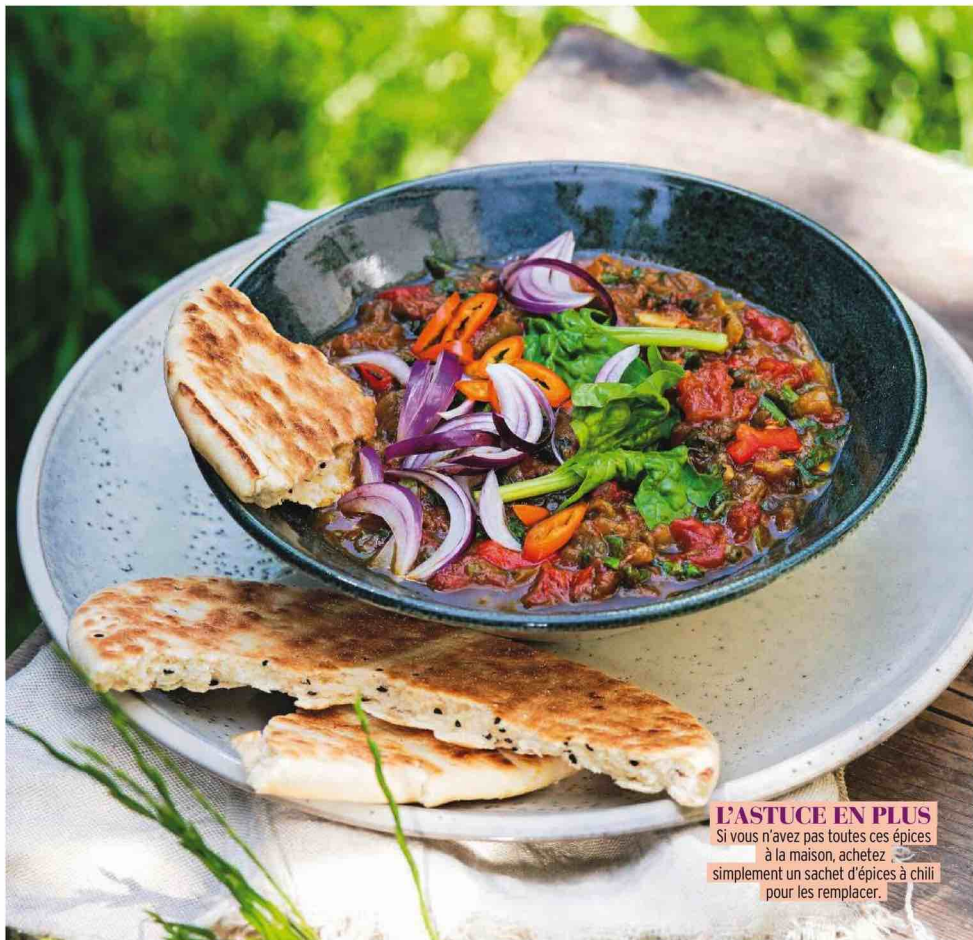
- 2 aubergines • 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de coriandre • 2 œufs
- 100 g de feta • 100 g de parmesan
- 500 g de concassé de tomate en boîte • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Lavez les aubergines, coupez leurs extrémités. Taillez-les en tranches dans la longueur avec une mandoline ou un couteau. Saupoudrez-les de sel et faites-les dégorger 1 heure dans une passoire.

2 Mettez les tomates dans une casserole, ajoutez la coriandre ciselée et la gousse d'ail écrasée. Laissez mijoter 15 minutes.

3 Rincez les tranches d'aubergine, faites-les colorer dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive 2 minutes de chaque côté, salez-les et poivrez-les. Égouttez-les sur du papier absorbant. Préchauffez le four à 180 °C.

4 Répartissez la préparation aux tomates dans un plat, disposez dessus les tranches d'aubergine. Battez les œufs avec le parmesan et la feta, puis versez sur le gratin. Enfournez pour 30 minutes.



L'ASTUCE EN PLUS

Si vous n'avez pas toutes ces épices à la maison, achetez simplement un sachet d'épices à chili pour les remplacer.

Ajvar aux épinards

4 PERSONNES  **PRÉPARATION : 25 MIN**  **CUISSON : 1 H 10**

- 3 aubergines • 200 g de pousses d'épinards • 1 oignon • 1 piment rouge • 3 gousses d'ail
- 250 g de piquillos confits • 1 c. à café de sucre • 1/2 c. à café de coriandre • 1/2 c. à café de cumin
- 1/2 c. à café de cannelle • 1/2 c. à café de curcuma • Huile d'olive • Sel et poivre

❶ Préchauffez le four à 210 °C.

Lavez les aubergines, coupez-les en deux dans la longueur. Quadrillez la chair avec un couteau. Insérez dans chacune 1/2 gousse d'ail pelée. Arrosez d'huile, salez et poivrez. Emballez-les dans du papier aluminium.

Enfournez pour 45 minutes.

❷ Égouttez les piquillos.

Pelez et émincez l'oignon.

❸ Récupérez la chair des aubergines.

Faites suer l'oignon dans une poêle avec 1 filet d'huile, ajoutez l'aubergine, les piquillos, la coriandre et les épices.

Laissez mijoter 25 minutes.

❹ Ajoutez les pousses d'épinards

en fin de cuisson et faites-les tomber.

❺ Ajoutez le piment émincé

au moment de servir, ainsi que des lamelles d'oignon cru. Servez avec du pain pita.



LE BON MIX

Remplacez la moitié du bœuf haché par de la chair à saucisse : le rendu sera à la fois plus moelleux et plus savoureux.

Lasagnes d'aubergine à la bolognaise

4 PERSONNES PRÉPARATION : 40 MIN CUISSON : 1 H 15

- 600 g de bœuf haché • 3 aubergines • 1 carotte • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1/2 bouquet de basilic
- 150 g de parmesan • 10 g de beurre • 50 cl de coulis de tomate • 10 cl de vin blanc • 100 g de noix de cajou
- 80 g de chapelure • 1 c. à soupe de féculé • 2 c. à café de concentré de tomate • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Épluchez la carotte et l'oignon, puis taillez-les en brunoise.

Faites revenir l'oignon dans un faitout avec 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez les carottes, la gousse d'ail écrasée et le concentré de tomate. Laissez suer 10 minutes.

2 Déglacez avec le vin blanc et laissez évaporer. Incorporez la

viande, laissez colorer 5 minutes.

3 Ajoutez le coulis de tomate et la féculé. Cuissez encore 10 minutes. Salez, poivrez et parsemez de basilic ciselé.

4 Lavez les aubergines et taillez-les en tranches dans la longueur. Dans un plat à gratin beurré, alternez les

couches d'aubergine et de farce, en terminant l'aubergine. Préchauffez le four à 180 °C.

5 Mixez les noix de cajou, le parmesan et la chapelure. Saupoudrez les lasagnes de ce mélange. Enfouissez pour 40 minutes. Servez avec une salade de haricots verts.

Cracker pizza

 4 PERSONNES

 PRÉPARATION : 25 MIN

 CUISSON : 25 MIN

 REPOS : 1 H

• 2 poivrons rouges • 1 aubergine
• 1 oignon • Quelques brins de coriandre • 100 g de comté râpé
• 80 g de beurre • 1 c. à soupe de yaourt à la grecque • 140 g de farine • 2 c. à soupe de pesto de tomate • 2 c. à soupe de thym et romarin séchés • 1/2 c. à café de piment d'Espelette • Sel et poivre

1 Préparez la garniture : lavez les légumes, taillez-les en tranches, arrosez-les d'huile et assaisonnez-les en sel, poivre et piment. Saisissez-les sur un grill et réservez.

2 Préparez la pâte à cracker : mélangez la farine, le comté, le thym et le romarin. Ajoutez le beurre en morceaux et mélangez jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez 10 cl d'eau, puis façonnez une boule de pâte. Filmez et réservez au frais 1 heure. Préchauffez le four à 180 °C.

3 Étalez finement la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé. Ôtez la feuille du dessus. Tartinez le cracker de pesto de tomate. Enfourez pour 15 minutes.

4 Dressez les légumes grillés sur le cracker cuit. Agrémentez du yaourt à la grecque et de feuilles de coriandre ciselées.

TOUR DE MAIN

Brisez le cracker en plusieurs morceaux et garnissez-les individuellement.

Chutney de poivrons

2 BOCAUX  PRÉPARATION : 15 MIN  CUISSON : 30 MIN

• 8 tomates • 3 poivrons verts • 3 poivrons jaunes • 2 oignons • 5 g de gingembre • 2 g d'ail • 400 g de sucre • 25 cl de vinaigre de vin blanc • 30 g de graines de moutarde • 5 g de ras el-hanout • 1 g de safran

1 Lavez les poivrons, ôtez les pépins et taillez-les en brunoise. Épluchez et hachez les oignons.

2 Faites une croix à l'arrière des tomates avec la pointe d'un couteau et plongez-les dans une casserole d'eau

bouillante pour 3 minutes.

Rafraîchissez-les et mondez-les. Retirez la pulpe et taillez la chair en brunoise.

3 Réalisez un sirop : réunissez dans une casserole le sucre, le ras el-hanout, le gingembre,

l'ail haché, le safran, le vinaigre de vin blanc et les graines de moutarde. Portez à ébullition, baissez le feu, incorporez les légumes et laissez compoter 25 minutes. Débarrassez dans un bocal hermétique.

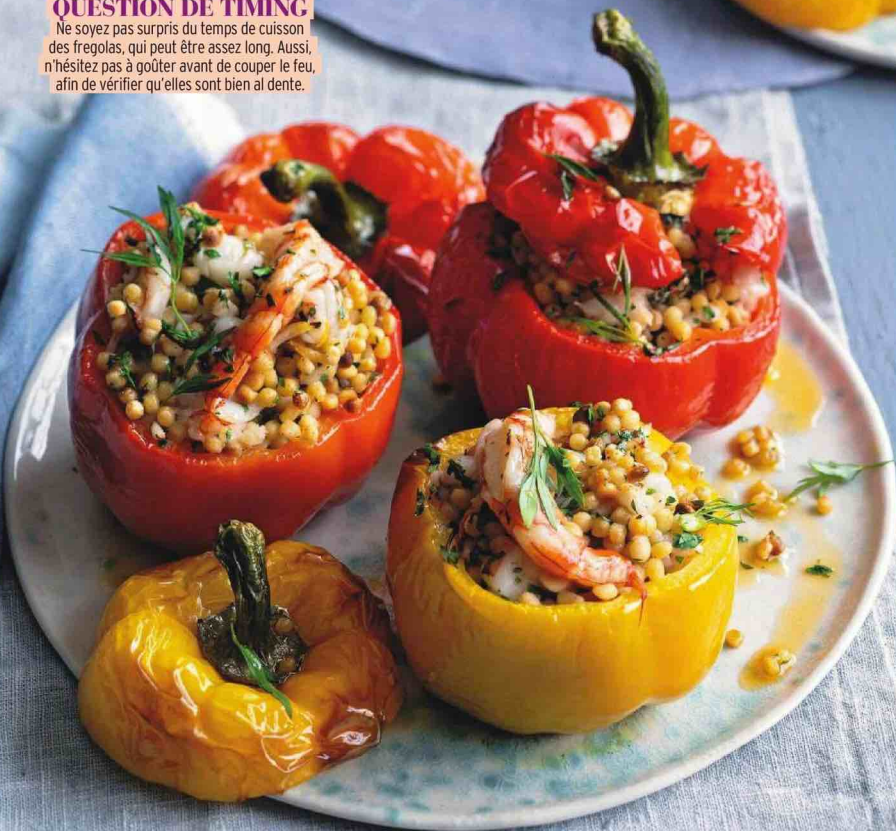


ALTERNATIVE

Si vous ne trouvez pas de graines de moutarde, vous pouvez les remplacer par du raifort.

QUESTION DE TIMING

Ne soyez pas surpris du temps de cuisson des fregolas, qui peut être assez long. Aussi, n'hésitez pas à goûter avant de couper le feu, afin de vérifier qu'elles sont bien al dente.



Poivrons farcis au risotto de la mer

 4 PERSONNES  PRÉPARATION : 30 MIN  CUISSON : 30 MIN

- 8 crevettes • 200 g de moules cuites et décoquillées • 2 poivrons jaunes • 2 poivrons rouges • 2 échalotes • 1/2 botte d'estragon • 150 g de pecorino • 1,5 l de bouillon de volaille • 300 g de fregolas • 10 cl de vin blanc • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez les poivrons, coupez-leur un chapeau puis creusez l'intérieur pour les épépiner. Placez-les avec leur chapeau dans un plat, arrosez d'huile et enfournez pour 30 minutes.

2 Décortiquez les crevettes.

Pelez et ciselez les échalotes.

3 **Faites suer les échalotes** dans une marmite avec l'huile d'olive. Ajoutez les fregolas, déglacez avec le vin blanc et laissez évaporer. Mouillez avec le bouillon de volaille petit à petit et laissez cuire 15 minutes.

4 Incorporez l'estragon

effeuillé et le pecorino en fin de cuisson. Mélangez, puis ajoutez délicatement les moules.

5 Garnissez les poivrons

avec les fregolas et disposez 2 crevettes sur chacun d'entre eux. Servez chaud ou tiède.

LE TWIST DRESSAGE

Chemisez la terrine avec des bandes de courgettes verte et jaune juste blanchies pour un joli rendu.



Terrine de fromage frais et poivrons marinés

2 PERSONNES PRÉPARATION : 40 MIN CUISSON : 45 MIN REPOS : 6 H

- 2 poivrons rouges • 2 poivrons verts • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de ciboulette • 2 branches de thym
- 600 g de fromage frais • 50 cl de crème • 20 cl d'huile d'olive • 3 feuilles de gélatine • Sel et poivre

1 Lavez les poivrons, coupez-les en deux, ôtez les pépins et les membranes blanches. Taillez-les en rectangles. Mettez-les dans un plat, recouvrez d'huile, de thym et d'ail écrasé. Enfouissez avec un papier d'aluminium pour 45 minutes à 150 °C. Égouttez-les et pelez-les.

2 Préparez la farce : ciselez la ciboulette. Réhydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Chauffez la crème liquide, ajoutez-y la gélatine essorée et mélangez. Travaillez le fromage frais avec une fourchette. Salez, poivrez et ajoutez la crème et la ciboulette.

3 Filmez une terrine, tapissez le fond d'une couche de fromage puis d'une de poivrons. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de fromage. Rabattez l'excédent de film par-dessus et laissez reposer 6 heures au frais. Démoulez et servez en parts.

10 recettes de bruschettas

Dans ces deux légumes se nichent les saveurs les plus intenses de l'été ! Rôtis, fondants, grillés, marinés, c'est le must pour nos tartines chaudes. **POUR 6 PERSONNES**

1 Compotée aux raisins

Taillez 4 **poivrons** en lanières et 1 **aubergine** en dés. Faites-les sauter 5 minutes avec 1 **oignon** émincé et 1 gousse d'**ail** hachée. Ajoutez 10 cl de **bouillon** et 1 poignée de **raisins secs**, laissez mijoter 20 minutes. Couvrez-en des **tartines grillées**.

LE + : Ajoutez de la feta et passez 2 minutes sous le grill.

2 Façon millefeuille

Coupez 3 **aubergines** en fines rondelles. Faites-les griller 5 minutes de chaque côté avec de l'**huile d'olive**. Émincez 250 g de **mozzarella sèche**. Empilez aubergine et fromage en les alternant sur des rondelles de **pain**. Parsemez d'**origan**, enfournez pour 5 minutes à 210 °C.

LE + : Faites griller les aubergines à la plancha ou au barbecue, c'est plus rapide.

3 Frites panées

Taillez 2 **aubergines** en grosses frites. Faites-les dégorger 15 minutes avec du **gros sel**. Farinez les frites, puis passez-les, à deux reprises, dans de l'**œuf battu** et de la **chapelure panko**. Faites-les frire 3 à 4 minutes. Déposez-les sur des rondelles de **baguette toastées**.

LE + : Tartinez le pain de **ktipiti** ou de **houmous**.

4 Sucré-salé

Poêlez à l'**huile de sésame** 2 **aubergines** coupées en dés pendant 15 minutes. Ajoutez 4 c. à soupe de **sauce soja**, 2 c. à soupe de **miel**, 1 c. à soupe de **balsamique** et 1 pointe de **gingembre**. Laissez réduire 5 minutes. Frottez d'**ail** 6 tranches de **pain toastées** et couvrez-les d'**aubergine**.

LE + : Complétez de **fruits secs grillés** et **concassés**.

5 Tartare vitaminé

Taillez en dés 4 **poivrons jaunes** et 3 **avocats**. Ajoutez 200 g de **groselles**, le jus de 1 **citron vert**, 8 cl d'**huile d'olive** et de la **coriandre**. Tartinez 6 tranches de **pain toastées** de **ricotta**, répartissez le tartare.

LE + : Choisissez du **pain brioché coupé en tranches épaisses**.

6 Marinés

Enfournez 4 **poivrons rouges** coupés en gros morceaux pour 15 minutes à 200 °C. Pelez-les, puis faites-les mariner avec 8 cl d'**huile d'olive**, 2 gousses d'**ail pressées**, 3 c. à soupe de **pesto** et du **paprika fumé**. Déposez les **poivrons** sur du **pain grillé** et nappez d'**huile de marinade**.

LE + : Pour des saveurs intenses, mélangez les **poivrons** et la **marinade** lorsqu'ils sont bien chauds.

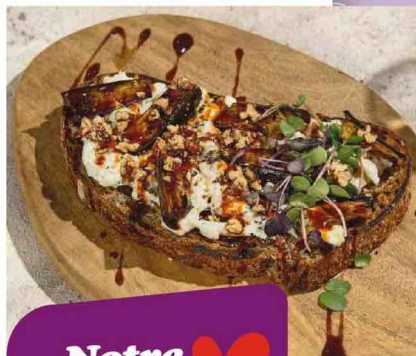
7 À la mozzarella

Coupez 3 **poivrons pelés** en lanières et émincez 2 **aubergines**. Faites sauter le tout 10 minutes dans un bon fond d'**huile d'olive** avec des **herbes de Provence**. Disposez les légumes sur 6 tranches de **pain grillées**. Ajoutez des billes de **mozzarella** et enfournez pour 3 minutes sous le grill.

LE + : **Mozzarella** ou **scamorza râpée**, au bon goût fumé.

8 Crème de poivron et burrata

Faites sauter 4 **poivrons épépinés** et coupés en dés 10 minutes avec 1 petit **oignon** et 1 gousse d'**ail** hachés dans de l'**huile d'olive**. Versez 10 cl de **vin blanc** et 1 c. à soupe de **concentré de tomate**. Laissez mijoter 10 minutes puis mixez. Couvrez-en 6 tranches de **pain toastées** et ajoutez 1 c. à soupe de **burrata** sur chacune.



Notre coup de



9 Au fromage frais

Faites cuire 12 fines tranches d'**aubergine** 10 minutes à couvert avec un fond d'eau, puis grillez-les 3 minutes à feu vif. Mixez 200 g de **fromage frais** avec 1 gousse d'**ail** et 1 poignée de **basilic**. Étalez sur 6 tranches de **pain grillées** et déposez les tranches d'**aubergine**.

LE + : Privilégiez le **fromage de brebis**, goûteux et digeste.

LE + : Servez avec un **topping de micropousses (radis, roquette)**.

10 Aux œufs de caille

Faites revenir 3 **aubergines** coupées en dés 10 minutes avec 2 **échalotes hachées**. Ajoutez 50 g d'**allumettes fumées**, 50 g de **chapelure** et 30 g de **parmesan**, mélangez 3 minutes sur feu vif. Couvrez-en 6 tranches de **pain toastées**, déposez des **œufs de caille** et enfournez pour 4 minutes à 180 °C.

LE + : Servez avec des **copeaux de parmesan**.

Saucisse ou sardine ?

Nos meilleures grillades

Fan de poisson ou plutôt branché viande ? En été, sur le barbecue, les deux options nous régaleront tout autant, que l'on adopte le fameux petit poisson ou l'une de ces spécialités charcutières, à condition de bien les choisir au marché.

Par Laurence Zombek



Mille et une saucisses

Sertie dans un boyau - naturel (intestin de porc, de bœuf ou de mouton) ou synthétique (cellulose ou collagène) -, farcie de viande hachée, la saucisse se décline à l'infini et à ses spécialités dans tous les pays. Parmi les saucisses à griller, les plus courantes sont les saucisses à gros hachage (chipolata, merguez, godiveau, saucisse de Toulouse), l'andouillette et les boudins blanc, noir ou créole... On en trouve même des végétariennes.

Leur vocation première n'est certes pas diététique, mais cela ne doit pas les soustraire à la critique. Rappelons d'abord, s'agissant de la viande crue, qu'aucune rupture de la chaîne du froid n'est tolérable. Afin d'éviter la prolifération des germes pathogènes, elles ne doivent pas traîner à température ambiante et doivent être suffisamment cuites.

Attention à la qualité : il convient d'en connaître les ingrédients, présentés par ordre décroissant d'importance lorsque le produit est étiqueté, et sinon, en demandant à son boucher. Leur teneur en graisse varie entre 30 % pour la chipolata, la merguez et la saucisse de Montbéliard, et plutôt 40 % pour celle de Morteau. Le gras étant moins cher que la chair, il est tentant pour un fabricant de le surpondérer. Mais c'est autant de perte de poids pour la saucisse une fois cuite. Mieux vaut se méfier des couleurs trop vives dues aux colorants (dont le carmin de cochenille et la bétanine), et des nitrates et nitrates de sodium et de potassium (antioxydants suspectés d'être cancérogènes consommés à haute dose). D'autres additifs sont parfois masqués : arômes de fumée, fumée liquide, exhausteurs de goût, notamment le glutamate et les sucres (saccharose, dextrose, glucose), phosphates gélifiants (pour les gonfler artificiellement d'eau), caramel, etc.

Label de qualité

À noter, le Label rouge garantit des pièces de qualité sélectionnées, à l'exclusion des produits moins conformes (hématomes, points de sang, abcès), de bonnes pratiques d'élevage et un processus d'abattage maîtrisé.

La sardine, reine de l'été

Associé étymologiquement à la Sardaigne (et trivialement à la conserve), ce poisson gras, riche en oméga 3, est pêché entre juin et octobre en Bretagne, mais on peut l'intercepter dans le Sud-Ouest en décembre et en janvier, avant sa migration vers la côte nord de la France. Accessible en prix, il justifie sa place sur un barbecue, mais il faut savoir le choisir, le préparer et le cuire comme il se doit.

Bien la choisir : la sardine est plus ou moins grande, entre 10 et 25 cm, selon l'espèce et la zone de pêche. Fraîche, son dos est bleuté, son ventre est d'un brillant argenté et ses ouïes sont jaune orangé. Si sa tête est maculée de rouge, son corps mou et sans éclat et son ventre percé, c'est qu'elle a été pêchée il y a plusieurs jours : elle est impropre à la consommation. Elle ne se conserve pas plus de 36 heures au réfrigérateur.

Bien la préparer : il s'agit de l'écailler et de la vider. Mieux vaut demander au poissonnier de le faire, car la sardine est si petite et fragile qu'on risque de l'abîmer, ses écailles sont tenaces, collantes et assez fines pour boucher l'évier, tout comme ses arêtes. Si vous décidez malgré tout de réaliser cette opération chez vous, installez-vous plutôt sur votre plan de travail recouvert d'une feuille de papier sulfurisé, et rincez-les une première fois dans un saladier d'eau avant de les passer sous le jet du robinet pour bien les rincer.

Côté cuisson : telle quelle, au naturel, posée sur le grill, 3 à 5 minutes de chaque côté, ou préalablement marinée pour lui donner une autre saveur. Pour éviter qu'elle attache à la grille et qu'elle parte en lambeaux, on l'emprisonne dans une grille double articulée, ou on la met sur une feuille d'aluminium graissée posée sur le barbecue, ou bien dans un plat émaillé.

LES 10 COMMANDEMENTS pour un barbecue réussi

En été, il s'impose comme le mode de cuisson à privilégier, simple, convivial et polyvalent. On adore y faire griller tous nos plats, de l'entrée au dessert!

Par Laurence Zombek

1 Le bon appareil, tu choisiras

Entre la tradition du charbon, la puissance du gaz et la facilité de l'électrique, le choix doit tenir compte des fréquences d'utilisation, du prix, du type d'habitat, de la superficie de cuisson, de la sécurité... Si le charbon de bois donne un goût spécifique, il est difficile de régler sa puissance calorifique, sans compter qu'il s'avère plutôt salissant et nécessite un stockage dans un endroit sec. Attention aux hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) dégagés par la fumée qui sont cancérigènes s'ils contaminent les aliments. Bien que l'alcool à brûler soit tentant pour échapper à la corvée de l'allumage fastidieux, mieux vaut s'en passer pour éviter le retour de flamme particulièrement dangereux. Le barbecue à gaz quant à lui s'allume instantanément et la puissance des flammes cuit impeccablement. Son réglage est précis, les brûleurs peuvent être allumés séparément, mais il est plus onéreux et surtout il faut prévoir des bouteilles de propane ou de butane. Quant à l'électrique - seule solution en intérieur -, la précision est certes son point fort, mais sa puissance doit être élevée et le résultat de cuisson n'équivaudra jamais celui d'un barbecue traditionnel.

2 Les lieux, tu sécuriseras

L'appareil doit être parfaitement stable, sur un sol plat, roulettes bloquées, éloigné de tout élément inflammable (cabane, mobilier, arbustes...), pas trop près de la table, aéré mais protégé du vent, inaccessible aux enfants et aux animaux et sous surveillance permanente d'un adulte responsable. Choisissez le lieu avec soin, car une fois l'appareil allumé et jusqu'à complet refroidissement, hors de question de le déplacer! Si malgré vos précautions, une montée de flammes se produisait, elle pourra être stoppée en y jetant du gros sel et en aspergeant d'eau. Par prudence, veillez à toujours avoir à proximité un bac à sable, un seau d'eau, un tuyau d'arrosage ou un extincteur en cas de déclenchement de feu, ainsi que des gants bien isolés couvrant

les avant-bras, un tablier épais... et une trousse à pharmacie pour soigner une éventuelle brûlure.

3 La météo, tu consulteras

Il n'y a pas que la pluie à éviter, même sous le soleil, le vent est dangereux quand il se mêle à la partie. Ne comptez pas vous replier dans une véranda ou une cabane, les fumées et le monoxyde de carbone pourraient vous intoxiquer si l'aération est insuffisante.

4 L'équipement adéquat, tu achèteras

L'attirail du parfait grillardin n'est pas avare. Attendez cependant qu'un besoin se révèle avant d'acheter la panoplie complète d'équipements vantés par un vendeur. Outre les brochettes, pinces, pinceau à graisse et spatules en tout genre, on peut étendre les usages avec plancha,





pierre à pizza, wok, plat à rôtir, broche à volaille, couvercle pour cuire à l'étouffée ou en mode four...

5 Le bon menu, tu élaboreras

Si le trio saucisses brochettes patates reste un classique incontournable, les options avec le barbecue sont infinies, y compris côté desserts ! Place donc aux viandes marinées, aux poissons juteux en papillotes avec une ribambelle d'aromates, aux petits légumes croquants et aux fruits grillés à accompagner d'une belle boule de glace.

6 De l'avance, tu prendras

Pour ne pas faire attendre les affamés attablés, démarrez l'allumage du barbecue à charbon trois quarts d'heure avant de passer à table, le temps de créer des braises. En cuisine, l'anticipation

est aussi de mise : poissons et viandes sont prédécoupés, prêts à cuire, et les sauces et accompagnements stockés au frais. Si vous avez opté pour des marinades, veillez à bien égoutter les aliments pour éliminer les liquides huileux qui risquent de s'enflammer en tombant sur les braises.

7 Pour chaque aliment, la cuisson tu adapteras

Selon la texture, la masse et l'épaisseur des aliments, on choisira entre :

- La cuisson directe sur une grille légèrement graissée disposée au-dessus de la source de chaleur, pour les chairs qui ont de la tenue, peu fragiles et qui cuisent en moins de 20 minutes (thon, saumon, brochettes, côtelettes, saucisses, crevettes...).
- La cuisson indirecte où les aliments ne sont pas au contact direct de la

source de chaleur et recouverts d'un couvercle ou préparés en papillotes. Elle convient aux grosses pièces, qui doivent cuire longtemps à cœur (volaille, gigot, légumes farcis) ; aux mets friables, qui se délitent, rendent beaucoup de jus, ou se dessèchent vite (sardines, poissons à chair fragile, petits légumes).

8 Au goût, tu veilleras

Qui dit barbecue dit marinade ! Ces mélanges d'une base liquide (huile, vinaigre, vin, jus de citron...) et d'ingrédients aromatiques (épices, herbes, champignons...) imprègnent les chairs et leur donne du goût tout en les empêchant de se dessécher. Autre option de plus en plus populaire : le rub, à choisir sans sel. On frotte la viande crue avec ce mix d'ingrédients secs (épices, herbes, graines) qui forme une croûte à la cuisson, la protégeant et l'aromatisant du même coup.

9 La surcuisson, tu éviteras

Lorsque la viande cuit, les fibres se contractent et l'eau s'évapore, ce qui la rend dure et sèche. La cuisson à des températures élevées, notamment en contact avec la flamme, peut brûler légèrement la viande, ce qu'il vaut mieux éviter. La bonne solution ? Attendre que le combustible se soit transformé en braises irradiantes pour poser les aliments à 10 cm au-dessus.

10 Le nettoyage immédiat, tu adopteras

À la fois pour l'hygiène et pour la durabilité de l'appareil, il convient de ne pas traîner pour le nettoyer. Les particules alimentaires sont bien moins difficiles à retirer à chaud, lorsqu'elles ne sont pas complètement desséchées et incrustées. L'eau chaude vinaigrée et le savon, associés à l'huile de coude, sont les meilleurs alliés pour un nettoyage efficace. Si l'appareil ne doit plus servir avant plusieurs semaines, il faut veiller à débrancher les cordons et bouteilles de gaz éventuels, et à le couvrir d'une housse de protection contre la poussière.

Crostinis de minisardines

2 PERSONNES  PRÉPARATION : 15 MIN  CUISSON : 20 MIN

- 1 poivron jaune • 1 poivron rouge • 1 gousse d'ail • 4 brins de petit basilic
- 12 minisardines à l'huile d'olive • 1/2 baguette tradition
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de piment d'Espelette • Sel et poivre

1 Lavez les poivrons. Épépinez-les et taillez-les en petits dés.

Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail.

2 Faites revenir les dés de poivrons dans une sauteuse avec l'huile. Salez et poivrez. Mélangez bien pendant 5-10 minutes pour les faire colorer. Ajoutez l'ail écrasé,

réduisez le feu et couvrez pour faire fondre les dés de poivrons 5-10 minutes.

3 Coupez le pain en fines tranches et faites-les légèrement griller au grille-pain. Garnissez les tartines de poivrons confits et disposez sur chaque toast 2 minisardines. Parsemez de feuilles de basilic et saupoudrez de piment.



PLUS DIGESTE ?

Vous pouvez, par commodité, peler les poivrons à l'aide d'un Économe à tomate. Plutôt que d'intégrer l'ail aux poivrons, vous pouvez simplement en frotter légèrement les tranches de pain grillées.

POUR PARFAIRE LE VOYAGE...

Dégustez le tout avec des pains plats libanais et proposez, en guise de condiments, un houmous et du labné assaisonné et arrosé d'un filet d'huile d'olive typée ardente.



Brochettes de merguez et halloumi

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 20 MIN**  **CUISSON : 10 MIN**

- 8 merguez • 100 g de jeunes pousses d'épinards • 2 oignons cébettes • 1 oignon rouge • 1 citron vert
- 1/2 botte de coriandre • 200 g de halloumi • 250 g de blé précuit • 15 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

1 Coupez les merguez en deux. Taillez le halloumi en 4 tranches épaisses et recoupez-les en 4 carrés.

2 Pelez l'oignon rouge et coupez-le en fins quartiers. Pelez et ciselez les oignons cébettes. Effeuillez la coriandre et ciselez-la. Rincez et essorez les épinards.

3 Enfilez les merguez sur des pics à brochette en intercalant

2 morceaux de merguez avec 2 carrés de halloumi et 2 quartiers d'oignon rouge. Badigeonnez les oignons et le halloumi d'huile d'olive avec un pinceau. Salez-les et poivrez-les. Mettez à griller les brochettes sur un barbecue à charbon ou électrique en les retournant.

4 Plongez le blé précuit dans une grande casserole d'eau bouillante salée pour 10 minutes.

Égouttez, puis mélangez le blé avec les oignons cébettes et la coriandre ciselés. Arrosez le tout d'huile d'olive et mélangez bien. Mélangez les épinards avec de l'huile d'olive, salez et poivrez.

5 Répartissez les brochettes sur un lit de blé. Garnissez de pousses d'épinards assaisonnées et servez les brochettes de merguez avec des quartiers de citron vert.

ASTUCE DE BON GOÛT

Pour vous assurer une pâte de qualité, commandez-la fraîche chez votre artisan boulanger et investissez dans une pierre réfractaire, l'accessoire indispensable pour réussir ses pizzas dans un four domestique.



Pizza sardines saucisse piquante

👤 2-4 PERSONNES 🍳 PRÉPARATION : 30 MIN 🕒 CUISSON : 25 MIN

- 1 saucisse italienne piquante • 1 poivron rouge corne de bœuf • 1/2 oignon doux des Cévennes
- 2 brins d'origan frais • 2 œufs extra frais • 125 g de mozzarella • 500 g de pâte à pizza
- 110 g de sardines à l'huile d'olive • Une dizaine d'olives violettes
- 1 c. à soupe bombée de concentré de tomate • Sel et poivre

❶ **Égouttez les sardines** en conservant l'huile. Lavez, épépinez et émincez le poivron.

❷ **Pelez et émincez l'oignon.** Faites-le suer dans une sauteuse avec 4 cuillerées à soupe d'huile des sardines, salez-le et poivrez-le. Une fois bien fondu, débarrassez-le. Laissez-le refroidir.

❸ **Coupez la saucisse** en tronçons de 2 cm. Égouttez la mozzarella et taillez-la en petits cubes.

❹ **Préchauffez le four à 250 °C.** Étalez la pâte au rouleau sur une grande feuille de papier cuisson pour obtenir une grande abaisse

ovale de 3-5 mm d'épaisseur. Transférez le tout sur la plaque du four. Tartinez la pâte de concentré de tomate, salez et poivrez.

❺ **Garnissez la pâte** d'oignon fondu et de sardines émiettées. Disperse les cubes de mozzarella puis le poivron émincé, les morceaux de saucisse et les olives. Enfournez pour 15 minutes.

❻ **Cassez les œufs** en les plaçant chacun dans un petit bol. Ajoutez-les sur la pizza, salez-les et poivrez-les. Laissez cuire encore 5 minutes, puis parsemez d'origan effeuillé et servez.

Bricks de sardines aux épinards

 4 PERSONNES  PRÉPARATION : 20 MIN  CUISSON : 10 MIN

- 12 sardines nettoyyées et vidées • 1 citron • 50 g de jeunes pousses d'épinards • 1 œuf
- 125 g de ghee • 8 feuilles de brick carrées • Sel et poivre 5 baies

1 Rincez les sardines sous un filet d'eau clair et tamponnez-les dans du papier absorbant pour bien les sécher. Ouvrez-les complètement en deux pour les disposer bien à plat.

2 Faites fondre le ghee. Battez l'œuf dans une assiette creuse. Salez et poivrez. Rincez et essorez les épinards.

3 Badigeonnez 1 feuille de brick de ghee, à l'aide d'un pinceau. Disposez quelques feuilles d'épinards en une seule couche, à 2-3 cm des bords. Passez 3 sardines dans l'œuf et arrangez-les sur ce montage en une seule couche. Badigeonnez 1 autre feuille de brick de ghee et apposez-la, face beurrée, sur ce montage.

Rabattez les bords vers le dessous. Répétez l'opération avec les autres ingrédients pour obtenir 4 bricks.

4 Faites frire ces bricks dans une poêle avec le reste de ghee et retournez-les pour les faire colorer sur les deux faces. Dégustez-les sans attendre, bien chauds, accompagnés de quartiers de citron.



ASTUCES !

Saisissez en premier lieu la face des bricks dont les bords ont été rabattus par le dessous, afin de les colmater. Dégustez avec une petite sauce au yaourt rehaussée de harissa ou d'épices orientales. Remplacez les épinards par des herbes aromatiques variées...

Sardines croustillantes au curcuma

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 15 MIN**  **CUISSON : 10 MIN**

- 1 citron • 4 brins de persil plat • 1 œuf • 12 sardines nettoyées et vidées • 30 cl d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de fécule de maïs • 1 c. à soupe bombée de curcuma moulu • Sel et poivre

1 Rincez les sardines sous un filet d'eau clair et tamponnez-les dans du papier absorbant pour bien les sécher. Ouvrez-les complètement en deux pour les disposer bien à plat.

2 Salez-les et poivrez-les. Farinez-les très légèrement avec la moitié de la fécule de

maïs, en retirant l'excédent. Mélangez le reste de fécule avec le curcuma et le persil effeuillé et haché. Battez l'œuf dans une assiette creuse.

3 Passez les sardines dans l'œuf en retirant l'excédent, puis panez-les de fécule au curcuma. Mettez-les à frire

dans une sauteuse avec l'huile d'olive bien chaude (elles doivent être bien dorées et croustillantes).

4 Débarrassez-les avec une écumoire en les plaçant sur du papier absorbant. Servez-les bien chaudes avec des quartiers de citron.

FAÇON FISH AND CHIPS ?

Pour accompagner les sardines, suivez le même principe avec de fines rondelles de courgette préalablement dégoûtées avec un peu de sel pendant 30 minutes sur un linge. Panez-les à l'identique et faites-les cuire de la même façon.



POUR SERVIR

Accompagnez le tout de la traditionnelle purée de pomme de terre lissée au beurre, ou encore d'une polenta crémeuse, et d'une belle salade verte croquante rehaussée d'une pointe d'ail ou de ciboulette ciselée.



Saucisse au mètre et oignons caramélisés

6 PERSONNES  PRÉPARATION : 20 MIN  CUISSON : 35 MIN

- 1,2 kg de chipolata au mètre (2 colimaçons) • 2 beaux oignons rouges de Toulouges • 6 brins de persil plat
- 20 cl de bière blonde • 4 c. à soupe de crème de balsamique • Fleur de sel et poivre

1 Préchauffez le four à 170 °C.

Pelez les oignons et coupez-les en rondelles épaisses transversalement. Disposez-les en une seule couche dans un grand plat à four.

2 Mélangez la bière avec la crème de balsamique

et arrosez-en les oignons, salez et poivrez. Enfourez pour 35 minutes environ, jusqu'à ce que la marinade soit bien réduite et que les oignons soient bien confits.

3 Enfilez les 2 colimaçons de saucisses sur des pics à

brochette pour les maintenir en place. Faites-les griller au barbecue pendant 10-15 minutes en les retournant, afin que les saucisses au mètre soient bien grillées. Dégustez les saucisses grillées avec les oignons confits parsemés de feuilles de persil.

À LA BONNE FRANQUETTE!

Servez la chakchouka directement dans le plat
et dégustez-la en tête-à-tête
en y trempant des morceaux de pain.
Vous pouvez plus classiquement
proposer un riz basmati en accompagnement.



Chakchouka pois chiches et merguez

2 PERSONNES  **PRÉPARATION : 20 MIN**  **CUISSON : 35 MIN**

- 2 merguez • 1 gros poivron rouge • 1 petit oignon doux • 1/2 botte de coriandre • 1 jaune d'œuf
- 200 g de pois chiches cuits en bocal • 100 g de petites olives niçoises • 10 cl de coulis de tomate
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de piment doux • Sel et poivre

1 Faites griller les merguez de tous côtés dans une sauteuse avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Débarrassez-les.

2 Épépinez le poivron et taillez-le en morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Faites suer le tout dans la même sauteuse avec le reste d'huile

d'olive pendant 15 minutes. Salez et poivrez. Couvrez et faites fondre le tout sur feu plus doux pendant 10 minutes.

3 Égouttez les pois chiches et ajoutez-les, ainsi que le coulis de tomate et le piment. Mélangez et faites réduire le tout 5-10 minutes.

4 Ajoutez les olives égouttées et remplacez les merguez dans la préparation précédente. Enfouissez le jaune d'œuf dans cette préparation et laissez cuire 1 minute. Parsemez de coriandre lavée, séchée, effeuillée et hachée, puis servez bien chaud.

Sardines grillées à la plancha

 4 PERSONNES  PRÉPARATION : 15 MIN  CUISSON : 15 MIN

- 8 belles sardines nettoyées et vidées • 2 citrons bio • 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic • 50 g de pecorino râpé
- 500 g de spaghettis • 15 cl d'huile d'olive vierge extra • 4 c. à soupe de pignons de pin • Sel et poivre

❶ Rincez les sardines sous un filet d'eau fraîche et séchez-les dans du papier absorbant. Coupez les citrons en rondelles. Pelez et émincez les gousses d'ail.

❷ Salez et poivrez les sardines à l'intérieur et à l'extérieur. Farcissez-les de feuilles de basilic et d'ail émincé. Faites-les griller

sur une plancha avec la moitié de l'huile, les rondelles de citron et les pignons de pin en les retournant.

❸ Plongez les spaghettis dans une marmite d'eau bouillante salée, en suivant le temps de cuisson pour un résultat al dente. Égouttez-les et mélangez-les avec le reste d'huile et le pecorino.

❹ Répartissez les spaghettis dans 4 assiettes. Garnissez-les de sardines grillées, de pignons de pin et de rondelles de citron grillées. Parsemez le tout de feuilles de basilic et servez bien chaud, en plaçant la bouteille d'huile d'olive à disposition sur la table. Dégustez sans attendre.

SELON LE CALIBRE...

Optez pour de grosses sardines, mais si elles sont petites, doublez la quantité.





Sardines à l'escabèche

4 PERSONNES **PRÉPARATION : 20 MIN** **CUISON : 15 MIN**

- 16 sardines vidées et écaillées • 1 oignon rouge • 1 petite carotte • 1 citron • 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de thym • 2 feuilles de laurier • 15 cl de vinaigre de cidre • 1 cube de court-bouillon
- 4 c. à soupe d'huile de colza • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 1 c. à café de grains de poivre blanc
- 1 c. à café de miel • Sel et poivre

1 Rincez les sardines sous un filet d'eau froide. Séchez-les bien dans du papier absorbant.

2 Pelez la carotte et taillez-la en fines rondelles à la mandoline. Pelez et émincez l'oignon, désolidarisez les rouelles. Pelez l'ail et taillez-le en fins pétales. Coupez le citron en deux, pressez une moitié pour en exprimer le jus, pelez l'autre

moitié à vif et coupez-la en rondelles avec un couteau à dents.

3 Placez le vinaigre et le miel dans une casserole avec tous les ingrédients précédents. Ajoutez la coriandre et le poivre en grains, le cube de court-bouillon, le thym et le laurier. Versez 15 cl d'eau et portez à ébullition. Préchauffez le four à 180 °C.

4 Rangez les sardines en une seule couche dans un plat à four, en les serrant bien. Arrosez-les de la préparation bouillante et recouvrez-les des aromates. Enfouissez pour 10 minutes.

5 Sortez du four et laissez tiédir ou complètement refroidir à température ambiante. Arrosez-les d'huile juste avant de les déguster.



POUR SERVIR...

Vous pouvez les placer au réfrigérateur pendant plusieurs heures, si vous désirez les déguster bien fraîches. Accompagnez-les d'une salade de pomme de terre ou d'une écrasée de pomme de terre à l'huile d'olive.

10 recettes d'accompagnements

Des recettes variées pour compléter les saveurs des petits poissons grillés et des saucisses douces et ardentes de l'été. **POUR 4 PERSONNES**

1 Salade mexicaine

Taillez en dés puis mélangez 2 **poivrons**, 3 **tomates** et 2 **avocats**. Ajoutez 200 g de **haricots noirs**, 200 g de **maïs**, 100 g de **pois chiches** et 1 **oignon rouge** haché. Assaisonnez avec 7 cl d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe de **jus de citron vert**, 2 pincées d'**épices chili** et de la **coriandre**.

LE + : Une salade généreuse, idéale pour une grande tablée.

2 Taboulé de pâtes plomb au citron

Faites cuire 250 g de petites pâtes plomb. Ajoutez 3 **carottes** râpées, 250 g de **tomates cerise**, 2 **oignons** verts, 1 gousse d'**ail** hachée et de l'**aneth**. Mixez 1/2 **citron confit** avec 200 g de **yaourt grec**, 2 c. à soupe d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe de **jus de citron** et 2 c. à soupe de **miel**. Assaisonnez le taboulé.

LE + : Parfait pour tempérer l'intensité de merquez relevées.

3 Papillote de grenaille

Mélangez 1,2 kg de **grenaille** primeur émincée avec 2 **échalotes** hachées et 2 c. à soupe de **ciboulette**. Répartissez dans 6 papillotes, ajoutez 200 g de **parmesan** râpé et 30 cl de **crème liquide**. Enfournez pour 30 minutes à 200 °C.

LE + : Coupez les pommes de terre en tranches fines pour les cuire à cœur.

4 Poêlée de haricots verts

Faites cuire 500 g de **haricots verts** 5 minutes à l'eau bouillante, puis faites-les sauter dans 1 noix de **beurre** avec 2 **gousses d'ail** hachées, 2 c. à soupe de **persil** ciselé, 3 c. à soupe de **chapelure** et 4 c. à soupe de **parmesan**. Laissez cuire 3 minutes.

LE + : Pour servir avec du poisson, remplacez le persil par de l'aneth.

5 Riz pilaf

Faites revenir 5 minutes 2 **oignons** hachés avec de l'**huile d'olive**, puis ajoutez 300 g de **riz long**, remuez 5 minutes et versez 75 cl de **bouillon de volaille**. Ajoutez 1 **bouquet garni**, couvrez, laissez cuire 15 à 18 minutes. Égrenez, ajoutez 1 morceau de **beurre**.

LE + : Enrichissez le plat avec des pignons ou des amandes toastés.

6 Crumble de poireau au curry

Faites sauter 5 minutes 8 **poireaux** primeurs taillés en rondelles avec 1 filet d'**huile**. Ajoutez 15 cl de **crème** et 1 c. à café de **curry**, puis laissez réduire 5 minutes. Malaxez 80 g de **beurre** avec 80 g de **farine**, 50 g de **chapelure** et 50 g de **parmesan**. Transvasez les **poireaux** dans un plat, couvrez de crumble et enfournez pour 20 minutes à 190 °C.

LE + : Pour les sardines, les chipolatas ou la saucisse de Toulouse.

7 Concombre à la crème

Émincez 3 **concombres**, salez-les et laissez égoutter 30 minutes. Essorez puis ajoutez 2 **échalotes** hachées, 150 g de **crème** entière, 2 c. à soupe d'**huile d'olive** et de la **ciboulette**.

LE + : Un classique simplissime, savoureux avec toutes les grillades.

8 Purée à l'ail frais

Déposez 1,3 kg de **pommes de terre** et les gousses d'1 tête d'**ail** frais dans une casserole. Couvrez d'eau froide, salez, faites cuire 25 minutes. Mixez ensemble 1/2 botte de **persil**, 1/2 botte de **ciboulette** et 4 c. à soupe



Notre coup de

9 Gnocchis à la tomate

Faites rissoler 3 minutes 1 **oignon** émincé et 2 gousses d'**ail** pressées. Ajoutez 18 **tomates cerise** coupées en deux, 8 **tomates confites** hachées et 80 cl de **passata**. Laissez mijoter 20 minutes, puis ajoutez 800 g de **gnocchis** pochés et parsemez de **copeaux de parmesan**.

LE + : Un accompagnement généreux pour les gros appétits.

d'**huile d'olive**. Écrasez la purée avec l'**ail**, ajoutez 10 cl de **lait**, les herbes et 80 g de **beurre**.

LE + : C'est la saison de l'ail frais, doux au goût, profitez-en !

10 Sucrines et pêches grillées

Coupez 9 **sucrines** en quartiers et 4 **pêches** en dés. Faites sauter 150 g de **lardons** 3 minutes et déposez les sucrines. Laissez griller 5 minutes, versez 5 cl de **vin blanc**, couvrez et faites mijoter 3 minutes. Ajoutez les dés de **pêche**, laissez cuire 3 minutes à feu doux.

LE + : Servez avec le poisson et accompagnez le tout d'une sauce tartare.

Vanille - Fraise

Les parfums de l'été

Parce que c'est toujours meilleur quand c'est fait maison, voici nos conseils pour réussir vos sorbets et crèmes glacées.

Par Laurence Zombek





Choisir des ingrédients goûteux

Si la chaleur rehausse les arômes, le froid les diminue. Il faut donc partir de goûts soutenus pour que ceux-ci ressortent dans le produit congelé : de la vraie vanille puissante en gousse entière à laisser infuser, des fraises mûres et parfumées, du lait entier, des jaunes d'œufs et de la crème entière, sachant que le gras est un vecteur de goûts.

Limiter l'eau et utiliser du lait en poudre

L'eau se transforme en cristaux dès que la température descend sous 0 °C, et ces cristaux sont d'autant plus petits (engendrant une glace plus onctueuse) que la baisse de température est rapide. En abaissant la température du congélateur au maximum et en mixant régulièrement durant la solidification, on évite la formation de glaçons durs au sein de la glace. Plus le mélange contient d'eau, plus il sera dur. Les fraises étant très aqueuses, on n'en ajoute que pour faire le sirop de sucre. Et pour la glace vanille, on remplace une partie du lait par du lait en poudre, qui stabilise l'eau et donne du corps à la glace.

Battre suffisamment pour incorporer de l'air

En injectant de l'air lors de la solidification, les industriels obtiennent une glace malléable (cela donne aussi plus de volume pour le même coût de revient). Sans sorbetière ou turbine à glace qui permettent de faire foisonner l'appareil, il faut sortir le récipient du congélateur toutes les demi-heures, racler les parois et mixer pour incorporer de l'air et pulvériser les cristaux. Ceci jusqu'à la prise de consistance de la glace.

Recourir aux stabilisants naturels

Un stabilisant est un texturant (épaississant, émulsifiant ou gélifiant) qui stabilise l'eau, bloque la formation de cristaux, favorise l'incorporation d'air pendant la prise, dissout les matières grasses et ralentit la fonte. Bref, la poudre magique indispensable pour faire des bonnes glaces ! Les gélifiants et épaississants naturels sont : la gélatine (d'origine animale), la gomme de guar, la gomme de caroube, la pectine, les carraghénanes, l'alginate de sodium. On les trouve en mélanges prêts à l'emploi, à utiliser en très faibles quantités, mélangés aux sucres à chaud.

Combiner différents sucres

Le sucre en poudre classique a tendance à recristalliser en refroidissant, surtout si le sirop est trop chauffé. En le combinant à d'autres sucres qui piègent les molécules d'eau, on abaisse la température de congélation et on améliore la « cuillérabilité ». Sirop de glucose-fructose, sucre inverti, isoglucose, dextrose, glucose atomisé, maltodextrine, miel (mais cela change le goût)... Ces différents sucres ont des pouvoirs sucrants et des index glycémiques plus ou moins élevés. Il faut respecter les dosages prescrits, selon le type de glace ou sorbet, pour obtenir un bon résultat en termes de texture et de goût.

L'astuce en plus

Avant de congeler le mélange, le laisser reposer minimum 12 heures au frigo (à 4 °C), en tournant lentement et régulièrement, permet aux arômes de se diffuser, aux protéines et aux stabilisants d'absorber l'eau et aux matières grasses de durcir. Cette étape s'appelle la maturation.



VANILLE OU FRAISE ?

Elles rivalisent avec le fait-maison

Pas le temps ou l'équipement pour faire vos glaces vous-même ? Aucun problème, on a goûté pour vous les meilleures références du commerce.

Par Samia Mrani

Glace vanille

Le réflexe achat

On s'attarde évidemment sur la composition, qui se doit d'être aussi courte que possible, dans l'idéal de la crème, du lait, des œufs, du sucre, de la vanille, et le moins possible d'additifs. Mieux vaut aussi regarder de près quelle vanille a été utilisée, en privilégiant les produits contenant de la vraie gousse de vanille ou de la vanille en grains, ou, à défaut, de l'extrait de vanille. Celles qui n'indiquent que de l'arôme naturel de vanille s'avéreront souvent moins puissantes côté goût, et celles affichant seulement « arôme de vanille » n'intégreront qu'une molécule synthétisée à partir d'un autre produit, avec une saveur manquant nettement de la profondeur de cette épice si prisée.

LE COUP DE CŒUR

Cluizel

Glace à la vanille Bourbon de Madagascar, 130 ml.

De couleur pâle, avec les petits points noirs caractéristiques de la gousse de vanille, son goût est bien vanillé et sa texture particulièrement crémeuse tapisse le palais

tout en restant légère.

- **LE PLUS** : son onctuosité.
- **LE MOINS** : son prix assez élevé.
- **ON LA DÉGUSTE** : dans une profiterole pour pleinement apprécier sa saveur.



Super U

Glace vanille, 750 ml.

On ressent bien la crème en bouche, avec une texture nappante qui permet à son goût bien vanillé, grâce à l'extrait naturel, de tenir en longueur. Le sucre est bien dosé, juste présent comme il faut pour laisser toute la place à la vanille.

- **LE PLUS** : son excellent rapport qualité prix.
- **LE MOINS** : très consistante, elle ne conviendra pas à ceux qui cherchent avant tout la fraîcheur.
- **ON LA DÉGUSTE** : avec un brownie bien chocolaté.

ÉQUILIBRÉE

SIMPLE

Carrefour bio

Crème glacée à la vanille de Madagascar, 450 g.

Côté saveur, elle rappelle le goût d'une crème pâtissière, avec une vanille bien présente, mais qui manque quelque peu de profondeur et de longueur en bouche.

- **LE PLUS** : son prix et son format familial.

- **LE MOINS** : sa texture pas désagréable, mais qui manque d'onctuosité.
- **ON LA DÉGUSTE** : en milk-shake, avec une petite dose de chantilly et une cerise confite, pour la jouer façon diner américain.



GOURMANDE

Monoprix gourmet

Sorbet plein fruit à la fraise, 337 g.

La fraise est bien présente, d'autant plus que la marque a fait le choix d'utiliser de la purée de fruit additionnée de petits morceaux que l'on ressent bien sous la dent – un petit côté

authentique qu'on aime beaucoup.

- ➔ **LE PLUS** : peu sucrée, elle fait la part belle au fruit.
- ➔ **LE MOINS** : la couleur très très rose.
- ➔ **ON LA DÉGUSTE** : dans un gâteau glacé.



INTENSE

Picard

La fraise Pure sélection, 380 g.

Avec 67,5 % de fraise, impossible de passer à côté du fruit, dont la saveur est puissante. La texture est agréable, même s'il est préférable de la laisser quelques minutes à température ambiante avant de la déguster.

- ➔ **LE PLUS** : la composition impeccable.
- ➔ **LE MOINS** : on ne voit pas.
- ➔ **ON LA DÉGUSTE** : en sandwich glacé entre deux gaufrettes ou biscuits.



LE COUP DE CŒUR

Gérard Taurin

Fraise, 500 ml.

Un vrai sorbet d'artisan sacré Meilleur Ouvrier de France glacier. Le goût est évidemment au rendez-vous, avec des fraises parfumées bien sucrées, alors que la texture se révèle à la fois légère et enrobante.

- ➔ **LE PLUS** : son parfum de fraise très prononcé.
- ➔ **LE MOINS** : Son prix élevé.
- ➔ **ON LA DÉGUSTE** : telle quelle, elle n'a vraiment besoin de rien.



LOURD !

Nombreux sont les industriels qui intègrent de l'air à leur préparation glacée. Cela peut certes améliorer la texture, mais c'est surtout une bonne façon de réduire les coûts. Faites donc attention à choisir une glace assez dense et dont le poids se rapproche de la contenance indiquée.



Sorbet fraise

Le réflexe achat

Le pourcentage de fruit est bien entendu le point à observer en priorité. Si la législation autorise les fabricants à n'en utiliser que 25 % pour un sorbet, on le choisit de préférence avec un pourcentage supérieur à 50 %, pour une glace au bon goût de fraise. La mention « plein fruit » est une bonne indication, puisqu'elle n'est attribuée qu'aux sorbets contenant au moins 45 % de fruits (20 % pour les sorbets aux agrumes). Traditionnellement, un sorbet ne se compose que d'eau, de sucre et de fruit. Aussi, mieux vaut privilégier une liste d'ingrédients courte, se reprochant autant que possible de ce trio gagnant.

Parfait glacé fraise crème de lait

2 PERSONNES  PRÉPARATION : 30 MIN  REPOS : 4 H 10

- 500 g de fraises bien mûres • 250 g de fraises pour la finition • 3 blancs d'œufs • 10 cl de crème liquide entière
- 100 g de mascarpone • 150 g de sucre glace • 75 g de lait concentré sucré

1 Montez 2 blancs d'œufs en neige ferme au batteur, en augmentant progressivement la vitesse. Incorporez le lait concentré sucré et mélangez avec une spatule. Réservez.

2 Placez la crème dans un cul-de-poule au congélateur pour 10 minutes. Équeutez les 500 g de fraises bien mûres. Mixez-les finement avec le sucre glace et le blanc d'œuf restant.

3 Montez la crème au batteur avec le mascarpone, à l'aide des fouets propres, jusqu'à l'obtention de pics souples. Incorporez-la délicatement, à l'aide d'une spatule, dans les blancs montés au lait concentré sucré.

4 Chemisez un large moule à cake à bords droits de film alimentaire. Versez la moitié de la pulpe de fraise. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de cette pulpe

dans la préparation à la crème, simplement pour la marbrer, mais ne mélangez pas complètement.

5 Versez l'appareil à la crème dans le moule. Complétez avec le reste de pulpe de fraise. Couvrez le tout avec du film alimentaire et placez au congélateur pour au moins 4 heures. Au moment de servir, démoulez le parfait sur un plat de service. Décorez de fraises et servez.

DU PLUS BEL EFFET

Optez pour des fraises très parfumées et sucrées pour la réalisation de la pulpe (type charlotte) et des fraises visuellement très jolies et étonnantes pour la décoration, comme des fraises ananas, qui ont la particularité d'être blanches, mais aussi des fraises des bois, etc.



UN COCKTAIL ÉTONNANT ?

Ajoutez 3 cl de rhum coco dans la crème de coco au sirop d'orgeat. Ne rajoutez pas les morceaux de fraise dans la coupe, afin de compléter simplement avec le granité de fruits.



Coupe fraise pastèque coco orgeat

👤 4 PERSONNES 🍷 PRÉPARATION : 15 MIN ⌚ REPOS : 3 H

• 200 g de chair de pastèque • 200 g de fraises • 40 cl de crème de coco • 4 c. à soupe de sirop d'orgeat

❶ **Lavez et équeutez les fraises.** Épépinez la chair de pastèque. Mixez finement la pastèque avec 125 g de fraises et placez la préparation dans un large bac hermétique. Placez au congélateur pour 3 heures,

en grattant la surface avec les dents d'une fourchette toutes les 30 minutes.

❷ **Mélangez la crème de coco avec le sirop d'orgeat** et répartissez dans le fond de 4 grands verres. Placez-les

au réfrigérateur. Coupez le reste des fraises en quatre.

❸ **Garnissez les verres** au dernier moment de granité pastèque fraise et de morceaux de fraise, par alternance. Servez immédiatement.

QUELQUES VARIANTES...

Vous pouvez remplacer le champagne par du prosecco ou encore du champagne rosé. N'hésitez pas à utiliser un bon sorbet artisanal pour réaliser ce dessert en mode express.



Coupe fraise au champagne

6 PERSONNES  PRÉPARATION : 15 MIN  REPOS : 4 H

• 500 g de fraises extra mûres • 125 g de fraises • 1 blanc d'œuf
• 250 g de sucre glace • 1 bouteille de champagne brut bien frais

1 Lavez et équeutez les 500 g de fraises extra mûres.

Mixez-les très finement avec le sucre glace.

2 Montez le blanc d'œuf en neige ferme au batteur et incorporez-le dans la préparation

aux fraises, en soulevant bien l'appareil avec une spatule pour ne pas faire retomber le blanc. Placez le tout dans une turbine à glace et congelez 4 heures.

3 Coupez les fraises restantes en morceaux après

les avoir lavées, séchées et équeutées. Disposez-les dans 6 coupes à champagne. Ajoutez 1 à 2 boules de sorbet fraise, puis versez autour du champagne bien glacé. Servez immédiatement.

Affogato revisité

👤 4 PERSONNES 🍴 PRÉPARATION : 15 MIN 🕒 CUISSON : 20 MIN 🕒 REPOS : 1 H

- 50 cl de glace vanille de qualité • 150 g de caramel beurre salé • 20 cl de café ristretto chaud
- 80 g de noisettes décortiquées • 4 c. à soupe d'amaretto

1 Préchauffez le four à 150 °C.

Éparpillez les noisettes sur la plaque du four et faites-les toaster 20 minutes environ (elles doivent être bien grillées). Sortez la glace vanille du congélateur pour l'amollir.

2 Mixez les noisettes par à-coups pour obtenir des

éclats de toutes tailles. Mélangez-en les deux tiers avec le caramel beurre salé.

3 Travaillez la glace vanille assouplie avec une spatule, puis incorporez les noisettes au caramel en faisant en sorte de bien les répartir. Remplacez le tout au congélateur pour 1 heure.

4 Tirez les cafés ristrettos au moment de servir, puis versez-les dans 4 verres. Ajoutez l'amaretto et mélangez.

5 Placez 2 boules de glace à la vanille au caramel beurre salé et noisettes. Parsemez le tout du reste de noisettes grillées et servez immédiatement.

POUR UN RÉSULTAT MOINS SUCRÉ

Remplacez le caramel beurre salé par de la purée de noisette nature que vous trouverez en magasin bio. Vous pouvez également la réaliser vous-même en mixant longuement des noisettes grillées.

Crème glacée banane vanille fraise

4 PERSONNES  PRÉPARATION : 10 MIN  REPOS : 2 H

- 2 bananes bien mûres • 100 g de fraises bien mûres • 50 cl de glace vanille de bonne qualité (sans émulsifiants)
- 6 c. à soupe de céréales de blé soufflé caramélisées • 2 c. à soupe de pignons de pin • 1 c. à soupe de noix de pécan

1 Pelez les bananes, coupez-les en rondelles. Disposez-les sur un plat chemisé de papier cuisson en une seule couche. Réservez-les 2 heures au réfrigérateur.

2 Lavez et équeutez les fraises. Réservez-en quatre et passez le reste à l'extracteur de jus.

3 Sortez la glace vanille du congélateur et laissez-la s'amollir pendant 10 minutes.

Mélangez les céréales soufflées avec les pignons de pin et les noix de pécan cassées.

4 Mixez rapidement la glace avec les bananes congelées et répartissez le tout dans 4 bols. Nappez-les de jus de fraise et garnissez-les de tranches de fraise et du mélange aux céréales. Dégustez la crème glacée sans attendre.



TOUR DE MAIN

À défaut d'extracteur de jus, mixez finement les fraises et passez-les au chinois fin pour en récolter un coulis. Placez rapidement la crème glacée aux bananes dans une poche munie d'une grosse douille.

TOUR DE MAIN

Pour gagner du temps, incorporez le coulis de fraise directement dans la crème sucrée, située dans un grand pichet avec bec serveur. Mélangez très sommairement pour marbrer les deux préparations et versez dans des moules à Esquimau.

Esquimau fraise à la crème

 8 PERSONNES

 PRÉPARATION : 15 MIN

 REPOS : 2 H

- 250 g de fraises bien mûres
- 400 g de crème épaisse entière
- 125 g de sirop de sucre de canne
- 4 sachets de sucre vanillé

1 **Mélangez la crème épaisse** au sucre vanillé et laissez-le fondre. Lavez et équeutez les fraises, puis séchez-les parfaitement. Mixez-les finement avec le sirop de sucre de canne.

2 **Répartissez les 2 préparations** dans 8 moules à Esquimau, en les alternant bien afin d'obtenir un résultat très marbré. Enfoncez des bâtonnets de bois.

3 **Entreposez le tout au congélateur** pour au moins 2 heures. Démoulez les Esquimau au moment de les déguster.

LE SOUCI DU DETAIL

Pour un dessert visuellement plus surprenant, optez pour des meringues roses afin d'apporter une touche de couleur à la glace.

Eton mess glacé

4 PERSONNES  PRÉPARATION : 20 MIN  CUISSON : 10 MIN  REPOS : 4 H

- 250 g de fraises • 200 g de skyr nature • 200 g de mascarpone • 10 cl de crème liquide entière
- 150 g de gelée de groseille • 75 g de petites meringues • 1 c. à café d'extrait de vanille

1 Mixez le skyr avec 100 g de mascarpone et l'extrait de vanille. Réservez 1 meringue et ajoutez tout le reste. Mixez par à-coups pour les intégrer dans la préparation en les concassant, mais tout en conservant des morceaux. Placez le tout dans un bac hermétique au congélateur pour au moins 4 heures.

2 Lavez les fraises en en réservant 4 jolies pour la

finition. Équeutez le reste et coupez-les en deux. Placez-les dans une casserole avec la gelée de groseille et portez à frémissements. Laissez cuire 10 minutes. Réservez.

3 Placez la crème liquide au congélateur pour 10 minutes. Montez-la en chantilly avec le reste de mascarpone et placez le tout dans une poche munie d'une grosse douille cannellée.

4 Procédez au montage : sortez la glace meringuée du congélateur. Placez un tiers des fraises compotées dans le fond de 4 verrines. Garnissez-les de boules de glace meringuée. Complétez avec le reste de fraises compotées et garnissez de chantilly. Décorez d'une fraise fraîche et d'un peu de meringue émietlée. Dégustez sans attendre.

Profiteroles

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION : 30 MIN**  **CUISSON : 35 MIN**

- 5 œufs • 15 cl de lait (+ 2 c. à soupe) • 130 g de beurre doux • 170 g de farine
- 5 g de sucre semoule • 1 pincée de sel
- **POUR LA GARNITURE :** • 1 l de glace vanille • 20 g de beurre
- 200 g de chocolat noir pâtissier • 1 c. à café bombée de café lyophilisé

1 Préparez la pâte à choux : dans une grande casserole, portez à ébullition 15 cl d'eau avec le lait, le sel, le sucre et le beurre en morceaux. Hors du feu, versez en une seule fois la farine et mélangez vigoureusement à la spatule. Remettez sur feu moyen tout en mélangeant jusqu'à l'absorption de celle-ci.

2 Faites dessécher cette détrempe sur le feu jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus aux parois de la casserole ni à la spatule. Hors du feu, ajoutez les œufs un à un.

Remplissez sans attendre une poche munie d'une douille lisse.

3 Préchauffez le four à 200 °C.

Couchez des choux de 3 cm en quinconce sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, en les espaçant bien. Humectez-les de lait à l'aide d'un pinceau, en tapotant le dessus pour régulariser leur forme.

4 Enfournez pour 20 minutes (les choux doivent être bien gonflés, mais pas trop colorés ; n'ouvrez jamais la porte du four durant la cuisson, ils retomberaient rapidement).

Laissez-les complètement refroidir sur une grille à pâtisserie.

5 Préparez la garniture : cassez le chocolat en morceaux. Faites-le fondre avec le beurre et le café lyophilisé réhydraté dans 2 cuillerées à soupe d'eau chaude, au bain-marie.

6 Ouvrez les choux en deux transversalement au moment de servir, et garnissez-les d'une boule de glace vanille. Refermez-les et répartissez-les dans des assiettes à dessert. Nappez-les de sauce chocolat chaude et dégustez sans attendre.

SAVEZ-VOUS COUCHER LES CHOUX ?

Tenez la poche presque perpendiculairement à 1 cm de la plaque et exercez une pression lente et régulière, sans l'écarter de la plaque. Arrêtez la pression lorsque le chou atteint le diamètre souhaité. Coupez la pâte en effectuant un mouvement vif semi-circulaire en effleurant la surface du chou.

UNE VARIANTE PLUS COLORÉE

Remplacez la moitié des amandes par des pistaches nature décortiquées et la glace vanille par une à la pistache.



Crumble minute

4 PERSONNES  PRÉPARATION : 15 MIN  CUISSON : 15 MIN

- 4 prunes rouges • 125 g de fraises • 125 g de myrtilles • 4 brins de menthe
- 50 cl de glace vanille • 8 palets bretons au beurre salé • 60 g d'amandes entières décortiquées
- 60 g de noix de cajou • 4 sachets de sucre vanillé

- 1 Préchauffez le four à 150 °C.** Éparpillez les amandes et les noix de cajou sur une plaque de cuisson et enfournez pour 15 minutes.
- 2 Équeutez les fraises et coupez-les en deux.** Coupez les prunes en quatre en les dénoyant.

Mettez-les avec les myrtilles et le sucre vanillé dans une casserole, puis mélangez sur feu vif. À l'ébullition, comptez 10-15 minutes de cuisson pour les faire légèrement fondre.

- 3 Mixez la moitié des noix de cajou** avec les palets

bretons. Mélangez la poudre obtenue avec les amandes et les noix de cajou restantes.

- 4 Répartissez les fruits dans 4 assiettes creuses.** Recouvrez du mélange de biscuits aux fruits à coque. Ajoutez 1 boule de glace vanille et des pluches de menthe.

10 sauces et coulis spécial coupes glacées

On se fait plaisir avec ces suppléments onctueux qui complètent les parfums de nos pauses fraîcheur et de nos desserts chouchous de l'été **POUR 6 PERSONNES**

1 Mûre et framboise

Mixez 150 g de **mûres** avec 150 g de **framboises**, 100 g de **sucre glace**, 1 c. à café de jus de **citron** et 3 feuilles de **mélisse** ou **menthe**. Passez la purée en l'écrasant dans un chinois pour éliminer les pépins.

POUR : Les pêches et les fraises melba, les sorbets agrumes, passion, fruits rouges.

2 Crème de pistache

Faites fondre 100 g de **chocolat blanc** avec 15 cl de **crème liquide**. Mixez 100 g de **pistaches** avec 3 c. à soupe d'**huile neutre** et 100 g de **sucre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajoutez la **sauce au chocolat**, mixez quelques secondes. Allongez de **lait végétal**.

POUR : Les glaces vanille, banane, noisette, caramel, les sorbets orange, citron, fruits rouges.

3 Ananas caramélisé

Coupez en morceaux 300 g de chair d'**ananas**. Faites-les sauter 5 minutes dans 10 g de **beurre**, ajoutez 2 c. à soupe de **cassonade** et laissez caraméliser 2 minutes à feu vif. Mixez au blender avec 15 cl de **jus d'orange** et le jus d'1/2 **citron vert**. Passez au chinois.

POUR : Les glaces vanille, fruits rouges, les sorbets citron, litchi, mangue, grenade.

4 Abricot et citron vert

Mixez 400 g d'**abricots** dénoyautés avec 30 à 50 g de **sucre glace** (selon la maturité des fruits), quelques aiguilles de **romarin** et le jus d'1/2 **citron vert**. Passez au chinois en écrasant la purée. Allongez d'eau ou de **nectar d'abricot**.

POUR : Les glaces amande, vanille, les sorbets cassis, framboise, melon, groseille.

5 Sirop de café

Faites fondre 200 g de **sucre** jusqu'à ce qu'il blondisse légèrement. Ajoutez progressivement 15 cl de **café serré**, faites épaissir à feu très doux jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux. Laissez refroidir et réservez au frais.

POUR : Le café et le chocolat liégeois, les glaces aux fruits secs, les sorbets pomme, pastèque.

6 Kiwi et citron vert

Mixez 6 **kiwis** pelés avec 50 g de **sucre**, 1 c. à soupe de jus de **citron vert** et 100 g de **gelée de pomme**. Passez au tamis pour éliminer les pépins. Allongez de **jus de pomme** si nécessaire.

POUR : Les glaces à la fraise et framboise, les sorbets poire, pomme, agrumes.

7 Chocolat pâte à tartiner

Chauffez 15 cl de **crème** à frémissements. Incorporez, hors du feu, 50 g de **chocolat noir râpé** et 100 g de **Nutella**. Mélangez puis mixez. Utilisez la sauce chaude ou froide.

POUR : La glace stracciatella, vanille, noisette, les profiteroles, le banana-split, les sorbets fruits rouges, menthe.

8 Tout citron

Zestez 1 **citron bio**, pressez-en 2. Fouettez le zeste et les jus avec 2 **œufs** et 1 c. à café rase de **Maïzena**. Faites épaissir à feu doux sans cesser de mélanger. Ajoutez 100 g de **lait concentré sucré** et 1 c. à soupe de **limoncello**, poursuivez la cuisson 1 minute. Filtrez et laissez refroidir.

POUR : Les coupes meringuées, les glaces fruits rouges, les sorbets kiwi, orange, myrtille, ananas.



Notre coup de cœur

9 Caramel au beurre salé

Versez 100 g de **sucre** dans une poêle en couche fine et ajoutez 50 g de **beurre salé** coupé en dés. Laissez fondre à feu modéré, en mélangeant sans cesse, jusqu'à ce que la préparation dore sans excès et uniformément. Incorporez, hors du feu, 15 cl de **crème liquide** chaude. Laissez refroidir.

POUR : La poire Belle-Hélène, les glaces praliné, chocolat, vanille, spéculoos.

10 Sauce à l'abricot, miel et thym

Portez à ébullition 20 cl d'eau avec 3 c. à soupe de **miel**. Hors du feu, ajoutez 300 g d'oreillons d'**abricots** et 1 brin de **thym** effeuillé. Couvrez, laissez refroidir, puis mixez et filtrez. Allongez d'eau si nécessaire et ajustez la quantité de **miel** en fonction de la teneur en sucre des fruits.

POUR : Les coupes glacées aux fruits frais, les sorbets melon, abricot, pêche.



Cuisine 2.0

Les équipements qui vont vous faire craquer !

Entre plancha, Airfryer et sorbetières (à découvrir p. 80 à 94), les équipements ne manquent pas pour se faciliter la vie en cuisine ! Les fabricants ne s'arrêtent pas pour autant et redoublent de créativité pour vous proposer de nouvelles machines inattendues. Petite revue des nouveautés sur lesquelles on a flashé.

Par Samia Mrani



Spritz à volonté

Cette boisson en vogue depuis quelques années se retrouve sur toutes les tables de terrasse pendant l'été.

Le célèbre cocktail vénitien à base d'apéritif amer, de prosecco et d'eau pétillante est généralement servi au verre. Or voilà qu'une entreprise - italienne, bien sûr - a inventé un distributeur à spritz ! Des bacs séparés où verser les trois ingrédients, entourés d'une bonne dose de glaçons, pour les garder au frais, et une simple manette à actionner pour obtenir dans son verre un spritz parfaitement dosé... Le tout en version mécanique, donc pas de problème de prise ou de fil électrique. On a testé et, pour les fêtes, c'est simple, on adore !

Une fabrique à glaçons à la maison

Qui dit été dit chaleur, voire canicule, et donc, bien entendu, glaçons ! Malheureusement, avec le temps qu'il faut pour les réaliser au congélateur et la place que ça réclame, on se retrouve souvent à court si l'on n'a pas la chance de posséder un frigo américain. Inutile de courir faire le plein au rayon surgelés, grâce aux nouvelles machines arrivées depuis peu sur le marché. Compactes et efficaces, elles peuvent produire de la glace en 15 minutes, pour les plus performantes, et plus d'une dizaine de kilos par jour : de quoi installer son petit bar perso à la maison ! Certaines proposent même de la glace pilée.

Slurp !

Envie de retrouver les granités que vous savouriez



sur la plage, enfant ? Inutile de gratter votre préparation au congélateur régulièrement et de patienter des heures avant de la déguster. Dorénavant, on verse le liquide dans la machine à slushie, et c'est parti pour des granités, boissons glacées et autres milk-shakes en un clin d'œil ! Certes, c'est un investissement - la plupart de ces appareils coûtant aux alentours de 300 euros -, mais le résultat est vraiment bluffant.

Mamma mia !

Alors, oui, avec une pierre réfractaire à quelques euros et un bon four, la pizza semble à la portée de tout le monde. Toutefois, les adeptes de la napolitaine bien gonflée et croustillante le savent bien, rien ne vaut un vrai four à pizza. Sans aller jusqu'à le faire construire dans leur cuisine par des ouvriers italiens, les amateurs peuvent à présent s'équiper de ces fours spécial pizza qui montent à très haute température (450 °C, tout de même !) en 5 à 15 minutes seulement : de quoi se prendre pour un véritable pizzaiolo ! On peut même trouver la pelle à pizza afin de pousser le mimétisme jusqu'au bout. Seul inconvénient de ce nouvel équipement : il s'installe en extérieur : jardin obligatoire, donc, sauf à opter pour le seul modèle d'intérieur, au tarif prohibitif (près de 700 euros).



A cup of tea, please

Qui n'a pas chez soi la classique bouilloire électrique, efficace, certes, mais légèrement vieillissante, et à détartrer régulièrement tant la résistance blanchit au fil des usages ? Celle-ci pourrait bien finir par tirer sa révérence pour s'effacer devant le distributeur d'eau chaude. Les avantages de celui-ci ? La précision de la température, même si certaines bouilloires le proposent aussi aujourd'hui, mais, surtout, le côté instantané et le réchauffage uniquement de la quantité d'eau recherchée. Plus de gaspillage d'énergie pour faire bouillir un litre quand on n'a besoin que d'une tasse. Ça semble un peu gadget, mais, en Asie et en Amérique du Nord, le succès est acquis ; à voir si l'Europe se laissera convaincre...

Des glaces à gogo

AVEC UNE SORBETIÈRE

Pour jouer à l'apprenti glacier, il suffit de s'équiper d'une sorbetière et d'une bonne dose de gourmandise. Nos conseils.

Par Marine Couturier

Incontournables en été, les glaces et les sorbets se déclinent aussi en version maison, à condition d'être correctement équipé. C'est tout l'intérêt de la sorbetière, qui permet de choisir librement ses ingrédients et de confectionner des préparations 100 % naturelles, sans additif ni colorant, des éléments que l'on retrouve très souvent dans les produits industriels. Mais avant d'en arriver là, il faut d'abord trouver le produit adapté à ses envies et besoins.

Anticiper la préparation

La plupart des sorbetières sont dotées d'une cuve à double paroi remplie d'un liquide réfrigérant qu'il faut au préalable placer au congélateur avant de pouvoir réaliser la recette. Sans cela, la glace ne prendrait pas. Au moment de réaliser la recette, il suffit alors de verser la préparation dans la cuve glacée pour que le mélange prenne la texture voulue grâce à l'action des

pales. Certains modèles n'ont pas d'accumulateur de froid: il faut alors d'abord réaliser la préparation, la laisser prendre au congélateur avant de la transformer en dessert glacé à l'aide de l'appareil. Dans tous les cas, faire de la glace avec une sorbetière ne s'improvise pas et il faut compter un passage de 10 à 15 heures au réfrigérateur avant de se lancer dans la fabrication. Un autre critère à prendre en compte au moment de l'achat est la capacité de la cuve. Elle varie en général de 500 ml pour les modèles les plus petits, à 2 l pour les plus grands, sachant qu'il faut compter environ 1 l de glace pour 4 à 6 convives.

À titre de comparaison, les bacs de glace vendus dans la grande distribution font le plus souvent 1,6 l. Quelle que soit la taille choisie, la cuve ne doit jamais être remplie à sa capacité maximale, car la glace double presque de volume durant sa solidification. Pour gagner du temps,

certaines sorbetières disposent de deux cuves. Cependant, se pose alors la question de l'encombrement: le congélateur peut-il contenir les deux en même temps ?

Y a-t-il assez de place sur le plan de travail

ou dans le placard pour stocker l'appareil ? Les sorbetières sont des appareils plutôt volumineux, cet élément est donc primordial.



15 JOURS

C'est la durée moyenne de conservation des glaces maison car, contrairement aux industrielles, elles ne contiennent pas d'additifs de type conservateur. Un faux problème pour les gourmands: elles seront dévorées bien avant !



Puissance et polyvalence

Comme tout appareil électroménager, la sorbetière doit afficher une puissance suffisante pour obtenir des résultats satisfaisants. Mais pas d'inquiétude si vous trouvez que celle-ci est faible : le moteur est simplement là pour actionner les pales qui brassent la préparation à vitesse modérée. Ainsi, la puissance est en général comprise entre 6 et 30 W. Concernant le matériau de la cuve, mieux vaut privilégier l'acier inoxydable, car il présente un double avantage de solidité et de conservation optimale du froid. Et ce n'est pas tout : il résiste également bien à l'humidité et aux variations de température, ce qui est très utile quand on fait des glaces ! Et d'ailleurs, quitte à

investir dans un appareil pour se faire plaisir, autant jouer la carte de la polyvalence. En plus des crèmes glacées et des sorbets, certains modèles permettent

aussi de réaliser des yaourts glacés, des glaces à l'italienne, des milk-shakes ou même des smoothies. Pour agrémenter ses recettes de toppings (pépites de

TURBINE À GLACE ET SORBETIÈRE : LES DIFFÉRENCES

Nous l'avons vu, la sorbetière fonctionne grâce à un système d'accumulation de froid. Si elle permet elle aussi de faire des desserts glacés, la turbine à glace a un fonctionnement différent qui se rapproche davantage des appareils utilisés par les professionnels. Avec elle, pas besoin de

placer au préalable la cuve au réfrigérateur, car ce type d'appareil produit du froid à la demande grâce à un groupe réfrigérant. Elle permet donc plus de souplesse et surtout d'enchaîner les préparations en variant les parfums. Cette différence se paye : la turbine à glace est plus onéreuse que

la sorbetière, à partir de 150 € jusqu'à plus de 500 €. Elle est aussi plus volumineuse et lourde puisque la plupart de modèles affichent un poids autour d'une dizaine de kilos, et elle se range donc moins facilement. Mieux vaut avoir de la place sur son plan de travail pour l'y entreposer.



chocolat, fruits secs...), mieux vaut partir sur un appareil permettant d'ajouter des ingrédients en cours de route. Enfin, pour les tête en l'air, certaines sorbetières sont dotées d'une fonction « arrêt automatique » qui stoppe la machine dès que la préparation a atteint la consistance optimale, sans avoir besoin de surveiller.

Les gestes du professionnel

Pour obtenir un résultat optimal, il ne suffit pas de placer la cuve au congélateur, la préparation doit aussi être refroidie. Ainsi, il est conseillé de la passer au réfrigérateur environ deux heures avant de la verser dans la cuve. Aussi, il est normal que la glace maison ait une texture plus ferme que sa version industrielle, car elle contient moins d'air. Pour gagner en moelleux et en onctuosité,

un blanc d'œuf battu en neige peut être ajouté dans les sorbets, et il ne faut pas lésiner sur la crème fraîche et le lait entier pour les crèmes glacées. La gourmandise avant tout !

L'AVIS DE LA RÉDACTION

La sorbetière a bien des atouts pour attirer les gourmands, avec notamment la possibilité de créer des glaces 100 % personnalisables. La nécessité d'anticiper la préparation plusieurs heures en amont est quelque peu contraignante, mais si l'on a la possibilité de laisser en permanence sa cuve au congélateur, ce problème est largement réglé. Petit conseil : ayez au moins deux cuves si la marque permet d'acquérir des accessoires à part, cela facilitera grandement les choses !

AU BANC D'ESSAI



La moins chère

Solo Scoops (ICEM10), Cuisinart.

Crèmes glacées, sorbets, yaourts glacés, glaces à l'italienne, cette sorbetière fait tout cela, en petites quantités. Il suffit de congeler le bol de 475 ml pendant la nuit, d'ajouter les ingrédients et de laisser la machine entièrement automatique mélanger la préparation jusqu'à la perfection. En 25 minutes, le tour est joué ! Le nettoyage est aussi facilité grâce au moteur amovible et au démontage facile du couvercle et de la pale qui passent au lave-vaisselle.



Ultra polyvalente

Creami Deluxe (NC501EU), Ninja.

Cet appareil n'est pas qu'une simple sorbetière, il s'agit d'une machine à délices et à boissons glacées 10 en 1 (crème glacée, sorbet, glace allégée, glace à l'italienne, milk-shake, frappé, boisson glacée, granité, yaourt glacé et une fonction « extras » pour l'ajout de toppings). Trois pots de 709 ml sont fournis pour préparer jusqu'à deux litres de crème glacée, et il est possible d'acheter des pots supplémentaires pour encore plus de gourmandises.



Bon rapport qualité-prix

Sorbetière Framboise (409001), Lagrange.

Cette sorbetière sort du lot avec son couvercle coloré (existe aussi en coloris cerise) et elle reste assez solide en dépit des apparences. Malgré sa cuve de 1,5 l, elle est peu encombrante et permet de fabriquer autant des sorbets que des glaces, avec la possibilité d'ajouter des ingrédients grâce à l'ouverture sur le couvercle pendant que la pale tourne. L'écran électronique permet de programmer le temps de préparation de 5 à 45 minutes. C'est une très bonne solution d'entrée de gamme.

POUR SERVIR ?

Réalisez de belles boules de sorbet avec une cuillère à glace et déposez-les dans des coupelles garnies de fruits rouges et noirs (fraises, framboises, myrtilles, groseilles, cassis, mûres...) agrémentés de feuilles de mélisse par exemple.



Sorbet fruits rouges

1 LITRE **PRÉPARATION: 10 MIN** **REPOS: 3 H**

- 400 g de fraises • 400 g de framboises
- 200 g de sucre semoule • 50 g de gelée de groseille

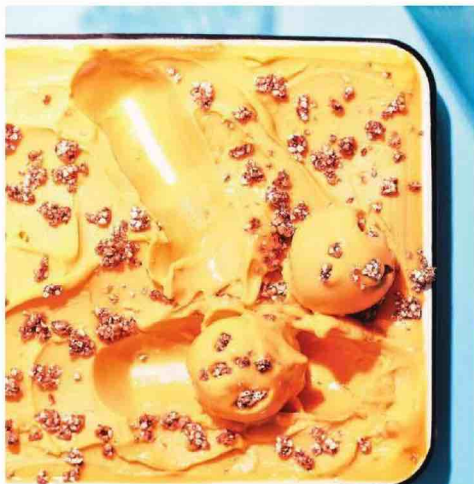
- 1 **Lavez et équeutez les fraises.** Séchez-les bien. Placez les fruits au congélateur pour 1 heure.
- 2 **Portez à ébullition 20 cl d'eau** avec le sucre et mélangez le sirop obtenu. Placez les fruits glacés dans le bol d'un mixeur et versez le sirop par-dessus. Ajoutez la gelée de groseille. Mixez finement et laissez refroidir.
- 3 **Placez la préparation dans la cuve** de la sorbetière et suivez les recommandations de l'appareil pour la prise du sorbet. Placez le sorbet au congélateur jusqu'au moment de servir.

Glace patate douce au sarrasin caramélisé

1 LITRE **PRÉPARATION: 10 MIN**
CUISSON: 25 MIN **REPOS: 3 H**

- 500 g de patates douces • 2 citrons bio
- 50 cl de lait d'avoine sans sucre ajouté
- 160 g de sucre de canne blond
- 60 g de graines de sarrasin

- 1 **Pelez et coupez les patates douces** en petits morceaux. Plongez-les pour 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- 2 **Mettez les graines de sarrasin à griller** à sec dans une poêle antiadhésive en ajoutant 60 g de sucre et en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange caramélise. Débarrassez sur une plaque chemisée de papier cuisson et laissez refroidir.
- 3 **Râpez le zeste des citrons** avec une microrâpe et placez-les dans le bol d'un mixeur avec le reste de sucre, le lait d'avoine et les patates douces bien égouttées. Mixez finement et laissez refroidir.
- 4 **Ajoutez la moitié de sarrasin caramélisé** dans la préparation, mélangez bien et entreposez au réfrigérateur pour 2 heures.
- 5 **Placez la préparation dans une sorbetière** et faites prendre pendant 50 minutes. Entreposez la glace au congélateur. Sortez-la 10 minutes avant de réaliser de belles boules avec une cuillère à glace et parsemez-les du reste de sarrasin caramélisé.



PLUS DE RONDEUR

Optez pour un lait d'avoine concentré sans pour autant le délayer afin de conserver toute la richesse de la saveur céréalière et l'onctuosité du produit. Veillez à sélectionner une version sans additifs.

Un Airfryer

POUR (PRESQUE) TOUT FAIRE

Concilier friture et cuisson saine, c'est toute la promesse de cet appareil qui s'est fait une place de choix dans la cuisine. Vous n'êtes pas encore équipé ? Voici tous les éléments à prendre en compte pour faire votre choix !

Par Marine Couturier

Difficile de ne pas avoir entendu parler de lui tellement l'Airfryer est sur toutes les lèvres depuis quelques années. Pour ceux qui seraient cependant passés à côté, cet appareil de cuisson promet de faire cuire des frites avec peu, ou pas, d'huile grâce à une technologie utilisant de l'air chaud pulsé. En français, son nom est d'ailleurs « friteuse à air ». Mais les usages de cet appareil ne s'arrêtent pas là : il peut aussi cuire, rôtir ou griller un grand nombre de préparations, permettant de réaliser des gratins, des plats à base de viande, de poisson ou même des gâteaux. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut s'offrir cela à partir de 50 € pour les modèles d'entrée de gamme, qui offrent des fonctionnalités de base et une capacité assez réduite. On trouve ensuite beaucoup d'appareils entre 100 € et 200 €, puis les prix grimpent pour les Airfryer les plus avancés, les appareils les plus onéreux avoisinant les 400 €.

Question de volume

Au-delà du prix, l'un des premiers critères à prendre en compte avant l'achat est la capacité de l'appareil. C'est grâce à elle que vous pouvez avoir une idée de la quantité d'aliments qu'il est possible de cuisiner en une seule fournée. Pour une personne seule ou un couple, un appareil affichant jusqu'à 4 l de volume peut suffire ; mieux vaut un minimum de 5 l pour une famille avec enfant(s) ou si vous recevez régulièrement. Pour vous donner un aperçu, sachez qu'un poulet de 3 kg passe en général dans un Airfryer de 7 l. Au-dessous de ce volume, la cuve peut contenir une volaille de taille inférieure, un gros rôti, du poisson ou des légumes. Pour les grandes tablées ou pour réaliser différentes préparations en même temps, de plus en plus de modèles sont équipés d'une cuve séparable ou de deux cuves avec chacune leur tiroir. Plus de volume, c'est aussi plus d'encombrement et il est primordial de se poser la question de la place qu'occupera



l'appareil. Pour les petits espaces, il existe des Airfryer avec deux tiroirs superposés qui occupent moins d'espace en largeur, mais davantage en hauteur. Quel que soit votre choix, sachez que, pour des raisons de sécurité, l'Airfryer doit être installé sur le plan de travail ; il ne doit pas être placé dans une niche, comme on peut le faire pour le micro-ondes, car il faut laisser de l'espace sur les côtés et derrière l'appareil.

Des options à joison

Parmi les raisons du succès de l'Airfryer se trouve la rapidité de la cuisson, qui dépasse celle d'un même plat au four... à condition cependant que la puissance de l'appareil soit suffisante au regard de sa taille. Elle oscille en général entre 1 100 W pour les plus petits modèles, à plus de 2 400 W pour les plus grands. Au minimum,

2 000 W sont nécessaires pour cuisiner un petit poulet ou des frites pour 4 personnes en un temps raisonnable. Concernant les diverses fonctionnalités, certaines peuvent grandement faciliter la vie. Ainsi, il existe des programmes qui définissent automatiquement la température et le temps de cuisson en fonction du type d'aliment à préparer. Certaines marques ont aussi développé des technologies pour améliorer la circulation de l'air, isoler l'excédent de graisse ou ajuster automatiquement la durée et la température pendant la cuisson. Dans le cas des appareils à deux tiroirs, la possibilité de synchroniser la fin de cuisson des deux préparations est une option très pratique.

Un appareil toxique ?

Bien que revendiquant une cuisson saine, l'Airfryer fait l'objet de critiques et certains alertent sur la présence de substances chimiques

2,6 MILLIONS
C'est le nombre (colossal !) d'Airfryer vendus en France en 2024, plus du double qu'en 2023 (1 million).

ACTIFRY ET AIRFRYER, SIMILAIRES ET DIFFÉRENTS

Lancé par Seb en 2006, l'Actifry a été la première friteuse électrique à pouvoir préparer 1 kilo de frites avec une seule cuillerée d'huile grâce au principe de la cuisson

par circulation d'air chaud, comme l'Airfryer. À la différence de ce dernier, il est composé d'un panier circulaire équipé d'un bras qui brasse les aliments. Il est cependant bien

moins polyvalent que l'Airfryer, même si, en plus des frites, il peut permettre de cuisiner des boulettes de viande, des légumes ou des desserts, avec ou sans pale de brassage.

ÉQUIPEMENT



éternelles qui se dégageraient des parois antiadhésives des cuves lors de la cuisson. Déjà, il faut savoir que l'utilisation du PFOA, un type de PFAS, est interdite dans les Airfryer par un règlement européen depuis 2020. Par ailleurs, l'UFC Que

Choisir a analysé en laboratoire le revêtement antiadhésif de six Airfryer. Résultat : aucun ne contient de PFAS interdits en raison de leur nocivité. Pour un usage en toute sécurité de son appareil, il est cependant recommandé de

faire cuire ses aliments dans des moules en silicone - ce qui facilite également le nettoyage -, de ne pas utiliser d'éponge abrasive pour nettoyer la cuve et de la remplacer dès l'apparition de rayures.

L'AVIS DE LA RÉDACTION

L'appareil ne manque pas d'atouts : cuisine plus saine, gain de temps, économies d'énergie, grande polyvalence... D'ailleurs, la plupart des utilisateurs ne tarissent pas d'éloges à propos de celui qui est rapidement devenu leur nouvel appareil culinaire de prédilection. Pour les personnes qui souhaitent cuisiner moins gras, qui n'ont pas de four et/ou un espace réduit dans leur cuisine, la friteuse à air chaud a une vraie utilité. Cette dernière est cependant moins marquée pour les familles équipées d'un four : même si certains modèles d'Airfryer affichent un grand volume, celui-ci est toujours moins important que dans un four. Pour les grands plats familiaux, l'Airfryer montre ses limites.

AU BANC D'ESSAI



Le moins cher

Easy Fry Silence, Moulinex.

Cet appareil d'un volume de 5 l sort son épingle du jeu grâce à sa technologie Silence qui offre une expérience de cuisson dans le plus grand confort. Il est doté de 10 programmes prédéfinis et la température est réglable de 40 °C à 220 °C. La grille en fonte avec revêtement antiadhésif permet de saisir parfaitement la viande. La façade de la cuve est amovible pour pouvoir placer celle-ci au réfrigérateur, s'il y a des restes, ou au lave-vaisselle.



Format familial

Airtwin XXL Dual Zone, Cuisinart.

Avec ses deux paniers spacieux de 5,2 l chacun, cet Airfryer régale les grandes tablées. Il dispose de sept fonctions : frites, rôti, grill, cuisson au four, déshydratation, croustillant maximum et maintien au chaud pendant 20 minutes. Il est également doté de la cuisson synchronisée et d'une fonction de rappel pour remuer la préparation afin d'obtenir une cuisson homogène. Le revêtement des cuves en métal ne contient pas de PFAS.



Innovant

CRISPI, Ninja

Cet Airfryer en verre repense la façon d'organiser la préparation des repas : avec lui, il est possible de préparer, faire croustiller, déguster et conserver ses préparations dans un même récipient. Deux sont même compris dans le pack, un de 1,4 l et un de 3,8 l, chacun avec son couvercle de conservation. Cet appareil comprend 4 modes de cuisson : airfry, roast (rôti), recrisp (réchauffer avec croustillant) et keep warm (maintien au chaud).



UN PETIT TRUC EN PLUS?

Incorporez 1 cuillerée à soupe de limoncello dans la pâte. Au moment de servir les mini-bundt cakes, saupoudrez-les de sucre glace avec un petit tamis et décorez-les de peluches de menthe.

Mini-bundt cakes à la ricotta

8 PIÈCES **PRÉPARATION : 10 MIN**

CUISSON : 15-20 MIN PAR FOURNÉE

- 250 g de myrtilles • 1 citron bio • 2 œufs
- 200 g de ricotta • 200 g de sucre semoule
- 100 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique

- 1 **Écrasez la ricotta égouttée** à la fourchette et incorporez les œufs en fouettant. Ajoutez le sucre et mélangez bien avant d'incorporer la farine mélangée à la levure.
- 2 **Rincez et séchez les myrtilles**, ajoutez-en 50 g dans la pâte. Râpez le zeste du citron et ajoutez-le également.
- 3 **Répartissez la pâte dans 8 moules** en silicone à mini-bundt cakes. Faites cuire en deux fois pendant 15-20 minutes dans l'Airfryer à 180 °C ou jusqu'à ce que les mini-bundt cakes soient bien dorés.
- 4 **Démoulez-les et laissez-les refroidir.** Garnissez-les du reste de myrtilles.

Samoussas de légumes

4 PERSONNES **PRÉPARATION : 20 MIN**

CUISSON : 20 MIN + 10 PAR FOURNÉE

- 1 chou-fleur • 2 carottes • 1 oignon • 1 citron
- 1 bouquet de coriandre • 1 paquet de feuilles de pâte filo
- 1 c. à soupe bombée de curry moulu
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin

- 1 **Taillez le chou-fleur en fleurettes.** Pelez et coupez les carottes en julienne. Plongez le tout dans un faitout d'eau bouillante salée pour 20 minutes. Égouttez bien le tout.
- 2 **Pelez et ciselez l'oignon**, faites-le suer 10 minutes dans une sauteuse avec l'huile et assaisonnez. Incorporez le curry et les légumes cuits. Mélangez le tout. Laissez complètement refroidir hors du feu.
- 3 **Déroulez les feuilles de pâte filo** et découpez-les pour obtenir des bandes d'environ 8 cm de large que vous superposez par trois.
- 4 **Garnissez le haut d'une bande de pâte filo**, dans le coin droit, d'un peu de légumes et repliez ce coin pour former un triangle. Repliez-le sur lui-même jusqu'en bas de la bande en serrant bien à chaque pliage. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.
- 5 **Disposez les samoussas** en une seule couche dans l'Airfryer chemisé de papier cuisson. Faites cuire 10 minutes à 180 °C. À l'issue de la cuisson, parsemez les samoussas de feuilles de coriandre et dégustez-les avec des quartiers de citron pendant que cuisent les autres samoussas.



QUELQUES VARIANTES

Vous pouvez remplacer les feuilles de pâte filo par des feuilles de brick. Dans ce cas, coupez les disques en deux et pliez chaque demi-cercle en deux pour obtenir des bandes. Vous pouvez émincer les tiges de coriandre et les intégrer à l'oignon en cours de cuisson, afin de rendre la garniture très aromatique.

Minigrils et planchas

CHAUD DEVANT!

Qui dit été dit forcément grillades. Puisque tout le monde n'a pas forcément la place d'accueillir un barbecue à son domicile, les minigrils et planchas sont là pour ça. Mais comment bien faire son choix ? Une question brûlante !

Par Marine Couturier



Quand le soleil est au rendez-vous, légumes, viandes et poissons s'apprécient surtout grillés afin de préparer des repas où règne la convivialité. Et que l'on soit plutôt gril ou plancha, ce n'est pas l'offre d'équipements qui manque sur le marché. Seulement, tous ne sont pas forcément adaptés à la configuration de son domicile. Que l'on choisisse une plancha ou un gril, il est déjà important de déterminer la source de chaleur qui l'alimentera. Les modèles électriques ne nécessitent pas de combustible et peuvent être utilisés partout, tant qu'une prise de courant se trouve à proximité. Ils sont cependant moins performants que les appareils fonctionnant au gaz (propane ou butane) qui ont aussi l'avantage de pouvoir régler facilement la puissance du feu et d'accélérer le temps de chauffe. Ce type d'appareil est cependant plus encombrant – bouteille de gaz oblige – et l'utilisation en intérieur n'est pas recommandée. Les minigrills et planchas au gaz ont beau avoir les faveurs des grands amateurs de grillades (autres qu'au charbon ou feu de bois), ils sont donc à oublier pour les personnes vivant en appartement ou n'ayant pas de jardin.

L'INFO EN +

Plus de la moitié des personnes cuisinant en extérieur ont déjà utilisé un barbecue électrique (63 %) ou nomade (56 %).

La taille et la puissance

Après le choix de l'électrique ou du gaz vient celui de la taille de l'appareil. Pour un usage dans le seul cadre du foyer, un modèle de petite taille est largement suffisant, mais si l'on souhaite l'utiliser pour recevoir du monde, il faut forcément voir plus grand. Ainsi, une largeur de la zone de cuisson de 45 à 50 cm convient pour préparer à manger pour 2 à 6 personnes. À partir de 60 cm de large, il y a normalement de quoi régaler 4 à 8 convives, quand un appareil à partir de 75 cm est idéal pour nourrir une dizaine d'individus. Pour les planchas, l'épaisseur de la plaque est aussi à prendre en considération, car plus elle est importante, plus elle est solide. Une plaque de 4 mm est un minimum. Concernant les performances d'un appareil électrique, une puissance



de 1500 W est suffisante pour faire griller de la viande. Cependant, mieux vaut partir sur un modèle à 2 000 W minimum pour être tranquille.

À savoir que sur certaines planchas, les plaques de cuisson sont divisées en deux zones indépendantes, ce qui est pratique pour faire cuire des aliments à des températures différentes. Dans tous les cas, même les appareils pouvant monter jusqu'à 6 500 W

ne sont pas aussi performants que ceux fonctionnant au gaz. Pour ces derniers, les modèles les plus puissants disposent en général de deux à trois brûleurs.

Fonte, chrome, Inox...

Si le choix se porte sur une plancha, il faut aussi s'intéresser au matériau qui constitue la plaque. La fonte émaillée est couramment utilisée sur les modèles grand public et assure une bonne conductivité de la

QUID DE LA PIERRE À GRILLER ET DU GRILLE-VIANDE ?

Quand on veut faire griller de la viande, du poisson ou des légumes, ce ne sont pas les types d'appareils qui manquent ! À ce petit jeu, la pierre à griller (ou pierrade) se distingue par sa composition : elle est généralement fabriquée à partir de pierre de lave ou de granit, offrant une surface de cuisson naturelle et saine. La cuisson se

fait d'ailleurs à basse température, ce qui préserve la saveur et les nutriments des aliments qu'il est conseillé de couper en fines lamelles pour ne pas perdre trop de temps. Dans un registre différent, le grille-viande permet de griller simultanément les aliments sur deux faces. Son usage est surtout réservé aux

pièces importantes comme les côtes de bœuf, mais il a l'avantage d'être polyvalent : l'appareil peut aussi réaliser des croque-monsieur, des paninis ou des gaufres grâce à plusieurs jeux de plaques. Certains modèles haut de gamme font même office de plancha avec deux thermostats, un pour chaque plaque de cuisson.

Source: bva-xlight.com/sondages/les-francais-et-le-barbecue-2/

ÉQUIPEMENT



à privilégier, tout comme celle de la pince plutôt que de la fourchette. Pour une cuisson à la plancha dans les règles de l'art, il faut penser à bien faire préchauffer la plaque afin de saisir la viande, le poisson ou les légumes. Une fois grillés, ils peuvent être retournés sans être abîmés. Enfin, quel qu'ait été le menu, tout appareil se doit d'être bien entretenu pour durer dans le temps. Grâce à sa surface lisse, la plancha se nettoie rapidement avec un grattoir adapté. La grille du grill demande davantage d'huile de coude, mais peut heureusement passer au lave-vaisselle.

L'AVIS DE LA RÉDACTION

Si ces appareils ne remplacent évidemment pas une cuisson au charbon ou au feu de bois, ils n'en restent pas moins très intéressants à posséder quand on ne peut pas utiliser un barbecue traditionnel chez soi. Quant à savoir lequel des deux privilégier, cela dépend évidemment des goûts et des usages. Et si le choix est vraiment (trop) difficile à faire, certains appareils sont combinés avec une partie plancha et une partie grill. De quoi faire plaisir à tout le monde !

chaleur, ainsi qu'une très bonne inertie. Elle est en revanche fragile. À l'inverse, l'inox est réputé pour sa solidité et est très facile d'entretien. Et si son inertie est moins bonne que celle des autres matériaux, il permet une montée en chaleur rapide. Enfin, le chrome dur est le meilleur en

matière de conductivité de la chaleur, d'inertie thermique, de résistance et d'entretien, mais cette qualité a un prix... très élevé. Dans tous les cas, plancha ou minigrill, il existe quelques astuces afin de se régaler à coup sûr. Pour conserver la tendreté et le jus de la viande, l'utilisation de la spatule est

AU BANC D'ESSAI



Bon marché

Barbecue de table Accessimo (BG134811), Moulinex.

Viande, légumes ou poisson, ce grill de table électrique d'extérieur ne demande qu'à être posé au milieu ou en bout de table pour rendre les barbecues faciles et efficaces. Sa puissance de 2 100 W est tout ce qu'il faut pour des grillades rapides et parfaitement saisies. Autre atout : il est entièrement démontable, ce qui fait du nettoyage et du rangement un véritable jeu d'enfant. Pour un prix d'entrée de gamme, ses missions sont totalement remplies !



Luxe

Plancha Elite (PL60BE), Cuisinart.

Cet appareil de grande qualité offre une surface de cuisson extra large et antiadhésive qui se divise en deux : chaque côté peut être chauffé et maintenu à des températures différentes, entre 90 °C et 260 °C. Le tiroir à jus de cuisson intégré récupère les excès de graisse pour une cuisson plus saine, mais l'évacuation peut être occultée dans le cas de marinades ou de sauces afin de conserver les arômes. La grande plaque amovible est compatible avec le lave-vaisselle.



Tout-en-un

Ninja Sizzle (GR101EU), Ninja

Pourquoi choisir entre un grill et une plancha ? Cet appareil permet de multiplier les préparations : viandes parfaitement marquées, fruits de mer, brochettes et même pancakes.

Le couvercle perforé amovible est là pour limiter la fumée et les éclaboussures, mais permet aussi de cuire à l'étouffée pour un résultat authentique, avec une température ajustable jusqu'à 260 °C. La diffusion de la chaleur est uniforme, ce qui offre une cuisson optimale.



Salade de tataki de thon à la plancha

4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON : 15 MIN

• 800 g de longe de thon rouge • 3 nectarines jaunes
• 1 bulbe de fenouil • 200 g de roquette • 1 citron vert bio
• 1/2 botte de ciboulette • 20 cl d'huile d'olive
• 60 g de pistaches salées • 3 c. à soupe de chapelure panko
• 3 c. à soupe d'huile de sésame grillé • 3 c. à soupe de vinaigre de riz • 1 c. à café de graines de fenouil
• 1 c. à café de graines de coriandre • 2 pincées de flocons de piment fort • Sel • Poivre du moulin

❶ **Décortiquez les pistaches** et mixez-les en poudre grossière. Pilez les graines de fenouil et de coriandre avec les flocons de piment au mortier. Mélangez le tout avec la chapelure panko. Râpez la moitié du zeste de citron vert et ajoutez-le au mélange.

❷ **Ciselez la ciboulette.** Rincez et essorez la roquette. Taillez finement le bulbe de fenouil en tranches. Lavez et coupez les nectarines en huit quartiers en les dénoyant.

❸ **Éparpillez la marinade sèche** sur une planche à découper et roulez la longe de thon dedans pour la paner uniformément.

❹ **Faites chauffer une plancha** avec de l'huile d'olive et saisissez la longe de thon de tous côtés en conservant le cœur cru. Faites également colorer les quartiers de nectarine. Débarrassez le thon sur la planche et taillez-en des tranches épaisses.

❺ **Fouettez 12 cl d'huile d'olive** avec l'huile de sésame grillé et le vinaigre de riz, assaisonnez. Répartissez la roquette et le fenouil dans quatre assiettes. Garnissez de nectarines et arrosez de vinaigrette. Parsemez de ciboulette. Ajoutez le thon par-dessus et servez.

Yakitori de dinde

4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 10 MIN

• 600 g de fines escalopes de dinde • 1 concombre
• 1/2 bouquet de coriandre • 1 petit piment rouge • 2 c. à soupe de micropousses variées • 6 c. à soupe de vinaigre de riz • 4 c. à soupe de sauce tamari • 1 c. à soupe de miel liquide • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire • Sel

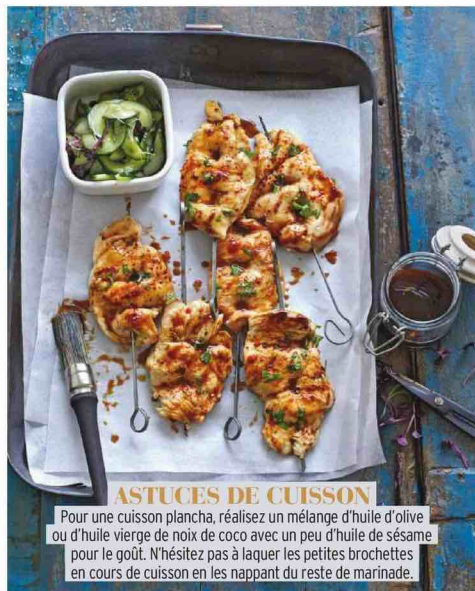
❶ **Lavez et coupez le concombre** en deux dans la longueur, raclez le cœur avec les graines à l'aide de la pointe d'une petite cuillère. Émincez finement le concombre et mélangez-le avec un peu de sel dans une passoire, laissez égoutter 20 min puis pressez-le pour en exprimer l'eau. Mélangez-le ensuite dans un bol avec le vinaigre de riz et laissez mariner.

❷ **Coupez les escalopes de dinde** en huit morceaux et placez-les entre deux feuilles de papier cuisson, aplatissez-les légèrement avec le fond d'une casserole.

❸ **Coupez le piment en deux** et épépinez-le, taillez-le grossièrement et placez-le dans un minihachoir avec la sauce tamari, le miel et la sauce Worcestershire. Mixez pour obtenir une marinade homogène.

❹ **Massez bien chaque morceau de dinde** avec la marinade et enfourchez les petites escalopes sur des petites piques à brochettes en accordéon.

❺ **Faites griller sur les deux faces** les yakitoris sur un gril électrique ou à la plancha en ajoutant un peu d'huile. Après cuisson, parsemez les brochettes de coriandre effeuillée et hachée. Ajoutez les micropousses dans le concombre mariné et dégustez le tout ensemble.



ASTUCES DE CUISSON

Pour une cuisson plancha, réalisez un mélange d'huile d'olive ou d'huile vierge de noix de coco avec un peu d'huile de sésame pour le goût. N'hésitez pas à laquer les petites brochettes en cours de cuisson en les nappant du reste de marinade.

Appareil de mise sous vide

UNE CONSERVATION AU TOP !

Réduire le gaspillage alimentaire et allonger la durée de conservation des denrées périssables, c'est tout ce que permettent les machines sous vide. En plus, certains modèles sont aussi de véritables aides culinaires !

Par Marine Couturier

Parce que les aliments s'abîment rapidement lorsqu'ils sont en contact avec l'air ambiant - même lorsqu'on les place au réfrigérateur -, la mise sous vide permet d'allonger leur durée de vie. Pour cela, les appareils sous vide aspirent l'air contenu dans un emballage et le scellent hermétiquement grâce à une soudure, ce qui ralentit grandement le processus de décomposition et permet également un gain de place non négligeable. Des aliments très variés peuvent en bénéficier : fruits et légumes, viandes, poissons, pain (pour garder son côté croustillant), fromage (ce qui permet aussi de limiter la diffusion des odeurs), café, céréales, viennoiseries, et même un reste de plat... Pour éviter que de la vapeur se forme dans le contenant, seuls des aliments froids peuvent être mis sous vide.

Puissance et vitesse

Comme pour la plupart des appareils électroménagers, la puissance électrique, exprimée en watts, détermine la performance, en particulier celle du moteur et



de la barre de soudure pour les machines sous vide. Les modèles destinés aux particuliers affichent en général une puissance de 90 à 150 watts : 100 watts suffisent pour une utilisation occasionnelle et 120 watts sont recommandés si l'usage est fréquent, et surtout consécutif (batch cooking, notamment), afin que le moteur ne surchauffe pas. Cela dit, cette puissance électrique ne suffit

pas à elle seule pour connaître la performance réelle de l'appareil : la vitesse d'aspiration est aussi à prendre en compte. Cet élément est celui qui détermine le temps nécessaire pour faire le vide d'air d'un contenant. Si ces capacités sont trop faibles, le processus s'allonge et le risque est que le vide ne soit jamais totalement réalisé. Ainsi, la capacité d'aspiration doit être d'au moins 6 litres par



CONSERVATION ACCRUE

La conservation est jusqu'à 5 fois plus longue avec une machine sous vide par rapport aux autres modes de conservation.

minute pour un usage occasionnel, 10 litres par minute dans les autres cas. Quant à la pression, plus elle est importante, plus la mise sous vide est rapide ; une valeur comprise entre 0,5 et 0,8 bar est recommandée.

Les bonnes dimensions

En fonction des modèles, plusieurs niveaux de soudure peuvent être proposés. À partir de deux, cela

signifie que l'appareil est capable de réaliser des soudures spécifiques en fonction du type de nourriture, par exemple en agissant différemment sur les aliments secs et ceux humides. Cette double soudure est un minimum à avoir pour une conservation de qualité. Concernant la taille de l'appareil, plus celui-ci est étroit, plus les sacs alimentaires utilisés le seront également. Pour ne pas se retrouver bloqué avec

DES TEMPS DE CONSERVATION VARIABLES

Tous les aliments ne se gardent pas la même durée sous vide. Voici quelques exemples pour se faire une idée.

- **Le pain** : 6 à 8 jours à température ambiante.
- **La viande** : jusqu'à 5 jours crue et jusqu'à 6 jours cuite au réfrigérateur. Plus de 1 an au congélateur.
- **Le poisson frais** : 2 jours au réfrigérateur, 1 an au congélateur.
- **Les légumes frais** : 7 à 20 jours au réfrigérateur, 2 ans au congélateur.
- **Les plats cuisinés** : 3 à 7 jours au réfrigérateur, en fonction de la présence ou non de viande ou poisson.
- **Le fromage** : au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines pour ceux à pâte molle, de 25 à 50 jours pour ceux à pâte dure.

des aliments volumineux, mieux vaut privilégier des modèles avec une largeur maximale de sachets de 28 à 30 cm. Ces sacs gaufrés en plastique sont d'ailleurs les plus répandus dans le commerce, et il est conseillé d'opter pour des sachets de la même marque que son appareil afin de limiter les erreurs de compatibilité. À noter qu'il en existe aussi en rouleaux à découper qui s'adaptent à différentes longueurs. Pratique et économique !

Des fonctions variées

Puisque la polyvalence est toujours appréciable, plusieurs options sont proposées selon les marques et les modèles. Le mode marinade permet de faire macérer des aliments avec un gros gain de temps, puisque certaines préparations peuvent être réalisées en seulement 20 minutes. La fonction pulse a, elle, son utilité avec les aliments fragiles, comme les pâtisseries (macarons, cannellés...), car elle évite de les abîmer et de les déformer. Pour des questions de fragilité, justement, le mode ballon intègre de l'air à l'intérieur du sac en plastique pour



L'AVIS DE LA RÉDACTION

Lorsque l'on sait que, chaque année, un Français jette en moyenne 25 kg de nourriture encore consommable, ce type de machine a tout son intérêt. Les options sont un plus non négligeable. La prise en main assez simple est un autre atout. Il n'y a plus qu'à se lancer dans une session de batch cooking pour optimiser au mieux ce nouvel achat ! À noter qu'il existe également de petits appareils nomades (à pile ou sur batterie) qui permettent de faire le vide dans des contenants spécifiques type lunch box. Leur puissance est cependant plus faible que celle des modèles fonctionnant sur secteur, et la conservation n'est donc pas adaptée sur le long terme.

le gonfler et faciliter le transport de certains produits. Plus répandue, la fonction dateur permet de graver le jour de mise sous vide. On trouve également des appareils dotés d'une fonctionnalité destinée à sceller

les sacs sans faire le vide. Enfin, concernant le prix, on trouve des modèles d'entrée de gamme à partir de 30-40 €, et jusqu'à 200 € pour les plus perfectionnés. De quoi s'équiper, quel que soit son budget !

AU BANC D'ESSAI



Simple et efficace

Vacupack Classic, VT254070, Tefal.

Avec sa puissance de 110 W, cet appareil est suffisant pour mettre sous vide la plupart des aliments. 10 sacs de 22 cm de longueur et 8 sacs de 28 cm de longueur sont fournis. Le Vacupack Classic est équipé de trois boutons : un pour sceller, un pour faire le vide et sceller, et un dernier pour arrêter le processus d'extraction d'air afin d'éviter que les ingrédients délicats soient écrasés. Seul bémol, aucune autre option n'a été intégrée.



Expert

PSV760, Riviera et Bar.

Avec son écran LCD et sa molette, cet appareil rend l'utilisation très intuitive. Il propose deux niveaux de scellement pour les denrées sèches ou humides ainsi que quatre vitesses d'aspiration de l'air en fonction du type d'aliments (durs, mous, fragiles...). Le dateur intégré permet de graver la date de mise sous vide et d'indiquer par une initiale le type d'aliments dont il s'agit. Un bouchon sous vide et son tuyau d'aspiration sont fournis pour les bouteilles de 75 cl et les boissons non pétillantes.



Le moins cher

Pompe sous vide Fresh & Save, Zwilling.

À la fois sans fil et silencieux, cet appareil mise sur le côté pratique. Dès que le vide est suffisant, la pompe s'arrête automatiquement. Il s'utilise autant avec des récipients que des sacs de la gamme, tous dotés d'un QR Code qui permet de relier les aliments à l'application gratuite Zwilling Culinary World : elle calcule leur durée de conservation, et la fonction rappel informe en temps utile de la date à laquelle ils doivent être consommés.



Actualités commerciales

Dessert Minute : le plaisir express signé Galbani !

Partenaire de Top Chef 2025, Galbani dévoile sa nouvelle gamme Dessert Minute avec le Tiramisu Minute al Mascarpone. Une préparation prête à l'emploi, naturelle, sans conservateurs et délicieusement crémeuse, pour réaliser des tiramisus savoureux en quelques minutes seulement !

PMC* : 4,45 € (375g)
Disponible en GMS.



Nouveau Pesto Barilla

Découvrez la dernière innovation Barilla : le Pesto Basilico & Mozzarella di Bufala Campana AOP. Une recette onctueuse au basilic 100 % italien, pour une texture crémeuse et un goût délicat. Si onctueux, qu'on ne peut y résister !

PMC* : 2,59 € - À découvrir en GMS
et sur barilla.com



Primevère - Bienfaits Nutritionnels & Plaisir

Primevère innove et lance En Forme. Cette gamme de matières grasses végétales répond aux attentes des familles pour prendre soin de soi par l'alimentation tout en se faisant plaisir. Avec 2 recettes, elle offre des bienfaits nutritionnels : source d'oméga 3, vitamines (K, E) et magnésium, et des saveurs gourmandes.

PMC* : 2,15 € (Tournesol, Olive, Lin) et
2,25 € (Colza, Noisette, Lin) – Barquette de 225 gr
Disponibles en GMS - Renseignements sur primevere.com



Croq'carotte

Retrouvez toute la fraîcheur et la saveur de la carotte primeur avec Croq'carotte. Cultivée entre Bordeaux et Arcachon, naturellement sucrée et croquante, c'est l'invitée parfaite de vos apéritifs d'été! Planète Végétal s'associe à Opinel® pour faire gagner 100 épécheurs « T-Duo ». Fabriqué en France, c'est l'ustensile idéal pour épécher finement les carottes.

PMC* : 1 € - Disponible en GMS
À découvrir sur www.planetevegetal.com



ISN®

Un microbiote fort au printemps !

MAFLORIL® 10M possède une formule naturelle unique associant 7 souches de probiotiques documentés et dosés à 10 milliards de ferments, et des fibres Prébiotiques d'Acacia, pour rééquilibrer et renforcer le microbiote intestinal.

PMC* : 24,90 € - 30 gélules végétales
À découvrir en pharmacie et
sur www.isn-sante.com



La Myrtille de Bretagne

Pour répondre à la demande croissante des Français sur la consommation de myrtilles : + 20%*, et surtout proposer une alternative aux fruits importés, les maraîchers Prince de Bretagne lancent leur barquette de Myrtilles Bretonnes goûteuses et savoureuses disponible en 125g. La récolte est exclusivement réalisée à la main.

PMC* : Le distributeur demeure libre de fixer ses prix de revente. Disponible en GMS, exclusivement en région Bretagne.

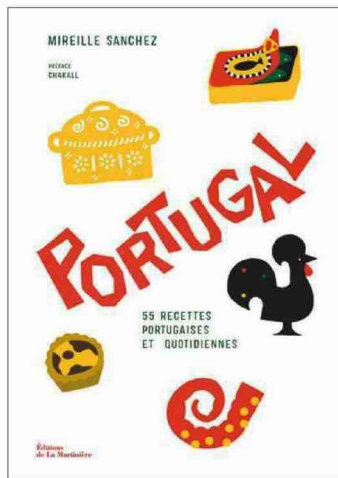
* (en 5 ans – données CTIFL 2024)



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

5 livres

POUR CUISINER L'ÉTÉ



Au programme, cette saison : des barbecues entre copains, des déjeuners au jardin, des vacances bien méritées et des nouveautés à bouquiner.

Par Eugénie Bidet

Delizioso

Journaliste culinaire et voyageuse aguerrie, Mireille Sanchez s'est accordé une petite pause bien méritée au Portugal. Et elle a décidé de tout partager avec nous de cette cuisine généreuse et conviviale. Au programme : 55 recettes accessibles pour un voyage express au cœur de ce terroir riche de diversité. Poissons, viandes, légumes, fruits... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges. Tout ce qu'il nous fallait pour cet été !

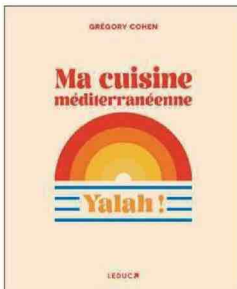
« Portugal », de Mireille Sanchez, Éditions de La Martinière, 160 pages.



Intergénérationnel

Après un premier tome à succès, Andrée Zana Murat revient pour nous parler encore et toujours « cuisine d'été ». Cette seconde édition, tout aussi complète que la première, propose 150 recettes et astuces pour sublimer les produits de la saison. Et parce que ce n'est jamais assez, un chapitre entier est dédié à la courgette, avec des recettes originales et bluffantes. Une ode à la cuisine que l'on espère transmettre de génération en génération.

« L'été passe, les recettes restent toujours ! », d'Andrée Zana Murat, éd. Hachette Cuisine, 224 pages.



La Méditerranée

Cet été, la cuisine méditerranéenne est encore à l'honneur. Keftas, chakchouka, baba ganoush et moussaka n'auront plus de secrets pour vous. Et pour vous y aider, Grégory Cohen, cuisinier passionné et chroniqueur sur France Inter, partage toutes ses recettes et astuces dans ce nouvel ouvrage qui sent bon les épices. On ne peut que vous le recommander !

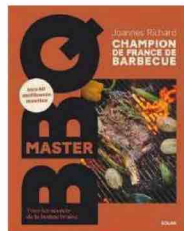
« Ma cuisine méditerranéenne », de Grégory Cohen, éd. Leduc, 192 pages.



Plein sud

Avis aux amateurs de recettes ensoleillées, on a trouvé LE livre qui fera chavirer votre cœur. Grillades, fruits de mer, légumes braisés, salades composées... Pas moins de 70 incontournables à découvrir dans ces pages. Et si vous vous laissez tenter par un tiramisu au spritz ou un tartare de thon bien relevé ?

« Cagnard », d'Emmanuel Cino, Éditions de La Martinière, 192 pages.



Tout feu tout flamme

Que serait un été sans barbecue ? Joannes Richard, champion de France de barbecue 2023, livre tous ses secrets pour des grillades réussies, de la braise à l'assiette. Andouillettes rôties au miel, côte de bœuf marinée ou poulet cajun en crapaudine, les recettes sont gourmandes et faciles à réaliser chez soi. Le chef propose en plus des sauces et des accompagnements, essentiels pour passer un bon moment en famille ou entre amis.

« BBQ Master », de Joannes Richard, éd. Solar, 192 pages.

ABONNEMENT

La passion du goût

-25%

OFFRE ANNUELLE ⁽¹⁾

59,90€

au lieu de 79,90€



12 numéros

6 hors-séries

JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE

PROFITEZ de **-15%** supplémentaires
avec le code **CUISINE15** sur

www.prismashop.fr/HCASSE2A

ou



J'ai accès à la version numérique et aux archives. Je peux payer par carte bancaire, en prélèvement ou via paypal.



PAR TÉLÉPHONE :

0 826 963 964

Service 0,20 € / min
+ prix appel



PAR COURRIER :

coupon ci-dessous à renvoyer

☐ Mme

☐ M.

Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

CP* :

Ville* :

Tél :

Merci de joindre un chèque de 59,90€ à l'ordre de Cuisine Actuelle sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante : **Cuisine Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9**

*Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à dpo@prismamedia.com. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

HCASSE2A



**Cuisine
Actuelle**

Index

JUILLET-AOÛT 2025

APÉRITIFS

Cracker pizza	45
Crostinis chutney d'abricot et burrata	19
Crostinis de minisardines	54
Muffins aux courgettes, ketchup framboise et tomate	36
Samoussas de légumes	87

ENTRÉES

Ajvar aux épinards	43
Brick de sardines aux épinards	57
Chakchouka aux poivrons	40
Gaufres courgette et truite fumée	30
Tarte paprika et tomates anciennes	31
Terrine de fromage frais et poivrons marinés	48

VIANDES

Brochettes de merguez et halloumi	55
Chakchouka pois chiches et merguez	60
Côtelettes d'agneau et pêche grillée au pesto	17
Lasagnes d'aubergine à la bolognaise	44
Lomo al tropo (filet de bœuf grillé)	11
Saucisse au mètre et oignons caramélisés	59
Yakitori de dinde	91

POISSONS

Cannelloni d'aubergine et brandade	41
Pizza sardines saucisse piquante	56
Poivrons farcis au risotto de la mer	47
Salade de tataki de thon à la plancha	91
Sardines à l'escabèche	62
Sardines croustillantes au curcuma	58
Sardines grillées à la plancha	61

LÉGUMES & CIE

Chutney de poivrons	46
Chutney de tomate	34
Crème de maïs (soupe de maïs)	11
Crumble de tomate aux noix	35
Feta au four et tomates en persillade	29
Gratiné d'aubergine à la feta	42
Taboulé facile	33
Tarte fine de polenta, tagliatelles de courgette	
à l'huile de pistache	28
Terrine de ratatouille	32

DESSERTS

Affogato revisité	71
Coupe fraise pastèque coco orgeat	69
Coupe fraise au champagne	70
Crème glacée banane vanille fraise	72
Crumble minute	76
Crumble pêche abricot amande noisette	18
Esquimaux fraise à la crème	73
Eton mess glacé	74
Flan aux abricots	20
Glace patate douce au sarrasin caramélisé	83
Gratins de pêche, pistache et fleur d'oranger	15
Mini-bundt cakes à la ricotta	87
Pannacottas dulce de leche et abricot verveine	21
Parfait glacé fraise crème de lait	68
Petits chaussons abricot romarin	16
Profiteroles	75
Sorbet fruits rouges	83
Tarte briochée aux abricots streusel	14
Tartelettes fines aux pêches poivrées, sirop herbacé	23

BOISSONS

Thé glacé à la pêche	22
----------------------	----

ET AUSSI...

10 desserts avec de la menthe	24
10 recettes à la feta	37
10 recettes d'accompagnements	63
10 recettes de bruschettas	49
10 sauces et coulis spécial coupes glacées	77

Credits

Coverages : Schell Evgenia/Klambt Style Verlag/Schardt Wolfgang, StockFood, Ptolon, Sucre Salé. **P3 :** merovingian, Gettyimages. **P6-7 :** DB. **P8-11 :** Le Photographe du Dimanche/Collins/Savary. **P12-13 :** omerskingkongso, Gettyimages. **P14-15 :** StockFood, Schell Evgenia, Ptolon, Sucre Salé. **P16-17 :** StockFood, ProMedia/Are Media. **P18-19 :** StockFood, The Picture Party/Schal Evgenia. **P20-21 :** Eat Club, Florapress, Photononstop, Bru, Sucre Salé. **P22-23 :** StockFood, Castilho Rua/Schal Evgenia. **P24 :** Ptolon, Sucre Salé. **P25-27 :** Zaynek Pospisil, Gettyimages. **P28-29 :** StockFood, Are Media, Ptolon, Sucre Salé. **P30-31 :** Foodkiss, Florapress, Photononstop, StockFood, Lee James. **P32-33 :** Ptolon, Sucre Salé. **BDF :** matthias Liebh, Florapress, Photononstop. **P34-35 :** StockFood, Immediate Media, Good Food, Nicolas Edwige, Sucre Salé. **P36-37 :** StockFood, Are Media, Mstudio, AdobeStock. **P38-39 :** Bruzelsk, Gettyimages. **P40-41 :** Ptolon, Sucre Salé. **Jaggy/Saveurs, Sunray/Photo, P42-43 :** Alena Hrkova/Agosti, Sunray, Photo. **P44-45 :** StockFood, Are Media. **P46-47 :** Stefania Giorgi/Michele Tabozzi/SaleAndPepe, Sunray, Photo. **P48-49 :** Michele Tabozzi, SaleAndPepe, Sunray, Photo, Ryzhkov, Gettyimages. **P50-51 :** miketto/Gettyimages. **P52-53 :** Djordje Krstic, Gettyimages. **P54-55 :** Ptolon, Sucre Salé. **P56-57 :** Ptolon/Nicolas Edwige, Sucre Salé. **P58-59 :** Ptolon, Sucre Salé. **P60-61 :** Ptolon, Sucre Salé. **P62-63 :** Ptolon, Sucre Salé, imposter890, Gettyimages. **P64-65 :** mizina, AdobeStock. **P66-69 :** StockFood, Melukh Irina/Schulte-Ladbeck Stefan. **P70-71 :** StockFood, Are Media/Wallace Ian. **P72-73 :** Jaggy, Saveurs, Sunray, Photo, StockFood, Klambt Style Verlag, Schardt Wolfgang. **P74-75 :** StockFood, Hendry Gough/Nagelarena, Carrel, Sucre Salé. **P76-77 :** StockFood, Great Stock, muzikanta, AdobeStock. **P78-79 :** Kuznet AdobeStock. **P80-83 :** Jonas Von Der Heide, Living at home/Paven, Jpeggie, Sunray, Photo, AnnaPshynikova, Gettyimages, Tatyana Silyukova, AdobeStock. **P84-87 :** olimpia-devies, unsplash, Grandrothers/, Francisco Zeldan, AdobeStock, Are Media, Luzinska/Angele, StockFood. **P88-91 :** Deslandes, Sucre Salé, Hoersch, Julia/Klambt Style Verlag, StockFood, AlexRaths, Gettyimages, jackfrog, AdobeStock. **P92-94 :** nit000, Gettyimages, Sudarut-AdobeStock.

les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

- Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9
- Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)
- Par Internet Sur notre site : Prismashop.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

- Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers
- Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 45 45. DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 45 45
- Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS : contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

prismaSHOP

JUSQU'À
-85 %

SOLDES

VOS ABONNEMENTS MAGAZINES

À PRIX DOUX CET ÉTÉ !



Tous vos abonnements magazines à prix réduits sur
www.prismashop.fr/soleil ou directement via le qrcode !



**UNE FOIS
À TABLE,
LAISSEZ
LE TEMPS
MIJOTER.**



**Take
your
time***

Schweppes

*PRENEZ VOTRE TEMPS