



TM PRISMA MEDIA **CPPAP**

L 12900 - 418 - F: 3,20 € - RD III

A standard 1D barcode with vertical black bars of varying widths on a white background.

CHOISIR LES
MARQUES ALDI,
C'EST PAYER
MOINS CHER*



LA MEILLEURE QUALITÉ
À PRIX DISCOUNT

-32%
MOINS CHER*
AVEC CES PRODUITS
ALDI.



GRANDES MARQUES CHEZ ALDI

MARQUES ALDI

*L'ensemble de ces produits ALDI est 32% moins cher que l'ensemble des produits de marques nationales équivalents vendus chez ALDI ; prix recalculés sur la base d'un grammage identique.
Source : prix relevés sur la base des produits de marques nationales et de marques ALDI vendus et disponibles dans tous nos magasins en France au 25/08/2025. Plus d'informations sur aldi.fr.
ALDI CENTRALE D'ACHAT & CIE - Bâtiment Exelmans - 33 rue des Vanesses - 93420 Villemontmorency - RCS Bobigny 378 569 040.

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

Sommaire

Cuisine Actuelle **#418**
NOVEMBRE 2025



CAHIER BON & SAIN

- 55** Ces cuissons qui nous veulent du bien
- 56** Les cuissons saines à la loupe
- 58** Les bonnes cuissons en 5 recettes
- 62** 5 fritures simples et légères sans friteuse



- 5** **Mon marché dans le Beaujolais**
Rencontre avec les producteurs locaux et nouveautés en région
- 16** **Fiches recettes**
Les charcuteries régionales
- 20** **10 recettes faciles...**
Des étals à l'assiette
- 22** **Actus**
Nouveautés automnales
- 24** **Passion apéro**
On craque pour les feuilles de brick
- 28** **Questions cuisine**
Les astuces de Marie
- 30** **Cuisine conviviale**
Les courges, stars de l'automne !
- 40** **Banc d'essai**
J'ai testé pour vous les cafés arabica moulus
- 42** **L'interview du mois**
Aurélié Thérond : « La cuisine antigaspi est ludique »
- 46** **Leçon filmée**
Un mont-blanc façon tartelette
- 48** **Cuisine créative**
La bonne cuisine au vin
- 95** **Cuisine rapide**
10 recettes faciles avec des crackers
- 96** **Cuisine inspiration**
J'épate avec de la mimolette
- 98** **Le défi de la rédaction**
Des pommes de terre de l'entrée au dessert
- 104** **Rien ne se perd**
18 recettes pour sublimer les petits restes
- 106** **Cuisiner sans compter**
Banana bread simplissime

Crédits photos Couverture nationale : Del Socorro / Sucré Salé. Couverture régionale : Jonneskindt / Sucré Salé. P.5 : Jean-Paul Frétillet x5. P.6-7 : Jean-Paul Frétillet x4. Syl d'Ab, François Mühlens / Sucré Salé. P.8-9 : Jean-Paul Frétillet x2 - Jonneskindt / Sucré Salé. P.10-11 : Jean-Paul Frétillet x2 - Hallet / Sucré Salé. P.12-13 : Jean-Paul Frétillet x2 - Ploton x2 / Sucré Salé. P.14 : Jean-Paul Frétillet x3. P.16-18 : Mallet, Presse Partenaire, Ploton, StockFood, Amiel / Sucré Salé. P.20 : PicturePartners / GettyImages - cynoclub, Photo Feats / AdobeStock. P.22-23 : Freepik x2. P.24-25 : Deslandes / Sucré Salé. P.26-27 : Fénot / Saveurs / Sunray Photo - Radvaner, Nicolas Edwige / Sucré Salé. P.28-29 : Daria Ustiugova, olgaserova / GettyImages - VINC / AdobeStock - Hleb Krykov, miko / GettyImages - Antonina Maslova / AdobeStock - Arevka / GettyImages. P.30-31 : Les bistrots pas parisiens - Constantini / Saveurs Green / Sunray Photo - P.32-33 : Bruno Marielle x2. P.34-35 : Ploton, Del Socorro / Sucré Salé. P.36 : Chemin / Saveurs / Sunray Photo. P.38 : Photographie d'Amélie Roche / Recette d'AnneCé Bretin / Interfel. P.42-45 : S. Thérond - Claire Curt x4. P.48-49 : Quentin Huriez / Com'presse. P.50-51 : Czerw / Saveurs / Sunray Photo - Sophie François-Mühlens / Sucré Salé. P.52-53 : Bruno Marielle x2. P.54 : Czerw / Saveurs / Sunray Photo. P.56-57 : Maren Winter / AdobeStock - MarianVejcik / GettyImages - DR - Nata Bene, fotogurme / AdobeStock - Everyday better to do everything you love / GettyImages - Scisetti Alfio, Paitoon, kolesnikovserg / AdobeStock. P.58-59 : L'homme / Veggie / Sunray Photo - Dittrich / Saveurs / Sunray Photo - Felice Scoccimaro / Sale And Pepe / Sunray Photo. P.60-61 : Marek Kucera / Apetit / Sunray Photo - Balme / Saveurs / Sunray Photo. P.62 : colnikho / AdobeStock - M.studio / AdobeStock - DronG / GettyImages - anna_shepulova, New Africa / AdobeStock. P.95 : okkijan2010 / AdobeStock. P.96-97 : Tanya_f / GettyImages - Ploton, Presse partenaire / Sucré Salé. P.104-105 : Magone, bonchan / GettyImages - evqeenius, Pixel-Shot, Roman Ivaschenko, Suradech / AdobeStock. P.106 : Del Socorro / Sucré Salé - Freepik.

ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 103

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



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. Gérald-Brice Viret. Son associé unique est Prisma Group.

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

RÉDACTION

13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex.
Tél. : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom.

Directeur de la rédaction: Julien Lamury Dessauvages.
Secrétaire de direction: Christelle Florent (6746).
Direction de la création: 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 Mrami. **Direction artistique:** Christophe Georgieff. **Chef de studio:** Olivier Lemesle. **Secrétariat de la rédaction:** Lita Doval, Alexia Véron.
Service photo: Delphine Duteil.

CUISINEACTUELLE.FR: Marie-Amélie Druésne (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 - claplance@ketilmédia.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:

Com'Presse.

IMPRIMÉ EN FRANCE

Maury-Imprimeur 45330 Le Malesherbois.

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

Eutrophisation: Plot: 0,004 kg/To de papier.
ISSN: 09893091. **Commission paritaire:** n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2023 Prisma Media. **Dépôt légal:** septembre 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: 01 73 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

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

Nos recettes

Cuisine Actuelle #418

NOVEMBRE 2025

Apéritifs

Cigares de sardine à la ricotta	27
Crevettes croustillantes et chutney de mangue	26
Minitartelettes au thon, câpres et estragon	27
Muffins à la rosette et au poireau	18
Samoussas courgette menthe	24

Entrées

Gratinée à l'oignon et au beaujolais	11
Pâté en croûte	18
Salade de pomme de terre au saucisson pistaché	18
Salade de pomme de terre, poulpe et moules	102
Velouté de courge musquée au chorizo et manchego	32
Velouté de panais à la mimolette	97

Viandes

Bœuf bourguignon au beaujolais	11
Butternut farci à la bolognaise	33
Croque sarrasin jambon 2 fromages	7
Cuisse de poulet au vin jaune	51
Filet mignon, réduction vin échalote orange et purée crémeuse	50
Gnocchi à la crème de chorizo	102
Oufs en meurette	54
Poulet épicé en papillote et haricots verts	60
Pulled pork et carottes rôties	58
Saucisson brioché	18
Saucisson lyonnais aux légumes	9

Poissons

Bowl de saumon vapeur, orge, blettes	61
Lotte à la vapeur et courgettes croquantes	59
Maquereaux au citron confit et au vin blanc	53

Légumes & Cie

Cake à la mimolette et à la noix	97
Gnocchis de potimarron et crème coco	38
Gratin de potimarron au bleu et aux noix	36
Ouf cocotte en jack be little	34
Quiche à la courge et au chèvre frais	38
Tarte tourbillon façon tartiflette	102
Velouté de potiron aux giroles	35

Desserts

Babka pistache chocolat	102
Banana bread simplissime	106
Brioche tressée à l'angélique et aux pralines roses	13
Cœur de nuage au chocolat	44
Fruits macérés au vin épicé	54
Gâteau poire chocolat au vin chaud	52
Mont-blanc façon tartelette	46
Pain de chien	44
Pain perdu tonka chocolat	7
Pastizzu	45
Poire pochée aux épices	58
Tarte au citron meringuée	45

Et aussi:

3 recettes de sauces au vin	49
5 fritures simples et légères sans friteuse	62
10 recettes faciles avec des crackers	95
10 recettes faciles des étals à l'assiette	20
18 recettes pour sublimer les petits restes	104

Carnet d'adresses

Boucherie Martins: 312 rue du Beaujolais, 69460 Saint-Étienne-des-Oullières; **Candia:** en GMS; **Domaine Céla & David Large:** 700 Le Clerjon, 69640 Montmelas-Saint-Sorlin; **Duralax:** sur le site de la marque; **Éditions de la Martinière:** en librairie; **Éditions Webedia Books:** en librairie; **Ema:** 168 route du Fût-d'Avenas, 69430 Deux-Grosnes; **Ethiquable:** en GMS; **Ferme de l'Épinette:** Les Monnets, 69860 Deux-Grosnes; **Fiers:** en GMS; **Floraline:** en GMS; **Gan Eden:** 755 chemin de la Carelle, 69790 Propières; **Jacques Vabre:** en GMS; **La Table du Brouilly:** 26 montée de la Chapelle, 69220 Saint-Lager; **Le Pavillon des Capitans:** 173 route du Pavillon, 69840 Juliéas; **L'Or:** en GMS; **Lobodis:** en GMS et sur le site de la marque; **Méo:** en GMS et sur le site de la marque; **Mont Blanc:** en GMS; **San Marco:** en GMS.

Rejoignez la communauté
de Cuisine Actuelle



MON MARCHÉ DANS LE *Beaujolais*

C'est dans la belle région de Lyon que nous avons posé nos valises afin de nous préparer une rentrée sous le signe de la générosité et de la gourmandise. Fin août, nous y avons rencontré les gardiens d'un terroir renommé et adoré.

REPORTAGE JEAN-PAUL FRÉTILLET

“
Nous sommes
fiers de la typicité
de nos vins, le
reflet de notre
terroir.
”

Célia Large, productrice de beaujolais

NOS PRODUITS FÉTICHES

Le pain ancien,
produit d'antan



PAGE 6

Les salaisons,
charcuteries traditionnelles



PAGE 8

Le beaujolais,
vin de pays



PAGE 10

Les aromatiques,
plantes comestibles



PAGE 12

PAIN ANCIEN

Les bons produits d'antan de la ferme de l'Épinette

Deux-Grosnes, août 2025.

Aurore, Gautier, Guillaume et Rosane ont tout quitté pour reprendre une ferme. Pain au levain, légumes bio et fleurs comestibles sont au menu de la belle aventure.



Comment tout a commencé ?

Nous sommes des amis et, un soir d'été 2019, la discussion est partie sur un « Et si on changeait de vie ? ». Gautier venait de recevoir pour son anniversaire un livre sur le maraîchage bio... et l'idée a pris racine. On s'est dit : chacun réfléchit de son côté, et on fait le point dans six mois. Six mois plus tard, l'enthousiasme était intact.

Vos parcours étaient-ils liés à l'agriculture ?

Juste pour Guillaume, qui était ingénieur en agriculture et responsable d'une meunerie bio en Normandie. Rosane travaillait dans un restaurant associatif, Aurore était psychologue en Ehpad, et Gautier était ingénieur mécanique chez Décathlon.

Cela ne s'est pas fait sur un coup de tête ?

Ça a été long : quatre ans de formations, de reconversions et de recherches. Finalement, grâce à la Chambre d'agriculture, nous sommes tombés sur la ferme de Dédé, un éleveur charolais partant à la retraite. Il y avait 150 vaches ici. Nous avons tout transformé. En six mois, céréales, fournil, serres, jardins et poulailler étaient en place. Certains n'en revenaient pas !

Vous êtes d'abord des boulangers paysans ?

C'est le métier de Guillaume de fabriquer le pain. Tout se fait à partir des céréales cultivées sur la ferme et moulues dans un moulin à meule de pierre. La panification se fait au levain, avec de longues fermentations pour obtenir des pains digestes, qui ont de la saveur et se gardent plusieurs jours. Notre brioche est aussi au levain ! Nous faisons même les fruits confits pour la garnir.

Et il y a les légumes et les fleurs ?

Les légumes, c'est l'affaire de Gautier. L'idée est de cultiver beaucoup et bien sûr une petite surface, avec le plus de variétés possible pour éviter la monotonie. C'est presque du jardinage, mais très productif. L'engrais provient du fumier de nos poules et des vaches des voisins. Aurore, elle, s'occupe des fleurs que nous cultivons pour les bouquets, les tisanes et les mélanges aromatiques pour la cuisine.

Votre vie a complètement changé ?

Oui, complètement. Avant, il y avait les week-ends, les vacances. Maintenant, c'est notre vie tout court. Les journées sont longues, mais choisies. C'est dur, mais nous savions où nous mettions les pieds. Aujourd'hui, nous faisons vivre sept à huit emplois locaux. C'est une vraie fierté : nous sommes une petite ferme, et nous faisons déjà vivre plusieurs familles.



Direct producteur

Nous vendons nos produits sur les marchés du Beaujolais (Belleville, Montmerle, Fleurie et Lyon Carnot). Et aussi beaucoup à la ferme. Au début, nous pensions juste proposer un petit retrait de commandes. Mais c'est devenu un vrai rendez-vous. Les gens veulent voir d'où viennent les produits. Ils viennent vérifier qu'on est bien producteurs et pas seulement revendeurs. Le bouche-à-oreille fonctionne très bien. Et la diversité joue : celui qui vient pour le pain repart avec des légumes ou un bouquet.



Pain perdu tonka chocolat

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 15 MIN

• 4 œufs • 50 cl de lait • 35 g de beurre mou • 1 miche de pain de campagne • 100 g de pépites de chocolat noir • 4 sachets de sucre vanillé • 1 fève tonka • 2 c. à soupe de sucre muscovado

- ❶ **Coupez le pain de campagne** en tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Râpez la fève tonka avec une microrâpe. Beurrez généreusement un moule à manqué.
- ❷ **Préchauffez le four à 180 °C.** Faites chauffer le lait avec le sucre vanillé et la fève tonka. Laissez tiédir. Battez les œufs dans un large plat creux et incorporez-y le lait infusé et vanillé.
- ❸ **Tartinez une face des tranches de pain** avec le reste de beurre. Imbibez l'autre face des tranches de pain dans l'appareil aux œufs et rangez-les dans le plat beurré en les juxtaposant et en y intercalant les pépites de chocolat.
- ❹ **Nappez le montage du reste d'appareil aux œufs** si nécessaire et parsemez toute la surface de sucre muscovado. Enfournes pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que l'appareil aux œufs soit pris et que le pain soit croustillant et caramélisé sur le dessus. Dégustez tiède de préférence.

Amusez-vous !

Favorisez un bon pain artisanal confectionné à partir de farines anciennes. Vous pouvez opter pour un pain spécial enrichi de graines ou de noisettes. Si vous préférez d'autres farines, veillez toutefois à ce que la mie soit assez aérée pour un résultat pas trop compact.



Croque sarrasin jambon 2 fromages

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 10 MIN

• 4 tranches de jambon blanc à l'os • 200 g de tomme de brebis moelleuse • 150 g de comté fruité • 20 g de beurre
• 4 grandes tranches de miche 100 % sarrasin
• 2 c. à café de moutarde fine et forte
• 1 c. à café de miel liquide • Poivre du moulin

- ❶ **Fouettez la moutarde avec le miel.** Coupez la tomme en fines tranches en retirant la croûte. Râpez le comté. Retirez la couenne du jambon.
- ❷ **Préchauffez le four à 180 °C.** Recoupez les grandes tranches de pain en deux.
- ❸ **Tartinez 4 tranches de pain** de moutarde au miel et répartissez la moitié du comté et deux tiers de la tomme par-dessus. Tartinez les autres tranches de pain avec le beurre et disposez le jambon par-dessus. Parsemez-le du reste de comté et disposez le reste de tomme.
- ❹ **Placez les 8 tartines** sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et poivrez bien. Enfournes pour 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.
- ❺ **Assemblez les croques** en superposant les tartines au jambon avec les tartines à la moutarde au miel et aux fromages. Dégustez accompagné d'une belle salade croquante.

CHARCUTERIES TRADITIONNELLES

Les salaisons de Marie Martins

**Saint-Étienne-des-Oullières,
août 2025.** Entre rosettes
géantes et jésus médaillés,
Marie perpétue le savoir-faire
de la salaison beaujolaise. Le
plus naturellement possible.

**Comment êtes-vous devenue bouchère
et charcutière ?**

J'ai commencé par un apprentissage dans cette
boucherie, qui était un établissement renommé
dans le Beaujolais. Quand mon patron est parti
à la retraite, j'ai repris le commerce.

**C'était une vocation de faire
des saucissons ?**

Pas du tout ! J'avais commencé par un bac pro
commerce. C'est en faisant un stage ici, par curio-
sité, que j'ai eu le déclic. Ce métier m'a plu et
je n'ai plus quitté.

**Votre spécialité, c'est
le saucisson ?**

Exactement, surtout le saucisson sec.
Nous allons chaque année au Mondial
du saucisson : il y a deux ans, nous
avons obtenu la médaille d'argent, et
plus récemment la vermeille. Nous
fabriquons aussi des rosettes géantes,
jusqu'à 1,80 m de long, parfois présentées
en coffret bois. C'est spectaculaire et très
demandé pour les mariages, anniversaires
ou enterrements de vie de garçon !

**D'où vient la tradition du saucisson dans
la région ?**

Du climat. Le Beaujolais réunit température et humidité
idéales pour le séchage naturel. Dans notre cave, la flore
est entièrement naturelle. On ne rajoute rien. Comme
pour une cave à fromages, le produit évolue au fil des
saisons : plus sec en été, plus blanc en hiver.

Comment le fabriquez-vous ?

Nous travaillons uniquement du porc français, que nous
découpons et désosons nous-mêmes. La chair est hachée



gros (sauf pour la saucisse sèche, hachée plus finement), assaisonnée
simplement - sel, poivre, ail, parfois un
peu de vin - puis embossée dans des
boyaux naturels. Ensuite, les saucissons
reposent une semaine au labo pour s'égout-
ter, avant de descendre dans notre cave cente-
naire. Là, la flore naturelle fait son travail : aucune
poudre, aucun additif, seulement l'air et l'humidité du
Beaujolais. En trois à six semaines, selon la saison, ils
développent leur fleur blanche ou grise, leur goût typique
et leur texture ferme.

Comment aimez-vous manger votre saucisson ?

Bien sec, avec la peau ! Tout est naturel, on connaît
la provenance de A à Z, alors il n'y a aucune raison
de l'enlever.

**Quels sont les incontournables de votre
établissement ?**

En plus du saucisson sec, le saucisson à cuire, le jambon
persillé, le fromage de tête, le pâté en croûte, les terrines...
tout ce qui est indispensable à l'incontournable mâchon
du Beaujolais [casse-croûte arrosé de vin du Beaujolais,
NDLR]. Et, bien sûr, la viande charolaise.

Rosette ou jésus ?

La chair est la même, c'est le boyau qui change. La rosette, plus fine et
allongée, sèche plus rapidement. Le jésus, dans un boyau plus large, met
plus de temps : la chair reste plus moelleuse, avec un parfum plus rond.

Saucisson lyonnais aux légumes

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 15 MIN | REPOS 2 H

- 4 petits saucissons lyonnais à cuire (env. 200 g chacun) • 3 carottes • 150 g de fèves surgelées
- 2 gousses d'ail • 1 branche de romarin (+ pour le décor) • 1 branche de thym • 20 cl de coulis de tomate
- 125 g de haricots mavromatika secs • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1 Placez les haricots secs dans une grande quantité d'eau froide et laissez-les tremper 2 heures. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Égouttez et rincez les haricots secs.

2 Placez les saucissons dans un faitout d'eau froide avec les herbes. Couvrez et portez à ébullition. Ajoutez les haricots, les carottes et laissez cuire 15 minutes à gros bouillons.

3 Incorporez les fèves et comptez encore 5 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition. Égouttez le tout et séparez les saucissons des légumes.

4 Faites revenir 1 minute l'ail pelé et écrasé au presse-ail dans une casserole avec 2 cuillerées

à soupe d'huile d'olive.

Incorporez les légumes cuits et versez le coulis de tomate, salez, poivrez et mélangez bien.

5 Faites bien colorer les saucissons de tous côtés dans une sauteuse avec le reste d'huile. Dégustez les saucissons grillés avec les légumes en sauce tomate, du poivre et un peu de romarin.



VINS DE PAYS

Les beaujolais de Célia et David Large

Montmelas-Saint-Sorlin, août 2025. Ici, chaque parcelle et chaque vinification racontent une nuance du terroir, entre tradition et renouveau. Primeur ou pas, le beaujolais est pluriel.

Vos vignes sont presque montagnardes ?

C'est vrai, et cela surprend beaucoup de gens qui viennent dans le Beaujolais : le relief est très escarpé. Sur notre domaine, situé entre 400 et 500 mètres d'altitude, nous cultivons 7 hectares sur des coteaux très pentus, entre 30 et 42 degrés d'inclinaison ! Ce qui rend les vendanges à la main très physiques.

Quelle en est l'incidence sur le vin ?

Cela apporte de la fraîcheur et cette acidité soutenue qui caractérise le beaujolais, et qui peut surprendre, voire déplaire. Mais c'est la typicité de nos vins, le reflet de notre terroir. Il n'y a pas un, mais des beaujolais, même si le cépage est toujours le même : le gamay. C'est le fruit de la diversité géologique. Sur le domaine, nous sommes au croisement des pierres dorées qui caractérisent le sud de l'appellation et des granites au nord. Il y a aussi de la pierre bleue, des argiles, des argiles calcaires... Même sur un seul domaine comme le nôtre, on peut trouver plusieurs types de sols ! Cette variété est unique en France et elle nous permet, avec un même cépage, de produire des vins très différents.



Vous ne produisez que du gamay ?

Nos vignes sont majoritairement plantées en gamay, le cépage rouge emblématique du beaujolais, mais nous avons aussi du chardonnay pour nos blancs et une petite parcelle expérimentale d'un cépage autrichien.

L'originalité du domaine, c'est de vinifier chaque parcelle séparément : chaque sol, chaque exposition, chaque âge de vigne donne un vin différent. On a donc une mosaïque de cuvées, parfois en toute petite quantité, mais qui reflètent vraiment la richesse de notre terroir.

Et le beaujolais nouveau ?

C'est notre tradition, et nous y tenons. Historiquement, le primeur était le vin de fête, bu localement à la fin des vendanges pour célébrer le millésime. Alors oui, c'est un vin de plaisir immédiat, fruité, frais, mais certains millésimes et certaines cuvées peuvent tenir plusieurs années. Le problème, c'est que le marché reste figé sur le troisième jeudi de novembre. D'ailleurs, nous ne mettons plus beaujolais nouveau ou primeur sur nos étiquettes. Pour nous, il n'y a que le beaujolais que nous vinifions, et chacune de nos cuvées vit sa vie, en fonction de son expression et de sa capacité à affronter le temps qui passe.

Comment travaillez-vous en cave ?

Nous restons attachés aux méthodes traditionnelles du beaujolais : vendanges manuelles en grappes entières, macération carbonique ou semi-carbonique. C'est une technique qui donne beaucoup de fruits et de légèreté, mais qui demande de la précision. À côté, nous aimons expérimenter : nous avons des cuves ovoïdes en fibre de verre qui exaltent le fruit sans marquer le vin. Nous faisons aussi des essais avec des vinifications plus longues, des élevages en cuve ou en fût selon le style recherché. L'idée, c'est toujours de respecter le raisin et de laisser parler le terroir, mais avec, évidemment, une touche personnelle.





Gratinée à l'oignon et au beaujolais

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 45 MIN

- 1 kg d'oignons jaunes • 200 g de comté 12 mois
- 20 g de beurre • 1/2 baguette • 40 cl de beaujolais
- 2 cubes de bouillon de volaille • Sel et poivre

❶ **Émincez les oignons.** Faites-les suer dans une cocotte avec le beurre sur feu moyen sans les colorer. Salez et poivrez.

❷ **Coupez la baguette en tranches** et faites-les toaster au grille-pain. Râpez le comté.

❸ **Déglacez les oignons avec le vin** et portez à ébullition. Faites réduire de moitié environ 10 minutes.

❹ **Incorporez le bouillon émietté** et couvrez d'eau à hauteur. Couvrez et portez à ébullition. Faites mijoter à mi-couvert pendant 30 minutes.

❺ **Préchauffez le grill du four.** Servez la soupe à l'oignon au beaujolais dans des assiettes en terre cuite ou compatibles avec le four. Déposez un croûton de pain au centre et parsemez généreusement de comté. Faites gratiner au four pour 3 à 5 minutes en surveillant bien.

Le saviez-vous ?

Le vignoble du Beaujolais compte 12 AOC. En plus de l'appellation beaujolais située au sud, on trouve le beaujolais villages en remontant, puis les 10 appellations communales, dites crus du Beaujolais.



Bœuf bourguignon au beaujolais

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 1 H 45 | RÉFRIGÉRATION 12 H

- 800 g de bœuf à braiser • 4 tranches de lard • 8 carottes
- 2 branches de céleri avec les sommités • 1 oignon • 2 feuilles de laurier • 1 bouteille de beaujolais • 6 c. à soupe d'huile de colza • 2 cubes de bouillon de bœuf • Sel et poivre

❶ **La veille, coupez la viande en gros cubes.** Émincez l'oignon. Placez le tout dans un plat avec le laurier et versez le vin, salez, poivrez et mélangez. Entrepochez au réfrigérateur toute une nuit.

❷ **Le lendemain, égouttez la viande** et sa garniture en conservant la marinade. Récupérez les morceaux de viande et séchez-les bien dans du papier absorbant.

❸ **Ciselez les tiges de céleri.** Coupez les carottes pelées en sifflets.

❹ **Faites colorer rapidement le lard coupé en gros lardons** dans une cocotte avec l'huile et débarrassez-le. Faites colorer 10 minutes le bœuf de tous côtés. Incorporez l'oignon de la marinade, le céleri et les carottes, mélangez bien sur feu vif. Versez la marinade et émiettez les cubes de bouillon. Complétez avec de l'eau à hauteur.

❺ **Couvrez et portez à ébullition.** Baissez le feu et laissez mijoter à couvert et à frémissements pendant 1 heure.

❻ **Ajoutez les lardons et faites réduire pendant 30 minutes.** Rectifiez l'assaisonnement. Servez le bœuf bourguignon parsemé de feuilles de céleri grossièrement hachées.

PLANTES COMESTIBLES

Les aromatiques d'Emmanuelle Cantin

Propières, août 2025.

De la cueillette sauvage aux tisanes parfumées, Emmanuelle Cantin a fait des plantes aromatiques son univers. Elle raconte comment les herbes façonnent sa vie et sa cuisine.

Quel a été le déclic pour vous lancer dans ce métier ?

Un jour, en me promenant avec mon père dans une forêt, il s'est mis à nommer les plantes sur notre chemin. J'ai réalisé que je n'en connaissais presque aucune. J'ai eu comme un vertige : comment vivre entourée d'autant de richesses sans même savoir les nommer ? J'ai compris qu'il y avait des savoirs à retrouver et à transmettre. C'est de cette promenade que tout est parti.

Vous cueillez et cultivez ?

Oui. Je pars récolter les orties, la reine-des-prés, le sureau ou le tilleul. D'autres plantes, plus exotiques pour le Beaujolais, comme le thym, la marjolaine ou le romarin, je les cultive au jardin. Mais il y a une règle pour moi : je ne peux pas cultiver une plante que je ne trouve pas belle.

Qu'entendez-vous par « belle » ?

C'est une question de regard et de sensibilité. Si une plante ne me plaît pas visuellement, je ne peux pas la cultiver, même si elle est utile. J'ai besoin de la trouver belle, d'aimer son port, son feuillage, son parfum.

Et vous avez une plante préférée ?

C'est trop difficile de choisir ! Mais il y a des plantes pour lesquelles j'ai beaucoup d'admiration. L'angélique, par exemple. Elle peut monter jusqu'à deux mètres de haut. Moi, je l'appelle le monstre

végétal. C'est une plante imposante, qui attire le regard, avec un nom magnifique : *Angelica archangelica*, la plante des anges. Elle dégage une vraie présence, presque majestueuse, au milieu des autres.

Vous êtes devenue végétarienne il y a quelques années. Cela a-t-il changé votre rapport aux plantes ?

Oui, complètement. Quand on arrête de consommer de la viande, on apprend à cuisiner autrement. On cherche de nouvelles saveurs pour ne pas s'ennuyer dans l'assiette. Je me suis rendu compte que j'utilisais finalement peu d'épices et d'aromates. Ça a été une redécouverte. Aujourd'hui, je cuisine davantage avec des herbes comme le romarin, que j'utilisais très peu avant. Et j'ai découvert de nouvelles plantes, comme l'hélichryse italienne. On la connaît surtout en cosmétique, sous le nom d'immortelle, pour ses vertus anti-âge. Mais elle a aussi un petit goût de curry délicieux.

Et alors, qu'est-ce que vous faites de vos plantes ?

Principalement des tisanes, des vinaigres aromatiques, des sels aux herbes... Depuis cette année, un peu d'hydrolat. Je n'ai pas encore assez de volume pour produire de l'huile essentielle : il faut de grandes quantités de plantes.



Huile essentielle et hydrolat

Ce sont les deux phases d'un même produit, issues de la distillation. Quand on fait couler l'alambic, on obtient un liquide composé d'une phase huileuse - l'huile essentielle - et d'une phase aqueuse - l'hydrolat. L'hydrolat, c'est ce qu'on appelle aussi « eau florale » quand il s'agit de fleurs. L'huile essentielle surnage et se sépare dans un vase florentin. Elles ont des usages différents : l'une très concentrée, l'autre plus douce et accessible.

Brioche tressée à l'angélique et aux pralines roses

POUR 12 PERSONNES | PRÉPARATION 40 MIN | CUISSON 35 MIN | REPOS 3 H

- 125 g de pralines roses • 100 g d'angélique confite
- Pour la pâte à brioche :** • 2 œufs • 225 g de beurre (+ pour le moule) • 3 c. à soupe de lait (+ pour la finition) • 150 g de farine • 100 g de poudre d'amande • 15 g de sucre • 1 sachet de levure sèche de boulanger (7-8 g) • 1/4 de c. à café de sel

1 Faites tiédir le lait. Délayez-y la levure et laissez reposer 5 minutes, mélangez bien. Ajoutez le sucre et le sel, fouettez. Mettez la farine et la poudre d'amande dans le bol du robot muni d'un pétrin et pétrissez à vitesse lente en ajoutant le mélange précédent.

2 Battez légèrement les œufs et ajoutez-les à la pâte, pétrissez pendant 1 minute. Augmentez la vitesse et pétrissez pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte se détache de la paroi du bol. Tout en continuant de pétrir, ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez encore 7 minutes jusqu'à obtenir une pâte élastique et brillante.

3 Transférez le pâton dans un saladier. Recouvrez d'un linge propre et laissez lever la pâte pendant 2 heures, dans un endroit chaud et sec, à l'abri des courants d'air.

4 Concassez grossièrement les pralines roses et taillez l'angélique confite en très petits morceaux.

5 Étalez la pâte en un grand rectangle de 1 cm d'épaisseur. Parsemez l'angélique sur toute la surface, ainsi que la moitié des pralines roses. Roulez la pâte sur elle-même en partant du côté du rectangle le plus long, pour former un boudin d'environ 50 cm de long.

6 Coupez ce boudin en trois dans l'épaisseur pour obtenir trois branches que vous tressez ensemble. Torsadez la tresse et façonnez-la en couronne. Soudez les deux extrémités de pâte. Laissez encore pousser le tout pendant 1 heure sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

7 Préchauffez le four à 180 °C. Tamponnez la brioche au pinceau avec un peu de lait et saupoudrez-la de sucre vanillé puis du reste de pralines roses. Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la brioche soit bien dorée. Laissez refroidir avant de la déguster en parts.



Tout nouveau, tout bon dans la région

NOTRE COUP DE CŒUR

LA TABLE DU BROUILLY

Du Chili au Beaujolais, la cuisine fait franchir les continents et les océans. Franco Baldini en sait quelque chose. C'est naturellement en France qu'il a choisi de voyager pour parfaire sa vocation de cuisinier. Dans l'une des grandes maisons sur le parcours de son apprentissage à la gastronomie, il a rencontré Charlotte, originaire de Belleville-en-Beaujolais, partageant la même envie et la même passion pour ce métier. L'amour faisant, ils ont projeté ce restaurant à Saint-Lager, dans un petit village du Beaujolais. Bistrot le midi, table plus gastronomique le soir, la cuisine se compose, au fil de la saison, avec les ingrédients des producteurs locaux. Les deux chefs ne manquent pas d'inspiration, et ils savent mettre leur technique aguerrie au service de plats qui savent voyager, et parfois nous dépayser.



COUP DE PROJECTEUR

EMA

Comment ne pas tomber sous le charme de ce restaurant en surplomb du Beaujolais vert ? Attablé dans une grande salle lumineuse, le convive dévore d'un œil les paysages vallonnés qui se donnent en spectacle, et de l'autre les belles assiettes composées par Margot, une jeune cuisinière inspirée et enjouée. Les plats se situent à la lisière du bistrot et de la gastronomie, et mettent en scène, avec une vivacité comparable à celle du terroir qui entoure cette table, les produits locaux les plus proches (comme les légumes de la ferme de l'Épinette, dont le portrait est à découvrir page 6).

Émilien, le compagnon de Margot, se dévoile en fin de repas pour servir les desserts à l'assiette qu'il a composés, confirmant le désir de ce couple attachant d'apporter de l'élégance et de la délicatesse dans tout ce qu'ils cuisinent. L'adresse n'est pas nouvelle, mais elle renvoie l'impression d'une fraîcheur intacte. Un dernier mot sur la carte des vins, qui souligne la surprenante diversité du vignoble du Beaujolais. Connaisseurs comme découvreurs sont à la fête !

À NE PAS MANQUER

VIGNOBLES EN SCÈNE. Du 17 au 19 octobre 2025, cet événement national célèbre le vignoble français. Faites cap sur le Beaujolais pour trois jours de fête au cœur du Géoparc mondial Unesco. L'ancien « Fascinant week-end » change de nom et devient « Vignobles en scène », le grand rendez-vous annuel des vignobles labellisés Vignobles & Découvertes. Au programme : ateliers de cuisine, accords mets et vins (collection les Gustatives), concerts, spectacles et animations artistiques en plein cœur des vignes (les Créatives), balades, ateliers sensoriels, expériences insolites et rencontres avec les vignerons (les Immersives).

FOSSILEA. Là où la géologie raconte le terroir. À Saint-Jean-des-Vignes, ce nouveau musée géologique immersif du Beaujolais met en lumière comment les profondeurs façonnent le sol – et, par extension, le goût du vin. Entre fossiles impressionnants (ammonites, ichtyosaures), reconstitutions immersives et vaste parc géologique, l'expérience est une halte inspirante.

À DÉCOUVRIR LE PAVILLON DES CAPITANS

Autrefois, en lieu et place des élégantes chambres de cette maison d'hôte, fermentait dans des cuves du beaujolais de Juliéas. Charlotte Malcsh a eu la bonne idée de fuir Paris pour transformer cet ancien chai en une halte pour les voyageurs. Même la piscine trône au milieu des ceps. Et les planches à déguster le soir, en avisant ce reposant paysage depuis la terrasse ou la salle à manger, donnent un aperçu de ce que le Beaujolais charcutier et fromager a à offrir.



KIKKOMAN®

SAUCE SOJA SUCRÉE

SAVOUREZ LA DOUCEUR DE L'UMAMI

La sauce soja sucrée Kikkoman apporte une touche d'originalité à tous vos plats, de l'entrée au dessert ! Elle nappe, caramélise, assaisonne et se marie aussi bien avec une viande, des légumes, des nouilles, du riz, une salade...

Laissez vous inspirer!



NOTRE
PRODUIT
FÉTICHE

Les charcuteries régionales

Étape incontestable de la gastronomie française, la région lyonnaise séduit grâce à ses spécialités généreuses et authentiques. Première en lice ? La charcuterie, aussi variée que savoureuse. Tour d'horizon.

PAR EUGÉNIE BIDEY

Le saucisson brioché

Difficile de passer à côté de ce grand classique, incontournable des cartes des bouchons lyonnais. La recette ? Un savoureux saucisson nature ou pistaché, cuit à l'étouffée dans une pâte à brioche moelleuse et dorée. Si certains chefs renommés osent la version raffinée - aux truffes ou aux morilles -, il reste indétrônable dans sa plus simple expression. Servi chaud en tranches, il se partage à l'apéritif ou se déguste seul comme plat principal, accompagné de feuilles de salade.

La rosette

Préparée avec des morceaux nobles de porc, relevée d'épices et d'une touche d'ail, la rosette doit son nom à la forme de rosace que prennent ses tranches. Fondante et légèrement épicée, elle fait le bonheur des casse-croûtes du midi, tout comme son cousin le jésus, qui se distingue par sa forme ovale, rappelant un ballon de rugby, mais qui partage la même recette et le même goût authentique.

Le pâté en croûte

À en croire son histoire, il serait bien né dans l'Ain au XVIII^e siècle, grâce à une certaine Claudine Aurore Récamier. Tombé en désuétude un certain temps, il marque aujourd'hui un retour triomphal auprès des locaux et des touristes.

La preuve en est, une toute nouvelle boutique qui lui est entièrement dédiée vient d'ouvrir ses portes dans le centre-ville de Lyon. Qu'il soit classique ou revisité, le principe reste le même : une farce de viandes délicatement parfumée d'herbes et d'épices, lovée dans une pâte croustillante et dorée.

Les gratons

Ne vous fiez pas à leur allure rustique : ces petits morceaux croustillants sont une véritable gourmandise ! Obtenus en faisant griller à sec du gras de porc, ils se picorent volontiers à l'apéritif, souvent accompagnés de fines tranches de saucisson sec. Une manière simple et ludique de les consommer, qui leur vaut même le surnom de « cacahuètes lyonnaises » par les habitants eux-mêmes.

Le tablier de sapeur

Derrière ce nom singulier et peu ragoûtant se cache un plat emblématique des bistrots : le gras-double (une partie de l'estomac de bœuf), mariné dans du vin blanc et des herbes, avant d'être pané puis grillé. Croustillant à l'extérieur, fondant à l'intérieur, il est traditionnellement servi chaud, accompagné de pommes de terre vapeur et d'une sauce gribiche relevée. Un mets de caractère, à la hauteur de la réputation gourmande de Lyon.



Saucisson brioché



Cuisine
Actuelle

Salade de pomme de terre au saucisson pistaché



Cuisine
Actuelle

Muffins à la rosette et au poireau



Cuisine
Actuelle

Pâté en croûte



Cuisine
Actuelle

Salade de pomme de terre au saucisson pistaché

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 40 MIN

- 1 saucisson pistaché (environ 300 g) • 600 g de pommes de terre à chair ferme (type charlotte) • 1 oignon rouge • Quelques brins de ciboulette • 5 c. à soupe d'huile de colza
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 c. à soupe de moutarde forte • Sel et poivre

- 1 Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez-y le saucisson et laissez cuire environ 40 minutes à légers frémissements. Égouttez-le, puis laissez-le refroidir.
- 2 Brossez les pommes de terre pendant ce temps et plongez-les dans une casserole d'eau salée. Faites-les cuire environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur. Égouttez-les et laissez-les tiédir.
- 3 Coupez le saucisson pistaché et les pommes de terre en tranches régulières de 1 cm environ. Épluchez l'oignon rouge et émincez-le finement.
- 4 Fouettez la moutarde avec le vinaigre puis ajoutez l'huile en émulsionnant légèrement. Salez et poivrez.
- 5 Disposez les rondelles de pommes de terre, les tranches de saucisson et l'oignon rouge émincé dans 4 assiettes. Arrosez de vinaigrette et parsemez de ciboulette ciselée juste avant de servir.

Saucisson brioché

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 35 MIN
CUISSON 1 H | REPOS 2 H

- 1 saucisson pistaché • 3 œufs • 1 jaune d'œuf
- 100 g de beurre • 6 cl de lait • 375 g de farine
- 15 g de levure fraîche • 1 pincée de sel

- 1 Mélangez la farine et le sel dans le bol d'un robot pâtissier. Ajoutez le lait, la levure émiettée et les œufs entiers. Pétrissez 5 minutes à vitesse moyenne. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et pétrissez 10 minutes supplémentaires jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Couvrez et laissez pousser 1 h 30 à température ambiante.
- 2 Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez-y le saucisson et laissez cuire 20 minutes à légers frémissements. Égouttez et laissez refroidir. Ôtez la peau délicatement.
- 3 Dégazez la pâte à l'aide de vos doigts et formez 2 pâtons. Tapissez un moule à cake de papier cuisson. Déposez un premier pâton dans le fond du moule. Ajoutez le saucisson et recouvrez du deuxième morceau de pâte. Scellez bien les bords à l'aide de vos doigts. Couvrez d'un torchon et laissez lever 30 minutes.
- 4 Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez la brioche de jaune d'œuf. Enfournez pour environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- 5 Servez bien chaud en tranches, accompagné d'une salade de pissenlit.

Pâté en croûte

POUR 8 PERSONNES | PRÉPARATION 35 MIN
CUISSON 1 H 30 | RÉFRIGÉRATION 12 H

- 500 g de porc haché • 500 g de veau haché
- 250 g de chair à saucisse • 100 g de foie de volaille • 200 g de cèpes • 1 œuf • 1 jaune d'œuf
- 2 pâtes brisées • 10 cl de cognac
- 20 g de chapelure • 1 c. à café de noix de muscade • Sel et poivre

- 1 Brossez les champignons et coupez-les en fines lamelles.
- 2 Mélangez le porc, le veau et la chair à saucisse. Hachez grossièrement les foies de volaille afin de retrouver des morceaux dans la farce. Ajoutez-les aux autres viandes et mélangez de nouveau.
- 3 Incorporez les cèpes, l'œuf, le cognac, la chapelure et la muscade à la farce. Salez et poivrez. Mélangez bien le tout.
- 4 Préchauffez le four à 210 °C. Déroulez 1 pâte brisée dans un moule rectangulaire. Garnissez avec la farce en la tassant bien pour ne pas laisser d'air. Refermez avec la seconde pâte brisée.
- 5 Soudez les bords de la pâte à l'aide d'un peu d'eau. Formez plusieurs cheminées sur le dessus à l'aide d'un emporte-pièce. Badigeonnez la pâte d'un jaune d'œuf battu et enfournez pour 30 minutes. Baissez la température à 180 °C et enfournez pour 1 heure supplémentaire. Laissez reposer une nuit au frais et dégustez en tranches.

Muffins à la rosette et au poireau

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 30 MIN

- 120 g de rosette • 1 poireau • Quelques brins de romarin • 3 œufs • 10 cl de lait • 50 g de fromage râpé • 200 g de farine • 8 cl d'huile d'olive • 40 g de pignons de pin • 1 sachet de levure chimique • Sel et poivre

- 1 Mélangez la farine et la levure. Creusez un puits et ajoutez les œufs, le lait et l'huile. Salez et poivrez. Mélangez le tout jusqu'à obtenir un appareil lisse et homogène.
- 2 Rincez le poireau et émincez-le finement. Coupez la rosette en petits dés. Faites griller les pignons dans une poêle à sec pendant 2 minutes. Efficuez le romarin.
- 3 Ajoutez à la pâte les dés de rosette, le poireau, le fromage râpé, le romarin et les pignons grillés. Mélangez rapidement.
- 4 Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez la préparation dans des moules à muffins chemisés. Enfournez pour 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien gonflés.
- 5 Démoulez et servez tiède ou froid.

DU BOUT DES DOIGTS

Ne pas trop mélanger la pâte permet d'obtenir des muffins moelleux et bien gonflés. S'il reste quelques grumeaux ou traces de farine à votre pâte, c'est parfait !

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 faciles

des étals à l'assiette

Berceaux de la gastronomie, Lyon et sa région sont surtout ceux d'une cuisine sans chichi, copieuse et chaleureuse, avec des produits de terroir dont on ne se lasse jamais...

PAR FRANCE VINCENNES



AVEC 2 BOTTES DE CARDON

Gratin typique

Effilez les **cardons** puis détaillez-les en tronçons. Faites-les cuire 25 minutes dans un mélange **eau-lait** salé. Pendant ce temps, préparez une béchamel fluide avec 40 g de **farine**, 40 g de **beurre** et 70 cl de **lait**. Ajoutez-la aux cardons égouttés, salez, poivrez et versez dans un plat. Couvrez de **fromage râpé**. Enfourez pour 10 à 15 minutes à 200 °C.

AVEC 6 QUENELLES FRAÎCHES NATURE

Snackées à la poêle

Pochez les **quenelles** 10 minutes dans de l'eau bouillante puis taillez-les en rondelles épaisses. Faites fondre 5 **poireaux** émincés 15 minutes avec 10 cl de **vin blanc** puis ajoutez 10 cl de **crème** et 2 pincées de **muscade**. Laissez cuire 5 minutes à feu vif. Poêlez les rondelles de quenelles 5 à 6 minutes avec du **beurre**. Servez sur la fondue de poireau.

Gratinées à la tomate

Pochez les **quenelles** 10 minutes dans de l'eau bouillante. Faites fondre 50 g de **beurre**, ajoutez 50 g de **farine** et délayez avec 80 cl de **bouillon de volaille**. Incorporez 100 g de **purée de tomate**, laissez épaissir. Déposez les quenelles dans un plat, nappez de sauce, parsemez de **fromage** et enfourez pour 15 minutes à 190 °C.

AVEC 1 SAUCISSON PISTACHÉ

Plat principal ou entrée

Déposez le **saucisson** - appelé aussi cervelas lyonnais - dans une casserole. Couvrez d'eau froide, portez à ébullition et laissez frémir 30 minutes. Servez-le en rondelles, avec un **gratin dauphinois**, ou emballez-le, froid, de **pâte feuilletée** et enfourez-le pour 25 minutes à 180 °C.

AVEC 200 G DE PRALINES ROSES LYONNAISES

Tarte régressive

Faites cuire un **fond de pâte sablée** à blanc. Chauffez 20 cl de **crème entière** avec les **pralines concassées** et quelques gouttes d'**extrait de vanille** à frémissements. Mélangez, laissez refroidir puis versez sur le fond de pâte. Réfrigérez ou conservez à température ambiante.

Cookies colorés

Mélangez 120 g de **beurre** mou avec 70 g de **sucre**. Incorporez 1 **œuf**, 200 g de **farine**, 1/2 sachet de **levure** et 1 pincée de **fleur de sel**. Concassez 100 g de **pralines** et ajoutez-les. Réfrigérez 15 minutes puis disposez des boules de pâte sur la plaque du four chemisée. Enfourez pour 15 à 18 minutes à 180 °C.



AVEC 3 SAINT-MARCELLIN

Tartine chaude

Grillez 6 tranches de **pain** à la poêle avec du **beurre**. Déposez un demi-**fromage** sur chacune puis parsemez de **cerneaux de noix** concassés. Ajoutez un brin d'**estragon** et servez avec une salade d'**endives**.



Marcelline

Coupez les **fromages** en deux, entourez chaque portion d'une bande de **lard**. Déposez-les sur 6 disques de **pâte feuilletée** et refermez le tout en chausson. Badigeonnez les feuilletés de jaune d'**œuf** et enfourez pour 25 minutes à 200 °C.

AVEC 6 TRANCHES DE FOIE DE VEAU

En sauce meurette

Faites rissoler 200 g de **lardons** 5 minutes avec 2 **échalotes** ciselées. Saupoudrez d'1 cuillerée à soupe de **farine**, mélangez et versez 30 cl de **vin rouge**. Ajoutez 1 cuillerée à café de **sucre**, poivrez, laissez réduire 20 minutes. Poêlez les tranches de **veau** 3 à 4 minutes de chaque côté avec du **beurre** puis nappez-les de sauce.

Sautées à l'oignon

Dorez 3 **oignons** émincés 5 minutes avec de l'**huile**, versez 10 cl de **fond de veau**, laissez cuire 10 minutes. Coupez le **foie** en lamelles, **farinez**-les et faites-les sauter 3 minutes avec du **beurre**. Déglacez avec 4 cuillerées à soupe de **vinaigre de framboise**. Ajoutez les oignons et mélangez.



Le média qui vit comme nous, ici.

PARTIR

Le nouveau podcast indispensable
pour vos escapades en France

A découvrir sur ici.fr, l'application Radio France
et les autres plateformes

actus

NOUVEAUTÉS AUTOMNALES

LA RENTRÉE EST DÉJÀ BIEN ENTAMÉE, AVEC SON LOT DE NOUVEAUTÉS À CROQUER ET D'ÉVÉNEMENTS GOURMANDS À NE PAS MANQUER.

PAR FABIENNE HABERTHUR

Dans les rayons

PLAISIRS RÉGRESSIFS ET FRANÇAIS

Avec la rentrée, on retombe en enfance et on assume ! Candy'Up, la brique de lait chocolaté de la récré a aujourd'hui plus de 50 ans et n'a pas pris une ride ! Dans la même veine, qui n'a pas regardé son âge (le numéro de moule, en fait) dans le fond d'un verre Duralex à la cantine ? La marque, créée par Saint-Gobain en 1945, a évolué et propose, en plus de ses verres iconiques, une large gamme d'objets déco. Dans la même veine, Floraline, le mélange de semoule et de tapioca utilisé par nos mamans

pour épaissir la soupe, fête ses 93 ans, et la crème Mont-Blanc est plus que centenaire. Elle s'enrichit cette année d'une nouvelle gamme, Héritage, avec des saveurs remises au goût du jour. Et connaissez-vous le point commun de toutes ces références ancrées dans nos mémoires ? Elles sont made in France !



Recettes de famille

Ce nouvel opus de Denny Imbroisi est imaginé comme un album de famille. Chaque plat raconte une histoire à travers laquelle le chef évoque ses origines italiennes et ses souvenirs d'enfance. De la Calabre à la Lombardie, c'est un véritable voyage auquel nous invite le chef italien. Cannelloni, caponata alla calabrese, torta delle rose, ou simplement pasta al burro et grana padano... Chaque recette partagée dans ce livre est une invitation à cuisiner pour ceux que l'on aime et une ode à la transmission.

« *Cucina di Famiglia* » de Denny Imbroisi, parution le 16 octobre 2025, éd. Webedia Books.

Rendez-vous gourmands



Fondus de fondue

Tous les deux ans, le petit village de Tartegnin, à peine 238 habitants, situé en Suisse près de Nyon, entre Genève et Lausanne, est le décor d'un événement majeur pour les amoureux de fromage fondu : le Mondial de fondue. Les participants, amateurs et professionnels, viennent du monde entier, de Suisse bien sûr, de la France voisine, comme Edouard Dupuy, chef du restaurant La Petite Fontaine à Megève, mais aussi du Canada et du Brésil. L'occasion de découvrir ce

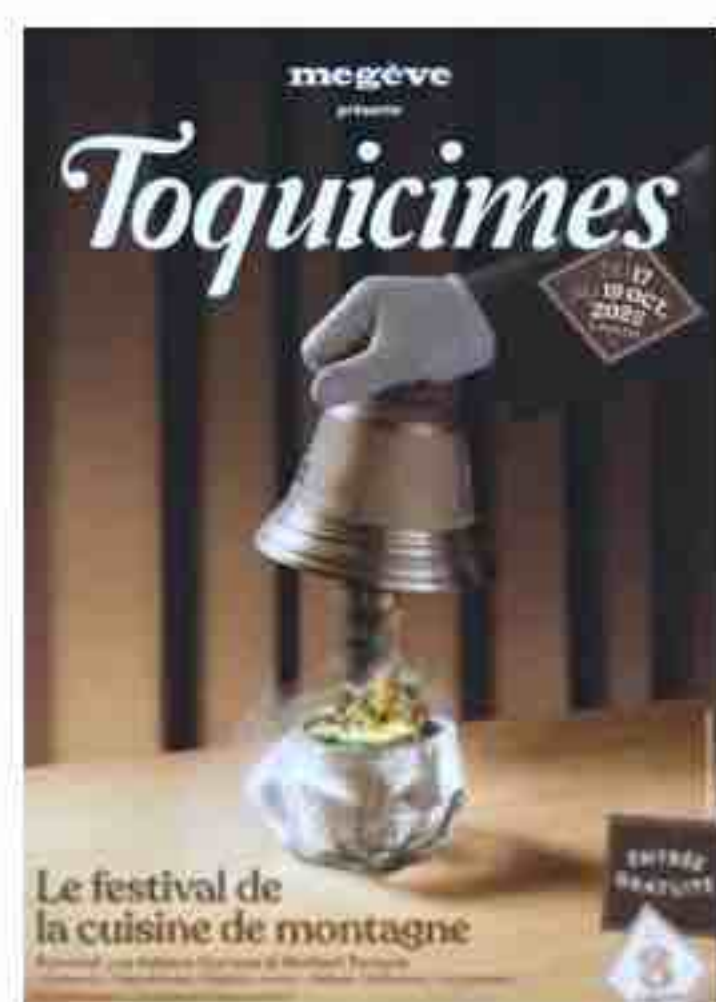
terroir et ses traditions entre ateliers, dégustations et animations.

5^e édition du Mondial de fondue à Tartegnin, du 14 au 16 novembre 2025.

Cuisine de montagne

C'est un rendez-vous incontournable de la profession. À l'automne, de très nombreux chefs se retrouvent à Megève pour s'affronter lors d'amicales « battles » et rencontrer les amateurs de gastronomie montagnarde à l'occasion de master class de haut vol. Jeunes talents et chefs multi-étoilés se croisent au cœur du village savoyard placé pendant trois jours sous le haut patronage, cette année, de Hélène Darroze et Norbert Tarayre.

8^e édition du festival Toquicimes, du 17 au 19 octobre 2025 à Megève.



C'est la saison

LA CLÉMENTINE CORSE

Il y a 100 ans, on plantait le tout premier clémentinier en Corse. Un siècle plus tard, on trouve sur l'île de Beauté 665 000 arbres qui produisent 36 000 tonnes de clémentines chaque année. Cueillie à la main à complète maturité, la clémentine de Corse est protégée par une IGP et décroche le Label rouge en 2014. On la trouve dès la fin octobre et jusqu'à début janvier sur les étals. Reconnaissable à ses feuilles vertes, sa petite taille (moins de 7 cm de diamètre) et son écorce fine et brillante, elle est juteuse et n'a pas de pépins, tout pour plaire !

82%

DES FRANÇAIS
PENSENT QUE L'APÉRITIF FAIT PARTIE
DU PATRIMOINE CULTUREL DU PAYS.

Étude OpinionWay pour la Maison des vins & spiritueux (juillet 2025).



Décryptage

LAIT SANS LACTOSE, COMMENT LE FABRIQUE-T-ON ?

Ballonnements, crampes, certaines personnes ressentent de l'inconfort qui peut aller jusqu'à la douleur lorsqu'elles consomment du lait. Le problème des gens plus ou moins intolérants au lactose, c'est qu'ils ne produisent plus ou pas assez de lactase. Cette enzyme dégrade le sucre complexe qu'est le lactose en deux sucres simples, le glucose et le galactose, afin de faciliter son absorption. Pour rendre le lait plus digeste, on ne retire pas le lactose mais on reproduit le processus naturel de digestion lorsque le lactose est digéré par la lactase présente dans l'intestin grêle. On ajoute donc tout simplement de la lactase après la pasteurisation et avant la stérilisation (pour le lait UHT) pendant le processus de fabrication du lait.



Consommation

BONNE ACTION

Dans 200 points de vente Auchan, Carrefour et Intermarché, la marque Fiers commercialise, au juste prix, des produits fabriqués par des personnes en situation de handicap. Une belle manière de favoriser l'insertion par le travail et de faire évoluer le regard sur l'inclusivité. Café ou confitures, ce sont aujourd'hui plus de 30 produits d'épicerie de qualité que l'on peut trouver dans les rayons, fabriqués par près de 400 personnes dans 5 ateliers en France.



On craque pour les feuilles de Brick !

Cigare, samoussa, mille-feuille, aumônière... De l'entrée au dessert, ces feuilles extra fines savent tout faire. Et si on les adoptait pour un apéritif léger et pas cher ?

PAR EUGÉNIE BIDET

Samoussas courgette menthe

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 15 MIN

1 courgette • 1 citron jaune bio • 2 gousses d'ail
Quelques feuilles de menthe • 12 feuilles de bricks • 1 c. à café de flocons de piment • Huile d'olive • Sel et poivre

❶ **Lavez les courgettes** et râpez-les finement. Pelez l'ail et hachez-le. Rincez la menthe et ciselez-la. Zestez le citron.

❷ **Faites revenir l'ail et les courgettes** dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre pendant 5 minutes. Ajoutez la menthe, les flocons de piment et les zestes de citron en fin de cuisson.

❸ **Coupez les feuilles de brick en deux.** Déposez un peu de farce sur un bord, pliez en triangles réguliers. Badigeonnez d'huile d'olive.

❹ **Faites dorer les samoussas** à la poêle 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

❺ **Servez chaud**, accompagné d'une sauce au yaourt relevée de jus de citron et de flocons de piment.

Toute l'année

Adaptez la recette selon la saison : des petits pois ou des fèves au printemps, des épinards frais et du brocoli en hiver.



Crevettes croustillantes et chutney de mangue

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 25 MIN

- 16 crevettes • 1 mangue • 1 cm de gingembre frais • 16 feuilles de coriandre • 15 cl d'huile de friture
- 5 cl de vinaigre balsamique • 4 feuilles de bricks • 2 c. à soupe de miel • Sel et poivre

1 Épluchez la mangue et détaillez-la en dés.

Pelez le gingembre et râpez-le.

2 Déposez les morceaux de mangue dans une casserole avec le vinaigre, le miel et le gingembre. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.

3 Décortiquez délicatement les crevettes en prenant soin de laisser la queue.

4 Découpez 16 bandes d'environ 3 cm de large dans les feuilles de brick. Déposez 1 feuille de coriandre sur chaque crevette puis entourez-la d'une bande de feuille de brick.

5 Faites chauffer l'huile de friture dans une grande poêle. Faites frire les crevettes 2 minutes de chaque côté. Déposez les crevettes sur du papier absorbant pour éliminer l'excès de gras.

6 Servez aussitôt, accompagné du chutney de mangue.



Défi relevé

Vous pouvez ajouter du piment d'Espelette ou un morceau de piment oiseau dans le chutney si vous appréciez les préparations épicées.



Cigares de sardine à la ricotta

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 MIN

- Basilic frais • 250 g de ricotta • 20 g de beurre
- 2 boîtes de sardines au naturel • 10 feuilles de brick
- 50 g de pignons de pin • Sel et poivre

1 Lavez les feuilles de basilic et ciselez-les.

Mélangez dans un bol la ricotta, les pignons de pin et le basilic. Salez et poivrez.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les feuilles de bricks par la moitié. Déposez 1 cuillerée de farce sur le bord de la feuille. Ajoutez la moitié d'une sardine puis roulez la feuille à la façon d'un nem. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.

3 Badigeonnez les bricks de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 8 à 10 minutes, pour obtenir une jolie coloration.

Antigaspi

Ne jetez pas l'huile des sardines ! Utilisez-la pour une vinaigrette ou une mayonnaise maison. Cela fonctionne aussi dans une marinade.

Minitartelettes au thon, câpres et estragon

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 10 MIN

- Quelques feuilles d'estragon • 100 g de fromage frais
- 1 boîte de thon • 6 feuilles de brick
- 1 c. à soupe de câpres • 1 c. à café de paprika
- Huile d'olive • Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Coupez chaque feuille de brick en quatre. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Superposez 2 morceaux et déposez-les dans les alvéoles d'un moule à muffins pour former de petites corolles.

2 Enfournez pour 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laissez refroidir.

3 Émiettez le thon dans un bol. Ajoutez le fromage frais, les câpres hachées, l'estragon, un filet d'huile d'olive, le sel, le poivre et une pincée de paprika. Mélangez bien pour obtenir une préparation homogène.

4 Garnissez chaque corolle de brick avec 1 cuillerée de préparation au thon. Saupoudrez légèrement de paprika pour la touche finale et dégustez.

En temps et en heure

Pour des tartelettes bien croustillantes, dégustez-les idéalement dans l'heure, avant que la farce ne détrempe la pâte.



Les bonnes astuces de



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

Marie

Comment éplucher les châtaignes facilement ?

LAURIE, ROUEN

Il y a une solution simple et rapide. Il faut entailler les châtaignes dans la largeur puis les plonger 30 minutes dans un grand volume d'eau bouillante additionné d'une cuillerée à soupe d'huile. L'écorce et la peau intérieure se retirent sans effort.



Qu'est-ce que le farro ?

JULIEN, ÈZE

Le farro n'est pas une céréale mais plutôt une catégorie qui comprend trois espèces de blé décortiqué, l'engrain, l'amidonniér et l'épeautre, courante dans la cuisine italienne. Un vrai concentré de bienfaits - fibres, protéines, vitamine B, minéraux. La cuisson est plus longue, mais sa tenue est excellente. On lui prête des arômes de noisette et de cannelle...



Peut-on manger des cèpes crus ?

CHARLOTTE, MUTZIG

Ils ne sont pas toxiques, contrairement aux morilles, par exemple. Les amateurs les apprécient coupés en carpaccio et marinés (balsamique, huile, jus de citron). Mais ce n'est pas sans risque, car ils sont prélevés dans la nature et peuvent être porteurs de germes. Choisissez-les jeunes, sains, sans taches et avec une chair ferme.



Puis-je remplacer le sucre par du miel dans les gâteaux ?

GAËL, MACHECOUL

Oui, mais il vaut mieux cuire à température modérée, sans quoi le miel brunit et peut devenir amer. Il faut réduire la quantité de liquide de 15 à 20 %, le miel contenant environ 20 % d'eau. Enfin, on en met moins, son pouvoir sucrant étant supérieur à celui du sucre. Les miels d'acacia, tilleul et châtaignier ont par ailleurs un index glycémique moins élevé que les autres.

PETITS trucs

Râpé granulé

J'achète toujours le fromage en morceau, car le râpé tout prêt contient souvent des additifs ou manque de goût. Plutôt que de le râper, je le coupe en petits bouts que je mixe dans un hachoir. Cela donne un granulé qui fond rapidement et gratine parfaitement.

Fan de banane

Si comme moi vous appréciez ces fruits, conservez-les plus longtemps en les séparant, car elles se font mûrir plus vite mutuellement. Et moins le fruit a de contact avec une surface dure, moins il y aura de zones abîmées.

Fonds de bouillon

Je récupère toujours le surplus de jus des rôtis ou du poulet, je les congèle dans des petits sachets que je regroupe dans un bac fermé. J'en utilise un ou plusieurs en fonction des besoins.

Ouf au plat express

Envie d'un œuf au petit déjeuner ? Cassez-le sur une assiette en carton, posez une seconde assiette retournée par-dessus et passez le tout 30 à 35 secondes au micro-ondes. Le blanc est cuit et le jaune coulant, sans utiliser ni beurre ni poêle.

Plus douce

La purée de céleri-rave ne plaît pas à tout le monde. Pour atténuer la saveur du légume, je le fais cuire avec 1 pomme de terre et 1 pomme coupée en morceaux.

Vite à table !

Lorsque je congèle des lasagnes ou un gratin familial, je prédécoupe le plat en portions individuelles que j'écarte un peu avec une spatule. La congélation est plus rapide, et le réchauffage au four également.

C'est meilleur

Note fruitée

La saison des mijotés débute. Pour sublimer daube, coq au vin et bourguignon, ajoutez 2 à 3 cuillerées à soupe de gelée de pomme dans la sauce pour en renforcer les saveurs.



Ca marche

Absorbant

Ne posez pas un couvercle sur une casserole de riz ou un risotto en attendant le service. Couvrez plutôt d'un torchon, il absorbera la condensation excessive et évitera que le riz devienne pâteux.

C'est plus facile

Décollage

On empile des verres encore humides... et ils se coincent. Pour les séparer, plongez le verre du dessous dans de l'eau glacée et versez de l'eau chaude (pas bouillante) dans le second. Patientez quelques minutes.



Bon à savoir

Consommable

Le glucose a formé des cristaux dans le miel ? Rassurez-vous, non seulement le miel est encore bon - il suffit de le faire chauffer - mais c'est de plus un signe de qualité ! Il s'agit d'un produit non transformé, qui conserve toutes ses propriétés.

Les COURGES, stars de l'automne !

Potimarron, courge musquée, butternut... On fond pour ces légumes à la chair fondante et à la saveur légèrement sucrée.

Charlie Anne

Le finaliste 2025 de « Top chef » et passionné de courges nous livre tous ses conseils pour les cuisiner.

PAR SAMIA MRANI

Qu'est-ce qui vous plaît tant dans les courges ?

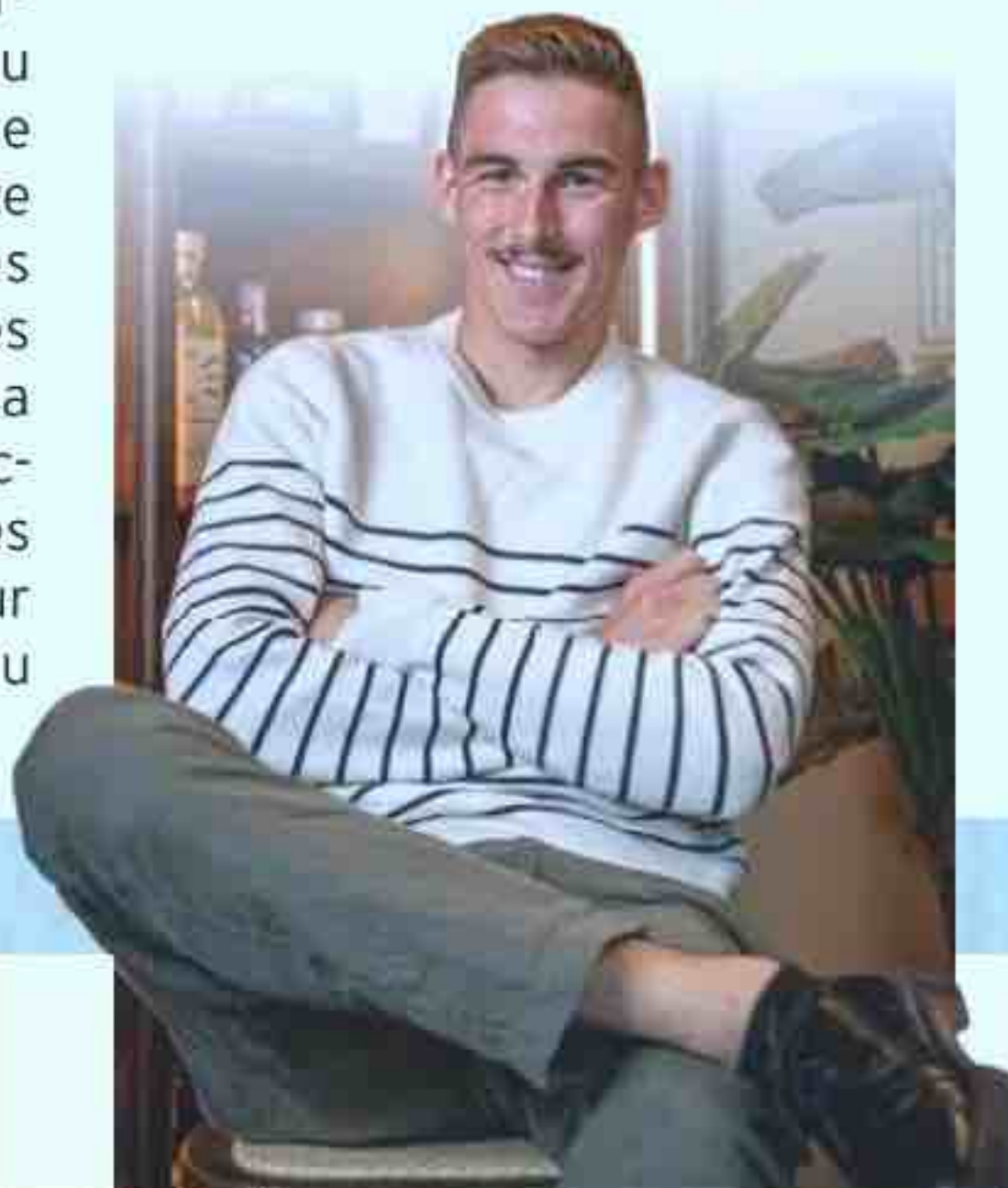
C'est un légume que j'adore, car il existe plusieurs variétés qui ont toutes des textures et des goûts très différents, qu'on peut travailler longtemps, de début septembre jusqu'au début de l'année, en sucré comme en salé.

Vous avez une variété préférée ?

Le butternut est l'une de celle que j'apprécie le plus. Pour un cuisinier, ça fait beaucoup de matière à travailler, car il a très peu de vide d'air, il a un goût très rond et très fort en bouche. Je l'utilise dans tous les sens. Je fais une purée de butternut avec des lardons rissolés, puis je mouille avec du lait d'avoine et des jaunes d'œufs, le tout cuit à la nappé : ça fait une glace salée très intéressante pour des chauds-froids. Je réalise aussi des pickles de butternut parfumés à la cardamome, c'est un accord qui fonctionne très bien. Je transforme les graines de la courge en praliné pour napper un disque de butternut cuit au barbecue : ça, c'est très coquin !

Bio express

Après son apprentissage à Caen, le jeune chef de 24 ans a enchaîné les établissements de renom, comme le restaurant de David Toutain, à Paris, ou l'étoilé La Marine en Normandie. Inscrit à « Top Chef » 2025 sur un coup de tête, il y réalise un parcours remarqué, avec une cuisine épurée s'attachant avant tout aux produits, et arrive jusqu'en finale. En septembre 2025, il signe la carte du Chou de Chanorier, le nouveau restaurant des Bistrots pas parisiens dans les Yvelines.



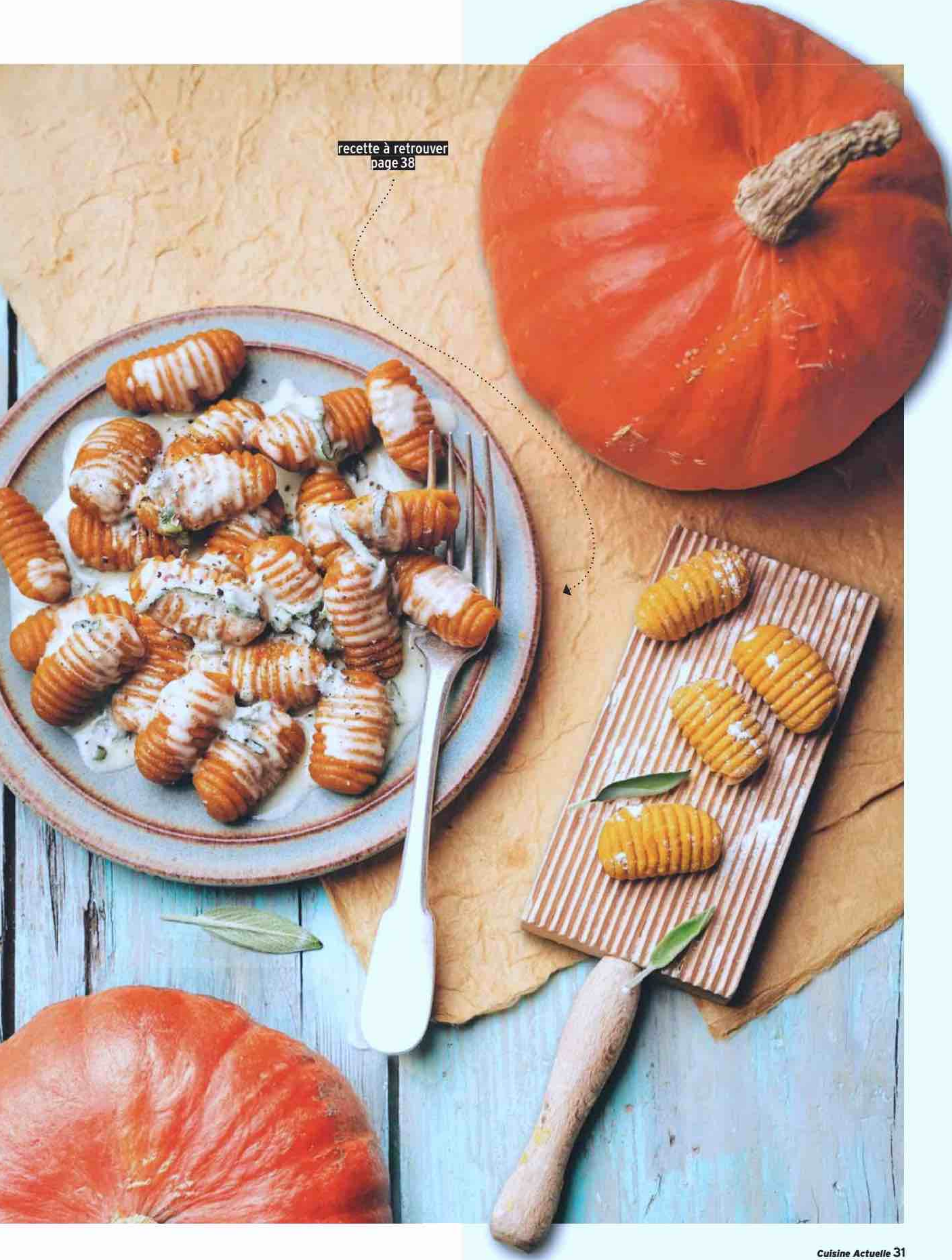
Vous les utilisez plutôt en accompagnement de viande, de poisson ou en plat végétarien ?

Plutôt en plat végétarien, car je trouve que quand on fait des cuissons, surtout au barbecue, elles ont un côté assez viandard qui ressort. Je les laque souvent avec beaucoup de beurre ou avec un caramel à sec déglacé au soja et au miso, ce qui leur permet de bien rôtir sur le barbecue. Honnêtement, il n'y a pas besoin de viande pour les accompagner, pour moi elles se suffisent à elles-mêmes.

Vous avez des astuces pour les préparer ?

Si j'ai une purée à faire, je ne m'embête pas à éplucher ma courge : je la mets dans de l'alu et au four ou dans une cocotte, puis je récupère uniquement la chair, la peau se détachant toute seule. Ma recette fétiche est un cercle de butternut poché à l'eau puis fumé au barbecue, servi avec une cuillerée de crème crue et du praliné de crème de courge. Ça, c'est vraiment ce que j'ai envie de manger en automne !

recette à retrouver
page 38



Velouté de courge musquée au chorizo et manchego

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 35 MIN

- 100 g de chorizo • 1 grosse tranche de courge musquée (env. 1 kg) • 2 pommes de terre • 1 oignon
- 3 brins de sauge • 80 g de manchego • 60 cl de bouillon de légumes • 60 g de croûtons aux graines
- 2 c. à soupe de sauce basque sakari • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1 Pelez la courge puis ôtez les graines et les filaments. Coupez-la en gros cubes. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

2 Faites revenir l'oignon émincé dans un faitout avec l'huile d'olive. Ajoutez les dés de courge et les pommes de terre. Versez le bouillon, salez, poivrez et faites cuire à feu moyen 30 minutes.

3 Ôtez la peau du chorizo et ajoutez une dizaine de rondelles dans la soupe 10 minutes avant la fin de cuisson avec 1 brin de sauge.

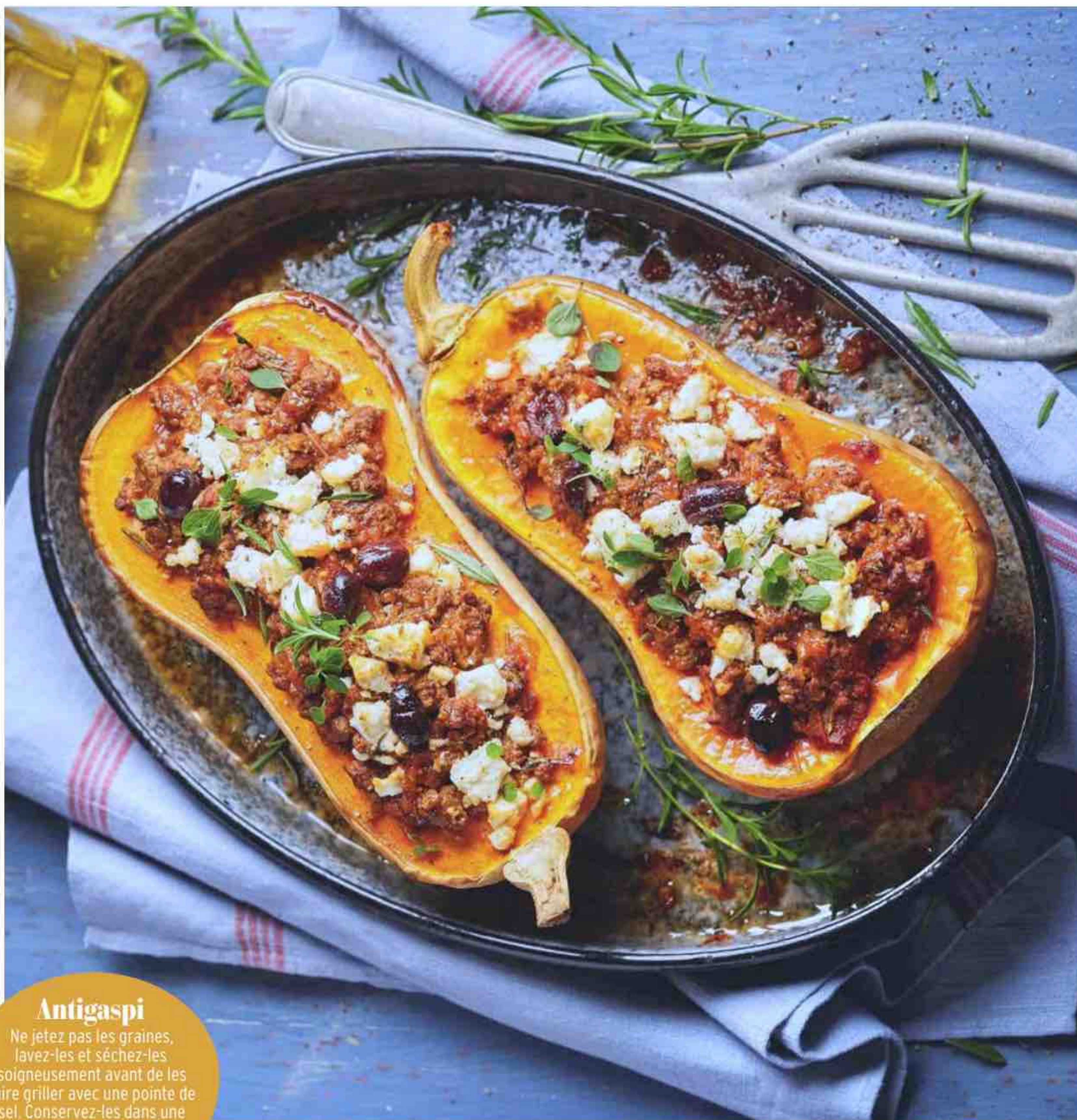
4 Passez la soupe au mixeur avec la moitié du bouillon et la moitié du manchego préalablement râpé. Ajustez la quantité de bouillon pour obtenir un velouté. Ajoutez la sauce basque et rectifiez l'assaisonnement.

5 Coupez le reste du chorizo en petits bâtonnets et faites-le revenir 3 minutes dans une poêle antiadhésive bien chaude.

Réservez sur du papier absorbant.
6 Versez le velouté dans des bols de service. Garnissez les veloutés de chorizo, de croûtons, de copeaux de manchego, de quelques feuilles de sauge et de poivre.

Sauce sakari, quèsaco ?

Grand classique du Pays basque, la sauce sakari se compose d'huile, de vinaigre, de piment, de sel, de poivre et de plusieurs aromates. Déclinée en version forte et douce, elle s'emploie aussi bien pour assaisonner que pour déglacer ou mariner des poissons comme des viandes.



Antigaspi

Ne jetez pas les graines, lavez-les et séchez-les soigneusement avant de les faire griller avec une pointe de sel. Conservez-les dans une boîte hermétique et grignotez-les à l'apéritif ou parsemez-les sur vos plats.

Butternut farci à la bolognaise

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 35 MIN | CUISSON 1 H 10

- 650 g de viande hachée • 2 butternuts • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2 brins d'origan • 2 brins de sarriette
- 80 g de feta • 40 cl de sauce tomate • 12 olives noires • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les butternuts en deux dans la longueur puis ôtez les graines et les filaments.

2 **Creusez un peu les courges** sur la longueur pour pouvoir les farcir. Récupérez la chair et détaillez-la en petits dés. Réservez.

3 Posez les moitiés de butternut

dans un grand plat à four. Arrosez-les d'un peu d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pour 30 minutes.

4 **Faites revenir les dés de butternut**, les oignons et l'ail hachés 5 minutes dans une sauteuse avec le reste d'huile d'olive sur feu moyen. Ajoutez la viande

hachée, salez, poivrez, mélangez bien et faites cuire le tout 5 minutes.

5 **Ajoutez la sauce tomate**, les olives, les herbes, poursuivez la cuisson 8 minutes à feu doux. Farcissez les courges avec la bolognaise. Parsemez de feta émiettée et enfournez pour 20 minutes. Servez bien chaud.

Œuf cocotte en jack be little

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 30 MIN

- 200 g de talon de jambon blanc à l'os
- 4 courges jack be little • 1 échalote • 4 brins de cerfeuil
- 4 œufs • 20 cl de crème liquide entière
- 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Coupez transversalement les courges sous le pédoncule et évidez-les en retirant les pépins. Placez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et disposez les chapeaux à côté. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 10 à 15 minutes.

2 Taillez le talon de jambon en cubes. Pelez l'échalote et ciselez-la. Faites revenir cette dernière dans une petite casserole avec un peu d'huile pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Versez la crème, salez et poivrez.

3 Répartissez les cubes de jambon dans le fond des courges et nappez de crème à l'échalote. Cassez un œuf par-dessus et assaisonnez-le. Enfournez le tout pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris, mais le jaune encore coulant. Poivrez, parsemez les œufs cocotte de pluches de cerfeuil, donnez un dernier tour de moulin à poivre et dégustez.





Le bon geste

Chauffez votre four à 80°C et mettez-y vos girolles une fois cuites pour les réserver au chaud en attendant que le velouté soit prêt.

Velouté de potiron aux girolles

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 35 MIN

- 800 g de potiron épluché • 200 g de girolles • 1 carotte • 1 poireau • 1 pomme de terre • 2 oignons
- 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • Quelques brins de persil • 4 œufs • 40 g de beurre
- 50 g de noix • 5 cl de vinaigre blanc • Piment d'Espelette • Sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les oignons, les carottes et la pomme de terre et coupez-les en petits dés. Taillez le potiron en cubes et émincez le poireau. Nettoyez les girolles. Hachez l'ail.

2 Faites fondre 10 g de beurre dans un faitout et faites-y revenir 5 minutes les oignons, le poireau, la pomme de terre et la carotte. Ajoutez le potiron et le bouquet garni, couvrez d'eau à hauteur et laissez cuire à couvert et à petits bouillons pendant 30 minutes.

3 Faites torréfier les noix au four sur une plaque chemisée de papier sulfurisé pendant une dizaine de minutes avant de les concasser grossièrement.

4 Faites revenir l'ail et les girolles avec 10 g de beurre dans une poêle. Salez, poivrez et réservez au chaud.

5 Faites frémir 2 l d'eau dans une casserole et ajoutez le vinaigre. Cassez 1 œuf dans un ramequin et versez-le délicatement dans l'eau frémissante. Répétez l'opération avec les 3 autres œufs, laissez-les cuire environ 3 minutes. Sortez les œufs pochés à l'aide d'une araignée et égouttez-les sur du papier absorbant.

6 Retirez le bouquet garni du velouté et mixez celui-ci dans un blender. Ajoutez le reste de beurre pour l'enrichir, salez, poivrez et mixez à nouveau. Répartissez le velouté dans des assiettes creuses, disposez un œuf poché sur chacune, donnez un dernier tour de moulin à poivre. Répartissez les noix, les girolles, quelques feuilles de persil et saupoudrez de piment d'Espelette.

À vous de jouer !

Utilisez une fourme d'Ambert ou de Montbrison pour un gratin à la saveur douce, ou optez pour un roquefort, un stilton anglais ou encore un gorgonzola italien pour un résultat plus corsé. Pour une version moins riche, remplacez la crème par du lait.

Gratin de potimarron au bleu et aux noix

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 40 MIN

- 1 potimarron • 3 œufs • 20 cl de crème liquide entière • 200 g de fromage bleu
- 60 g de cerneaux de noix • 1 c. à soupe de graines de courge
- 1/2 de c. à café de noix de muscade râpée • Sel et poivre

❶ **Coupez le potimarron en fines tranches** en retirant le pédoncule et les pépins au centre. Plongez-les 15 à 20 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée puis égouttez-les lorsqu'elles sont tendres.

❷ **Préchauffez le four à 180 °C.** Battez les œufs avec la crème, salez et poivrez. Ajoutez la noix de muscade. Émiettez le fromage bleu dans la préparation.

❸ **Répartissez le potimarron dans un grand plat à gratin.** Versez l'appareil aux œufs par-dessus. Parsemez de noix grossièrement concassées et de graines de courge.

❹ **Enfournez pour 20 à 25 minutes** puis passez votre four en mode gril en laissant gratiner le tout pendant 5 à 10 minutes et en surveillant bien. Dégustez chaud avec une salade verte.



LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉ
EN BRETAGNE

SUCRÉ & FONDANT



**Derrière chaque potimarron,
il y a un maraîcher**



**MANGEZ LA PEAU !
FACILE & ANTI-GASPI**

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS



Quiche à la courge et au chèvre frais

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 1 H

- 1 butternut • 3 œufs • 400 g de chèvre frais
- 400 g de pâte brisée • 5 cl de lait • Beurre • 10 cl d'huile d'olive
- Graines de courge • Herbes de Provence • Sel et poivre

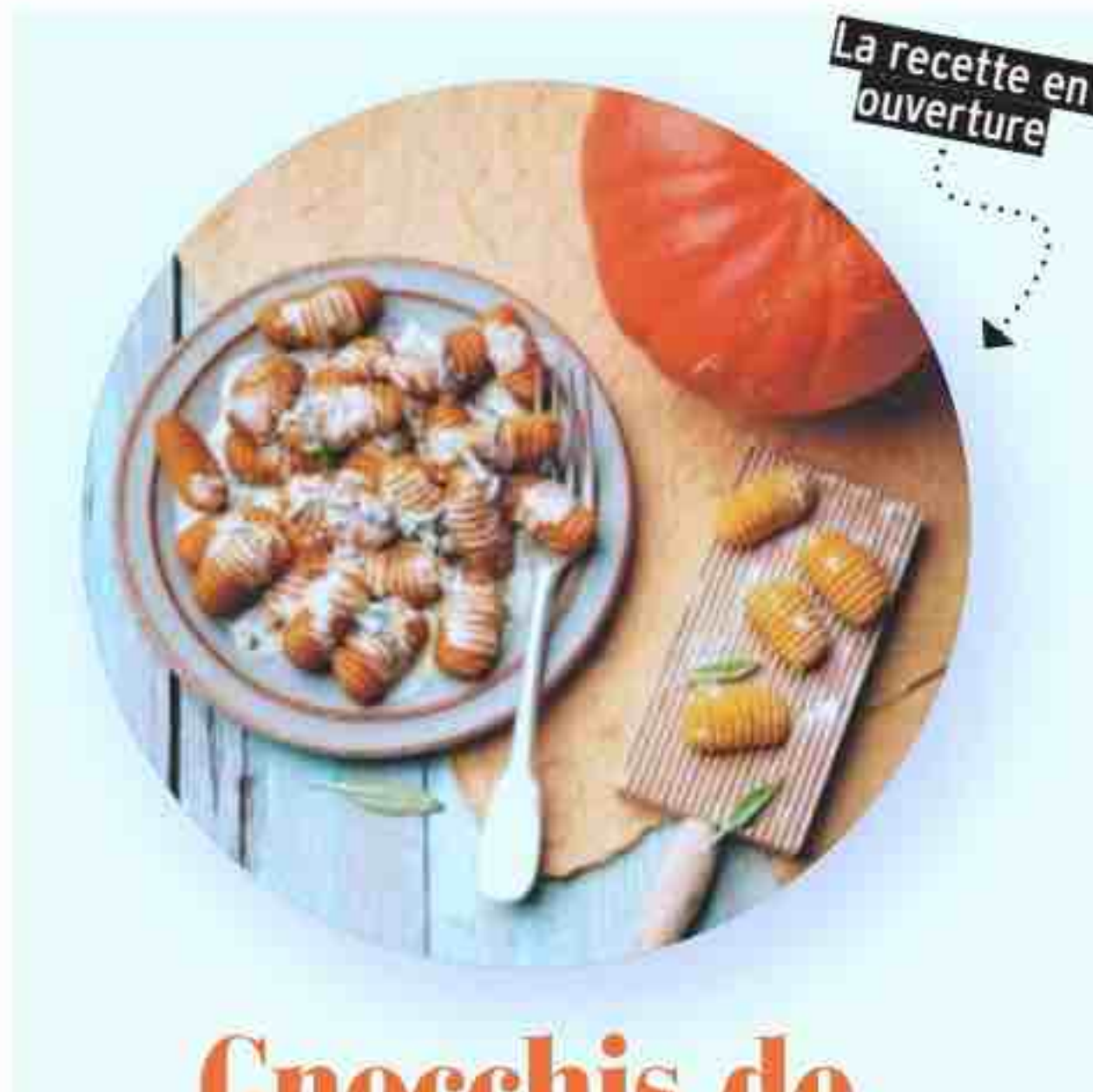
1 Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et épépinez la courge, coupez-la en morceaux et éparpillez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson.

2 Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez pour 25 à 30 minutes en retournant les morceaux à mi-cuisson, jusqu'à ce que la courge soit rôtie et tendre. Laissez refroidir.

3 Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée sur 5 à 8 mm d'épaisseur, à la mesure de votre moule à tarte. Beurrez le moule et foncez-y la

pâte en égalisant bien les bords. Piquez le fond et tassez-y la courge rôtie froide recoupée en petits morceaux. Émiettez le chèvre par-dessus. Battez les œufs avec le lait et les herbes de Provence, salez et poivrez. Nappez-en la garniture. Parsemez de graines de courge.

4 Enfourez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite uniformément. Proposez une salade de roquette et de pousses d'épinards en accompagnement et dégustez en parts.



La recette en ouverture

Gnocchis de potimarron et crème coco

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

- 1 potimarron (800 g) • 1 bouquet de sauge • 1 jaune d'œuf • 40 cl de crème de coco • 170 g de farine • 1 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco
- Sel et poivre

1 Faites cuire le potimarron pelé, épépiné et coupé en morceaux à la vapeur pendant 15 à 20 minutes et sortez-le lorsqu'il est fondant. Écrasez-le au presse-purée en incorporant le jaune d'œuf et juste assez de farine pour obtenir une pâte qui s'amalgame bien et ne colle plus. Salez et poivrez.

2 Réalisez des boudins de 2 cm de diamètre sur un plan de travail fariné. Découpez-en des tronçons de 3 cm et roulez-les sur une planche à gnocchis en bois ou sur le dos d'une fourchette pour leur apporter les stries caractéristiques des gnocchis.

3 Portez à ébullition une grande marmite d'eau salée. Plongez-y les gnocchis par poignées pendant 3 à 4 minutes et sortez-les lorsqu'ils remontent à la surface, à l'aide d'une écumoire.

4 Émincez les feuilles de sauge et faites-les griller 1 minute dans une sauteuse avec l'huile de coco. Ajoutez les gnocchis et faites-les légèrement colorer 3 minutes. Par ailleurs, faites chauffer la crème de coco, salez-la et poivrez-la. Dressez les gnocchis grillés et nappez-les de crème de coco.

En version traditionnelle

Remplacez l'huile de coco par 30 à 50 g de bon beurre de baratte et la crème de coco par de la crème fleurette. Ajoutez un peu de parmesan râpé ou des copeaux de pecorino en dernière touche. Proposez une chiffonnade de jambon cru en accompagnement.

LAISSEZ LA MAGIE OPÉRER, UNE PAGE APRÈS L'AUTRE



La boutique de sa grand-mère en péril, son petit-ami qui la trahit... Mais dans ce chaos, une nouvelle vie pleine de surprises pourrait bien l'attendre.



Soixante ans d'amitié, des secrets enfouis... et une semaine à Castlehill qui pourrait bien tout faire basculer.



Depuis deux ans, Lexi survit avec un cœur en miettes. Mais parfois, il suffit d'un regard pour que tout reparte de zéro.

Disponibles en librairie et en ebook

Editions Prisma  

J'ai testé pour vous les cafés arabica moulus

Vous n'avez pas de machine à dosettes ou équipée d'un broyeur à grains ? Pas de problème, il y a de très bons cafés moulus. On a même l'embarras du choix.

PAR FABIENNE HABERTHUR

ARABICA OU ROBUSTA

Le café arabica est originaire des hauts plateaux éthiopiens, il pousse entre 600 et 2 000 m d'altitude. Le robusta, lui, se cultive en plaine. Il contient deux fois plus de caféine que l'arabica, sa saveur est plus corsée, plus amère et son goût puissant. L'arabica est plus doux, d'une grande finesse aromatique en bouche. Ce dernier représente les deux tiers de la production mondiale et c'est celui qu'on trouve en majorité dans les rayons.

BIEN LE CHOISIR

Il est important de regarder la provenance des cafés. Privilégiez les cafés d'origine unique aux mélanges (blend). La torréfaction a aussi son importance, c'est elle qui donne les notes aromatiques au café, plus ou moins légères, fruitées, grillées, intenses... Pensez également à vérifier la date de torréfaction ainsi que la date à laquelle le café a été moulu si ces informations sont indiquées sur l'emballage.

BIEN LE DOSER

En général, on recommande 1 cuillerée à soupe (7-8 g) de mouture pour une tasse de café. Ce dosage est à ajuster en fonction des préférences personnelles et de la méthode de préparation. Par exemple, pour une cafetière à piston, on met un peu plus de café d'une mouture un peu plus grosse que pour un café filtre.

BIEN LE CONSERVER

Pour conserver du café moulu, il faut le protéger de l'air, de la chaleur, de l'humidité et de la lumière. Une boîte en métal est idéale.



ITALIEN

San Marco

pur arabica (250 g).

Odeur de grillé dans le paquet et dans la tasse. Sa mouture est très fine, presque poudreuse. En bouche, il est très puissant, malgré une intensité de 7 annoncée (attention à bien le doser). En bouche, on constate une forte amertume persistante.

- **LES PLUS** : très corsé, à l'italienne.
- **LES MOINS** : la mouture un peu fine qui forme une pâte dans le filtre.
- **ON LE DÉGUSTE** : le matin, pour se réveiller.



NATUREL

Méo

l'original bio (500 g).

Fabriquée à partir d'un assemblage de cafés issus de l'agriculture biologique venant aussi bien d'Afrique que d'Amérique du Sud, il se révèle assez aromatique au nez et plutôt équilibré en bouche. On apprécie sa puissance justement dosée, pour un réveil tout en douceur.

- **LES PLUS** : son format adapté aux gros consommateurs.
- **LES MOINS** : l'absence d'origine précise.
- **ON LE DÉGUSTE** : dès le matin et toute la journée.



LÉGER

Jacques Vabre

grand cru d'arabica de Popayan (250 g).

Bonne odeur chaude et gourmande quand on ouvre le paquet et au moment de la préparation. Le goût est moins prononcé, plutôt fruité, avec des notes acidulées. Il développe peu d'amertume, il est facile à boire.

- ➔ **LES PLUS** : léger.
- ➔ **LES MOINS** : arômes un peu trop discrets.
- ➔ **ON LE DÉGUSTE** : à la pause-café.



DOUX

Lobodis

pur arabica du Pérou (250 g).

Moyennement corsé, ce café du Pérou affiche une intensité de 7. Il développe en bouche une saveur douce avec des notes chocolatées et un peu d'acidité, pas désagréable. Sa mouture moyenne est parfaite pour les filtres permanents en métal.

- ➔ **LES PLUS** : bel équilibre en bouche.
- ➔ **LES MOINS** : une petite pointe d'amertume en arrière-goût.
- ➔ **ON LE DÉGUSTE** : tout au long de la journée.



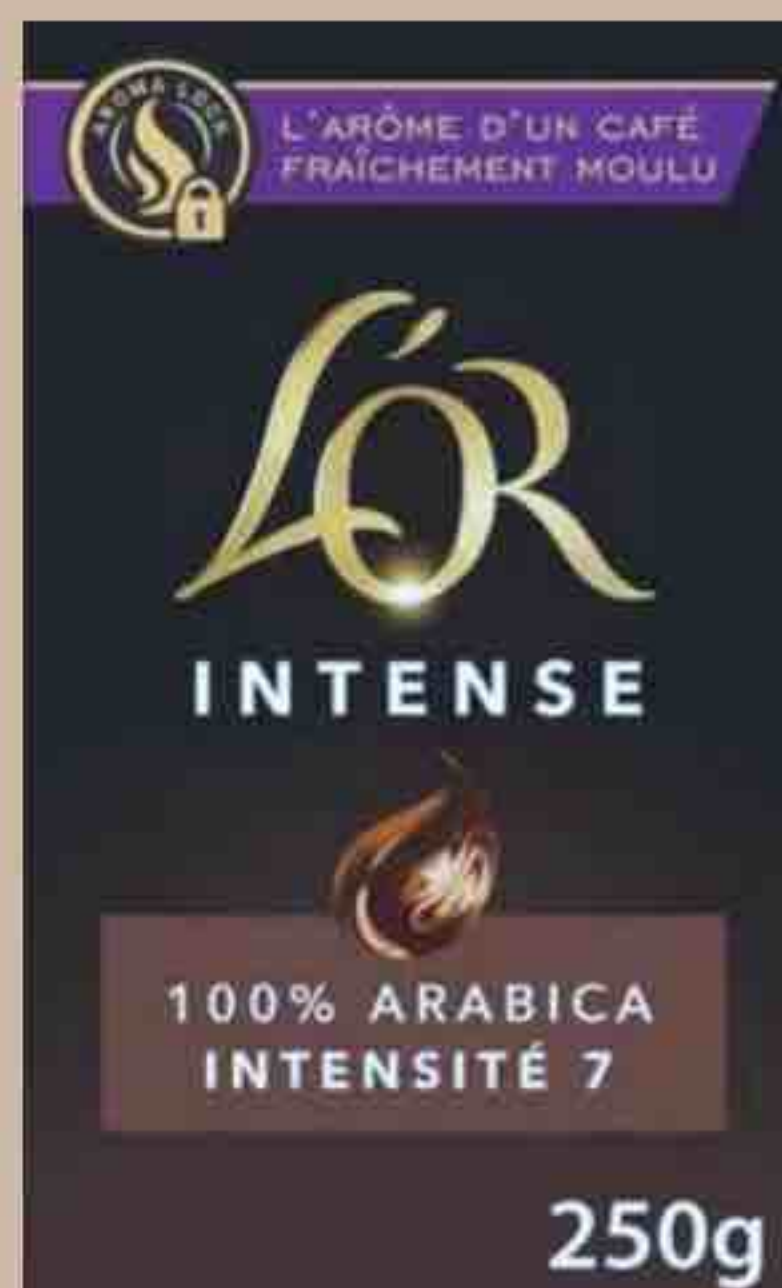
ÉQUILIBRÉ

Ethiquable

café arabica d'Équateur (250 g).

Ce café moulu d'Équateur est doux au nez comme en bouche. On distingue des notes végétales et sucrées. Il affiche une intensité de 5, ce qui correspond au ressenti. Bel équilibre entre acidité et amertume. Goût rond. Mouture moyenne. Emballage recyclable.

- ➔ **LES PLUS** : issu du commerce équitable et de l'agriculture biologique.
- ➔ **LES MOINS** : on ne voit pas.
- ➔ **ON LE DÉGUSTE** : avec un nuage de lait.



RECONNU

L'Or

100 % arabica (250 g).

Pas de terroir spécifique pour ce café moulu qui est issu d'une sélection d'arabicas récoltés à travers le monde. Leur assemblage donne un café riche et puissant. Il affiche une intensité de 7. En bouche, on retrouve des notes de chocolat noir, avec une légère touche de caramel.

- ➔ **LES PLUS** : une qualité constante assurée pour le blend des grains.
- ➔ **LES MOINS** : son prix relativement élevé.
- ➔ **ON LE DÉGUSTE** : après le repas.



Aurélie Thérond

« La cuisine antigaspi est ludique »

Qui ne s'est pas déjà retrouvé avec un fond de bouteille de vin, des restes de pain un peu sec ou encore des blancs d'œufs sans savoir qu'en faire ?

Aurélie Thérond a trouvé quantité de solutions pour ne pas jeter ces restes et livre dans son ouvrage ses 180 meilleures recettes antigaspi.

PAR SAMIA MRANI

Comment en êtes-vous venue à la cuisine et à l'écriture de livres de recettes antigaspi ?

J'ai toujours aimé manger et étant petite, j'aidais toujours ma mère et mes grands-mères qui cuisinaient très bien. Progressivement, je m'y suis mise aussi, surtout des desserts, car ma mère était plutôt sur du salé. Le côté antigaspi est venu du fait que quand j'aidais ma mère à faire une mayonnaise, par exemple, elle me disait de jeter le blanc d'œuf, et j'ai toujours trouvé ça un peu bizarre. C'était d'autant plus étrange que mes parents m'ont toujours appris que la nourriture était quelque chose qu'il fallait respecter. Plus tard, j'ai voulu faire des macarons et cette fois-ci ce sont les jaunes que je devais jeter. Je trouvais ça dommage et je me suis dit que ça devait exister un livre qui disait quoi faire avec tant de jaunes ou tant de blancs. Finalement, ça n'existait pas, donc j'ai commencé mon propre recueil recensant des recettes et des moyens de conservation, ça a donné naissance à mon premier livre. Puis mon éditeur m'a proposé de décliner cette idée avec d'autres restes, ce qui a donné lieu à deux autres ouvrages. Le quatrième et dernier qui sort à la rentrée est une fusion des trois premiers livres.

Est-ce qu'on peut bien manger avec toutes ces choses que l'on jette normalement ?

Oui, on peut très bien manger, même ! Avec le jaune et le blanc d'œuf, c'est assez facile à imaginer, parce qu'il existe beaucoup de recettes qui ne demandent que des jaunes ou des blancs. Pour les autres, je connaissais beaucoup de recettes avec des restes de pain, mais je me suis amusée à en découvrir de nouvelles avec des restes de vin ou des épluchures de fruits et légumes. Ce qui est assez drôle au final, c'est qu'on découvre de nouvelles façons de cuisiner et de nouveaux réflexes. C'est ludique, en fait, d'essayer d'inventer de nouvelles recettes, d'expérimenter avec des choses qu'on jette habituellement.

Quels sont les avantages à cuisiner de cette façon ?

Les fruits et légumes sont de plus en plus chers, donc ça permet déjà de faire des économies, parce qu'on peut utiliser plus de choses, d'autant que quand on achète de bons produits,

c'est tout de même toujours dommage d'en jeter une partie. Il y a aussi un avantage écologique, surtout qu'on sait qu'on produit suffisamment de ressources mais qu'on les gaspille trop. Donc c'est bien aussi d'utiliser tout ce qu'on a de comestible, parce que les peaux de fruits et de légumes qu'on jette le sont, c'est juste qu'on n'a pas culturellement l'habitude de les cuisiner. On les jette aussi parce qu'on a toujours appris à faire comme ça. Il y a un avantage économique, écologique, et je trouve aussi un avantage un peu ludique, à essayer de trouver de nouvelles idées d'utilisation.

Quel est le « déchet » le plus surprenant que vous ayez réussi à transformer ?

La peau de banane, parce qu'on la jette systématiquement. Quand j'étais petite, c'était celle de « Tom-Tom et Nana » sur laquelle glissaient les gens. C'est un déchet qu'on voyait souvent dans la rue ou dans les poubelles et qui n'est pas très attirant, avec des taches et un côté épais et filandreux. On n'a pas envie de la manger, et elle est plus complexe à utiliser qu'une épluchure de courgette ou de concombre, qu'on n'est d'ailleurs pas obligé d'éplucher. J'ai découvert qu'en la cuisant dans l'eau et en la mixant après, ça fait une espèce de pâte un peu ambrée qui donnait un certain parfum. J'étais assez surprise du résultat, j'en ai fait des cookies, je crois que j'avais aussi préparé des muffins. Après, ça se cuisine, mais ce n'est pas un ingrédient principal.



Bible de l'antigaspi

Très bien pensé, ce livre est découpé en chapitres dédiés chacun à un élément qu'on a l'habitude de traiter comme un déchet. Jaune d'œuf, fond de vin rouge, épluchures de légumes et de fruits, tout est transformé en délicieux petits plats malins, écologiques et économiques !

« Le trognon, le vieux croûton, le fond de bouteille & le blanc d'œuf sont dans une marmite, ce n'est pas une blague : ça se mange ! », par Aurélie Thérond, Éditions de La Martinière.

PAIN DE CHIEN

AVEC 200 G DE PAIN

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 50 MIN | REPOS 1 H

- 3 œufs • 50 cl de lait • 20 g de beurre • 200 g de pain rassis • 100 g de raisins secs • 10 cl de rhum • 80 g de sucre roux

- 1 Portez à ébullition le lait et 75 g de sucre roux dans une casserole. Découpez le pain en morceaux d'environ 1 cm sur 2 cm. Mettez-les dans un saladier.
- 2 Versez le lait sucré chaud sur les morceaux de pain, mélangez bien et laissez le pain s'imbiber pendant 1 heure, en mélangeant de temps en temps.
- 3 Mélangez les raisins secs avec le rhum dans un grand verre et laissez-les s'imbiber pendant 1 heure.
- 4 Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs en omelette dans un bol. Ajoutez-les au pain et mélangez, puis mettez les raisins avec le rhum, mélangez encore.
- 5 Beurrez un plat allant au four. Versez-y la préparation, lissez la surface, répartissez sur celle-ci le reste du beurre coupé en petits morceaux et saupoudrez de 2 cuillerées à soupe de sucre roux.
- 6 Enfourez pour environ 45 minutes. Laissez bien refroidir le pain de chien avant de le déguster.



CŒUR DE NUAGE AU CHOCOLAT

AVEC 4 JAUNES D'ŒUFS

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

- 4 œufs entiers • 4 jaunes d'œufs
- 160 g de beurre + 10 g (pour les ramequins)
- 160 g de chocolat noir
- 160 g de sucre en poudre • 60 g de farine T55

- 1 Préchauffez le four à 240 °C. Faites fondre doucement le chocolat coupé en morceaux avec le beurre au bain-marie.
- 2 Mélangez la farine et le sucre dans un saladier, puis incorporez les œufs. Ajoutez ensuite le chocolat fondu, et remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3 Beurrez 6 ramequins et remplissez-les de la préparation. Enfourez pour 10 à 15 minutes (les bords des gâteaux doivent avoir gonflé). Laissez tiédir une grosse demi-heure et dégustez.





PASTIZZU

AVEC 150 G DE PAIN RASSIS

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 50 MIN | REPOS 20 MIN
RÉFRIGÉRATION 3 H

- 1 citron jaune bio • 4 œufs • 35 cl de lait
- 20 cl de crème fleurette • 50 g de beurre
- 150 g de pain rassis • 120 g de sucre en morceaux • 100 g de sucre en poudre

- 1 **Prélevez le zeste du citron** et coupez-le finement. Coupez le pain à la main ou au couteau, en morceaux aussi petits que possible.
- 2 **Portez à ébullition le lait** dans une casserole avec la crème, le beurre et le zeste du citron. Dès l'ébullition, ôtez du feu et laissez infuser pendant 5 minutes à couvert.
- 3 **Déposez le pain dans un saladier** et recouvrez-le du mélange lacté. Laissez le pain s'imbiber pendant environ 20 minutes, en remuant de temps en temps.
- 4 **Faites chauffer à feu moyen le sucre en morceaux** et 4 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole. Dès que le caramel est doré, versez-le dans un moule à cake, en le répartissant au mieux.
- 5 **Préchauffez le four à 180 °C.** Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
- 6 **Mixez le pain imbibé** et incorporez-le au mélange précédent. Versez le tout dans le moule caramélisé, placez celui-ci dans un plat plus grand rempli d'eau.
- 7 **Faites cuire pendant 50 minutes environ.** La surface doit être dorée. Laissez refroidir complètement le pastizzu avant de le placer 3 heures au réfrigérateur. Démoulez juste avant de servir.

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

AVEC 4 JAUNES D'ŒUFS

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 40 MIN
CUISSON 45 MIN | RÉFRIGÉRATION 15 MIN

- Pour la pâte :** • 1 jaune d'œuf • 125 g de beurre mou • 250 g de farine T55 • 20 g de sucre • 1 pincée de sel
- Pour la crème au citron :** • 3 citrons • 6 jaunes d'œufs • 50 g de beurre • 200 g de sucre • 30 g de farine T55 • 30 g de Maïzena
- Pour la meringue :** • 3 blancs d'œufs • 150 g de sucre

- 1 **Préparez la pâte.** Ajoutez la farine, le sel et le beurre ramolli en morceaux et travaillez du bout des doigts. Versez le sucre et mélangez. Ajoutez le jaune d'œuf et 3 cuillerées à soupe d'eau froide, travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait une consistance souple.
- 2 **Foncez un moule à tarte beurré** avec cette pâte, égalisez les bords, piquez-la à la fourchette et placez au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- 3 **Préchauffez le four à 180 °C.** Faites cuire la pâte à blanc, recouverte de papier sulfurisé et de billes de cuisson, pendant 15 minutes, puis enlevez le papier et le poids et faites cuire 10 minutes. Sortez-la du four.
- 4 **Hachez finement le zeste des citrons** et pressez-les. Préparez la crème au citron : fouettez la farine, la Maïzena, le sucre, le zeste et le jus de citron et 30 cl d'eau dans une casserole. Faites chauffer à feu doux sans cesser de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 5 **Ôtez du feu,** ajoutez le beurre coupé en morceaux, puis les jaunes d'œufs, un par un, et fouettez bien. Remettez sur le feu, fouettez pour que le mélange soit très épais. Étalez-le sur la pâte et laissez refroidir.
- 6 **Préchauffez le four à 200 °C.** Montez les blancs en neige, ajoutez petit à petit 150 g de sucre en fouettant.
- 7 **Couvrez la tarte au citron avec cette meringue.** Enfournez pour 10 minutes. Servez frais.



Un mont-blanc façon tartelette

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 1 H | CUISSON 3 H 20 | RÉFRIGÉRATION 30 MIN

De la meringue craquante, une chantilly onctueuse et de la crème de marrons au parfum envoûtant sur un fond de tartelette à croquer : tous les ingrédients sont réunis pour un dessert irrésistible !



Pour la base en pâte sucrée : • 1 œuf • 110 g de beurre mou • 220 g de farine • 60 g de sucre glace • 25 g de poudre d'amande • 1 pincée de sel **Pour la meringue :** • 3 blancs d'œufs • 115 g de sucre semoule • 75 g de sucre glace • 1 c. à café de jus de citron **Pour la chantilly :** • 30 cl de crème liquide très froide • 75 g de mascarpone • 60 g de sucre glace • 1 gousse de vanille **Pour la crème aux marrons :** • 50 g de beurre mou • 400 g de pâte de marrons • 125 g de crème de marrons • 2 c. à soupe de sucre glace (pour le décor)



1 Préparez les meringues : montez les blancs en neige avec le jus de citron et versez la moitié du sucre semoule dès qu'ils ont doublé de volume et sont mousseux. Fouettez 3 minutes puis ajoutez le reste du sucre en pluie. Battez jusqu'à obtenir une texture lisse et brillante.



2 Préchauffez le four à 100 °C. Incorporez le sucre glace préalablement tamisé à la maryse. Formez 6 meringues rondes de 6 cm de diamètre et 6 plus petites sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, avec une poche munie d'une douille lisse. Enfournuez pour 3 heures.



3 Préparez la pâte sucrée : fouettez le beurre avec le sucre glace et le sel. Ajoutez l'œuf puis la farine et la poudre d'amande. Mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Laissez reposer au frais 30 minutes. Préchauffez le four à 180 °C.



4 Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et foncez 6 cercles à tartelette de 8 cm de diamètre en égalisant bien les bords. Posez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, piquez-les à la fourchette et enfournuez pour 20 à 25 minutes.



5 Préparez la crème aux marrons : mélangez à la spatule la pâte de marron, la crème de marrons et le beurre mou jusqu'à obtenir une crème homogène. Placez-la dans une poche munie d'une douille lisse de 2 mm ou d'une douille spéciale vermicelles. Réservez à température ambiante.



6 Préparez la chantilly : fouettez la crème liquide avec le mascarpone et les graines de la gousse de vanille. Quand elle commence à être ferme, ajoutez le sucre glace tamisé. Battez jusqu'à l'obtention d'une chantilly ferme.



7 Étalez un peu de chantilly sur les fonds de tartelette et enfoncez les grands disques de meringue. Recouvrez avec de la chantilly, déposez les petits disques et formez un dôme de chantilly.



8 Lissez à la spatule. Recouvrez les dômes avec la crème aux marrons réservée en commençant par le bas et en remontant jusqu'au sommet. Poudrez de sucre glace.

Mon conseil

Pas de pâte de marron sous la main ? Dans une casserole, chauffez 10 cl d'eau avec 100 g de sucre semoule. Ajoutez 400 g de marrons (cuits en bocal), faites cuire 6 à 8 minutes. Mixez avec la moitié du sirop (en ajouter si nécessaire) jusqu'à obtenir une purée lisse, puis passez au tamis.



VANESSA GAULT,
journaliste
culinaire

recette à retrouver
page 54



La bonne
cuisine au

Vin

Rouge ou blanc, il se déguste aussi dans nos assiettes, de l'entrée au dessert, en apportant une petite touche bien française en supplément !

PAR FRANCE VINCENNES

JUS DE VOLAILLE

Faites revenir dans une poêle quelques ailes de poulet avec une noisette de beurre. Laissez bien dorer puis déglacez avec quelques centilitres de vin blanc en grattant les sucs de cuisson à la spatule. Laissez colorer à nouveau puis déglacez avec quelques centilitres de vin supplémentaires en grattant encore les sucs de cuisson. Ajoutez un bouquet garni, une carotte épluchée et coupée en rondelles et un oignon émincé. Faites revenir, déglacez à nouveau en grattant les sucs, couvrez d'eau et laissez cuire à couvert 30 minutes. Filtrez, puis faites réduire sur feu doux, salez, poivrez et ajustez la consistance avec de la fécule de maïs délayée dans un fond d'eau.

ÉCHALOTES AU VIN ROUGE

Faites fondre une noix de beurre avec un filet d'huile neutre dans une casserole. Ajoutez 3 échalotes épluchées et émincées, faites-les colorer puis fondre à feu doux. Déglacez au vin rouge et laissez réduire tout doucement.

3 recettes de sauces au vin

Parce que s'il y a bien une préparation où il se distingue, c'est bien évidemment dans la sauce. Voici nos trois meilleures recettes qu'on finira avec du pain pour ne pas en laisser une goutte.

Couvrez de jus de volaille ou d'eau additionnée de fond de veau en poudre, portez à ébullition puis faites réduire à feu doux. Salez, poivrez puis ajustez la consistance avec de la fécule de maïs délayée dans un peu d'eau.

CRÈME AU VIN BLANC

Épluchez 3 échalotes et ciselez-les finement. Faites-les fondre dans une casserole avec une grosse noix de beurre. Quand elles sont tendres et translucides, déglacez avec quelques centilitres de vin blanc puis couvrez de crème liquide et ajoutez une touche de moutarde forte. Mélangez bien et faites réduire jusqu'à obtenir une texture épaisse et bien onctueuse, salez, poivrez puis saupoudrez de ciboulette ciselée juste avant de servir.

214,2 millions d'hectolitres

C'est la consommation de vin mondiale en 2024, en baisse de 3,3% par rapport à l'année précédente. Un très mauvais record pour la filière puisqu'il s'agit du plus bas niveau depuis 1961, d'après l'Organisation internationale de la vigne et du vin.



Adaptez vos ingrédients...

Vous pouvez réaliser cette recette avec un filet mignon de veau pour 6 personnes. Optez pour un vin rouge léger sur les fruits rouges et sans trop de tanins. Les vins de la Loire s'associent ainsi très bien aux viandes blanches grâce à leur fraîcheur.

Filet mignon, réduction vin échalote orange et purée crémeuse

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

- 1 filet mignon de porc (env. 800 g) • 1 kg de pommes de terre • 1 botte de petits navets
- 1 botte de petites carottes multicolores • 1 orange bio • 2 échalotes • 330 g de beurre
- 50 cl de vin rouge de Chinon • 4 c. à soupe d'huile de colza • 2 pincées de sucre • Sel et poivre

1 Plongez les pommes de terre pelées dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 25 minutes puis égouttez-les. Écrasez-les et mélangez-les avec 200 g de beurre. Salez et poivrez.

2 Retirez les fanes des navets et des carottes, pelez les légumes. Placez-les séparément dans deux sauteuses avec 50 g de beurre chacune, 1 pincée de sucre, de l'eau presque à niveau et du sel. Disposez une feuille de papier cuisson de la taille de la sauteuse et ajoutez au centre au contact de

l'eau. Portez à ébullition puis laissez cuire 30 minutes.

3 Pelez les échalotes et ciselez-les. Zestez l'orange et pressez-la. Plongez les zestes dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes et retirez-les avec une écumoire. Placez-les avec les échalotes dans une casserole avec le vin et le jus d'orange filtré, portez à ébullition et laissez réduire aux deux tiers.

4 Sortez les légumes cuits avec une écumoire et faites réduire le jus de cuisson pour obtenir un sirop. Repassez

les légumes dans leur sauteuse respective 5 minutes en les roulant dans le jus en réduction pour les glacer jusqu'à obtenir une petite coloration.

5 Saisissez le filet mignon dans une poêle avec l'huile 20 à 25 minutes, salez et poivrez. Il doit être coloré de tous côtés et légèrement rosé à cœur.

6 Montez la réduction de vin au beurre en lui ajoutant petit à petit 30 g de beurre bien froid à frémissement tout en fouettant. Dressez le filet mignon taillé en médaillons avec la purée et les légumes. Nappez de sauce au vin.

Cuisse de poulet au vin jaune

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 55 MIN

- 4 cuisses de poulet jaune des Landes • 2 échalotes • 4 brins de persil plat
- 40 cl de crème fleurette • 15 g de beurre • 1 bouteille de vin jaune du Jura
- 6 c. à soupe d'huile de pépins de raisin • Sel et poivre du moulin

1 Salez et poivrez les cuisses de poulet et faites-les bien colorer 5 minutes de tous côtés dans une cocotte avec l'huile. Débarrassez les cuisses, réservez.

2 Pelez les échalotes et ciselez-les. Effeuillez et hachez le persil.

3 Faites fondre le beurre dans la cocotte et faites-y suer les

échalotes pendant 5 minutes, salez et poivrez. Une fois qu'elles sont translucides, déglacez avec le vin jaune et portez à ébullition.

4 Remplacez les cuisses de poulet et couvrez. Au retour de l'ébullition, baissez le feu et laissez mijoter sur feu doux pendant 30 minutes.

5 Versez la crème et portez de nouveau à ébullition. Retirez le couvercle et faites réduire 15 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien onctueuse et dense. Rectifiez l'assaisonnement. Servez parsemé de persil, donnez un tour de moulin à poivre et proposez des spaetzles en accompagnement.



Connaissez-vous ?

Le vin jaune est un vin dit de voile, donc produit selon une fermentation naturelle constituée d'un voile de levure qui lui confère une excellente capacité de garde et d'évolution. Réalisé à partir de savagnin, il est à la fois sec et gras en bouche, avec de puissants arômes de noix et d'épices.

Gâteau poire chocolat au vin chaud

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 1 H 15

• 4 poires • 1 orange • 2 cm de gingembre épluché • 4 œufs • 110 g de beurre mou • 60 cl de vin rouge • 120 g de sucre • 75 g de farine • 50 g de chocolat noir • 45 g de poudre d'amande • 1 c. à soupe de cacao • 1 c. à café de levure chimique • 2 bâtons de cannelle • 2 clous de girofle • 1 étoile de badiane

1 Faites chauffer le vin dans une petite casserole avec la cannelle, la badiane, les clous de girofle, le gingembre et le zeste de l'orange. Épluchez les poires en gardant la queue.

2 Retirez la partie noire et dure de la base des poires puis faites-les pocher 25 minutes dans le vin. Égouttez-les et réservez-les. Prélevez 12 cl de

vin chaud, filtrez-le et faites-le réduire de moitié.

3 Faites fondre le chocolat haché au couteau au bain-marie. Réservez.

4 Fouettez le beurre mou avec le sucre dans un saladier. Ajoutez les œufs un par un, puis versez le chocolat fondu.

5 Ajoutez la farine, la levure, la poudre d'amande et le

cacao. Mélangez bien, puis versez le vin réduit. Versez la pâte dans un moule à cake tapissé de papier cuisson.

6 Enfoncez les poires réservées dans la pâte et faites cuire 50 à 55 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. La lame d'un couteau plantée au centre du gâteau doit ressortir sèche.

Le bon choix

Optez pour des poires mûres mais bien fermes pour éviter qu'elles se délitent pendant la cuisson.



Question de produit

Choisissez bien du yaourt à la grecque, car il est plus égoutté et de fait moins humide que du yaourt classique.

Maquereaux au citron confit et au vin blanc

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 10 MIN | RÉFRIGÉRATION 1 H

- 6 maquereaux vidés • 3 oignons frais • 1 oignon • 6 brins d'estragon • 1 yaourt à la grecque • 25 cl de vin blanc
- 1 citron confit • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à café de curry • Sel et poivre

1 Faites 3 ou 4 entailles des deux côtés de chaque maquereau et placez-les dans un plat creux.

2 Versez 20 cl de vin blanc et la moitié de l'huile d'olive, puis ajoutez 1 cuillerée à café de curry, les oignons frais avec un peu de vert et la moitié du citron confit coupés en rondelles. Salez, poivrez, filmez et laissez mariner 1 heure au frais.

3 Allumez le four en position grill.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec le reste de vin blanc et de curry. Hachez au couteau le reste de citron confit et la moitié de l'estragon. Ajoutez-les au yaourt. Salez et poivrez.

4 Égouttez les maquereaux et posez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Farcissez-les avec un peu de yaourt.

Ajoutez les rondelles d'oignon et de citron de la marinade.

5 Badigeonnez l'extérieur des maquereaux au pinceau avec le yaourt en insistant sur les entailles. Arrosez-les avec le reste d'huile d'olive. Passez-les sous le grill du four 6 minutes sur chaque face. Décorez du reste d'estragon à la sortie du four et servez chaud.

Fruits macérés au vin épicé

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 30 MIN | RÉFRIGÉRATION 1 H

- 4 kakis • 3 oranges de table • 2 pommes rouges
- 1 bouteille de bordeaux type merlot • 4 sachets de sucre vanillé • 2 bâtons de cannelle • 1 gousse de vanille

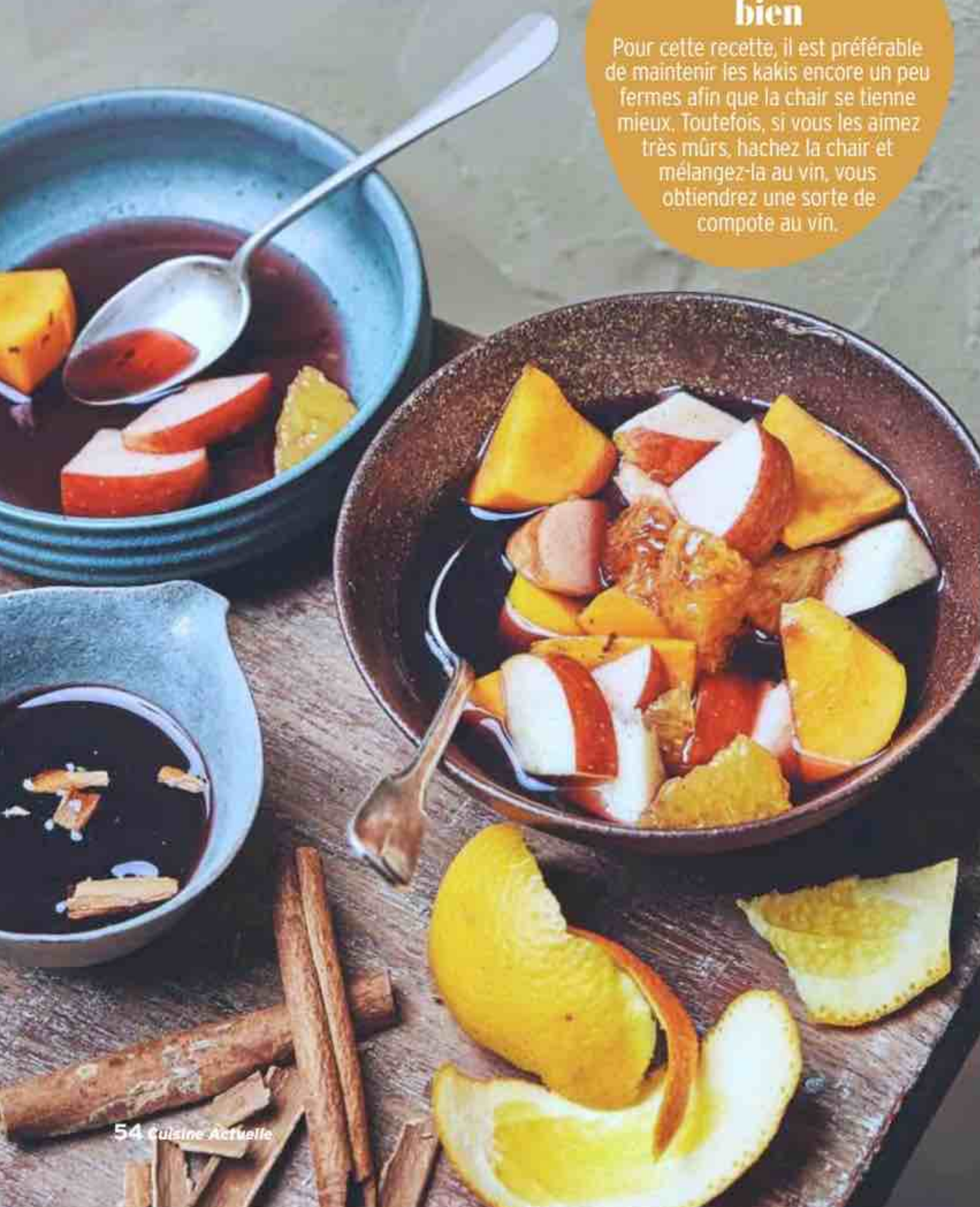
1 Placez le vin avec les bâtons de cannelle, le sucre vanillé et la gousse de vanille fendue et raclée dans une casserole. Portez à ébullition et faites réduire de moitié pendant 30 minutes. Retirez du feu et laissez complètement refroidir.

2 Lavez les pommes et coupez-les en cubes en les épépinant. Pelez les oranges à vif et prélevez les suprêmes. Recoupez-les en deux ou trois morceaux. Pelez les kakis et coupez-les en morceaux.

3 Placez tous les fruits dans le vin épicé réduit et mélangez. Placez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure et dégustez bien frais.

Choisissez-les bien

Pour cette recette, il est préférable de maintenir les kakis encore un peu fermes afin que la chair se tienne mieux. Toutefois, si vous les aimez très mûrs, hachez la chair et mélangez-la au vin, vous obtiendrez une sorte de compote au vin.



La recette en ouverture



Œufs en meurette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 50 MIN

- 300 g de tranches de lard fumé
- 250 g de champignons de Paris
- 3 oignons botte • 8 œufs
- 130 g de beurre • 1 bouteille de bourgogne • 6 tranches de pain de mie artisanal • 2 c. à soupe de vinaigre blanc
- Sel et poivre

1 Pelez les bulbes d'oignon, ciselez-les et émincez les tiges séparément. Taillez le lard en gros lardons. Coupez le pied des champignons au ras des chapeaux et coupez-les en quatre.

2 Faites suer les bulbes d'oignon 2 minutes dans une sauteuse avec 20 g de beurre sans les colorer. Débarrassez-les. Ajoutez les lardons dans la sauteuse et faites-les griller 6 minutes, débarrassez-les.

3 Ajoutez 10 g de beurre et faites sauter les champignons 10 minutes, salez et poivrez. Remplacez les oignons et les lardons. Versez le vin et portez à ébullition. Faites réduire de moitié pendant 20 minutes.

4 Coupez le pain en cubes et faites-les griller 5 minutes dans une grande poêle avec 60 g de beurre en remuant souvent.

5 Portez à frémissements 2 cm d'eau dans une grande sauteuse avec le vinaigre. Cassez les œufs, versez-les à fleur d'eau en les espaçant et laissez-les pocher 2 à 3 minutes en surveillant bien. Le blanc doit être juste pris autour du jaune. Sortez-les délicatement avec une écumoire et déposez-les sur un linge propre.

6 Ajoutez 40 g de beurre bien froid petit à petit dans la sauce au vin tout en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement. Dressez la sauce avec sa garniture dans des ramequins ou coupelles et garnissez-les de 2 œufs pochés. Parsemez de tige d'oignon et servez sans attendre les œufs en meurette avec les croûtons dorés.



Les cuissons qui nous veulent du bien

On mise sur des modes de cuisson light, respectueux du goût et des nutriments des aliments. Suivez le guide !

PAR MARIE GABET



recette à retrouver
page 60

CHALEUR ET PROPRIÉTÉ NUTRITIONNELLES

- Dès 50 °C, les enzymes perdent leur qualité, les vitamines B et C sont sensibles.
- À partir de 60 °C, on assiste à une dégradation de l'acide ascorbique (vitamine C).
- Entre 80 et 90 °C, les vitamines B (B1 et B9 principalement) et E disparaissent.
- À 100 °C, on assiste à une oxydation des vitamines A et B. À partir de cette température, les nutriments sont plus complexes et difficiles à assimiler.

ON DÉCRYPTE

La réaction de Maillard

Un médecin et chimiste français nommé **Louis Camille Maillard** a découvert en 1911 que la cuisson des aliments provoquait une réaction chimique entre les acides aminés et les sucres contenus dans les protéines des aliments. Si cette réaction en modifie la couleur, l'odeur et la saveur, elle engendre surtout une transformation des molécules et les rend plus difficiles à assimiler par l'organisme. Elle provoque également une perte de vitamines, de sels minéraux et d'oligoéléments contenus dans les aliments. Pour pallier cela, on privilégie les cuissons basses températures : à la vapeur, à l'étouffée, à l'eau bouillante.

AU SOMMAIRE

PAGE 56 À la loupe :
les cuissons
santé

PAGE 58 Les bonnes
cuissons
en 5 recettes

PAGE 62 5 fritures
simples et légères,
sans friteuse



à la loupe

Les cuissons santé

Respectueuses du goût et des qualités nutritionnelles, sans ajout de matières grasses, certaines cuissons font du bien aux papilles et au corps.

PAR ANNE DESQUINS



Avec Isabelle de Vaugelas,
diététicienne
nutritionniste,
docteure en
pharmacie.

Une cuisson « santé », c'est quoi ?

Rappelons que le rôle de la cuisson est d'abord de rendre consommable et digeste un aliment qui ne peut être mangé cru. Parmi les différents modes qui existent, les cuissons santé sont celles qui préservent les qualités nutritionnelles et ne produisent pas de substance nocive ; pour cela, la température de cuisson ne doit pas dépasser 95 °C afin de ne pas éliminer les vitamines, sels minéraux et autres nutriments. Mais attention, une température trop basse, en dessous de 65 degrés, peut être dangereuse, car elle ne détruit pas les éventuelles bactéries, potentielles sources d'intoxication. Il faut donc trouver un juste milieu entre 70 et 95 °C.

Concrètement, quelle cuisson adopter ?

Il y en a plusieurs, mais la vapeur douce a tout bon. Elle préserve le goût, la texture, les vitamines, les minéraux, sans agresser ni dessécher le produit. Attention aux ustensiles choisis néanmoins, je déconseille les cuits-vapeur basiques du commerce, car ils contiennent souvent du plastique, qu'il est nocif de chauffer. Je déconseille également de superposer les compartiments car la vapeur, une fois au sommet, est bloquée par le couvercle et se transforme en eau qui retombe d'étage en étage sur les aliments ; ce processus de ruissellement délave le

La cuisson lente et à basse température préserve les nutriments des aliments et évite de les dénaturer.



goût et draine les nutriments. Il vaut mieux utiliser une simple marguerite en Inox que l'on déploie au-dessus d'une casserole d'eau bouillante ; une passoire au-dessus d'une marmite, à la manière d'un couscoussier ; ou bien encore le fameux Vitaliseur... Visuellement, cuisiner à la vapeur douce est également intéressant, car les aliments ne réduisent pas, vous aurez toujours un joli morceau à disposer dans l'assiette.

Il y a donc deux cuissons vapeur ? Une « douce » et une « forte » ?

Oui, mais la vapeur forte, c'est-à-dire sous pression, comme à l'autocuiseur ou à la Cocotte-Minute, est chargée en eau et atteint plus de 120 °C ce qui détruit les vitamines, rend les sels minéraux moins assimilables et les aliments plus fades, on évite donc ce mode de cuisson.

Que penser alors de la cuisson à l'eau ? Est-ce similaire ?

Elle peut sembler saine au premier abord, car élémentaire et naturelle, mais elle provoque la migration des vitamines hydrosolubles, notamment les B et C ; c'est pour cette raison qu'on recommande de



5 conseils

POUR ASSAISONNER SAINEMENT SON ASSIETTE

Parce qu'on ne va pas ruiner les vertus d'une cuisson santé avec une tonne de mayo...



AVEC UN TRAIT D'HUILE D'OLIVE

Savoureuse, riche en polyphénols et en antioxydant, l'huile d'olive est le bon réflexe à avoir.



AVEC DU JUS DE CITRON FRAIS

Acidulé, il relève une préparation et est riche en vitamine C.



AVEC DES HERBES AROMATIQUES FRAÎCHES

Elles ont toutes des vertus très différentes. Le persil et la coriandre aident à la digestion.



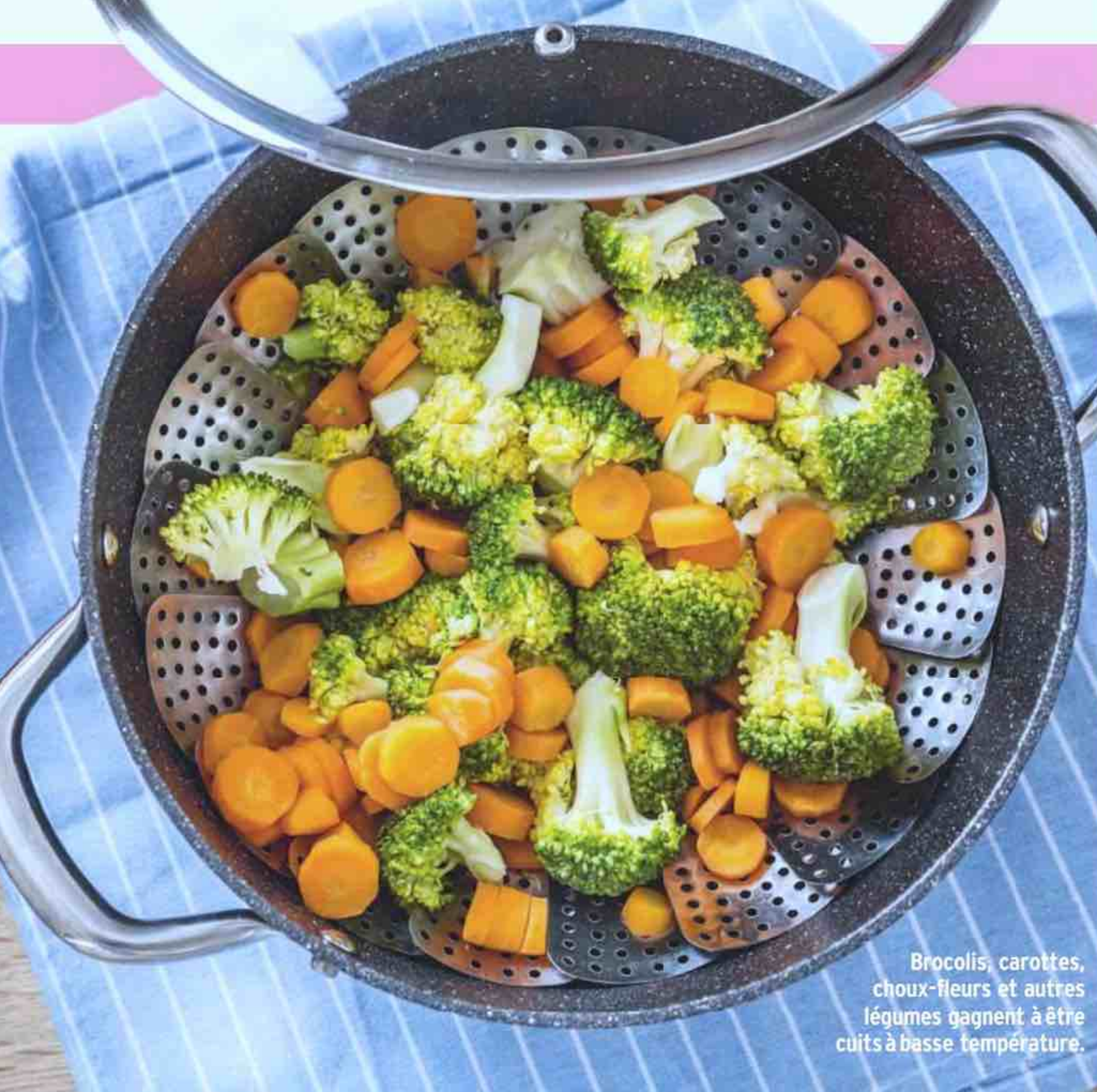
AVEC DES ÉPICES

Elles apportent goût et couleur. Le curcuma est bien connu pour ses propriétés anti-inflammatoires.



AVEC DE LA SAUCE SOJA

Toujours choisir la version salée et allégée en sel. La sauce soja est un produit lactofermenté bénéfique pour la flore intestinale.



Brocolis, carottes, choux-fleurs et autres légumes gagnent à être cuits à basse température.

recupérer l'eau de cuisson des légumes pour en faire un bouillon, une soupe ou une sauce.

Et la cuisson à l'étouffée ?

C'est la deuxième technique à conseiller. Elle n'utilise que l'eau contenue dans l'aliment que l'on cuit. Il suffit d'un récipient à fond épais et, très important, d'un couvercle bien hermétique. On chauffe d'abord vivement, puis à feu doux, ainsi le produit marine lentement dans sa propre eau qui se transforme en jus de cuisson, comme dans une étuve. Cette méthode qui concentre les saveurs et conserve les qualités nutritionnelles convient particulièrement bien aux légumes qui contiennent beaucoup d'eau, comme les courgettes.

Que penser des papillotes, qui sont un peu le symbole de la cuisine « minceur » ?

Attention, la papillote est une technique de préparation et non de cuisson, car on peut la cuire à la vapeur ou au four à basse température ! Il faut toujours la réaliser en papier sulfurisé et non en aluminium qui peut être toxique, surtout au contact d'aliments acides. La cuisson basse température au four est parfaite pour les viandes, les poissons ou

les légumes rôtis. On règle le four en chaleur traditionnelle, non tournante, et on adapte le temps de cuisson selon le volume des aliments. Cela peut parfois être long pour de grosses pièces du boucher, mais le rendu sera tendre et savoureux. On peut aussi placer un récipient d'eau chaude dans le bas du four si on a peur que l'aliment se dessèche lors de la cuisson.

Une cuisson saine est donc systématiquement une cuisson à basse température ?

Pas forcément, car la relation durée/température est importante. Par exemple, la cuisson au wok peut atteindre 350 °C, mais comme les aliments sont coupés en bâtonnets, ils sont saisis très rapidement et conservent ainsi leurs propriétés nutritionnelles. Il faut par contre veiller à utiliser peu d'huile et à ce qu'elle ne brûle pas. C'est sensiblement le même principe pour la plancha, où les aliments finement découpés sont saisis directement sur une plaque, parfois à plus de 300 °C. C'est une excellente variante au barbecue, car la nourriture n'est pas au contact de la flamme, responsable de la formation d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), cancérigènes.



Les bonnes cuissons en 5 recettes

Poire pochée aux épices

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 20 MIN

- 4 poires • 1 citron (zeste) • 1 gousse de vanille
- 1 bâton de cannelle • 2 étoiles de badiane • 15 cl de jus de pomme • 5 c. à soupe de miel d'oranger

- 1 **Pelez les poires** en les laissant entières avec leur queue. Fendez la gousse de vanille en deux.
- 2 **Versez** 1 l d'eau, le jus de pomme, le miel et les épices dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille et portez le mélange à ébullition.

Sommeil léger ?

Connu pour ses propriétés relaxantes et apaisantes, le miel d'oranger peut s'avérer être un véritable atout contre les troubles du sommeil. Ajoutez-en 1 cuillerée dans votre tisane avant d'aller dormir.

- 3 **Plongez les poires dans le sirop** à l'aide d'une écumoire. Pochez-les environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez les poires encore tièdes, arrosées du sirop et parsemées de zeste de citron, et accompagnées de petits biscuits secs.



Pulled pork et carottes rôties

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 4 H

- 1 kg d'épaule de porc • 500 g de carottes • 2 oignons
- Quelques branches de thym • Quelques branches de romarin • 25 cl de sauce barbecue
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de cumin
- 1 c. à soupe de paprika • Sel et poivre

- 1 **Préchauffez le four à 150 °C** en chaleur tournante. Mélangez dans un bol la sauce barbecue, l'huile d'olive, les épices, le sel et le poivre. Badigeonnez généreusement la viande de cette marinade.
- 2 **Déposez l'épaule dans un plat adapté au four.** Enfournes pour 3 heures minimum.
- 3 **Lavez les carottes**, pelez-les et coupez-les grossièrement. Pelez les oignons et émincez-les finement.
- 4 **Retirez la viande du four** en veillant à le laisser allumé. Ajoutez les carottes, les oignons et les herbes aromatiques dans le plat et replacez-le au four. Laissez cuire 1 heure supplémentaire. Dégustez l'épaule bien chaude telle quelle ou effilochez-la au préalable.



Lotte à la vapeur et courgettes croquantes

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN | CUISSON 10 MIN

- 800 g de queue de lotte • 2 courgettes • Quelques feuilles de basilic
- 50 g de noisettes • Huile de noisette • Sel et poivre du moulin

① **Faites bouillir de l'eau** dans la partie basse de votre cuiseur vapeur. Découpez la lotte en morceaux et déposez-les dans la partie haute du cuiseur. Laissez cuire 10 minutes.

② **Torréfiez les noisettes** à sec dans une poêle pendant 3 minutes. Lavez et séchez les courgettes puis coupez-les en fines rondelles avec une mandoline.

③ **Déposez les courgettes** dans le fond de votre plat. Ajoutez quelques feuilles de basilic. Déposez délicatement le poisson sur le dessus. Terminez avec les noisettes torréfiées, 1 filet d'huile de noisette, du sel et un tour de moulin à poivre.

Bien la choisir

La lotte, aussi appelée baudroie, est un poisson maigre. En plus de sa faible teneur en calories, elle est riche en sélénium, en phosphore et en vitamine D. Ses 15 g de protéines aux 100 g contiennent tous les acides aminés essentiels.



Poulet épicé en papillote et haricots verts

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN | RÉFRIGÉRATION 30 MIN | CUISSON 1 H 15

- 4 blancs de poulet • 400 g de haricots verts • 1 citron vert • 1 piment vert doux
- 5 échalotes • 2 gousses d'ail • 1 tige de citronnelle • Quelques feuilles de basilic
- 50 g de noix de cajou • 1/2 c. à café de curcuma • Sel et poivre

1 Rincez les haricots verts et équeutez-les. Mixez grossièrement les échalotes et l'ail pelés, la citronnelle, le piment, les noix de cajou, le curcuma, le sel et le poivre dans un robot.

2 Découpez le poulet en morceaux. Enrobez-les de la préparation précédente et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

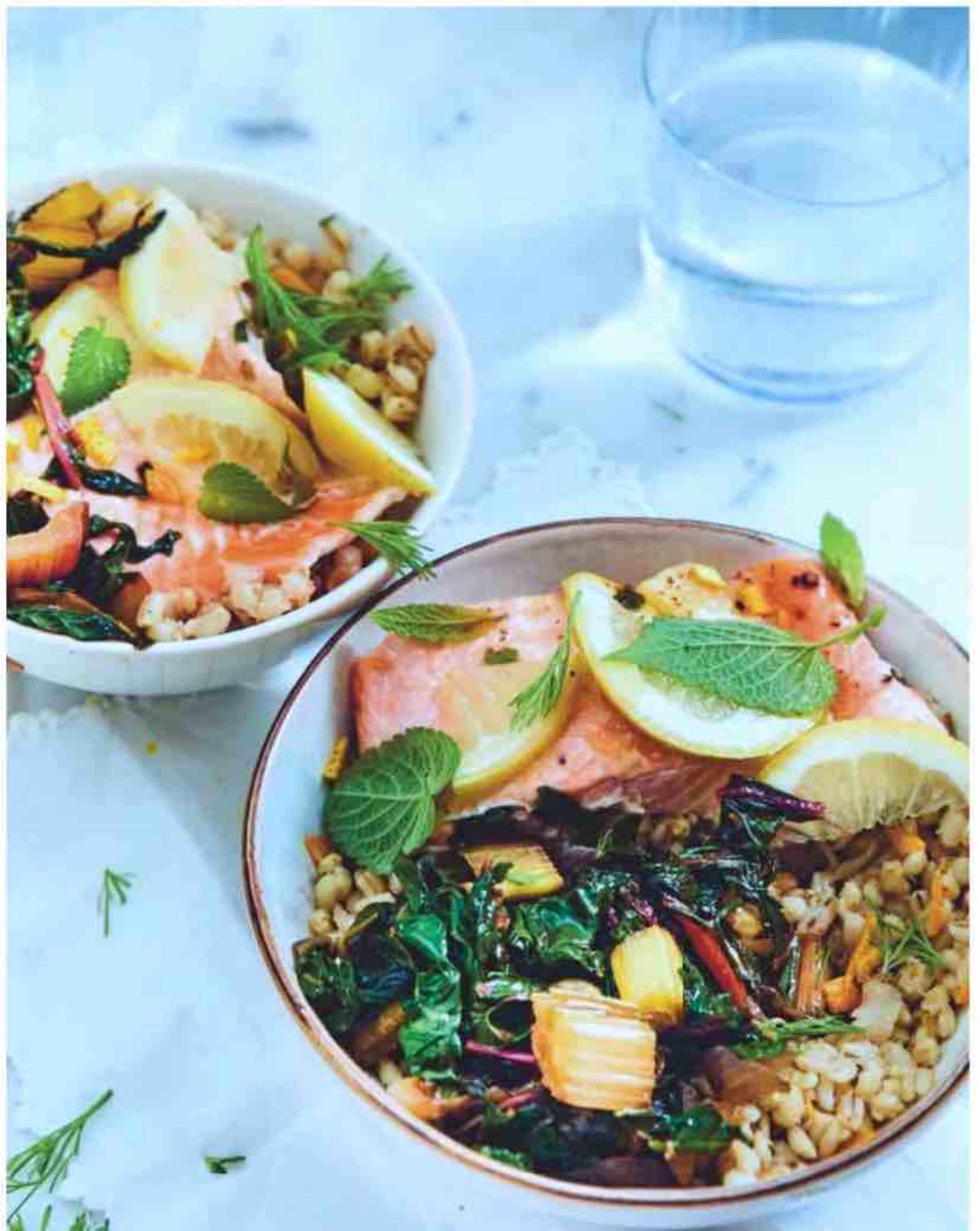
3 Préchauffez le four à 90 °C. Découpez 4 feuilles de papier cuisson. Répartissez les

haricots verts au centre de chacune. Ajoutez le poulet ainsi que quelques feuilles de basilic.

5 Repliez les feuilles de papier cuisson en deux puis refermez-les en haut pour former des papillotes. Placez-les sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 1 h 15 jusqu'à ce que la viande soit cuite à cœur. Servez les papillotes chaudes avec un quartier de citron vert et du riz thaï.

Blanc ou complet ?

Plus nutritif, plus rassasiant et plus facile à digérer, le riz complet détrône de loin son cousin le riz blanc. Et bonne nouvelle, on en trouve en Camargue !



Bowl de saumon vapeur, orge, blettes

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 30 MIN

- 4 pavés de saumon • 1 kg de blettes • 2 citrons • 1 orange (zeste)
- 1 oignon rouge • Quelques feuilles de menthe • Aneth • 240 g d'orge
- 2 c. à soupe de sauce soja • Huile d'olive • Sel et poivre

1 Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.

Faites cuire l'orge comme indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez avec un filet d'huile d'olive.

2 Rincez les blettes et émincez-les. Ciselez l'oignon rouge.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse.

Faites suer l'oignon 3 minutes et ajoutez les blettes. Arrosez de sauce soja et laissez dorer 10 minutes, en veillant à remuer de temps en temps. Salez et poivrez en fin de cuisson.

3 Placez les pavés de saumon dans le panier du cuit-vapeur, côté peau dessous. Coupez 1 citron en petits quartiers et placez-les sur le saumon. Salez et poivrez. Faites cuire à la vapeur environ 7 minutes.

4 Répartissez l'orge dans 4 grands bols. Ajoutez un pavé de saumon et une portion de légumes. Arrosez d'1 filet de jus de citron et décorez de feuilles de menthe fraîche, d'aneth et de zeste d'orange.



NUGGETS DE POULET

• **Découpez** 600 g d'escalope de poulet en morceaux. • **Versez** 100 g de farine, du sel et du poivre dans une première assiette, 100 g de corn flakes écrasés dans une seconde et 2 œufs battus dans une troisième. • **Passez** chaque morceau de poulet dans la farine, puis dans l'œuf et les corn flakes. • **Déposez** les morceaux sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 10 minutes à 180 °C. • **Retournez** les nuggets, arrosez à nouveau d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 10 minutes supplémentaires.

LES AVANTAGES

Une recette ludique à réaliser avec les enfants, qui nécessite peu de temps et d'ingrédients. À accompagner d'un ketchup de betterave maison.



BEIGNETS À LA POMME

• **Pelez** 3 pommes, évidez-les et coupez-les en tranches bien épaisses. • **Mélangez** 125 g de farine et 2 œufs. • **Ajoutez** petit à petit 12,5 cl de lait. • **Trempez** les pommes une à une dans la pâte à beignets. • **Faites fondre** un morceau de beurre dans une poêle. • **Déposez** les beignets et laissez cuire 5 minutes de chaque côté, jusqu'à l'obtention d'une jolie coloration. Saupoudrez-les de sucre.

LES AVANTAGES

Un dessert fruité riche en fibres et en vitamines grâce à la pomme. Pour un goût plus riche, ajoutez un peu de fleur d'oranger ou quelques zestes de citron à la pâte.



5

fritures

SIMPLES ET LÉGÈRES

SANS FRITEUSE

Impossible de se passer de ces petites bouchées croustillantes et savoureuses ? On craque pour leurs variantes plus saines, mais tout aussi gourmandes.



TEMPURA DE CREVETTES

• **Ôtez** la tête de 400 g de crevettes et épluchez-les en veillant à conserver la queue. • **Versez** 100 g de farine dans une assiette, 100 g de chapelure dans une seconde et battez 2 œufs dans une troisième. • **Passez** les crevettes une à une dans la farine, puis dans l'œuf et dans la chapelure. • **Répétez** l'opération en les passant une seconde fois dans l'œuf puis dans la chapelure. • **Déposez** les crevettes dans le bac d'un Air fryer. • **Faites dorer** 8 à 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

LES AVANTAGES

Cette recette sans huile est ultra rapide et sans odeur dans la cuisine. Pour une note relevée, ajoutez une pincée de piment dans la chapelure.

FRITES DE COURGETTE

• **Rincez** 2 courgettes et coupez-les en bâtonnets. • **Mélangez** 100 g de chapelure avec 50 g de parmesan, 1 cuillerée d'herbes de Provence, du sel et du poivre. • **Panez** les bâtonnets de courgettes un à un dans le mélange de chapelure. • **Déposez** les frites sur une plaque recouverte de papier cuisson. • **Arrosez** d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 20 minutes à 200 °C.

LES AVANTAGES

Des frites saines et croustillantes sans avoir à utiliser de friteuse, parfaites à picorer pour l'apéritif.



DONUTS

• **Mélangez** dans un premier bol 120 g de farine, 70 g de sucre, 1 cuillerée à café de levure chimique et 1 pincée de sel. • **Mélangez** dans un second bol 10 cl de lait, 30 g de beurre fondu, 1 œuf et 1 cuillerée à soupe d'extrait de vanille. • **Ajoutez** les ingrédients secs aux ingrédients liquides et fouettez jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène. • **Remplissez** aux trois quarts des moules à donut de pâte. Enfouez pour 10 minutes à 180 °C. • **Mélangez** 80 g de sucre glace avec 1 cuillerée à soupe d'extrait de vanille. • **Ajoutez** 1 ou 2 cuillerées de lait, jusqu'à l'obtention d'une consistance de nappage idéale. • **Nappez** vos donuts de glaçage et décorez de perles de sucre.

LES AVANTAGES

Un dessert léger et moelleux, à personnaliser selon vos envies. Pour encore plus de gourmandise, garnissez les donuts de compote ou de pâte à tartiner.



EN PARTENARIAT AVEC

NINJA

GRAND PRIX *Cuisine Actuelle* 2025

Pour cette 10^e édition anniversaire, le Grand Prix *Cuisine Actuelle* célèbre les meilleurs produits gourmands, pratiques et innovants. Cette année encore, ce sont nos lecteurs et lectrices qui ont joué un rôle clé en choisissant leurs favoris !



Une sélection rigoureuse

78 produits choisis par la rédaction, regroupés en 5 paniers.



Une grande mobilisation

1 000 d'entre vous ont reçu un panier de produits à tester et ont élu leurs produits préférés.



Des produits récompensés

29 lauréats désignés par les lecteurs, la rédaction, l'ambassadeur, ainsi que par les visiteurs et les influenceurs du Pop Up.

Chaque produit a été évalué sur les critères de goût, texture, présentation, originalité et praticité (pour "Les Indispensables" : efficacité, design, facilité d'entretien, originalité, praticité). Au sein de chaque catégorie, c'est le produit qui a reçu la meilleure note sur les 5 critères qui a été désigné lauréat. Les résultats ont été recueillis par l'institut indépendant **MRCC**.



RETROUVEZ L'ENSEMBLE
DES PRODUITS PARTICIPANT
AU GRAND PRIX *CUISINE ACTUELLE*
EN LIGNE SUR
[OPS.CUISINEACTUELLE.FR/PRIXDELACUISINE](https://ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine)



LE PALMARÈS

Élu dans la catégorie

VITE PRÊT

LOEUL & PIRIOT

Émincés
de lapin marinés
à la provençale

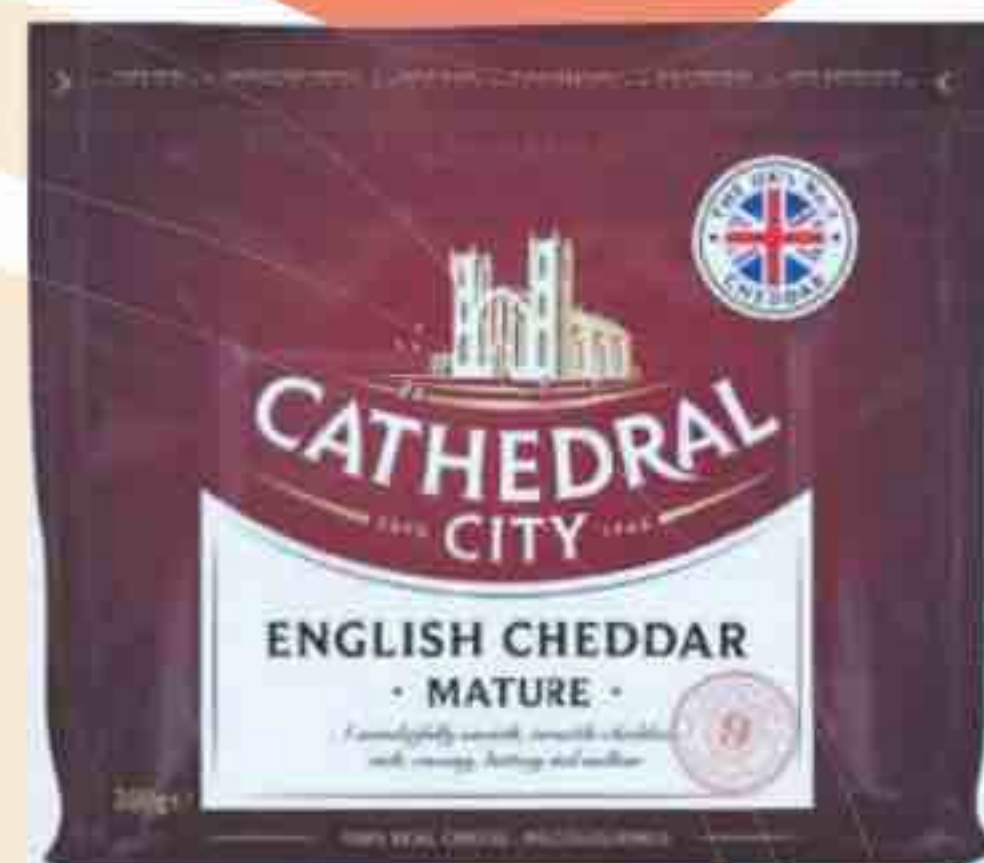


Élu dans la catégorie

**PLATEAU
DE FROMAGES**

Cathedral City

Cheddar Mature



Élu dans la catégorie

JUSTE À GARNIR

La Boulangère

Pain de mie complet
et graines



LE PANIER
tout frais

Élu dans la catégorie

TERRE & MER

MOWI

Saumon Traiteur
Épices Thai



Élu dans la catégorie

**PÉCHÉS
MIGNONS**

Marie Morin

Mousse au chocolat
à l'ancienne



CUISINE ACTUELLE 2025



Élu dans la catégorie
**RECETTES
TOP CHRONO**
Giovanni Rana
Ravioli Burrata & Chorizo



Élu dans la catégorie
**MA PETITE
CRÈMERIE**
Le Gall
Les minis beurriers
aromatisés

Élu dans la catégorie
REPAS MINUTE
La Fournée Dorée
Pain de mie gourmand



LE PANIER *fraîcheur*



Élu dans la catégorie
**BOISSONS
FRUITÉES**
Vallée Verte
Citronnade Bio
du Bassin
méditerranéen

Élu dans la catégorie
**APÉRO
CHIC**
Canard du Gers
Foie gras de canard
entier mi-cuit





SO BRITISH, LE CHEDDAR MATURE !

Fabriqué depuis plus de 50 ans à partir de lait 100 % anglais, ce cheddar mature au goût authentique et à la texture inimitable va vous faire fondre de plaisir. Pratique dans son emballage refermable, il sublime de délicieuses recettes.

92 %
SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“Une très belle découverte !
Un goût bien prononcé
et une texture en bouche
qui réveille les papilles.
Un paquet refermable pratique.”

Sandra, 48 ans

“Goût typique bien marqué,
avec une belle intensité
et une légère pointe
piquante caractéristique
du cheddar mature.”

Hong Ngoc, 30 ans

85 %
EN PARLENT
POSITIVEMENT



“En copeaux sur des pâtes,
en petits morceaux
dans une salade, et tel quel
pour de petits
plats gourmands.”

Cathy, 55 ans

85 %
ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ



Le goût inimitable de l'excellence

Le Royaume-Uni est célèbre pour de nombreuses raisons : sa famille royale, ses châteaux médiévaux, Shakespeare... mais surtout, c'est le berceau du fromage cheddar ! En la matière, le préféré des connaisseurs est celui de la marque Cathedral City. S'il est autant apprécié des Britanniques, c'est parce qu'avec plus de 50 ans de savoir-faire fromager, le Cheddar Cathedral City est synonyme de qualité et de goût délicieux.

Fabriqué dans le sud-ouest de l'Angleterre, au cœur des Cornouailles, dans une fromagerie plusieurs fois récompensée, il est préparé à partir de lait provenant à 100 % de fermes britanniques soigneusement sélectionnées. Le climat de la région permet aux vaches de pâturer paisiblement afin de produire l'ingrédient secret du Cheddar Cathedral City : un lait riche et crémeux. C'est ensuite l'affinage qui lui donne ce goût unique, apprécié de tous.

CROQUE ÉPICÉ AU CHEDDAR MATURE, OIGNON, PIMENT ET CHUTNEY DE MANGUE

😊 2 personnes 🕒 Préparation : 15 min

- 4 tranches de pain • 1 portion de Cheddar Mature Cathedral City
- Beurre • 1 petit oignon • 1 petit piment • 1 c. à c. d'huile d'olive
- Coriandre • Chutney de mangue

1. Émincer finement l'oignon et le piment. Les faire revenir dans l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Retirer du feu et laisser reposer. Une fois la préparation refroidie, ajouter de la coriandre.

2. Râper le Cheddar Mature.

3. Beurrer les tranches de pain sur une face. Sur 2 tranches (face non beurrée), disposer le Cheddar Mature râpé puis répartir 2/3 de la préparation d'oignon-piment.

4. Recouvrir chaque tranche garnie d'une autre tranche de pain (face beurrée au-dessus).

5. Dans une poêle ou un appareil à croque-monsieur, faire griller les croques 2 min de chaque côté.

6. Superposer les 2 croques en intercalant le reste de la préparation d'oignon-piment.

7. Parsemer de coriandre finement ciselée. Servir avec le chutney de mangue et une salade verte.

Ce produit a participé au Grand Prix Cuisine Actuelle 2025. Plus d'infos sur ce prix et palmarès complet des lauréats à découvrir en ligne.
ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine





SAUMON AUX ÉPICES THAÏ : ÉVADEZ-VOUS !

Ce saumon traiteur aux épices thaï cuit à basse température fait voyager les papilles vers une destination gourmande ! Chaud ou froid, il est idéal pour un repas du quotidien et parfait à incorporer dans une recette.

94 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“Un autre de mes coups de cœur ! Je n’ai jamais mangé un saumon aussi bon. Ultra-facile à préparer, la chair est fondante et la sauce aux épices thaï, un délice !”

Gwladys, 49 ans

80 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER



“J’ai été très agréablement surprise par ce produit. Le saumon est moelleux, et le goût est délicieux ! Les épices sont délicates, et pas fortes du tout... Coup de cœur.”

Audrey, 38 ans

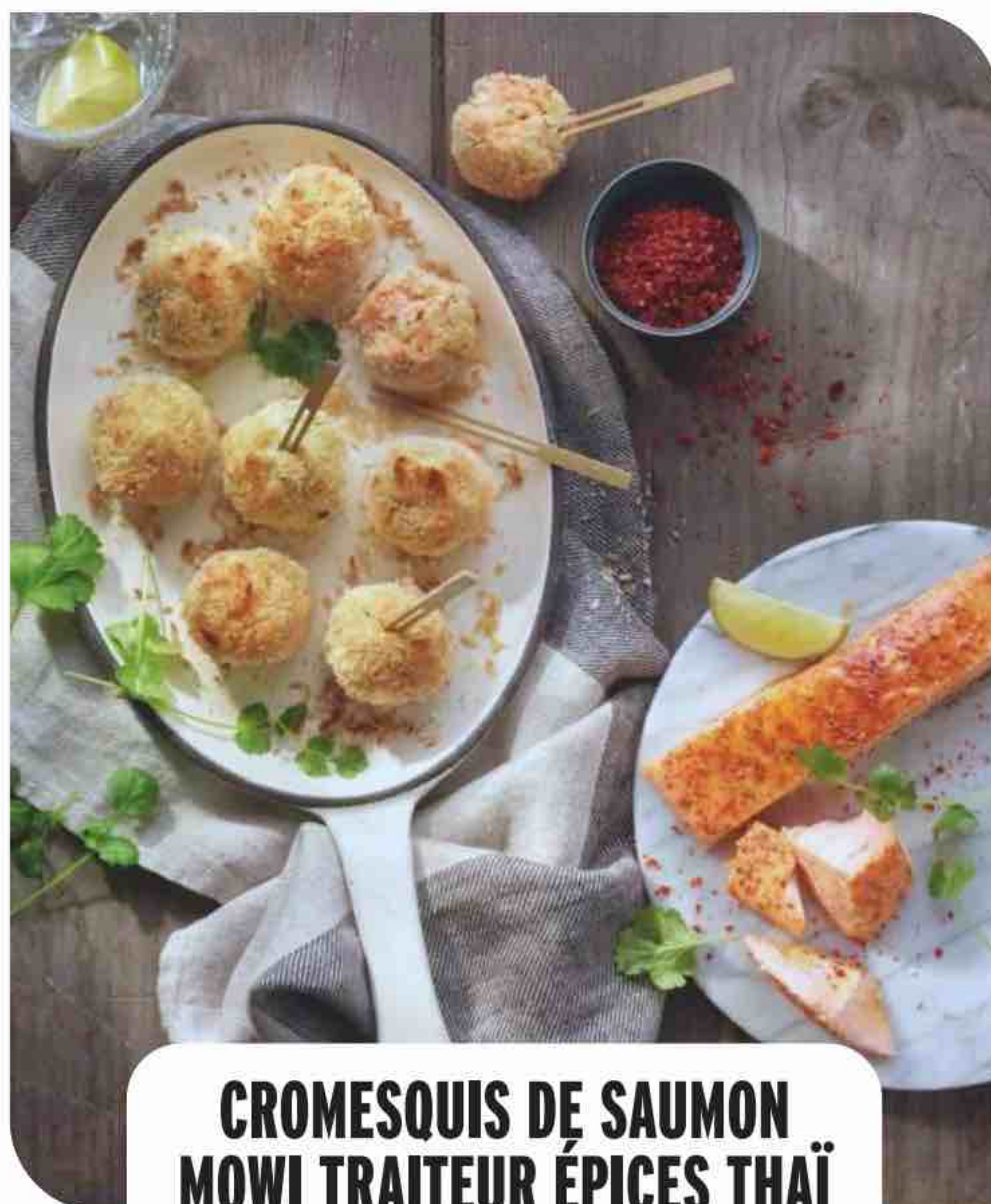
90 %

APPRÉCIENT
LA SAVEUR

“Sa texture est vraiment très moelleuse, juteuse, jusqu’à dire fondante comme un saumon cuit à la vapeur.”

Juliette, 34 ans

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ



CROMESQUIS DE SAUMON MOWI TRAITEUR ÉPICES THAÏ

😊 2 personnes 🕒 Préparation: 20 min 🍳 Cuisson: 35 min

- MOWI Saumon Traiteur Épices Thaï (220 g) • 100 g de pommes de terre
- 1 œuf • 1 gousse d'ail • Des feuilles de basilic • Noix de muscade moulue
- 20 g de panko (chapelure japonaise) • Huile d'olive • Sel • Poivre

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant environ 20 min. Pelez-les puis écrasez-les en purée. Laissez refroidir.
- 2. Ajoutez l'œuf**, les feuilles de basilic ciselées, l'ail coupé finement et une pincée de noix de muscade à la purée de pommes de terre. Salez, poivrez et mélangez.
- 3. Retirez la peau des pavés**

- de saumon MOWI Traiteur**, émiettez-les à l'aide d'une fourchette et mélangez-les à la purée de pommes de terre.
- 4. Formez des boulettes de purée** puis roulez-les dans la chapelure panko. Déposez les boulettes sur une plaque de cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 10 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. **Dégustez!**

L'audace et le goût avant tout

Depuis 2020, MOWI sélectionne le meilleur du saumon directement auprès de ses éleveurs. Ces derniers s'inscrivent dans une démarche responsable de préservation de l'environnement et de la biodiversité: les saumons évoluent en pleine mer dans le respect de leur cycle naturel, avec une nourriture adaptée. Couleur intense, morceaux d'exception, texture ferme et fondante de la chair... Rien n'est laissé au hasard!

MOWI Traiteur sublime le saumon prêt à déguster. Grâce à une cuisson douce à basse température, sa texture est moelleuse et son goût intense. Polyvalent et rapide à préparer, il se savoure aussi bien chaud que froid, en toute simplicité. Idéal en salade, dans des plats gourmands ou des recettes créatives.

Pour varier les plaisirs, le saumon traiteur MOWI se décline en trois recettes originales: Épices Thaï, Thym Citron, et 3 Poivres & Baies de Sichuan... À retrouver au rayon poisson frais!



Ce produit a participé
au Grand Prix Cuisine Actuelle
2025. Plus d'infos sur ce prix
et palmarès complet des lauréats
à découvrir en ligne.
[ops.cuisineactuelle.fr/
prixdelacuisine](https://ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine)





DES BEURRES AROMATISÉS POUR FONDRE DE PLAISIR

En tartine, en accompagnement d'un plateau d'huîtres, de pommes de terre ou même de radis, les Minis beurriers aromatisés Le Gall subliment vos repas de leurs douces saveurs: Persillade, Sel fumé, Algues et Fleur de sel.

85 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

“La présentation chic,
le format unidose intéressant.”

Maxine, 29 ans

94 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT



60 %

LE TROUVENT
QUALITATIF

“L'originalité des saveurs.
Le fait qu'ils soient fins
et goûtus. Délicieux.”

Delphine, 34 ans

“Les recettes que
je ne connaissais pas,
comme la persillade
et le beurre aux algues.”

Christophe, 54 ans

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER



Le bon goût de la tradition

Depuis plus d'un siècle à Quimper, en Bretagne, la laiterie Le Gall perpétue une tradition laitière d'exception. Fondée en 1923, cette maison familiale place le savoir-faire artisanal au cœur de ses engagements. Les beurres y sont, encore aujourd'hui, fabriqués en baratte-tonneau, selon un procédé authentique mis en œuvre par des Maîtres Beurriers. Ils sont les garants de la texture et des saveurs uniques des produits Le Gall.

Pour garantir une qualité irréprochable, l'entreprise s'approvisionne localement. Dès les années 1990, elle s'engage dans l'agriculture biologique, renforçant davantage son lien étroit avec les paysans et producteurs de lait passionnés.

Ce respect du terroir, cette exigence du goût et cette passion du métier s'expriment dans les beurres et crèmes Le Gall, prisés des gastronomes et des chefs.

1923

Jean-Marie Le Gall, boulanger breton « pur beurre », fonde la laiterie Le Gall à Quimper (29).

1970

Les beurres et crèmes Le Gall s'exportent peu à peu vers Paris et l'ensemble de la France.

ANNÉES 1990

La laiterie Le Gall s'engage dans l'agriculture biologique.

2023

La laiterie Le Gall célèbre ses 100 ans de savoir-faire et obtient le label « Entreprise du patrimoine vivant ». Décerné par le gouvernement français, il distingue les entreprises qui incarnent l'excellence dans leurs métiers.

1960

La laiterie Le Gall choisit de préserver sa fabrication du beurre en baratte-tonneau, alors qu'un tournant s'opère sur le marché industriel français.

1981

La laiterie Le Gall dévoile son beurre Grand cru, aujourd'hui encore reconnu comme sa « recette signature ».

ANNÉES 2000

La marque Le Gall poursuit son développement en France et à l'étranger et est très appréciée des chefs étoilés et du grand public amateur de bon goût.

Ce produit a participé au Grand Prix Cuisine Actuelle 2025. Plus d'infos sur ce prix et palmarès complet des lauréats à découvrir en ligne. ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine





LES RAVIOLI BURRATA & CHORIZO OSEZ L'INATTENDU !

Ces ravioli Giovanni Rana, en édition limitée, séduisent les amoureux de belles rencontres gourmandes. L'alliance parfaite entre l'onctuosité de la burrata et le caractère du chorizo surprend le palais et transforme chaque bouchée en une véritable expérience gustative.

87 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“La marque Rana ne m’a jamais déçue. L’association des ravioli avec la burrata et le chorizo marche vraiment bien. C’est osé mais réussi. Le plus, sans conservateurs ni arômes artificiels ajoutés.”

Maia, 42 ans

“Un repas minute rapide. Simple et surprenant. Incroyablement différent et de qualité. L’alliance de la burrata et du chorizo est exceptionnelle.”

Prescillia, 34 ans

4,7/5

POUR LA FACILITÉ
D’UTILISATION



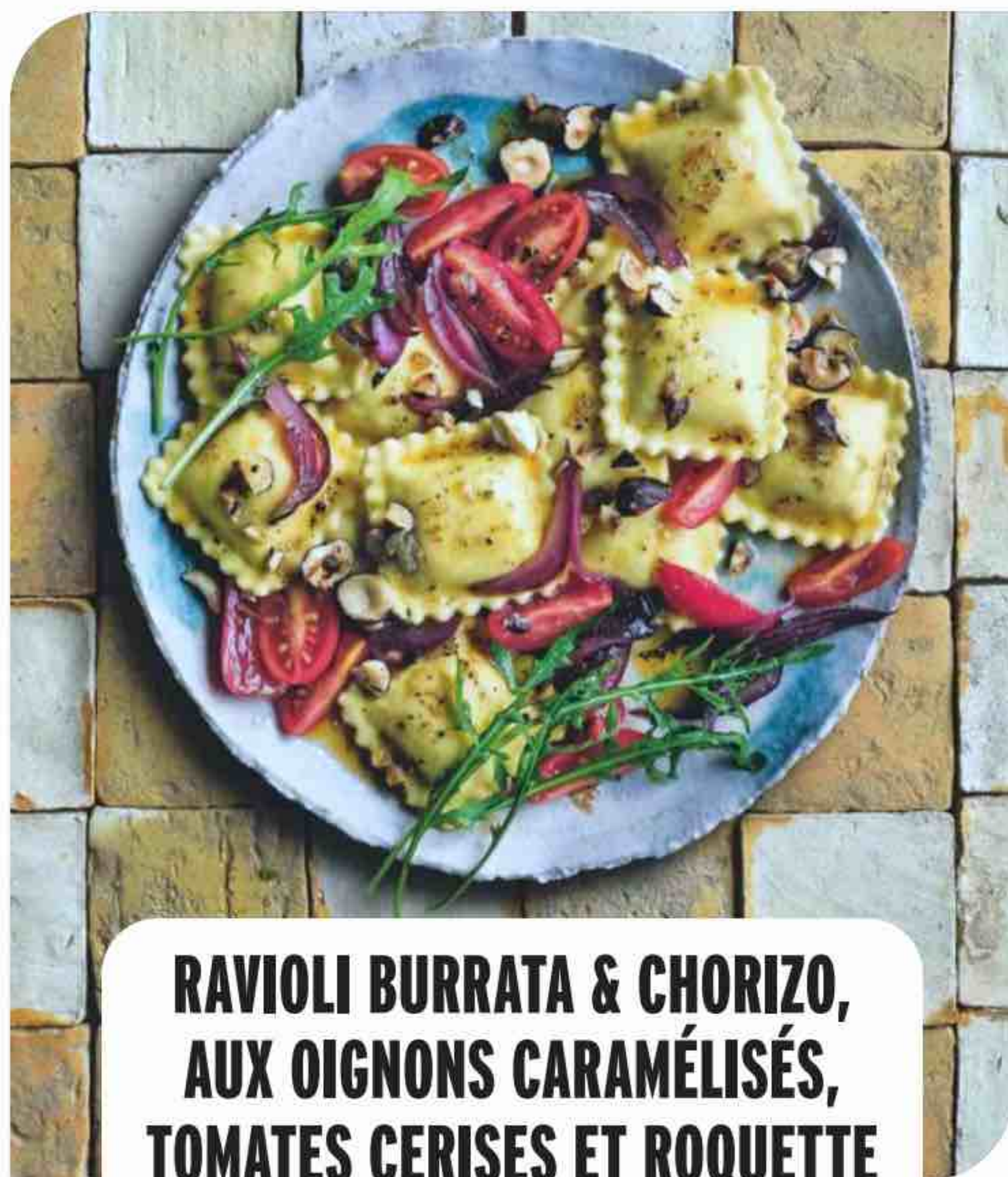
86 %

EN PARLENT
POSITIVEMENT

“Ces ravioli Giovanni Rana sont succulents. La farce est généreuse. La burrata est crémeuse et le chorizo apporte du croquant et du piquant. Une belle découverte!”

Thierry, 54 ans

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS



RAVIOLI BURRATA & CHORIZO, AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS, TOMATES CERISES ET ROQUETTE

😊 2 personnes 🕒 Préparation: 10 min 🍲 Cuisson: 15 min

- 1 sachet de Ravioli Burrata & Chorizo Giovanni Rana
- 150 g de tomates cerises • 1 oignon rouge • 1/2 cuillerée à café de sucre de canne • 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- Quelques feuilles de roquette • 40 g de noixettes concassées
- Huile d'olive vierge extra • Sel • Poivre moulu

1. Épluchez l'oignon, coupez-le en fines lamelles et faites-le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Lorsqu'il est tendre, saupoudrez-le de sucre. Faites caraméliser quelques instants, puis déglacez avec le vinaigre. Salez.

2. Faites griller les noixettes sans matière grasse dans une petite poêle.

3. Faites cuire les ravioli

dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition, selon les instructions du sachet, puis égouttez-les avec une écumoire et versez-les dans la poêle avec l'oignon.

4. Ajoutez les tomates cerises coupées en quartiers, les noixettes et la roquette.

5. Poivrez selon votre goût, mélangez délicatement et servez.

Le savoir-faire italien... pour un plaisir sans limite !

Giovanni Rana a toujours été animé, depuis sa création en 1962, par la volonté d'offrir à tous les consommateurs le meilleur de la tradition culinaire italienne.

La marque a à cœur d'ouvrir ses horizons et ceux des gourmets à des plaisirs nouveaux et irrésistibles. C'est pourquoi elle a créé les éditions limitées. Ces recettes inédites sont le fruit d'une sélection parfaite de tous les ingrédients et de la recherche de la combinaison gustative idéale.

«*À vous d'oser*» changer la routine et vos habitudes pour ajouter une touche d'originalité et de nouveauté à vos repas, et ainsi vivre une nouvelle expérience !

Les pâtes fraîches farcies Rana en édition limitée, ça ne se rate pas !

Ce produit a participé
au Grand Prix Cuisine Actuelle
2025. Plus d'infos sur ce prix
et palmarès complet des lauréats
à découvrir en ligne.
[ops.cuisineactuelle.fr/
prixdelacuisine](https://ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine)





NOBLE ET GOURMAND ! LE FOIE GRAS ENTIER MI-CUIT CERTIFIÉ IGP GERS

Un Foie Gras entier, du sel, du poivre, et c'est tout !
À déguster simplement sur des toasts,
ou dans une recette savoureuse pour un moment
de plaisir raffiné, le Foie Gras de Canard entier mi-cuit
Canard du Gers régale vos plus belles tablées.

93 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“Texture très bonne
et très agréable,
assez compacte.
Il se coupe facilement
en tranches, même
fines, et ne se casse ou
ne se délite pas. Il est
parfait pour bien tenir
sur des toasts.”

Charlotte, 33 ans

90 %

EN PARLENT
POSITIVEMENT



“Le goût est raffiné
et bien équilibré,
avec une belle
onctuosité. On sent
que c’est un produit
de qualité, authentique
et bien travaillé.”

Victoria, 36 ans

75 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

“J’ai beaucoup aimé le packaging, dont la transparence
nous permet de voir le produit. J’ai vraiment adoré
le format, que j’ai trouvé très pratique !
L’ouverture est facile, et cela permet une présentation
rapide, avec de belles tranches coupées.”

Christel, 56 ans

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ



Le goût généreux du terroir

La marque *Canard du Gers* a été créée en 2015 par la famille Farbos. Ces enfants et petits-enfants d'agriculteurs ont tous à cœur de proposer aux consommateurs des produits de qualité, issus d'un terroir qu'ils connaissent bien.

C'est de cette volonté qu'est né le partenariat avec les Fleurons de Samatan (Gers). Cette collaboration étroite avec les agriculteurs et éleveurs adhérents permet de maîtriser entièrement la filière de production *Canard du Gers*. Les produits de la marque sont tous certifiés IGP Gers, gage de qualité.

Pour retrouver toutes les informations sur la marque, les produits, l'IGP Gers, mais également de nouvelles idées de recettes à base de canard, rendez-vous sur le site canarddugers.fr, et sur le compte Instagram!



BILLES DE FOIE GRAS EN GELÉE DE GROSEILLE ET NOIX DE PÉCAN

😊 Pour 10 pièces 🍴 Préparation : 45 min

- 1 Foie Gras de Canard entier mi-cuit *Canard du Gers* (250 g)
- 120 g de gelée de groseille • 60 g de banyuls rouge
- 5 g d'agar-agar (gélifiant) • 80 g de noix de pécan • 10 cure-dent

1. Sortez le foie gras du réfrigérateur 15 minutes avant de réaliser la recette.

2. Dégraissez-le partiellement, puis découpez-le en 10 cubes de 25 g. Modelez chaque cube en forme de bille entre les paumes de vos mains. Piquez chacune avec un cure-dent, et réservez au congélateur 30 minutes.

3. Concassez finement les noix de pécan et réservez.

4. Dans une casserole, mélangez avec un fouet la gelée de groseille,

le banyuls rouge et l'agar-agar. Chauffez et portez à ébullition 30 secondes à 1 minute maximum. Laissez tempérer hors du feu pour atteindre 40 °C.

5. Sortez les billes de foie gras du congélateur et plongez-les dans la préparation en respectant les 40 °C afin d'obtenir une bonne gélification, puis trempez-les dans le concassé de noix de pécan.

6. Réservez au réfrigérateur sur un plat de présentation avant de servir.

Ce produit a participé
au Grand Prix Cuisine Actuelle
2025. Plus d'infos sur ce prix
et palmarès complet des lauréats
à découvrir en ligne.
[ops.cuisineactuelle.fr/
prixdelacuisine](http://ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine)





LE PALMARÈS



Élu dans la catégorie

À TARTINER

Beyer
Fruits à tartiner
96 % de fraises

Élu dans la catégorie

PETITES

DOUCEURS

Sun Fruits Secs
Mix Coco'Berries



LE PANIER DES douceurs

Élu dans la catégorie

PAUSE

GOURMANDE

Réauté Chocolat
Sablés longs



Élu dans la catégorie

3, 2, 1,

PÂTISSEZ !

La Patelière
Sucre intensément vanillé

Élu dans la catégorie

SOIF

D'ORIGINALITÉ

Pago
Pago POP



CUISINE ACTUELLE 2025

Élu dans la catégorie
LES INDISPENSABLES
alfapac
Le Dérouleur



Élu dans la catégorie
SAUCES
EXPRESS
La Tourangelle
Mayonnaise traditionnelle



Élu dans la catégorie
HAPPY HOUR
Jaillance
Clairette de Die



LE PANIER DES saveurs

Élu dans la catégorie
SNACKS
APÉRO
St Michel
Les Mini Galettes Comté AOP



Élu dans la catégorie
SAVEURS
ORIGINALES
Ibo!
Perles d'épeautre Ail & oignon



Élu dans la catégorie
LES CLASSIQUES REVISITÉS
Carapelli
Spray - Huile d'olive

Élu dans la catégorie
TOUCHES
CRÉATIVES
Fuchs
Ail en spray





SUN FRUITS SECS DU SOLEIL À CROQUER !

Envie d'une pause saine et gourmande ?

Le nouveau Mix Coco' Berries de SUN est fait pour vous : lamelles de coco croustillantes, noix de cajou enrobées façon rocher coco pour le croquant, cranberries acidulées... Un trio explosif à savourer seul ou à glisser dans un granola maison.

“Gros coup de cœur pour ce mix ultra-gourmand ! Entre les noix de cajou enrobées de noix de coco, les lamelles de coco croustillantes et les cranberries acidulées, un véritable régal.”

Patricia, 59 ans

91 %

EN PARLENT
POSITIVEMENT

“Le sachet refermable par zip est un vrai plus pour conserver la fraîcheur des fruits secs.”

Fedoua, 33 ans



93 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“Un plaisir sain et équilibré, parfait pour un petit coup de boost ou à l'apéritif. Le savant mélange d'un trio irrésistible qui, en plus, est riche en fibres.”

Christel, 56 ans

81 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ



BOWL PLAISIR COCO' BERRIES

😊 1 personne 🍴 Préparation: 5 min

- 150 g de fromage blanc nature • 30 g de Mix Coco' Berries SUN (environ 2 cuillerées à soupe bien pleines) • 1 cuillerée à café de miel
- Quelques rondelles de banane ou fruits frais de saison pour agrémenter

1. Dans un bol, versez le fromage blanc bien frais.

2. Ajoutez par-dessus le Mix Coco' Berries SUN, en le répartissant joliment pour apporter du croquant, de la couleur et du goût.

3. Versez un filet de miel en finition pour une touche sucrée naturelle.

4. Complétez avec quelques rondelles de banane ou de fruits frais de saison.



SUN, une histoire familiale depuis 1986

Chez nous, SUN, PME familiale indépendante du sud de la France, transformer nos graines en pépites de bonheur, nous en faisons notre métier depuis plus de 40 ans !

Notre secret ? Le juste mélange du soleil généreux de la Méditerranée, de notre goût des choses simples et de notre passion pour les produits naturels.

C'est pourquoi nous sélectionnons méticuleusement chaque fruit sec pour partager avec vous la complicité d'un encas sain, le plaisir d'un plat savoureux, la convivialité d'une pause en famille ou entre amis, ou encore le coup de boost pour un moment sportif ! Bref, du soleil à croquer !

Ce produit a participé au Grand Prix Cuisine Actuelle 2025. Plus d'infos sur ce prix et palmarès complet des lauréats à découvrir en ligne.
ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine





UNE DÉCOUPE EN 1 CLIC !

Fini les batailles avec le film étirable qui colle ou se coupe mal. Déroulez, cliquez, couvrez : avec le dérouleur rechargeable **alfapac**, un seul geste suffit pour découper la quantité de film souhaitée. Couvrir un plat n'a jamais été aussi facile !

93 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“Bonne découpe,
pratique et simple
d'utilisation.”

Véronique, 50 ans

87 %

EN PARLENT
POSITIVEMENT



“Très facile
et pratique à utiliser.
Cela évite le gaspillage.
C'est écologique.”

Amaury, 34 ans

94 %

LE TROUVENT
EFFICACE

“Un dérouleur solide, design,
pratique et rechargeable !
Le top du top ! Fini la galère
du film étirable collé, du rouleau
impossible à utiliser !”

Sonia, 31 ans

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS



MAKIS MAISON AVEC LE FILM ÉTIRABLE ALFAPAC

Pour 2 rouleaux ✂ Préparation: 20 min

- 1 feuille de nori • 150 g de riz à sushi cuit et assaisonné
- 1/2 avocat • 1/2 concombre • 80 g de saumon cru (ou surimi/tofu)
- Sauce soja, wasabi, gingembre mariné • Film étirable **alfapac**
- 1 natte à maki (makisu)

1. Recouvrir la natte à maki avec du film étirable **alfapac** pour éviter qu'elle ne colle ou se salisse.

2. Déposer la feuille de nori (côté mat vers le haut), puis étaler le riz en une fine couche.

3. Ajouter les garnitures (avocat, concombre, saumon) et condiments en ligne au centre.

4. Rouler le tout à l'aide de la natte protégée, en serrant bien.

5. Enrouler ensuite le rouleau dans le film étirable et placer au frais 10 minutes pour le raffermir.

6. Retirer le film, puis couper en 6 à 8 tronçons avec un couteau bien aiguisé.

Astuce

Le film étirable **alfapac** facilite la manipulation, garde la natte propre et permet une découpe nette après repos.

Partenaire du fait-maison et de l'anti-gaspi

À la fois adhérents et résistants, les films étirables **alfapac** vous accompagnent dans votre cuisine au quotidien. Pour la préparation de vos recettes préférées comme pour la conservation, ils permettent de préserver toute la fraîcheur et la saveur des aliments, et le goût des bons petits plats que vous concoctez.

Compatible avec tous les films **alfapac**, le dérouleur facilite la découpe et met fin au gaspillage de film: une simple pression suffit pour trancher la quantité souhaitée avec une précision parfaite. Une fois le rouleau terminé, il suffit d'ouvrir le dérouleur pour insérer un nouveau rouleau de film et continuer à l'utiliser au quotidien.



TOUS LES FILMS ÉTIRABLES
ALFAPAC SONT FABRIQUÉS
EN FRANCE ET CERTIFIÉS
ORIGINE FRANCE GARANTIE.

Ce produit a participé
au Grand Prix Cuisine Actuelle
2025. Plus d'infos sur ce prix
et palmarès complet des lauréats
à découvrir en ligne.
[ops.cuisineactuelle.fr/
prixdelacuisine](https://ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine)





UN APÉRITIF GOURMAND ET AUTHENTIQUE

Ces Mini Galettes au Comté AOP, entièrement élaborées en France avec un véritable savoir-faire biscuitier, font souffler un vent de nouveauté sur l'apéritif. Pratiques, elles permettent d'improviser un moment gourmand et convivial en toute simplicité.

“J’aime tout dans ces Mini Galettes qui ont fait le bonheur de toute la famille, accro aux apéros. C’est léger et croustillant, et le bon goût de comté est au rendez-vous.”

Cécile, 38 ans

84 %
EN PARLENT
POSITIVEMENT



89 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“Je ne savais pas que St Michel faisait du salé. Très belle surprise ! Je suis fan de la marque pour le sucré, cela va devenir mon réflexe achat pour l'apéro. En plus avec du Comté AOP, top !”

Pierre-Benoit, 52 ans

80 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

“Format mini très pratique pour l'apéritif ou une pause salée. La galette est croustillante, avec une texture fondante en bouche. Le goût du comté est bien présent, délicat mais savoureux, sans être trop fort.”

Sandrine, 53 ans

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ



MINI GALETTES COMTÉ, ÉCRASÉ DE PATATES DOUCES AU CUMIN ET NOIX DE CAJOU GRILLÉES

😊 6 personnes (30 pièces) ✂ Préparation: 30 min

- 1 sachet de 100 g de Mini Galettes au Comté AOP St Michel
- 250 g de patates douces • 25 g de beurre • 50 g de noix de cajou
- sel et poivre • 1 cuillerée à thé de cumin • 10 g de paprika

1. Réaliser l'écrasé: Peler, couper en cubes et faire cuire les patates douces dans de l'eau bouillante 10 minutes environ. Égoutter puis écraser avec un presse-purée ou une fourchette. Ajouter le beurre, le sel, le poivre et le cumin. Laisser refroidir et réserver.

2. Préparer les noix de cajou au paprika: Concasser les noix à l'aide d'un rouleau. Mettre les morceaux dans un plat passant au four et les humidifier très légèrement.

Saupoudrer de paprika et mélanger. Faire griller 10 min environ à 160 °C. Laisser refroidir et réserver.

3. Monter les canapés: Avec une poche ou une cuillère, monter un dôme d'écrasé sur les Mini Galettes au Comté AOP. Parsemer de morceaux de noix de cajou grillées. Vous pouvez aussi présenter l'écrasé et les noix en verrines, décorées de Mini Galettes, ou tout simplement servir dans un bol et «dipper» les Galettes.



Une histoire de gourmandise et de passion

Les biscuits St Michel sont installés depuis plus d'un siècle dans le quotidien des Français. Pour ses 120 ans, la marque réinvente l'apéritif et fait souffler un vent de nouveauté sur les moments de convivialité avec une gamme de Mini Galettes salées. Elle se décline en trois recettes savoureuses: Comté AOP, Emmental français, Tomate & Herbes de Provence.

Chaque bouchée met à l'honneur des ingrédients simples et bons. Elle révèle un croustillant exquis et un délicieux fondant, qui rappellent le savoir-faire des biscuitiers de tradition.

Engagée dans une démarche responsable, St Michel utilise une farine de blé 100% français, du sel de Guérande «Le Guérandais®» et n'emploie pas d'huile de palme dans ses recettes. Ses Mini Galettes apéritives sont mises en œuvre dans sa biscuiterie historique en Loire-Atlantique, par des collaborateurs qui ont à cœur de transmettre le goût des bonnes choses aux nouvelles générations de gourmands.

Ce produit a participé au Grand Prix Cuisine Actuelle 2025. Plus d'infos sur ce prix et palmarès complet des lauréats à découvrir en ligne.
ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine





NATURELLEMENT AUTHENTIQUE ! LA MAYONNAISE TRADITIONNELLE

De l'huile de colza française, des jaunes d'œufs plein air, de la moutarde de Dijon, de la fleur de sel de Guérande. Cette mayonnaise préparée à Saumur à partir d'ingrédients simples et naturels a le goût délicieux du fait maison.

93 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“La texture est tout simplement parfaite : comme à la maison et encore mieux, car on peut conserver le produit pendant plusieurs jours sans perdre de sa fraîcheur.”

Daria, 43 ans

88 %

EN PARLENT
POSITIVEMENT



“Enfin une mayonnaise industrielle avec le goût du fait maison.”

Raphaële, 40 ans

4,7/5

NOTE GLOBALE

“La texture est épaisse et onctueuse, comme une mayonnaise maison. Le goût est authentique, légèrement relevé, avec une belle note de moutarde qui fait toute la différence.”

Sandrine, 53 ans

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER



1867

La Tourangelle est un simple moulin situé près de Saumur, qui s'inscrit dans la tradition française de production d'huiles à partir des noix et graines récoltées par les producteurs locaux.

2002

Le fils Kohlmeyer, Matthieu, exporte le savoir-faire français en Californie. Il réinvente la marque: le logo et l'iconique bidon voient le jour.

2022

La gamme des sauces La Tourangelle voit le jour. Sans additifs, sans conservateurs et surtout sans sucres ajoutés, elles sont fabriquées au cœur de la vallée de la Loire.

ANNÉES 1990

Heinz Kohlmeyer acquiert La Tourangelle, développe l'activité et affine le toastage des fruits secs. La production passe de 60 à 800 tonnes et les ventes se développent à l'international.

2008

La Tourangelle réinventée est de nouveau promue en France et en Europe.

2024

La Tourangelle récolte les premières olives issues de ses oliviers plantés à Woodland, en Californie. En parallèle, une unité de production est ouverte au Pérou pour maîtriser l'approvisionnement en huile d'avocat.

La tradition au service du goût

La Tourangelle est une entreprise franco-californienne qui crée des huiles au cœur de la vallée de la Loire depuis 1867. En France, 35 passionnés mettent leur savoir-faire au service du goût et du bien-manger, déterminés à proposer des produits sains qui respectent la planète et la santé des consommateurs.

Huiles, mayonnaises, sauces : la gamme La Tourangelle s'est enrichie au fil des ans, sans jamais sacrifier la qualité ni le savoir-faire artisanal transmis depuis plus de 150 ans. Ses huiles d'une finesse incomparable subliment la cuisine du quotidien, ses sauces gourmet, qui allient naturalité, qualité et créativité, ajoutent une touche de gourmandise à vos plats préférés.

Pour garantir la fraîcheur de ses produits, La Tourangelle favorise une agriculture non intensive et une transformation des graines, noix et fruits (notamment olive, coco, avocat, sésame) au plus près de leur lieu de production.

Ce produit a participé au Grand Prix Cuisine Actuelle 2025. Plus d'infos sur ce prix et palmarès complet des lauréats à découvrir en ligne. ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine





LE PALMARÈS

Élu dans la catégorie

**PLAISIRS
GLACÉS**

Clément Faugier

Glace à la crème
de marrons avec éclats
de marrons glacés



Élu dans la catégorie

À PARTAGER

Costa

Crevettes panure
croustillante

LE PANIER
givré

Élu dans la catégorie

**CUISINE
FACILE**

Escal

Dos de cabillaud sauvage
du Grand Nord



CUISINE ACTUELLE 2025

LE COUP DE CŒUR DE *l'ambassadeur*

Le chef Hugo Riboulet, ambassadeur de l'édition 2025, a choisi son produit préféré.

“ J'ai choisi la purée de sésame noir et complet de Jean Hervé parce qu'elle est fabriquée de manière vraiment artisanale : le sésame est toasté au feu de bois, puis broyé à la meule de pierre, donc on est sur un produit qui respecte des méthodes traditionnelles. Ce n'est pas un produit ultra-transformé, et ça se sent autant dans le goût que dans la texture. Ce que j'ai aussi trouvé intéressant, c'est sa polyvalence : on peut l'utiliser aussi bien dans des recettes salées que sucrées, donc ça ouvre plein de possibilités. Et je trouve ça important de valoriser ce genre de produit, qui demande du temps, du savoir-faire, et qui reste très naturel. ”



HUGO RIBOULET
Chef



Jean Hervé
Purée
de sésame noir

LE COUP DE CŒUR DE *la rédaction*

Pas facile de départager les 78 produits en lice... Voici notre produit coup de cœur !

Maison Montfort
Magret de canard du Sud-Ouest
L'Authentique
séché nature



“ La saveur du canard relevée de poivre avec justesse, la texture fondante des tranches fines et régulières ont conquis les papilles de toute la rédaction. Nous avons apprécié l'équilibre parfait de cette spécialité du Sud-Ouest et une liste d'ingrédients qui va à l'essentiel, sans nitrite, ni conservateur. Un vrai savoir-faire au service du goût ! ”



FABIENNE GARCIA
Rédactrice en chef déléguée



FAITES CROUSTILLER VOS PAPILLES !

Ces crevettes surgelées, enrobées d'une panure délicieusement croustillante, sont prêtes en quelques minutes. Pratiques et rapides à préparer, elles font craquer petits et grands à l'apéritif, au déjeuner ou au dîner !

“Belles crevettes enrobées d'une panure croustillante. Elles sont prêtes en 10 minutes seulement. Produit simple et rapide d'utilisation.”

Thierry, 58 ans

94 %
SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“Le côté extra-crunchy, le goût, la facilité de préparation au four, la possibilité de les servir au repas ou à l'apéro... Mes enfants les adorent aussi.”

Alice, 32 ans



92 %
EN PARLENT
POSITIVEMENT

“C'est très rapide à faire, il faut simplement mettre au four et c'est prêt ! Pour un apéro improvisé, c'est super pratique ! Et elles sont délicieuses en plus de cela !”

Naomi, 23 ans

88 %
ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS,



CREVETTES PANURE CROUSTILLANTE ET SAUCE AU YAOURT

😊 2 personnes 🕒 Préparation : 15 min

- 1 boîte de Crevettes panure croustillante COSTA • 250 g de yaourt grec
- 1 citron bio • 2 cuillérées à soupe de ciboulette • sel • poivre • miel

1. Préparez les Crevettes panure croustillante selon les instructions sur l'emballage (au four ou à la friteuse).

2. Lavez le citron à l'eau chaude, séchez-le et râpez le zeste.

3. Coupez le citron en deux et pressez le jus.

4. Salez et poivrez le yaourt

puis incorporez le zeste et le jus de citron.

5. Ajoutez du miel selon la douceur souhaitée.

6. Incorporez la ciboulette et servez la sauce avec les Crevettes panure croustillante chaudes.

Bon appétit!

Facile et rapide pour se régaler au quotidien

Avec sa nouvelle gamme de crevettes « Cuisine facile & rapide », COSTA propose des produits pratiques et accessibles pour se faire plaisir au quotidien.

Crevettes nature, ail et fines herbes ou panure croustillante, il y en a pour tous les goûts et toutes les envies, de l'apéritif au plat principal. À retrouver au rayon surgelé et à toujours avoir au congélateur en cas d'apéritif improvisé ou de repas sur le pouce!

Avec cette nouvelle gamme, COSTA renforce ses engagements en proposant des produits certifiés ASC pour une aquaculture responsable. Engagée depuis longtemps en faveur du développement durable et de la protection des océans, COSTA a à cœur de travailler avec des partenaires de confiance en sélectionnant avec rigueur ses fournisseurs et zones de pêche.

Qualité, goût, plaisir
et responsabilité
sont une nouvelle fois
au rendez-vous!

Ce produit a participé
au Grand Prix Cuisine Actuelle
2025. Plus d'infos sur ce prix
et palmarès complet des lauréats
à découvrir en ligne.
[ops.cuisineactuelle.fr/
prixdelacuisine](https://ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine)





FONDRE DE PLAISIR AVEC LA GLACE À LA CRÈME DE MARRONS

Cette glace 100 % naturelle aux éclats de marrons glacés est fabriquée avec l'inimitable Crème de Marrons Clément Faugier. En grand pot à partager ou en portions individuelles, elle est aussi onctueuse que généreuse.

81%

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

“La texture est [...] onctueuse et crémeuse, fondante en bouche [...]. De petits éclats de marrons confits [...] renforcent le côté gourmand!”

Justine, 31 ans

87%

LE TROUVENT
QUALITATIF



“Glace excellente. On retrouve bien le goût de la crème de marrons.”

Adeline, 44 ans

88%

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“Un format ni trop gros ni trop petit qui peut quand même être partagé.”

Ingrid, 35 ans

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER



1882

Clément Faugier crée la première fabrique de marrons glacés au monde en Ardèche.

1938

Naissance de Marono, petit personnage constitué de bogues et de feuilles de châtaigniers, qui devient l'emblème de la marque.

2022

Clément Faugier développe une glace naturelle à la Crème de Marrons et éclats de marrons glacés. Présentée au SIAL (Salon international de l'alimentation) à Paris, elle reçoit le Grand Prix Innovation dans la catégorie Produits laitiers et Glaces.

1885

Des brisures de marrons glacés, de la pulpe de châtaignes, du sucre, du sirop de confiserie et un peu de vanille : la fameuse Crème de Marrons Clément Faugier est née !

1952

Lancement du tube, qui permet aux consommateurs de déguster la Crème de Marrons en toutes circonstances, jusque dans les lieux les plus insolites : expéditions polaires, alpinisme, spéléologie.

Inimitable depuis 140 ans

Désireux de valoriser l'abondante production de marrons en Ardèche autant que de proposer un emploi aux ouvriers de la région, Clément Faugier crée la première fabrique de marrons glacés, à Privas, en 1882.

Au fil du temps, la marque développe de nombreux produits dérivés de la châtaigne, à commencer par sa généreuse Crème de Marrons, dont la recette est inchangée depuis 1885. Plébiscitée pour sa texture et son goût inimitable, la Crème de Marrons est devenue célèbre dans le monde entier, accompagnant, dans son format tube, les sportifs dans leurs exploits.

Aujourd'hui, Clément Faugier propose un nouveau plaisir glacé : la glace à la Crème de Marrons, qui associe la Crème de Marrons et les éclats de marrons glacés. Une glace sans conservateur, épaississant, additif ni stabilisant, disponible en pot de 500 ml et pack de 4 pots de 130 ml, pour fondre de plaisir, tout simplement !

Ce produit a participé au Grand Prix Cuisine Actuelle 2025. Plus d'infos sur ce prix et palmarès complet des lauréats à découvrir en ligne. ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine





ULTRA-SAVOUREUSE LA CRÈME DE SÉSAME NOIR BIO

Des graines de sésame noir et de sésame complet toastées au feu de bois, puis broyées à la meule de pierre. Cette Crème de Sésame noir bio se déguste seule ou dans des recettes auxquelles elle apporte son bon goût et ses nutriments.

63 %

SONT SATISFAITS
DU PRODUIT

“Je ne connaissais pas et j’ai été ravie de découvrir ce produit. Le goût est agréable et apporte une autre saveur à mes repas. Je rachèterai.”

Myriam, 41 ans

83 %

LE TROUVENT
QUALITATIF



“Goût très prononcé, intense, avec une texture bien lisse. On sent que c’est un produit de qualité, artisanal.”

Romuald, 33 ans

53 %

ONT L'INTENTION
DE L'ACHETER

“Belle découverte. C’est très bon et riche en fer et en magnésium. C’est délicieux.”

Kahina, 39 ans

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER



Une histoire de famille

Créée dans les années 1970, l'entreprise Jean Hervé continue de cultiver l'esprit pionnier qui animait son fondateur. Maïa Hervé, qui la dirige aujourd'hui, partage avec son père la conviction qu'une alimentation bio et végétale, plus qu'une évidence, est une nécessité.

Fière de son indépendance, la marque continue de défendre des méthodes de production artisanales qui lui permettent de proposer des produits de très grande qualité nutritionnelle et à la saveur incomparable: cuisson au feu de bois, dépelliculage naturel, broyage sur meule de pierre font partie de ses fondamentaux.

Solidaire ici et ailleurs
La solidarité est au cœur du développement de l'entreprise, dont la politique sociale garantit de nombreux avantages aux salariés. Hors de ses murs, Jean Hervé reverse chaque année 1% de son chiffre d'affaires à des projets de développement indépendants à Madagascar ou en Haïti.

1976

Création de l'entreprise Jean Hervé à École, en Savoie (73). Fabrication de quelques purées: amandes, noisettes et sésame.

1995

Création de La Chocolade, puis d'une gamme de quatre autres pâtes à tartiner.

2010

Transmission de l'entreprise de Jean Hervé à Maïa Hervé, l'une de ses cinq filles.

2020

Présence dans 99 % des magasins bio de France.

2026

50 ans de la marque.

1992

Arrivée à Clion (36).

2003

Début de l'action solidaire: Jean Hervé s'engage à reverser 1% de son chiffre d'affaires hors taxes pour des actions solidaires à Madagascar puis en Haïti.

2017

Construction d'une deuxième usine, de 3300 m², à Boussac-Bourg (23).

2022

La gamme continue à s'étendre et atteint 85 références.

Ce produit a participé au Grand Prix Cuisine Actuelle 2025. Plus d'infos sur ce prix et palmarès complet des lauréats à découvrir en ligne.
ops.cuisineactuelle.fr/prixdelacuisine



POP UP

GRAND PRIX
Cuisine Actuelle

Le 14 juin, à l'occasion de la 10^e édition du Grand Prix *Cuisine Actuelle*, nous avons organisé notre tout premier Pop Up à Paris.

17 marques ont fait découvrir leurs produits dans un cadre convivial aux 300 visiteurs et aux 35 influenceurs invités. Des masterclasses et un atelier pickles maison, animé par la rédaction, ont également rencontré un vif succès ! À l'issue du Pop Up, visiteurs et influenceurs ont également désigné leurs coups de cœur parmi les marques exposantes.

LE COUP DE CŒUR
visiteurs



Joséphine
Eau
pétillante
aux extraits
botaniques

LE COUP DE CŒUR
influenceurs



Polli 1872
Pesto Gustoso
Tomates
& Burrata
crémeuse

10 recettes faciles avec des crackers

Ces biscuits craquants sont aussi des ingrédients qui donnent du goût et de la texture aux recettes rapides et variées de la rentrée.

PAR FRANCE VINCENNES

• Tomates sucrées-salées

Mélangez 400 g de **tomates cerise** avec 8 **figues** fraîches coupées en quartiers. Ajoutez 200 g de **burrata** et assaisonnez avec 8 cl d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de miel et 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique. Ajoutez enfin 12 **crackers** concassés.

Le plus : si vos crackers sont mous, passez-les quelques minutes sous le gril.

• Crumble de ratatouille

Étalez 700 g de **ratatouille** dans un plat huilé. Mixez 100 g de **crackers**, ajoutez 100 g de **farine**, 100 g de **beurre** mou et 30 g de **parmesan**, travaillez du bout des doigts pour sabler la préparation et répartissez sur la ratatouille. Enfourez pour 20 minutes à 190 °C.

Le plus : une pâte à crumble utilisable sur tous les plats, même sucrés, en substituant la cassonade au parmesan.

• Roulés de concombre

Émincez 1 **concombre** dans la longueur. Mélangez 200 g de **râpé de surimi** avec 150 g de **fromage frais** et une pointe de **piment**. Déposez la farce sur les tranches de concombre puis roulez-les. Mixez 100 g de **crackers**. Trempez les rouleaux, côté farce, dans cette chapelure.

Le plus : la recette se décline avec de jeunes courgettes ou du thon à la place du surimi.

• Crevettes panées

Mixez 150 g de **crackers** avec 1 cuillerée à soupe de **noisettes** grillées. Passez 18 queues de **crevettes** crues dans de la **farine**, puis de l'**œuf** battu et dans la chapelure de crackers. Faites-les frire 2 minutes dans de l'**huile** à 170 °C.

Le plus : accompagnez d'une sauce cocktail pimentée.

• Salade de carotte râpée

Mélangez 300 g de **carottes** râpées avec 2 **pommes vertes** en dés, 2 cuillerées à soupe de **raisins secs** et 1 poignée de **noix** concassées. Assaisonnez avec 5 cuillerées à soupe d'**huile d'olive** et le jus de 1 **orange**. Laissez mariner 10 minutes puis broyez 100 g de **crackers** et parsemez-en la salade.

Le plus : parfumez les carottes avec du cumin, de la coriandre ou du gingembre.

• Billes fromagères

Écrasez 200 g de **bûche de chèvre cendrée** à la fourchette, ajoutez 3 **tomates confites** finement hachées et du **basilic** ciselé. Mixez grossièrement 150 g de **crackers**. Façonnez des billes de farce au chèvre et enrobez-les de chapelure de crackers.

Le plus : des bouchées simples à préparer, pour un apéro improvisé ou une entrée.

• Minitoasts

Enfourez 2 **poivrons** pour 30 minutes à 200 °C. Pelez-les et coupez-les en lanières. Mélangez-les avec 2 cuillerées à soupe d'**huile d'olive** et 1 cuillerée à soupe de **ketchup**. Déposez les lanières sur des **crackers**, parsemez de **graines de sésame**.

Le plus : retaillez les lanières en dés si les biscuits sont petits.

• Cheese-cake à l'avocat

Mixez 180 g de **crackers** avec 100 g de **beurre** fondu, tassez le mélange dans le fond de 6 moules chemisés puis congelez 10 minutes. Mélangez la chair de 2 **avocats** avec 12 **crevettes** hachées, 200 g de **fromage frais** et un filet de **jus de citron**. Disposez la farce sur les fonds, réfrigérez pour 3 heures.

Le plus : décorez d'œufs de poisson et piquez de quelques crackers.

• Carpaccio de betterave

Disposez en rosace sur des assiettes 3 **betteraves** cuites finement émincées. Sur chaque assiette, ajoutez 6 **crackers** garnis de **burrata**. Fouettez 4 cuillerées à soupe d'**huile d'olive** avec 2 cuillerées à soupe de **vinaigre balsamique** et 1 cuillerée à soupe d'**aneth** haché, arrosez-en les carpaccios.

Le plus : en version plus croquante, utilisez des betteraves crues.



J'épate avec... la mimolette

Ce fromage orange originaire des Hauts-de-France séduit par son goût qui gagne en puissance en vieillissant. À grignoter telle quelle ou à cuisiner, la boule de Lille va vous épater.

PAR FABIENNE HABERTHUR

JE LA CUISINE COMMENT ?

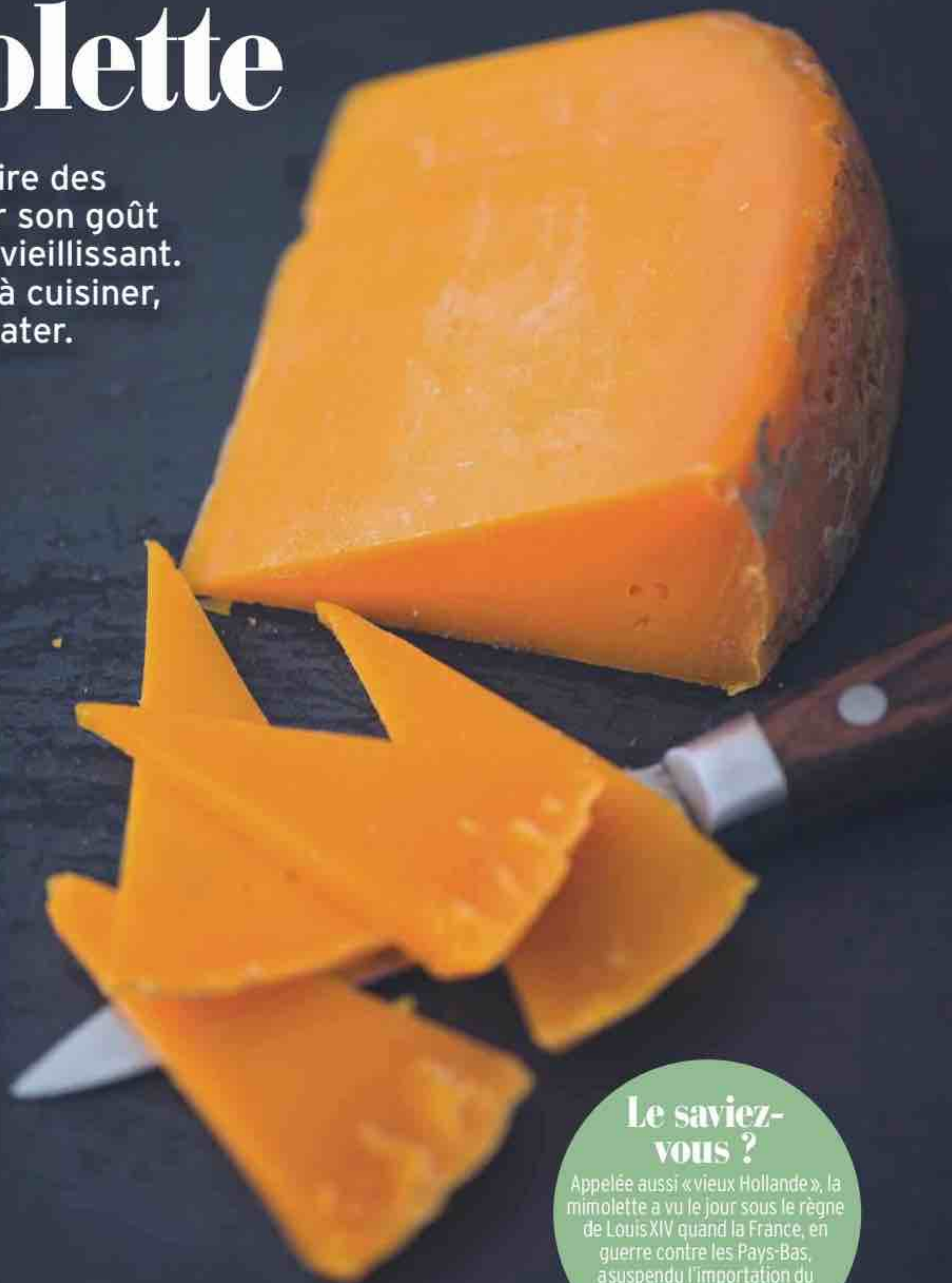
Nature, en morceaux, à l'apéro : dans ce cas, il faut la choisir plutôt vieille, elle n'en sera que meilleure. Sa texture devient plus dure et friable avec l'âge.

Sur un plateau : en plus d'apporter une touche de couleur à un assortiment de fromages, jeune ou vieille, la mimolette se déguste idéalement avec un pain complet ou noir. Elle se marie aussi bien avec un confit de figue.

Râpée : sur des pâtes, une tarte salée, dans une salade, sur des légumes farcis, la mimolette apporte toujours une touche de couleur et relève le goût du plat.

En tranche : on peut la glisser dans un sandwich avec une noix de beurre ou dans un croque-monsieur.

Fondue : la mimolette est excellente dans une sauce, sur un gratin ou même ajoutée à un mélange de fromage (comté, etc.) pour réaliser une fondue.



Le saviez-vous ?

Appelée aussi « vieux Hollande », la mimolette a vu le jour sous le règne de Louis XIV quand la France, en guerre contre les Pays-Bas, a suspendu l'importation du fromage hollandais sur ordre de Colbert.

Une question d'âge

Selon la durée d'affinage, la mimolette porte différents noms. Elle est jeune à 3 mois d'affinage, demi-vieille à 6 mois, vieille à 12 mois, et extra-vieille à 18 mois. Elle peut avoir un Label rouge lorsqu'elle est vieille ou extra vieille.

Coloré !

Originnaire du Nord mais aujourd'hui produite dans toute la France, la mimolette, fabriquée à partir de lait de vache, est un fromage à pâte pressée non cuite, dont la croûte est brossée en fin d'affinage. Sa couleur provient d'un colorant naturel, le rocou, qui contient du carotène.

Velouté de panais à la mimolette

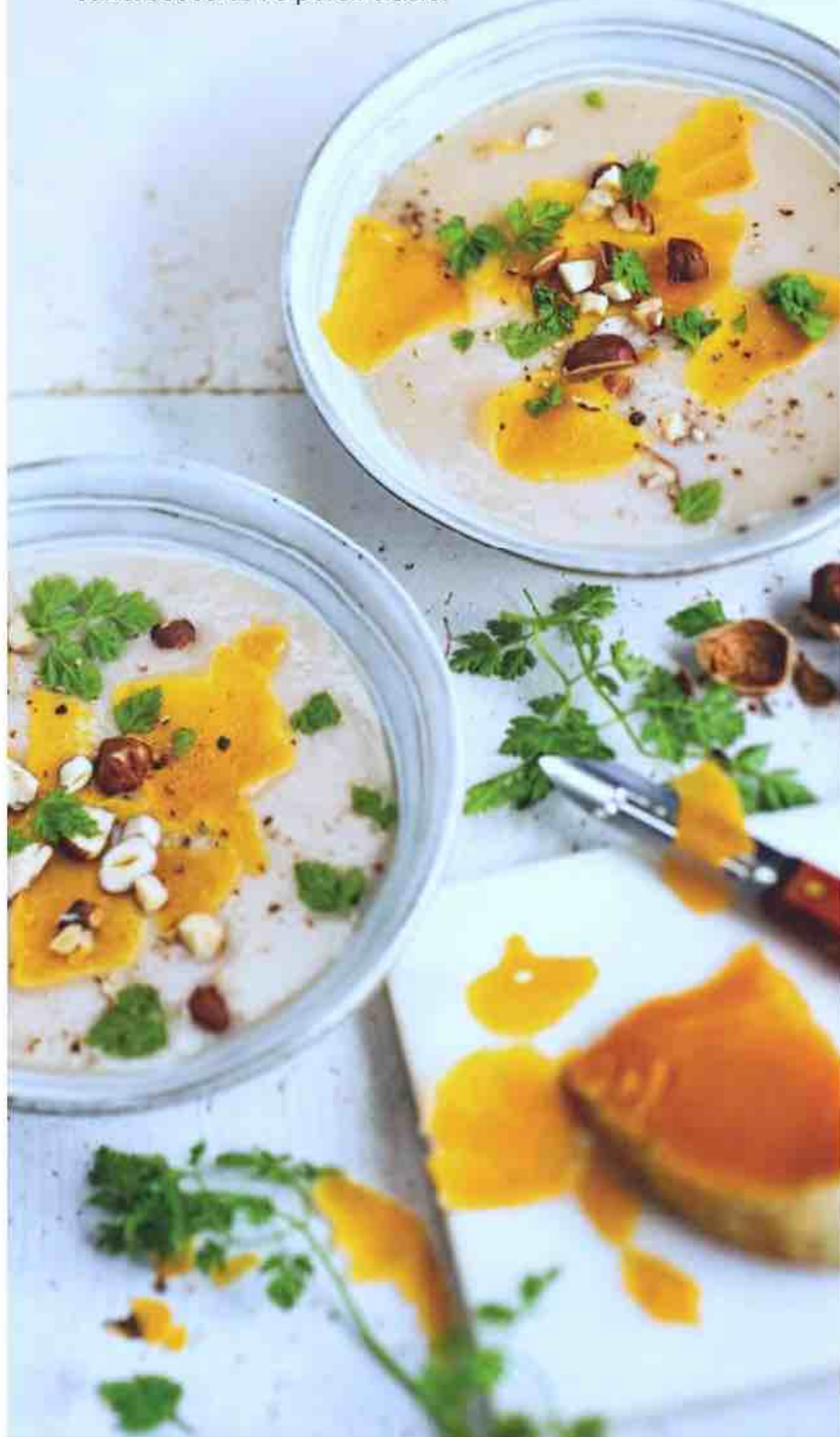
POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 35 MIN

- 600 g de panais • 1 oignon • 4 brins de persil
- 100 g de mimolette • 20 g de beurre
- 50 g de noixettes décortiquées • Sel et poivre

❶ **Épluchez les panais**, rincez-les et coupez-les en morceaux grossiers. Pelez l'oignon et émincez-le, concassez les noixettes.

❷ **Faites revenir l'oignon** 5 minutes avec le beurre dans un faitout, ajoutez les panais et 1 l d'eau. Couvrez partiellement et laissez mijoter 30 minutes environ.

❸ **Réalisez des copeaux de mimolette** à l'aide d'un Économe. Lorsque les panais sont cuits, ajoutez la moitié de la mimolette et mixez jusqu'à obtenir un velouté, salez et poivrez. Saupoudrez le velouté du reste de copeaux de fromage, des noixettes concassées et de persil ciselé.



Cake à la mimolette et à la noix

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 50 MIN

- 6 tranches de bresaola • 1 blanc de poireau • Persil
- 4 œufs • 100 g de mimolette • 120 g de farine complète • 50 g de cerneaux de noix • 1 sachet de levure
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

❶ **Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez la mimolette en petits dés. Concassez les noix. Nettoyez et émincez le poireau. Faites-le fondre dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Taillez la bresaola en lanières.

❷ **Mélangez la farine et la levure** dans un saladier. Ajoutez les œufs et l'huile d'olive. Ajoutez le fromage, le poireau, la bresaola et les noix, salez, poivrez et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

❸ **Versez la pâte dans un moule à cake** tapissé de papier cuisson, enfournez pour 50 minutes. Vérifiez la cuisson du cake à l'aide d'un couteau. Laissez tiédir, démoulez puis laissez complètement refroidir sur une grille. Servez en tranches et parsemez de persil ciselé.

Des pommes de terre de l'entrée au dessert

Elles ont plus d'un tour dans leur sac ! La preuve avec ce menu, dont les patates sont les stars incontestées.

RECETTES, STYLISME : OLIVIER LEMESLE
PHOTOS : THOMAS DURIO

Salade de pomme de terre, poulpe et moules

La bonne variété

On choisit une pomme de terre à chair ferme, idéale pour une cuisson vapeur. L'amandine, la charlotte ou la Pompadour feront très bien l'affaire. On peut aussi miser sur des petites rattes, que l'on aura plus qu'à couper en deux, ou sur des roseval, pleines de saveurs sous leur peau rouge. On mettra sur les mêmes variétés pour réaliser des pommes de terre rissolées.



Gnocchi à la crème de chorizo

La bonne variété

Une pomme de terre à chair farineuse type bintje ou agria. En grandes surfaces, on peut se fier à la mention « pomme de terre pour purée ». Si vous voulez réaliser des frites ou des potatoes, ces pommes de terre sont également recommandées, car elles absorbent peu l'huile.



Tarte tourbillon façon tartiflette

La bonne variété

Une pomme de terre fondante, idéale pour une cuisson au four ou pour réaliser purée ou soupe. L'agata ou la monalisa sont des valeurs sûres !

Babka pistache chocolat

La fécule à la loupe

Si on l'utilise pour épaissir une sauce ou un potage, elle permet aussi d'alléger les pâtisseries. Divisez par deux la quantité de farine et remplacez par la même quantité de fécule pour donner du moelleux et faire gonfler les cakes et brioches.



Salade de pomme de terre, poulpe et moules

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 45 MIN

- 300 g de moules
- 4 tentacules de poulpe cuits • 500 g de pommes de terre • 1 échalote
- 1 oignon • 1 oignon rouge nouveau • 2 gousses d'ail
- Quelques branches de persil • 10 cl de vin blanc
- 4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

① **Mettez les pommes de terre** dans une casserole d'eau froide salée. Laissez cuire à couvert 45 minutes. Émincez l'ail, l'échalote et l'oignon pelés. Réservez. Nettoyez les moules.

② **Ajoutez le mélange ail, échalote et oignon** dans un fait-tout huilé à feu vif et faites cuire jusqu'à ce que ça devienne translucide. Ajoutez les moules et après 1 minute le vin blanc. Réduisez à feu moyen et à couvert, faites cuire jusqu'à ouverture totale des moules. Laissez refroidir.

③ **Faites revenir les tentacules** 1 minute sur chaque face dans une poêle huilée chaude pour sortir la partie gélatineuse. Coupez en tranches et réservez.

④ **Retirez les moules de leurs coquilles** et conservez le jus. Pelez les pommes de terre et coupez-les en tranches. Dans un saladier, ajoutez l'huile, le vinaigre et quelques cuillerées (à votre guise) du jus des moules. Ciselez quelques brins de persil et l'oignon rouge puis composez votre salade.



Gnocchi à la crème de chorizo

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 50 MIN

- 1 chorizo entier
- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de pousses d'épinards • 1 oignon rouge nouveau • 4 gousses d'ail
- 1 œuf • 2 c. à soupe de crème entière • Parmesan
- 250 g de farine
- 2 c. à soupe de concentré de tomate • Sel et poivre

① **Placez les pommes de terre** dans une casserole d'eau froide salée. Faites cuire à couvert 45 minutes, puis laissez refroidir. Pelez les pommes de terre puis écrasez-les sur le plan de travail. Versez la farine tout autour, faites un puits.

② **Mélangez petit à petit la farine** avec la pomme de terre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule et réservez.

③ **Enlevez la peau du chorizo** et prélevez la chair, écrasez-la à l'aide d'une fourchette. Pelez l'ail et l'oignon, ciselez-les. Dans une poêle huilée chaude, faites revenir ces derniers, ajoutez la chair de chorizo, la crème et le concentré de tomate, laissez cuire 5 à 10 minutes. Pour finir, ajoutez les jeunes pousses d'épinards, laissez cuire 2 minutes à couvert.

④ **Coupez des morceaux de pâte** pour former des boudins de 2 cm, coupez-les en tronçons de 1 cm. Plongez les gnocchis 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Dès qu'ils remontent à la surface, placez-les dans la sauce. Ajoutez de l'eau de cuisson afin que la sauce se lie aux gnocchis. Parsemez de parmesan râpé.



Tarte tourbillon façon tartiflette

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 1 H 25 MIN

- 4 tranches de lard fumé
- 2 pommes de terre
- 1/2 oignon • 4 œufs
- 1 reblochon • 30 cl de crème fraîche • 250 g de pâte filo
- 1/4 de noix de muscade • Sel et poivre

① **Ajoutez les pommes de terre** dans une casserole d'eau froide salée. Faites cuire à couvert 45 minutes, laissez refroidir. Pelez les pommes de terre, coupez-les en tronçon, réservez.

② **Pliez les feuilles de pâtes filo** une à une en forme d'accordéon (cela doit former une bande d'environ de 2,5 à 3 cm) puis roulez-les sur elles-mêmes comme un escargot. Disposez les feuilles dans un moule à gâteau beurré en partant du centre. Préchauffez le four à 180 °C.

③ **Disposez les tranches de reblochon**, de lard et de pomme de terre entre les feuilles sur toute la surface de plat. Dans un récipient, fouettez les œufs, ajoutez la crème. Pelez l'oignon, émincez-le et ajoutez-le à l'appareil. Râpez de la noix de muscade, mélangez le tout. Disposez l'appareil à crème sur la tarte.

④ **Enfournez** pour 40 minutes.



Babka pistache chocolat

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 40 MIN
REPOS 14 H
CUISSON 25 MIN

- 1 œuf • 1 jaune d'œuf
- 20 cl de lait entier
- 100 g de beurre • 300 g de pâte de pistache
- 250 g de farine T45
- 250 g de fécule de pomme de terre • 50 g de sucre roux • 50 g de chocolat noir • 40 g de pistaches
- 1 sachet de levure boulangère
- 1 pincée de sel

① **Faites tiédir le lait**, ajoutez la levure. Mélangez et laissez reposer 2 minutes.

② **Mélangez les farines**, le sucre et le sel dans un robot muni d'un crochet. Ajoutez le lait en filet et laissez pétrir à petite vitesse. Ajoutez l'œuf, continuez de pétrir pendant 5 minutes. Ajoutez le beurre pommade en morceaux et laissez pétrir 10 minutes pour que la pâte se décolle de la paroi. Formez une boule, laissez pousser à température ambiante 1 h 30 dans un saladier couvert d'un torchon.

③ **Dégazez la pâte** et reformez une boule. Filmez et placez au frais pour la nuit.

④ **Étalez la pâte** en un grand rectangle. Tartinez de pâte de pistache, ajoutez le chocolat concassé.

⑤ **Roulez la babka dans la largeur**. Coupez le boudin en deux en gardant 2 cm en haut. Tressez la babka.

Glissez-la dans un moule avec du papier cuisson. Laissez pousser encore 30 minutes à température ambiante. Préchauffez le four à 180 °C.

⑥ **Badigeonnez de jaune d'œuf**, parsemez de pistaches et enfournez pour 25 minutes.

ABONNEMENT

La passion du goût

-16%

OFFRE ANNUELLE ⁽¹⁾

29,90€

au lieu de 46,20€



12 numéros

JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE

FLASHEZ ET RETROUVEZ
cette offre 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 29,90€ 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.

CGFSSE2B



**Cuisine
Actuelle**

18 recettes pour sublimer

Pour 6 personnes

Avec 400 g de pommes de terre vapeur

J'IMPROVISE

DES CHAMPIGNONS FARCIS : faites sauter 100 g de lardons 3 minutes avec 2 échalotes hachées, puis ajoutez 200 g de pousses d'épinards. Laissez cuire 3 minutes et mélangez la poêlée avec les pommes de terre écrasées à la fourchette. Farcissez-en 12 grosses têtes de champignon, ajoutez une noisette de beurre et enfournez pour 20 minutes à 180 °C.

DES CASSOLETTES CRÉMEUSES AU PESTO : chauffez à frémissement 25 cl de crème liquide avec 1 cuillerée à soupe de pesto.

Répartissez les pommes de terre en dés avec un reste de légumes cuits dans 6 grandes cassolettes, versez la sauce. Parsemez de fromage râpé, enfournez pour 20 à 25 minutes à 180 °C.

UNE OMELETTE AU PARMESAN : coupez les pommes de terre en dés. Faites-les rissoler 3 minutes dans une grande poêle avec de l'huile. Ajoutez 6 œufs battus avec 10 cl de lait, 50 g de parmesan et du piment d'Espelette. Laissez cuire 3 à 4 minutes puis repliez l'omelette et saupoudrez de persil ciselé.



Avec 200 g de tomme fraîche date courte

JE PRÉPARE

UNE TRUFFADE DE LÉGUMES : versez une poêlée de légumes surgelée dans une sauteuse avec 1 gousse d'ail hachée et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet. Taillez la tomme en dés, ajoutez-la aux légumes, mélangez, puis parsemez de persil ciselé. Couvrez, poursuivez la cuisson pendant 2 à 3 minutes.

DES CROISSANTS FARCIS : coupez 400 g de champignons en dés puis faites-les sauter 5 minutes à feu vif avec de l'huile. Saupoudrez d'1 cuillerée à soupe de farine, mélangez et ajoutez 4 cuillerées à soupe de crème et de la muscade. Laissez cuire

5 minutes, la préparation doit être épaisse. Répartissez sur la base de 6 croissants et couvrez de lamelles de tomme. Enfournez pour 10 à 15 minutes à 180 °C.

UNE TARTE AUX CAROTTES : pelez 5 carottes et taillez-les en rondelles, faites-les cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Coupez la tomme en dés. Fouettez 3 œufs avec 20 cl de lait et 10 cl de crème, 1 cuillerée à soupe de moutarde, de la muscade, du sel et du poivre. Alternez les carottes et le fromage sur un fond de pâte brisée puis versez l'appareil. Enfournez pour 35 à 40 minutes à 180 °C.



Avec 1 bol de soupe de tomate

JE CONCOCTE

UN CHILI FAÇON CHAKCHOUKA : faites rissoler 1 oignon rouge dans une cocotte et ajoutez 300 g de viande hachée. Mélangez 5 minutes puis versez 500 g de haricots rouges cuits, la soupe, 200 g de maïs et un peu de piment. Laissez frémir 10 minutes. Cassez 6 œufs à la surface, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Parsemez de persil et servez avec de la crème épaisse ou du yaourt.

UN CURRY DE POULET : hachez 1 oignon et faites-le suer 3 minutes dans une sauteuse puis ajoutez 2 gousses d'ail

pressées et 1 cuillerée à soupe de pâte de curry. Incorporez 3 blancs de poulet taillés en cubes, laissez cuire 5 minutes. Ajoutez la soupe, 100 g de pois chiches et 10 cl de crème de coco. Faites cuire 15 minutes et parfumez de coriandre fraîche.

DES PÂTES À LA FETA : mixez 150 g de feta avec la soupe. Chauffez à feu doux. Faites cuire 400 g de penne al dente, versez-les dans la sauce avec 1 louche d'eau de cuisson des pâtes, du thym et du basilic frais. Mélangez 3 minutes à feu moyen. Servez avec des copeaux de parmesan.



les petits restes

RIEN
NE SE
PERD

Avec 1 boîte de maïs entamée

JE CUISINE

UN HOUMOUS : mixez ensemble 300 g de pois chiches avec 150 g de maïs, 2 cuillères à soupe de tahini, le jus de 1/2 citron, 1 gousse d'ail et 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Parfumez de cumin, de paprika fumé et de sésame toasté. Accompagnez de crudités et de pain pita.

UNE SALADE AU MAGRET FUMÉ : mélangez le maïs avec une salade verte, 12 tranches de magret fumé, les grains d'1 grenade et des copeaux de parmesan. Assaisonnez avec une vinaigrette

à l'huile de noix et vinaigre de framboise. Complétez de noisettes grillées.

UNE PURÉE VELOUTÉE : faites cuire 25 minutes 600 g de pommes de terre coupées en morceaux. Égouttez, ajoutez 200 g de maïs et 15 cl de crème. Mixez, salez et poivrez. Poêlez 6 filets de poisson pané (maison ou du commerce) 2 à 3 minutes de chaque côté à l'huile d'olive. Servez avec la purée au maïs.



Avec 1 grappe de muscat

J'ÉLABORE

UNE POÊLÉE EN CHAUD-FROID : versez les grains de raisin dans une poêle chaude avec une noix de beurre. Saupoudrez d'un peu de thym et de cassonade. Laissez cuire 8 minutes en remuant. Mélangez 200 g de fromage blanc avec 200 g de chantilly. Versez les raisins poêlés par-dessus.



UN CRUMBLE AU GRANOLA : mélangez 3 pommes en dés avec les grains de muscat, 3 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Versez dans un plat beurré et enfournez pour 15 minutes à 180 °C. Mélangez 100 g de granola, 30 g de poudre d'amande, 80 g de sucre roux et 30 g de beurre fondu. Répartissez sur le plat, enfournez encore 10 minutes.

DES TOASTS DE BRIOCHE : beurrez 6 épaisses tranches de brioche puis poêlez-les 3 minutes de chaque côté. Écrasez 150 g de fromage frais avec le zeste de 1 citron. Tartinez-en les tranches de brioche et couvrez-les de grains de muscat. Arrosez d'un filet de miel puis parsemez d'éclats d'amande grillée.

Avec 3 barres chocolatées

JE PROPOSE

DES MUFFINS CŒUR FONDANT : mélangez 160 g de farine avec 1 cuillère à café de levure chimique, 2 œufs, 50 g de sucre, 10 cl de lait, 70 g de beurre fondu et 1 pincée de sel. Versez dans des moules beurrés aux deux tiers de la hauteur. Farinez des morceaux de barre chocolatée et glissez-les au cœur de la pâte. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C.

DES POIRES AU FOUR : coupez 6 poires en deux, ôtez le cœur et déposez-les dans un plat beurré, côté peau au-dessus. Ajoutez un fond d'eau, saupoudrez de sucre à la cannelle. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C. Retournez les

poires, garnissez le cœur de morceaux de barre chocolatée et enfournez pour 5 minutes.

DES COUPES À LA BANANE : faites fondre les barres coupées en morceaux avec 10 cl de crème liquide à feu doux. Garnissez 6 coupelles ou verrines de biscuits concassés puis couvrez généreusement de rondelles de banane et versez la crème chocolatée. Ajoutez de la chantilly et parsemez de copeaux de chocolat.



Banana bread

simplissime

On utilise un **pot de yaourt** pour préparer cette recette sans effort.



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 45 MIN

- 3 bananes bien mûres • 2 œufs • 1 pot de yaourt nature • 1 pot de beurre
- 2 pots de farine • 1 pot de vergeoise
- 1 pot de pépites de chocolat • 1 pot de cacahuètes • 1 c. à café de bicarbonate
- 1 c. à café d'extrait de vanille

- 1 Cassez les œufs dans un saladier.** Ajoutez la vergeoise et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 2 Faites fondre le beurre.** Épluchez les bananes et écrasez-les avec une fourchette. Ajoutez ces deux ingrédients et le yaourt à la préparation, mélangez.
- 3 Versez la farine et le bicarbonate,** puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Terminez avec les pépites de chocolat, les cacahuètes et l'extrait de vanille.

Gourmand

Pour des notes caramélisées, préparez un beurre noisette : faites chauffer le beurre dans une casserole et remuez jusqu'à ce qu'il développe une jolie couleur rousse. Stoppez la cuisson et laissez refroidir avant d'ajouter à la préparation. Un délice !

- 4 Préchauffez le four à 180 °C.** Versez la préparation dans un moule tapissé de papier cuisson. Enfouez pour environ 45 minutes. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

LE JDNEWS

FÊTE SON 1^{ER} ANNIVERSAIRE !

**POUR NOS 1 AN, PROFITEZ DE -50% SUR L'ABONNEMENT
NUMÉRIQUE INTÉGRAL DU JDD, JDNEWS ET JDMAG,
AVEC LE CODE : 1ANJDNEWS**

LE MAGAZINE QUI BOUSCULE L'ACTUALITÉ CHAQUE SEMAINE
ET MET À L'HONNEUR LA FRANCE QUI BOUGE.
SANS TABOU. SANS CONCESSION.

**VIVE LA LIBERTÉ
D'EXPRESSION**



SCANNEZ ET PROFITEZ
DE L'OFFRE

DANS UNE FAMILLE IL Y EN A TOUJOURS UN QUI NETTOIE.

Assurez-vous que
ce ne soit pas vous.

DEEBOT X1 OmniCyclone