

5 E F M
TOP
ventes

Cuisine Actuelle

DÉCEMBRE 2025
419

 **Cahier**
BON & SAIN
LES LÉGUMES
EN HABITS DE FÊTES

95
RECETTES
DE NOËL

10
recettes
express
AVEC DES
SAINT-JACQUES

**Truffes, biscuits,
mendiants...**
NOS DÉLICES
DE L'AVENT SUPER
GOURMANDS

Un réveillon
dans les Landes
GÉNÉROSITÉ
& BONS PRODUITS

FOIE GRAS, RÔTI, BÛCHE...

La tradition, c'est tellement bon!

Tarte saumon clémentine
et pistache



LES FROMAGES DE SUISSE

LE GOÛT DU PARTAGE

Le partage des traditions



*Chaque fromage est
une découverte...*



*Flashez-moi
pour en savoir plus !*



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse. 

www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
www.mangerbouger.fr



Sommaire

Cuisine Actuelle # 419
DÉCEMBRE 2025



5 Mon marché dans les Landes

Rencontre avec les producteurs locaux et nouveautés en région

20 Fiches recettes

La revanche de l'armagnac

24 10 recettes festives...

Des étals à l'assiette

26 Actus

Spécial cadeaux gourmands

28 Cuisine conviviale

La tradition, c'est tellement bon !

40 Leçon filmée

Une bûche glacée super gourmande

52 L'interview du mois

Destination les îles avec Babette de Rozières

56 Cuisine rapide

10 recettes festives avec des saint-jacques

58 Passion apéro

Cap sur la truite

62 Cuisine inspiration

J'épate avec du magret séché

64 Cuisine créative

Nos délices de l'Avent trop gourmands

76 Questions cuisine

Les astuces de Marie

78 Banc d'essai

J'ai testé pour vous les créments

80 Rien ne se perd

18 recettes pour sublimer les petits restes

82 Cuisiner sans compter

Verrine de Noël crevettes, clémentine et céleri branche simplissime

CAHIER BON & SAIN

43 Nos légumes en habits de fêtes!

44 à la loupe Des légumes à la fête

46 6 recettes de légumes en habits de fêtes!

50 6 recettes de farce sans viande



Crédits photos Couverture: Bruno Marielle (nationale) - Anne Kerouédan/ Sunray Photo (régionale). P5: Jean-Paul Frétillet - Ploton / Sucré Salé - Jean-Paul Frétillet x3. P6-7: Jean-Paul Frétillet x2 - Balme / Saveurs / Sunray Photo - Ploton / Sucré Salé. P8-9: Jean-Paul Frétillet x2 - Anne Kerouédan / Sunray Photo - Balme / Sucré Salé. P10: Jean-Paul Frétillet x2. P12: Ewgenija Schall / StockFood / Sucré Salé. P14: Jean-Paul Frétillet x2. P16: Nicolas Edwige / Sucré Salé. P18: Jean-Paul Frétillet x3. P20-22: Freepik - Ploton, Nicolas Edwige x2, Studio / Sucré Salé. P24: Cornerman, PicturePartners, bambodesign, KMNPhoto / GettyImages. P26-27: Pmonetta / Ladurée - Henri Szwarc x3 / Polaris. P28-29: Guedes / Saveurs / Sunray Photo - Arbès Food. P30-31: Roche / Sucré Salé - Guedes / Saveurs / Sunray Photo. P32: Michele Tabozzi / SaleAndPepe / Sunray Photo. P34-35: Orphelin / Sucré Salé - Bruno Marielle. P36: Bruno Marielle. P44-45: Louise Marinig - Josselin Marie - Jelen990, Lisovskaya, Almaje, yulka3ice / GettyImages. P46-49: Nicolas Edwige / Sucré Salé - Czerw / Saveurs / Sunray Photo x3 - Good Food / Immediate Media / StockFood / Sucré Salé - Thys / Sucré Salé. P50: Magone, fcaofotodigital, Foxys_forest_manufacture / GettyImages. P52-54: Steeven Bacquet. P56: Blézy / Sucré Salé. P58-59: Are Media / StockFood / Sucré Salé. P60-61: Lhomme, Fénot / Saveurs / Sunray Photo - News Life Media / StockFood / Sucré Salé. P62-63: Coulier / Sucré Salé - Dittrich / Saveurs / Sunray Photo - Nicolas Edwige / Sucré Salé. P64-65: Tamara Staab / StockFood / Sucré Salé - Hervé Goluza. P66-67: gennelise / AdobeStock - liseagagne / GettyImages. P68: anna_shepulova / AdobeStock. P70-71: izhairguns / GettyImages - Bru / Sucré Salé. P72: ArtSys / AdobeStock. P74: Bergeron / Sucré Salé. P76-77: Quentin Huriez / Com'presse - tada, Elena Malgina / GettyImages - Evgeniia / AdobeStock - Natalia Miasnikova, stereohype, Natalia Ivonina, Alisa Aleksandrova, Color_Brush, Daria Ustiugova / GettyImages. P80-81: HandmadePictures / GettyImages - TheFarAwayKingdom, Moving Moment / AdobeStock - Lhomme / Saveurs / Sunray Photo - BigNazik, EyeEm Mobile GmbH / GettyImages. P82: Ploton / Sucré Salé.

ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 75

● SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM @CUISINEACTUELLE ● SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK [FACEBOOK.COM/CUISINEACTUELLE](https://www.facebook.com/cuisineactuelle)

P.5

MON MARCHÉ DANS LES

Landes

Le foie gras, les chapons et poulardes, le kiwi et les huîtres, nos recettes pour les savourer.



Site Internet: cuisineactuelle.fr. Éditeur: Prisma Media Société par Actions Simplifiée au capital de 3 000 000 euros d'une durée de 99 ans ayant pour président M. Arnaud Lagardère et pour vice-président M. Gérard-Brice Viret. Son associé unique est Prisma Group.

Directrice Exécutive Prisma Media : Pascale Couquet.
Directeur de la publication : Arnaud Lagardère.

RÉDACTION

13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex.
Tél.: 0173 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 rédaction : Christelle Florent (6746).
Direction de la création : Fabien Lesage.
Rédactrice en chef déléguée : Fabienne Garcia (6853).
Secrétariat : Angélique Danigo (6813).
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 : Christophe Georgieff. Chef de studio : Olivier Lemesle. Secrétaire de la rédaction : Lita Doval, Alexia Véron.
Service photo : Delphine Duteil.

CUISINEACTUELLE.FR : Marie-Amélie Druet (5396),
coordinatrice web; Marion Poirot (5791), rédactrice web; Maëlle Auriol
(5033), rédactrice web; Julie Landes-Ensuque (4650), community manager.

COMPTABILITÉ

Laurence Tronchet (4558).

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur exécutif PMS : Philipp Schmidt. Directrice Exécutive Adjointe PMS : Virginie Lubot.
Directeur Exécutif Adjoint PMS : Bastien Deleau. Directeur délégué : Thierry Flamand. Brand Solutions Director : Chrystelle Rousseaux.
Équipe commerciale : Fabrice Veiber. Directrice de projet : Élodie Davrin. Planning managers : Fabienne Bonami et Fabienne Dellac.
Régie publicitaire régionale : Kétil Média - Catherine LAPLANCHE - 0178 90 11 74 - claplanch@ketilmedia.com. Directrice des études éditoriales : Isabelle Demailly. Directeur marketing études et communication : Charles Jouvin. Directeur marketing client : Laurent Grolée. Directrice de la fabrication et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada. Responsable titre vente au numéro : Jocelyne Marotel. Directrice marketing et business développement : Claire Bernard. Global Marketing Manager : Aurélie Jore. Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes : Sandrine Odin.

ABONNEMENTS : Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9 • Tél. Service abonnements 0808 809 063 (service gratuit + prix appel) • Abonnements et anciens numéros : prismashop.cuisineactuelle.fr - abonnement France pour 1 an (12 Nos) : 34,80 €.

PHOTOGRAPHIE

IMPRIMÉ EN FRANCE Maury-Imprimeur 45330 Le Malesherbois.

Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %.

Eutrophisation : Ptot: 0,004 kg/To de papier.
ISSN: 09893091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2023 Prisma Media. Dépôt légal : octobre 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.

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, via notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier : Service Lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone : France métropolitaine : 0173 05 45 45.
DOM-TOM et étranger : 00 33 173 05 45 45.

Par mail : lecteurs@cuisineactuelle.fr

Par Internet, via notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contactez le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

Nos recettes

Cuisine Actuelle #419

DÉCEMBRE 2025

Apéritifs

Huîtres, granny-smith et gingembre	16
Rillettes de truite fumée aux câpres	59
Rouleaux de concombre à la truite fumée	60
Scones aux graines de fenouil, truite et crème au citron	61
Toasts de foie gras à la poire sautée épicée	7
Truite fumée et ricotta au raifort	60

Entrées

Carpaccio de radis noir et navet boule d'or	46
Carpaccio de topinambour aux amandes effilées	49
Crème de champignons au magret séché	63
Foie gras au torchon	7
Salade de lentilles tièdes au magret séché	63
Tarte fine aux légumes racines et au roquefort	49
Terrine de foie gras aux figues et poivre de kamout fermenté	30
Velouté de châtaigne à l'armagnac et copeaux de foie gras	22
Verrine de Noël crevettes, clémentine et céleri branche simplissimes	82

Viandes

Bœuf en croûte briochée sauce madère aux truffes	31
Cassolette de volaille aux herbes et aux algues	9
Chapon aux fruits d'hiver et romarin	36
Dinde farcie aux marrons et garniture acidulée	32
Magret aux épices et à la poire, purée de céleri	34
Magret de canard, jus à l'armagnac et clémentine rôtie	22
Rôti de volaille aux fruits secs	9

Légumes & Cie

Carottes multicolores rôties au café et stracciatella	48
Poêlée de légumes sucrée-salée aux noix de pécan	47
Purée de patate douce au curry rouge	46

Desserts

Biscuit sapin 3D	72
Biscuits sablés à la confiture	67
Blanc-manger coco	54
Boules de neige coco fourrées à la figue	74
Bûche glacée super gourmande	41
Couronne pavlova glacée aux deux kiwis	12
Crème brûlée aux zestes d'orange et à l'armagnac	22
Étoile chocolatée à la châtaigne	38
Gratin de pomme à la poêle	22
Mendiants	74
Meringues toupies au lemonscurd	71
Shortbreads	66
Sucette de brownie glacé à la fève tonka	70
Tarte sapin clémentine et pistache	35
Tiramisu de fêtes au praliné	36
Trio de truffes revisitées	68

Et aussi

6 recettes festives de farce sans viande	50
10 recettes festives avec des saint-jacques	56
10 recettes festives des étals à l'assiette	24
18 recettes pour sublimer les petits restes	80

Carnet d'adresses

Alexandre Charpentier : 3079 avenue du Touring Club, 40150 Soorts-Hossegor; Bailly Lapierre : en GMS et sur le site de la marque; Campari : en GMS; Chilli No.5 : au Bon Marché et sur le site de la marque; Complices : 44 cours Gallieni, 40100 Dax; Domaine de Rosier : en cave et sur le site de la marque; Dumnacus Vignerons : en GMS et sur le site de la marque; Ferme Bernatmoulié : 570 route de Samadet, 40700 Serres-Gaston; Ferme du Haza : 130 route du Haza, 40250 Saint-Aubin; Fragonard : en boutique et sur le site de la marque; Jaillance : en GMS et sur le site de la marque; Jeffrey Cagnes : en exclusivité en boutique; Kiwi Délices : 1000 route de Saint-Cricq, 40300 Sorde-l'Abbaye et sur le site de l'exploitation; Koro : sur le site de la marque; Ladurée : en boutique et sur le site de la marque; La Ferme du foie gras : 155 route de Pontonx, 40250 Mugron et sur le site de l'exploitation; Le Bon Marché : en magasin; Le Jardin créole en Yvelines : 18 boulevard Paul-Barre, 78580 Maule; Le Petit Ballon : sur le site de la marque; Lidl : en magasin; Maisons du Monde : en magasin; Marabout : en librairie; Monoprix : en magasin; Nutella : en GMS; Petrossian : en boutique et sur le site de la marque; Picard : en magasin et sur le site de la marque; Printemps : en magasin; Roux Père & Fils : en cave; Santa Teresa : en cave; Solar : en librairie; Valentin Zusslin : en cave, chez Taillevent et sur le site de la marque.

Rejoignez la communauté
de Cuisine Actuelle



MON MARCHÉ DANS LES *Landes*

Cap sur les Landes pour préparer le réveillon, avec tous les produits emblématiques de cette région, si évocateurs des fêtes. Nous y avons rencontré des producteurs passionnés et amoureux de leur terroir, aussi riche que gourmand.

REPORTAGE JEAN-PAUL FRÉTILLET

“

Je venais d'un parcours en coopératives – j'ai travaillé pour voir ce que je ne voulais pas faire. Une fois fixé, je me suis installé pour faire à ma façon.

”

Julien Dumartin, éleveur de volailles fermières



NOS PRODUITS FÉTICHES

Le foie gras,
joyau du terroir



PAGE 6

Chapons et poulardes,
savoureuse tradition



PAGE 8

Le kiwi,
une touche d'exotisme



PAGE 10

Les huîtres,
fraîches et iodées



PAGE 14

PRODUIT D'EXCEPTION

Le foie gras de la famille Cabannes

Mugron, octobre 2025.

Gavage traditionnel et respect de l'animal sont au cœur du savoir-faire de cette ferme située sur le belvédère de la Chalosse.

Qu'est-ce qui a fait de cette terre un berceau du foie gras ?

Le maïs, avant tout. Après-guerre, sur nos terres limono-argileuses, il poussait très bien sans irrigation. Son essor a entraîné celui de l'élevage : bœufs, oies grasses puis canards gras, dont la montée a été spectaculaire dans les années 1980.

Comment décrire le gavage ?

D'abord, chez nous, les canards sont élevés en liberté pendant plusieurs semaines, et le gavage ne concerne que quatorze jours de leur existence. Le geste consiste à remplir le jabot de l'animal - la poche de réserve - avec du maïs en grains entiers, jamais de pâtée. La pâtée abîme le gésier, qui ne travaille plus. Le grain entier assure une digestion naturelle et un foie homogène. La pâtée, plus rapide, sert les logiques industrielles, mais fait perdre le lien avec l'animal et la qualité du produit.

Le gavage reste un sujet sensible...

Je comprends les gens qui ne l'ont jamais vu. Mais ici, c'est le canard qui dicte le rythme. On palpe le jabot : s'il reste du maïs, on réduit ou on saute un repas. L'art du gavage, c'est d'ajuster la dose, pas de forcer. Un canard stressé ne donnera jamais un foie de qualité.

Et le foie gras, c'est un foie malade ?

Pas du tout. Le maïs provoque une stéatose réversible. Trois ou quatre jours après l'arrêt du gavage, le foie retrouve sa taille normale. Le canard, lui, reste en parfaite santé.



Comment se transmet ce savoir-faire ?

Par la main et par le temps. J'ai vu ma grand-mère gaver, puis ma mère. Aujourd'hui, ce sont les enfants qui apprennent le geste.

Bloc, mousse, pâté ou foie gras entier : que produisez-vous exactement ?

Ici, on ne fait que du foie gras entier, nature, simplement salé et poivré, sans sucre, sans arômes ni conservateurs. Le « pâté », chez nous, c'est une recette ancestrale : on y mêle les chutes de foie gras et la viande du canard. Rien à voir avec les mousses ou les blocs industriels, qui sont des émulsions ou des assemblages de foies venus de différents canards.

Pourquoi n'êtes-vous pas sous IGP Sud-Ouest ?

Le cahier des charges ne nous convient pas : il n'est pas assez fidèle à la tradition. Le paradoxe, c'est que cela nous interdit d'écrire sur nos boîtes « Landes » ou « Chalosse », alors que tout est fait ici, du grain au bocal. Ces mots sont réservés à ceux qui adhèrent à l'IGP.

Enfin, quel est votre secret pour un foie gras réussi ?

Choisir un foie extra de mâle mulard, bien le déveiner, saler, poivrer, cuire avec soin, en mi cuit ou en conserve selon son goût. Le secret, c'est évidemment la simplicité, toujours.

Conserve ou mi-cuit ?

Historiquement, la tradition est la conserve, le mi cuit est arrivé bien plus tard. La conserve repose sur la stérilisation traditionnelle entre 100 et 110 °C : le foie cuit longtemps, rejette son excédent de graisse et devient plus digeste. Le mi cuit, chauffé à 45-70 °C, garde au contraire la graisse à l'intérieur : le foie est plus moelleux et plus fort en goût.



Pour aller plus loin ?

Vous pouvez faire flamber les poires avec un peu de rhum ou de gin selon vos préférences, juste avant d'ajouter le miel et de faire réduire le tout. Vous pouvez choisir de servir ce condiment chaud afin d'apporter du contraste avec le foie gras bien frais.

Toasts de foie gras à la poire sautée épicée

POUR 8 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MN
CUISSON 15 MIN

- 100 g de foie gras cuit • 2 belles poires bien mûres
- 8 tranches de pain brioché • 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de miel cristallisé • 1 c. à café d'épices à pain d'épices • Flocons de sel • Poivre du moulin

- 1 **Pelez les poires**, épépinez-les et coupez-les en petits cubes. Faites-les revenir dans une sauteuse avec l'huile et les épices pendant 10 minutes en remuant.
- 2 **Incorporez le miel**, faites réduire et caraméliser le tout pendant encore 5 à 10 minutes. Laissez complètement refroidir.
- 3 **Détaillez un maximum de toasts** dans la mie du pain brioché à l'aide d'un emporte-pièce rond d'environ 4 cm de diamètre. Disposez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.
- 4 **Préchauffez le four à 150 °C** et enfournez les toasts de pain brioché pour 5 à 10 minutes pour les faire dorer en surveillant bien la coloration.
- 5 **Répartissez 1 cuillerée à café de compote de poires** sur les toasts et ajoutez un généreux copeau de foie gras bien frais par-dessus. Parsemez de 1 pincée de flocons de sel et donnez un tour de moulin à poivre. Servez sans attendre.



Foie gras au torchon

POUR 8 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MN
CUISSON 10 MIN | RÉFRIGÉRATION 28 H

- 1 foie gras de canard cru (env. 500-600 g) • 8 cl d'armagnac
- 1 c. à café de sel fin • 1 c. à café de poivre du moulin
- 1 c. à café de grains de vanille

- 1 **Sortez le foie gras du réfrigérateur 1 heure avant pour l'attendrir**. Ouvrez-le à plat pour en retirer les veines principales. Salez, poivrez et arrosez-le d'armagnac. Laissez-le reposer 4 heures au frais.
- 2 **Rassemblez les morceaux de foie gras en formant un boudin dans une mousseline**, serrez bien. Refermez bien la mousseline et enveloppez-le dans une seconde couche de mousseline en fermant les extrémités avec de la ficelle de cuisine.
- 3 **Plongez le foie gras ainsi emmaillotté dans une casserole** d'eau bouillante salée sur feu vif. À la reprise de l'ébullition, retirez la casserole du feu et laissez complètement refroidir le foie gras au torchon dans l'eau.
- 4 **Sortez le foie gras de l'eau** et roulez-le sur le plan de travail afin de lui redonner la forme d'un boudin. Déballez le foie gras délicatement. Saupoudrez la vanille sur le plan de travail et roulez-y le foie gras pour l'en paner. Entreposez-le 24 heures au réfrigérateur. Servez-le en tranches sur du pain grillé.

Par ici les tours de main...

Utilisez un marbre propre pour y saupoudrer la vanille et rouler le foie gras dedans. Entreposez-le au réfrigérateur dans un plat muni d'un couvercle afin qu'il soit protégé des odeurs tout en ayant de l'air tout autour. Laissez-le reposer 48 heures, il aura davantage de saveurs...

VOLAILLES FESTIVES

Chapons et poulardes

de la ferme
Bernatmoulié

Serres-Gaston, octobre 2025.

Julien Dumartin élève des volailles fermières en forêt et, pour les fêtes, des chapons et poulardes bien choyés.

Comment est né votre élevage ?

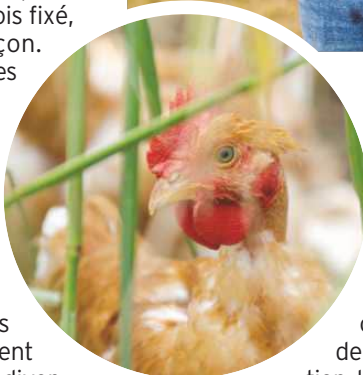
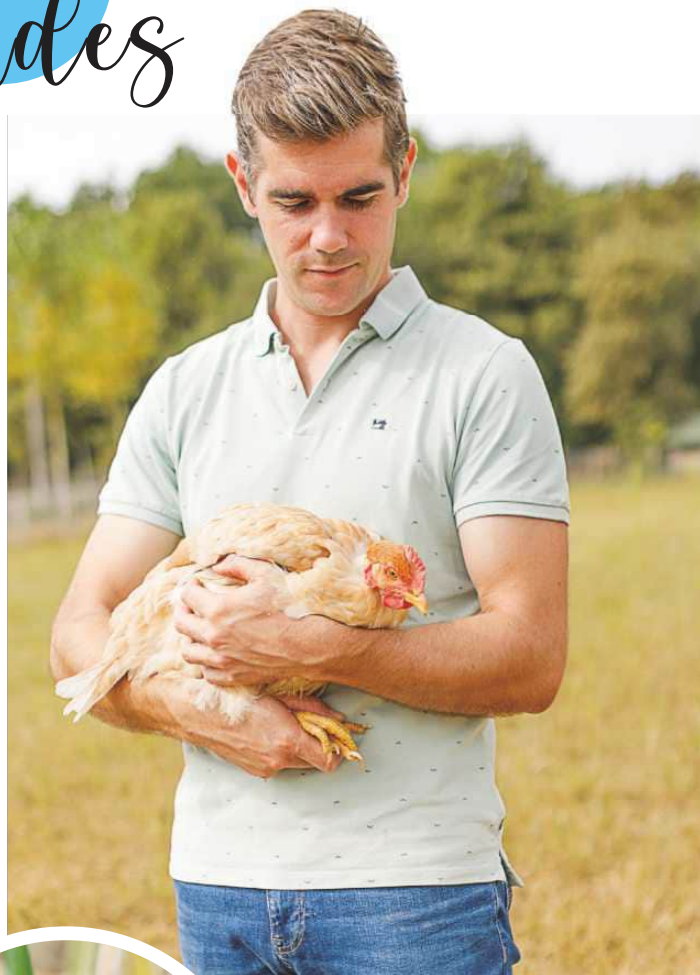
En 2021, j'ai créé de toutes pièces un atelier de volailles sur la ferme familiale. Je venais d'un parcours en coopératives - j'ai travaillé pour voir ce que je ne voulais pas faire. Une fois fixé, je me suis installé pour faire à ma façon. Depuis, l'atelier s'est étoffé avec les volailles festives et des poules pondeuses.

En quoi votre élevage est-il « forestier » ?

Nous pratiquons l'agroforesterie : c'est plus agréable à regarder, plus confortable pour les volailles et cela contribue à retrouver un équilibre naturel. Nous avons planté des peupliers tous les 25 mètres : ils apportent de l'ombre, jouent le rôle de coupe-vent et favorisent la biodiversité (insectes, faune auxiliaire). Cet hiver, j'ajouterais des haies basses et denses pour offrir des refuges. Par forte chaleur, les volailles sont mieux sous les arbres que confinées.

Quelle est votre conduite d'élevage ?

Les poulets sont élevés en plein air et abattus autour de seize semaines : les mâles entre 100 et 105 jours, les femelles une quinzaine de jours plus tard. C'est au-delà du standard Label rouge (80-85 jours). Ce temps supplémentaire donne des volailles mieux finies, avec des poids appréciés en vente directe. Je m'appuie sur l'esprit du cahier des charges (densités, parcours), mais j'ajuste



les transitions d'alimentation à l'état réel des animaux : on élève du vivant.

Que mangent vos volailles ?

Le parcours fournit environ 10 % de la ration (herbe et insectes). Les 90 % restants sont un aliment céréalier. Pour l'instant, je l'achète ; je cultive déjà maïs, orge, blé, triticale, et je prépare un atelier de fabrication d'aliments à la ferme. En finition, les poulets passent au maïs en grain entier.

Qu'en est-il des chapons pour Noël ?

Le chaponnage (castration), pratiqué vers l'âge de 30 jours, est réalisé par un spécialiste. Les chapons sont ensuite élevés en plein air pendant six mois. Quinze jours avant l'abattage, je les rentre pour la finition : maïs grain entier et lait (provenant d'un éleveur bovin de la famille) afin d'attendrir la chair et de développer le gras recherché. Le poids carcasse visé est de 4,5 à 5 kg. Je propose aussi un rôti de chapon, entièrement désossé et roulé autour d'une barre de foie gras - une option pratique pour ceux qui ne souhaitent plus cuire un chapon entier pendant trois heures.

Et la poularde ?

La poularde est une femelle vierge élevée quatre mois et demi à cinq mois, avant que la ponte démarre. Elle atteint environ 3 kg de carcasse et offre une chair très fine ; je la recommande aussi souvent qu'un chapon. Pour Noël, je prévois environ 200 chapons et autant de poulardes. La production est limitée : mieux vaut réserver !

Gare aux prédateurs !

Les buses (et parfois les milans) constituent un risque important pour les jeunes sujets. Pour limiter cette prédation, l'éleveur utilise des épouvantails et compte sur les corbeaux territoriaux de la ferme, qui défendent leur zone et repoussent les rapaces. Malgré tout, quelques pertes surviennent.



Tour de main

Optez pour 1 filet entier de 2 kg et ouvrez-le en deux en papillon, cela vous facilitera la tâche et permettra à la farce de rester mieux en place. Aplatissez la partie du filet la plus épaisse afin d'obtenir un rôti uniforme.

Rôti de volaille aux fruits secs

POUR 8 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 1 H

● 2 rôtis de volaille (700-800 g chacun) ● 1 barde de lard ● 8 figues ● 2 pommes à cuire ● 1 grappe de raisin blanc ● 250 g de champignons de Paris ● 2 branches de romarin ● 25 g de beurre aux cristaux de sel ● 8 abricots secs moelleux ● 6 c. à soupe d'huile de colza ● 4 c. à soupe de cognac (facultatif) ● 2 c. à soupe de raisins secs ● 2 c. à soupe de fruits à coque ● Sel et poivre

1 Mettez les raisins secs à tremper dans le cognac s'il a lieu, sinon de l'eau chaude.

2 Pelez les pommes et coupez-les en fins quartiers en les épépinant. Retirez le pédoncule des figues et coupez-les en quartiers. Émincez finement les champignons.

3 Frappez les rôtis pour les aplanir. Préchauffez le four à 200 °C. Égouttez les raisins en conservant le cognac. Mélangez-les avec les abricots coupés en deux et les fruits à coque choisis.

4 Salez et poivrez les rôtis et répartissez la farce à l'abricot sur l'un d'eux, recouvrez avec le second en pressant bien et ficelez

le tout en plaçant la barde de lard sur le pourtour au niveau de la jonction des deux rôtis.

5 Faites colorer le rôti 5 minutes de chaque côté dans une cocotte avec l'huile, salez et poivrez. Débarrassez-le. Déglacez la cocotte avec le cognac ou un peu d'eau et ajoutez le beurre. Faites suer les pommes et les champignons pendant 10 à 15 minutes en remuant souvent, salez et poivrez.

6 Ajoutez les figues, les raisins égrainés et le romarin, mélangez bien. Remplacez le rôti et versez un verre d'eau dans le fond, portez à ébullition. Refermez la cocotte et enfournez pour 45 minutes.

Cassolette de volaille aux herbes et aux algues

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 30 MIN

● 1,2 kg de volaille désossée au choix ● 1 oignon doux des Cévennes ● 1 bouquet de coriandre ● 1/2 botte de cerfeuil ● 40 cl de crème liquide entière ● 20 g de beurre ● 10 cl de vermouth blanc ● 2 c. à soupe d'huile d'olive ● 2 c. à soupe de paillettes d'algues séchées ● Sel et poivre du moulin

1 Pelez l'oignon et ciselez-le. Taillez la volaille en gros cubes, salez et poivrez. Retirez les tiges sous le feuillage de la coriandre et hachez finement tout le reste. Prélevez des pluches de cerfeuil.

2 Faites colorer les morceaux de volaille 5 minutes de tous côtés dans une sauteuse avec l'huile et la moitié de beurre. Débarrassez-les. Ajoutez le reste de beurre dans la sauteuse et faites-y suer l'oignon 5 minutes.

3 Remplacez la volaille dans la sauteuse et mélangez le tout. Déglacez avec le vermouth blanc et faites réduire 5 minutes.

4 Versez la crème, ajoutez les paillettes d'algues et portez à ébullition. Rectifiez l'assaisonnement et faites réduire 5 minutes pour concentrer la sauce.

5 Ajoutez la coriandre et mélangez. Dressez en caquelons et décorez de pluches de cerfeuil.

Les astuces qui vont bien

Remplacez la crème par de la crème de coco et le vermouth par du jus de citron vert, pour un résultat plus digeste et une saveur plus exotique. Accompagnez de légumes racines rôtis au four et d'un riz parfumé.



FRUIT DU PAYS

Les kiwis des Malfatti

Sorde-l'Abbaye, octobre 2025.

Chez les Malfatti, le kiwi se cultive de père en fille. Stéphane a bâti le verger, Charline prend la relève, avec une valorisation intégrale.

Comment le kiwi est-il arrivé dans l'Adour ?

Dans les années 1970, Jean-Louis Soyez et Henri Pédelucq, deux ingénieurs agronomes, sont convaincus du potentiel du kiwi dans la vallée de l'Adour. En 1972, les premiers fruits sont commercialisés. Dans les années 1980, la culture se développe et la filière obtient vite ses signes de qualité (Label rouge, puis IGP).

Comment le kiwi s'est-il si bien acclimaté dans la vallée de l'Adour ?

Les terres d'alluvions de l'Adour offrent des sols fertiles et naturellement drainants, parfaits pour cette liane sensible à l'asphyxie racinaire. La barrière des Pyrénées tamise les intempéries et l'océan Atlantique adoucit les températures. Le kiwi n'aime pas les extrêmes : il requiert un vrai froid hivernal pour déclencher la floraison et de la chaleur sans canicule.

Pourquoi la Nouvelle-Zélande reste-t-elle centrale ?

Parce qu'elle alimente le marché à contre-saison : l'hémisphère sud récolte en mars-avril quand l'Adour ramasse en octobre-novembre. Les deux bassins se complètent davantage qu'ils ne se concurrencent, ce qui assure une présence du kiwi toute l'année sur les étals.

Vous avez fait le choix du bio ?

Le kiwi se montre plutôt rustique. Certaines années, aucun traitement n'est nécessaire. Les principaux écueils restent la punaise diabolique venue d'Asie. Les vergers étant protégés par filets, la pollinisation s'appuie sur



des nids de bourdons. La floraison intervient en mai ; la récolte du jaune a lieu en octobre et celle du vert en novembre. Une bonne année tourne autour de 800 fruits par arbre. La pleine production apparaît vers 20 ans, puis le rendement décline lentement. Une parcelle plantée en 1983 produit encore aujourd'hui.

Quelles variétés cultivez-vous ?

Surtout le vert hayward, la variété historique, et depuis une dizaine d'années, un kiwi jaune, aussi appelé kiwi gold, issu de la sélection néo-zélandaise, pour lequel nous versons des redevances.

Comment le kiwi mûrit-il ?

Comme la banane ou l'avocat, le kiwi est un fruit climactérique : il est récolté ferme, à maturité physiologique, puis il poursuit son mûrissement grâce à l'éthylène, en chambres de mûrissement sous atmosphère contrôlée. En Nouvelle-Zélande, il est récolté encore vert, voyage par bateau, puis mûrit en transit et à l'arrivée grâce à une gestion de l'éthylène - ce qui permet d'offrir, l'été chez nous, des fruits à point.

Vous valorisez le kiwi jusqu'aux pépins ?

Lors de la fabrication du jus, les pépins sont récupérés puis pressés à froid afin d'obtenir une huile de pépins de kiwi riche en oméga 3, 6 et 9 et en vitamine E. Nous en avons tiré une petite gamme cosmétique (savons, baume à lèvres, shampoing solide), mais aussi des confitures, des jus, des nectars et une boisson inspirée du thé glacé, baptisée Ice Ki.



Un fruit qui vient de loin

Le kiwi est, à l'origine, une liane chinoise. En Nouvelle-Zélande, son essor prend un tournant décisif grâce au pépiniériste Hayward Wright qui, par croisements et sélections, met au point la variété la plus cultivée au monde : le hayward (qui porte aujourd'hui son prénom). Le pays popularise le fruit, lui donne son nom (l'oiseau kiwi en est l'emblème) et bâtit une filière puissante.

NOUVEAU



Plessis~Duval

TOUTE SA FINESSE EST DANS SES BULLES

**À DÉCOUVRIR EN GRANDES SURFACES
AU RAYON DES VINS EFFERVESCENTS**



CUILLÈRE DE SAINT-JACQUES
SNACKÉES, ESPUMA AU CURRY

IDÉE RECETTE POUR ACCOMPAGNER VOTRE CRÉMANT DE LOIRE PLESSIS-DUVAL

Avec cette recette gourmande, associez des coquillages d'exception avec des poireaux pour un mélange savoureux. Associé au Crémant de Loire Plessis-Duval, c'est **l'alliance idéale pour vos repas de fêtes.**

RETROUVEZ
LA RECETTE ICI



Couronne pavlova glacée aux deux kiwis

POUR 12 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 2 H | CONGÉLATION 6 H

- 4 kiwis verts • 4 kiwis jaunes • 2 fruits de la Passion bien mûrs • 4 brins de menthe chocolat
- 6 blancs d'œufs • 200 g de mascarpone • 20 cl de crème fleurette • 200 g de lait concentré sucré
- 185 g de sucre semoule
- 185 g de sucre glace • 1 c. à café de grains de vanille • 1 pincée de sel

1 Placez la crème fleurette dans un cul-de-poule au congélateur pendant 10 minutes avec les fouets. Montez-la au batteur en chantilly avec la moitié de mascarpone. Par ailleurs, fouettez le reste de mascarpone avec le lait concentré sucré et la vanille. Incorporez délicatement la chantilly à la spatule dans le mélange vanillé en soulevant la préparation. Placez dans un bac hermétique au congélateur pour au moins 6 heures.

2 Préchauffez le four à 100 °C en mode chaleur tournante. Fouettez les blancs d'œufs au robot avec le sel, jusqu'à obtenir une neige ferme. Ajoutez le sucre semoule en fouettant plus doucement. Une fois le sucre semoule intégré, ajoutez le sucre glace et incorporez-le à la spatule délicatement. Placez la meringue dans une poche munie d'une grosse douille lisse.

3 Pochez la meringue sur deux plaques à four chemisées de papier cuisson en formant deux couronnes identiques

constituées de boules régulières accolées les unes aux autres. Enfournez pour 2 heures. Laissez complètement refroidir les meringues dans le four éteint avec la porte entrouverte.

4 Pelez les kiwis, coupez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur et retaillez-les en forme d'étoiles avec un petit emporte-pièce. Récupérez les chutes et hachez-les finement. Ouvrez les fruits de la Passion en deux et récupérez les graines et la pulpe.

5 Sortez la crème glacée du congélateur pour l'amollir au moment de servir. Assouplissez-la en la travaillant avec une grosse cuillère.

6 Disposez une couronne sur un plat et tartinez-la d'un peu de glace avant de la recouvrir du hachis de kiwis. Apposez la seconde couronne par-dessus et garnissez-la généreusement de crème glacée avant d'y apposer les étoiles de kiwis et la pulpe de fruit de la Passion. Décorez de pluches de menthe. Servez immédiatement.



Astuce

Pour amollir la glace, vous pouvez la passer rapidement au robot batteur, elle sera alors souple et onctueuse. Mais procédez rapidement afin qu'elle ne fonde pas trop tout de même.

Et si l'Audace était autant dans la terre que dans le verre ?

- Viticulture raisonnée
- Transition vers l'agroécologie
- Méthodes alternatives

On vous dit tout :



wolfberger.com

Guillaume, viticulteur-coopérateur



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

PRODUITS DE LA MER

Les huîtres

d'Alexandre Charpentier

Hossegor, octobre 2025.

Dans le plus petit parc ostréicole de France, Alexandre Charpentier affine ses huîtres au rythme des marées. À emporter ou déguster sur place.

Où se situe Hossegor sur la carte des huîtres françaises ?

Du bassin d'Arcachon (Gironde) au Médoc maritime, puis Marennes-Oléron, la Charente, la Vendée, on remonte vers la Bretagne... Plus au sud, il y a Hossegor, dans les Landes. Ici, le lac marin communique avec l'Atlantique : un site minuscule, avec une poignée d'ostréiculteurs, sans commune mesure avec les autres grands bassins susmentionnés.

Comment l'ostréiculture est-elle née ici ?

Un décret de Napoléon III (12 octobre 1868) lance le creusement du canal reliant le lac à la mer, et la percée est définitivement ouverte en 1876. Les premiers ostréiculteurs s'installent alors ; on en compte une quarantaine dans les années 1870. L'activité s'est resserrée au fil du temps : nous ne sommes plus que six aujourd'hui.

Les huîtres naissent-elles à Hossegor ?

Je capte mon naissain sur place pour une partie de mes huîtres. Elles sont donc nées, élevées et affinées à Hossegor. Pour l'été, l'exigence commerciale m'oblige à travailler aussi des triploïdes. Elles proviennent d'écloseries. Ces huîtres sont stériles, elles ne sont donc pas laiteuses en été.

Triploïde/diploïde : que répondez-vous à ceux qui les opposent ?

La triploïdie existe depuis une trentaine d'années. Ce n'est pas un OGM : on n'altère pas le génome, on modifie le nombre de chromosomes au stade cellulaire. Elle peut survenir naturellement. Au goût, je ne vois pas de différence tranchée : tout dépend surtout du milieu et de la période. Certains



ressentent plus de sucre en fin d'hiver chez la triploïde, lié aux glucides stockés dans le muscle.

Comment élevez-vous, concrètement ?

J'élève mes huîtres en poches posées sur des tables. Ici, la marée découvre régulièrement les parcs : ce léger stress durcit la coquille et muscle l'huître. À intervalles réguliers, je retourne les poches pour aider le travail de la mer.

Quel est le « goût Hossegor » ?

Ce n'est pas toujours facile de qualifier le goût d'une huître ; d'un bassin à l'autre, les différences relèvent de la subjectivité. Je dirais qu'elle est plus salée qu'iodée.

Quelles sont les meilleures périodes de dégustation de l'huître d'Hossegor ?

Dès que l'eau rafraîchit, l'huître « refait de la chair », donc de novembre-décembre jusqu'à avril, parfois début mai. De juin à septembre, la température dépasse les 18 °C (chez nous dès fin mai certaines années) ; alors les huîtres entrent en reproduction et deviennent « laiteuses ».

Comment vous assurez-vous de la qualité sanitaire des huîtres ?

Nous réalisons des prélèvements réguliers : analyses Ifremer toutes les deux semaines, complétées par des contrôles privés trimestriels. On ne peut pas faire des analyses chaque jour : le coût serait prohibitif. Pendant les fêtes, on mange plus riche, on boit davantage ; si on est malade, ce n'est pas forcément imputable à l'huître !



Conseil de service

Conservez les huîtres à plat, au frais. Pour ouvrir une huître, utilisez une lame courte que vous introduisez par la charnière d'un geste franc. Gardez la première eau et dégustez-la telle quelle. L'huître n'est jamais aussi bonne qu'à l'ouverture - surtout à Hossegor !

Retrouvez
cette recette
ainsi que
d'autres
délicieuses
inspirations :



Savourez le meilleur de la mer pour les fêtes !

Crevettes croquantes et savoureuses,
déjà décortiquées et cuites.
Avec Costa, c'est simple et délicieusement bon !

au
rayon
Surgelés



Le meilleur de la mer



@costaseafood_fr



décortiquées,
goût subtil,
croquantes



30-45 PIÈCES



Huîtres, granny-smith et gingembre

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN

- 2 douzaines d'huîtres n° 2 • 1 pomme granny-smith • 1/2 citron vert • 1/2 de botte de ciboulette
- 2 cm de racine de gingembre • 8 noix du Brésil • 2 c. à soupe de sauce Worcestershire

1 Pressez le citron. Pelez la pomme et épépinez-la. Coupez-la en petits cubes et mélangez-les au jus de citron sans attendre.

2 Pelez et râpez le gingembre à la microrâpe et ajoutez-le avec la pomme, ainsi que la sauce

Worcestershire, mélangez bien. Concassez les noix du Brésil. Ciselez la ciboulette.

3 Ouvrez les huîtres et retirez leur première eau. Disposez les huîtres au fur et à mesure sur un lit de glace pilée, arrangé sur un grand plat.

4 Répartissez le condiment de pomme granny-smith au gingembre sur les huîtres au dernier moment et ajoutez une pincée de ciboulette et des éclats de noix du Brésil. Dégustez avec de petites fourchettes à coquillages.

Apéro festif & GOURMAND

Exit le papier cadeau : place au papier cuisson, résistant et anti-adhérent ! Outre son usage habituel, il offre une alternative originale qui sublimerait vos plats et surprendra vos convives.



**DÉCLINABLES
EN VERSION SUCRÉE**
POUR VOS DESSERTS
AVEC DE LA CHANTILLY
OU DE LA MOUSSE
AU CHOCOLAT !

Cônes apéritifs croustillants AU SAUMON FUMÉ, FROMAGE ET HERBES FRAÎCHES

POUR 8 cônes PRÉPARATION 15 min
CUISSON 15 min REPOS 10 min

- 1 rouleau de pâte feuilletée fine
- 200 g de fromage frais nature • Ciboulette et persil plat • 1 c. à s. de jus de citron
- 2 tranches de saumon fumé • 1 jaune d'œuf

1 Découpez un rectangle de papier cuisson d'une largeur d'environ 10 cm, puis pliez-le en deux. Roulez le papier sur lui-même en formant un cône. Repliez les extrémités pour faire tenir le papier. Répétez l'opération pour chaque moule.

2 Coupez des bandelettes de pâte feuilletée d'1 cm de large, puis enroulez-les autour de chaque cône. Veillez à bien les recouvrir pour obtenir une coque uniforme. Badigeonnez-les de jaune d'œuf.

3 Déposez vos cônes sur une plaque recouverte de papier cuisson, et enfournez à 180 °C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

4 Retirez délicatement les moules en papier une fois les cônes refroidis. Mélangez le fromage frais avec les herbes ciselées, un trait de jus de citron, du sel et du poivre. Garnissez les cônes avec cette préparation à l'aide d'une poche à douille. Ajoutez quelques morceaux de saumon fumé sur le dessus.

5 Présentez dans un plat de service élégant, ajoutez quelques herbes fraîches : effet garanti !



Festoyez sans gaspiller !

Ciboulette, persil plat...
Préservez
leur fraîcheur
plus longtemps
avec ces sachets
micro-perforés
qui régulent
l'humidité.



**SACS FRAÎCHEUR
MICRO-PERFORÉS**

L'astuce en plus ?

Utilisez les sacs
congélation comme
poche à douille
pour garnir
vos cônes apéritifs
ou verrines.



**2 TAILLES DE SACS
DANS UNE BOÎTE
POUR S'ADAPTER
AUX QUANTITÉS**



**EXISTE AUSSI EN
FORMAT FEUILLE
A FEUILLE**

Tout nouveau, tout bon dans la région

NOTRE COUP DE CŒUR

LA TABLE

DE LA FERME DU HAZA

La passion et l'engouement pour la cuisine n'ont pas de frontière, ni n'âge. La soixantaine passée, après un long chemin derrière les fourneaux, Pascal Sauton a remis le tablier. Par défi et par nécessité, au cœur de la Chalosse, à Saint-Aubin, parmi les canards et les champs de maïs. Le chef d'origine landaise en a vu d'autres, très loin, sur les rives du Pacifique, en face du théâtre de Portland, dans l'Oregon. Dans ce restaurant, armé d'une carrière de près de quarante ans, Pascal Sauton cuisinait en mélangeant toutes les influences. À Saint-Aubin, c'est une autre histoire, en apparence. Son restaurant est une ferme auberge, celle de Marion et Benoît, couple de paysans gaveurs de canards qu'ils transforment en confits et en foie gras. Comme ils ne pouvaient plus être au four et à l'élevage, ils ont confié les clés de l'auberge à Pascal Sauton. Le chef s'en donne à cœur joie et la carte s'émoustille. Si le confit de canard et ses pommes sautées sont fidèles au poste, des condiments asiatiques font voyager le foie gras, et le gaspacho de tomate s'acoquine avec de la pastèque et de la crème de mozzarella.



COUP DE PROJECTEUR

COMPLICES, EN CUISINE ET PAS SEULEMENT

Amoureux dans la vie, complices en cuisine, Hugo et Sophie de Brisson de Laroche n'ont pas eu à chercher longtemps le nom de leur première table à Dax. Avec l'appui d'Alain Bagnères, restaurateur bien connu dans la ville des thermes et des arènes, ils ont imaginé un lieu gourmand à leur image. Le décor comme le service respirent la chaleur et la bienveillance, prémices d'une belle expérience. Les deux chefs se sont rencontrés dans les cuisines de Guy Savoy avant d'enchaîner les expériences dans plusieurs maisons étoilées. Entre leurs mains, une simple tomate devient un festin : laquée au tamari (sauce soja fermentée japonaise), servie avec une infusion de basilic et de pignons de pin - la partition salée signée Hugo.

En dessert, la pêche blanche s'élève au rang d'œuvre subtile :

pochée dans un thé genmaicha, accompagnée d'une tuile de riz croustillante et d'une pêche au vinaigre de riz, c'est la touche sucrée et poétique de Sophie.



À NE PAS MANQUER

LES FÊTES DE LA DISTILLATION

En Gascogne, la saison de distillation de l'armagnac s'ouvre avec la flamme de l'Armagnac, allumée fin octobre et qui brille jusqu'à la fin février. En 2025, les festivités débiteront les 25 et 26 octobre à Labastide-d'Armagnac, lors d'Armagnac en Fête, avant de se poursuivre dans tout le vignoble, du Gers aux Landes. Dans les domaines, les visiteurs peuvent assister à la mise en marche des alambics, observer le lent écoulement de l'eau-de-vie et partager un repas ou une dégustation au pied du feu. Parmi les rendez-vous à noter : les Journées de la distillation au château de Ravignan les 22 et 23 novembre 2025, avec dîner aux chandelles, ou encore les nombreuses portes ouvertes de l'automne dans les domaines du Bas-Armagnac. C'est aussi l'occasion de découvrir la blanche (ou blanche d'Armagnac, parfois prononcée

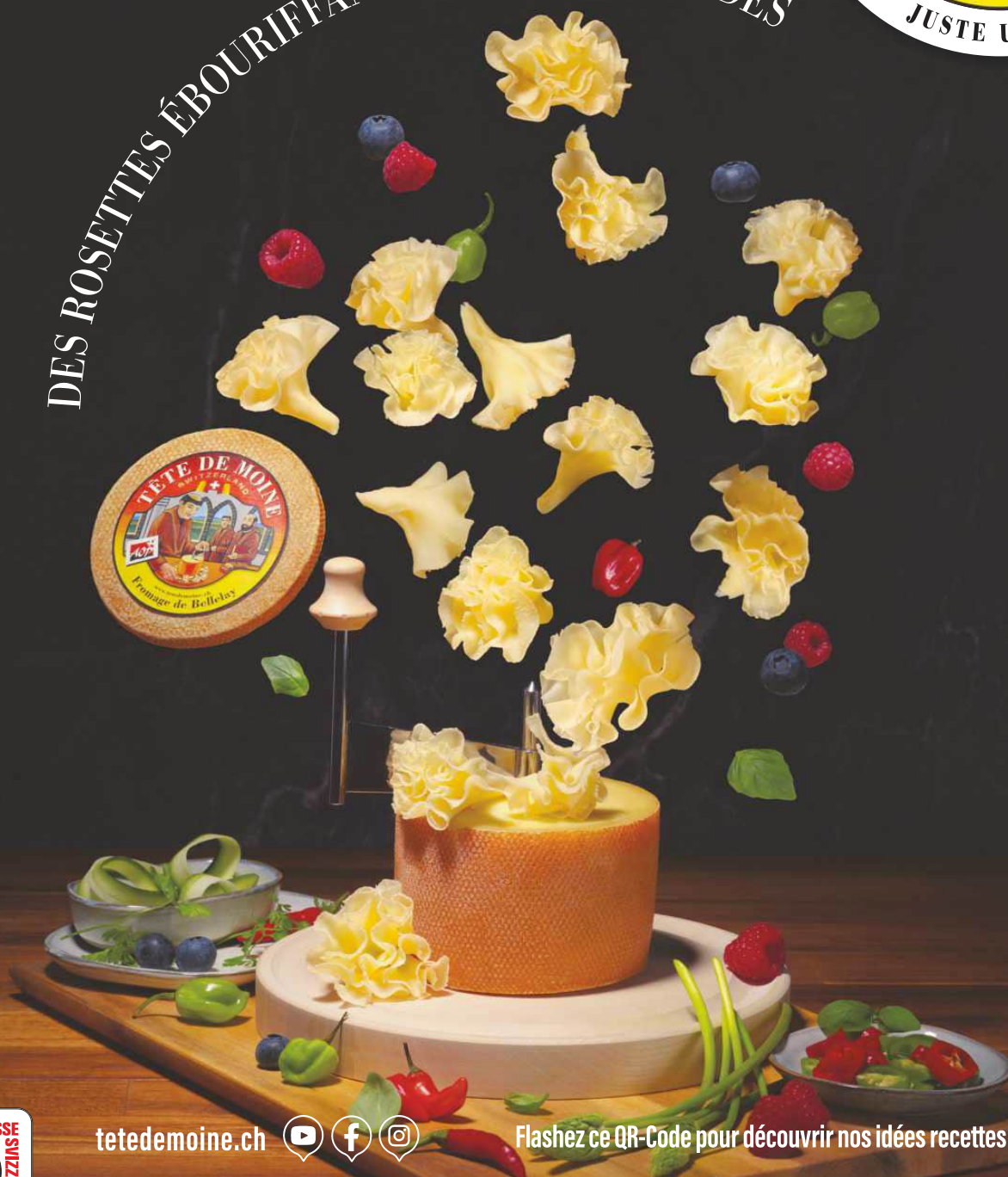
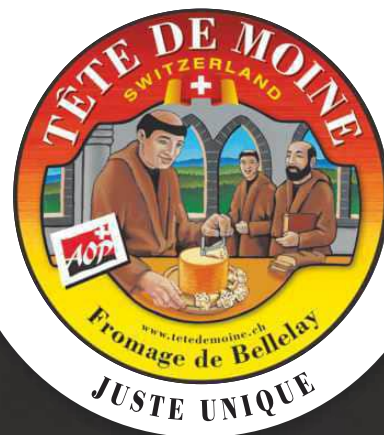
« balanche » dans le parler gascon), l'eau-de-vie fraîchement distillée, avant vieillissement en fût. Elle sort limpide et cristalline de l'alambic, à environ 52 à 60 °, chargée d'arômes de fruits frais et de fleurs. C'est l'âme du futur armagnac, encore nue, sans l'empreinte du bois.

Traditionnellement, cette blanche était goûtée sur place, directement à la sortie de l'alambic, pour vérifier la qualité de la distillation. Depuis 2005, elle bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée « blanche armagnac », qui consacre son statut à part : une eau-de-vie non vieillie, conservée en cuve Inox, aujourd'hui servie pure, glacée, ou en cocktails.



LA FINE FLEUR DU JURA SUISSE

DES ROSETTES ÉBOURIFFANTES ET GOURMANDES



RCS Paris B 422 496 018 – Septembre 2025



tetedemoine.ch



Flashez ce QR-Code pour découvrir nos idées recettes



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse. 
www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
www.mangerbougier.fr

**NOTRE
PRODUIT
FÉTICHE**

**MON MARCHÉ
DANS LES**

Landes

La revanche de l'armagnac

Le « petit dijo » du placard s'offre une nouvelle jeunesse et dépoussière son image vieillissante, pour se consommer désormais à l'apéritif, accompagné de savoureux petits fours.

PAR EUGÉNIE BIDET

La petite histoire

Distillé à partir de vins blancs issus de cépages traditionnels de Gascogne, l'armagnac naît d'une eau-de-vie claire vieillie en fût de chêne français. En magasin, deux familles coexistent : l'armagnac d'assemblage, le plus répandu, qui marie plusieurs millésimes pour atteindre un équilibre subtil, et le millésimé, rare et précieux, élaboré à partir d'une seule récolte et patiemment conservé en fût durant de longues années.

Un terroir complexe

Avec une AOC s'étendant sur trois départements, l'armagnac fait partie des spiritueux offrant un joli nuancier. Le Bas-Armagnac, qui couvre une partie du Gers et des Landes, donne naissance à des eaux-de-vie réputées pour leur finesse. Plus confidentiel, le Haut-Armagnac, situé essentiellement dans le Gers, se distingue par des armagnacs vifs et floraux. Enfin, le Ténarèze, entre le Gers et le Lot-et-Garonne, produit des alcools plus corsés, taillés pour un long vieillissement.

Une question d'âge

De très jeune à très vieux, il est classé selon quatre catégories : les « very special » ou « 3 étoiles », rassemblant divers armagnacs dont le plus jeune a au moins un an d'élevage en fût ; les « very superior old pale », avec 4 ans d'âge ; les « extra old », avec en moyenne 10 ans d'âge ; et les « hors d'âge », pour ceux ayant vieilli plus de 10 ans. Si les premiers séduisent par leur vivacité, les derniers plairont davantage aux amateurs d'arômes complexes.

Place à la dégustation

Il se savoure volontiers pur, mais trouve aussi sa place en cuisine.

À l'instar d'un rhum ou d'un cognac, on l'utilise pour parfumer pâtisseries, bœufs ou terrines. Côté salé, il s'invite dans une sauce ou une marinade pour donner de la profondeur à une viande, comme le magret de canard. Plus audacieux encore, il flambe des langoustines, accompagnées de tagliatelles fraîches et de quelques zestes de citron.

3,7 **MILLIONS**

C'est le nombre de bouteilles vendues en France et à l'étranger en 2023*.

*Source : Bureau national interprofessionnel de l'Armagnac.

**Magret de canard, jus
à l'armagnac et clémentine rôtie**



Gratin de pomme à la poêle



**Velouté de châtaigne à l'armagnac
et copeaux de foie gras**



**Crème brûlée aux zestes d'orange
et à l'armagnac**



Gratin de pomme à la poêle

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 45 MIN

- 6 pommes • 60 g de beurre fondu
- 5 cl d'armagnac • 2 c. à soupe de sucre blanc • 2 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à café de cannelle • 1 pincée de sel

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les pommes et taillez-les en fines lamelles.
- 2 Mélangez le sucre, la cassonade, la cannelle et le sel dans un premier bol. Faites fondre le beurre dans un second.
- 3 Disposez les lamelles de pomme en rosace bien serrée dans une poêle allant au four. Badigeonnez les pommes de beurre fondu et saupoudrez de sucre parfumé. Arrosez le tout d'un filet d'armagnac et enfournez pour 45 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient dorées et fondantes.
- 4 Servez tiède, nature ou avec une boule de glace vanille.

LA BONNE VARIÉTÉ

Optez pour la golden ou la reine des reinettes, qui conservent une belle tenue tout en supportant la cuisson.

Magret de canard, jus à l'armagnac et clémentine rôtie

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 15 MIN

- 4 magrets de canard • 10 clémentines
- Quelques brins de persil • 20 g de beurre
- 10 cl d'armagnac • 1 poignée de noisettes concassées • 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de miel liquide • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel et poivre

- 1 Pelez les clémentines en veillant à laisser les quartiers attachés. Coupez-en 8 en deux horizontalement.
- 2 Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites-y dorer les clémentines 5 minutes. Réservez au chaud.
- 3 Préchauffez le four à 200 °C. Incisez la peau du magret en formant un quadrillage. Salez et poivrez.
- 4 Déposez les magrets dans une poêle bien chaude côté peau et laissez cuire 6 à 8 minutes. Retournez les magrets et saisissez-les 3 minutes côté chair. Retirez-les du feu et terminez la cuisson 6 à 8 minutes au four.
- 5 Déglacez la poêle avec le jus de 2 clémentines, le miel, la sauce soja et le vinaigre. Laissez réduire 3 minutes, faites flamber à l'armagnac. Hors du feu, incorporez le beurre.
- 6 Servez les magrets et les clémentines rôties dans 4 assiettes. Nappez de sauce à l'armagnac, parsemez de noisettes concassées et de persil frais, salez et poivrez.

UN PEU DE PATIENCE

Pour une sauce plus corsée, laissez réduire un peu plus longtemps l'armagnac avant d'y ajouter le beurre.

Crème brûlée aux zestes d'orange et à l'armagnac

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 40 MIN | REPOS 3 H 10

- 1 orange non traitée • 6 jaunes d'œufs
- 40 cl de crème liquide entière
- 10 cl de lait entier • 60 g de sucre
- 60 g de cassonade • 5 cl d'armagnac
- Quelques graines de courge

- 1 Préchauffez le four à 150 °C. Zestez l'orange. Portez à frémissement la crème avec le lait et le zeste (conservez-en pour le décor). Retirez du feu et laissez infuser 10 minutes.
- 2 Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 3 Incorporez la crème chaude à la préparation précédente. Ajoutez l'armagnac, mélangez délicatement sans faire mousser.
- 4 Répartissez la préparation dans 6 ramequins. Déposez-les dans un plat rempli d'eau chaude et enfournez pour 40 minutes. Laissez refroidir puis placez au frais au minimum 3 heures.
- 5 Saupoudrez chaque crème d'une fine couche de cassonade et caramélisez au chalumeau. Décorez de quartiers d'orange, de zestes et de quelques graines de courge.

VARIANTE

Pour faire caraméliser les crèmes sans chalumeau, placez-les quelques minutes au four à 220 °C en position gril. Le résultat sera tout aussi bluffant.

Velouté de châtaigne à l'armagnac et copeaux de foie gras

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 25 MIN

- 100 g de foie gras mi-cuit • 2 échalotes
- 50 g de beurre • 10 cl de crème liquide
- 75 cl de bouillon de volaille
- 500 g de châtaignes cuites
- 5 cl d'armagnac • 1 poignée de noisettes
- Sel et poivre du moulin

- 1 Hachez grossièrement les noisettes et faites-les revenir dans une poêle à sec quelques minutes. Réservez.
- 2 Pelez les échalotes et émincez-les finement.
- 3 Faites chauffer le beurre dans une cocotte à feu moyen et ajoutez-y les échalotes et les châtaignes. Laissez dorer quelques minutes.
- 4 Versez l'armagnac, chauffez légèrement puis flambez le tout à l'aide d'un chalumeau. Laissez l'alcool s'évaporer. Mouillez avec le bouillon, couvrez et laissez cuire 20 minutes.
- 5 Mixez finement la préparation avec la crème liquide jusqu'à obtenir un velouté onctueux. Salez et poivrez.
- 6 Découpez des copeaux de foie gras. Disposez-les sur la soupe bien chaude et terminez avec les noisettes torréfiées et un tour de moulin à poivre.

LA TOUCHE EN PLUS

Servez le velouté avec des mouillettes de pain d'épices grillé.

Gourmandise et convivialité assurées !



A l'Ermitage, c'est la nature qui dicte sa loi. Chaque jour, les Hommes de la Coopérative ont à cœur de produire du lait qui apporte une vraie personnalité à nos fromages.

Depuis 1931, Ermitage est une coopérative indépendante qui appartient à ses producteurs de lait. Elle rassemble des femmes et des hommes, fiers de leur métier, qui oeuvrent chaque jour pour préserver nos territoires, une tradition fromagère et un savoir-faire pour votre plus grand plaisir !



RÉGALEZ-VOUS ENTRE AMIS OU EN FAMILLE AVEC
LES FROMAGES POUR TARTIFLETTE ERMITAGE.

Le secret d'une Tartiflette réussie ? ➡

1 FROMAGE
pour Tartiflette



1
oignon



800 G
de pommes
de terre



200 G
de lardons

RIEN DE PLUS !



Prenez l'air, prenez l'Ermitage

Retrouvez nos idées recettes sur www.ermitage.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr



10 recettes festives

des étals à l'assiette



Avec des produits qui rivalisent d'atouts pour des recettes pleines de parfums, les marchés du Sud-Ouest sont la valeur sûre pour mettre la fête dans les assiettes !

PAR FRANCE VINCENNES



AVEC 1 KG DE FILET DE BAR

Papillotes carotte et vanille

Coupez le **filet** en 6 pavés. Mixez 800 g de **carottes** cuites à la vapeur avec les graines d'une gousse de **vanille**, 2 **échalotes** hachées, 3 cuillerées à soupe d'**huile d'olive** et le jus de 1 **orange**. Répartissez dans 6 papillotes, déposez les pavés, ajoutez une lamelle de **beurre**, du zeste de **citron** et un brin d'**estragon**. Fermez, enfournez pour 12 à 15 minutes à 180 °C.

AVEC 3 DOUBLES CÔTES DE PORC NOIR DE BIGORRE

Grillées aux échalotes

Saisissez les **doubles côtes** 3 minutes de chaque côté dans un mélange **beurre/huile**. Ajoutez 4 **échalotes** ciselées, 2 gousses d'**ail**, 10 cl de **vin blanc**, salez et poivrez. Couvrez, poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux puis laissez reposer 10 minutes (à couvert). Accompagnez de **gnocchis de courge**.

En sauce au pain d'épices

Faites cuire les **côtes** comme indiqué sur la recette ci-dessus. Récupérez le jus de cuisson, ajoutez 4 tranches de **pain d'épices** en morceaux et 10 cl de **bouillon**. Faites cuire 5 minutes puis mixez, filtrez et fouettez avec 50 g de **beurre**. Nappez les côtes de porc.

AVEC 6 MÉDAILLONS DE CHEVREUIL

Panés au poivre

Concassez 4 cuillerées à soupe de **poivres** en grains variés. Enrobez-en

les **médallions**. Faites-les cuire à feu vif 3 minutes de chaque côté avec du **beurre**, puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à feu moyen et retirez-les. Versez dans la poêle 2 cuillerées à soupe de **cognac** puis 30 cl de **crème**. Laissez épaissir, salez au goût.

Inspiration Rossini

Faites cuire les **médallions** comme indiqué sur la recette précédente. Toastez 6 tranches de **brioche**, couvrez-les de 1 cuillerée à soupe d'**oignons** grillés et déposez la viande. Poêlez 6 escalopes de **foie gras**, ajoutez-les sur les médallions. Accompagnez d'une poêlée de **cèpes**.

AVEC 1 PETITE TRUFFE

Des verrines de saumon

Coupez 600 g de filet de **saumon** en dés, faites-les mariner 15 minutes avec 1 **échalote** hachée, 4 cuillerées à soupe d'**huile d'olive**, le jus de 1/2 **pamplemousse rose**, 1 cuillerée à soupe de **miel** et des **herbes**. Présentez en verrine, avec 1 cuillerée de **crème** et des pétales de **truffe**.

Des fettucines au butternut

Coupez 1 **butternut** pelé en fines lamelles, badigeonnez-les d'**huile** et faites-les rôtir 20 minutes à 180 °C. Faites cuire 500 g de **fettucines** al dente, ajoutez les lamelles de courge, 150 g de **gorgonzola** et la **truffe** râpée. Mélangez 2 minutes à feu doux.



AVEC 3 PETITS POTIMARRONS

Gratin de courge

Faites cuire les **potimarrons** épluchés et coupés en cube 30 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et passez-les au presse-purée. Ajoutez 200 g de **parmesan**, de la **noix de muscade** râpée, 80 g de **beurre** et 10 cl de **crème**. Salez, poivrez, disposez dans un plat et faites gratiner sous le gril 10 minutes.



Parmentier de canard

Chauffez 5 **cuisse de canard confites** puis récupérez la graisse et effilochez la viande, mélangez avec 10 cl de **bouillon**. Faites cuire le **potimarron** avec 1 **patate douce** pelée, le tout coupé en cubes dans un grand volume d'eau bouillante. Écrasez en purée avec 150 g de **fromage frais**. Couvrez-en la viande, saupoudrez de **parmesan**, enfournez pour 20 minutes à 200 °C.

AVEC 1 POT DE MIEL DE CHÂTAIGNIER

Tatin à l'ancienne

Portez à frémissement 2 l d'eau avec 200 g de **miel** et un brin de **romarin**. Plongez-y 7 **pommes** pelées et coupées en quartiers. Laissez cuire 10 minutes. Disposez les pommes en tassant bien dans un moule **beurré** et **sucré**. Couvrez de **pâte feuilletée**, enfournez pour 30 minutes à 200 °C. Servez avec de la **chantilly**.



DEPUIS 1957

PHILIBON

LE GOÛT DE L'ORIGINE



La garantie de l'Excellence

actus

SPÉCIAL CADEAUX GOURMANDS

DES NOUVEAUTÉS À DÉCOUVRIR ET À DÉGUSTER À NOËL...
OU AVANT, POUR LES PLUS IMPATIENTS.

PAR ANNE DESQUINS

AVENT- PREMIERE

Il n'y a pas que les chocolats pour lancer le compte à rebours des fêtes.

Hot dans la hotte

Purée de marron, monbazillac, confit d'oignon ou de figue, chocolat... le repas de Noël peut parfois être trop doux et sucré. Pour l'aciduler et lui donner du peps, on teste une multitude de sauces et d'huiles

pimentées haut de gamme de Chilli No.5, avant de racheter sa préférée en grand format pour le dîner du jour J !



Snackonomie

Attention danger, ce calendrier signé KoRo se révèle addictif. Purée d'amande, bretzels au chocolat noir, energy balls... Il contient 24 délices salés ou sucrés à déguster au goûter ou à l'apéro si vous avez la patience d'attendre jusque-là. Il se décline également en version vegan, de quoi faire taire les mauvaises langues persuadées que c'est incompatible avec la gourmandise.



PAN CON ORANGE

Le spritz, cocktail à base de bitter italien, s'est imposé comme un incontournable de l'apéro au fil des ans. S'il est surtout associé à l'été, ses notes d'agrumes s'accordent pourtant à merveille avec la période de Noël. Le médiatique pâtissier Jeffrey Cagnes s'est donc acoquiné avec le célèbre apéritif Campari et propose un panettone salé à la mozzarella, parmesan, bresaola, tomate séchée, zeste d'orange, amande et olive verte... à consommer sans modération !



Pâte à tartiner de luxe

Ce n'est pas tous les jours Noël, alors on profite de la période des fêtes et de cette nouveauté signée Petrossian pour se faire plaisir, et enfin s'offrir un caviar de renom à moindre prix (même si ce n'est toujours pas donné, on vous l'accorde !). Ce velouté est le résultat du mixage de grains de caviar béluga, jugés trop petits par la mythique maison pour être mis en boîte. Il peut se tartiner sur des blinis, surmonter des pommes de terre ou se déguster à la (toute) petite cuillère.



NOËL À DUBAÏ

Même sans être accro aux réseaux sociaux, impossible d'avoir échappé au chocolat Dubaï qui a enflammé Internet. Toujours à l'affût des tendances, Picard décline cette épaisse tablette fourrée à la pistache en bûche pâtissière. Une onctueuse mousse au chocolat et de la pistache que l'on retrouve dans le crémeux, le biscuit et le croustillant à base de cheveux d'ange se chargeront de réconcilier toutes les générations à l'heure du dessert.





Un ours à dévorer

Connue dans le monde entier et adorée des touristes pour ses macarons, la maison Ladurée propose un adorable nounours en guimauve ; une gourmandise désormais devenue incontournable chez tout chocolatier, réinventée pour les fêtes. Chic à la française oblige, le petit animal enrobé de chocolat Dulcey et aromatisé à l'orange et aux épices a revêtu ses plus jolis atours : une robe scintillante et un élégant nœud papillon en chocolat blanc. Bonne nouvelle, il existe aussi en version géante ; mais petit ou grand, on n'en fait qu'une bouchée.

Un livre qui fait recette

L'airfryer est devenu indispensable pour bon nombre d'entre nous. Pratique, facile, ludique, il fait gagner un temps précieux en cuisine. Cet allié du quotidien se

révèle être aussi un véritable chef pour les plats de fêtes, comme le prouve cet étonnant livre. De simples gougères à de chics arancini au foie gras ou aux huîtres gratinées, nul doute que vous trouverez de quoi régaler toute la tablée.

« *Mes plats de fêtes à l'airfryer* », de Delphine Lebrun, éd. Solar. Parution le 16 octobre 2025.



Laponie express

Fragonard s'aventure loin de ses terres grassoises ensoleillées, part explorer la Laponie et réussit le tour de force de proposer une table de Noël aux allures de

Grand Nord très chaleureuse. Inspirés de l'imagerie des Samis (le peuple lapon), ces assiettes, verres et serviettes sont l'occasion idéale de fusionner cuisines provençale et nordique !



Une bonne dose

La marque italienne a la bonne idée de proposer un pot de Nutella aux couleurs de Noël qui fait office de verre doseur. Comme il passe au micro-ondes, on peut directement s'en servir pour préparer des mugcakes. Un produit gourmand, pas cher et utile.



Chaud cacao

Ce rhum est parfait pour l'hiver : réconfortant et ambré comme un feu de cheminée, et surtout gourmand comme un chocolat chaud grâce à ses arômes de cacao. Son secret ? Il est affiné en fût ayant contenu des fèves de cacao de Chuao, ville du Venezuela.



Un sapin à croquer

La folie food gagne même le sapin ! Finis les traditionnels sucres d'orge suspendus aux branches, place à la junk food. Comme un pied de nez aux interminables préparations du repas de Noël, de nombreuses enseignes telles que Monoprix et Maisons du monde proposent des décorations pop inspirées de l'univers du fast-food.

CUISINE CONVIVIALE

La Tradition



recette à retrouver
page 36

C'est tellement bon !

Dinde, foie gras, chapon, saumon... cette année, on met à l'honneur tous ces classiques de Noël pour retrouver le bon goût des réveillons de notre enfance. Romain Van Thienen, chef du Drouant à Paris, nous livre ses meilleures astuces pour sublimer ces produits emblématiques !

PAR SAMIA MRANI

Qu'est-ce que vous inspire Noël ?

Pour moi, ça sent le foie gras évidemment, poêlé ou en terrine, avec un pain aux fruits ou un pain d'épices et un chutney. Dès qu'il est sur la table, on entend les cloches qui sonnent, c'est Noël. J'aime bien travailler aussi avec les couleurs, le rouge et le vert, en apportant dans l'assiette des petites baies, de l'aneth. Pour le réveillon, on descend en famille chez ma mère où il n'y a pas de Noël sans escargot, sans huître, sans saumon, sans foie gras, sans une belle volaille avec une sauce aux champignons. Et pour le dessert, une bûche bien sûr, et ma mère fait toujours une salade de fruits avec de la brioche. Pour moi, Noël c'est la tradition, je vois plus un repas familial qu'avec des amis, avec des rires, des sourires, des enfants heureux de leurs cadeaux, et de la bonne nourriture ! Pour moi, c'est ça l'essentiel.

Quelles sont vos bonnes astuces pour réussir un plat ?

Si vous partez sur un bœuf Wellington, accompagnez-le d'une belle purée bien beurrée avec des pommes de terre rattes et de la truffe, quelque chose de très gourmand et fleuri. Si vous préférez un magret, l'important est de désépaissir le gras et bien le faire revenir dans une poêle pour le faire fondre et le rendre croustillant, ça offre une toute autre expérience. Pour une volaille rôtie



Né dans le Berry, le terroir et la gourmandise, le chef de 39 ans a fait ses armes chez les plus grands, de Cyril Lignac à Yannick Alléno en passant par Olivier Bellin. Il met son talent au service du restaurant Drouant depuis quatre ans, jonglant entre modernité et gastronomie traditionnelle, incontournable dans cette maison datant de 1880.

bien moelleuse, le secret est de la cuire lentement. On enfourne à 150 °C pendant une petite heure avant de la booster à 200 °C pendant 15 minutes pour que la peau soit croustillante.

Quels sont vos conseils pour réussir son réveillon ?

N'hésitez pas à commander en avance. Votre foie gras par exemple, ça ne sert à rien de le faire maison, il existe d'excellents traiteurs qui peuvent vous le préparer à façon. Choisissez bien vos huîtres, moi j'affectionne particulièrement la n° 2 de Prat Ar Coum, une huître bretonne charnue et gourmande. Pour le poulet, allez directement chez le fermier ou alors le traiteur pour le préparer à votre goût, confité de truffe pour les plus gourmands. Restez dans la tradition, inutile d'aller sur trop d'originalité, les accords classiques sont souvent ceux qui fonctionnent le mieux.

Qu'est-ce qu'on boit à Noël ?

Beaucoup d'eau avant ou après, selon ce qu'on boit ! Moi, je suis un inconditionnel de champagne, avec de petites bulles bien rafraîchissantes, comme le Billecart-Salmon ; leur rosé est très délicat. À l'apéritif, j'opte pour un vin blanc, j'affectionne particulièrement le domaine Albert Mann en Alsace, ou des vins de mon terroir de Sancerre, très légers, mais très bons.

L'actu du chef

Le 4 novembre, le restaurant Drouant a reçu, comme tous les ans, le fameux repas du prix Goncourt. À cette occasion, le chef a conçu un menu gardé soigneusement secret jusqu'à la dernière minute. Cette année, les membres du jury ont eu le plaisir de découvrir entre autres sur leur table un plat de gibier à poil. Le menu est à déguster dès à présent et jusqu'au 15 décembre au Drouant.

Terrine de foie gras aux figues et poivre de kampot fermenté

POUR 8 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 1 H 05 | REPOS 24 H

- 1 foie gras entier cru d'environ 500 g
- 5 figues sèches moelleuses ● 4 c. à soupe de vermouth blanc ● 1 c. à soupe rase de grains de poivre de kampot fermenté
- 1 c. à café de flocons de sel

❶ **Préchauffez le four à 100 °C.** Coupez les figues en deux transversalement et faites-les chauffer 5 minutes dans une petite casserole avec le vermouth en remuant jusqu'à ébullition. Laissez refroidir hors du feu.

❷ **Ôtez les veines principales du foie gras** à température ambiante en désolidarisant les lobes et en les cassant délicatement entre vos pouces. Aidez-vous de la lame d'un petit couteau si nécessaire. Étalez les morceaux ainsi brisés à plat.

❸ **Pilez le poivre de kampot au mortier.** Mélangez-le avec les flocons de sel, parsemez-les sur le foie gras. Mélangez les morceaux de foie gras à la main.

❹ **Dispersez le vermouth blanc** sur le foie gras assaisonné et mélangez à nouveau à la main de manière à imprégner tous les morceaux.

❺ **Rangez les morceaux de foie gras dans une terrine** en étalant une couche de figues au milieu, sur toute la surface. Tassez et serrez bien le tout. Déposez la terrine sur la plaque froide du four, baissez la température de celui-ci à 70 °C et enfournez pour 1 heure.

❻ **Retirez en partie la graisse stagnante** sur le dessus de la terrine à la sortie du four, tout en conservant une fine couche qui protégera le foie gras. Laissez refroidir puis entreposez au réfrigérateur pour 24 à 48 heures avant de le déguster. Le foie gras mi-cuit sera encore meilleur au bout de 4 jours.

Bœuf en croûte briochée sauce madère aux truffes

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 45 MIN

- 1 kg de filet de bœuf ● 1 bouquet de thym ● 1 jaune d'œuf ● 500 g de pâte à brioche ● 30 g de beurre
- 30 cl de madère ● 30 g de brisures de truffe ● 4 c. à soupe d'huile de colza
- 2 c. à soupe de farine (pour le plan de travail) ● Sel et poivre 5 baies

1 Salez et poivrez le filet de bœuf et saisissez-le 10 minutes dans une cocotte avec le thym afin de bien le faire croûter de tous côtés. Débarrassez-le et laissez-le refroidir. Réservez les sucs de cuisson de bœuf dans la cocotte.

2 Étalez la pâte briochée sur une surface farinée pour obtenir un rectangle plus long de 8 à 10 cm que le filet de bœuf et deux fois plus large. Placez le filet sur la pâte et enveloppez-le bien. Soudez les bords de la pâte sur toute la longueur du filet de bœuf et à chacune des extrémités.

3 Préchauffez le four à 180 °C. Placez le filet en croûte sur une plaque à four chemisée de papier cuisson en plaçant la jointure dessous.

Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide et badigeonnez-en au pinceau la pâte briochée.

4 Enfourez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et bien dorée de toutes parts.

5 Déglacez les sucs de cuisson du bœuf sur feu vif avec le madère et portez à ébullition. Ajoutez les brisures de truffes et faites réduire de moitié pendant 5 minutes. Ajoutez le beurre bien froid en cubes petit à petit, tout en fouettant sur feu moyen. Salez et poivrez.

6 Détaillez le bœuf en croûte en tranches épaisses et nappez-les de sauce.

Décorez de branches de thym et dégustez sans attendre.

Rétroplanning

Vous pouvez préparer le tout à l'avance en entreposant le filet en croûte doré à l'œuf au réfrigérateur.

La sauce peut également se préparer plus tôt et être maintenue à température ambiante, mais quelques heures tout au plus, avant d'être réchauffée.



Dinde farcie aux marrons et garniture acidulée

POUR 10 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 3 H 10

- 1 dinde noire d'environ 5 kg ● 150 g de chair à farcir ● 4 pommes boskoop ● 250 g de minipommes
- 1 citron bio ● 1 échalote ● 2 gousses d'ail ● 1 bouquet de thym ● 1 œuf ● 15 g de beurre
- 150 g de marrons cuits au naturel ● 12 cl d'huile d'olive ● 6 cl de cognac ● Sel et poivre

1 Pelez et ciselez l'échalote, hachez l'ail. Faites-les suer 5 minutes dans une sauteuse avec le beurre sur feu moyen sans les colorer et jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Déglacez avec le cognac et faites flamber. Ajoutez les marrons concassés et mélangez bien, puis laissez refroidir.

2 Amalgamez la préparation avec la chair à farcir et l'œuf battu. Farcissez-en la dinde disposée sur la lèchefrite.

3 Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les pommes puis coupez-les en deux et le citron en quatre. Rincez les minipommes et placez-le tout autour de la dinde. Massez-la avec un peu d'huile

et arrosez les fruits avec le reste, salez et poivrez. Versez 25 cl d'eau dans le fond de la lèchefrite.

4 Enfourez pour 3 heures en arrosant régulièrement la dinde et en remuant la garniture. Veillez à rajouter un fond d'eau s'il venait à en manquer en cours de cuisson.

Autre solution

Si les minipommes font très envie, elles ne sont pas pour autant faciles à dénicher. Pour les remplacer, vous pouvez opter pour des arbrouses ou encore de gros raisins. Dans ce dernier cas, ajoutez-les au plat 30 minutes avant la fin de la cuisson.



Encore un Coup de Maître !

Un plat de fête,
sans prise de tête,
Maître CoQ
y a déjà pensé !



NOUVEAUTÉS

DÉLICES
DE VOLAILLE MARINÉS
COEUR AU BLOC DE **FOIE GRAS**

CUISSON EXPRESS

Retrouvez-nous sur :

www.maitrecoq.fr



ADRIVE SAS - Rue du Stade - CS30001 - 85650 Saint-Fulgent - 446 450 367 RCS - La Roche-sur-Yon - Copie à 60 000 euros - Crédit photos : © Studio Maitre avec conception - création : L'Unique Équipe - Big Success

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Magret aux épices et à la poire, purée de céleri

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 20 MIN

- 2 magrets de canard du Sud-Ouest • 1 petit céleri rave • 2 poires • 2 gousses d'ail • 200 g de mascarpone
- 2 c. à soupe d'épices à pain d'épices • 1 c. à soupe de miel liquide • 1 c. à café de piment d'Espelette (+ pour le décor)
- Épices entières (badiane, cannelle, clous de girofle, piment oiseau, etc.) • Sel et poivre

1 Pelez les poires et coupez-les en deux pour en retirer le cœur. Pelez l'ail et émincez-le à la mandoline. Tranchez finement les poires et placez-les avec les pétales d'ail dans un plat en verre compatible avec le micro-ondes.

2 Nappez-les de miel et versez 3 cuillerées à soupe d'eau. Couvrez le plat d'un film alimentaire et faites chauffer le tout 3 minutes à 900 watts. Laissez reposer 3 minutes. Faites encore chauffer à l'identique, mais cette fois-ci sans le film alimentaire. Laissez reposer.

3 Pelez le céleri et coupez-le en cubes. Plongez-les 20 à 25 minutes dans un faitout d'eau bouillante salée. Égouttez-les et mixez-les avec le mascarpone, salez et poivrez.

4 Saisissez les magrets côté peau sur feu vif dans une poêle chaude pendant 5 minutes. Salez-les et parsemez-les de la moitié des

épices. Lorsque la peau est grillée, retirez la majeure partie de la graisse et retournez les magrets. Parsemez-les encore du reste d'épices. Laissez-les cuire 6 minutes sur l'autre face pour que ce soit rosé à cœur.

5 Tranchez les magrets et servez-les décorés d'épices entières avec la purée de céleri saupoudrée de piment d'Espelette et les poires pochées à l'ail et au miel.

Votre propre mélange d'épices...

Pilez au mortier les graines de 2 gousses de cardamome, 1 clou de girofle, 1/2 cuillerée à café de graines d'anis, 1 piment oiseau séché, puis ajoutez 1 cuillerée à café de cannelle moulue et 1/2 de cuillerée à café de noix de muscade râpée.



Le petit plus

Pour donner encore plus un air de fête à ce sapin gourmand, optez pour des feuilles d'or alimentaire à disposer par toutes petites touches juste avant de servir.

Tarte sapin clémentine et pistache

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 45 MIN | CUISSON 15 MIN | RÉFRIGÉRATION 4 H

Pour la pâte sablée : • 1 œuf • 90 g de beurre mou • 200 g de farine • 75 g de sucre glace • 50 g de pistaches vertes en poudre • 1 c. à soupe de pâte de pistache • 2 pincées de sel **Pour la crème pâtissière :** • 2 clémentines bio • 6 jaunes d'œufs • 40 cl de lait • 100 g de sucre • 80 g de fécule de maïs • 80 g de chocolat blanc râpé • 1 feuille de gélatine **Pour le décor :** • 2 clémentines • 4 brins de romarin • 24 billes en chocolat • 12 petites meringues • 2 c. à soupe de confiture de clémentine • 2 c. à soupe de pistaches vertes hachées

1 Préparez la pâte sablée. Fouettez le beurre avec la pâte de pistache, le sucre glace et le sel dans un saladier. Versez l'œuf battu en 2 fois.

2 Ajoutez la farine tamisée, les pistaches en poudre et mélangez à la main sans trop travailler la pâte. Formez une boule, filmez-la et réservez-la au frais 30 minutes.

3 Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé sur 5 mm d'épaisseur. Découpez une forme de sapin de 30 cm de longueur à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Réalisez de petits sablés dans les chutes de pâte.

4 Enfouez les sablés pour 15 minutes dans un four préchauffé à 180 °C jusqu'à ce que les bords commencent à dorer. Laissez refroidir.

5 Préparez la crème pâtissière. Râpez le zeste des clémentines et pressez-les. Réhydratez la gélatine dans un verre d'eau froide. Chauffez le lait avec le 10 cl de jus de clémentine et le zeste dans une casserole.

6 Fouettez les jaunes avec le sucre. Ajoutez la fécule et versez le lait chaud sans cesser de fouetter. Reversez le tout dans la casserole et faites épaissir sur feu moyen 5 minutes. Hors du feu,

ajoutez le chocolat blanc râpé et la feuille de gélatine essorée.

7 Versez la crème dans un plat creux, filmez au contact. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur au moins 4 heures. Mélangez la crème pour l'assouplir puis placez-la dans une poche munie d'une douille lisse.

8 Posez le sapin sablé sur le plat de service. Étalez la confiture et pochez la crème. Décorez avec les quartiers de clémentine, les billes en chocolat, les meringues, les petits sablés, du romarin et les pistaches hachées. Réservez au frais jusqu'au service.

Tiramisu de fêtes au praliné

POUR 8 PERSONNES | PRÉPARATION 45 MIN
CUISSON 5 MIN | RÉFRIGÉRATION 4 H

- 4 jaunes + 2 blancs d'œufs • 470 g de mascarpone • 40 cl de crème entière • 100 g de sucre • 80 g de praliné • 20 g de sucre glace
- 18 biscuits cuillère • 12 billes en chocolat • 5 feuilles de gélatine
- 2 tasses de café expresso • 1 c. à soupe de cacao non sucré

1 Réhydratez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Chauffez 70 g de mascarpone avec la gélatine essorée pendant quelques secondes au micro-ondes. Mélangez. Réservez.

2 Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le praliné et le reste de mascarpone. Ajoutez le mélange gélatine mascarpone.

3 Fouettez la crème entière jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Incorporez-la au mélange précédent. Montez les blancs en neige ferme avec le sucre glace tamisé, ajoutez-les délicatement à la préparation précédente.

4 Versez 1 cm de crème mascarpone au praliné dans un moule à cake chemisé de film alimentaire. Posez-y 9 biscuits cuillère trempés préalablement dans le café.

5 Recouvrez de mascarpone au praliné puis posez le reste des biscuits imbibés de café. Terminez par une couche de mascarpone. Filmez et placez la bûche au frais avec le reste de crème pour au moins 4 heures.

6 Démoulez la bûche sur le plat de service. Fouettez le reste de crème pour l'assouplir puis pochez-la sur le dessus de la bûche. Poudrez de cacao et décorez avec les billes en chocolat.

Douce

Pour parachever le voyage en Italie avec cette bûche, ajoutez un bouchon d'amaretto au café avant d'y tremper les biscuits.

La recette en ouverture



Chapon aux fruits d'hiver et romarin

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 2 H 30

- 1 chapon de 3 kg • 3 poires à cuire • 3 pommes à cuire
- 4 gousses d'ail • 2 branches de romarin • 2 petits-suisses
- 2 c. à soupe de miel de thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de baies roses
- Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C.

Pelez les pommes et les poires, coupez-les en deux. Effeuiliez le romarin. Pelez l'ail et hachez-le. Pilez les baies roses au mortier.

2 Mélangez les petits-suisses avec la moitié du romarin et des baies roses et l'ail, salez. Placez le chapon dans un grand plat à four et farcissez-le de la préparation aux petits-suisses. Massez-le avec l'huile, salez et poivrez.

3 Disposez les poires et les pommes autour du chapon et nappez-les de miel. Arrosez-les de 20 cl d'eau. Parsemez la volaille du reste de romarin et de baies roses et enfournez pour 30 minutes. Baissez la température à 180 °C.

4 Tournez le chapon d'un quart de tour et poursuivez la cuisson 30 minutes. Placez-le sur l'autre cuisse, faites cuire 30 minutes.

5 Placez-le sur l'envers et faites cuire encore 30 minutes. Terminez la cuisson dans sa position initiale pendant 30 minutes. Mélangez bien la garniture à chaque fois.

DIALOGUES **AROMATIQUES**

Café en grain, explorer de nouveaux terroirs

De l'Amazonie aux terres africaines, chaque grain de café raconte son terroir. Mélangées puis torréfiées, ces origines composent des symphonies d'arômes subtiles. À chaque tasse, elles invitent à explorer de nouveaux territoires.

Choisir son café, c'est décider du voyage sensoriel que l'on souhaite vivre. Derrière l'arôme, il y a l'origine : une terre, une altitude, une lumière. Chaque tasse raconte une histoire : celle d'un grain qui porte en lui un paysage, un climat, et les gestes attentifs des femmes et des hommes qui l'ont cultivé puis cueilli à maturité. Sélectionner son café, c'est explorer un horizon gustatif, une signature qui s'exprime dès la première gorgée.

Aux origines du goût

Issu d'un seul terroir, parfois même d'une seule plantation, un café d'origine invite à découvrir un pays par son goût unique. Chez L'OR, les maîtres-torréfacteurs sélectionnent des cerises de café de la plus haute qualité avant de révéler leur plein potentiel lors de la torréfaction. Ce processus, qui consiste à chauffer le grain de café vert pour en libérer toutes les qualités gustatives, permet de sublimer la singularité de chaque origine



tout en respectant l'équilibre subtil de ses arômes.

L'art de l'assemblage

La magie du café se révèle aussi dans l'art de l'assemblage. Les maîtres-torréfacteurs marient avec finesse des origines complémentaires pour créer une palette aromatique plus riche encore. L'union des Arabicas du Brésil et de Colombie révèle, par ses arômes fruités et légèrement acidulés, toute la richesse de l'Amazonie. La fusion de grains issus des terres volcaniques du Kenya et des plaines fertiles de l'Ouganda com-

pose un mélange généreux et équilibré, naturellement doux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La torréfaction libère plus de 800 arômes ! Comme s'il composait un grand cru, le maître-torréfacteur L'OR peut faire le choix d'assembler des grains d'origines différentes avant de les torréfier pour façonner de nouvelles saveurs.

Un nouvel horizon dans chaque tasse

Que l'on préfère l'intensité d'un espresso, la douceur enveloppante d'un lungo ou la vivacité d'un moka, les mélanges de café en grain L'OR s'adaptent à chaque rituel et offrent de délicieux moments d'évasion.

LE CAFÉ EN GRAIN L'OR : TERRES D'ARÔMES

Avec ses assemblages de cafés, L'OR propose un voyage aromatique inédit. L'OR Terres d'Amazonie offre un café profond aux notes d'agrumes et de noix, L'OR Terres d'Afrique dévoile des notes incomparables de noix et d'épices. Dans leur emballage fraîcheur, l'intensité et l'originalité de ces créations restent intactes, pour s'exprimer pleinement lors de l'extraction.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.lorespesso.com

Profitez d'offres exclusives sur les cafés en grain L'OR





Étoile chocolatée à la châtaigne

POUR 8 PERSONNES | PRÉPARATION 55 MIN | CUISSON 50 MIN | RÉFRIGÉRATION 6 H

Pour le gâteau au chocolat : • 4 jaunes d'œufs • 30 cl de crème liquide bien froide • 190 g de farine • 180 g de crème de marrons • 15 cl de sirop saveur châtaigne • 90 g de sucre • 50 g de farine de châtaigne • 40 g de cacao en poudre • 7 g de levure chimique • 1 pincée de sel **Pour le glaçage :** • 250 g de chocolat noir • 45 g d'huile neutre • 60 g de pralin **Pour les ganaches :** • 30 cl de crème liquide • 200 g de chocolat au lait • 90 g de chocolat blanc **Pour le décor :** • 4 marrons glacés • 1 c. à soupe de cacao en poudre

1 Préparez le gâteau. Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les jaunes avec le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange double de volume. Ajoutez les farines, le cacao et la levure tamisés.

2 Fouettez la crème liquide froide jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme et incorporez-la à la préparation précédente. Versez dans un moule en forme d'étoile et enfournez pour 45 minutes. Une lame piquée au centre du gâteau doit ressortir sèche.

3 Démoulez sur une grille, retirez si nécessaire la partie bombée pour obtenir une étoile plate. Imbibez-la

avec le sirop saveur châtaigne et laissez refroidir le tout.

4 Préparez les ganaches. Chauffez la moitié de la crème liquide. Faites fondre séparément les chocolats hachés dans un bain-marie. Versez 6 cl de crème chaude sur le chocolat blanc et le reste sur le chocolat au lait.

5 Attendez 2 minutes avant de remuer puis versez 6 cl de crème froide sur le chocolat blanc et le reste de crème froide sur le chocolat au lait.

Filmez au contact et réservez au frais les 2 ganaches au moins 6 heures, ou toute une nuit.

6 Coupez le gâteau étoile en deux dans la hauteur et étalez la crème de marrons entre les deux épaisseurs. Lissez les bords.

7 Préparez le glaçage. Faites fondre le chocolat haché au bain-marie et ajoutez l'huile. Mélangez bien et ajoutez le pralin. Glacez le gâteau étoile posé sur une grille. Laissez figer.

8 Battez les deux ganaches une fois le glaçage durci. Placez-les dans des poches à douille cannelées et répartissez-les sur la surface de l'étoile en les alternant. Décorez de brisures de marrons glacés et d'un voile de cacao.

C'est un **EMBALLAGE** ou pas ?

Si c'est
oui
je le trie



Si c'est
non
je le jette




Cette boîte de conserve
est un emballage



Ce parapluie cassé
est un objet

**ON NE
LÂCHE
RIEN !**

SEULS LES EMBALLAGES ET PAPIERS VONT DANS LES BACS DE TRI

LEÇON FILMÉE

PAR VANESSA GAULT - PHOTO : BRUNO MARIELLE



Bûche glacée super gourmande

POUR 8 PERSONNES | PRÉPARATION 1 H | CUISSON 35 MIN | RÉFRIGÉRATION 2 H | CONGÉLATION 6 H

Une glace au caramel maison bien onctueuse, des poires fondantes et un brownie noisette presque régressif, tout est réuni pour finir le réveillon en beauté !

Pour la base brownie noisette : • 1 œuf • 45 g de beurre • 80 g de chocolat noir • 50 g de noisettes concassées • 40 g de sucre • 30 g de farine **Pour la glace caramel :** • 4 jaunes d'œufs • 50 cl de lait • 15 cl de crème fraîche • 35 g de beurre salé • 220 g de sucre • 2 feuilles de gélatine réhydratée **Pour l'insert à la poire :** • 4 poires • 30 g de beurre • 5 cl de crème liquide • 100 g de sucre • 50 g de miel • 5 cl de sauce chocolat • 2 feuilles de gélatine réhydratée **Pour le décor :** • 6 petites meringues • 50 g de noisettes caramélisées



1 Préparez le brownie : faites fondre le chocolat et le beurre dans un bain-marie. Fouettez l'œuf avec le sucre. Versez le chocolat fondu en deux fois. Ajoutez la farine, les noisettes concassées et mélangez. Préchauffez le four à 180 °C.



2 Posez un cadre extensible sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Versez la pâte sur 1 cm dans le cadre beurré réglé sur une taille proche de celle du moule à bûche. Enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir. Retaillez le brownie à la taille du moule à bûche.



3 Préparez la glace : faites fondre 150 g de sucre avec 45 g d'eau sur feu moyen jusqu'à obtenir un caramel ambré, soit environ 10 minutes. Hors du feu, ajoutez 5 cl de crème et le beurre. Réservez sur feu très doux. Chauffez le lait avec le reste de crème fraîche.



4 Fouettez les jaunes avec le reste de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le caramel réservé dans la casserole de lait puis versez ce lait caramélisé sur les jaunes. Mélangez bien le tout.



5 Reversez la préparation dans la casserole et faites épaissir sur feu moyen sans cesser de remuer. Ajoutez la gélatine essorée. Mélangez bien, laissez refroidir puis faites prendre en sorbetière environ 1 heure.



6 Préparez l'insert : coupez les poires épluchées en dés. Faites-les cuire 10 minutes avec le beurre et le miel. Chauffez le sucre avec 30 g d'eau jusqu'au caramel ambré et versez la crème tiède hors du feu. Ajoutez la gélatine et versez sur les poires.



7 Remplissez un moule à insert des poires. Laissez prendre au réfrigérateur 2 heures. Répartissez la glace dans le moule à bûche. Démoulez l'insert et enfoncez-le légèrement dans la glace. Versez la sauce chocolat et posez le brownie. Appuyez légèrement.



8 Faites prendre au congélateur au moins 6 heures. Au moment du service, démoulez la bûche. Décorez-la avec les meringues, les noisettes caramélisées et des miettes de brownie. Attendez une dizaine de minutes avant de la trancher.

Mon conseil

Pas de moule insert à bûche ?

Versez les poires caramélisées dans un plat creux et coupez ensuite une longue tranche de la largeur du moule à bûche.

Pas de sauce chocolat ? Mélangez 2 cuillerées à soupe de pâte à tartiner avec un peu de lait jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.



VANESSA GAULT,
journaliste
culinaire



Le média qui vit comme nous, ici.



PARTIR

Le nouveau podcast indispensable
pour vos escapades en France

A découvrir sur [ici.fr](https://www.ici.fr), l'application Radio France
et les autres plateformes



Nos légumes en habits de fêtes !

Exit le rôle de simple accompagnement : cette année, le légume s'invite au centre de l'assiette. Une façon de célébrer les fêtes en toute légèreté, sans jamais renoncer à la gourmandise.

PAR EUGÉNIE BIDET



recette à retrouver
page 48

LES STARS DE LA SAISON

- Les courges (butternut, potiron, pâtisson...)
- Les champignons (pleurote, chanterelle, truffe noire...)
- Les légumes racines (pomme de terre, navet, panais...)
- Les choux (rouge, pommé, chou-fleur...)

3^e

**producteur européen,
derrière l'Espagne et
l'Italie, la France
a récolté 5,8 millions
de tonnes de légumes
frais en 2024.**

Source : Eurostat 2025

LES BONNS RÉFLEXES à garder

1. JOUEZ AVEC LES TEXTURES.

Cru, cuit, frit, poché... cela permet d'apporter du relief dans l'assiette, mais aussi en bouche.

2. MISEZ SUR DES ASSOCIATIONS GOURMANDES.

Des copeaux de truffes, un filet d'huile de noix ou quelques œufs de poisson permettent de sublimer instantanément n'importe quel légume.

3. SOIGNEZ LA PRÉSENTATION.

Couleurs contrastées et belles matières feront oublier la traditionnelle dinde à vos invités.

AU SOMMAIRE

PAGE 44 à la loupe
Des légumes à la fête

PAGE 46 6 recettes de légumes
en habits de fêtes

PAGE 50 6 recettes festives
de farces sans viande



à la loupe Des légumes à la fête



PAR ANNE DESQUINS

Les légumes souffrent parfois d'une mauvaise réputation et sont rarement associés à l'image d'un plat de fêtes. Josselin Marie, chef du restaurant gastronomique La Table de Colette, nous livre ses secrets pour végétaliser les assiettes avec faste et facilité.

Avec Josselin Marie

Carrure de rugbyman, tablier en cuir et grand sourire... le chef Josselin Marie évoque plus un vaillant forgeron qu'un passionné de légumes, et déjoue ainsi tous les clichés que certains peuvent encore avoir sur la cuisine végétale.

UN CHEF RESPONSABLE

Formé notamment auprès de Joël Robuchon et d'Alain Ducasse, le chef Josselin Marie prend conscience de l'impact de l'alimentation sur l'environnement à la suite du visionnage des documentaires « Une vérité qui dérange » de Davis Guggenheim et « Demain » de Mélanie Laurent et Cyril Dion. Il décide alors de modifier profondément ses habitudes et se tourne vers des préparations très végétales afin de réduire drastiquement l'empreinte carbone de sa cuisine.

Comment rendre un légume festif ?

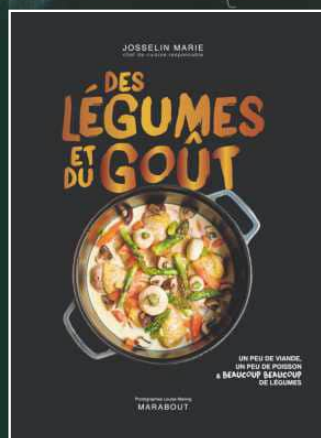
Tout d'abord, il faut un produit de qualité, et donc acheter des légumes de saison. En fin d'année, on se tourne vers les courges, la patate douce, la pomme de terre, les choux, le poireau, le navet, la betterave... Les légumes doivent être bio, ainsi ils ne contiennent pas de pesticides ; on peut donc consommer leur peau, là où sont concentrées les vitamines. À ceux qui rétorqueraient que les légumes bio sont chers, je répondrais qu'il suffit de réduire la protéine animale et de l'utiliser comme un condiment, ainsi on réalise des économies sur le budget viande et poisson.

Concrètement, comment préparer les légumes pour des fêtes ?

Puisque l'on s'est procuré de bons produits, il ne faut pas les dénaturer, mais les sublimer. Je conseille souvent de préparer les légumes simplement et de les servir accompagnés d'éléments synonymes de grandes occasions, comme de la truffe en pelures ou râpée minute, ou bien de petits cubes de foie gras.

Épater et régaler ses convives avec de simples légumes, c'est possible ?

Bien sûr. Chips, purée, écrasée, carpaccio, tartare, tagliatelles, soufflé, rôti, frit, pané, en croûte de sel : un légume peut se préparer de multiples façons, les possibilités sont bien plus vastes que pour un morceau de viande. Il faut jouer avec les tailles, les textures et en proposer plusieurs dans l'assiette de façon à donner des sensations différentes en bouche et à faire prendre conscience de la richesse du produit.



« Des légumes et du goût », de Josselin Marie, éd. Marabout. Paru le 8 octobre 2025.

Pour les fêtes, comment présenter les légumes, les rendre extraordinaires ?

Un plat du quotidien mieux présenté qu'à l'habitude prendra une nouvelle dimension. Par exemple, dans mon livre, je propose un gratin de blettes, si le vert est cuit comme des épinards et placé grossièrement dans le plat, je me suis par contre appliqué à disposer minutieusement les blancs en damier sur la couche supérieure. Je vous garantis que ça fait son effet lorsque ça arrive sur la table. On peut aussi cuisiner un légume et s'en servir comme contenant : une soupe de potiron présentée dans une grosse citrouille en guise de soupière ou dans des petits potimarrons à la manière de bol individuels, ça a un côté magique, féérique, très adapté aux fêtes. Effet « waouh » assuré, et pourtant vous ne servez qu'une simple soupe ! On peut aussi jouer sur l'effet de surprise en utilisant des légumes peu consommés, voire mal aimés. Les topinambours ont longtemps souffert d'une mauvaise image due à la guerre, mais avec la nouvelle génération de cuisiniers, ils reviennent sur le devant de la scène. C'est un légume qui peut se travailler comme un coquillage, lorsqu'on l'épluche, qu'on le taille comme un saint-jacques, qu'on le snacke et qu'on le fait caraméliser, c'est bluffant. On peut aussi jouer avec les clichés des repas de Noël, plutôt que de servir des pommes duchesse surgelées, on les prépare maison, c'est une recette très facile, il suffit d'avoir une poche à douille. Vous pouvez aussi lustrer certains légumes, avec un pinceau imbibé d'huile d'olive, pour les rendre brillants et appétissants.

Que faire si on a loupé sa préparation et que le résultat n'est pas très engageant ?

Servez dans de jolis bols, ça marche toujours, et surtout pas de stress, l'important c'est le goût ! Pour les plats

traditionnels et familiaux, je conseille de les servir dans une cocotte que l'on pose à même la table plutôt qu'à l'assiette.

Peut-on faire un menu « tout légume » et en servir même au dessert ?

On peut tout à fait proposer des sorbets aux légumes ou une glace chou-fleur chocolat blanc. Vous faites cuire des sommités à la vapeur, vous les mélangez à du chocolat blanc fondu, vous turbinez et vous congelez, c'est délicieux.

Les légumes sont peu associés à des plats festifs, n'est-ce pas risqué de proposer des assiettes très végétales pour le réveillon de Noël ou de Nouvel An ?

La crainte numéro un est souvent d'avoir faim, mais les légumes contiennent beaucoup de fibres, qui en plus d'être bonnes pour la santé, sont rassasiantes. Il n'y a rien de révolutionnaire ou de farfelu à végétaliser son assiette : il y a à peine 100 ans, on mangeait très peu de viande. Les animaux des fermes avaient un rôle utilitaire, ils n'étaient pas destinés à une consommation immédiate, ils étaient tués pour de grandes occasions. Servir beaucoup de légumes n'est pas une nouveauté, je ne casse aucun code !

De la couleur AVANT TOUTE CHOSE

On peut obtenir toute une palette de nuances dans l'assiette selon que l'on travaille un légume en soupe, en purée ou en tartare... Mais la couleur n'est pas qu'esthétique : plus un légume est vif et coloré, plus il contient d'antioxydants.



POTIRON, POTIMARRON, CAROTTE, PATATE DOUCE...

L'orange est la couleur des plats d'hiver, symbole de chaleur et de réconfort, et aussi signe de présence de bêta-carotène et de vitamine A.



CRESSON, ÉPINARDS, BROCOLIS, PETITS POIS...

Les légumes verts sont riches en chlorophylle et en magnésium. Ils contiennent beaucoup d'eau et sont donc très faibles en calories.



TOMATE, POIVRON ROUGE...

Ils sont riches en vitamines A et C, et leur couleur rouge appétissante dynamise le contenu de l'assiette.



POMME DE TERRE VITELLOTTE, BETTERAVE, HARICOTS ET CHOU ROUGES

Réduits en purée, ils donnent de jolies teintes violettes qui apportent de l'originalité dans l'assiette. Cette couleur violacée est due aux anthocyanes, qui ont une action anti-inflammatoire.



6 recettes de légumes en habits de fêtes !

Carpaccio de radis noir et navet boule d'or

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN

- 2 navets boule d'or • 1 orange • 1 citron vert
- 1/2 radis noir • 1 poignée de roquette
- 100 g de mimolette vieille • 2 c. à soupe d'huile d'argan • Sel et poivre du moulin

- 1 **Lavez le radis et les navets** et séchez-les. Coupez-les en tranches fines, à la mandoline de préférence.
- 2 **Pressez le citron et l'orange.** Arrosez les légumes de leur jus. Lavez et séchez la roquette. Coupez la mimolette en copeaux à l'aide d'un Économe.
- 3 **Répartissez joliment dans des assiettes** les tranches de radis et de navet en les alternant. Disposez les copeaux de mimolette et la roquette, salez et donnez un tour de moulin à poivre. Finissez avec un filet d'huile d'argan.

Le bon accord

Privilégiez une bonne huile d'argan qui apportera un petit goût torréfié, à défaut optez pour une huile de noisette.



Purée de patate douce au curry rouge

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 35 MIN

- 800 g de patates douces • 200 g de pommes de terre type bintje • 1 petit oignon rouge • Coriandre
- 40 g de cacahuètes • 2 c. à soupe bombées de purée de cacahuète • 1 c. à soupe de farine • 1 c. à café rase de pâte de curry rouge • Huile de friture • Sel et poivre du moulin

- 1 **Épluchez les patates douces et les pommes de terre,** détaillez-les en petits dés. Faites cuire les pommes de terre pendant 25 minutes, en ajoutant, au bout de 10 minutes, les dés de patate douce.
- 2 **Écrasez la patate douce et la pomme de terre à l'aide d'un presse-purée.** Ajoutez la purée de cacahuète et le curry, salez et poivrez, mélangez bien.
- 3 **Épluchez l'oignon rouge** et coupez-le en rondelles. Saupoudrez-les uniformément de farine.
- 4 **Faites chauffer un peu d'huile de friture dans le fond d'une sauteuse** et faites frire les rondelles d'oignon pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 5 **Faites torréfier les cacahuètes** à sec 5 minutes dans une poêle chaude et concassez-les grossièrement au couteau.
- 6 **Versez la purée dans un grand saladier.** Ajoutez les cacahuètes concassées, les oignons frits et de la coriandre ciselée. Servez aussitôt.



Poêlée de légumes sucrée-salée aux noix de pécan

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 55 MIN

• 6 carottes de différentes couleurs • 2 poires • 300 g de navets • 120 g d'oignons grelots • 1/2 citron • 2 branches de romarin (+ pour la finition) • 30 g de beurre • 40 cl de bouillon de légumes • 300 g de châtaignes en bocal • 10 cl de sirop d'érable • 40 g de noix de pécan • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1 Épluchez les oignons, les carottes, les poires et les navets. Détaillez les navets en dés, les poires en lamelles et les carottes en bâtonnets.

2 Faites fondre 20 g de beurre avec l'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez les oignons et faites-les dorer 5 minutes. Ajoutez les carottes et les navets. Enrobez-les bien de matière grasse et poursuivez la cuisson 5 minutes.

3 Ajoutez 40 cl de bouillon de légumes, 8 cl de sirop d'érable,

le jus du demi-citron et les branches de romarin. Salez et poivrez. Couvrez à l'aide d'un papier cuisson en ayant pris soin de réaliser une petite cheminée au centre. Laissez mijoter 45 minutes environ.

Au bout de 30 minutes, ajoutez les châtaignes dans la sauteuse.

4 Faites fondre le reste du beurre avec le reste du sirop d'érable dans une autre

poêle. Placez-y les poires et les noix de pécan, laissez-les caraméliser pendant 15 minutes environ.

5 Retirez le papier cuisson 10 minutes avant la fin de la cuisson des légumes dans la sauteuse. Ajoutez les poires et les noix de pécan caramélisées, laissez confire la poêlée à feu doux pour les 10 dernières minutes. Parsemez d'un peu de romarin frais et servez les légumes chauds pour accompagner une volaille.

Mot de chef

Cette technique de cuisson à couvert mêlant beurre, eau et sucre s'appelle le glaçage des légumes. Cela leur garantit une brillance inégalable.



Place au goût !

Pour faire en sorte que vos épices dégagent un maximum de parfum, préférez-les en graines, faites-les légèrement torrifier et une fois refroidies, réduisez-les en poudre à l'aide d'un mortier ou d'un moulin à épices.



Carottes multicolores rôties au café et stracciatella

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 50 MIN

● 1 botte de carottes multicolores ● 4 brins de coriandre ● 200 g de stracciatella di bufala
● 1 l de jus de carotte ● 10 cl de café ● 3 c. à soupe d'huile d'olive ● 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ● 2 c. à soupe de miel ● 1 c. à café rase de cumin ● 1 c. à café rase de coriandre moulue
● 1 c. à café rase de cardamome moulue ● 1 c. à café rase de thym ● Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les carottes et déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Badigeonnez-les d'huile et parsemez-les de coriandre, de cardamome, de cumin et de thym. Salez et poivrez. Enfouez pour 25 minutes environ, selon la grosseur des carottes.

2 Versez le jus de carotte dans une casserole et laissez-le réduire à feu moyen jusqu'à obtenir une texture sirupeuse, soit environ 50 minutes.

3 Versez le café, le vinaigre balsamique et le miel dans une poêle. Mélangez et laissez réduire le tout 3 ou 4 minutes.

4 Ajoutez les carottes dans la poêle, enrobez-les de jus et laissez-les cuire encore 5 minutes.

5 Dressez les carottes dans un plat avec un peu de jus au café, ajoutez la stracciatella, arrosez de caramel de carotte et parsemez de coriandre ciselée.

Tarte fine aux légumes racines et au roquefort

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 35 MIN
CUISSON 1 H

- 4 panais • 3 carottes • 5 grosses échalotes
- 2 gousses d'ail • 7 brins de romarin
- 1 pâte feuilletée • 100 g de roquefort • 50 g de beurre
- 125 g de sucre • 12,5 cl de vinaigre de vin rouge
- 50 g de cerneaux de noix • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 200 °C.** Étalez la pâte pour qu'elle soit légèrement plus grande qu'une poêle allant au four. Réservez au frais.
- 2 Épluchez les carottes** et coupez-les en deux dans la longueur, faites-en autant avec 3 panais et râpez le dernier. Émincez 2 échalotes. Hachez le romarin et l'ail.
- 3 Portez une casserole d'eau à ébullition**, plongez-y les carottes et les panais coupés, faites cuire 5 minutes.
- 4 Chauffez l'huile et 10 g de beurre** dans une poêle et faites cuire 3 échalotes coupées dans la longueur et le panais râpé 2 minutes à feu vif. Ajoutez un filet d'eau, baissez le feu, couvrez, faites cuire 5 minutes. Ajoutez deux tiers du romarin et l'ail, salez, poivrez et réservez.
- 5 Ajoutez 100 g de sucre et le vinaigre**, portez à ébullition. Faites cuire 10 minutes, incorporez 10 g de beurre. Laissez refroidir. Ajoutez les légumes et mélangez bien.
- 6 Posez la pâte sur les légumes** et enfoncez légèrement les bords. Enfourniez pendant 30 minutes.
- 7 Mettez les noix**, 25 g de sucre et le reste de beurre dans une petite poêle avec une pincée de sel. Faites cuire à feu vif pendant 5 minutes en remuant, jusqu'à ce que le sucre enrobe les noix. Ajoutez le reste du romarin pour la dernière minute. Laissez refroidir quelques minutes.
- 8 Sortez la tarte du four**, laissez-la refroidir et retournez-la délicatement. Parsemez des noix concassées et du roquefort émietté.



Carpaccio de topinambour aux amandes effilées

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 5 MINUTES

- 400 g de topinambours • 1 citron non traité
- 50 g d'amandes effilées • Huile d'olive
- Fleur de sel • Poivre du moulin

- 1 Râpez le zeste du citron** et pressez-le. Torréfiez 3 minutes les amandes dans une poêle à sec.
- 2 Faites chauffer une casserole d'eau** avec le jus de citron. Lavez et frottez la peau des topinambours avec un papier absorbant. Taillez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Plongez-les 3 minutes dans la casserole d'eau bouillante citronnée, puis dans un saladier d'eau glacée. Égouttez-les et épongez-les.
- 3 Disposez les rondelles de topinambours**, en rosace, dans une assiette. Parsemez d'amandes et de zestes de citron. Arrosez d'un filet d'huile, salez et donnez un tour de moulin à poivre. Servez avec du pain de campagne.



CHAMPIGNONS

- **Brossez** 600 g de champignons et coupez-les grossièrement.
- **Pelez** 1 échalote et 1 gousse d'ail, émincez-les finement.
- **Faites revenir** l'ensemble 10 minutes à feu moyen dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- **Versez** la préparation dans un saladier, ajoutez 4 tranches de pain de mie émiettées, 2 œufs et quelques brins de persil.
- **Mélangez** bien puis réservez au frais.

LES AVANTAGES

Un grand classique qui accompagne aussi bien volailles, poissons que légumes. Pour plus de croquant, ajoutez quelques amandes concassées.

CHÂTAIGNE, NOISETTE ET PAIN D'ÉPICES

- **Pelez** un oignon et ciselez-le. Hachez grossièrement 300 g de châtaignes cuites, 100 g de noisettes et 100 g de pain d'épices.
- **Mélangez** l'ensemble dans un saladier. Ajoutez un œuf, 7 cl de lait, 1 cuillerée à soupe de miel et 1 cuillerée à café de 4 épices.
- **Salez** et poivrez à votre convenance.
- **Réservez** au frais.

LES AVANTAGES

Une recette rapide, originale et qui demande peu d'ingrédients. Elle se marie à merveille avec une courge ou une patate douce.

ÉPICES ET FRUITS SECS

- **Hachez** grossièrement 5 figes sèches, 5 abricots secs, 5 dattes sèches, 100 g de raisins secs et 100 g de noisettes.
- **Mélangez** 3 œufs, 2 cuillerées à soupe de farine, 15 cl de crème liquide et 4 tranches de pain de mie émiettées dans un bol.
- **Ajoutez** les fruits secs, 1 pointe de cumin, du curry, du paprika, du sel et du poivre.
- **Mélangez** et réservez au frais.

LES AVANTAGES

Cette recette ultra rapide est riche en fer, idéale pour la formation des globules rouges et le transport de l'oxygène.

6

recettes

DE FARCE SANS VIANDE

Envie d'un Noël plus végétal ? On troque la chair à saucisse pour de délicieuses farces aux fruits et légumes rassasiantes.



LÉGUMES D'HIVER

- **Pelez** 1 oignon, 1 carotte, et 1/2 butternut.
- **Émincez** l'oignon et 1 poireau.
- **Détaillez** le reste des légumes en petits dés.
- **Faites revenir** l'ensemble dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- **Déglacez** avec 20 cl de vin blanc.
- **Réhydratez** 70 g de cèpes séchés et ajoutez-les.
- **Salez** et poivrez à votre convenance.
- **Ajoutez** 5 tranches de pain de campagne coupées en dés, 1 œuf, quelques brins de persil et 30 cl de bouillon de volaille.
- **Mélangez** et réservez au frais.

LES AVANTAGES

Vous pouvez twister la recette en ajoutant quelques lardons fumés ou du quanciale, une charcuterie italienne.

TOPINAMBOUR, CHÈVRE ET AIL DES OURS

- **Épluchez** 400 g de topinambour et faites-le cuire 15 à 20 minutes à la vapeur.
- **Taillez** la moitié en brunoise.
- **Mixez** l'autre moitié avec 120 g de chèvre frais et 1 poignée d'ail des ours, jusqu'à obtenir une farce fine.
- **Ajoutez** les dés de topinambours à la farce.
- **Assaisonnez** d'une pointe de muscade, de sel et de poivre.
- **Réservez** au frais.

LES AVANTAGES

Vous pouvez servir les restes de cette farce à l'apéritif sur du pain grillé, façon tartinable.

FETA, ÉPINARDS ET CRANBERRY

- **Faites cuire** 100 g de boulgour, égouttez et laissez refroidir.
- **Concassez** 50 g de noix de pécan, émiettiez 100 g de feta et hachez finement 1 poignée d'épinards frais.
- **Mélangez** le tout avec le boulgour et une poignée de cranberries séchées.
- **Salez** et poivrez à votre convenance.
- **Réservez** au frais.

LES AVANTAGES

En plus d'apporter des notes fruitées uniques, les cranberries sont riches en minéraux et en vitamines, parfaites pour faire le plein d'énergie pendant le repas.



Chez Primagaz, Nous utilisons des bouteilles durables et sûres.

Soutenir l'**économie circulaire** en favorisant la **réutilisation et le recyclage**, c'est l'engagement que nous portons chez Primagaz.

Cette démarche a pour objectif de permettre à nos bouteilles de gaz de perdurer sur le circuit de distribution.

Nos bouteilles sont conçues pour être réutilisées pendant 50 ans. Principalement composées d'acier et de laiton recyclables, nos bouteilles de gaz sont en fin de vie valorisées dans un processus de recyclage.

Grâce au système de consigne, à chaque fois que nos clients rapportent une bouteille de gaz en point de vente, ils lui offrent une nouvelle vie.

Le saviez-vous ?

Chez Primagaz, nous pratiquons la consigne depuis près d'un siècle, une démarche pionnière dans la réduction des déchets.

Découvrez
nos gammes
de bouteilles
Primagaz



L'énergie est notre avenir, économisons-là !

Bio express

Chroniqueuse à l'ORTF, Babette de Rozières ouvre son premier restaurant à Paris dans les années 70, un mouchoir de poche d'à peine deux tables avant de se faire remarquer pour sa cuisine. De plateau télé en restaurants en France et dans les îles jusqu'aux cuisines de l'ONU, elle est tour à tour cheffe, animatrice, consultante, autrice culinaire et même femme politique au conseil régional d'Île-de-France.

Depuis 2023, elle donne aussi des cours de cuisine créole à l'école du Cordon Bleu qu'elle a contribué à créer, implantée sur le site de l'Hôtel de la Marine, à Paris.



Cap sur les îles avec Babette de Rozières

Animatrice télé, femme politique et grande ambassadrice de la gastronomie des outre-mers, après plus de 45 ans de carrière, la cheffe autodidacte n'a rien perdu de son énergie. Pour preuve, elle a ouvert cette année à Maule Le Jardin créole en Yvelines, son nouvel établissement dédié à la cuisine des îles. Rencontre avec cette cheffe de caractère.

PAR CAROLINE AGASSE

Vous avez une longue carrière derrière vous, mais un parcours assez atypique, comment en êtes-vous venue à la cuisine ?

Dans les années 70, je travaillais à l'ORTF depuis une dizaine d'années et j'ai eu l'occasion d'acheter un tout petit restaurant de deux tables à Paris. Il n'y avait pas de cuisine créole, c'était l'occasion, alors j'ai décidé de démissionner et de me mettre à mon compte. Pendant un an, ça a été assez difficile, personne ne regardait ma vitrine. J'ai eu l'idée de mettre des bocaux de punch sur le bar. À l'époque, il n'y avait pas de rhum à Paris, donc j'ai demandé à une amie hôtesse de l'air de me rapporter des jerricans de rhum, j'en ai fait des bocaux de punch avec de l'ananas, de la mangue, des fruits de la Passion. Ça a intrigué les gens qui ont commencé à rentrer et je leur faisais les deux seuls plats que je savais préparer : acras et colombo de poulet. Ça a démarré comme ça... Un jour, on m'a proposé d'aller à Saint-Tropez et je me suis retrouvée avec un restaurant de 200 couverts sur une plage alors que je savais à peine cuisiner deux plats. Je ne me suis pas démontée, j'ai appelé des amis à la rescousse et on s'est retrouvé à dix jeunes sur la plage pour tenir ce restaurant en faisant des acras, du colombo, des grillades... Ça a été la galère la première année, mais j'ai tenu ce restaurant quatre ans, puis j'ai rencontré Joël Robuchon qui m'a formée aux techniques de cuisine, parce que la cuisine elle-même ne s'apprend pas, on l'a en soi.

Qu'est-ce qu'elle a de si particulier, la cuisine créole ?

Plutôt que créole, qui est un terme générique que l'on peut retrouver partout, ma cuisine est antillaise. C'est un mélange de tous les peuples qui sont passés chez nous, les Amérindiens, Européens, Africains, Chinois, etc. Et nous, on a pris un petit peu de chacun, on a mélangé, transformé, inventé, et ça a donné la cuisine créole antillaise. Cette cuisine a une vraie identité avec une culture des épices. Pour la réaliser, il faut savoir les marier : si en faisant un plat vous retrouvez un seul goût d'épices, c'est que vous l'avez raté. Il faut que les saveurs soient harmonieuses et que les épices soient bien associées et dosées pour que l'ensemble soit équilibré et qu'aucune ne prenne le dessus. C'est une

cuisine macérée, car c'était notre moyen de conservation à l'époque, et mijotée, ce qui prend du temps, mais c'est plus que de la cuisine : c'est un art de vivre. Aujourd'hui, la cuisine créole antillaise se développe et est devenue une véritable cuisine régionale française, mais il a fallu que je bataille pour la faire reconnaître.

À la carte, vous avez des classiques antillais, mais aussi un rougail saucisse, comment cette spécialité réunionnaise arrive ici ?

J'affectionne particulièrement La Réunion, car j'ai réalisé une mission ministérielle pour mettre en valeur la cuisine d'outre-mer. J'ai donc visité les onze territoires en profondeur, j'ai pu rencontrer des producteurs sur place. À La Réunion, ce qui m'a plu c'est le métissage, le côté multiculturel. Les gens ne se ressemblent pas, on y croise des Indiens, des Asiatiques, des Sri-Lankais, des personnes venant des Caraïbes qui se mélangent. C'est vrai que le nom de La Réunion prend tout son sens. On ne peut pas dire qu'il y a une cuisine réunionnaise, il y a des cuisines réunionnaises : des marmites, des caris, c'est un patchwork de différents plats et cultures qui vous font voyager. Et dans ma carte, j'ai voulu faire un clin d'œil à cette île que j'ai adorée. Et puis, il y a ce point commun entre cuisine antillaise et réunionnaise que sont les épices, mais par exemple si vous retrouvez un plat de la même couleur que mon colombo, vous pouvez être sûr qu'à La Réunion, ce sera du curcuma et non du curry qui y aura été utilisé.

Qu'est-ce qu'on mange dans les îles pendant les fêtes ?

La cuisine créole est rythmée par les saisons et les événements religieux, parmi lesquels Noël est très important. On le prépare très en avance aussi bien spirituellement que côté nourriture, car on élève un petit cochon toute l'année en prévision de Noël. Toute la famille se réunit et on en fait du boudin, des pâtés, des ragoûts, le colombo. On sert tout un dîner à base de cochon, un véritable banquet. Côté dessert, aux Antilles, aucune grande fête n'a lieu sans notre gâteau traditionnel. Il s'agit d'un gâteau à étage, avec une sorte de génoise parfumée à la muscade, à la vanille, à la cannelle, servi avec le chodo, notre version de la crème anglaise retouchée et parfumée aux épices.

“
La cuisine,
on ne l'apprend
pas, on l'a
en soi
”



Une ode à la gastronomie ultra marine

Vingtième restaurant de Babette de Rozières, l'écrin du Jardin créole en Yvelines, à Maule, est une invitation au voyage dans les îles : couleurs pastels, bois flotté, lambris blanc et bonbonnes de rhum arrangé. On s'y installe pour déguster une gastronomie épicée, « mais pas forcément pimentée », précise Babette de Rozières. Acras de morue, féroce d'avocat, poulet boucané et même rougail saucisse, la carte vous promène de la Guadeloupe natale de la cheffe à La Réunion, son coup de cœur.

La recette de Babette de Rozières

Blanc-manger coco

À préparer la veille

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

CUISSON 5 MIN

REPOS 12 H MINIMUM

- 40 cl de crème légère • 40 cl de lait de coco • 40 cl de lait concentré sucré
- 4 c. à soupe noix de coco râpée
- 4 feuilles de gélatine
- 1/2 c. à soupe de cannelle en poudre

- 1 Mettez les feuilles de gélatine** à tremper dans un bol d'eau froide pour les ramollir.
- 2 Placez le lait de coco et le lait concentré sucré** dans une casserole, puis la crème et 40 cl d'eau. Fouettez pour bien mélanger puis portez à ébullition sur feu moyen en fouettant sans arrêt. Ajoutez la cannelle.
- 3 Incorporez les feuilles de gélatine essorées**, mélangez bien. Faites cuire à feu moyen pendant 2 minutes supplémentaires.
- 4 Versez le mélange dans 8 petits ramequins**, laissez refroidir puis mettez-les au réfrigérateur pour 12 heures minimum. Au moment de servir, parsemez chaque blanc-manger de noix de coco râpée et dégustez rapidement.



LA PERRUCHE

MAÎTRE SUCRIER DEPUIS 1890

DÉCOUVREZ NOS SUCRES DE CANNE



Ambré ou Blond,
deux intensités, un seul savoir-faire.



10 recettes festives avec des saint-jacques



Avec leur chair nacrée, leur taille généreuse et leur saveur affirmée, ces coquillages donnent des airs de fête aux recettes les plus simples.

PAR FRANCE VINCENNES

• Carpaccio en coquille

Décoquillez 24 **saint-jacques** et rincez soigneusement 6 coquilles. Émincez les noix finement. Disposez-les dans les coquilles. Mélangez 8 cl d'**huile d'olive** avec le zeste et le jus de 1 **citron vert**, du **cerfeuil** et du **poivre blanc**. Arrosez-en les carpaccios, réservez 5 minutes au frais. Parsemez de **fleur de sel**.

Le plus : jouez avec les couleurs en ajoutant du zeste d'orange.

• Tartare fruité

Mélangez 15 **saint-jacques** et 2 **manques** en dés avec le zeste et le jus de 1 **citron vert**, 1 cm de **gingembre** râpé, 4 cuillerées à soupe d'**huile de noix** et de l'**aneth**. Fouettez 25 cl de **crème** avec du **wasabi**. Servez le tartare en verrines, surmonté de chantilly.

Le plus : décorez de baies roses concassées.

• Blanquette aux morilles

Saisissez dans une sauteuse 12 **saint-jacques** et 18 **gam-bas** 1 minute de chaque côté. Retirez-les, versez 20 cl de **champagne**, laissez réduire de moitié. Ajoutez 2 poignées de **morilles** réhydratées et 25 cl de **crème**. Laissez frémir 15 minutes, ajoutez les fruits de mer, poursuivez la cuisson 3 minutes.

Le plus : complétez de riz basmati.

• Risotto crémeux

Faites revenir 2 **oignons** hachés au **beurre** puis versez 400 g de **riz arborio** et déglacez avec 15 cl de **vin blanc**. Incorporez progressivement 1,3 l de **bouillon de volaille**. En fin de cuisson, ajoutez 100 g de **mascarpone** et 12 **saint-jacques** poêlées coupées en quatre. Servez avec du **parmesan**.

Le plus : on peut aussi cuire le risotto avec une bisque de crustacés fluide.

• Galettes parmentières

Mélangez 100 g de **beurre salé** fondu avec 1 pincée de **safran** et le zeste de 1 **citron**. Coupez 18 **saint-jacques** en deux, saisissez-les 30 secondes de chaque côté et répartissez sur 6 **rôstis**. Arrosez de beurre safrané, enfournez pour 2 minutes à 200 °C.

Le plus : préparez des rôstis bien croustillants pour qu'ils gardent de la tenue une fois recouverts.

• Au boudin blanc et poire

Dorez 3 **boudins blancs** 5 minutes puis coupez-les en rondelles, faites-les rissole 5 minutes avec 2 **poires** émincées. Poêlez 12 **saint-jacques** 1 minute de chaque côté. Réunissez le tout en cas-solettes, avec un filet de **crème**.

Le plus : ajoutez quelques amandes effilées grillées.

• À la patate douce, orange et coco

Réalisez une purée avec 800 g de **patate douce**, 15 cl de **lait de coco** et 30 g de **crème**. Disposez-la dans 6 coupelles. Snackez 12 **saint-jacques**

1 minute de chaque côté, réservez-les puis déglacez la poêle avec le jus de 1 **orange**, laissez réduire 2 minutes et ajoutez 20 g de **beurre**. Déposez les **saint-jacques** sur la purée, nappez de réduction d'orange.

Le plus : saupoudrez de noix de coco râpée.

• En tempura

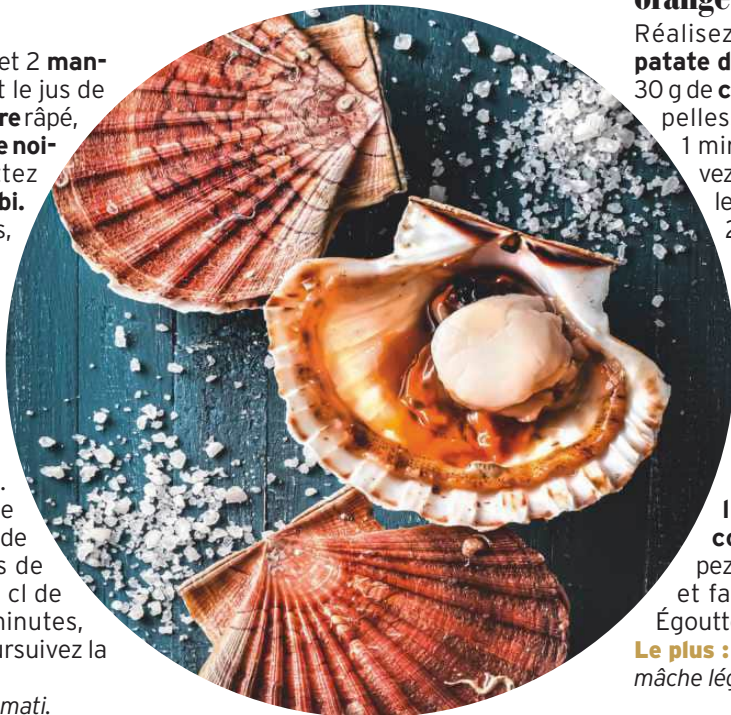
Faites mariner 18 **saint-jacques** 15 minutes dans du **lait de coco** additionné de **coriandre**. Séchez-les, trempez-les dans de la **pâte à tempura** et faites-les frire 2 à 3 minutes. Égouttez sur du papier absorbant.

Le plus : servez avec une salade de mâche légèrement relevée.

• En coque de brioche

Hachez 500 g d'**épinards** et faites-les rendre leur eau 2 minutes dans une poêle avec 2 gousses d'**ail** pressées. Égouttez, mixez avec 10 cl de **crème**, 1 **jaune d'œuf** et du **curry** puis faites épaissir 3 minutes. Versez dans 6 **brio-chettes** évidées et ajoutez 12 **saint-jacques** snackées. Déposez du **beurre salé**, passez 1 minute sous le gril.

Le plus : la recette se décline avec de la fondue d'endives.





Savourez la mer, célébrez la fête !

De délicieuses Noix de St Jacques surgelées directement à bord des bateaux, présentées sous vide et à la saveur typique au goût de noisette.

En apéritif, entrée ou en plat principal, laissez libre cours à vos envies et régalez-vous !
A retrouver dans votre rayon surgelés.

Cette recette et beaucoup d'autres sur www.mares.global



88%

**DES FRANÇAIS
ESTIMENT QUE
CONSUMER
DE LA TRUITE
EST UN
PLAISIR,**

et ce d'autant plus pendant les fêtes, puisque les ventes ont augmenté de 17,7 % durant cette période en 2024 par rapport l'année précédente.

Source : enquête CSA 2024 pour les Entreprises du traiteur frais.

Cap sur la

truite

Exit le saumon. Cette année, on mise sur ce poisson français, moins cher et moins gras. Ici, toutes nos recettes pour transformer ce mets d'exception.

PAR EUGÉNIE BIDEZ

Rillettes de truite fumée aux câpres

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 10 MIN

- 150 g de truite fumée • 1/2 citron • Quelques brins d'aneth
- 150 g de fromage frais • 1 baguette • 1 c. à soupe de câpres
- Pickles d'oignon rouge • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez la baguette en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Déposez les toasts sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir et réservez.

2 Hachez au mixeur les tranches de truite fumée.

Ajoutez le fromage frais, le jus de citron, quelques

brins d'aneth, du sel et du poivre. Mixez à nouveau jusqu'à obtenir des rillettes onctueuses.

3 Faites frire les câpres dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive. Égouttez sur du papier absorbant.

4 Dressez les rillettes dans un joli bol. Décorez des câpres frites, de quelques feuilles d'aneth et de pickles d'oignon rouge. Servez avec les toasts maison.

Fait maison

Réalisez ses propres pickles ? Rien de plus simple ! Faites macérer de fines lamelles d'oignon rouge dans un mélange d'eau, de vinaigre et de sucre. Riches en probiotiques, ils sont une vraie mine d'or pour la digestion.

Truite fumée et ricotta au raifort

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN

- 120 g de truite fumée • 100 g de mesclun
- 4 radis roses • 1/2 citron • 100 g de ricotta
- 4 c. à café de raifort • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 **Rincez le mesclun.** Lavez les radis et découpez-les en fines rondelles.
- 2 **Fouettez la ricotta,** l'huile et le raifort à l'aide d'une spatule. Salez et poivrez.
- 3 **Prenez 1 tranche de truite fumée** et déposez-la à plat. Déposez 1 cuillerée de ricotta sur l'une des extrémités. Ajoutez 1 feuille de salade et une rondelle de radis puis roulez. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.
- 4 **Servez les rouleaux bien frais** saupoudrés de poivre avec le reste de mesclun et de radis assaisonnés d'un filet de jus de citron.



Rouleaux de concombre à la truite fumée

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN

- 100 g de truite fumée • 1 concombre
- 10 brins de ciboulette • 130 g de mascarpone
- 30 g d'olives noires dénoyautées
- 1 poignée de noisettes • 4 pincées de piment d'Espelette
- Sel et poivre

- 1 **Lavez le concombre** et détaillez-le en fines lamelles à l'aide d'un rasoir à légumes. Disposez les tranches sur du papier absorbant et saupoudrez-les d'un peu de sel pour les faire dégorger.
- 2 **Hachez les tranches de truite fumée** au couteau. Concassez les noisettes, hachez les olives et ciselez la ciboulette. Mélangez le tout avec le mascarpone, le piment d'Espelette et du poivre.
- 3 **Épongez les lamelles de concombre.** Prenez deux tranches et faites-les chevaucher l'une sur l'autre pour former une bande. Déposez 1 cuillerée de farce à une extrémité puis roulez le tout. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients. Réservez au réfrigérateur.
- 4 **Servez les rouleaux bien frais** avec un peu de ciboulette ciselée et du piment d'Espelette.

Scones aux graines de fenouil, truite et crème au citron

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 25 MIN

Pour les scones : • 2 œufs • 20 cl de lait • 50 g de beurre • 300 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 1 c. à soupe de graines de fenouil • Sel et poivre

Pour la garniture : • 200 g de filet de truite • 50 g d'œufs de poisson • 1 citron • Quelques brins d'aneth • 20 cl de crème fraîche épaisse • Huile d'olive

- 1 **Préchauffez le four à 210 °C.** Déposez la truite sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 10 minutes.
- 2 **Retirez la truite du four** et abaissez la température à 180 °C. Mélangez la farine et la levure. Incorporez le beurre en morceaux et travaillez la pâte du bout des doigts. Ajoutez 1 œuf, le lait, les graines de fenouil, du sel et du poivre, mélangez pour avoir une pâte homogène.
- 3 **Étalez la pâte sur un plan de travail fariné** en gardant une épaisseur d'environ 3 cm.

Découpez des disques de 5 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce.

4 **Déposez les scones** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Dorez-les avec 1 œuf battu à l'aide d'un pinceau et enfournez pour 15 minutes, jusqu'à ce que les scones soient bien dorés.

5 **Pressez le citron.** Mélangez la crème et le jus de citron. Salez et poivrez.

6 **Servez les scones** avec la truite et la crème au citron. Décorez d'œufs de poisson et de quelques brins d'aneth.

Beau & bon

Ne travaillez pas trop la pâte : c'est la clé de scones aérés et joliment bombés, pas trop denses.

J'épate avec... du magret séché

Emblème du Sud-Ouest, il évoque aussitôt le soleil, les apéros en terrasse et la convivialité des beaux jours. Raffiné, savoureux, il trouve aussi sa place sur nos tables de fête. Zoom sur ce produit qui a tout pour plaire.

PAR EUGÉNIE BIDEZ

SECRETS DE FABRICATION

La préparation du magret de canard commence par sa salaison dans le gros sel. Après un temps de repos d'une nuit, la pièce est rincée et assaisonnée de différentes épices. C'est alors qu'intervient l'étape la plus importante : le séchage. Il faut compter au minimum 3 semaines de repos pour obtenir un magret prêt à être consommé. Certaines pièces sont fumées à froid pour apporter des notes boisées à la viande, uniques en bouche.

JE LE CUISINE COMMENT ?

Au naturel, c'est là qu'il excelle. Mais sa richesse aromatique permet d'autres fantaisies. Pour un apéritif raffiné, mariez-le à des fruits frais comme du raisin ou de la figue. Cru, il sublime une salade de roquette, agrémentée de noix et de pêches rôties. En version cuite, on l'apprécie sur une pizza ou dans un appareil à financier salé. L'accord parfait ? Dans un risotto crémeux aux champignons, avec une bonne dose de parmesan.

À l'achat

LE BON CHOIX

Il est souvent vendu en tranches, parfois entier. Quoi qu'il en soit, privilégiez-le artisanal : c'est gage d'une saveur authentique et d'une matière première de qualité. En supermarché, vérifiez bien l'aspect du produit : les tranches doivent être très fines et d'un beau rouge sombre. Pensez également à bien lire les étiquettes, pour éviter les additifs et les colorants superflus.

Le moins cher

Un prix en dessous de la barre des 3,50€, et un goût qui tient bien la route. On regrette simplement l'ajout d'un conservateur dans la recette.

Magret de canard du Sud-Ouest séché et tranché (70 g), Auchan.

Le plus relevé

Des tranches de magret qui fondent en bouche, relevées par de l'ail et du poivre de Madagascar. La liste d'ingrédients est courte et efficace.

Magret de canard du Sud-Ouest séché, édition limitée « Salade d'hiver » (70 g), Delpeyrat.

Le plus chic

Quand le magret rencontre le foie gras, cela donne un produit merveilleux en bouche, parfait pour les fêtes de fin d'année.

Magret de canard fourré au foie de canard (100 g), Lafitte.

Que du bon

Contrairement à d'autres charcuteries, le canard séché contient de nombreux acides gras insaturés, des graisses bénéfiques pour le système cardiovasculaire et la prévention du cholestérol.



Salade de lentilles tièdes au magret séché

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 40 MIN

- 490 g de magret de canard séché en tranches
- 1 pomme • 1 oignon rouge • 4 brins d'estragon
- 60 cl de cidre • 4 œufs • 200 g de lentilles vertes
- 1 citron confit • 40 g de noix • 3 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile de noix • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de grains de poivre noir
- 4 capsules de cardamome • 4 clous de girofle
- 1 étoile de badiane • 1 feuille de laurier • Sel et poivre

- 1 Enveloppez les clous de girofle**, les capsules de cardamome légèrement écrasées, le poivre noir, la feuille de laurier et l'étoile de badiane dans un morceau de gaze puis refermez avec de la ficelle de cuisine.
- 2 Versez le cidre dans une casserole**, ajoutez les lentilles vertes et le mélange d'épices. Faites cuire 40 minutes à feu moyen. Égouttez en fin de cuisson.
- 3 Faites torréfier les noix** 5 minutes à sec dans une poêle bien chaude.
- 4 Rincez le citron confit**, retirez les pépins et hachez-le finement. Ciselez finement les feuilles d'estragon. Lavez la pomme, épépinez-la et détaillez-la en cubes. Épluchez l'oignon rouge et ciselez-le. Réservez le tout.
- 5 Émulsionnez les deux huiles** avec le vinaigre dans un bol. Salez et poivrez.
- 6 Faites cuire les œufs 6 minutes** dans une grande casserole d'eau bouillante. Écalez-les et coupez-les en deux.
- 7 Mélangez les lentilles**, les cubes de pomme, le citron confit, l'oignon rouge, les tranches de magret de canard séché, les noix grossièrement concassées et l'estragon. Versez la vinaigrette et mélangez.
- 8 Répartissez la salade de lentilles dans 4 assiettes**, ajoutez les œufs coupés en deux et servez.

Crème de champignons au magret séché

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 30 MIN

- 70 g de magret de canard séché en tranches • 600 g de champignons de Paris • 1 oignon • Quelques brins de persil • 15 cl de crème liquide • 1 l de bouillon de volaille
- Huile d'olive • Sel et poivre du moulin

- 1 Brossez les champignons** et coupez-les finement. Pelez l'oignon et émincez-le. Rincez le persil.
- 2 Faites chauffer un filet d'huile d'olive** dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon et les champignons puis faites-les dorer quelques minutes. Versez le bouillon de volaille. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux.
- 3 Mixez le velouté à l'aide d'un mixeur plongeant.** Ajoutez la crème liquide, du sel et du poivre. Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires.
- 4 Répartissez le velouté dans 4 bols.** Découpez les tranches de magret en lanières et surmontez-en le velouté. Parsemez de pluches de persil. Terminez avec un tour de moulin à poivre.





Nos délices de l'Advent trop gourmands

Biscuits, bonbons et chocolats... À grignoter pour réchauffer l'hiver, attendre le réveillon et réaliser des petits cadeaux gourmands 100 % maison.

PAR FRANCE VINCENNES

recette à retrouver
page 74



9 millions de calendriers

de l'Avent ont été vendus en GMS en 2024.

Si le chiffre semble impressionnant, il s'inscrit pourtant dans une tendance à la baisse depuis 2022.

Source : étude NielsenIQ de 2024

3 calendriers de l'Avent pour les grands enfants

C'est une illustratrice qui a donné vie à ce décor, inspiré par la boutique du faubourg Montmartre de la marque : la maison d'À la Mère de Famille, plus vieille chocolaterie de Paris. On prend plaisir à découvrir les multiples détails de ces dessins.



Un décor façon randonnée dans la neige pour ce calendrier Chapon doux et poétique, qui dévoile, chaque jour, un chocolat et les secrets de sa fabrication. Ici, pas de numéro de case, mais des indices comme dans une chasse au trésor.



Avec sa grande roue féérique, la chocolaterie Monbana nous transporte jusque dans son décor de marché de Noël, à la découverte de 24 chocolats variés et gourmands.



Shortbread

POUR 1 TRENTAINE DE PIÈCES | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 30 MIN

- 250 g de beurre à température ambiante • 220 g de farine • 110 g de farine de riz
- 110 g de sucre cristal • 1 c. à café de flocons de sel

1 Préchauffez le four à 150 °C.

Fouettez le beurre avec le sucre cristal jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

2 Ajoutez les farines et les

flocons de sel, travaillez la pâte. Étalez la pâte au rouleau sur une

feuille de papier cuisson posée entre deux baguettes pour obtenir une abaisse régulière. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.

3 Découpez-en des rectangles

et transférez-les avec le papier cuisson sur une plaque.

4 Enfourez pour 30 minutes.

Laissez complètement refroidir les shortbread. Entrez-les dans une boîte hermétique. Dégustez-les bien froids accompagnés de chocolat fondu ou d'un bon chocolat chaud.

Appropriez-vous la recette !

Vous pouvez les parfumer avec des saveurs étonnantes, comme de la réglisse ou des épices. Pour former des pavés plus grands, tassez la pâte dans une plaque en silicone à 15 encoches. Enfourez pour 50 minutes et laissez refroidir avant de démouler.





Biscuits sablés à la confiture

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 10 MIN PAR FOURNÉE | RÉFRIGÉRATION 1 H

● 1 œuf ● 250 g beurre mou ● 350 g de farine ● 1 pot de confiture de votre choix ● 100 g de sucre glace (+ pour la finition) ● 100 g de fécule de maïs ● 1 sachet de sucre vanillé ● 1/2 sachet de levure chimique

1 Travaillez le beurre mou en pommade avec les sucres et l'œuf.

Ajoutez la fécule tamisée, travaillez encore. Incorporez 100 g de farine en la tamisant et en l'incorporant à la main. Ajoutez la levure et incorporez encore 100 g de farine en ramassant la pâte.

2 Intégrez encore 100 g de farine sur le plan de travail en malaxant la pâte jusqu'à obtenir une texture sableuse qui se tient bien. Incorporez juste assez de farine pour obtenir une boule.

3 Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et placez-la 1 heure au réfrigérateur. Divisez la boule en deux et réservez une moitié au réfrigérateur.

4 Étalez l'autre moitié au rouleau entre deux feuilles de papier cuisson, sur 3 à 5 mm d'épaisseur. Détaillez-en des biscuits avec un emporte-pièce. Pour la moitié d'entre eux, ajoutez le centre avec un petit emporte-pièce. Récupérez les chutes de pâte, reformez une boule et replacez-la au frais.

5 Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les biscuits sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et enfournez pour 10 à 15 minutes en surveillant la coloration. Sortez-les lorsque les bords sont à peine dorés.

6 Sortez les pâtons bien frais du réfrigérateur et procédez de la même

façon en récupérant les chutes et en réfrigérant la boule de pâte ainsi reformée. Terminez avec la pâte restante en faisant cuire les derniers biscuits. Laissez totalement refroidir le tout.

7 Disposez tous les biscuits ajourés ensemble en une couche et saupoudrez-les de sucre glace tamisé. Disposez une fine couche de confiture sur un biscuit plein et venez apposer un biscuit ajouré par-dessus. Remplissez encore un peu le cœur ouvert des biscuits superposés d'un peu de confiture et laissez-les sécher en une seule couche dans un endroit sec.

Trio de truffes revisitées

POUR 1 QUARANTAINE DE PIÈCES | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 5 MIN | RÉFRIGÉRATION 4 H

Pour la version coco : ● 4 biscuits rochers coco ● 100 g de noix de coco râpée ● 100 g de noix de cajou grillées salées ● 1 c. à soupe de miel cristallisé **Pour la version sésame :** ● 100 g de purée de cacahuète croquante ● 70 g de graines de sésame ● 4 dattes medjoul ● 1 pincée de flocons de sel **Pour la version cacao :** ● 10 g de beurre aux cristaux de sel ● 3 c. à soupe de lait ● 125 g de chocolat ● 30 g de poudre de cacao amer ● 20 g de gruë de cacao ● 1 c. à soupe d'amaretto

1 Préparez la version cacao. Faites fondre le chocolat avec le beurre, le lait et l'amaretto. Transférez dans un bol, laissez refroidir et entreposez au réfrigérateur pour 4 heures.

2 Incorporez le gruë de cacao et mélangez pour le répartir. Façonnez de petites boules entre vos paumes et roulez-les dans la poudre de cacao. Entreposez ces truffes au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

3 Préparez la version coco. Mixez les noix de cajou jusqu'à obtenir une poudre, puis une purée granuleuse. Transférez dans un bol et incorporez les biscuits rochers émiettés et le miel. Placez au réfrigérateur pour 2 heures.

4 Façonnez-en des boules de même taille entre vos paumes et roulez-les dans la noix de coco râpée. Conservez les truffes coco au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

5 Préparez la version sésame. Dénoyautez et hachez finement les dattes. Mélangez-les avec la purée de cacahuète et les flocons de sel. Placez au réfrigérateur pour 2 heures.

6 Faites des boules de la même façon et roulez-les dans le sésame. Entreposez-les au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Dressez le trio de truffes dans un plat de service peu de temps avant de les déguster.

Soyez malins...

Selon la texture de vos purées d'oléagineux, ajustez la consistance pour obtenir un appareil assez malléable pour façonner aisément des truffes. Si la purée de cacahuète est trop fluide, ajoutez des palets bretons émiettés ou des crêpes dentelles écrasées afin d'assécher et d'amalgamer le tout.



DÉCOUVREZ NOS DERNIÈRES INNOVATIONS **AU LAIT DE BREBIS**

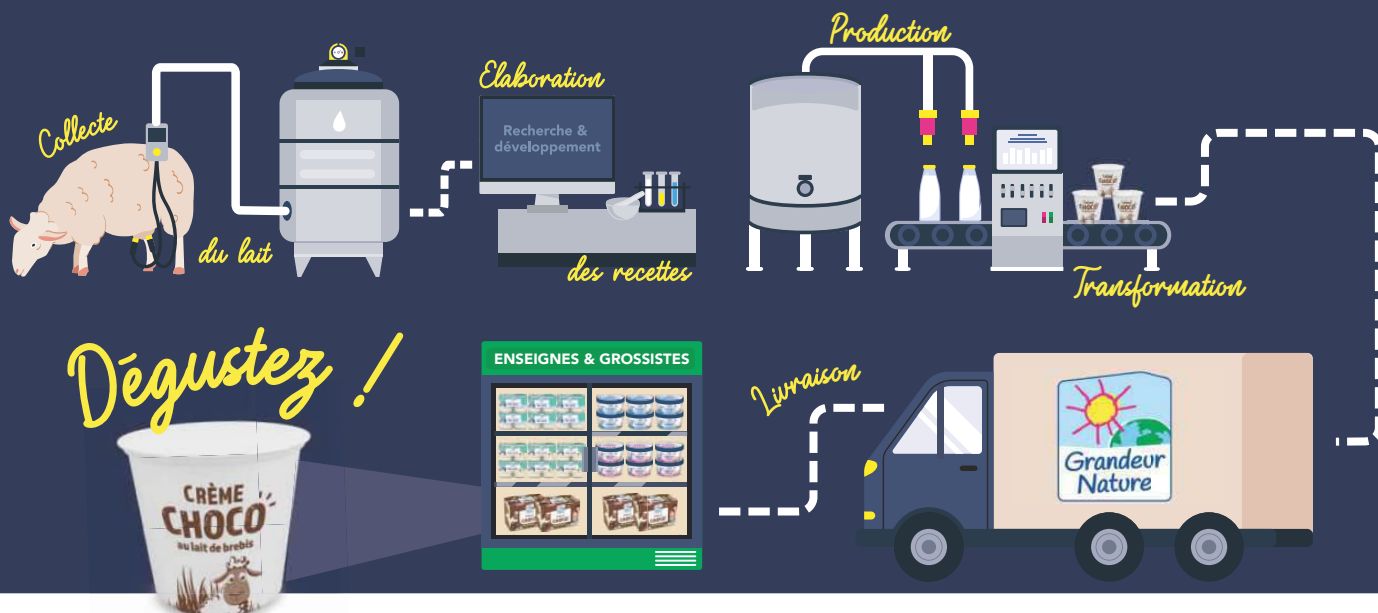
NOUS COLLABORONS AVEC 44 PRODUCTEURS DE LAIT DE BREBIS DE RACE LACAUNE, TOUS SITUÉS DANS LE SUD-OUEST.



NOUS UTILISONS EXCLUSIVEMENT DU LAIT FRANÇAIS POUR LA FABRICATION DE NOS PRODUITS



LES COULISSES DE NOTRE PRODUCTION



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



**Variante
« chewy » !**

Pour un résultat moelleux et dense sous la dent, remplacez les éclats de noix par 1 poignée de brisures de marrons glacés. N'hésitez pas à substituer la fève tonka par des épices de Noël ou par le zeste râpé de l'orange bio...

Sucette de brownie glacé à la fève tonka

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 35 MIN | CONGÉLATION 4 H

● 4 œufs ● 150 g de beurre demi-sel ● 300 g de chocolat noir pâtissier ● 150 g de sucre semoule
● 100 g de farine de châtaigne ● 60 g de cerneaux de noix ● 1 fève tonka

1 Préchauffez le four à 180 °C.

Faites fondre 200 g de chocolat noir avec 125 g de beurre.

2 Fouettez les œufs

vigoureusement avec le sucre pour les blanchir et versez le mélange au chocolat fondu, toujours en fouettant. Râpez la fève tonka par-dessus et incorporez la farine de châtaigne.

3 Brisez les noix en petits éclats

puis ajoutez-les et mélangez bien. Répartissez la pâte dans 6 encoches d'un moule à minicakes en silicone en forme de tablette de chocolat.

4 Enfouissez pour 30 minutes puis laissez refroidir. Entreposez le moule en silicone enveloppé de film alimentaire au congélateur pour au moins 4 heures.

5 Cassez le chocolat restant

et faites-le fondre avec le beurre restant au moment de servir. Démoulez les brownies glacés et enfoncez un bâtonnet en bois pour réaliser des sucettes ou servez-les dans une assiette. Nappez-les de sauce chocolat et dégustez sans attendre pour profiter du contraste des températures.

Meringues toupies au lemoncurd

POUR 1 TRENTAINE DE PIÈCES | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 1 H 30 | RÉFRIGÉRATION 2 H

- 4 blancs d'œufs • 125 g de sucre semoule • 125 g de sucre glace • 1 c. à café de vinaigre blanc • 1 pincée de sel
- Pour le lemoncurd :** • 1 citron bio • 12 cl de jus de citron • 3 œufs • 25 g de beurre doux
- 120 g de sucre semoule • 1 c. à soupe de fécule de maïs

1 Préparez les meringues. Montez les blancs en neige ferme au batteur avec le sel. Baissez la vitesse tout en incorporant le sucre semoule et le vinaigre blanc. Stoppez le batteur une fois le tout bien intégré.

2 Tamisez le sucre glace sur l'appareil. Incorporez-le à l'aide d'une spatule en soulevant délicatement la préparation. Mettez l'appareil à meringue dans une poche munie d'une petite douille cannelée.

3 Préchauffez le four à 90 °C en mode chaleur tournante. Déposez des petits tas de meringue d'environ 3 cm

de diamètre en quinconce sur deux plaques à four chemisées de papier cuisson. Faites sécher les meringues pendant 1 h 30. Laissez ensuite totalement refroidir.

4 Préparez le lemoncurd. Zestez le citron à l'aide d'une microrâpe et mettez le zeste dans une casserole moyenne avec le jus de citron, les œufs, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux.

5 Fouettez vigoureusement puis mettez à cuire sur feu vif sans jamais cesser de fouetter en balayant toute la surface de la casserole.

La consistance va s'épaissir et se transformer au bout de quelques minutes en une crème homogène.

6 Fouettez encore jusqu'à obtenir un premier bouillon. Retirez la casserole du feu et transférez la préparation dans un contenant froid. Laissez complètement refroidir avant de placer pour au moins 2 heures au réfrigérateur.

7 Garnissez l'envers des petites meringues d'un peu de lemoncurd et collez-les ensemble par deux. Placez-les sur un serviteur et dégustez sans trop attendre.

Rétroplanning

Vous pouvez préparer à l'avance les meringues et le lemoncurd. Les premières s'entreposent dans une boîte en fer et se tiendront mieux au bout de quelques jours de séchage. Le lemoncurd se conserve 3 jours au réfrigérateur. Assemblez le tout au dernier moment.





À vous de jouer !

Parfumez votre pâte sablée avec les graines de 1 gousse de vanille ou 1 fève tonka râpée, le zeste de 1 orange ou de 1 citron, etc. Si vous rencontrez des difficultés pour étaler la pâte, procédez entre deux feuilles de papier cuisson.

Biscuit sapin 3D

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN | CUISSON 15 MIN | RÉFRIGÉRATION 30 MIN

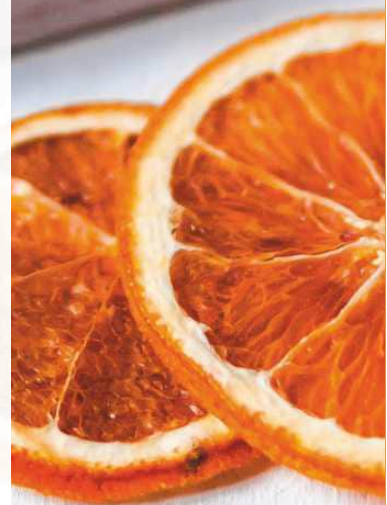
● 1 œuf ● 125 g de beurre mou ● 250 g de farine ● 125 g de sucre semoule ● 1 pincée de sel
Pour le glaçage : ● 1 blanc d'œuf ● 100 g de sucre glace ● 1 c. à soupe de kirsch

- ❶ **Réunissez la farine, le sel, le sucre et l'œuf** dans le bol d'un robot muni d'un pétrin. Travaillez le tout en ajoutant le beurre en parcelles et pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Enveloppez-la d'un film alimentaire et entreposez-la au réfrigérateur pour 30 minutes.
- ❷ **Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie fariné et sur une surface farinée sur 3 à 5 mm d'épaisseur.
- ❸ **Détaillez-en des étoiles variées** à l'aide d'emporte-pièce de différentes tailles. Disposez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.
- ❹ **Enfournez pour 15 à 20 minutes** en surveillant bien la coloration des biscuits.

Sortez-les lorsque les bords sont bien dorés. Laissez-les complètement refroidir avant de pouvoir les décorer.

❺ **Préparez le glaçage en fouettant le blanc d'œuf avec une fourchette.** Incorporez le kirsch dans 70 g de sucre glace en fouettant. Puis ajoutez peu à peu le blanc d'œuf et suffisamment de sucre glace pour obtenir un glaçage fluide, mais qui se tienne bien.

❻ **Réalisez un petit cornet avec une feuille de papier cuisson** et remplissez-le de glaçage. Coupez la pointe du cornet et décorez les biscuits. Superposez-les en les fixant avec du glaçage pour réaliser un sapin 3D. Laissez bien sécher le tout avant de le proposer à la dégustation.



N° 519 / DÉCEMBRE 2025 / www.prima.fr

S.E.P.M.
TOP
ventes

prima

prima

À gagner
15 000 € de cadeaux

EN
BONUS

24

ÉTIQUETTES
à détacher

RECETTES
en fête,

Noël

Prête à briller!

- ★ **Je prépare mon réveillon**
20 idées pour un menu parfait
- ★ **J'offre de jolis cadeaux**
à moins de 50 €
- ★ **J'installe le décor**
pour une ambiance magique

prima

**ACTUELLEMENT CHEZ
VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX**

Mendiants

POUR 30 PIÈCES | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 5 MIN

- 250 g de chocolat 80 % de cacao minimum • 6 cubes de gingembre confit • 2 c. à soupe de raisins secs de Corinthe
- 2 c. à soupe de pistaches décortiquées • 2 c. à soupe d'amandes entières décortiquées • 2 c. à soupe de noix de pécan
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée • 1 c. à soupe de graines de lin
- 1 c. à soupe de graines de sésame • 1 c. à soupe de graines de tournesol • 1 c. à soupe de graines de quinoa blond

1 Faites fondre doucement le chocolat au bain-marie. Concassez finement les pistaches et taillez le gingembre confit en lamelles.

2 Déposez 4 à 5 petits tas de chocolat à l'aide d'une cuillère en formant des palets avec le dos de celle-ci sur une feuille de papier cuisson disposée sur un plan de travail. Sans attendre, disposez des éléments de garniture de votre choix puis laissez figer.

3 Poursuivez l'opération avec le reste des ingrédients. Laissez bien figer et sécher le tout avant d'entreposer les mendiants dans une boîte hermétique. Stockez-les dans un endroit frais et sec.

Tout est possible !

Utilisez les garnitures qui vous plaisent et ce dont vous disposez dans vos placards (graines de sarrasin grillées, cerneaux de noix de Grenoble, zestes d'orange ou de cédrat confits, noix de macadamia, pralines roses, etc.).



La recette en ouverture



Boules de neige coco fourrées à la figue

POUR 1 TRENTAINE DE PIÈCES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 10 MIN

- 300 g de farine • 250 g de confiture de noix de coco • 25 cl d'huile d'olive
- 200 g de farine de riz • 8 figues séchées moelleuses • 2 c. à soupe de sucre glace • 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 180 °C. Tamisez les farines ensemble et ajoutez le sel. Mélangez par ailleurs la confiture de noix de coco avec l'huile d'olive. Incorporez le mélange humide dans le mélange sec et malaxez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.

2 Coupez le pédoncule des figues et coupez celles-ci en quatre. Façonnez des boules de pâte de la taille d'une noix en intégrant au cœur un morceau de figue. Pressez bien la pâte pour la comprimer autour de la garniture.

3 Déposez les boules sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfourez pour 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Les biscuits sont très friables encore chauds, maniez-les délicatement et laissez-les totalement refroidir et durcir. Saupoudrez-les de sucre glace.

À décliner...

Pour une version plus corsée à la noix de coco, remplacez l'huile d'olive par de l'huile vierge de noix de coco. Pour une version à la châtaigne, utilisez de la farine de châtaigne, de l'huile de noix et remplacez la confiture par la moitié de cassonade, ajoutez un peu de cannelle en poudre.

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

boutique.cuisineactuelle.fr/offre

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.

CGFSSE2A



**Cuisine
Actuelle**

Les bonnes astuces de



Marie

Notre journaliste culinaire répond à vos questions et vous confie ses conseils malins pour tout réussir facilement en cuisine.

Poêler le foie gras sans qu'il fonde trop, c'est possible ?

LOLA, MONTPELLIER

Utilisez un foie gras cru de qualité et le plus frais possible, puis taillez-le en tranches épaisses et congelez-les. Faites-les cuire sans décongélation préalable. On saisit d'abord quelques secondes à feu vif de chaque côté, avant de finir la cuisson à feu moyen. C'est très rapide !



Comment farcir facilement une volaille sous la peau ?

DAMIEN, BISCARROSSE

Commencez par masser en tirant légèrement la peau avec les doigts pour la détendre. Huilez vos doigts puis glissez-les sous la peau pour la décoller, en progressant lentement jusqu'aux cuisses et ailes. Ainsi vous pourrez aisément répartir la farce ou l'ingrédient prévu : fines lamelles de truffe, persillade, beurre aromatisé...

Quelle différence entre beurre fondu et beurre monté ?

ÉLÉONORE, LIMOGES

Elle est assez minime, mais à l'usage, elle est importante ! Le beurre monté est du beurre fondu dans un peu d'eau puis émulsionné sur feu doux jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. On l'ajoute en fin de cuisson aux poêlées, jus, sauces, soupes, auxquels il apporte de la saveur, du velouté et beaucoup de brillance.



Comment bien dorer ses feuilletés ?

PAUL, CHAMBÉRY

S'ils cuisent à haute température, le jaune d'œuf n'est pas recommandé, car il va brunir rapidement. Le lait (classique ou végétal) est préférable. Pour les cuissons à chaleur modérée, le jaune d'œuf, ou l'œuf entier, convient, dilué avec de l'eau pour fluidifier. Dorez toujours les feuilletés à deux reprises, avec un séjour au frais entre les deux badigeonnages.

PETITS trucs

Tranches à volonté

Pour ne pas perdre de temps au moment du repas de réveillon, j'achète des pains variés que je coupe en tranches avant de les congeler. C'est pratique pour les toasts, car on les met directement dans le grille-pain.

Sacrée purée

Rien ne vaut la purée de pommes de terre pour accompagner un filet de bœuf ou du gibier. Pour les fêtes, je la sublime en la montant avec du lait infusé à la truffe, et du beurre fermier.

Du goût en plus

Je donne un supplément d'arôme à la volaille de fêtes en précuissant la farce puis en la faisant flamber au cognac. Je farcis la dinde ou le chapon la veille, ainsi la chair a le temps de s'imprégner des saveurs.

Moins liquide

Pour donner du corps à une sauce au lait de coco sans utiliser de farine ou féculé, j'y ajoute une pomme, type golden, râpée. Elle fond rapidement, ne modifie pas la saveur et il suffit de mixer pour lisser la sauce.

Bougies longue durée

Les chandelles ne fondent pas trop vite si on les place quelques heures au congélateur avant le réveillon, car cela freine la combustion. Et pour ralentir les coulures, je dépose quelques grains de gros sel autour de la mèche.

Déco de Noël

Pour le dîner de réveillon, je prépare des coulis de betterave et de persil, que je dispose en gouttes vertes et rouges sur le pourtour des assiettes, ou directement sur un mets, comme une terrine de poisson.

C'est meilleur

Mettre le feu

Les sauces au vin peuvent être acides, même après plusieurs heures de cuisson. Pour l'éviter, avant de cuisiner, faites flamber le vin frémissant. Cela élimine une grande partie de l'alcool et atténue l'acidité.



Ça change

Double plaisir

Vous aimez préparer vous-même la pâte feuilletée ? Vous allez adorer réaliser du pain feuilleté. Le principe est identique : faire des tours avec la pâte à pain en intégrant du beurre. De quoi surprendre au repas de fêtes.

Ça marche

Place au centre

Le saucisson pistaché brioche sera réussi si vous le farinez avant de le déposer dans la pâte. Car, comme pour les ingrédients d'un cake, cela lui donne de l'adhérence et il restera plus facilement centré.



C'est malin

Infuser sans compter

La puissance gustative du safran est bridée si on ne le fait pas assez infuser avant de l'ajouter. L'épice doit reposer plusieurs heures - et non minutes - dans un peu de bouillon, crème ou huile tiédie.

J'ai testé pour vous les créchants

Moins célèbre que son cousin le champagne, le créchant n'a rien à lui envier. Avec ses fines bulles, son élégance et un prix souvent plus doux, il séduit de plus en plus.

PAR CAROLINE AGASSE

UNE ÉLABORATION COMPLEXE

Même s'il n'a pas le droit de s'appeler champagne, celui-ci devant être produit exclusivement dans la région éponyme, le créchant suit précisément les mêmes étapes de fabrication. Les vignerons commencent par vendanger, avant de presser les raisins puis de réaliser une première fermentation en cuve. L'heure vient de réaliser les assemblages et de passer à une seconde fermentation en bouteille. Cet élevage sur lie, comme on l'appelle, permet la prise de mousse, à savoir l'apparition des premières bulles. Enfin, les dépôts de chaque bouteille sont expulsés, puis une liqueur dite « d'expédition », à base de sucre, est ajoutée pour rééquilibrer le créchant.

À CHAQUE RÉGION SON CRÉCHANT !

Et les AOC qui vont avec ! En France, on en compte huit différentes : créchant d'Alsace, de Bourgogne, de Die, de Loire, de Bordeaux, du Jura, de Limoux et de Savoie. Chacune de ces AOC est garante d'une certaine tradition, mais aussi d'un terroir spécifique qui se reflète dans le verre à travers le choix du cépage (chardonnay, clairette blanche, chenin, etc.).

LE BON CHOIX

Privilégiez les AOC, sachant qu'elles ont toutes leurs spécificités. L'Alsace a la réputation de produire des créchants bien secs aux notes florales, alors que la Bourgogne offre des vins structurés et plus ronds, la Loire des flacons frais et élégants. Le Jura montre des notes briochées dans des vins assez opulents. Le créchant de Bordeaux est souvent généreux et celui de Die est tendu, mais fruité. Enfin, le créchant de Limoux est l'un des plus anciens tandis que le petit dernier, le créchant de Savoie, est connu pour sa fraîcheur. Faites attention à l'ajout de sucre : le brut nature n'en contient aucun, l'extra brut très peu, le brut un peu plus et le demi-sec est plus doux. Enfin la durée de l'élevage sur lie influera aussi sur la complexité aromatique.

CONSEIL DE DÉGUSTATION

Servez ce vin effervescent dans des verres à vin blanc classiques, une flûte enfermerait la bulle alors qu'une coupe la laisserait au contraire trop s'échapper. Côté température, il est généralement conseillé de le proposer entre 6 et 8 °C pour pleinement l'apprécier.



GOURMAND

Jaillance

crémant de Die brut
(75 cl).

Issu d'un assemblage de clairette blanche, aligoté et muscat blanc à petits grains, ce vin à la robe or pâle offre un nez très aromatique aux notes de pêche et une pointe d'agrumes. En bouche, il se montre frais, rond et très équilibré.

- **LE PLUS :** excellent rapport qualité-prix.
- **LE MOINS :** on ne voit pas, c'est notre chouchou !
- **ON LE DÉGUSTE :** à l'apéritif.



SURPRENANT

Domaine de Rosier

crémant de Limoux Terre de Villelongue (75 cl).

Bel assemblage de chardonnay, de chenin et d'une pointe de pinot, ce vin offre un nez discret et délicat. En bouche, on découvre de jolies bulles, des arômes de pomme verte et une touche acidulée agréablement rafraîchissante.

- **LE PLUS :** les arômes de pomme verte assez étonnants.
- **LE MOINS :** une pointe d'amertume apparaît en fin de bouche.
- **ON LE DÉGUSTE :** avec un foie gras.



ROSÉ

Dumnacus Vignerons

crémant de Loire rosé brut (75 cl).

On apprécie les notes de fruits rouges très présentes et la touche florale de ce 100 % pinot noir qui conserve tout de même un côté bien sec. Les bulles sont abondantes et plutôt agréables sur une robe rosée, légèrement saumonée.

- **LE PLUS :** les arômes de groseille et framboise très gourmands.
- **LE MOINS :** le côté légèrement acidulé que certains n'apprécieront pas.
- **ON LE DÉGUSTE :** avec un dessert aux fruits rouges.



DÉLICAT

Roux Père & Fils,

crémant de Bourgogne extra brut (75 cl).

Ce pur chardonnay dégage un nez empreint de fleurs blanches, de fruits et de notes de fruits secs torréfiés. En bouche, il se révèle frais, souple et persistant avec une bulle légère et une touche d'agrumes inattendue.

- **LE PLUS :** sa longueur en bouche.
- **LE MOINS :** si vous cherchez une touche sucrée, passez votre chemin.
- **ON LE DÉGUSTE :** avec des fruits de mer presque bruts.



BIO

Bailly Lapierre,

crémant de Bourgogne brut Égarade (75 cl).

Réalisé à partir de pinot noir et de chardonnay, ce crémant surprend par sa minéralité associée à des notes d'agrumes. Une robe pâle avec des reflets dorés, des bulles grasses, fines et bien présentes, l'ensemble est plutôt sympathique.

- **LE PLUS :** large distribution donc assez facile à trouver.
- **LE MOINS :** manque un peu de fruit.
- **ON LE DÉGUSTE :** avec un chapon rôti.



HAUT DE GAMME

Valentin Zusslin,

crémant d'Alsace brut zéro (75 cl).

Aucune liqueur d'expédition ajoutée dans ce crémant aux bulles délicates élaboré à base de pinot auxerrois uniquement. La palette aromatique est complexe, avec des notes florales, fruitées et une légère minéralité. Un sans-faute pour cette belle maison.

- **LE PLUS :** très aromatique.
- **LE MOINS :** le prix assez élevé.
- **ON LE DÉGUSTE :** avec des crustacés ou seul à l'apéritif.

18 recettes pour sublimer

Pour 6 personnes

Avec 1 barquette de champignons défraîchis

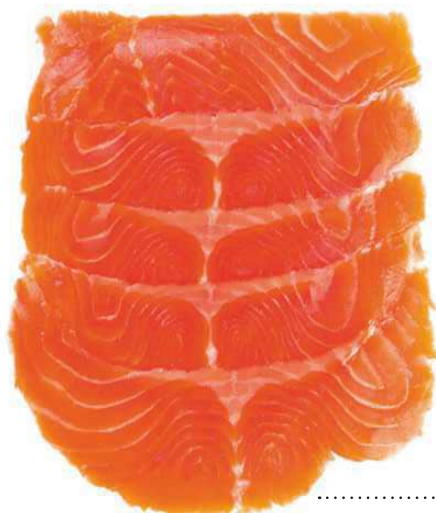
J'IMPROVISE

UN BOUILLON AU RIZ : Faites sauter les champignons émincés 5 minutes avec 1 oignon haché. Ajoutez 100 g de riz, mélangez 3 minutes et versez 2 cuillerées à soupe de sauce soja et 1 gousse d'ail hachée. Incorporez 1 l de bouillon de volaille. Portez à ébullition, laissez frémir 20 minutes. Ajoutez 20 g de beurre et du persil.

DES GAULETTES COMPLÈTES : Faites raidir 150 g de lardons 2 minutes à feu vif, versez les champignons préalablement émincés, faites-les sauter 5 minutes avec 2 échalotes hachées. Parsemez

6 galettes de fromage râpé, répartissez la poêlée de champignons puis cassez un œuf. Couvrez, faites cuire 2 minutes et repliez les galettes.

UNE ASSIETTE TIÈDE : Hachez grossièrement les champignons, faites-les revenir 8 minutes avec 1 échalote et 2 gousses d'ail hachées. Faites cuire 200 g de lentilles corail. Mélangez le tout avec 2 carottes râpées, 4 cuillerées à soupe d'huile, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et 1 cuillerée à soupe de moutarde. Ajoutez des herbes ciselées.



JE PRÉPARE

Avec 150 g de chutes de saumon fumé

UNE TARTINADE : écrasez 200 g de cream cheese avec 100 g de fromage blanc, ajoutez 1 échalote hachée, le zeste et le jus de 1 citron vert puis les chutes de saumon taillées en morceaux, 30 g d'œufs de truite et de l'aneth. À déguster avec des blinis de sarrasin.

DES ŒUFS COCOTTE : chauffez 30 cl de crème entière à frémissements et versez-la dans 6 ramequins. Répartissez les chutes de saumon et cassez 1 œuf par-dessus. Poivrez, faites cuire 10 à 12 minutes au bain-marie

à 180 °C. Ajoutez de l'aneth et des baies roses. Accompagnez de mouillettes de pain grillé.

DES TAGLIATELLES DE LA MER : mixez les chutes de saumon avec 20 cl de crème chaude, 3 cuillerées à soupe de vin blanc et 1 gousse d'ail. Faites cuire 600 g de tagliatelles fraîches, ajoutez la crème de saumon, 150 g de queues d'écrevisse ou de crevettes, 50 g de parmesan et de l'estragon. Mélangez 2 minutes à feu moyen. Parfumez d'aneth ou de cerfeuil.

Avec un fond de fricassée de volaille

JE PROPOSE

UNE SALADE D'HIVER : coupez les restes de volaille en petits morceaux, mélangez-les avec 300 g de haricots blancs cuits, 1 avocat émincé, 1 betterave crue finement râpée et 1 oignon rouge haché. Ajoutez des graines toastées, des fruits secs et de la ciboulette. Assaisonnez avec de l'huile d'olive, du jus de citron et de la moutarde épiciée.

UN GRATIN DE POLENTA : effilochez la viande, mélangez-la avec un oignon fondu et quelques cuillerées de bouillon (ou la sauce du plat). Chauffez à ébullition 50 cl de lait avec 50 cl d'eau

et 1 pincée de safran. Versez 200 g de polenta précuite, laissez épaissir et ajoutez 100 g de ricotta et 50 g de parmesan. Versez la viande dans un plat, couvrez de polenta, enfournez pour 20 minutes à 180 °C.

DES VOL-AU-VENT : réchauffez 6 vol-au-vent 10 minutes à 180 °C. Faites sauter 600 g de champignons émincés avec 2 échalotes hachées 10 minutes. Saupoudrez 1 cuillerée à soupe de farine, mélangez, incorporez

25 cl de bouillon de poule et les restes de volaille effilochés. Laissez épaissir environ 10 minutes à feu doux, remplissez les vol-au-vent et saupoudrez d'épices chaudes.



les petits restes

RIEN
NE SE
PERD

Avec 300 g de purée de céleri

JE RÉALISE

UN HOUMOUS À LA NOISETTE : mixez 250 g de pois chiches avec 1 gousse d'ail pelée, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, 1 cuillerée à soupe de tahini et 3 cuillerées à soupe d'huile de noisette. Incorporez 200 g de purée de céleri (bien froide) et 1 cuillerée à café de cumin. Ajoutez de la coriandre, des grains de grenade et un filet d'huile d'olive avant de servir.

UNE POÊLÉE AUX MARRONS : faites sauter 1 oignon émincé avec 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame. Ajoutez 300 g de châtaignes au naturel, 2 ou 3 marrons glacés émiettés, 30 g de beurre et du persil. Mélangez, versez sur la purée de céleri réchauffée.

DU JAMBON GRILLÉ : réchauffez la purée de céleri avec un filet de lait. Badigeonnez 6 épaisses tranches de jambon blanc à l'os d'huile d'olive. Saupoudrez-les d'herbes de Provence, salez et poivrez-les puis faites-les dorer 2 minutes de chaque côté à la poêle. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de vin blanc et le jus de 2 oranges. Laissez cuire 5 minutes. Servez avec la purée.



JE CUISINE

Avec 1/2 bol de ganache au chocolat

UNE MOUSSE AU CAFÉ : séparez les jaunes des blancs de 4 œufs. Fouettez les jaunes avec 200 g de ganache, 1 petit expresso serré (froid) et 50 g de sucre. Battez les blancs en neige et incorporez-les. Répartissez dans des verrines, réfrigérez au moins 3 heures. Saupoudrez de cacao amer.

UN GÂTEAU À LA POMME : coupez 4 pommes pelées en lamelles fines. Disposez-les dans le fond d'un moule beurré. Battez 150 g de ganache avec

3 œufs, 80 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 80 g de sucre et 50 g de beurre fondu. Versez sur les pommes, enfournez pour 35 minutes à 180 °C. Laissez refroidir.

DES MUFFINS AUX MARRONS GLACÉS : mélangez 200 g de ganache avec 30 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 20 g de sucre, 1 œuf, 30 g de beurre fondu et 100 g de brisures de marrons glacés. Versez dans des moules beurrés, enfournez pour 15 minutes à 180 °C.

Avec 5 clémentines

JE PROPOSE

DES CRÊPES À LA RICOTTA : chauffez à ébullition 15 cl de crème avec une gousse de vanille fendue et grattée. Laissez refroidir, filtrez puis montez en chantilly avec 2 cuillerées à soupe de sucre glace. Incorporez-la à 150 g de ricotta. Répartissez sur 4 crêpes, ajoutez les tranches de clémentine et roulez les crêpes. Poudrez de sucre glace.

DES VACHERINS EXPRESS : pressez 3 clémentines. Versez le jus dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe de sucre. Chauffez et faites caraméliser les quartiers des 2 dernières clémentines. Déposez 1 boule de glace vanille dans 6 verrines, ajoutez des brisures de meringue puis versez les fruits et leur sirop. Ajoutez quelques amandes effilées.

DES FONDANTS À L'AMANDE : plongez les clémentines 1 h 30 dans de l'eau frémissante. Égouttez en pressant, coupez-les, ôtez les pépins puis mixez les fruits entiers avec 4 œufs.

Ajoutez 150 g de poudre d'amande, 180 g de sucre, 1 cuillerée à soupe bombée de farine et 1/2 sachet de levure chimique. Versez dans des ramequins beurrés. Enfounez pour 30 minutes à 180 °C. Laissez refroidir.





Verrine de Noël

CREVETTES, CLÉMENTINE
ET CÉLERI BRANCHE

simplissime

On utilise
un verre à eau pour
préparer cette recette
sans effort.



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 45 MIN

- 2 verres de crevettes décortiquées
- 3 clémentines • 1/2 céleri branche
- 1/2 citron vert • Huile d'olive • Graines de sésame • Sel et poivre
- Pour la sauce : • 1/2 verre de fromage blanc • 1/2 verre de mayonnaise
- 1/4 de verre de sauce sriracha
- Graines de sésame

1 Pelez à vif 2 clémentines et coupez les quartiers en dés. Pressez la troisième pour récupérer le jus.

2 Lavez le céleri branche et taillez-le en petits dés. Réservez quelques feuilles pour la présentation.

3 Mélangez les crevettes, les dés de céleri et de clémentine. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et du jus de clémentine. Salez et poivrez. Réservez au frais.

4 Mélangez le fromage blanc, la mayonnaise et la sriracha dans un bol. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Décorez de graines de sésame.

5 Répartissez la préparation aux crevettes dans 6 verrines. Ciselez des feuilles de céleri sur le dessus et parsemez de graines de sésame. Poivrez. Servez avec la mayonnaise épicée.

Le petit plus

Pour plus de saveur et de croquant, faites torréfier quelques minutes les graines de sésame dans une poêle à sec.

* Observatoire national de la Santé des Femmes, Agir pour le Cœur des Femmes, Avril 2023 / La consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de développement d'une maladie cardiovasculaire. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. LB&C SIREN 402 776 322 RCS RENNES.



Occupez-vous de votre **cœur** pour de bon.

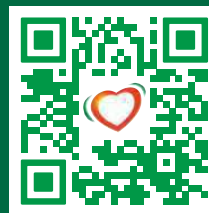
Primevère, c'est bien plus qu'une bonne tartine : c'est un geste pour votre santé au quotidien. Aujourd'hui, les maladies cardiovasculaires sont la 1^{re} cause de mortalité chez les femmes* en France. Mais bonne nouvelle, il est possible d'agir sur 80 % des facteurs de risque grâce à un mode de vie plus sain. Primevère vous accompagne pour adopter les bons réflexes.

Alors faites ce test et partagez-le !



JE ME TESTE

pour commencer à évaluer
la santé de mon cœur



Test conçu en collaboration avec le service
nutrition de l'Institut Pasteur de Lille



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

Maison MONTS & TERROIRS



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



J' 
LE GRUYÈRE
100% FRANCE !

À RETROUVER AU RAYON COUPE DE VOTRE MAGASIN PRÉFÉRÉ ♥