

marmiton

LEÇON DE CUISINE**10 RECETTES
POUR RÉUSSIR
UN RISOTTO COMME EN ITALIE****AVEC
UN BARISTA
j'apprends
enfin à faire
un bon café****FOIRE AUX VINS**
Nos bonnes
ASTUCES POUR
prendre
de la bouteille**LE BURGER :**
*pourquoi
on adoré ça***100
RECETTES
FACILES**

Tartes, quiches et tourtes gourmandes

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?**10 recettes aux
POIRES
sucrées et salées****PÂTE À TARTINER,
15 idées passionnément
chocolatées****16 spécialités
anglaises
qui déchirent**

Les Fromages de Suisse

des saveurs riches et intenses !



Vacherin Mont-d'Or AOP

Onctueux. Fromage à pâte molle, affiné dans sa boîte d'épicéa pendant plus de 4 semaines, **Le Vacherin Mont-d'Or AOP** est particulièrement crémeux. Sa saveur douce est légèrement tanique.

RACLETTE DU VALAIS AOP

Convivial. Au lait cru et affiné 3 mois minimum, **Le Raclette du Valais AOP** est un fromage de caractère à la saveur incomparable. À déguster fondu ou sur un plateau.



Généreux. Imposant fromage à pâte extra-dure, **Le Sbrinz AOP suisse** est fabriqué au lait cru. Affiné de 18 à 36 mois, il offre un goût fruité, intensément aromatique.



Vacherin Fribourgeois AOP

Intense. Au lait thermisé, sa pâte est onctueuse, crémeuse, d'une grande finesse. **Le Vacherin Fribourgeois AOP** offre un goût puissant et raffiné.



Crèmeux. Fromage à pâte molle à croûte fleurie, **La Tomme Vaudoise** est un délicieux petit palet tendre et tout en subtilité.



Authentique. Au lait cru, fabriqué uniquement dans les alpages des Alpes et Préalpes vaudoises de façon traditionnelle, **L'Etivaz AOP** est un sommet de raffinement.



Retrouvez + de 270 recettes
sur notre site



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse. +

www.fromagesdesuisse.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

Par Claire Debruille

Édito



J'ai quelque chose à vous dire...

... et j'espère que vous serez nombreux à relever le petit défi que je m'apprête à vous lancer. **Mais auparavant, posons le contexte.**

Chez Marmiton, on se demande à chaque numéro ce dont vous avez envie au moment où vous ouvrez le magazine. Peut-être mettons-nous parfois 100 % dans le mille, parfois non, mais l'important est surtout de savoir ce que vous en retirerez. Car notre objectif n'est pas uniquement de vous donner des recettes pour réussir le risotto, cuisiner le lapin ou la pâte à tartiner, non, il est bien plus noble...

Car, voyez-vous, chez **Marmiton**, notre cheval de bataille est de combattre **cette peur** toute naturelle qui vit en chacun de nous, qui est plus ou moins présente, la peur de rater une recette, d'en tester une nouvelle ou de cuisiner un nouvel ingrédient.

Vous me voyez venir, non ? Ce que je vous propose, c'est d'identifier ce qui vous freine en cuisine puis d'en faire une force. La cuisson du **risotto** vous a toujours paru difficile ? Plutôt que de vous en faire une montagne, testez et jugez par vous-même. Qui sait, vous serez peut-être un as du risotto d'ici quelques jours (on vous aide en vous donnant toutes nos astuces p. 98).

Vous n'avez jamais osé cuisiner la **poire** autrement qu'en dessert ? On vous donne 10 exercices gourmands pour vous lancer p. 28.

Imaginez l'univers des possibles qui s'ouvre à vous ! N'oubliez jamais que rien n'est impossible, ce magazine est votre terrain de jeu.

Amusez-vous et cuisinez bien !

NB : Vous avez envie de tester plein de choses ? Dites-le à votre entourage et formez un cercle de goûteurs. Que ce soit réussi ou pas, ils seront toujours ravis d'être les premiers à goûter vos plats... et les suivants ;)



Une nouvelle manière de présenter les tartes, grâce à une technique simplissime qui donne un résultat sophistiqué du plus bel effet...

Les becs sucrés s'en inspireront pour présenter des tartes aux fruits en découplant de fines lamelles de pomme, poire ou autre. N'hésitez plus, dites-le avec des tartes fleur.

TARTE FLEUR AUX OIGNONS



Pour
6 personnes



PRÉPARATION
25 minutes



CUISSON
50 minutes

*4 gros oignons
*3 brins de thym
*1 pâte brisée prête à dérouler
*2 œufs
*30 g de parmesan
*3 c. à soupe de ricotta
*3 c. à soupe d'huile d'olive
*1 c. à soupe de sucre
*Sel et poivre

1 Pelez les oignons et plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et laissez tiédir. Étalez la pâte brisée sur une plaque et piquez le fond à la fourchette. Réservez au frais. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2 Coupez les oignons en deux transversalement. Faites chauffer l'huile dans une poêle, saupoudrez de sucre et mettez les oignons à cuire, côté coupé vers le bas, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

3 Dans un bol, mélangez la ricotta, les œufs et le parmesan. Salez et poivrez. Étalez ce mélange sur le fond de tarte. Disposez ensuite les oignons en les serrant, côté coupé vers le haut. Parsemez de thym effeuillé, enfournez et faites cuire 35 à 40 minutes.

4 Servez dès la sortie du four.

La recette qui monte





POUR ÉPATER
TOUS VOS AMIS,
INVITEZ LADY
À DÎNER !

Alinéa
AFFICHEZ LA COULEUR /

Assiette LADY

à partir de **4^e₉₉**

29 magasins
Alinéa.fr

18



4



28



sommaire

- 3** Édito
- 4** **La recette qui monte** Tarte fleur aux oignons
- 8** News à dévorer
- 10** News insolites On a aimé... ou carrément rigolé!
- 12** Battle au sommet Des fromages complètement panés
- 14** News conso Banquet joyeux et solidaire du Fooding
- 16** Les petites expériences de l'équipe Marmiton
- 17** La recette de la Une
- 18** Portfolio L'amande... on en redemande
- 26** Really Good Food Le raisin
- 28** Dossier recettes 10 façons de se fendre la poire

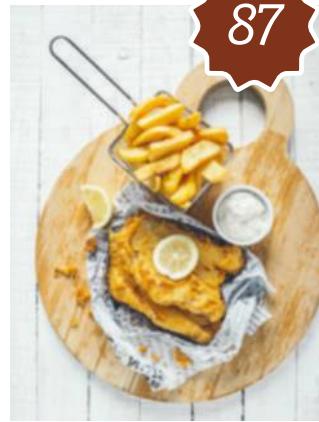
Pour vous abonner, rendez-vous sur
Marmiton.org (rubrique Magazine)

67





116



87



146



98

Ce numéro comporte un supplément de 8 pages « *Mieux Manger* » broché entre les pages **50 et 51** sur la totalité de la diffusion France et étranger.



126



137

37 Cahier pratique

- 38-39** Avec 1 plat, on va manger 3 fois

40 La petite histoire de Monsieur Burger

43 Quinze idées pour liquider des jaunes d'œufs... et des blancs

45 J'apprends à cuisiner des figues rôties

46 Par quoi puis-je remplacer la crème fraîche?

48 Les bons plans des foires aux vins

58 Ne jette pas ton noyau d'avocat

59 Les secrets des boulangers

60 Enfants Spécial Halloween!

62 Notre expert en café, les conseils du barista et le shopping

66 L'objet détourné 5 façons d'être une vraie passoire

Dossier recettes

- 67** Quiches, tartes et tourtes

87 Spécial british

98 Les secrets d'un bon risotto

107 **Cahier spécial** La belle histoire des repas au cours du siècle

116 **Dossier recettes** Les recettes au lapin

126 **À l'heure du goûter** 15 idées pour ne pas vider le pot de pâte à tartiner à la petite cuillère

137 **Vu d'ailleurs** La cuisine des Abruzzes

144 **Index des recettes**

146 **Le mot de la faim**

Snack protéiné made in France

Cesnack propose de fines tranches de bœuf charolais séchées, finement épices, ni trop grasses ni trop sucrées, sans gluten et sans conservateurs. Il est décliné en quatre saveurs : Sweet gingembre, Original, Hot Teriyaki, 3 poivres. Un petit en-cas original à découvrir et à tester... **Beef-it, à partir de 3,30 € les 30 g, en vente en GMS.**



84 %

des Français approuvent que les supermarchés cessent de vendre des œufs de poules élevées en cage. (sondage Opinionway). Après Sodexo récemment, Monoprix et les supermarchés Atac, Aldi s'engage

à ne vendre que des œufs issus d'élevages hors cage. Une promesse saluée par l'association L214, ainsi que par toute l'équipe de Marmiton.



Premier prix !

La cuisson basse température n'en finit pas de faire des adeptes, et on comprend pourquoi quand on sait que ce type de cuisson préserve l'essentiel des nutriments et le goût naturel et spécifique de chaque aliment. On applaudit donc l'Omnicuiseur Vitalité qui s'est vu décerner le prix Nutridor dans la catégorie nutrition et technologie. Évelyne Thomas en est elle-même une adepte et, pour la petite histoire, l'ex-star du petit écran a déjà perdu 15 kg grâce à l'utilisation quotidienne de l'Omnicuiseur Vitalité...



Le retour du chocolat chaud !

Avec l'aide d'un chef pâtissier Meilleur Ouvrier de France, une jeune maison lyonnaise, Jeanne-Antoinette, s'est donnée pour mission de retrouver la saveur et l'onctuosité des chocolats chauds d'antan. Dans leur atelier grenoblois, les artisans ne se contentent pas de remplir des petits sachets individuels de 40 g avec du chocolat finement broyé, ils proposent avant tout des grands crus d'une qualité exceptionnelle. Pasillo en Équateur, Coup de foudre à Lima, Souvenir d'Afrique, Jalouse malgache, des noms évocateurs pour des produits d'exception. **À partir de 11,70 € (6 x 40 g), Jeanne-Antoinette.**

EN HAUSSE

PAS SIDINDE!

Moins de 115 kcal pour 100 g, la dinde se place dans la catégorie des viandes les moins énergétiques. Mais maigre ne signifie pas dépourvue de qualités nutritives : avec une teneur de 20 à 25 %, elle est très riche en protéines. Alors on en profite !



LES BAGUETTES, LE RETOUR

« La Meilleure Boulangerie de France », forte de son succès, est revenue sur M6. On retrouve la quotidienne du lundi au vendredi à 17 h 30, pour une quatrième saison avec un nouveau jury.



ONDIT MERCI AUX COCCINELLES

La coopérative bretonne de tomates Savéola a eu la bonne idée d'utiliser des coccinelles pour cultiver les petits fruits à croquer sans utiliser de pesticides. Le plus : les tomates sont vendues dans des boîtes recyclables...



Plus de bio moins cher, c'est plus de bio tout court.

Parce que les enfants méritent ce qu'il y a de meilleur, E.Leclerc vous propose un délicieux goûter aux fruits issus de l'agriculture biologique. Ainsi, vous êtes sûrs qu'ils mangent sain même quand ils ne sont pas avec vous...

Et ce, évidemment à prix E.Leclerc.



GOURDES DE COMPOTES DE POMMES
BIO "POM'POTES DE MATERNE"
12 x 90 g (1,08 kg)
Le kg : 2,89 €

www.e-leclerc.com

E.Leclerc L

OFFRE VALABLE DU 6 AU 17 SEPTEMBRE 2016. Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités,appelez :

ALLO E.Leclerc

N° Cristal 09 69 32 42 52

APPEL NON SERTI

Du lundi au samedi de 8 h 30 à 19 h sauf les jours fériés et de 8 h 30 à 18 h les veilles de jours fériés.

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

On a aimé... ou carrément rigolé !



De la bouteille au verre, voici Q de bouteilles

Des bouteilles de vin transformées en verres de table, voilà la bonne idée recyclage et vraiment design d'Emeric et Gauthier, deux fondus d'œuvre utile. Les bouteilles sont collectées dans la baie de Somme, nettoyées puis tronçonnées, taillées, chanfreinées et polies. Une délicate gravure «Q» par sablage permet à l'objet de devenir unique. **49,90 € les 6 verres (disponibles à l'unité).**



LE BURGER D'AVOCAT

Pour éviter le gluten, certains sont prêts à tout mais pas à abandonner leur burger. Alors voici le burger d'avocat garanti healthy. Le bun est remplacé par un avocat coupé en deux, soigneusement épépiné et garni de galette de pois chiches (on évite le steak de bœuf aussi) et de rondelles de cornichon, tomate et oignon. Quand on pense que le burger a été inventé pour fournir un plat chaud à manger avec les doigts, on se dit que celui-ci est vraiment à côté de l'histoire... À retrouver sur @fooddeco.



LE LAIT DE CAFARD

Ne frémissez pas de dégoût, ça n'a pas de goût ! Des chercheurs indiens ont découvert que la *diploptera punctata* sécrète du lait dans ses intestins après avoir donné naissance à ses petits.

Plus riche en protéines que le lait de bufflonne, le lait de cafard serait l'avenir de l'alimentation humaine... On y croit ?

L'ingrédient n'aurait pas mauvais goût et l'on pourrait tout à fait imaginer l'introduire un jour dans la consommation humaine. Un jour lointain, alors...

DES POWER BALLS POUR LES COUPS DE MOU

Ces petites boules d'énergie ont fait leur apparition outre-Atlantique. Faciles à faire soi-même, saines, avec des ingrédients malins, les power balls sont juste la version «on se met en boule» des barres énergétiques. Fruits secs ou à coque, poudre de superaliment, de la bonne graisse, quelques graines, un façonnage entre les paumes des mains et le tour est joué !



UNE APPLI POUR TRAVAILLER ENTRE LES REPAS

Entre les heures de service, les restaurateurs ont souvent des salles vides qui ne demandent qu'à s'animer grâce à la présence de coworkers. Travailler au calme dans un espace connecté via l'appli FrenchWork (imaginée par deux Toulousains), c'est possible grâce à une géolocalisation qui présente une carte des restaurants prêts à vous accueillir pour 10 € la demi-journée.



10 JOURS "ÉVÉNEMENT" CONSACRÉS À L'ART DE VIVRE



COUPON À DÉCOUPER

FOIRE
D'AUTOMNE

21 > 30 OCT.
PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES

* Vous pouvez également vous présenter aux caisses de Foire d'Automne munis de ce coupon,
valable pour 1 ou 2 personne(s).

Entrée valable sur présentation de ce coupon ou des invitations téléchargées, le jour de votre choix de 10h à 19h. Toute sortie est définitive. Cette invitation gratuite ne peut être ni revendue ni reproduite sous peine de poursuites (Art. 213-6-7 du Code pénal). Tarif public : 9€. Gratuit pour les enfants de moins de 14 ans. Les achats effectués sur le salon, à l'exception de ceux faisant l'objet d'un contrat de crédit à la consommation (article 1311-12 du Code de la consommation) et de ceux résultant d'une invitation personnelle à se rendre sur un stand pour venir y chercher un cadeau, ne sont pas soumis aux articles 1311-71 et s. du Code de la consommation prévoyant un délai de rétractation de quatorze jours. Comexposium, 70 avenue du Général de Gaulle - 92058 Paris La Défense cedex - France - S.A.S. au capital de 50 000 000 € - 336 780 519 RCS Nanterre - N° TVA FR 74 336 780 519.

2 ENTRÉES
GRATUITES
à télécharger sur
foiredautomne.fr
code MARMITON16

COMEXPOSITION



#foiredautomne @foiredeparis



UN ÉVÉNEMENT
FOIRE
DE
PARIS

Des fromages complètement panés !

Un petit saut dans la farine, une trempette dans l'œuf et une roulade dans la panure, voilà vos fromages fin prêts pour un apéro 100 % cheesy ! Chapelure de pain, cornflakes, Curly, poudre de noisette..., la rédac les a passés au crible. Verdict. *Par Emmanuelle Bézières*

LA POUDRE DE NOISETTE : LA PLUS GOÛTEUSE

Une cuisson rapide, une belle épaisseur de croûte et un goût prononcé : on adopte la noisette sans hésiter. Ses notes sucrées se marient parfaitement aux saveurs lactées des fromages et sa texture ravit le palais. En revanche, ne comptez pas sur elle pour apporter du croustillant, la panure étant assez compacte.

4/5

LA CHAPELURE : LA PLUS CROUSTILLANTE

L'oscar du croustillant est attribuée à... la chapelure ! L'ingrédient-phare des placards emmitoufle parfaitement les fromages. Craquant à l'extérieur et fondant à l'intérieur, c'est clairement la combinaison gagnante. Mais niveau goût, on repassera ! Mélangez alors des épices et des herbes aromatiques à la chapelure pour plus de pep's.

3/5

LES CORNFLAKES : FAUSSE BONNE IDÉE

La rédac n'est pas franchement convaincue puisque les cornflakes (réduits en miettes) s'imbibent illoco presto d'huile de friture. Résultat : la panure se délite et devient mollassonne. Le goût est très léger (voire quasi inexistant !). Conclusion : on boulotte ses cornflakes dans un bol de lait... et c'est tout !

2/5

LES CURLY : LES PLUS ORIGINAUX

Pour une panure réussie, on les mixe (ou on les écrase) pour les réduire en poudre. Résultat : l'enrobage est un jeu d'enfant, la poudre adhère aux fromages et ne se désagrège pas dans l'huile de friture. En bouche, la cacahuète a tendance à dominer, préférez alors du fromage de chèvre ou du camembert pour une association de saveurs gourmandes et corsées. Côté croustillant, un (presque) sans faute. Réalisez une double (voire une triple) panure, sans quoi la poudre risque de s'imbiber d'huile trop rapidement.

DE SUIIS *le Guérandais*

Sel de Guérande et fier de l'être.



Martine CAHAREL, paludière. Productrice de sel, adhérente de la coopérative.

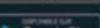
Les sels aromatisés Le Guérandais : le goût des mélanges.

Herbes aromatiques, piment d'Espelette, algues et légumes.

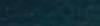


Pour bien saler vos plats,
téléchargez gratuitement
l'appli ou connectez-vous
sur seldeguerande.fr

Télécharger dans



Obtenir sur



Banquet joyeux et solidaire

Partenaire historique du Fooding, San Pellegrino donne rendez-vous samedi 24 septembre à tous les amoureux de la bonne cuisine et du vivre ensemble pour un événement inédit intitulé « Plats de Résistance ». Par Dany Duran



De l'agit'popote pour une gastronomie humaniste, une invitation à découvrir le goût des autres avec un casting international de chefs exemplaires. C'est à cet événement que vous convie Le Fooding pour célébrer le vivre ensemble avec un grand banquet qui montrera combien la cuisine est un extraordinaire lien social.

Sur chaque menu payé, 5 euros seront reversés à SOS Méditerranée,

association européenne indépendante de sauvetage en mer portant assistance à toute personne en détresse lors de la traversée de la Méditerranée (*L'Aquarius*, c'est eux !). Leur site : Sosmediterranee.fr. Au casting du Grand Fooding S.Pellegrino 2016, 13 super cuistots, artisans et restaurateurs philanthropes venus du monde entier, engagés dans des causes humanistes et prêts à mettre leur talent au service de valeurs de partage et de plaisirs simples.



Franck Baranger (Le Pantruche et Caillebotte, Paris), qui anime des cours de cuisine pour le Secours Populaire.



Pierre Gagnaire (Restaurant Pierre Gagnaire, Paris), parrain pendant plusieurs années d'une initiative gouvernementale en faveur de la réinsertion sociale par la cuisine dans les prisons françaises.



Aman et Sameena Jaspal (Sarhad Food Culture & Park, Amritsar), qui promeuvent la paix et l'amitié dans leur restaurant situé à la frontière indo-pakistanaise.



Niki Kopcke et Roberta Siao (Mazi Mas, Londres), qui donnent une chance aux femmes immigrées en les employant pour les aider à se réinsérer socialement.



Kamal Mouzawak (Soukel Tayeb et Tawlet, Beyrouth), qui célèbre la diversité des producteurs, fermiers et cuisiniers libanais.



Yotam Ottolenghi et Sami Tamimi (Ottolenghi, Londres), symbole fort d'une amitié et collaboration entre Israéliens et Palestiniens.



Céline Pham, chef franco-vietnamienne qui collabore avec l'association Ernest pour lutter contre le gaspillage alimentaire et soutenir les plus démunis.



Jessamyn Rodriguez et les Boulangères (Hot Bread Kitchen, New York), dont la boulangerie sociale emploie des femmes issues de minorités.



Regina Tchelly (Favela Orgânica, Rio de Janeiro), qui aide les habitants de favelas à cultiver, cuisiner et se nourrir différemment en luttant contre le gaspillage alimentaire.



Xavier Zapata (Café des Méditerranées, Marseille), qui donne sa chance en salle et en cuisine à des jeunes en contrat d'insertion.

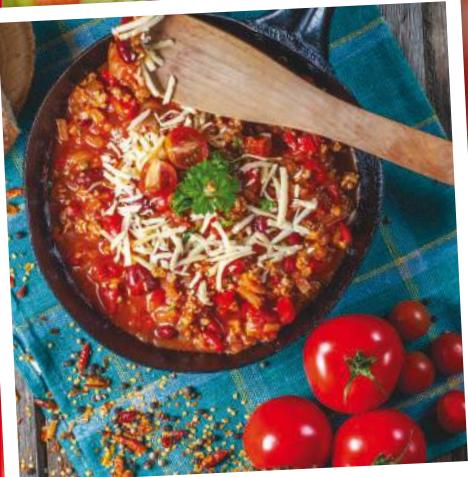
#Lieu: La Générale, 14 avenue Parmentier, Paris (XI^e) #Date: 24 septembre #Capacité: 1000 places #Buffet en cinq services: 11 h, 14 h, 17 h, 20 h, 23 h #Réservations: sur Fooding.com, à partir du 29 août #Entrée: 40 € (hors frais de réservation)

Envie de tomates toute l'année ?



Cuisinez facilement de délicieuses recettes avec nos **Tomacouli** au goût inimitable !

La saison des tomates commence bien tard et se finit... beaucoup trop tôt ! **Pour profiter toute l'année** des bienfaits et des saveurs inimitables des tomates fraîches, **pensez Tomacouli**. En lasagnes, en sauce bolognaise, pour les boulettes de viande, pour base de pizza, **le Tomacouli 100 % tomates fraîches** reste **un essentiel du placard** à utiliser en toutes circonstances.



Un chili à s'en lécher les doigts

Préparation 15 min - Cuisson 30 min

Pour 4 personnes

- 500 g de haricots rouges en conserve
- **20 cl de Tomacouli**
- 500 g de viande hachée
- 20 cl de bouillon • 1 oignon • Persil
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de paprika
- 4 cuillères à soupe de sauce « chili »
- Sel - Poivre

■ Laver les haricots et les égoutter.
Réserver. ■ Faire revenir l'oignon émincé et la viande dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter le Tomacouli, la sauce chili et le paprika. Bien mélanger. Ajouter le bouillon et les haricots mélanger. Mélanger et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes.
■ Ciseler un peu de persil sur le dessus du plat avant de servir. Servir avec du riz blanc.

Nos Tomacouli sont préparés avec des tomates :



- **Mûries au soleil et en plein champ**
- **Récoltées et mises en brique en moins de 48 heures**
- **Sans ajout d'eau, de conservateur* ou de concentré**



Découvrez toutes nos recettes gourmandes sur www.panzani.fr

* Conformément à la réglementation en vigueur. RCS : PANZANI SAS au capital de 3 585 180 € - RCS Lyon 961 503 422

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.manger-bouger.fr

Ce mois-ci, l'équipe a expérimenté...



J'ai testé le confit de cornichons !

C'est simple, le cornichon croquant, à la russe ou vinaigré, me suit à chaque pause casse-croûte (je mange même les petits oignons pickles qu'on aurait tendance à laisser à tort dans le bocal...). Un beaujour d'août, un confit de cornichons Bornibus débarque sur mon bureau. Packaging sympa, je l'embarque avec moi, et son contenu se retrouve quelques jours plus tard entre deux tranches de pain. Une belle découverte ! Légèrement sucrés et acidulés, les cornichons hachés croquent encore sous la dent. Vinaigre, épices et oignons boostent le tout... Ça serait presque addictif, cette histoire ! Je le teste dans un hamburger, sur des légumes grillés et incorporé dans une mayonnaise. Malgré une composition un chouia trop modifiée, je l'adopte pour son pep et ses notes vinaigrées.



Emmanuelle Bézières

J'ai testé des desserts frits ultra caloriques



Stéphanie Hauville

J'ai testé des barres chocolatées Mars et des biscuits Oreo plongés dans la friture. Oui, vous avez bien lu, des sucreries (déjà accusées de tous les maux par les nutritionnistes) plongées dans de l'huile bouillante. C'est ce qu'on appelle de véritables bombes caloriques !

Si le Mars frit date des années 90 et serait écossais de naissance, on trouve ce dessert 100 % junk food très fréquemment aux États-Unis. C'est bien connu, les Américains adorent ce qui est frit, de l'aile de poulet jusqu'au homard (ô sacrilège!). Mais, côté dessert, la friture est aussi reine. C'est donc là-bas que, lassée des Chamallows grillés au barbecue, j'ai finalement cédé à la tentation et testé les desserts frits. La recette est simple : il suffit d'une pâte à beignets et d'huile de friture. Prenez vos biscuits ou snacks préférés, enrobez-les de pâte et plongez-les deux à trois minutes dans la friteuse. C'est prêt. Verdict : c'est plutôt bon. À tester une fois ! Mais n'en faites pas une habitude. Avec ses 600 calories et son mode de cuisson, la « deep fried bar », c'est son nom, n'est vraiment pas bonne pour la santé. Si vous avez envie de gras et de sucre, optez plutôt pour un gâteau breton traditionnel, le kouign-amann. Ce dessert bien de chez nous est curieusement la nouvelle pâtisserie à la mode chez nos amis Américains !





TARTE AU CHOCOLAT ET PRALINÉ

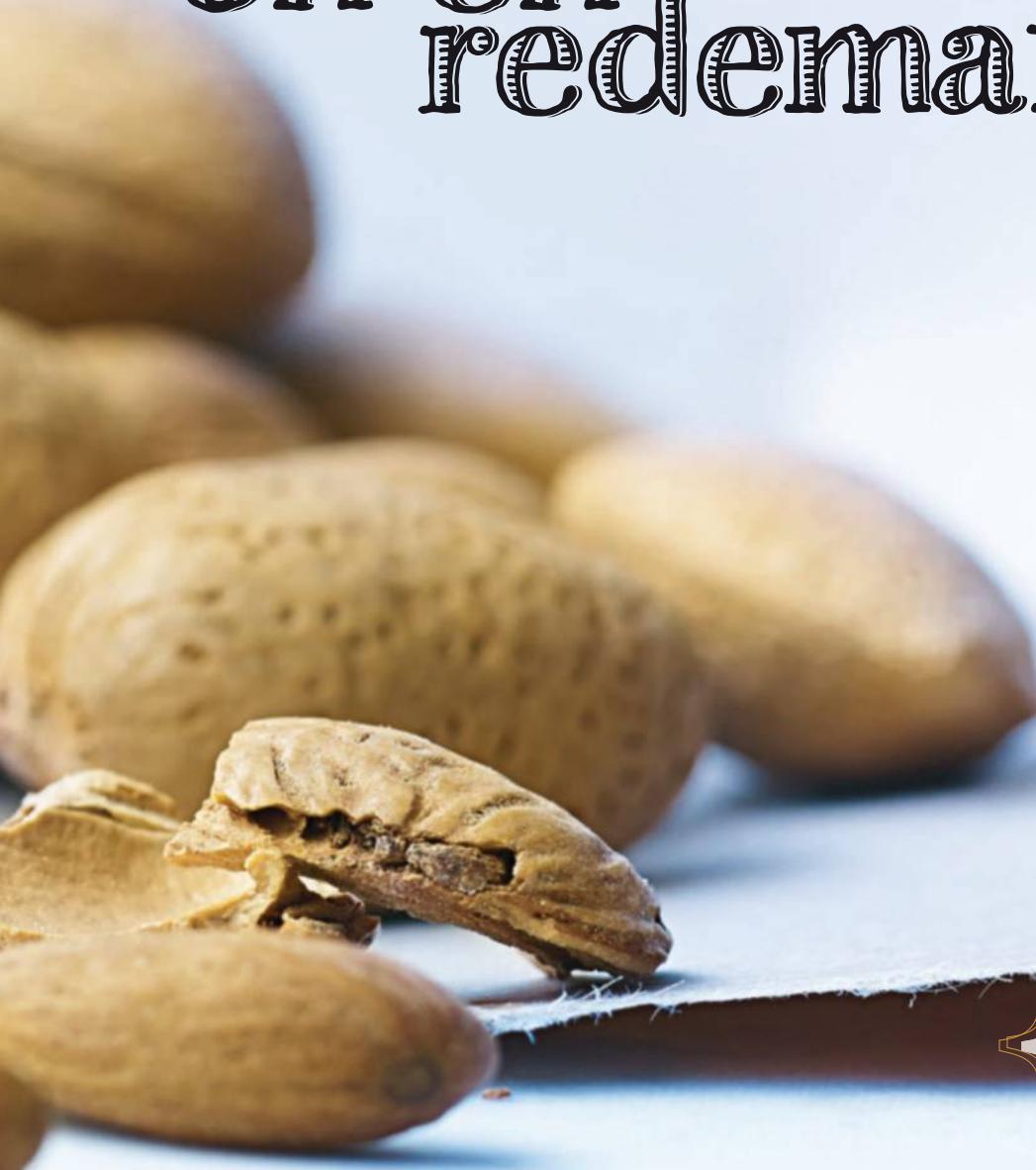
- Pour 6 personnes**
- PRÉPARATION 30 minutes**
- CUISSON 25 minutes**
- REPOS 5 heures**
- * 30 cl de crème liquide entière * 300 g de chocolat noir pâtissier
* 150 g de pâte à tartiner chocolat noisette sans huile de palme * 150 g de pralin en gros morceaux
POUR LA PÂTE SABLÉE: * 90 g de beurre * 1 œuf * 185 g de farine * 90 g de sucre semoule * 1 pincée de sel
- 1 Préparez la pâte sablée en mélangeant tous les ingrédients secs dans le bol d'un robot. Ajoutez le beurre en parcelles et actionnez l'appareil. 2 Ajoutez l'œuf et 3 cl d'eau, et continuez de travailler jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Enveloppez-la dans un film alimentaire et réservez au frais pendant 1 heure. 3 Pendant ce temps, préparez la ganache : cassez le chocolat en petits morceaux, faites chauffer la crème et versez-la sur le chocolat. Patientez 2 minutes puis fouettez pour obtenir une texture lisse. Incorporez la pâte à tartiner et réservez. 4 Sur une surface farinée, abaissez la pâte au rouleau, si besoin entre 2 feuilles de papier cuisson. Foncez-en un moule à tarte beurré d'environ 25 cm de diamètre. 5 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Piquez le fond de pâte à la fourchette. Déposez un papier cuisson et des poids sur la pâte et enfournez pour 15 minutes. Retirez les poids et le papier et terminez la cuisson 10 à 15 minutes (la pâte doit être dorée et cuite uniformément). 6 Laissez complètement refroidir avant de répartir le pralin sur la pâte. Versez la ganache au chocolat par-dessus et tapotez bien pour unifier. Réservez au frais pendant au moins 4 heures, idéalement toute une nuit. 7 Dégustez la tarte une fois la ganache bien froide et bien figée.

Phyllis, fille
du roi de
Thrace, tomba
amoureuse d'un
voyageur qui
lui promit de
revenir. Lasse
d'attendre, elle
se donna la mort
et les dieux la
transformèrent
en amandier.
Au temps de la
Grèce antique,
l'amandier
symbolisait
le printemps
car, selon la
légende, il fleurit
le jour où le
voyageur tant
attendu revint.
Apparentée à un
fruit de l'amour,
l'amande nous
charme par ses
vertus gustatives
et nutritives.
On ne peut que
succomber !

Par Sara Ouled-
Messaoud

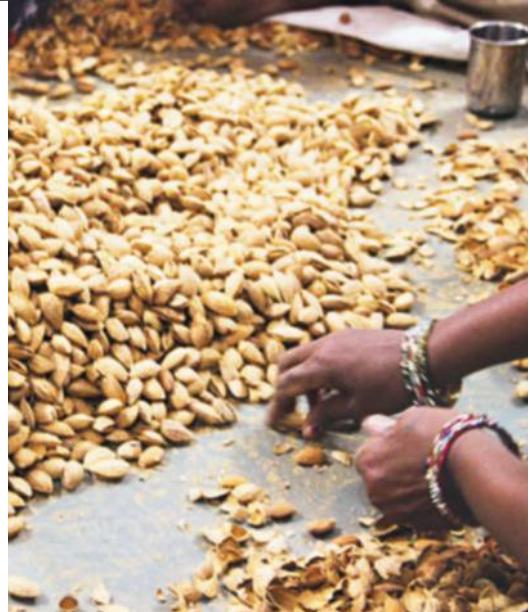
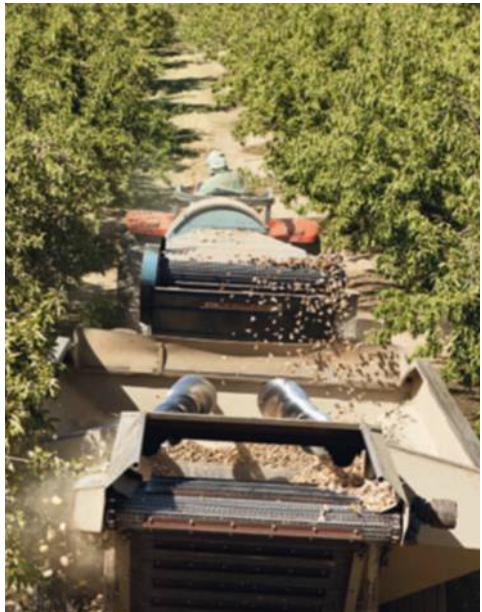
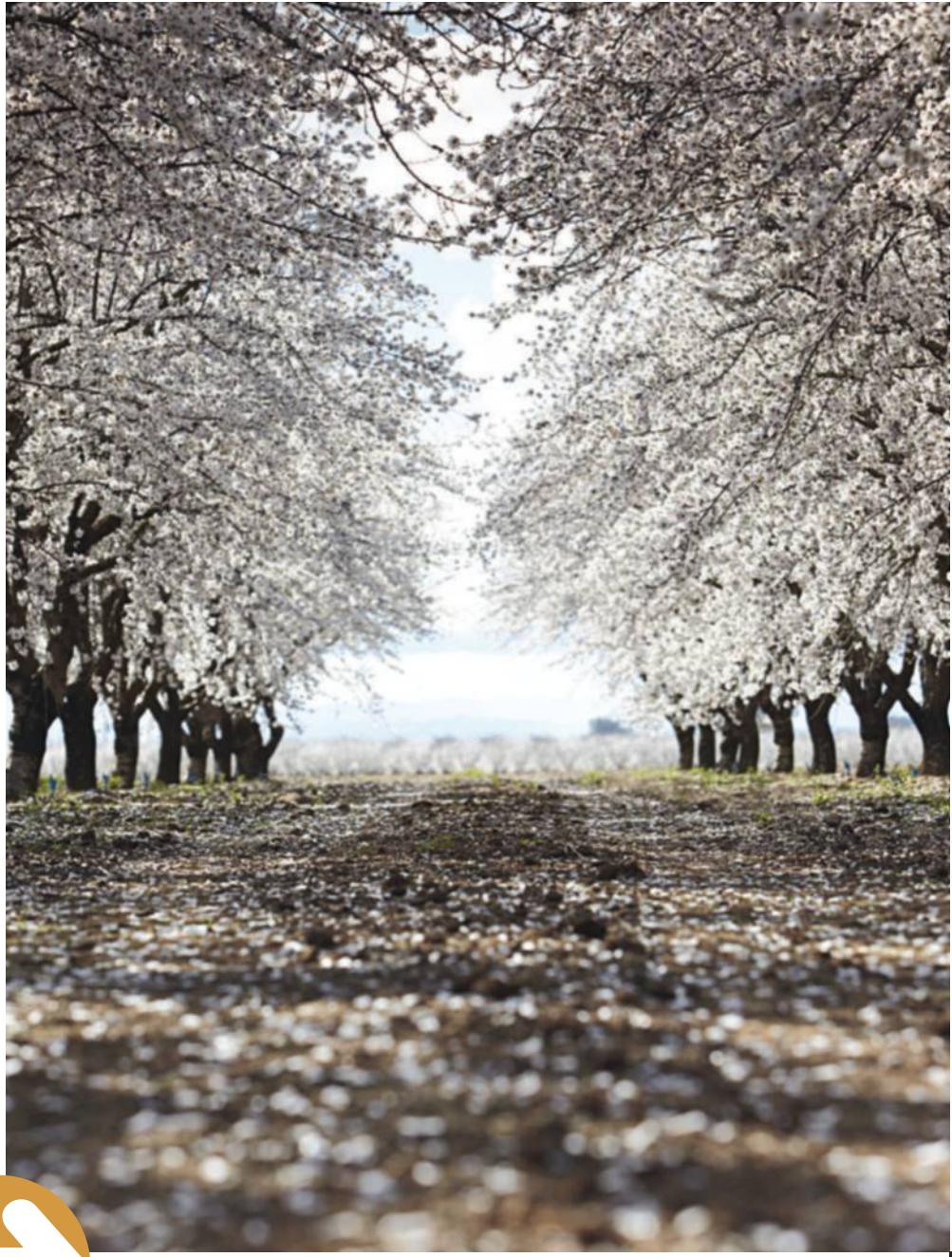


L'amande, on en redemande !



L'AMANDIER THÉRAPEUTIQUE

Préserué du froid, cet arbre peut vivre une centaine d'années et cette propriété n'a pas échappé à la médecine traditionnelle. En Asie, l'amandier est utilisé pour soigner l'hypertension. En France, ses feuilles sont infusées en tisane afin de calmer la toux et combattre la constipation.



L'AMANDE MADE IN FRANCE

1 SUD AMANDES

C'est l'unique coopérative française d'amandes. Elle produit, transforme et commercialise les amandes, destinées notamment aux confiseurs, pâtissiers, chocolatiers, nougatiers... Elle regroupe 120 producteurs répartis dans le sud de la France (Bouches-du-Rhône, Corse, Alpes-de-Haute-Provence) où le climat est favorable aux amandiers. Malgré cela, la France importe 80 % des amandes qu'elle consomme.

2 FRUIT AUTOMNAL

Collectée en septembre, l'amande se consomme fraîche jusqu'à fin octobre. Pour préserver au mieux sa saveur, conservez-la hermétiquement dans un endroit sec afin d'éviter qu'elle s'oxyde. Mais toute l'année, on la retrouve séchée, en poudre ou effilée pour accompagner nos recettes sucrées et salées.

3 DRÔLE DE RÉCOLTE !

La récolte des amandes se fait par gaulage, c'est-à-dire que l'on bat l'arbre à l'aide d'une gaule afin d'en faire tomber les fruits, après avoir placé de grandes bâches au sol pour les récupérer. Chaque année, les amandes repoussent au même endroit, aussi faut-il prendre soin de préserver les branches de l'arbre.

FRUIT OU GRAINE ?

Enfermée dans des drupes (fruits à noyau, comme la cerise, l'abricot ou l'olive) veloutées de couleur verte, l'amande est une graine protégée par un tégument, une fine enveloppe dont l'aspect change selon la variété. Elle appartient à la famille des fruits à coque ou oléagineux.



PLAISIR ET BIENFAITS !

Riche en fibres, acides gras insaturés, vitamines et minéraux, l'amande est associée à la prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète de type 2. De nombreuses confiseries l'utilisent pour ses propriétés organoleptiques. Si les produits sucrés sont à limiter dans le cadre d'une alimentation équilibrée, la consommation d'amandes fraîches est recommandée au quotidien.



**LE BEURRE D'AMANDE****100 % VÉGÉTAL**

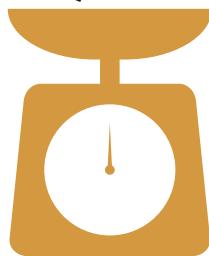
L'alternative vegan pour les matières grasses ! On l'incorpore dans les préparations sucrées, on le consomme tartiné sur du pain ou à la petite cuillère pour les plus gourmands, l'utilisation est la même que celle du célèbre beurre de cacahuète, avec tous les bienfaits de l'amande !

L'AMANDE EN CHIFFRES



10 C'est le nombre d'amandes à consommer par jour dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

7,6 G



C'est l'apport en protéines d'une dizaine d'amandes.



C'est, en tonnes, la production annuelle d'amandes en France. Celles-ci sont convoitées par les artisans chocolatiers et confiseurs, à la différence de l'amande douce américaine réservée à l'industrie alimentaire.

LE LAIT D'AMANDE

Très digeste et dépourvu de lactose, il convient aux intolérants en plus d'être une excellente source d'antioxydants, grâce à sa forte teneur en vitamine E, qui aide à préserver nos cellules. Avec ses bons acides gras, il permet d'équilibrer le cholestérol en plus d'apporter des acides gras essentiels. Sa consistance est la même que celle du lait de vache, il peut le remplacer dans beaucoup de recettes !



50
variétés d'amandes sont produites dans le monde !



AMANDES, HERBES ET PARMESAN

POUR 8 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
CUISISON 15 minutes
REPOS 20 minutes

- * 1c. à café d'ail haché
- * 100 g de parmesan râpé
- * 2 blancs d'œufs
- * 300 g d'amandes entières et naturelles
- * 1c. à café d'herbes italiennes
- * ½ c. à café de paprika

1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf les blancs d'œufs et les amandes. Dans un grand bol, battez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils commencent à former une mousse. 2 Ajoutez les amandes et mélangez pour bien les enrober. Ajoutez le mélange au parmesan et mélangez de nouveau soigneusement. Disposez les amandes sur une plaque à four huilée de façon à ce qu'elles ne se chevauchent pas. Placez au centre du four et faites cuire pendant 8 minutes. 3 Faites sauter les amandes délicatement et répartissez-les de nouveau sur la plaque. Enfournez pour encore 8 minutes. Éteignez le four. Laissez les amandes dans le four éteint pendant 20 minutes, porte entrouverte. 4 Sortez la plaque du four et laissez refroidir. Conservez les amandes dans un récipient hermétique pendant 1 semaine au maximum.



REBLOCHON PANÉ AUX AMANDES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 2 minutes

- * 2 pommes rouges
- * 250 g de céleri-rave
- * 1 citron (jus)
- * 1 reblochon ferme coupé en 12 tranches
- * 1 œuf
- * 2 c. à soupe de yaourt nature
- * 50 g d'amandes
- * 50 g de farine
- * 1 tranche de pain de campagne rassis coupée en dés
- * 2 c. à soupe de mayonnaise
- * Huile de friture
- * Sel et poivre du moulin

1 Dans un blender, mixez le pain avec les amandes jusqu'à obtenir une chapelure grossière. 2 Mettez la farine, l'œuf battu et la chapelure dans 3 assiettes différentes. Passez les tranches de reblochon successivement dans la farine puis l'œuf puis la chapelure. Mettez-les au congélateur le temps de préparer la salade. Épluchez et râpez le céleri. Lavez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en bâtonnets avec la peau. Dans un saladier, mélangez les pommes avec le céleri, la mayonnaise, le yaourt et le jus de citron. Salez et poivrez. 3 Faites chauffer l'huile de friture (elle ne doit pas fumer). Faites-y frire les tranches de reblochon 1 à 2 minutes. Retirez-les dès que le fromage semble vouloir couler à travers la chapelure. 3 Servez aussitôt les tranches de reblochon pané avec la salade.



SOUFFLÉ BOURGOGNE ET AMANDES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 30 minutes
CUISISON 25 minutes

- * 25 cl de lait
- * 4 œufs
- * ½ Boursault
- * 60 g de beurre (+ 20 g pour les moules)
- * 2 c. à soupe d'amandes effilées
- * 50 g de farine
- * 5 g de féculle de pomme de terre (ou de Maïgena)
- * 2 c. à soupe de baies roses moulues

1 Beurrez 4 moules à soufflé ou ramequins. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes. Coupez le Boursault en morceaux. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez d'un coup la farine et mélangez vivement. 2 Hors du feu, ajoutez le lait et mélangez de façon à obtenir une pâte lisse. Placez la casserole à nouveau sur le feu et laissez épaissir. Éteignez le feu et réservez 5 minutes. Incorporez les jaunes et les baies roses. 3 Montez les blancs en neige. Dès qu'ils se tiennent bien, ajoutez peu à peu la féculle de pomme de terre. Incorporez les blancs à l'appareil précédent à l'aide d'une spatule. 4 Ajoutez les morceaux de Boursault délicatement. Répartissez la pâte dans les moules. Saupoudrez d'amandes effilées. Enfournez pour 20 minutes.





BUGNES AUX AMANDES ET CRÈME CITRON

POUR 6 personnes

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 25 minutes • REPOS 2 h 10

POUR LES BUGNES : *1 citron (zeste) *12 cl de Crème épaisse entière Elle & Vire *2 œufs *300 g de farine *40 g de sucre *½ sachet de levure du boulanger *2 c. à soupe d'amandes effilées *4 gouttes d'extrait de citron *Huile *Sel *

POUR LA CRÈME CITRON :

*1 citron (zeste) *30 cl de Crème fleurette entière Elle & Vire *3 jaunes d'œufs *40 g de sucre *½ c. à café de gingembre en poudre *1 gousse de vanille (pulpe)

1 Pour les bugnes : dans un grand récipient, versez la levure préalablement dissoute dans de l'eau tiède puis ajoutez la farine, 30g de sucre, le zeste et l'extrait de citron, 10g de sel, les œufs et la crème. Mélangez le tout afin de former une boule. 2 Farinez-la et recourez-le réipient d'un linge. Laissez reposer 2 heures. Étalez la boule avec un rouleau à pâtisserie, puis découpez-la à l'aide d'un emporte-pièce pour former les bugnes. 3 Faites-les frire 3 minutes dans un bain d'huile, en les tournant pour les doré uniformément. Placez-les sur du papier absorbant, puis saupoudrez du sucre restant et des amandes effilées. 4 Pour la crème citron : préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Dans une casserole, faites chauffer la crème fleurette avec le zeste de citron et le gingembre. Laissez infuser 10 minutes. Dans un bol, mettez les jaunes d'œufs, le sucre et la pulpe de vanille. 5 Fouettez énergiquement pendant 3 minutes au-dessus d'une casserole d'eau chaude, sans que le fond du bol touche l'eau. Filtrez la crème, versez sur la préparation aux œufs et mélangez. Répartissez dans des ramequins et enfournez pour 20 minutes. 6 Éteignez le four et laissez les crèmes prendre jusqu'à ce que le four soit froid, sans ouvrir la porte. Déposez les ramequins de crème dans des assiettes puis disposez les bugnes à côté.



AMANDES RÔTIRES AU MIEL

POUR 8 personnes

PRÉPARATION 10 minutes

CUISISON 40 minutes

- *150 g d'amandes entières et naturelles
- *2 c. à café de sauce soja
- *2 c. à café de miel
- *2 c. à café d'huile d'amande
- *½ c. à café de zeste de râpé d'orange
- *½ c. à café d'ail en poudre
- *½ c. à café de gingembre haché

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les amandes sur une plaque en faisant en sorte qu'elles ne se chevauchent pas. Enfournez pour 15 minutes, en remuant de temps en temps. Sortez la plaque et laissez refroidir. Diminuez la température du four à 120 °C (th. 4). 2 Dans une casserole, mélangez le miel et la sauce soja. Ajoutez le zeste d'orange, l'ail et le gingembre en mélangeant. Faites bouillir et plongez les amandes dans le mélange pour les enrober, en remuant constamment pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. 3 Dans une poêle avec l'huile d'amande, faites sauter les amandes. Disposez-les de nouveau sur une plaque à four en les séparant. Enfournez pour 15 minutes en les retournant toutes les 5 minutes. Laissez-les complètement refroidir. Conservez-les dans un sac plastique fermé.



FINANCIERS AUX AMANDES ET AUX POIS CHICHES

POUR 6 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISISON 25 minutes

- *3 œufs
- *200 g de pois chiches cuits (80 g secs)
- *100 g de poudre d'amande
- *100 g de sucre
- *75 g de beurre
- *1 c. à soupe de rhum
- *1 pincée de vanille en poudre

1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Chauffez doucement les pois chiches avec le sucre, le rhum et la vanille en poudre. 2 Mixez hors du feu, ajoutez le beurre en morceaux et laissez-le fondre. Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Incorporez au mélange les jaunes et la poudre d'amande. Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement. Versez dans un moule garni de papier sulfurisé (diamètre 22 cm) ou dans des petits moules en silicone. 3 Enfournez pour environ 20 minutes (piquez avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche).

Conseil : remplacez la poudre d'amande par de la noix de coco râpée, gourmande et économique, nappez de chocolat et saupoudrez de noix de coco.

Le raisin, des grains qui font du bien

À la fin de l'été, les cagettes de raisin envahissent les étals pour notre plus grand plaisir. Noir ou blanc, il est apprécié pour son croquant et son jus sucré. Mais c'est aussi un fruit miraculeux pour la santé, notamment très prisé en cure. Vous l'avez compris, le raisin de table, différent de celui destiné à la fabrication du vin, est un incontournable de la rentrée.

Par Sara Ouled Messaoud

JE LE CHOISIS COMMENT ?

Privilégiez les grappes issues de l'agriculture biologique, dénuées de pesticides et engrangées chimiques. Sinon, lavez-les bien, et même plusieurs fois, d'autant plus que la peau est consommée.

Hors saison, le raisin provient de pays étrangers et coûte plus cher. On attend alors août, et jusqu'en novembre, pour en profiter. Les grains doivent être fermes et les tiges souples. Pour une meilleure conservation, placez-le dans un endroit frais.



EN CURE, IL SÉDUIT

DE PLUS EN PLUS

Considérée comme un moyen sain de détoxifier et de régénérer l'organisme, la cure de raisin est pratiquée depuis le XVII^e siècle et revient à la mode.

Le principe en est très simple et consiste à ne manger que du raisin pendant quelques jours. Ainsi, le système digestif se repose et se rééquilibre, le fonctionnement des organes s'améliore. Selon l'état de santé, une telle cure est parfois déconseillée.

BON POUR LE CŒUR

Puissant allié du système cardiovasculaire, le raisin limite la coagulation sanguine responsable de la formation de caillots. Il est très riche en antioxydants qui, entre autres, inhibent l'action des radicaux libres, ces cellules qui stimulent le mauvais cholestérol responsable de l'obstruction artérielle. La consommation de raisin agit un peu comme une équipe de nettoyage pour éliminer les résidus et toxines et favoriser la bonne fluidité du sang.

DES VITAMINES... ET DU SUCRE

Fruit du tonus, il apporte de l'énergie grâce à sa teneur en vitamine C, mais aussi du potassium et du magnésium. Il s'agit d'un fruit très sucré. À titre de comparaison, une petite poignée de grains de raisin apporte l'équivalent de 3 morceaux de sucre. On préfère le consommer enfin de repas plutôt qu'à jeun, pour limiter la sécrétion d'insuline et les pics de glycémie.

LE STEACK HACHÉ TOUT UN ART !

Burger, boulettes, bolognaise, parmentier...

le bœuf haché est partout. Mais cette star de nos repas, adulée des petits et des grands, doit être choisie avec soin. Car un vrai bon steak haché dépend d'un authentique savoir-faire boucher. Eh oui ! Hacher, c'est un métier !



LE STEAK HACHÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un « steak haché » digne de ce nom se compose exclusivement de pièces de viande entières. Soit uniquement des morceaux hachés dans les règles de l'art. **Rien ne doit être ajouté, ni gras, ni conservateur, ni arôme. 100% muscle !** C'est à ce prix-là seulement qu'il peut bénéficier de l'appellation officielle de « steak haché ». Voilà pourquoi l'élaboration de ce produit délicat répond à un vrai savoir-faire.

Depuis un demi-siècle, les trois généra-

tions de la famille Bigard perpétuent la tradition bouchère (sélection des bêtes et des viandes, découpe et préparation des pièces...) tout en répondant aux attentes des consommateurs



UN VÉRITABLE SAVOIR-FAIRE BOUCHER

Avec « Mon Haché Boucher », Bigard reproduit fidèlement le savoir-faire traditionnel de l'artisan boucher. **Le processus de hachage, qui respecte le sens de la fibre, restitue la texture aérée du bœuf haché.**



Un produit rigoureusement sûr

À tous les stades de son élaboration, le steak haché est **contraint à de très strictes vérifications de qualité.** Contrôles de la viande opérés par les services vétérinaires, analyses quotidiennes des steaks hachés sur les sites d'élaboration. Un produit sous contrôle ! L'étiquetage est soumis à la plus grande vigilance car une traçabilité absolue en dépend.



« Mon Haché Boucher » est une spécialité unique sur le marché : **100% pur bœuf français, son épaisseur généreuse** et ses bords arrondis en font aussi **l'ingrédient idéal d'un bon burger.** Ce savoir-faire permet aussi de préserver son **fondant à cœur quelle que soit la cuisson,** même au barbecue.

DES ATOUTS NUTRITIONNELS ADAPTÉS À CHACUN

En plus de sa richesse naturelle en protéines, vitamines et minéraux, « Mon Haché Boucher » est disponible en deux taux de matières grasses. **Les hachés 5% sont issus de morceaux maigres tels que le paleron, la basse-côte, le gîte. Les hachés 15%, à la saveur affirmée, sont élaborés à partir de morceaux naturellement plus gras, comme le collier ou la poitrine.**



10 façons de se fendre la poire

Par Claire Debruille

Parce qu'on cherche toujours à cuisiner dans la bonne humeur, on a décidé de cuisiner la poire, oui, mais pas en dessert, non, dans des plats salés. Ça donne de savoureuses associations sucrées-salées qui vont vous faire passer de bons moments.

Inutile donc de couper la poire en deux, elle a le droit au salé ET au sucré (et vous aussi par la même occasion, veinard!).

Tajine * Mousseline * Papillote * Velouté * Pizza * Chutney

TAJINE DE VEAU AUX POIRES

RECETTE PROPOSÉE PAR MYRIAM Pour
4 personnesPRÉPARATION
25 minutesCUISSON
1h20

*1kg de jarret de veau *1 kg de poires *4 c. à soupe d'huile *3 c. à soupe de miel
*½ c. à café de gingembre *2 pincées de safran en poudre *Sel et poivre

1 Coupez le jarret de veau en morceaux. Placez-les dans une sauteuse, saupoudrez du gingembre, arrosez de l'huile, salez et poivrez. Recouvrez-le tout de 40 cl d'eau et portez à ébullition. Réduisez la flamme, couvrez et mijotez 1 heure en remuant pour que la viande n'attache pas (ajoutez de l'eau si besoin). Pendant ce temps, pelez puis épépinez les poires, et coupez-les en quartiers. **2** Débarrassez la viande et maintenez-la au chaud. Remplacez-la par les poires, le safran, un peu de sel et 20 cl d'eau. Cuisez 15 minutes à feu doux. Ôtez les fruits, réservez-les avec le veau. **3** Versez le miel dans la sauteuse et liez la sauce. Laissez réduire 5 minutes environ pour qu'elle soit bien onctueuse. Dans un plat, nappez-en les poires et la viande.





RECETTE PROPOSÉE PAR HÉLÈNE

MOUSSELINÉE DE POMME DE TERRE AUX POIRES

Pour 6 personnes

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 30 minutes

- * 1 kg de poires fermes
- * 1 kg de pommes de terre
- * 100 g de beurre
- * 50 g de farine
- * Sel et poivre

1 Pelez puis épépinez les poires. Épluchez et trincez les pommes de terre. Coupez les unes et les autres en quatre. Dans une cocotte avec le beurre, faites-les revenir 5 minutes en remuant. 2 Saupoudrez de farine, mélangez soigneusement et arrosez de 20 cl d'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire à petit feu 25 à 30 minutes, suivant la taille des morceaux. Mixez l'ensemble et servez.



Avis d'internaute

ISALOU Délice et originalité garantis ! Parfait pour accompagner un gigot. Merci.

BRICKS DE ROQUEFORT AUX POIRES

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 15 minutes

- * 2 poires moelleuses
- * 100 g de roquefort
- * 50 g de beurre
- * 4 feuilles de brick
- * graines de cumin

1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Épluchez les poires, retirez-en le cœur et les pépins, puis détailliez la chair en lamelles. Dans une poêle avec le beurre, faites-les revenir 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes. Laissez refroidir. 2 Coupez en deux les feuilles de brick. Repliez-les chacune en rabattant le côté arrondi contre la partie droite. Humidifiez avec les doigts mouillés ou un pinceau. Émiettez le roquefort, ajoutez-y les poires cuites et mélangez. 3 Répartissez sur les extrémités de gauche des bandeaux de brick. Pour chacun d'eux, repliez en triangle vers la droite pour emprisonner la garniture, et rabattez-le plusieurs fois sur lui-même. Introduisez la languette restant à l'extrémité droite dans le chausson ainsi obtenu. 4 Disposez sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que les bricks soient bien croustillants. Parsemez de cumin et servez bien chaud.



Avis d'internaute

GERALDINETTE49 Pour donner une présentation encore plus « festive », on peut couper les feuilles de brick en deux, replier les bords extérieurs vers le centre (comme une petite part de tarte). Les poires (pas cuites) disposées en lamelles dessus, un peu de roquefort émietté et 2 à 3 cerneaux de noix, et zou, au four ! Cela présente bien et c'est exquis !





RECETTE PROPOSÉE PAR AUDREY

VELOUTÉ DE PATATE DOUCE ET DE POIRE

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 25 minutes

- * 750 g de patates douces
- * 2 poires
- * 1 oignon blanc
- * 25 cl de crème fraîche
- * 25 g de beurre
- * 75 cl de bouillon de légumes
- * Sel et poivre

1 Après les avoir épluchées avec les patates, épépinez les poires. Détaillez l'ensemble en cubes de 2 cm de côté. Pelez puis hachez l'oignon. 2 Dans une cocotte avec le beurre, faites revenir l'oignon 2 minutes. Versez les cubes de patate et de poire, remuez quelques minutes puis arrosez du bouillon. Laissez frémir 20 minutes. 3 Mixez le tout, incorporez la crème, salez et poivrez.

Avis d'internaute
LUSHI Nous avons adoré.
Je n'aurais jamais pensé faire une telle association, mais c'est délicieux. J'ai mis beaucoup moins de crème qu'indiqué pour ne pas masquer le goût et cela n'a vraiment pas manqué. Merci pour cette recette.

POIRE POCHÉE AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Pour 4 personnes



PRÉPARATION 15 minutes



CUISSON 15 minutes



RÉFRIGÉRATION 2 heures



- * 2 poires juteuses et mûres
- * 1 citron (jus)
- * 100 g de sucre
- * 5 cl de vinaigre balsamique
- * 1 clou de girofle

1 Pressez le citron. Versez le jus dans une casserole avec 75 cl d'eau et le clou de girofle. Dissolvez-y le sucre en remuant. Pelez puis épépinez les poires, et coupez-les chacune en 8 quartiers. Déposez-les aussitôt dans le mélange. Mouillez avec le vinaigre. Laissez macérer 2 heures au réfrigérateur. 2 Chauffez la casserole à feu vif et portez le contenu à ébullition. Réduisez la flamme et laissez mijoter 10 minutes. Égouttez alors soigneusement les quartiers de poire et répartissez-les dans 4 assiettes.



Avis d'internaute

ZORIA Mes poires n'étaient pas mûres et je n'ai pas eu le temps de laisser marinier comme suggéré. N'empêche que c'était délicieux avec du gibier ! Merci pour cette recette facile et qui en jette !





RECIPE PROPOSEE PAR CELIFA

JAMBON DE PARME AU PARMESAN ET AUX POIRES



Pour
4 personnes



PRÉPARATION
15 minutes

- * 12 tranches fines de jambon de Parme (environ 200 g)
- * 4 petites poires
- * 100 g de mesclun (facultatif)
- * 1 citron (jus)
- * 75 g de parmesan
- * 4 c. à soupe d'huile d'olive
- * Sel et poivre noir

1 Pressez le citron et versez le jus dans un saladier. Pelez puis épépinez les poires, détaillez-les en 4 quartiers et recoupez-les chacun en 3 ou 4 lamelles selon leur taille. Mettez-les au fur et à mesure dans le saladier. Poivrez légèrement et mélangez délicatement. **2** Répartissez éventuellement le mesclun dans 4 assiettes. Garnissez avec les lamelles de poire. Roulez les tranches de jambon et déposez-les sur l'ensemble. Assaisonnez. À l'aide d'un épluche-légumes, détaillez en copeaux le parmesan directement sur les salades. Arrosez de l'huile et servez.

PIZZA POIRE PARMESAN

Pour
4 personnes



PRÉPARATION
15 minutes



CUISSON
20 minutes



- * 150 g de lardons
- * 2 poires
- * 1 gros brin de romarin
- * 150 g de parmesan
- * 400 g de pâte à pizza
- * Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 260 °C (th. 8/9). Dans une poêle sans matière grasse, faites dorer les lardons 5 minutes. Abaissez la pâte au rouleau à pâtisserie de manière à ce qu'elle soit très fine. Pelez puis épépinez les poires et coupez-les en petits dés. À l'aide d'un épluche-légumes, détaillez en lamelles le parmesan. Rincez, séchez puis effeuillez le romarin. **2** Déposez la pâte sur une tôle. Répartissez dessus les poires, les lardons, le parmesan et le romarin. Poivrez abondamment et salez modérément (le fromage est déjà bien salé). Enfournez pour 15 à 20 minutes afin de dorer un peu le parmesan.

CONSEIL: une pierre à pizza permet d'avoir une pâte croustillante et fine. Si vous l'utilisez, pensez à la préchauffer dans le four, pour qu'elle soit à température avant d'y étaler la pâte que vous déposerez ensuite dessus. Comptez 5 à 10 minutes de cuisson supplémentaires.



VERRINE FRAÎCHEUR DE CONCOMBRE ET POIRE

Pour
2 personnes



PRÉPARATION
20 minutes



RÉFRIGÉRATION
1 heure



* 2 poires bien juteuses * 1 concombre * ½ citron (jus)
* 5 brins de coriandre ou 2 de menthe
* 2 c. à soupe de crème fraîche (épaisse ou légère, selon les goûts) * Sel et poivre

1 Pelez puis épépinez les poires, épluchez le concombre et coupez le tout en très petits cubes. Lavez, séchez puis effeuillez la coriandre. Réservez quelques feuilles pour décorer et ciselez très finement le reste. Pressez le citron. **2** Dans une terrine, mélangez les cubes de poire et de concombre, la coriandre ciselée, le jus de citron, du sel et du poivre. Répartissez dans des verrines transparentes. Recouvrez de la crème fraîche. Décorez des feuilles d'aromate réservées. Placez 1 heure au réfrigérateur avant de servir.



Avis
d'internaute

MAGLAE Entrée très fraîche. Il faut impérativement des poires de très bonne qualité, mûres et sucrées. À refaire sans hésitation.





RECETTE PROPOSÉE PAR LES PLATES AU DUDIMANCHE

CHUTNEY POMME POIRE

Pour
10 personnes

PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
25 minutes

REPOS
1 heure

- * 500 g de pommes
- * 500 g de poires
- * 2 piments
- * 2 c. à soupe de jus de citron
- * 45 g de beurre
- * 3 c. à soupe de sucre
- * 2 c. à café de 4 épices
- * 1 c. à café de curcuma moulu
- * 1 c. à café de cumin moulu
- * 1 pincée de sel

1 Rincez et séchez les piments puis hachez-les. Dans une sauteuse avec le beurre, faites-les revenir avec le 4 épices, le curcuma, le cumin et le sel. 2 Pelez puis épépinez les pommes et les poires. Coupez-les en lamelles et mettez-les dans la sauteuse et faites fondre 4 minutes. Arrosez de 10 cl d'eau, couvrez et cuisez 5 minutes à feu doux. 3 Incorporez le sucre et le jus de citron, puis laissez épaissir à feu moyen en remuant. Versez dans une coupelle. Laissez refroidir 1 heure.

Avis d'internaute
GHISLAIN Très bonne

recette. Je l'ai utilisée pour des toasts à l'apéritif avec des dés de foie gras roulés dans des magrets de canard séchés... « À se rouler par terre », il paraît...

PAPILLOTE DE SAUMON AUX POIRES ET À LA VANILLE

RECETTE PROPOSÉE PAR CALOCLAIREE

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
25 minutes

CUISSON
15 minutes

MACÉRATION
30 minutes

- * 4 pavés de saumon
- * 4 poires
- * 1 citron (jus)
- * 20 cl de crème liquide
- * 2 gousses de vanille
- * Grossel
- * Sel fin et poivre

1 Dans un plat creux, saupoudrez de gros sel les pavés de saumon. Laissez macérer 30 minutes. Pendant ce temps, écrasez légèrement les gousses de vanille puis placez-les dans une casserole avec la crème. Portez à frémissement, ôtez du feu puis laissez infuser. 2 Pelez puis épépinez les poires et détaillez-les en lamelles. Pressez le citron et arrosez les fruits avec le jus. Salez, poivrez et réservez. 3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Rincez puis épongez le saumon. Placez 1 pavé au centre d'une feuille de papier sulfurisé et ajoutez 1 quart des lamelles de poire. Faites de même avec le reste de poisson et de fruits. Filtrez la crème et répartissez-la sur le tout. Assaisonnez à votre goût. Refermez les papillotes. Enfournez pour 15 minutes.



Avis d'internaute

FILIPLOLO Excellent. J'ai communiqué la recette à mon entourage, elle a fait l'unanimité.





Electrolux

Halte aux idées reçues

Non, la cuisine vapeur ne rime pas forcément avec minceur.
 Mais toujours avec saveur ! Et en plus, rien n'est plus simple.
 Démonstration avec le four multifonction CombiSteam Electrolux,
 qui tord définitivement le cou aux clichés.

LA CUISINE VAPEUR N'A AUCUN GOÛT
FAUX !

Elle révèle les saveurs !

Le four multifonction CombiSteam cuit, réchauffe et rissole les aliments tout en préservant les nutriments, les vitamines et les minéraux. Il suffit de parsemer d'aromatiques, d'ajouter une pincée de fleur de sel ou quelques grammes d'épices sur la viande ou le poisson, et le tour est joué !

LA CUISINE VAPEUR
C'EST UNE SEULE CUISSON POSSIBLE
FAUX !

Elle permet plusieurs modes de cuisson

La technologie de pointe du four Electrolux associe chaleur tournante et vapeur. Elle offre à chaque aliment le mode de cuisson idéal. Exemples : le riz en vapeur intense, les terrines en vapeur combinée (50 % - 50 %) et la viande en vapeur alternée (25 % de vapeur et 75 % de chaleur tournante).

Idee recette

FILET DE BŒUF AUX GIROLLES

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

- 4 morceaux de bœuf de 180 g. coupés dans le filet • 4 poignées de girolles • 4 c. à s. de cerfeuil ciselé • Huile d'olive • Sel fin • Fleur de sel et poivre

Sortez la viande de votre réfrigérateur 30 min avant de commencer. Préchauffez votre four à 180 °C (fonction vapeur alternée).

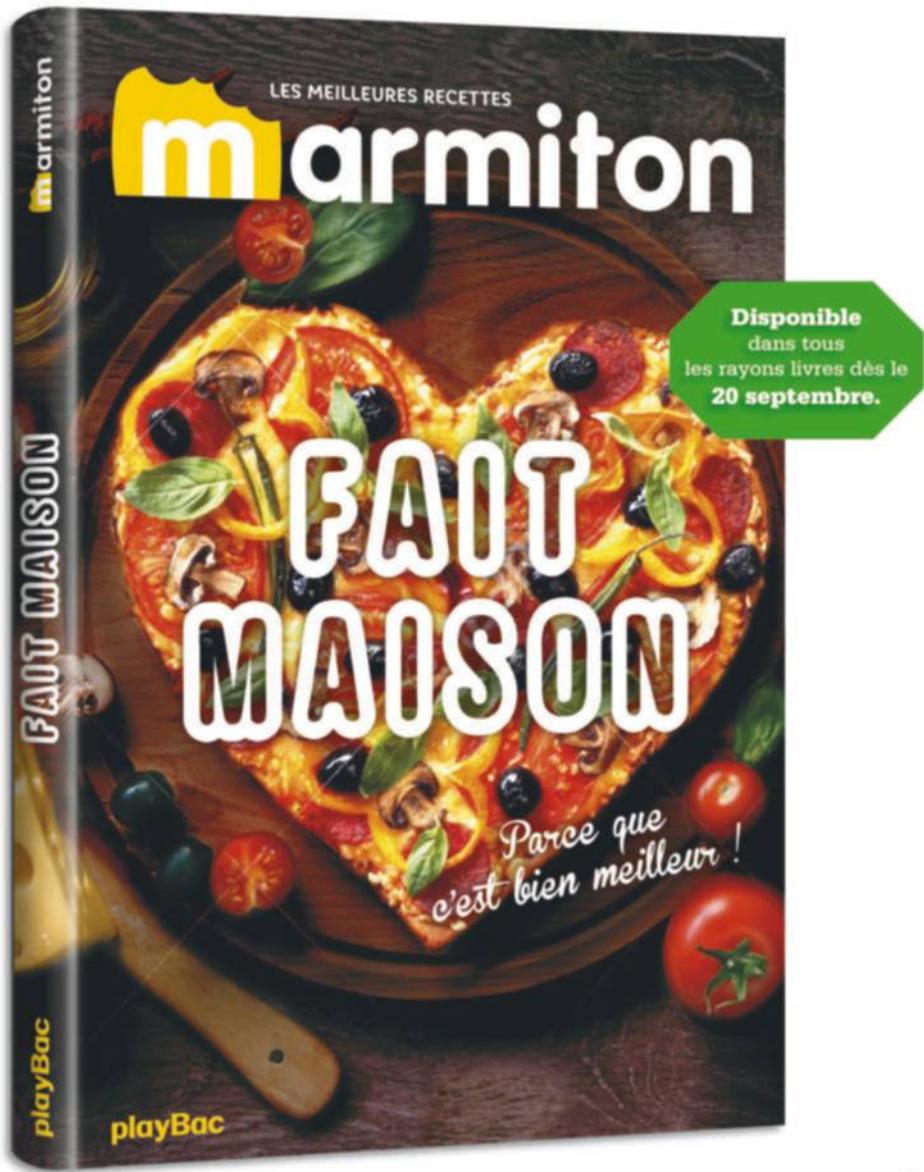
Nettoyez les girolles avec un papier absorbant un peu humide ou une brosse à champignons.

Salez les morceaux de bœuf sur les deux faces. Chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive. Faites saisir les morceaux de bœuf 40 secondes de chaque côté, puis terminez la cuisson au four selon le degré de cuisson souhaité.

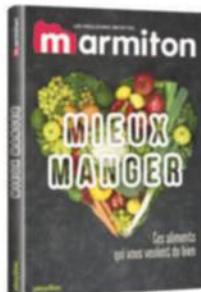
Pendant ce temps, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez ensuite les girolles et faites-les sauter sur feu vif pendant quelques minutes, afin de bien les attendrir. Hors du feu, salez, poivrez, ajoutez le cerfeuil puis mélangez.

Servez le bœuf avec un peu de fleur de sel, du poivre et les girolles.

Marre des colorants,
des additifs, des sucres ajoutés ?
Ce livre est fait pour vous !



Dans la même collection



Vive le naturel !

playBac



Le grand CAHIER pratique



Au programme, zoom sur la grande histoire de Monsieur Burger et la réponse à notre interrogation : pourquoi on adore ça ? On se demande toujours quoi faire avec les blancs ou les jaunes d'œufs restants d'une pâtisserie ou d'un soufflé, ils ne traîneront plus dans le frigo grâce à nos 30 idées très malignes... On va aussi vous apprendre à choisir les bonnes bouteilles dans les foires aux vins et vous expliquer comment faire pour remplacer la crème fraîche quand elle manque... Bonnes découvertes !

1 plat = 3 repas * faire un café avec notre expert * les jaunes et les blancs des œufs

AVEC 1 PLAT, ON VA MANGER 3 FOIS !

En ces temps où le gaspillage alimentaire est banni, on se lance dans le recyclage des restes du frigo. Il ne s'agit pas de simplement réchauffer le lendemain, mais bien d'innover pour faire d'une recette trois repas ! À l'instar des chefs qui concoctent des petits plats à partir d'épluchures de légumes, on vous propose de vous lancer dans la cuisine intelligente !

Par Sara Ouled Messaoud



UN COUSCOUS, POUR VOYAGER EN ORIENT

La préparation de la semoule à couscous est assez longue, c'est pourquoi on en profite souvent pour en faire plus qu'il n'en faut, et ça tombe bien, les recettes ne manquent pas pour savourer un couscous. En plat chaud, froid et même sucré, réutiliser la semoule est un vrai plaisir !

REPAS 1 Couscous sans coucoussier

L'astuce: après le repas, laissez refroidir le plat et réservez au réfrigérateur la semoule, la viande et le bouillon avec les légumes restants dans des récipients hermétiques séparés, pour faciliter leur utilisation dans d'autres recettes.

REPAS 2 Taboulé parfumé avec les restes de semoule + soupe chorba à partir du bouillon

On coupe des tomates en tout petits dés et on hache un gros bouquet de persil. On ajoute de l'huile d'olive et du jus de citron, le taboulé est prêt ! Le conseil nutrition: avec des légumes et du tofu, par exemple, vous obtenez un repas sain et équilibré. La soupe faite à partir du bouillon et des restes de légumes, bien relevée avec du ras-el-hanout, peut être passée ou non, selon vos envies.

REPAS 3 Aubergines farcies avec les restes d'agneau

La viande réchauffée perd souvent de ses saveurs. Pour les rehausser, on en fait une farce. Une fois hachée, on la mélange avec un œuf, la chair de l'aubergine et de la mie de pain trempée dans du lait, puis on assaisonne d'herbes aromatiques, de sel et de poivre, selon les goûts.

1 plat = 3 REPAS !

Il n'est pas toujours évident de varier les menus de la semaine sans avoir à faire les courses tous les deux jours...

Nos idées malignes pour profiter de vos plats jusqu'à la dernière miette. Ces recettes sont prévues pour utiliser les restes pour deux personnes, n'hésitez pas à multiplier les quantités du plat de base si vous êtes plus nombreux.



LA RATATOUILLE, UNE FARANDOLE DE LÉGUMES POUR TOUS LES JOURS

C'est idéal pour que toute la famille se régale de légumes. En plus, elles s'accommode facilement, la preuve avec ces trois recettes qui ne laisseront pas de restes.

REPAS 1 Ratatouille L'astuce: proposez du riz blanc et du thon blanc poêlé en accompagnement.

REPAS 2 Tartatouille avec les restes de la ratatouille

Déroulez une pâte (feuilletée ou brisée), piquez-la et versez dessus les restes de ratatouille mélangés à deux œufs entiers et du fromage râpé.

La bonne idée: tout aussi délicieuses froides, les parts restantes seront dégustées le lendemain à l'apéritif, ou avec une salade au bureau.

REPAS 3 Blancs de poulet façon basquaise

La bonne idée: faites sauter les blancs de poulet, hachez menu deux poivrons que vous ferez fondre dans une poêle avec de l'huile d'olive, et ajoutez-y la ratatouille. Vous pouvez remplacer le poulet par des tronçons de lotte: farinez le poisson avant de le faire revenir, ou recourez-le de chapelure pour satisfaire une envie de croquant.



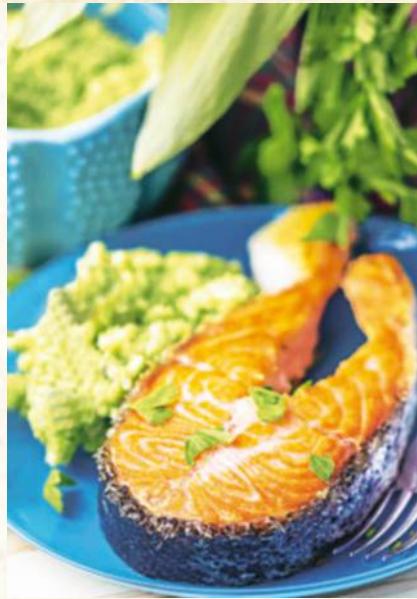


LE CANARD, UNE VIANDE MAIGRE POUR DES RECETTES GOURMANDES
Il séduit avec sa chair fine et parfumée, mais bien souvent, on en consomme peu par manque d'inspiration pour le cuisiner. Voici donc trois recettes pour varier sa préparation et le redécouvrir !

REPAS 1 Canard rôti Idée gourmande: mélangez du miel et de la sauce soja et badigeonnez-en le canard en début et en cours de cuisson. Remplacez l'eau par un verre de vin blanc et agrémentez de romarin. Enfournez pour 1h30 en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

REPAS 2 Risotto à l'effiloché de canard
La bonne idée: on peut remplacer le riz par de la polenta. Pour la rendre onctueuse, on ajoute plus de crème (voir recette de base du risotto en p. 99).

REPAS 3 Parmentier de canard aux noisettes
Plus diététique et moins gras que la recette traditionnelle au confit, le parmentier est un bon compromis pour utiliser les restes de canard en alliant gourmandise et recette équilibrée. Préparez une belle purée onctueuse et ajoutez-lui des éclats de noisette pour lui donner du croquant. Recourez la viande effilochée de purée.



DU SAUMON, POUR DES ALTERNATIVES DIÉTÉTIQUES

Savoureux et riche en oméga 3, le saumon est le meilleur allié pour combattre la grisaille en toute sérénité. Et comme les enfants l'adorent, il peut servir de prétexte à la découverte des épinards si souvent repoussés ! Trois recettes faciles pour se régaler.

REPAS 1 Saumon entier au four Conseil minceur: préférez deux petits saumons à un gros, souvent plus gras. Accompagnez de quinoa ou de lentilles.

REPAS 2 Quiche au saumon et aux épinards
Faites cuire les épinards quelques minutes dans une poêle avec du beurre. Mélangez-les avec le saumon émietté, deux ou trois œufs et un peu de crème fraîche épaisse. Garnissez une pâte brisée de la préparation et enfournez.

REPAS 3 Salade de saumon froid au concombre et à l'aneth
Proposez pour l'assaisonner une sauce à base de yaourt à la grecque, de jus de citron et de sel.



LES CRUSTACÉS : QUE FAIRE DES LANGoustINES ?

Associés aux repas de fin d'année, les crustacés sont pourtant à consommer plus régulièrement pour leur apport en iodé, notamment. On n'attend donc pas Noël pour se décider à en acheter et tester quelques recettes raffinées. Petits repas à décliner en tête-à-tête ou avec des invités, on peut donner aux repas des allures de fête. Allons-y, nouons nos tabliers !

REPAS 1 Langoustines mayonnaise Utilisez toujours un contenant très grand pour cuire les crustacés. Si vous le pouvez, faites-les cuire dans de l'eau de mer et, du coup, ne salez pas. Dès que l'eau bout, jetez les crustacés et, au premier bouillon, coupez le feu et laissez-les 5 minutes dans l'eau, puis égouttez et laissez refroidir. Servez avec une mayonnaise maison.

REPAS 2 Risotto d'asperges et langoustines (voir recette de base du risotto en p. 99)
Si le risotto n'est pas assez crémeux, ajoutez du bouillon et prolongez la cuisson avant d'ajouter les asperges (hors saison, en boîte et égouttées) et les autres ingrédients.

REPAS 3 Quiche de langoustines et gambas
Une recette simple et originale qu'on peut déguster froide ou chaude avec des crudités.



La petite histoire de MONSIEUR BURGER

Mon premier se cache entre deux tranches de pain ; mon second est de toutes les tables, du fast-food au resto végan ; mon tout fait la fierté des USA. Je suis, je suis... ? Le burger, bien sûr ! Nous sommes partis outre-Atlantique à la rencontre de la star des repas express.

Attention, il semblerait que son succès lui soit un peu monté au bun ! Par Marie Gabet

NÉ SUR DEUX CONTINENTS

Moi, un pur produit américain ? Pas vraiment. C'est depuis le port de Hambourg que je rejoins les États-Unis. Un comble quand on sait que, de petit burger, meilleur ami des affamés fauchés, je suis devenu l'un des plus grands symboles de l'Amérique. Au XIX^e siècle, au pays de l'oncle Sam, le bœuf est un produit de luxe. Les ménages américains préfèrent le porc, bien meilleur marché. Mais ça, c'était avant l'arrivée des migrants d'Europe de l'Est, qui apportent dans leurs valises le «steak de Hambourg», sorte de saucisse de viande de bœuf séchée, salée et légèrement fumée. Son prix est raisonnable et il se conserve longtemps. On le consomme agrémenté d'oignons (mais pas encore dans du pain). Je vais peut-être faire rougir ma tomate, mais il faut le dire : le succès est déjà total !

ADORÉ ENTRE DEUX PAINS

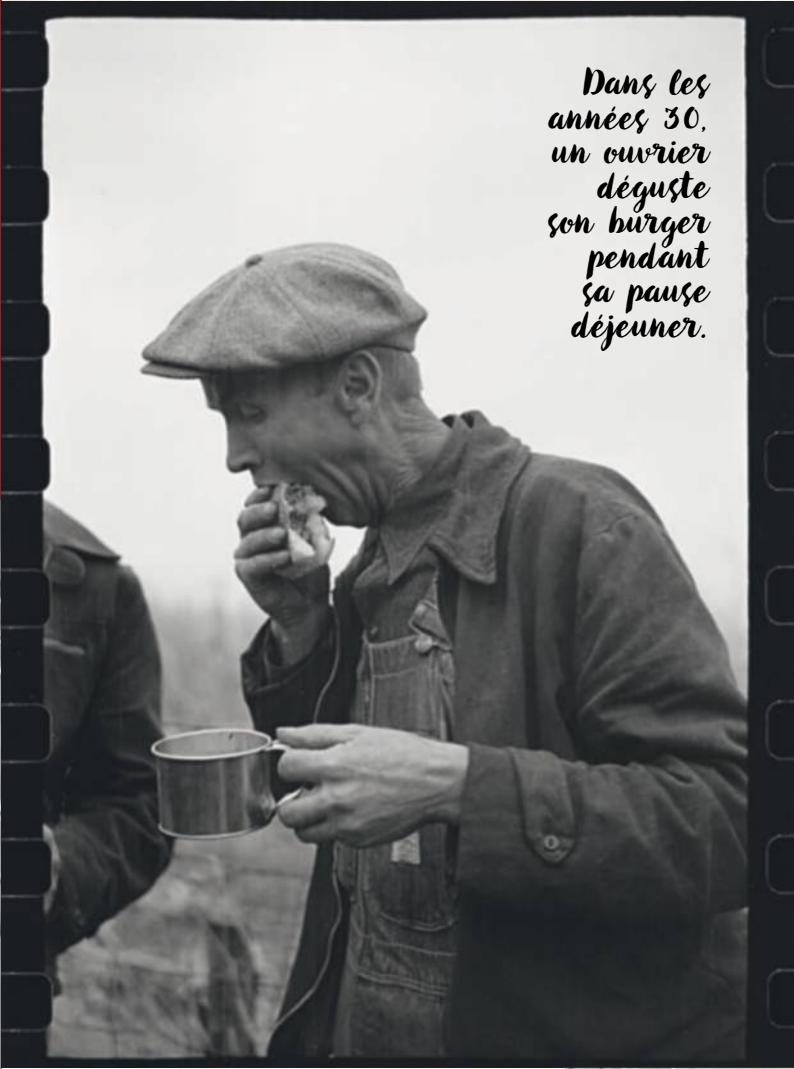
Né en 1904 sous ma forme actuelle, je commence à avoir de la bouteille. Et nombreux sont ceux qui aimeraient pouvoir se vanter de m'avoir inventé. Mais Rome ne s'est pas faite en un jour ! Je dirais plutôt que je suis le fruit d'une imagination et d'une gourmandise collectives. À l'époque, je suis vendu sur les marchés, dans les foires. Mon steak est aplati à la spatule et collé entre deux pains, rehaussé par une lichette de moutarde et de ketchup. Simple, mais efficace.

PROPULSÉ PAR DEUX HOMMES

On peut dire que Walt Anderson fut mon meilleur manager. Dans son petit camion, au Kansas, il me crée un pain sur mesure : le bun. Il est parfaitement rond, assez petit pour tenir dans la main. Mais surtout, et c'est là son génie, il est grillé dessus et dessous pour éviter que je ne sue à grosses gouttes du jus de viande. Vous voyez : centenaire, mais pas croulant ! Si la recette d'Anderson est très rapidement plébiscitée, il lui faut l'aide d'Edgar Waldo Billy Ingram, son agent immobilier, pour m'offrir un premier rôle et commencer à rêver d'une carrière internationale. Ensemble, en 1921, ils créent la première chaîne de fast-foods : White Castle. Au menu, des burgers à 5 cents, fruit d'une standardisation des



*Un restaurant
de la chaîne White Tower
Hamburgers à New York,
en 1941.*



Dans les années 30, un ouvrier déguste son burger pendant sa pause déjeuner.

préparations et d'un service à la chaîne. Ils créent également le drive pour les automobilistes pressés. Un modèle moderne et innovant, qui est vite dupliqué dans tous les États-Unis, et notamment par les plus grandes enseignes de fast-foods : McDonald's fondé en 1937, KFC en 1939, Burger King en 1954...

LA FOLIE FAST-FOOD

Les stars de bande dessinée dans les années 1930 sont Popeye et son pote Wimpy (Gontran dans la VF), goinfre et grand amateur de burgers. Les Américains sont aussi dingues du personnage que de ces nouveaux sandwichs... et la chaîne Wimpy's Restaurants est créée en 1931. Un demi-siècle plus tard, plus de 1500 restaurants Wimpy accueillent les Américains. S'ils ferment tous leur porte à la mort de leur créateur (selon sa volonté), une autre enseigne fait ses premiers pas, celle des frères McDonald. Ils créent leur premier snack à côté du cinéma familial, et le succès est tel que le premier contrat de franchise ne se fait pas attendre. Le premier McDo français ouvrira le 17 septembre 1979 à Strasbourg. Dois-je vraiment vous raconter la suite ?

C'EST QUOI, AUJOURD'HUI, UN BON BURGER ?

Pour rester au top, il faut évoluer avec son temps. Pour garder ma place de leader de la street food, il a donc fallu que je soigne mon allure. Aujourd'hui, terminé les pains congelés, bonjour la qualité. Gourmandise et respect du produit obligent, je me revendique extra frais, artisanal et garni de produits haut de gamme. Si les Français sont un peu chauvins et prétendent que faire un burger, ce n'est pas vraiment cuisiner, ils saluent devant mon nouveau look franchouillard. Une viande élevée dans l'Hexagone (et hachée minute), un véritable pain de boulanger, des sauces fromagères qui ont du caractère, une salade bien fraîche, et même, parfois, un petit plus gastro genre foie gras, il n'en faut pas plus pour leur faire oublier leur cher jambon-beurre !

C'EN EST DONC TERMINÉ DUBURGER À 1 DOLLAR.

En costume de gala, mon prix monte vite autour de 13 à 14 €. Un tarif justifié ? Selon une étude*, la marge nette sur un burger réalisé dans les règles de l'art (comprenez avec un steak non surgelé) est proche des 15 %. C'est moins qu'une pizza (la cash-machine des restos !), mais plus que les plats de bistrot classiques (dont la marge nette avoisine les 10 %). Les Parisiens font ainsi la queue devant les restaurants Big Fernand, véritables ateliers du hamburger. Les gourmands y dévorent fièrement leurs créations après avoir soigneusement choisi leur viande, leur sauce, leur fromage 100 % français et leurs herbes fraîches. Et parce que Barack Obama, c'est la classe, les petits Frenchies seruent également dans le XII^e arrondissement, chez Five Guys, le fast-food favori du président des États-Unis.

*Étude réalisée par « Capital » en juillet 2015.



*Chicago en 1911,
une usine
de transformation
de viande pour
hamburgers.*



DOUBLE CHEESEBURGER CLASSIQUE

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- * 8 steaks hachés
- * 2 oignons
- * 2 tomates en rondelles
- * Quelques feuilles de salade ou jeunes pousses mélangées
- * 8 tranches de cheddar
- * 4 pains à hamburger
- * 2 gros cornichons doux tranchés
- * 4 c. à soupe de moutarde ou sauce burger
- * Ketchup

- 1 Coupez les pains à hamburger en deux dans l'épaisseur.
- 2 Faites revenir à feu doux les oignons pelés et émincés. Ajoutez les steaks.
- 3 Une fois qu'ils sont saisis, posez 1 tranche de cheddar sur chacun et laissez fondre.
- 4 Quand ils sont cuits, déposez 1 steak sur 1 tranche de pain que vous aurez auparavant tartinée d'un mélange de ketchup et de moutarde. Surnommez d'un second steak.
- 5 Ajoutez quelques petites rondelles de tomate et de la salade.
- 6 Vous pouvez maintenant recouvrir d'une autre tranche de pain avec ketchup et moutarde, faire de même avec les autres burgers et servir avec des frites, maison, bien entendu (voir recette sur Marmiton.org) !



Les
Frenchies
l'ont adopté...

18

C'est le nombre
de hamburgers
commandés en France
par an et par personne.



1 sandwich sur 2
vendu en France
est un burger
(contre 1 sur 9 en 2000).

75 %

des restaurants
traditionnels français
ont au moins un burger
à leur carte.

spécial
œufs

15 idées pour liquider des jaunes d'œufs

C'est l'une des questions qui revient le plus souvent sur Marmiton : « Que faire avec des blancs d'œufs ? », avec son inséparable copine « Que faire avec des jaunes ? » C'est pas bien malin, quand même, des recettes qui n'utilisent que les uns ou que les autres ! On ne sait jamais quoi faire de ceux qui restent... Par Claire Debruille

Et si vous preniez le problème à l'envers ? Voyez-y l'opportunité de réaliser une deuxième recette (done de vous régaler une deuxième fois). Nous avons sélectionné pour vous 15 recettes à ne faire qu'avec des blancs ou des jaunes d'œufs, tellement gourmandes que vous ferez bientôt exprès de n'utiliser que les uns ou que les autres (PROMIS !).

1 CRÈME ANGLAISE C'est la base de l'île flottante... et de la glace. Pour cela, il ne vous faut que des jaunes d'œufs, du lait, du sucre et de la vanille. On se lance ?

2 GLACE Faites une crème anglaise et faites-la prendre en sorbetière, vous obtiendrez une délicieuse glace à la vanille. Parfumez la crème au chocolat, au café ou à ce vous voulez et ouvrez le bar à glaces !

3 CRÈME PÂTISSIÈRE Rien de tel qu'une bonne tarte avec un fond de crème pâtissière ! On fouette les jaunes avec le sucre, on ajoute la farine, puis on verse dans du lait tiède et parfumé. On remue sans arrêt sur le feu pendant que la crème épaisse. Le plus dur est d'attendre qu'elle refroidisse !

4 CRÈME AU BEURRE Des jaunes, du sucre et... du beurre, vous l'avez deviné ! Le must pour agrémenter les desserts.

5 PÂTES SABLÉE Eh oui, pas besoin d'avoir un œuf entier pour faire une pâte sablée : mettez 2 jaunes d'œufs à la place de l'œuf entier...

6 PETITS POTS DE CRÈME AU CHOCOLAT Fouettez les jaunes avec le sucre, ajoutez du lait et de la

crème dans lesquels vous ferez fondre du chocolat, mélangez le tout, mettez au four et patientez...

7 MAYONNAISE Un jaune, de la moutarde, un filet d'huile et un fouet. Qui la montera le plus vite ?

10 SABAYON Des jaunes, du sucre et un peu de liquide (œuf, liqueur, vin), et on fouette en faisant des 8 sur feu doux. Cela doit mousser et doubler de volume. Faites-vous les biscoteaux !

13 LEMON CURD Des jaunes d'œufs, du sucre, du beurre et du citron que l'on fait lentement épaissir sur feu doux, c'est le secret de cette crème de citron que les Anglais ont bien voulu nous filer.



8 PÂTES À LA CARBONARA On mélange du parmesan râpé avec des jaunes d'œufs, du sel et du poivre, c'est la base de la sauce carbonara. On ajoute les pâtes cuites al dente, 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson et de la pancetta grillée. On mélange et surtout, on n'oublie pas de poivrer, c'est le secret de la carbo.

9 CRÈME BRÛLÉE Une recette qu'on peut brûler intentionnellement, ce serait dommage de faire l'impassé. ;)

11 GÂTEAU BASQUE Un bon biscuit fourré, c'est tout ce dont vous rêviez, n'est-ce pas ?

12 PALETS BRETONS Pourquoi les acheter quand on peut les faire maison ? Vous avez 4 heures devant vous ? (Soit le temps d'en faire beaucoup... vraiment beaucoup !)

14 PASTÉIS DE NATA Cette spécialité portugaise est un délicieux flan gorgé de jaunes d'œufs sur une pâte feuilletée, et il vaut le détour. Le Portugal n'est pas la porte à côté, la recette, à portée de clic ;)

15 COOKIES AUX JAUNES D'ŒUFS Les cookies ne finiront jamais de nous surprendre, ils sont toujours là où on les attend.

15 idées pour liquider des blancs d'œufs

1 MERINGUES Vous avez du sucre? Oui? Alors, vous pouvez faire des meringues, rien de plus simple!

2 PAVLOVA Vous avez de la crème et des fruits? Vous pouvez faire une paulova! Prenez la meringue que vous venez de faire, recourez-la de crème fouettée puis de fruits coupés en morceaux, et le tour est joué!

3 FINANCIERS Devenir un roi de la finance, c'est bon pour les papilles de toute la famille.

4 MACARONS Le secret de leur coque? De la poudre d'amande très fine, du sucre glace et du blanc d'œuf. Pour les moins intrépides, faites des macarons de Nancy, hyper simples et tout aussi bons. Pour les autres, osez le macaron fourré!

5 LANGUES DE CHAT Un biscuit à base de blanc d'œuf, de sucre, de farine et de beurre facile à façonner (tracez des traits sur du papier cuisson pour délimiter la taille des langues, retournez le papier sur la plaque avant d'y mettre la pâte).

6 MOUSSE Oui, vous pouvez faire de la mousse au chocolat avec uniquement du chocolat et du blanc d'œuf... Et vous auriez tort de vous en priver!

7 ROCHERS COCO De la noix de coco + du sucre + du blanc d'œuf: plus simple, c'est compliqué!

9 CIGARETTES RUSSES Une fois qu'on a le coup de main pour rouler les cigarettes russes, on devient vite accro.

10 AMARETTI C'est fou le nombre de recettes différentes qui

recourent si bien les gâteaux et que vous pensez hyper compliqué à faire... Eh bien, c'est très facile: il suffit de mélanger du blanc d'œuf avec du sucre glace...

12 GUIMAUVE Le plus dur? Bien doser la gélatine. Un peu de sucre, du blanc d'œuf, un parfum et éventuellement du colorant... et le plaisir de dire: «C'est moi qui l'ai fait.»

13 ÎLE FLOTTANTE Quand vous faites une uraïe île flottante, vous utilisez les jaunes aussi puisque vous vous en servez pour faire la crème anglaise. Mais une île est tout aussi bonne sur un coulis de fruit ou une soupe au chocolat... C'est dit!

14 NOUGAT BLANC Des amandes entières, du miel et du sucre, c'est tout ce qu'il vous faudra en plus pour le réaliser. PS: c'est moins compliqué que vous ne le pensez.

15 ANGEL FOOD CAKE Un gâteau à base de beaucoup de blancs d'œufs montés en neige qui est d'une légèreté époustouflante. Il serait gonflé de ne pas y goûter!

Astuces :

Et ce n'est pas fini!
Si vous n'avez pas le temps de les cuisiner, pensez conservation:

AU RÉFRIGÉRATEUR (À COUVERT, DATÉS)

► jaunes recouverts d'eau (sinon ils sèchent)
> 2 jours (pensez à changer l'eau)

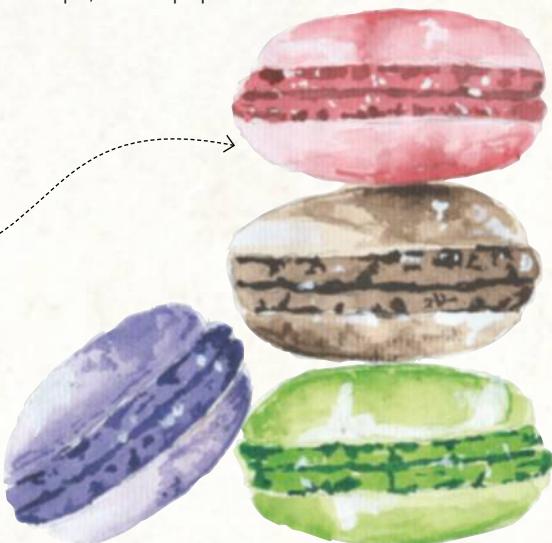
► blancs dans des petits contenants
> 4 jours

AU CONGÉLATEUR (4 MOIS MAX):

► blancs dans des petits sachets congélation (chassez le plus d'air possible): pensez à indiquer sur le sachet le nombre de blancs présents à l'intérieur ainsi que la date de congélation.

Ne mettez pas plus de 2 à 3 blancs par sachet, il vous en faut rarement plus pour une recette.

► jaunes: battus avec du sel ou du sucre (comptez 7 g pour 50 g de jaunes).



peuvent être réalisées avec du blanc d'œuf, des amandes et du sucre, vous ne trouvez pas?

8 TUILES AUX AMANDES Des amandes, du sucre, du blanc d'œuf, un peu de beurre et de farine, et vous serez heureux d'en avoir, des tuiles...

11 GLAÇAGE ROYAL Mais si, vous savez, ce glaçage immaculé qui

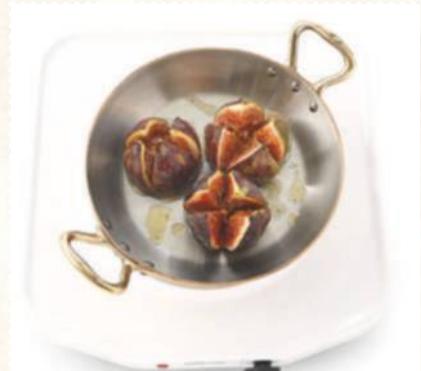
Conseil achat : prenez des œufs numérotés 0 (bio) ou 1 (élevés en plein air). C'est facile, le numéro est marqué sur la coquille (c'est le premier chiffre).

J'apprends à cuisiner... des figues rôties

La saison est courte, donc on en profite pleinement !
On les déguste fraîches, bien entendu, mais rôties, elles seront à tomber, les figues...

POUR 4 PERSONNES

- 12 figues • 1 orange (zeste et jus) • 40 g de beurre • 20 cl de porto rouge
- 10 g de sucre semoule • 1 bâton de cannelle • 1 gousse de vanille



1 Préparez les ingrédients : lavez puis séchez les figues, pratiquez une incision en croix au sommet de chacune.

2 Exercez une pression entre les pouces et les index à leur base : elles vont s'ouvrir en fleur.

3 Faites fondre le beurre dans une poêle, placez les figues et saupoudrez de sucre. Laissez-les cuire 5 minutes à feu moyen.



4 Ajoutez le porto, la cannelle et la gousse de vanille fendue et grattée.



5 Chauffez à feu vif pour obtenir une réduction de la sauce.



6 Déglaçez avec le jus d'orange. Ajoutez les zestes. Servez aussitôt.



Retrouvez ce pas à pas et plus encore dans l'ouvrage « Fruits, 75 techniques et 600 pas à pas », de Thierry Molinengo, photographies de Michel et Domitille Langot, coll. « Workshop », Éditions de La Martinière, 26,90 €.





Présente dans de nombreuses préparations sucrées et salées, la crème fraîche n'est pourtant pas au goût de tout le monde !

Intolérance au lactose ou simple envie d'alléger ou de varier ses recettes ?

On vous propose des alternatives tout aussi gourmandes !

Par Sara Ouled Messaoud

Par quoi puis-je remplacer la crème fraîche ?

LA CRÈME DE SOJA, LA PLUS PROCHE

Bien que de composition soit très différente de celle de la crème fraîche (sans lactose, ni protéines de lait, ni acides gras saturés) sa texture s'en rapproche beaucoup. Réchauffée, elle se marie facilement dans les gâteaux ou les quiches. Son apport en oméga 3 constitue un atout santé. Froide, sa saveur végétale est davantage prononcée. Deux fois moins calorique que la crème fraîche, elle allie plaisir et légèreté !

LA CRÈME DE RIZ, 100 % SANS GLUTEN

Confectionnée à partir de farine de riz et mélangée généralement à du lait (ou de l'eau), elle offre un bon substitut sans gluten. Naturellement sucrée, elle est idéale pour les recettes de dessert et permet de diminuer sa consommation de sucre de table. Elle présente une meilleure digestibilité lorsqu'elle est bien cuite, aussi est-il conseillé de l'incorporer dans des plats cuits au four.



LAIT ET FARINE, POUR PLUS DE LÉGÈRETÉ

Amalgamer du lait avec de la farine permet d'épaissir la consistance d'une sauce ou d'une crème, et donc de se passer de crème fraîche. Pour éviter d'obtenir une préparation trop liquide, faites bien chauffer le lait et la farine à petit feu jusqu'à obtenir la densité souhaitée.

LE FROMAGE BLANC, AUSSIONCTUEUX

Parfait pour les appareils à tarte, les quiches, les sauces, on le préfère au yaourt (bonne alternative également) pour son onctuosité et son goût moins acide. On respecte les mêmes quantités que pour la crème fraîche sans oublier de parfumer avec des herbes et épices pour rehausser les saveurs.

LE TOFU SOYEUX, MINCEUR ET GOURMANDISE

100 g de tofu soyeux apportent 45 kcal environ contre 300 kcal pour de la crème fraîche à 30 % de matière grasse. Le tofu s'utilise de la même manière et ne demande pas de recettes adaptées. Il apporte de l'élasticité et une texture compacte à vos préparations autant dans les quiches et flans que dans les sauces. Pour ces dernières, mieux vaut l'ajouter en fin de cuisson en mélangeant bien avec une cuillère en bois.



LA BÉCHAMEL, SIMPLE ET ÉCONOMIQUE

La béchamel, mélange de lait, beurre et farine, convient parfaitement aux préparations salées. Vous pouvez l'assaisonner à votre goût (sel, poivre, fines herbes...) pour lui donner plus de saveur et faire oublier l'absence de crème fraîche. Elle épaisse traditionnellement les gratins de légumes et les plats en sauce.

LES PURÉES D'OLÉAGINEUX, RICHES ET SAINES

Purée de noix de cajou, de pistache, de noisette, de cacahuète... Toutes présentent des propriétés culinaires pouvant remplacer la crème fraîche. Vous pouvez les faire maison, il suffit d'écraser des fruits oléagineux et d'y ajouter de l'huile végétale. Vous pouvez ainsi varier à l'infini autant les goûts que les apports en bons acides gras. À titre de comparaison, 30 g de purée d'oléagineux équivalent à 100 g de crème fraîche. Quant au goût, il est loin d'être similaire mais, selon le choix des ingrédients, il peut être sucré ou salé et donc parfaitement harmonisé avec les recettes.

LA CRÈME DE COCO, LA PLUS GOURMANDE

Les acides gras qui la composent sont très bien assimilés par l'organisme, à la différence des graisses saturées d'origine laitière. Quant à ses propriétés gustatives, elles la rendent aussi gourmande que la crème fraîche. Le goût de la coco fait merveille aussi bien dans des recettes sucrées que salées, et sa consistance épaisse en fait un excellent liant, pour les sauces notamment.



Club abonnés

Tous les 2 mois de nouvelles surprises
pour nos abonnés !

PLEIN DE JOLIES CHOSES À GAGNER !

Tentez votre chance !

Envoyez-nous vite un mail*
à abonnement-magazine@marmiton.org
avec en objet «Club abonné 31»,
en nous indiquant le lot que vous souhaitez.
• Tirage au sort 30 septembre 2016 •

À vous de jouer ;-)
Laura, du service abonnement



4 maryses
Cyril Lignac



10 cours de cuisine
avec un chef
à l'Institut d'arts
culinaires
Le Cordon Bleu Paris



10 Mugs
J' ❤ Marmiton



1 machine à Barbe à Papa

*N'oubliez pas de nous préciser votre [numéro d'abonné](#)
ou [vos coordonnées complètes](#) dans le corps du mail.
Un seul lot par abonné et par famille. Réservé aux abonnés
en cours du Marmiton Magazine résidant en France métropolitaine.

Pas encore abonné(e) ?
Rendez-vous pages 97 ou 135.

Découvrez tous nos autres produits sur notre boutique en ligne :

www.boutique.marmiton.org

Les foires aux vins

Une bonne cave à portée de main

Une fois par an, quelles que soient leurs préventions, une foule d'amateurs de bons crus se précipite dans les magasins des grandes enseignes.

Les centaines de références et les prix réduits leur donnent l'opportunité de faire le plein de bons vins sans vider leur bas de laine.

Mais pour cela, il y a quelques principes à mettre en œuvre.

Par Florent Leclercq



Les foires aux vins illustrent à leur façon la théorie des usages communicants. Elles permettent de faire le vide dans les chais au moment où les vendanges vont à nouveau les faire déborder, si le millésime est favorable aux vigneron. L'an dernier, elles ont représenté un chiffre d'affaires global de 477 millions d'euros. Sans surprise, les grandes familles d'hypermarchés, Leclerc, Intermarché, Carrefour et Auchan, ont réalisé les meilleures ventes. Ce sont elles aussi qui offrent le plus large éventail de bonnes bouteilles. Les succès les poussées à améliorer considérablement les conditions de stockage et de conservation, déterminantes pour préserver le

potentiel des vins. Dans l'ensemble, elles confient à des experts l'organisation de ces événements et la sélection des crus. Tant et si bien que les critiques souvent entendues dans les débuts ont disparu pour l'essentiel. Et les connaisseurs sont aujourd'hui les premiers à venir dans les foires aux vins, dénicher de bonnes affaires ou la bouteille dont ils rêvent, en ayant pris soin de se constituer une cagnotte en prévision.

UN PEU DE MÉTHODE

Ce sont un peu comme des soldes cantonnées aux vins, pour lesquelles il convient aussi de respecter quelques règles si l'on veut faire de bonnes, voire de succulentes affaires. D'abord, cela va sans dire, ne pas laisser passer la date, du moins celle de fin. Mais aussi, aller faire son tour dans les rayons dès les premiers jours, avant que les meilleures bouteilles ou les plus intéressantes n'aient toutes trouvé acquéreur. Ensuite, ne pas hésiter à se rendre dans plusieurs magasins d'enseignes différentes pour dénicher ses vins préférés ou en découvrir de nouveaux qui donneront grand plaisir à moindre coût. Enfin, se décider tant qu'il en reste à la vente pour ne pas avoir de regrets. Et veiller, si les achats vont au-delà du coup de cœur, à les répartir entre des vins à boire assez vite, dans les mois à venir, et d'autres que vous laisserez se bonifier en cave quelques années. De toute façon, la première règle, c'est de se fier à son goût.

L'agenda des foires aux vins 2016

***Lidl:** à partir du 31 août

***Supermarchés Casino:**

du 2 au 17 septembre

***Géant Casino:** du 6 au 17 septembre

***Intermarché:** du 6 au 18 septembre

***Leader Price:** du 6 au 18 septembre

***Franprix:** du 7 au 18 septembre

***Monoprix:** du 7 au 25 septembre

***Carrefour Contact:** du 16 au 25 septembre

***Carrefour Market:** du 16 septembre

au 2 octobre

***Magasins U:** du 20 septembre

au 1^{er} octobre

***Auchan:** du 20 septembre au 4 octobre

***Carrefour Hyper:** du 28 septembre

au 10 octobre

***Simply Market:** du 30 septembre

au 16 octobre

DU MARDI 20 SEPTEMBRE AU MARDI 4 OCTOBRE 2016

La plus grande foire aux vins d'Auchan

Magasins / drive / internet / mobile



VIVEZ UNE EXPÉRIENCE UNIQUE
EN VISITANT UN CHAI A 360°

Château Les Carmes Haut-Brion

*Plus de 1000 références disponibles dans tous nos points de distribution confondus :
magasins Auchan, Auchan.fr, Auchan Direct, Auchan Drive.

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



FABRICE MATYSIAK

Ce vin est élaboré avec 55% de petit verdot ce qui lui confère une personnalité très originale. D'une couleur pourprée profonde, le nez développe des notes épicées et de violette. La bouche est ample et pleine de saveurs.

8€
90

BORDEAUX
SUPERIEUR
Château Bolaire
2014
75cl

DÉCOUVREZ TOUTE NOTRE OFFRE SUR AUCHAN.FR

Auchan

Déchiffrer l'étiquette

Pour apprécier une bouteille, la première chose importante est d'apprendre à lire l'étiquette. Beaucoup d'informations utiles sur le vin qu'elle contient y figurent. D'une part, les mentions légales, qui doivent obligatoirement renseigner le consommateur, et, d'autre part, les mentions commerciales qui personnalisent le vin et incitent à l'acheter.

Mentions obligatoires

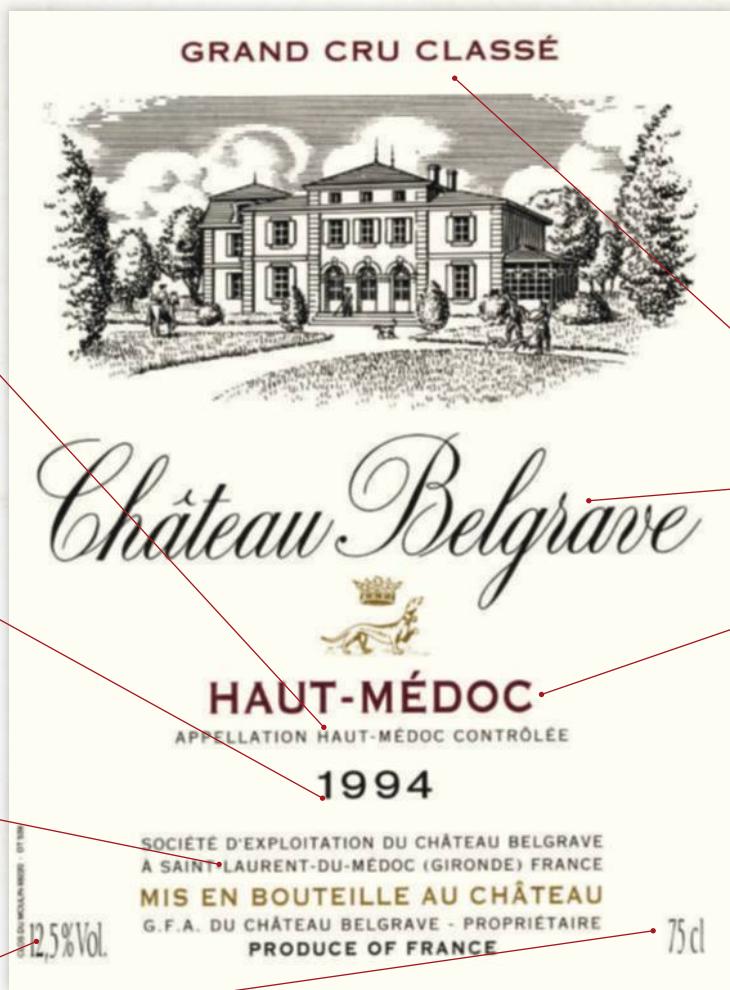
L'appellation. Si le vin y a droit, cela signifie que toutes les vignes dont il est issu se situent dans une zone plus ou moins vaste reconnue pour la qualité et le caractère propre des vins qui y sont produits.

Le millésime. La précision de l'année de la vendange d'où provient le vin est obligatoire pour tous les vins d'appellation. On ne peut pas mélanger les années sous peine de perdre celle-ci.

L'origine. Le pays, le département et la commune, celle où est produit le vin, ce qui permet de remonter à la source.

Le degré d'alcool. En fait, le pourcentage d'alcool dans le vin.

Le volume. C'est celui du liquide contenu dans la bouteille.



Mentions commerciales

Habillage de l'étiquette. Il met en avant des éléments (patrimoine, notoriété de l'endroit, réputation du vigneron) valorisants pour le vin ou encore supposés caractériser son style.

Le domaine. Tout aussi important, pour repérer le producteur.

Le nom. Essentiel pour reconnaître le vin.

Les cépages. Ils sont de plus en plus souvent mentionnés et figurent nécessairement parmi ceux autorisés dans le cahier des charges de l'appellation en question.

Présence de soufre. Pas obligatoire, mais indispensable à l'exportation. Dommage que l'on ne précise jamais la teneur, ce qui peut tout changer.

La contre-étiquette

Apposée de l'autre côté de la bouteille, elle permet de compléter l'information du consommateur. Elle permet parfois d'avoir quelques indications sur le terroir et les méthodes de vinification et d'élevage du vin.

Il existe autant
de Côtes du Rhône
que de goûts qui
vont avec !



Bons vins à boire

Des vins à découvrir dans des appellations qui montent. Ils offrent une palette impressionnante de terroirs et de cépages de caractère, ainsi que des styles aussi variés qu'intéressants. Un cas à part, le beaujolais, dont la masse dissimule trop les crus enthousiasmants que des vigneron exigeants y produisent.



**Fitou (Languedoc),
L'Extravagant
vieilles vignes 2013,
Les Maîtres vignerons
de Cascastel.**

Une sélection optimale de carignan (50%), planté sur des sols de schistes, grenache et syrah donne cette cuvée intense aux arômes de garrigue, épices et fruits rouges. Gourmand, charpenté et charnu, il s'exprime au mieux sur des viandes blanches ou rouges.

Prix: 4,80 €, Auchan.



**Bourgueil (Loire),
Domaine Ernestine
Amiraute 2015.**

100 % cabernet franc, cultivé en bio et fermenté en cuves avec des levures indigènes. Il révèle un nez fin de violettes, épices douces, cassis et cerise, avec une bouche ronde et ferme de fruits mûrs. Il accompagne au mieux des viandes blanches et rouges et des fromages fins.

Prix: 4,99 €, Franprix.



**Gaillac (Sud-Ouest),
Harmonie Rouge 2013,
Domaine René Rieux.**

Ce domaine, où s'emploient des personnes handicapées, allie solidarité et qualité. Tiré des délicieux cépages locaux (braucoul, duras et prunelard), avec une larme de syrah, il offre un nez de fruits rouges et noirs, une pointe épicee et mentholée, et une bouche ample, qui s'harmonisent avec les plats du Sud-Ouest.

Prix: 5,69 €, Simply Market.



**Saumur-champigny
(Loire), Château
de la Perrière 2015.**

Tirée des meilleures parcelles de cabernet franc, cette cuvée, médaillée au concours général agricole, s'avère équilibrée, généreuse et intense, avec des notes de fruits rouges et de réglisse et une finale soyeuse et épicee.

Déguster sur grillades, fromages fins, entremets aux fruits rouges.

Prix: 5,70 €, Magasins U.

**Beaumes-de-venise (vallée
du Rhône), Domaine
de La Chêneraie 2015.**

Tiré de grenache et syrah, il enchanter avec ses notes de fruits et d'épices et sa bouche gourmande, charrue, ample et expressive. Il peut se boire jeune ou bien vieillir sans peine quelques années pour gagner en complexité.

Viandes rôties et petit gibier apprécieront sa compagnie.

Prix: 6,75 €, Intermarché.



**Cahors (Sud-Ouest),
La Tour Chambert 2014,
Château Chambert.**

Tiré de malbec (70%) et merlot cultivés en biodynamie, avec fermentation naturelle et élevage en cuve, il est gorgé de fruits (mûre, myrtille et cerise noire) et soyeux en bouche. Il fait merveille sur les viandes rouges et les plats épiciés.

À ce tarif, c'est une aubaine.

Prix: 7,95 €, Monoprix.



**Bordeaux supérieur,
Château Bolaire 2014.**

Un bordeaux qui sort de l'ordinaire avec ses 60 % de petit verdot, un cépage d'ordinaire bien plus discret. Il donne des arômes prenantes de cerise, épices et fleurs blanches et une bouche ample et gourmande à la fermeté maîtrisée. Idéal sur des viandes rouges ou blanches, en sauce ou rôties.

Prix: 8,90 €, Auchan.



**Touraine (Loire),
Première vendange 2015,
Henry Marionnet.**

Vinifié en grappes entières à partir de gamay, ce nectar gorgé de fruits ne cesse de surprendre millésime après millésime. Complexé et velouté, avec ses arômes de fruits noirs et de fraise, il accompagne sans peine tout un repas, avec une préférence pour les viandes blanches et les tomes.

Prix: 8,90 €, Carrefour.



**Côtes-du-roussillon
villages (Languedoc),
Promesse rouge
2013, Mas Amiel.**

Assemblage dominé par le grenache, avec carignan et syrah, élevé dix mois en cuve béton (10 % cuve bois). Il offre un nez de fruits rouges, cerise noire et prunelle et une bouche fraîche, dense et gourmande, à découvrir sur des viandes rouges et des plats mijotés.

Prix: 9,95 €, Carrefour.

10 ans antarès®

— la pomme naturellement —



Acidulée, sucrée et très juteuse !

- Une pomme cultivée dans le Val de Loire
- Produite selon le label Vergers Ecoresponsables
- Produite avec l'aide des mésanges
- Une cueillette manuelle en 4 ou 5 fois selon la maturité de chaque fruit
- Présente au rayon Fruits et Légumes



PARTICIPEZ AU QUIZZ ANTARÈS
ET TENTEZ DE GAGNER
DE NOMBREUX
CADEAUX !

JOUEZ SUR
www.mapommeantares.fr



L'robot pâtissier Kenwood



Des cuits pommes



Des batteries de cuisine Tefal



Le Verger de la Blottière
La Blottière
49120 St Georges des Gardes



www.mapommeantares.fr
www.levergerdelablottiere.fr

Grands vins blancs

Lors des foires aux vins, le rayon des vins blancs s'étoffe. C'est le moment de dénicher des qualités supérieures et des saveurs nouvelles que l'on y trouve rarement. Voici quelques crus remarquables et souvent méconnus, qui peuvent faire d'époustouflants compagnons de table.



Muscadet-sèvre-et-maine (Loire), Clos les Montys Parcellle le Quart 2015.

Un muscadet hors du commun, tiré de vieilles vignes cultivées avec soin. Rond et vif à la fois, avec des arômes floraux, des notes d'agrumes et une touche minérale et iodée, il s'accorde à des saint-jacques, des poissons ou encore des fromages affinés.
Prix: 5,05 €, Carrefour.



Marsigny (Bourgogne), Saint-Bris 2015.

Un rareté. Le seul bourgogne blanc tiré du sauvignon. Il est frais avec des notes exubérantes de groseille à maquereau, agrumes et fruits exotiques. Il se marie en souplesse avec fruits de mer et poissons, mais aussi les escargots ou les fromages de chèvre, et même les asperges.
Prix: 5,49 €, Intermarché.



Vouvray effervescent (Loire), C. Greffe Excellence Brut.

Le chenin blanc, grand cépage du Val de Loire, récolté sur plateau calcaire, donne ce vin frais et complet qui, outre ses chapelets de fines bulles, offre des notes de fleurs et de fruits subtiles et prenantes, avec une finale minérale. En apéritif bien sûr, mais aussi sur poissons fins ou desserts fruités.
Prix: 6,99 €, Match.



Crémant-de-loire (Loire) blanc brut, Cuvée Ambrose, Ackerman.

Cette vénérable maison de Saumur a composé un assemblage hors pair de chenin, chardonnay et cabernet franc. Élégant avec ses fines bulles, il mêle des notes de fleurs et fruits blancs et jaunes aux notes d'épices douces et de vanille. Parfait à l'apéritif et sur des desserts vanillés.
Prix: 7,50 €, Leclerc.

Jurançon sec (Sud-Ouest), Les Vignes de Silène 2015, Domaine Cauhapé.

Tiré du gros manseng et d'un rare cépage local, le caramalet, récolté à la main et élevé sur lies en cuve, il a un nez intense d'agrumes, fruits exotiques, poire blanche et anis et une bouche savoureuse et généreuse. À déguster sur fruits de mer et poissons citronnés.
Prix: environ 9 €, Leclerc.



Menetou-salon (Loire), L'Envolée 2015, Laurence Clément.

Issu du sauvignon et élevé en cuves sur lies, il offre un bouquet fin et fruité et une bouche ronde et suave. Il est à l'aise de l'apéritif au fromage, avec une prédilection pour les poissons grillés, les coquillages ou encore les chèvres frais.
Prix: 8,90 €, Auchan.



Pacherenc-du-vic-bilh doux (Sud-Ouest), Harmonie 2014, Cave de Crouseilles.

Grâce à leur exposition sud-est en haut de coteaux, les vignes de petit et gros manseng et petit courbu confèrent à ce vin doux fraîcheur et élégance. Ses notes d'agrumes et pêche confits et de poire blanche épousent au mieux foie gras, fromages bleus ou desserts au citron.
Prix: 9 €, Carrefour.



Alsace riesling grand cru, Goldert 2010, Cave de Pfaffenheim.

Les sols calcaires et argilo-calcaires de ce grand cru donnent au riesling une touche minérale caractéristique et une fraîcheur qui relève ses arômes d'agrumes, de cannelle et de fruits jaunes. Gras et intense, il s'apprécie sur fruits de mer et poissons, mais aussi sur des volailles ou viandes blanches à la crème.
Prix: env. 9,90 €, Monoprix.



Saint-joseph (vallée du Rhône), Les Perdereaux 2015, Cave de Tain-l'Hermitage.

Élaboré à partir de marsanne plantée sur sol granitique, élevé en partie sur lies en fûts, ce sauvageon étonne par la richesse de ses arômes de fleurs et de fruits, d'amande et de pâte de coing, et par sa longueur en bouche. Parfait avec les plats à la crème (poissons, quenelle, volaille, veau...).
Prix: 11 €, Match.



PAYS D'OC

Indication Géographique Protégée

Vins de cépages

DEVENEZ PAYS D'OCOLOGUE

Avec 56 cépages, des vins rouges, blancs et rosés aussi riches que variés, c'est si simple de trouver l'accord parfait.

chardonnay pinot noir cabernet sauvignon syrah grenache cabernet franc merlot carmenère gamay mondeuse carignan chenanson cinsaut cot portan mourvèdre petit verdot pinot gris marselan grenache gris sauvignon viognier grenache blanc muscat à petits grains carignan blanc chasan morrastel chenin clairette colombard macabeu marsanne mauzac muscat d'alexandrie piquepoul blanc négrette roussanne sémillon terret blanc ugni blanc vermentino nielluccio tempranillo grenache gris gewurztraminer muscat de hambourg sauvignon gris gros manseng bourboulenc altesse petit manseng sylvaner pinot blanc riesling sauvignon gris carignan blanc



Crus à garder

Les plus célèbres s'arrachent, mais ne sont pas souvent disponibles dans les meilleurs millésimes. À côté, des crus de moindre renommé mais de même caractère s'offrent à des prix d'ami. Cependant, il ne faut pas hésiter à les garder quelques années en cave pour en apprécier tout le potentiel.



Crozes-Hermitage (vallée du Rhône), Sélection Granit 2015, Cave de Tain-l'Hermitage.
Pur syrah, plantée sur sol granitique, ce nectar frais, concentré et équilibré, offre à la fois un bouquet harmonieux de fruits noirs, avec des notes de poivre, et des tanins fins et élégants. Compagnon de choix pour un gigot d'agneau et des viandes rouges grillées.
Prix: 8,45 €, Leclerc.



Morgon (Beaujolais), Côte du Py 2015, Dominique Piron.
De vieilles vignes de gamay noir donnent, sur ce fameux terroir de grani ts décomposés, un cru époustouflant, mariage étonnant de cerise et d'épices, et une bouche prenante avec une note minérale et une pointe de kirsch. Se garde plusieurs années et s'accorde aux grillades, volailles, gibier à plumes...
Prix: 10,50 €, Monoprix.



Montpeyroux (Languedoc), Les Truffières Rouge 2013, Domaine d'Aupilhac.
Peu connue, cette petite appellation s'offre avec ce domaine un ambassadeur de première classe. Assemblage de mourvèdre, carignan, syrah et grenache cultivés en bio, il offre équilibre et richesse, puissance et volupté, à déguster sur viandes en sauce ou grillées, charcuterie...
Prix: 10,95 €, Carrefour.



Beira Interior (Portugal), Quinta do Cardo Reserva 2012.
L'un de ces nectars avec lesquels ce pays a coutume de nous étonner. Issu du cépage touriga nacional et élevé en barriques, il a reçu la médaille d'or au concours de Bruxelles. Très aromatique (violette, cacao...) et concentré, il se déguste sur des plats de viande ou des fromages goûteux.
Prix: 11,95 €, Casino.



Fronsac (Bordeaux), Château La Vieille Cure 2012.
Le nec plus ultra de cette appellation trop ignorée tout au nord du bordelais. Tiré de merlot (78 %) et cabernet franc, avec une larme de cabernet sauvignon, il se montre élégant et racé au nez, frais, gourmand et équilibré en bouche. Idéal sur viandes grillées, terrines, poissons fins...
Prix: 16,90 €, Carrefour.



Châteauneuf-du-Pape (vallée du Rhône), Tardieu Laurent 2014.
Assemblage de vieux grenaches (70 %), syrah (25 %) et cinsault, élevé un an en fûts d'un vin et six mois en foudre. Ample, complexe et soyeux, avec des notes de fruits rouges et noirs, épices, sous-bois et vanille, c'est une très bonne affaire. Déguster sur plats de viandes grillées ou en sauce.
Prix: 17,95 €, Magasins U.



Corbières-boutenac (Languedoc), Château La Voulte-Gaspares 2014, Cuvée Romain Pauc.
Grande réussite dans cette belle appellation méconnue. Tiré de très vieilles vignes de carignan et de grenache, mourvèdre et syrah, il allie maturité et fraîcheur, richesse des arômes et tanins veloutés, avec une finale épicee. Carafer avant de servir sur gibier, viandes en sauce, agneau de 7 heures.
Prix: 19,50 €, Carrefour.



Santenay premier cru (Bourgogne), Les Cabottes 2014, Les Frères Muzard.
Les fruits du pinot noir dominent ce bourgogne généreux et rond en bouche, élégant et charmeur. Ses notes de framboise et cerise, mais aussi de poire blanche et clou de girofle, épousent au mieux des viandes blanches ou rouges, par exemple un ris de veau aux girolles.
Prix: 19,50 €, Leclerc.



Saint-joseph (vallée du Rhône), Domaine Bernard Gripon 2014.
Un grand terroir et un excellent vigneron font de ce pur syrah un joyau de l'appellation. Ses arômes de fruits noirs, chocolat et truffe noir, sa bouche ample, dense et fraîche et sa belle persistance sur des tanins soyeux s'expriment idéalement sur les viandes rouges, les gibiers à plumes et les fromages à pâte pressée.
Prix: 24,90 €, Auchan.

À PARTIR DU 28 SEPTEMBRE

LA FOIRE AUX VINS Carrefour

AVEC PAOLO BASSO

MEILLEUR SOMMELIER DU MONDE 2013



“ Un vin qui exprime la belle complexité de l'assemblage bordelais, avec des arômes de cassis, d'épices douces et toastés. Le style classique s'affirme avec élégance sur un corps étoffé et solide. Il s'accorde avec une cuisine fine et savoureuse : filet de bœuf en croute. ”

1+1 GRATUIT
Les 2 pour 13,90 €
Soit la bouteille 6,95 €



Sélectionné par Paolo Basso
Médoc Cru Bourgeois
Château Greysac 2014
Vendu seul : 13,90 €.
250 000 bouteilles disponibles.

AVANT-PREMIÈRE

Dès le 12 septembre, commandez votre Foire aux vins

sur jereservemafoireauxvins.fr

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

par Camille Benitah



Halte : ne jetez pas vos noyaux d'avocat

Généralement, on coupe son avocat en deux. On enlève son noyau. Et puis, on le jette. Par réflexe, sans vraiment le prendre en considération. Mais plus maintenant ! Car vous ne le saviez peut-être pas,

mais on peut faire pousser un noyau d'avocat, et ce, super facilement. Même si vous n'avez pas la main verte. Et obtenir un avocatier domestiqué. Si, si. On vous explique tout et on vous le montre.

CEDONTVOUSAVEZBESOIN:

- 1 avocat • 1 recette pour cuisiner l'avocat • 1 couteau • 3 cure-dents • 1 verre • De l'eau • De la patience



1 Coupez l'avocat en deux sans toucher le noyau. Récupérez ledit noyau et nettoyez-le à l'eau claire.



2 Plongez le noyau dans de l'eau chaude (35 à 40 °C) pendant 30 minutes. Faites-le sécher au soleil (ou dans un endroit sec et aéré) pendant quelques heures.



3 Plantez les cure-dents dans le noyau, à peu près au milieu en hauteur et bien répartis sur la largeur (plus facile à comprendre quand on a la photo...).



4 Remplissez le verre d'eau jusqu'à immersion de la partie basse. Laissez reposer dans un endroit lumineux quelques semaines.



5 Ajoutez régulièrement de l'eau et changez-la pour que la base du noyau soit toujours immergée.



6 Une racine va sortir du bas du noyau, à un moment donné : ne perdez pas espoir. Il est alors temps de le planter dans la terre.

NB : Que faire des avocats ? Épluchez-les et coupez-les en morceaux. Arrosez la chair de jus de citron, ajoutez du piment et écrasez-la pour obtenir une crème apéro. Simplissime et exquis.

Merci à Ophélie pour ces super photos :-)

Les secrets des boulangers

À la rentrée, on reprend les bonnes habitudes, baguette sous le bras et journal dans le panier. L'occasion d'un petit tour d'horizon de l'univers de la boulange... Par Fanny Rigal



98 %

des Français mangent du pain



LE TOP 3 DES VIENNOISERIES



Nº2
Chausson
aux pommes



Nº1
Pain
au chocolat

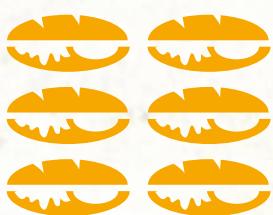


Nº3
Pain
aux raisins

Le croissant n'arrive que 4^e, suivi par la brioche et le pain au lait.



35 000
boulangeries en
France, soit 1 pour
1 800 habitants



2 milliards

de sandwichs sont achetés
chaque année en France et...



58 %

... d'entre eux sont des
jambon-beurre

Source: Planetoscope.

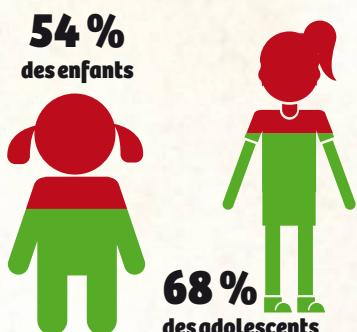
Pain au chocolat ou chocolatine ?

La majorité de la population française emploie le terme **pain au chocolat**. Le mot **chocolatine** est quant à lui réservé aux seules régions **bordelaise** et **toulousaine**. Certes, « chocolatine » est plus pertinent du point de vue culinaire, mais on ne va pas se disputer... Pain au chocolat ou chocolatine, **on continue d'en dévorer !**

54 %
des enfants



68 %
des adolescents



85 %
des adultes

consomment du pain au moins une fois par jour

500 g

de farine



sont utilisés pour
fabriquer



1 kg de pain

Halloween pour les bambins

Youpi! Halloween arrive! C'est l'occasion de s'amuser, se faire peur, se déguiser et se régaler avec les trésors de la gastronomie automnale. Et, pendant que les grands saluent devant la soupe de citrouille, les petits attendent avec impatience leur part de plaisir... et de frissons.

ORANGE ET NOIR

Les enfants découvrent les joies d'un menu où la couleur orange de la citrouille, de la carotte, ou de la patate douce, s'associera à merveille au noir du boudin et des pâtes à l'encre de seiche. Touche finale: le chocolat! Nul besoin d'ajouter que les araignées, têtes de mort, sorcières, fantômes et autres vampires sont de rigueur pour ce repas délicieusement terrifiant. Bon appétitrouille!

par Margot Dobrska



DONUTS D'HALLOWEEN (à partir de 24 mois)

**POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 30 MINUTES
CUISSON 30 MINUTES**

*7,5 cl de lait *1 œuf *65 g de farine
*35 g de sucre en poudre *3 g de levure *1 c. à soupe d'huile
POUR LA DÉCORATION: *200 g de potiron *60 g de miel
*30 g de graines de courge
MATÉRIEL: *1 appareil à minidonuts

1 Préparez la décoration: épluchez le potiron et coupez-le en morceaux. Placez-les dans une casserole avec le miel et 10 cl d'eau. Faites cuire à feu doux 15 minutes. Écrasez la chair à l'aide d'une fourchette. Laissez refroidir et placez au frais. **2** Préparez la pâte à minidonuts: mélangez la farine, le sucre et la levure dans un saladier. Mélangez le lait, l'œuf entier et l'huile dans un deuxième saladier. Réunissez les deux préparations et fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. **3** Versez-la dans l'appareil à minidonuts et faites cuire 2 minutes. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. **4** Placez la purée de potiron dans une poche munie d'une petite douille lisse. Décorez-en les donuts. Parsemez de graines de courge.



VELOUTÉ ORANGE POUR PETITS GOURMETS (à partir de 10 mois)

**POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MINUTES
CUISISON 20 MINUTES**

*600 g de chair de courge butternut
*4 carottes *1 c. à soupe de baies roses
*Sel et poivre du moulin

1 Pelez la courge et les carottes et coupez-les en morceaux égaux. Plongez-les dans une grande marmite d'eau bouillante salée et comptez 15 à 20 minutes de cuisson. **2** Égouttez-les en conservant l'eau de cuisson. Mixez les légumes en ajoutant un peu de liquide de cuisson, pour ajuster la texture, puis les baies roses. **3** Rectifiez l'assaisonnement et dégustez chaud.

Idées pour une table de fête

EN RELIEF Minirouleau à pâtisserie en bois de hêtre pour créer des cookies à motifs Halloween, 20,60 € (frais de livraison compris), DaWanda.



LES MINOIS D'ANIMAUX
Masque animal à sequins avec élastique, 4,90 € (18 x 12 cm)
L'unité, Bianca and Family.



ATTENTION AUX CHEVEUX!
Suspension de 8 chauves-souris avec une ficelle de 8 m, 9,90 €, design Meri Meri, Holly Party.



Eveil® Croissance est **nature**,
sans arôme vanille et sans sucres ajoutés*.

Eh ben oui,
nature,
comme
mon papa!



Dès 10 mois. Disponible au rayon bébé et au rayon lait.

*contient des sucres naturellement présents

VINCI : SAS au capital de 5 041 200 € - Siret 662 044 641 - RCS Rennes - Juillet 2016

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.
WWW.MANGERBOUGER.FR

Matthieu Jung

Le vrai bon goût du café

Amoureux inconditionnel du breuvage noir, barista, blogueur et maintenant chef de projet, Matthieu Jung compte bien vous rendre accro, vous aussi... Chaque mois, il sélectionne et envoie dans votre boîte aux lettres un nouveau café choisi par les meilleurs torréfacteurs. Café en grains ou moulu, conseils et reportages, la box Jaiungrain réveille vos papilles et remplit vos tasses. Par Fanny Rigal

Un projet qui plaît !

En créant une campagne crowdfunding sur le site Ulule, Matthieu a planté sa première graine. La Toile a répondu à sa demande de financement participatif, et le projet Jaiungrain a ainsi récolté le double de l'objectif initial. Soutenue par Marmiton et plusieurs professionnels, la box, qui démocratise le vrai bon goût du café, connaît un succès fulgurant. Félicitations à Matthieu et à toute l'équipe !

JAI
UN
GRAIN

Comment es-tu tombé dans le café ?

* Je bois du café depuis l'âge de 16 ans. Je suis atteint d'une maladie qui me cause quelques problèmes de foie et je digère plus lentement. Ma mère m'a donc rapidement servi des tasses de café au petit déjeuner. Au lycée, j'avais également quelques problèmes de concentration. Après le repas, je m'endormais souvent sur ma table et le café m'a beaucoup aidé. Adolescent, je buvais donc un café par jour, mais la passion est venue plus tard. Quand j'ai déménagé à Paris, j'ai commencé à fréquenter les coffee shops, et j'ai compris à ce moment-là que le vrai café était autre chose que celui en capsules. Je ne voyais plus le café de la même manière et j'ai dit adieu à celui, brûlant et sans goût, des restaurants. Mon palais s'est habitué et j'ai commencé à m'intéresser, vraiment, au café : recherche des crus qui sortent du lot, des meilleurs torréfacteurs et, surtout, des revendeurs de ces précieux grains noirs. En France, on ne trouve pas grand-chose. J'ai constaté que l'offre de café de qualité était quasi inexistante et j'ai eu envie d'y remédier. J'ai alors suivi une formation professionnelle pour devenir barista, mais je me suis aperçu que ce métier ne me convenait pas. Et c'est là que l'aventure Jaiungrain a commencé !

Qu'est-ce qu'un café de qualité ?

* Un café de qualité est un café torréfié de manière naturelle. Les grains de café sont sélectionnés par les torréfacteurs. Ils parcourent le monde à la recherche des meilleures plantations. Dans les petites coopératives, ils goûtent des grains de plusieurs lots avant de faire leur choix.

C'est la première étape. Puis les torréfacteurs commandent leurs grains. Leur travail consiste ensuite à sublimer le café. Ils réalisent de nombreux tests pour obtenir un bouquet aromatique exceptionnel. C'est une tâche compliquée car le grain de café évolue au cours d'une même journée : il devient plus corsé ou doux en fonction du soleil et de l'humidité. Quand la torréfaction est terminée, le café est envoyé aux coffee shops ou vendu en boutique. Le barista arrive en bout de chaîne pour transformer les grains.

Quelles sont les qualités d'un bon barista ?

* La première qualité d'un barista reste son palais. C'est lui qui va détecter les différents goûts et saveurs pour effectuer tous les réglages nécessaires afin de réussir le parfait expresso, c'est-à-dire obtenir les bons arômes. Ensuite, il doit être patient. Le barista prépare et goûte de nombreuses fois son café avant d'être totalement satisfait. Son travail consiste également à échanger avec les clients. Il doit aimer le relationnel et avoir le contact facile. La bonne humeur est de rigueur, de l'ouverture à la fermeture.

Quelques mots sur le projet Jaiungrain ?

* J'ai voulu démocratiser le vrai bon café et permettre aux particuliers d'en préparer chez eux. Au début, Jaiungrain n'était qu'un blog sur lequel je partageais toutes mes expériences autour du café : dégustations, conseils, notes et commentaires. Ma famille et mes amis m'ont incité à aller plus loin. J'ai alors cherché un moyen de développer mes idées et de créer un concept novateur. Aujourd'hui, le site de commerce en ligne Jaiungrain propose une box livrée chez les abonnés. Une fois par mois, les amateurs, les passionnés et les curieux découvrent un ou deux paquets de café moulu ou en grains. La box est accompagnée de La Gazette du café, un journal papier avec des guides de dégustation, des interviews et des reportages. En plus du café, on ajoute une petite surprise, chocolat, thé ou petits gâteaux, pour faire plaisir.

J'aime les cafés africains. Ce sont des cafés prononcés, réalisés avec des méthodes naturelles. Ils ont du caractère et des arômes très bruts !



Les bonnes astuces de barista Matthieu Jung

COMMENT CHOISIR SON CAFÉ ?

Avant toute chose, il faut goûter ! Si vous en avez l'occasion, il est préférable d'aller chez un torréfacteur. Il pourra vous aiguiller selon vos goûts, vos préférences et en fonction des nouveautés. Dans un supermarché, le packaging est un élément utile car il contient de nombreuses informations. Sur le paquet, il faut trouver une petite valeur qui permet de faire respirer le café sans que l'air puisse rentrer. Ensuite, la date de torréfaction et le numéro du lot de café doivent être indiqués. Ces précisions sont un gage de qualité. Si, en plus, le nom de la coopérative, la provenance et les arômes du café sont mentionnés, on est sûr d'avoir un bon café ! Il ne reste plus qu'à le tester.

COMMENT PRÉPARER UN CAFÉ PARFAIT ?

Respecter le produit, c'est important. Ensuite, il faut comprendre sa cafetière et choisir la mouture qui lui correspond. La mouture, c'est la dernière étape avant l'infusion du café dans l'eau chaude. Chaque

cafetière a son type de mouture : fine, moyenne ou grossière. Pour les cafetières électriques, on utilise de la mouture fine, tandis que pour celles à piston, une grosseur suffit. Pour faire infuser le café, c'est simple, il faut un filtre et de l'eau chaude. Pour un expresso, on respecte le temps d'infusion, entre 20 et 30 secondes.

PEUT-ON MISER SUR UNE MACHINE À CAFÉ À CAPSULES ?

Ce n'est pas une très bonne idée. Le café en capsules est moulu depuis des mois et laissé chez les grossistes parfois longtemps avant d'être envoyé chez les particuliers ou dans les magasins. Il n'y a aucune traçabilité, on connaît à peine la provenance du café et on n'a aucune information complémentaire. Enfin, le café en capsules a toujours le même goût. On peut se poser des questions car le café change naturellement.

COMMENT INITIER UN NON-ADEpte DU CAFÉ ?

Les ateliers de dégustation sont parfaits pour ça ! On apprend à connaître le café,

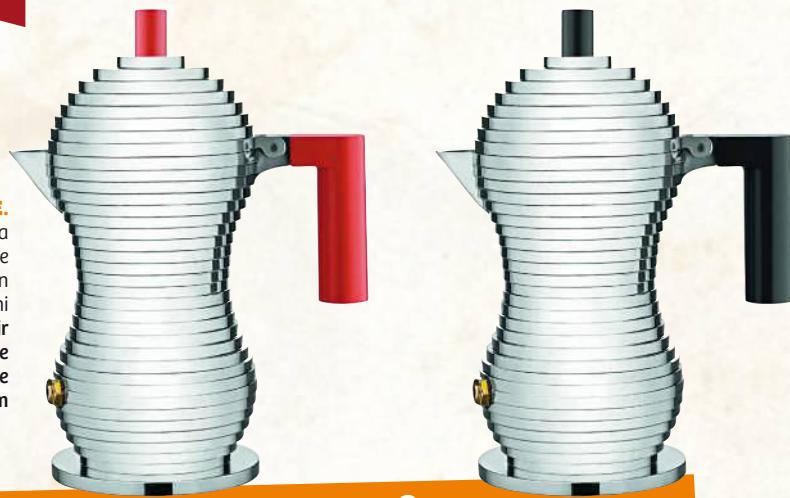
on le découvre et on le goûte. À la maison, on mise sur une extraction légère, une méthode douce qui apporte un très léger goût au café. Ce n'est pas fort, l'arôme est subtil. C'est un peu comme le thé, on l'infuse délicatement, il est alors agréablement parfumé.

AVEC QUOI MARIER LE CAFÉ POUR UNE BOISSON GOURMANDE ?

Le café se marie bien avec tous les ingrédients. Pour ajouter de la gourmandise, je joue sur les toppings. Du chocolat chaud, du caramel fondu, c'est joli et, en plus, c'est bon. Pour faire une vraie boisson, je mélange des boules de glace : vanille, caramel, chocolat et même rhum-raisin, ou alors je mets sur un simple cappuccino, c'est idéal !

FAUT-IL SUCRER SON CAFÉ ?

Il n'existe aucune règle pour le café, chacun fait ce qui lui plaît. On peut d'ailleurs jouer avec les différents sucrels, mais on évite d'en rajouter quand il y a déjà des toppings sucrés.



EXTRAVAGANTE.

Cafetière à moka Pulcina en fonte d'aluminium, design Michele De Lucchi pour Alessi, à partir de 60 € (contenance 3 tasses), en vente sur Shop.illy.com

Petit noir dans tous ses états !

Un café ? Oui, volontiers ! À n'importe quel moment de la journée. Cafetières, accessoires et éléments de déco sont comme un vibrant hommage à ce nectar qui nous réveille, réconforte, rapproche... Inspirez-vous. Par Margot Dobrska



PERFORMANCES DE PRO Espresso broyeur automatique pro Barist'o CE 837A, puissance 1700 W, pompe italienne 15 bars, réservoir d'eau 2 L, 799,99 €, Riviera & Bar.



POUR TOUTES LES ENVIES Machine Pixie Clips à panneaux qui se cliquent et se remplacent à l'infini, 149 €, Magimix pour Nespresso.



COMPLÈTEMENT MOULU

Broyeur à café, base silicone antidérapante, 69,90 € (contenance 100 g, d. 10 cm), Culinarion.



GRAND CLASSIQUE

Cafetière à piston Caffettiera, à partir de 14,90 € (contenance 3 tasses), Bodum.



ENFANTIN Minimugs rigolos autour d'expressions bien connues, 12,50 € l'unité, Pied de Poule.



DÉCLARATION D'AMOUR Marmitons s'invite à votre table au petit déjeuner... ou à tout moment de la journée. Mug conique 30cl + cuillère, 6,80€, à retrouver sur la boutique Marmiton.org



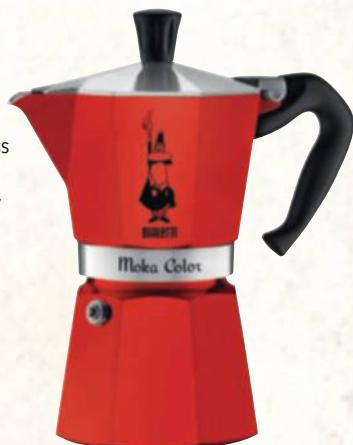
LOOK RÉTRO
Cafetière programmable 15 tasses, 3 réglages d'intensité de l'infusion, 64,99€ (capacité 1,8l, puissance 900W), Domoclip en vente sur Mathon.fr



COMME UN BARISTA Le café sous toutes ses coutures avec le tablier en coton de la collection Expresso, 26,90€, Coucke.



LAROLLS DES MACHINES À CAFÉ Machine à café pour tous types de boissons à base de café, avec la fonction One Touch for two qui permet de préparer simultanément deux boissons identiques. 1299,15€, Miele.



CULTE
Cafetière Moka Express (gamme Moka Color), pour une préparation tout feu tout flamme. 29,99€ (contenance 3 tasses), Bialetti, en vente sur Mathon.fr



RECYCLÉS Housse de coussin fabriquée à partir de sacs en toile de jute utilisés pour le transport du café. Chaque exemplaire unique est fabriqué en France, 57€, Dékozen sur Reversible.fr

EN TOUTE TRANSPARENCE Cafetière manuelle à filtre permanent Pour Ouer, 6 coloris en édition limitée, 39,90€ le modèle pour 8 tasses, Bodum.



5 façons d'être une vraie passoire

L'objet détourné

Avez-vous déjà utilisé votre passoire pour autre chose qu'égoutter des pâtes, du riz ou toute autre chose qu'il faille égoutter ? Avouons-le, le reste du temps, la passoire se morfond au fond du placard. Pourquoi ne pas lui donner plus souvent l'occasion de faire son show dans la cuisine ? Voici cinq idées pour la détourner de son usage initial et lui redonner le sourire (si, si, regardez bien, ça peut sourire, une passoire). Car la passoire, elle est très forte aussi pour laisser passer...

Par Claire Debruille



2 ... DUSUCRE GLACE

COUDUCACAO Vous avez envie de décorer un gâteau ? Prenez votre passoire à petits trous, remplissez-la de cacao ou de sucre glace et agitez-la au-dessus du gâteau. Si la passoire a de gros trous, vous pouvez toujours essayer de la renverser sur le gâteau puis de saupoudrer de sucre glace pour faire des points...



3 ... DES PÂTES FRAÎCHES

Connaissez-vous les spaetzles ? Ce sont des pâtes cuites à l'eau dont la particularité est d'être formées en passant la pâte à travers de petits trous. Mettez-la dans la passoire à gros trous, et raclez-la à l'aide d'une maryse pour en faire tomber des petits boudins dans l'eau bouillante salée.



1 ... DELA LUMIÈRE Percez le fond de la passoire, faites passer une douille, mettez une ampoule, branchez... le tour est joué (attention, évitez le plastique et toute matière qui pourrait fondre sous l'effet de la chaleur).



4 ... DELA VAPEUR Pas de panier-vapeur ?

Placez la passoire (en métal) dans votre faitout, huilez-la ou posez une feuille de papier cuisson au fond et mettez les aliments dedans. Couvrez hermétiquement, si besoin à l'aide d'un torchon placé entre le faitout et le couvercle.



5 ... DEL'EAU Oui, c'est du déjà-vu, mais là, c'est pour assécher une faisselle, du lait caillé... pour en faire du fromage. Du coup, ça compte double, non ? Recouvrez le fond de la passoire d'un torchon propre, versez la préparation et laissez égoutter tout doucement... La patience a du bon ;-)

Vous aussi, devenez une vraie passoire, trouvez-lui de nouvelles utilisations et venez nous en parler sur Instagram, Snapchat ou le réseau social de votre choix :-)

La tourte est-elle la reine des quiches ?

Par Claire Debruille

Une tourte, c'est, grossièrement, une quiche recouverte d'une autre pâte. On pourrait donc en tirer la conclusion que c'est une super quiche. Mais ne s'égare-t-on pas ? Finalement, l'important, c'est de se régaler. Et pour ça, on a tout ce qu'il faut : 10 quiches aux légumes et 10 tourtes à la viande ou au poisson. Comme ça, il y en a pour tous les goûts et tout le monde est content. Que demander de plus ?

Tartes et quiches aux légumes * Tourtes gourmandes à la viande ou au poisson

La quiche n'est-elle pas LE moyen le plus facile de faire manger des légumes à toute la famille ? Si, ça l'est. Et comme c'est une question que vous nous posez fréquemment, on s'est dit que cela pourrait vous intéresser ;)



QUICHE AUX CAROTTES ET GRUYÈRE

Envie d'une version plus légère ? Optez pour la quiche sans pâte. C'est tout aussi bon :)



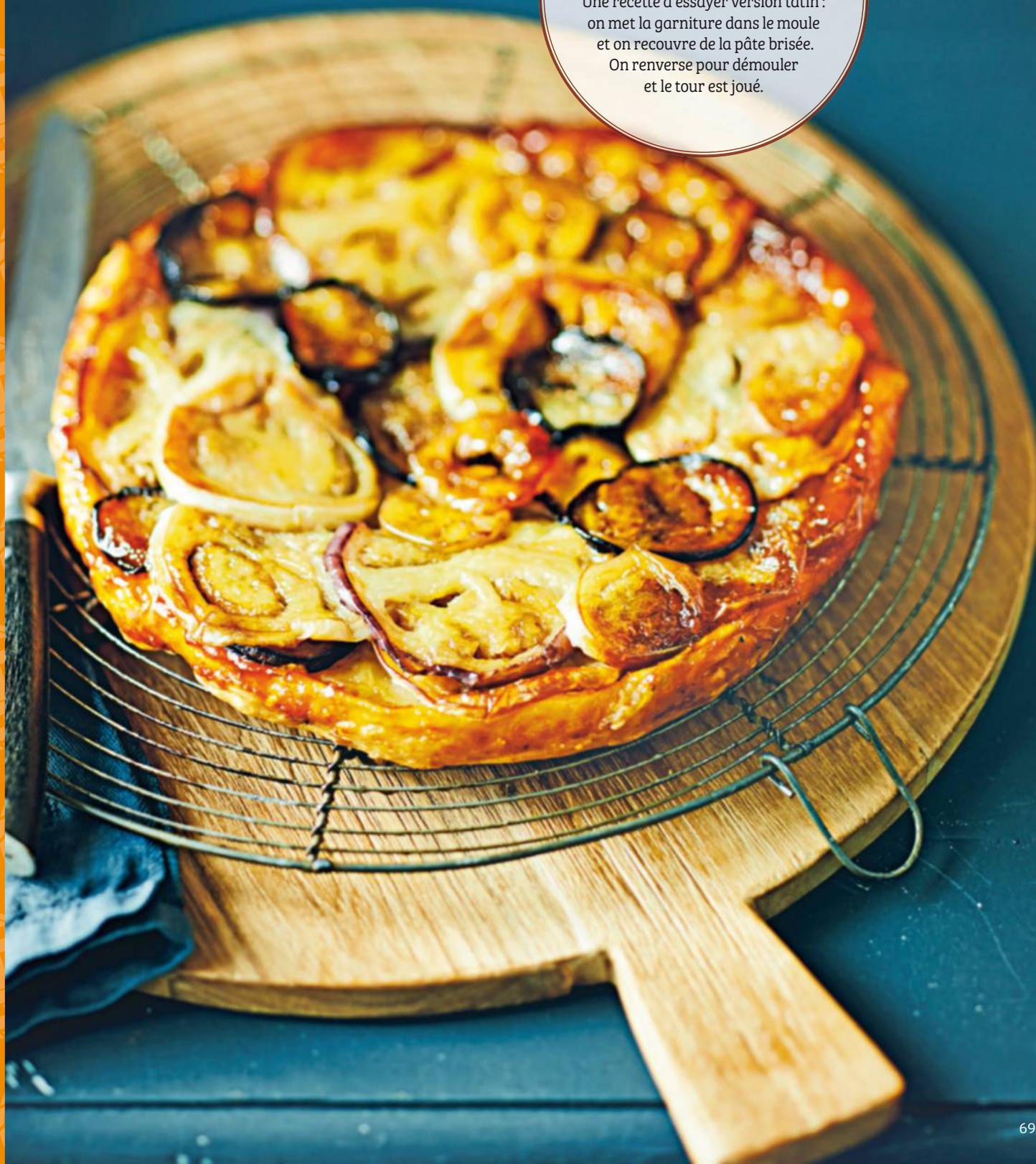
QUICHE À LA TOMATE, AU JAMBON ET AU CHÈVRE

Pour obtenir ce joli rendu, prenez des tomates cocktail plutôt que des grosses tomates et coupez-les en fines rondelles.

Tarte au chèvre, à l'aubergine et à la tomate

Une recette à essayer version tatin :
on met la garniture dans le moule
et on recouvre de la pâte brisée.

On renverse pour démouler
et le tour est joué.





**Quiche à
l'oignon, aux
épinards et au bleu**

Pour obtenir de jolis bords cannelés,
coupez la pâte superflue sur les bords
puis passez le rouleau à pâtisserie
sur les crans.



QUICHE ANDALOUSE

Pour que le chorizo soit apparent sur le dessus, ne le disposez qu'après 15 minutes de cuisson, une fois que la migaine a commencé à prendre.



QUICHE À LA BROUSSSE ET AUX PETITS LÉGUMES

Pour éviter le fond de tarte détrempé, précuez le légèrement la pâte et badigeonnez-la de jaune d'œuf pour la rendre imperméable.

Recettes à retrouver en p. 73



QUICHE AUX CAROTTES ET GRUYÈRE

POUR 5 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 45 minutes

- * 1kg de carottes
- * 5 brins de persil
- * 1 pâte brisée
- * 150 g de gruyère râpé
- * 15 cl de crème fraîche
- * 3 œufs
- * 1 pincée de noix de muscade
- * Sel et poivre de Cayenne

- 1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez les carottes et, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez-les 15 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égouttez-les et taillez-les en rondelles. Réservez.
- 2 Étalez la pâte dans un moule tapissé de papier sulfurisé. Piquez-la à la fourchette. Répartissez dessus les rondelles de carotte. Dans un saladier, battez ensemble les œufs, la crème, 100 g de gruyère, la noix de muscade, du sel et du poivre. Versez cet appareil sur les carottes.
- 3 Lavez, séchez, équeutez puis hachez le persil et saupoudrez-le sur l'ensemble. Parsemez du reste de fromage. Enfournez pour 30 à 40 minutes jusqu'à gratiner le dessus.



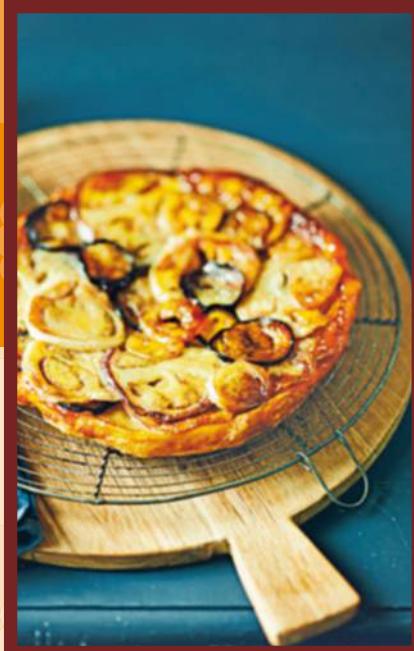
QUICHE À LA TOMATE, AU JAMBON ET AU CHÈVRE

POUR 8 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 30 minutes

- * 100 g de jambon
- * 2 tomates
- * ½ bouquet de persil
- * 2 œufs
- * 10 cl de crème liquide
- * 1 pâte brisée
- * Fromage de chèvre
- * Gruyère râpé
- * Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le jambon en dés. Nettoyez les tomates et détailliez-les en tranches. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Étalez la pâte dans un moule à tarte.
- 2 Sur le fond, répartissez le jambon et parsemez de morceaux de fromage de chèvre. Recouvrez des tranches de tomate. Dans un bol, battez ensemble les œufs et la crème. Salez, poivrez et ajoutez le persil.
- 3 Versez le contenu du bol sur la garniture et parsemez de gruyère râpé. Enfournez pour environ 30 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée. Vous pouvez l'accompagner d'une salade verte avec des cerneaux de noix.

Recette proposée par DelphineduSud



TARTE AU CHÈVRE, À L'AUBERGINE ET À LA TOMATE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 40 minutes

- * 3 tomates
- * 1 aubergine
- * 2 gousses d'ail
- * 1 fromage de chèvre (type Chauroux)
- * 1 pâte brisée
- * Herbes de Provence
- * Origan sec
- * Huile d'olive

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et séchez l'aubergine puis coupez-la en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Dans une poêle avec de l'huile, faites-les revenir sur les 2 faces. Épongez-les sur du papier absorbant.

2 Nettoyez les tomates et détailliez-les horizontalement en rondelles. Laissez égoutter et retirez éventuellement l'excès d'eau avec du papier absorbant. Dans un moule à tarte, déroulez la pâte. Piquez-la et étalez le chèvre dans le fond.

3 Sur le fromage, répartissez les rondelles d'aubergine puis celles de tomate. Pelez et hachez l'ail, puis parsemez-le dessus avec des herbes de Provence et de l'origan. Enfournez pour 30 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Recette proposée par billie1783



QUICHE À L'OIGNON ET AUX ÉPINARDS

POUR 5 personnes
PRÉPARATION 35 minutes
CUISISON 1h15

*500 g d'oignons *250 g d'épinards frais ou décongelés *4 œufs *200 g de roquefort ou autre fromage bleu *20 cl de crème épaisse *50 g de beurre *1 pâte brisée *10 cl de vin rouge *1 c. à café de sucre en poudre *Huile *Noix de muscade *Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez la pâte avec son papier sulfurisé au fond d'un moule à tarte. Recouvrez-la d'un papier cuisson. Lestez avec du riz ou des haricots. Enfournez pour 10 minutes.

2 Retirez le papier et le lest et renfournez pour 5 minutes. Laissez refroidir hors du four. Réglez-en la température à 190 °C (th. 6/7). Pelez puis émincez les oignons. Dans une grande poêle avec un peu d'huile, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Augmentez le feu, ajoutez le sucre et faites caraméliser. Versez le vin et cuisez jusqu'à évaporation du liquide. Salez, poivrez et réservez.

3 Lavez, essorez puis équeutez si besoin les épinards. Dans une sauteuse avec le beurre, cuisez-les à feu très vif jusqu'à ce qu'ils rendent tout leur jus. Saupoudrez de muscade puis hachez menu sur une planche.

4 Dans une casserole, émiettez le fromage dans la crème. Faites-le fondre sans porter à ébullition. Laissez refroidir. Battez les œufs en omelette puis incorporez-les.

5 Sur le fond de quiche, étalez dans l'ordre les oignons, les épinards puis l'appareil aux œufs. Enfournez pour 20 minutes. Ramenez la température du four à 160 °C (th. 5/6) et poursuivez la cuisson 20 minutes. Servez chaud.

Recette proposée par Menthalo



QUICHE ANDALOUSE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 40 minutes

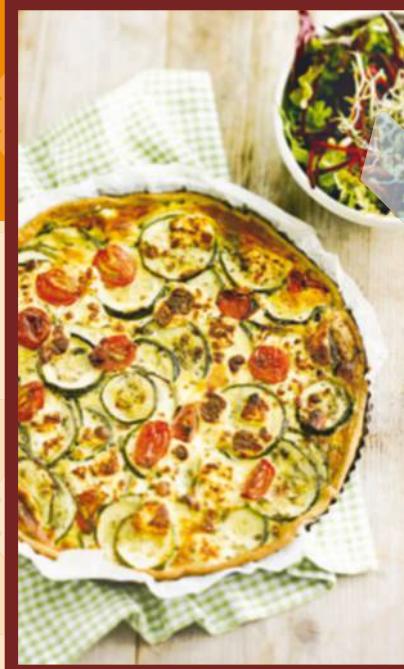
*20 rondelles de chorizo *2 poivrons rouges *1 poivron vert *6 œufs *30 cl de crème fraîche (ou un peu plus selon les goûts) *1 pâte brisée ou feuilletée *Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 165 °C (th. 5/6). Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les poivrons 5 minutes pour pouvoir les peler plus facilement. Égouttez-les, retirez la peau puis épépinez-les et coupez-les en fines lanières.

2 Dans la même eau, précisez quelques minutes le chorizo pour le dégraisser. Pendant ce temps, déroulez la pâte et foncez-en un moule à tarte.

3 Dans un saladier, battez ensemble les œufs et la crème. Salez et poivrez. Ajoutez les poivrons et le chorizo. Versez sur le fond de tarte. Enfournez pour 30 minutes.

Recette proposée par Isa89



QUICHE À LA BROUSSE ET AUX PETITS LÉGUMES

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISISON 50 minutes

*2 courgettes *3 tomates *1 poivron jaune *5 brins de ciboulette *250 g de brousse *3 œufs *1 pâte brisée *Huile d'olive *Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et séchez les légumes. Émincez les courgettes, épépinez et coupez en fines lanières le poivron, puis détailler les tomates en petits dés. Dans un bol, battez les œufs en omelette. Ajoutez la brousse, salez et poivrez.

2 Étalez la pâte au fond d'une tourtière. Dans une poêle avec un peu d'huile, faites suer les courgettes et le poivron. Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 2 minutes. Versez sur le fond de tarte et recouvrez de la préparation à la brousse.

3 Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Répartissez-la sur la garniture pour donner de la couleur. Enfournez pour 45 minutes. Servez chaud ou tiède.

Recette proposée par vero34

L'avis des internautes

WAND60 Personnellement, je coupe mes poivrons en quartiers, ensuite je les épingle et je les enfourne pour 20 minutes dans un plat avec un fond d'eau, histoire de les précurer, ce qui évite le côté croquant. J'ajoute un peu de curcuma, qui est très bon pour la santé, et parfois un soupçon de massalé pour donner un peu de goût selon l'envie ;) Recette excellente !

Avouons-le, on ADORE les quiches. On peut y mettre ce que l'on veut et c'est TOUJOURS bon. Alors, pourquoi chercher midi à 14 h ?
On cuisine ça, ce soir !



QUICHE AUX POIREAUX ET AUX OIGNONS

Une recette qui permet de faire manger des légumes à tous : le poireau peut être remplacé par des épinards cuits ou du fenouil.



QUICHE AUX CHAMPIGNONS ET À LA FOURME D'AMBERT

Pratique, vous pouvez réaliser cette recette avec n'importe quel champignon du moment qu'il est de saison. Côté fromage, n'hésitez pas à remplacer la fourme par un autre bleu.

Recettes à retrouver en p. 78

Quiche à la patate douce et au navet

Ça marche aussi avec de la courge. Le seul impératif, assécher légèrement la purée de courge sur feu doux avant de l'ajouter.





Tourte comtoise

Quand ça cuit à l'étouffée, les saveurs sont magnifiées...
C'est tout ce qu'on a à ajouter ;)

QUICHE À LA MENTHE ET À LA FETA

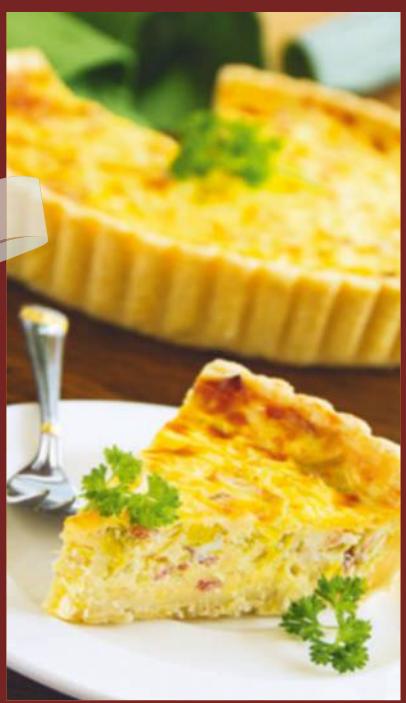
À tester avec toutes les herbes que vous avez à votre disposition, ça marche à tous les coups.



TOURTE AUX ESCARGOTS

Pour changer des escargots au beurre d'ail.
Une recette parfaite pour les apprécier autrement.

Recettes à retrouver en p. 79



QUICHE AUX POIREAUX ET OIGNONS

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISISON 40 minutes

- * 50 g de lardons
- * 1 gros poireau
- * 2 oignons * 2 œufs
- * 10 cl de crème liquide allégée
- * 1 pâte brisée
- * Gruyère râpé
- * 1 pincée de noix de muscade
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez les oignons et nettoyez le poireau, puis coupez-les en petits morceaux. Dans une poêle avec un fond d'huile, faites-les revenir avec les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

2 Dans une jatte, battez ensemble les œufs et la crème. Salez, poivrez et ajoutez la muscade. Incorporez le contenu de la poêle et mélangez.

3 Dans un moule à tarte, étalez la pâte et piquez le fond à la fourchette. Versez la préparation dessus. Parsemez de gruyère râpé. Enfournez pour 30 minutes.

Recette proposée par Sandralex



QUICHE AUX CHAMPIGNONS ET À LA FOURME D'AMBERT

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 35 minutes

- * 400 g de champignons
- * 250 g de fourme d'Ambert
- * 25 cl de crème fraîche
- * 3 œufs
- * 1 pâte brisée
- * 50 g de pignons de pin
- * Muscade
- * Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, battez ensemble les œufs et la crème. Incorporez la fourme d'Ambert par morceaux sans cesser de tourner. Saupoudrez de muscade, salez, poivrez et mélangez.

2 Étalez la pâte au fond d'une tourtière. Nettoyez les champignons, émincez-les puis répartissez-les sur le fond de tarte. Nappez du mélange au fromage. Parsemez des pignons de pin. Enfournez pour 35 minutes. Servez chaud ou tiède.

Recette proposée par petroucka



QUICHE À LA PATATE DOUCE ET AU NAVET

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 25 minutes
CUISISON 45 minutes

- * 5 navets roses
- * 1 grosse patate douce à chair orange
- * 1 gros oignon rouge
- * 15 cl de crème liquide entière
- * 2 œufs
- * 100 g de feta
- * 1 pâte brisée
- * 1c. à soupe d'huile d'olive
- * 1c. à soupe de miel
- * 1c. à soupe de graines de sésame

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Épluez et tranchez en fines rondelles les navets et la patate douce. Pelez puis émincez l'oignon.

2 Dans une casserole d'eau bouillante, cuisez la patate. Pendant ce temps, dans une poêle avec l'huile, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Réservez et remplacez-le par le miel et 2 cuillerées à soupe d'eau, puis cuisez-y les navets de manière à ce qu'ils soient un peu dorés. Égouttez la patate et écrasez-la pour en faire de la purée.

3 Dans un moule antiadhésif, étalez la pâte. Répartissez dessus la purée de patate douce et les navets. Dans un bol, mélangez la crème, les œufs, les oignons et la feta, puis versez sur les légumes. Parsemez du sésame. Enfournez pour 30 minutes.

Recette proposée par lilibluesky



QUICHE À LA MENTHE ET À LA FETA

POUR 8 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 25 minutes

- *1 bouquet de menthe fraîche
- *200 g de feta
- *20 cl de crème fraîche
- *3 œufs
- *1 pâte brisée

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un grand bol, battez les œufs. Incorporez-y la crème et la feta émiettée. Lavez, essorez, effeuillez et ciselez les feuilles de menthe, puis ajoutez-les et mélangez.

2 Abaissez la pâte dans un moule à tarte. Versez la garniture dessus. Enfournez pour 25 minutes.

Recette proposée par Armelle_492



TOURTE AUX ESCARGOTS

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 30 minutes
CUISISON 55 minutes

- *3 douzaines d'escargots
- *500 g de champignons
- *1 gros oignon
- *1 bouquet de persil
- *2 gousses ail
- *20 cl de crème fraîche épaisse
- *1 œuf entier + 1 jaune
- *80 g de beurre
- *400 g de pâte brisée ou feuilletée
- Muscade
- Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans une poêle avec 50 g de beurre, faites sauter les escargots jusqu'à ce que les chairs soient un peu colorées. Réservez-les. Nettoyez les champignons, épluchez l'oignon, puis émincez le tout. Lavez et séchez le persil, pelez l'ail puis hachez-les ensemble.

2 Dans la poêle avec le reste de beurre, mettez à dorner les champignons et l'oignon. Ajoutez l'ail et le persil, puis les escargots. Salez, poivrez et parsemez de muscade. Arrosez de la crème et remuez. Laissez réduire 10 minutes. Hors du feu, liez avec l'œuf entier.

3 Abaissez la pâte et, avec une partie, foncez une tourtière. Versez la préparation dedans. Recouvrez du reste de l'abaisse et soudez les bords à l'eau. Badigeonnez le dessus avec le jaune d'œuf battu. Pratiquez une ouverture au centre. Enfournez pour 35 minutes.

Recette proposée par corinne_1842



TOURTE COMTOISE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 1 heure

- *1 saucisse de Morteau
- *400 g de pommes de terre
- *300 g de comté
- *1 jaune d'œuf
- *2 pâtes brisées *Sel

1 Dans une casserole d'eau frémissant salée, plongez les pommes de terre et la saucisse. Retirez les légumes quand ils sont cuits et la viande au bout de 30 minutes. Pendant ce temps, coupez le comté en cubes.

2 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Au fond d'un moule de 24 cm de diamètre, étalez 1 pâte. Détaillez la saucisse en tranches et répartissez-les dessus. Recouvez de la moitié du comté.

3 Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles, puis répartissez-les sur l'ensemble. Recouvrez du reste de fromage. Déroulez dessus l'autre pâte. Soudez les bords en les humectant un peu. Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en la surface. Percez une cheminée au centre. Enfournez pour 30 minutes. Servez avec une salade verte.

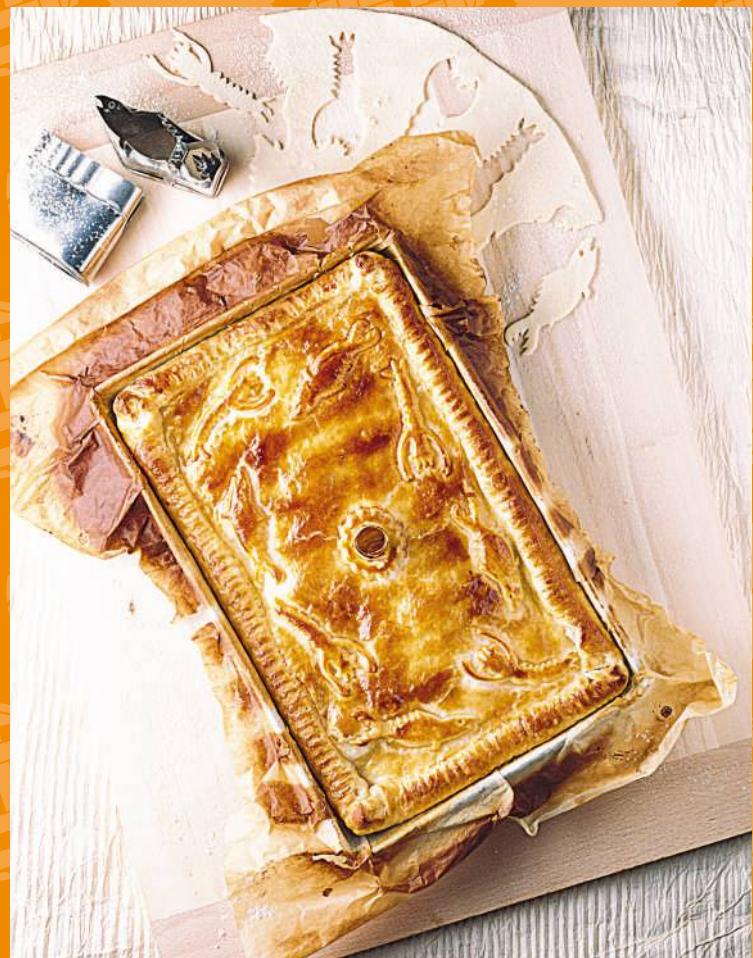
Recette proposée par Clarisse

« Ce petit côté « devine ce que je contiens à l'odeur qui s'échappe » a tout pour nous plaire. La tourte est l'atout surprise de votre repas, on vous l'assure. »



TOURTE FORESTIÈRE

Des petites tourtes individuelles en entrée, ça fait toujours son petit effet. Pensez-y pour votre prochain dîner.



TOURTE AU CRABE

Pour réaliser de jolies décors sur votre tourte, réservez des chutes de pâte et façonnez-les, ou, simplement, utilisez la lame d'un couteau (sans trop appuyer;) et n'oubliez pas de doré au jaune d'œuf.

Recettes à retrouver en p. 84



**Tourte
au boudin**

En version mini à l'apéro,
elle fait fureur.
Testez !



Tourte savoyarde

Lorsque la garniture est très liquide, n'oubliez pas de faire une petite cheminée (un trou), sur le dessus de la pâte pour que les vapeurs puissent s'échapper.

TOURTE AU SAUMON ET CREVETTES



TOURTE BOLOGNAISE

TOURTE DU VOLAILLER



TOURTE LORRAINE



TOURTE FORESTIÈRE

POUR 8 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISISON 35 minutes

- * 5 tranches de jambon
- * 1 botte d'oignons frais ou 3 oignons secs
- * 250 g de champignons de Paris en conserve
- * 20 cl de crème
- * 125 g de gruyère râpé
- * 2 pâtes feuilletées
- * 12 olives noires
- * Huile

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Nettoyez sous l'eau (ou pelez) les oignons puis émincez-les. Dénoyez les olives et coupez-les en morceaux. Rincez puis égouttez les champignons. Détaillez le jambon en petits dés.

2 Dans une poêle huilée, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez les olives, les champignons ainsi que le jambon. Laissez cuire le tout quelques instants. Incorporez le gruyère puis la crème. Laissez encore mijoter 2 minutes.

3 Dans un plat à tarte, étalez 1 pâte et piquez le fond avec une fourchette. Versez dessus la préparation et recouvrez de l'autre pâte. Soudez les bords en les pinçant avec les doigts. Enfournez pour 25 minutes.

Recette proposée par Karine_222



TOURTE AU CRABE

POUR 5 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 30 minutes

- * 200 g de miettes de crabe
- * 100 g de crevettes cuites décortiquées
- * 25 cl de crème fraîche
- * 3 œufs entiers + 1 jaune
- * 100 g de gruyère râpé
- * 2 pâtes feuilletées
- * Poire

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans un saladier, battez ensemble les œufs entiers et la crème. Égouttez le crabe, puis ajoutez-le avec les crevettes et le gruyère, poivrez et mélangez.

2 Dans un moule à tarte, étalez 1 pâte. Piquez le fond à la fourchette. Versez-y la préparation et recouvrez de la pâte restante. Soudez les bords en pressant avec les doigts.

3 Entaillez légèrement le dessus de la tourte. Dans un bol, battez le jaune d'œuf. Badigeonnez-en la surface. Enfournez pour 30 minutes.

Recette proposée par manublas



TOURTE AU BOUDIN

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 25 minutes
CUISISON 40 minutes

- * 400 g de boudin à la crème
- * 200 g de lardons fumés
- * 1 pomme golden
- * 1 oignon
- * 40 g de beurre
- * 1 jaune d'œuf
- * 2 pâtes feuilletées
- * Poire

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez les pommes de terre avec leur peau 20 minutes environ selon leur taille. Pendant ce temps, au fond d'un moule à tarte, étalez 1 pâte avec sa feuille antiadhésive. Recouvrez-la de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Enfournez pour 10 minutes afin de la cuire à blanc.

2 Pelez l'oignon puis coupez-le en lamelles fines. Faites-le suer dans une autre poêle avec le reste de beurre. Ajoutez les lardons et laissez-les doré. Retirez le boyau du boudin, puis incorporez-le au tout en remuant. Poivrez et versez sur la pâte.

3 Recouvrez de la deuxième pâte. Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en le dessus de la tourte. Enfournez pour 30 minutes environ jusqu'à dorer la surface. C'est extra avec une salade de mâche.

Recette proposée par magalie_3



TOURTE SAVOYARDE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISISON 1 heure

- * 200 g de dés de jambon
- * 4 pommes de terre
- * 10 tranches de fromage à raclette
- * Crème fleurette
- * 2 pâtes feuilletées
- * Sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez les pommes de terre avec leur peau 20 minutes environ selon leur taille. Pendant ce temps, au fond d'un moule à tarte, étalez 1 pâte avec sa feuille antiadhésive. Recouvrez-la de haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Enfournez pour 10 minutes afin de la cuire à blanc.

2 Laissez refroidir les pommes de terre. Épluez-les puis coupez-les en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Étalez-les sur le fond de tarte débarrassé des haricots et salez. Poivrez généreusement. Parsemez dessus

les dés de jambon. Répartissez sur l'ensemble les tranches de fromage à raclette, de manière à bien tout couvrir. Déroulez dessus la deuxième pâte et soudez les bords. Percez une cheminée au centre. Enfournez pour environ 40 minutes jusqu'à bien doré la tourte.

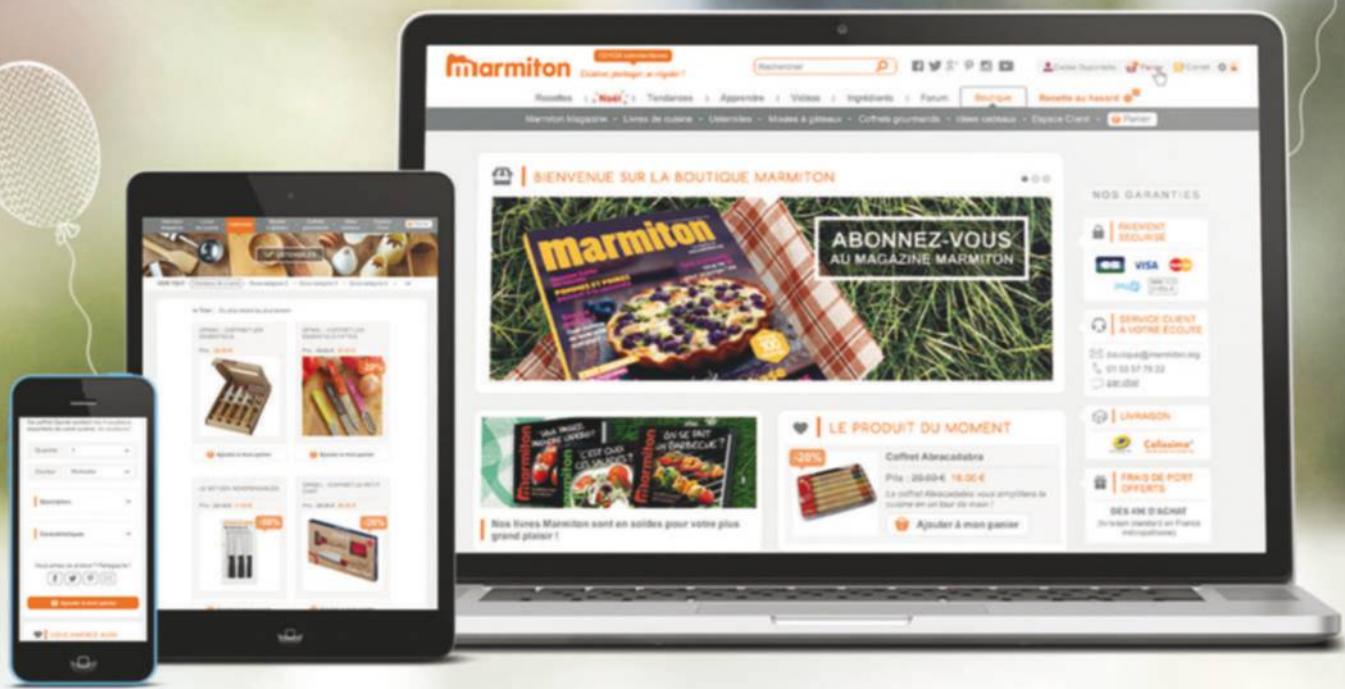
3 À la sortie du four, versez de la crème par le trou de la cheminée. Servez avec une salade bien relevée (roquette ou endives à la moutarde...).

Recette proposée par sissi8

BIENVENUE SUR NOTRE NOUVELLE E-BOUTIQUE MARMITON

NOUVEAU

> www.marmiton.org/boutique/ <



PLEINS DE JOLIES CHOSES À DÉCOUVRIR :

Livres de cuisine

Ustensiles de cuisine

Moules à gâteaux

Idées cadeaux

Abonnements

Anciens numéros



Nous avons hâte de vous y retrouver ! 😊

www.marmiton.org/boutique/



TOURTE AU SAUMON ET CREVETTES

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 25 minutes
CUISISON 40 minutes

*1 grosse darne de saumon *150 g de grosses crevettes roses *4 petites pommes de terre *1 gros oignon *40 cl de crème fraîche semi-épaisse *1 jaune d'œuf *2 pâtes feuilletées *Huile *Muscade *Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez et coupez en rondelles fines les pommes de terre. Cuissez-les à la vapeur en même temps que le saumon. Pendant ce temps, pelez puis émincez l'oignon et, dans une poêle huilée, faites-le caraméliser.

2 Dans un plat à tarte, étalez 1 pâte. Sur le fond, répartissez les pommes de terre puis l'oignon. Émiettez dessus le saumon et parsemez des crevettes. Dans un bol, salez, poivrez et parsemez de muscade la crème fraîche, puis mélangez. Versez sur la garniture.

3 Recouvrez de l'autre pâte et pincez les bords. Badigeonnez au jaune d'œuf battu. Enfournez pour environ 30 minutes jusqu'à bien dorer la surface.

L'avis des internautes

MICHEL_2 C'est vraiment excellent !!! J'ai rajouté du persil et de ciboulette : miam ! Si on augmente les quantités, il faut penser à ménager une cheminée pour évacuer la vapeur.



TOURTE BOLOGNAISE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 55 minutes

*200 g de bœuf haché *1 boîte de tomates pelées au jus *1 oignon *5 brins de persil *2 pâtes feuilletées *1 jaune d'œuf (facultatif) *40 g de pignons de pin *2 c. à soupe d'huile *Sel et poivre

1 Dans une poêle, grillez à sec les pignons en remuant. Réservez. Pelez puis émincez l'oignon et, dans la poêle avec l'huile, faites-le dorer 2 minutes. Ajoutez la viande et poursuivez la cuisson 5 minutes.

2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans la poêle, versez les tomates et leur jus. Portez à ébullition puis laissez mijoter 15 minutes environ, jusqu'à ce que la sauce s'évapore de moitié. Lavez, séchez, équeutez et ciselez le persil. Hors du feu, incorporez-le avec les pignons dans la préparation, salez et poivrez.

3 Au fond d'un moule, déroulez 1 pâte avec son papier sulfurisé. Versez dessus la préparation. Recouvrez de la deuxième pâte. Pincez les bords. Éventuellement, dorez au jaune d'œuf battu. Enfournez pour 30 minutes environ jusqu'à dorer la surface.

REMARQUES Pour la viande,
dustea haché écrasé à la
fourchette fait l'affaire.

Recette proposée par Marie_4238



TOURTE DU VOLAILLER

POUR 8 personnes
PRÉPARATION 30 minutes
CUISISON 50 minutes
REPOS 30 minutes

*70 g de gruyère râpé *1 jaune d'œuf *125 g de riz cuit *Huile
POUR LA PÂTE BRISÉE: *125 g de beurre *250 g de farine *1 pincée de sel
POUR LA SAUCE: *300 g d'émincé de volaille *150 g de champignons *25 cl de bouillon de volaille *30 g de farine *Huile

1 Préparez la pâte : dans un saladier avec la farine et le sel, incorporez le beurre par morceaux. Versez peu à peu 10 cl d'eau froide (ou de lait) et travaillez en boule. Recouvrez d'un torchon et laissez reposer 30 minutes au frais.

2 Préparez la sauce : nettoyez puis émincez les champignons. Dans une poêle huilée, faites-les perdre leur eau. Ajoutez l'émincé de volaille et dorez-le en remuant. Saupoudrez de la farine, mélangez puis arrosez du bouillon. Laissez épaissir en tournant souvent.

3 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez un moule, puis foncez-le avec les deux tiers de la pâte en laissant déborder. Étalez le riz cuit et recouvrez de la sauce. Parsemez du gruyère. Rabattez le surplus de pâte sur la garniture.

4 Recouvrez l'ensemble avec le reste de pâte. Pincez sur le pourtour. Badigeonnez la surface de la tourte de jaune d'œuf battu. Au centre, ménagez une cheminée avec un bout de papier aluminium roulé en cylindre. Enfournez pour 30 minutes.

SON CONSEIL Vous pouvez remplacer le riz par 3 belles pommes de terre cuites que vous couperez en rondelles.

Recette proposée par Lapounet



TOURTE LORRAINE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 35 minutes
CUISISON 55 minutes
MARINADE 24 heures

*300 g d'échine de porc *300 g de quasi de veau *2 grosses échalotes *1 oignon *4 gousses d'ail *2 œufs *2 grosses c. à soupe de crème fraîche *1 pâte à tarte brisée *1 pâte à tarte feuilletée *37,5 cl de vin blanc ou rouge *Sel et poivre

1 La veille, détaillez les deux viandes en cubes ne dépassant pas 1 cm de côté. Pelez puis coupez en gros morceaux l'oignon, les échalotes et l'ail. Mettez tous ces ingrédients dans un plat creux avec le vin. Salez et poivrez. Laissez mariner 24 heures, voire le double.

2 Le jour même, préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Foncez une tourtière avec la pâte brisée. Esoyez la viande dans un torchon, puis disposez-la sur le fond de la tarte. Recouvrez de la pâte feuilletée et collez les bords en les pressant. Battez 1 œuf, badigeonnez-en le dessus de la tourte et dessinez des croisillons avec la pointe d'un couteau. Percez une cheminée au centre.

3 Enfournez pour 30 minutes. Ramenez la température du four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 15 minutes. Dans un bol, battez l'œuf restant et la crème. Hors du four, versez dans la tourte par la cheminée. Renfournez pour 10 minutes.

REMARQUES Choisissez un vin typique de la région. Les éléments de la marinade se retireront plus facilement si ils sont coupés en gros morceaux.

Recette proposée par francine_283



15 recettes anglaises pour définitivement mettre à mal un vieux cliché

Par Claire Debruille

Pour beaucoup, les mots « cuisine » et « anglaise » seraient incompatibles, allez savoir pourquoi... Des souvenirs de voyage scolaire peut-être ? Chez Marmiton, nous avons voulu en avoir le cœur net. Nous avons cuisiné 15 recettes traditionnelles et sommes tous tombés d'accord : la mauvaise réputation de la cuisine anglaise est définitivement à ranger aux oubliettes.

Breakfast

* Jacket potatoe * Lemon curd * Scones * Fish and chips



CRUMPETS

RECETTE PROPOSÉE PAR GWAËNNIXE

| | |
|--------------------|-------------------|
| Pour | 10 pièces |
| PRÉPARATION | 20 minutes |
| CUISISON | 50 minutes |
| REPOS | 10 minutes |

- * 10 cl de lait
- * 250 g de farine
- * ½ sachet de levure chimique
- * 5 g de levure de boulanger
- * 1 c. à café de sel
- * Beurre

1 Dans un grand bol avec 30 cl d'eau tiède (entre 20 et 25 °C), délayez la levure de boulanger. Laissez reposer 10 minutes. **2** Dans un saladier, mélangez la farine et la levure chimique. Creusez un puits au centre et versez-y le contenu du bol. En mélangeant, ajoutez le lait et le sel. Pétrissez 3 minutes jusqu'à ce que la pâte soit homogène. **3** Beurrez un cercle à flan. Déposez-le sur une poêle antiadhésive et chauffez le tout. Remplissez-le de pâte aux trois-quarts. Laissez cuire 3 minutes jusqu'à ce que la surface se couvre de bulles. Retirez le cercle puis retournez le crumpet pour cuire l'autre face. Répétez l'opération 9 fois avec le reste de pâte. Servez chaud avec un peu de beurre et/ou de la confiture.



Avis d'internaute

TECUM Très bonne recette. Je suis contente de moi car la cuisson est réussie...
Je dois l'avouer, grâce à mon époux !!! Première étape comme vous le préconisez. Puis, avec la lame d'un couteau, il faut décoller la pâte du cercle et avec une pince il faut enlever le cercle. Ensuite retourner le crumpet. Cela est parfait et rapide à confectionner. Merci pour cette recette délicieuse.

RECETTE PROPOSÉE PAR SAMANTHA

SANDWICH BRITISH

Pour
1 personne

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
5 minutes

- * 2 belles tranches de bacon
- * 2 tomates
- * 2 feuilles de salade bien craquantes
- * 2 grandes tranches de pain de mie anglais (complet de préférence)
- * 2 c. à café de mayonnaise ou de moutarde

1 Dans une poêle ou sur un gril, faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit bien croquant. Pendant ce temps, lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en tranches fines. Rincez puis essorez la salade.

2 Étalez la mayonnaise sur 1 face de chacune des 2 tranches de pain. Sur l'une d'elles, côté tartiné, disposez la salade, le bacon et les tomates. Posez l'autre tranche dessus et pressez légèrement pour éviter que les ingrédients ne glissent.

CONSEIL: Ce sandwich peut être dégusté immédiatement ou une fois le bacon refroidi. Il est important que celui-ci ne soit pas trop chaud quand il est placé sur la salade pour éviter de la cuire.





ENGLISH BREAKFAST

RECETTE PROPOSÉE PAR SITTINGBYTHERIVERSIDE

Pour
2 personnes



*4 tranches de bacon *2 saucisses *300 g de champignons de Paris *200 g de haricots blancs à la tomate
*6 tomates cerise *4 œufs *70 g de beurre *4 tranches de pain de mie blanc anglais *Sel et poivre

PRÉPARATION
10 minutes



CUISSON
15 minutes



1 Nettoyez les champignons puis émincez-les. Dans une poêle avec 20 g de beurre, faites-les revenir sur feu moyen pour qu'ils perdent leur eau et se colorent. Salez et poivrez. **2** Dans une grande poêle, faites griller les saucisses 10 minutes, ajoutez le bacon, laissez-le dorer, puis incorporez les tomates cerise. Cassez les œufs dedans et faites-les cuire au plat. Assaisonnez. Toastez le pain.

3 Réchauffez les haricots 2 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson. Beurrez les tranches de pain puis coupez-les en diagonale. Présentez tous les ingrédients dans une grande assiette.



SAUCE CUMBERLAND

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
5 minutes

- *1 orange non traitée (zeste)
- *1 citron non traité (zeste)
- *2 échalotes
- *6 c. à soupe de gelée de groseille
- *10 cl de porto
- *1 c. à soupe de moutarde
- *1 pincée de gingembre
- *1 pointe de piment de Cayenne

1 Pelez et hachez les échalotes. Lavez puis séchez les 2 agrumes et râpez-en le zeste. Dans un bol avec le porto, délayez la gelée de groseille. **2** Dans une casserole d'eau, ébouillantez 1 minute l'échalote puis les zestes. Égouttez-les bien. Ajoutez au tout le porto, la moutarde et les épices. Mélangez.

JACKET POTATOE

RECETTE PROPOSÉE PAR MAGALIE

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
40 minutes

*4 grosses pommes de terre à chair ferme

*3 c. à soupe de crème épaisse

*Gros sel *Muscade (ou autres épices)

POUR LA GARNITURE:

*75 g de lardons

*1 gros oignon

*50 g de cheddar râpé

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Nettoyez les pommes de terre puis incisez-les chacune profondément en croix. Placez-les dans une casserole d'eau froide additionnée de gros sel. Laissez-les bouillir 30 minutes environ car elles ne doivent pas être trop cuites. **2** Pendant ce temps, préparez la garniture : dans une poêle, faites suer les lardons. Pelez puis émincez l'oignon et ajoutez-le. Laissez doré le tout. Hors du feu, ajoutez le gruyère et mélangez. **3** Sans les peeler, ouvrez les pommes de terre en deux puis évidez-en l'intérieur à la cuillère. Dans un saladier, mélangez la chair prélevée, la crème et de la muscade. Incorporez-y la garniture. **4** Fourrez les pommes de terre creusées de cette préparation et emballez-les individuellement dans du papier aluminium. Pour les réchauffer, enfournez-les pour quelques minutes ou posez-les sur la grille d'un barbecue.

CONSEIL : Vous pouvez varier la garniture en utilisant au choix du jambon, des champignons, du chou, du roquefort, des noix...





LEMON CURD

 Pour
10 personnes

 PRÉPARATION
15 minutes

 CUISSON
20 minutes

- * 2 citrons ou limettes non traités
- * 6 œufs
- * 100 g de beurre
- * 200 g de sucre

1 Lavez et séchez les citrons. Prélevez-en le jus et le zeste. **2** Dans une casserole placée aubain-marie, battez les œufs puis, sans cesser de tourner, ajoutez le jus et les zestes de citron, le sucre et le beurre par morceaux. **3** Laissez cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange prenne la consistance du miel. Placez en bocal et conservez au frais.

 *Avis d'internaute*
MOIST Très bon

et onctueux ! Pour une tarte au citron ou même des macarons, miam !



TOURTE ANGLAISE AU POULET, AUX PETITS POIS ET AUX CHAMPIGNONS

Pour
6 personnes



PRÉPARATION
15 minutes



CUISISON
1h40



- * 1 poulet d'1,2 kg * 100 g de lardons fumés
- * 2 tomates * 1 gros oignon
- * 100 g de petits champignons * 100 g de petits pois
- * 1 bouquet garni * 30 g de beurre * 1 jaune d'œuf
- * 1 pâte feuilletée ou filo * 1 c. à soupe d'huile
- * Sel et poivre

1 Désossez le poulet, découpez la chair en morceaux et faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre et l'huile. Pelez et hachez l'oignon, puis ajoutez-le avec les lardons et le bouquet garni. **2** Salez, poivrez et mélangez quelques minutes, puis mouillez avec 20 cl d'eau chaude. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes. Nettoyez les champignons, écossez les petits pois, puis intégrez le tout dans la sauteuse. Poursuivez la cuisson 30 minutes. **3** Préchauffez le four à 175 °C (th. 5/6). Versez le contenu de la sauteuse dans un plat rond à bords hauts. Couvrez avec la pâte et décorez avec les chutes. Pratiquez une cheminée au centre et maintenez-la avec un tube en carton ou un cannelloni. Badigeonnez du jaune d'œuf délayé dans 2 cuillerées à soupe d'eau. Enfournez pour 30 minutes.

FISH AND CHIPS

RECETTE PROPOSÉE PAR MILVA

Pour
4 personnes



PRÉPARATION
5 minutes



CUISISON
5 minutes



*4 filets de poisson *2 œufs *25 cl de bonne bière *125 g de farine *Huile pour friture

1 Préchauffez un bain de friture à une température entre 160 et 180 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, mélangez la farine et la bière, puis ajoutez les jaunes d'œufs et remuez. 2 Battez en neige ferme les blancs, puis incorporez-les au mélange en soulevant la masse pour ne pas les casser. 3 Trempez les filets de poisson dans cette pâte pour les enrober généreusement. Plongez-les dans l'huile chaude 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez avec des frites bien chaudes.



Avis
d'internaute

WINY1989 Excellente
recette ! Avec le reste de
la pâte, je fais des crêpes
et c'est juste trop bon.





FILET DE BŒUF WELLINGTON

RECETTE PROPOSÉE PAR SYLVIE

Pour
5 personnes



PRÉPARATION
20 minutes



CUISSON
40 minutes



*700 g de filet de bœuf préparé *150 g de champignons
*50 g d'oignon *1 jaune d'oeuf *300 g de pâte feuillettée
*1c. à soupe d'origan (ou d'herbes de Provence)
*Huile *Sel et poivre
POUR LES CROQUETTES: *1kg de pommes de terre
*6 œufs *Farine *Chapelure *Huile *Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 250 °C (th. 8-9). Salez et poivrez le filet des 2 côtés. Dans une poêle huilée, laissez cuire 5 minutes sur chaque face. Réservez. Pendant ce temps, pelez et hachez grossièrement l'oignon. Nettoyez et coupez en morceaux les champignons. **2** Dans la poêle avec de l'huile, faites revenir l'oignon, les champignons et l'origan pour les dorer. Ensuite, hachez-les en duxelles. Abaissez la pâte sur 3 mm d'épaisseur puis étalez au centre la moitié du hachis, posez le filet dessus et recouvrez du reste. **3** Rabattez la pâte qui déborde sur le tout pour refermer en chausson et soudez les bords en les humectant. Badigeonnez du jaune d'oeuf battu. Enfournez pour 15 à 20 minutes selon la cuisson désirée. **4** Pendant ce temps, préparez les croquettes : pelez et coupez en petits morceaux les pommes de terre. Faites-les cuire 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réduisez-les en purée. Ajoutez-y 5 œufs et 50 g de farine. Salez, poivrez et mélangez. **5** Façonnez en croquettes : roulez-les dans de la farine, puis dans l'oeuf restant battu et dans de la chapelure. Dans une poêle bien huilée, faites-les frire jusqu'à les dorer. Servez avec le bœuf.

RECETTE PROPOSÉE PAR ANAIS...

YORKSHIRE PUDDINGS

Pour
12 pièces

PRÉPARATION
5 minutes

CUISISON
30 minutes

*23,5 cl de lait
*3 œufs
*30 g de beurre
*125 g de farine
*Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Dans une jatte, battez ensemble les œufs, le lait, du sel et du poivre. Ajoutez petit à petit la farine en tournant pour obtenir une pâte uniforme. **2** Divisez le beurre en 12 morceaux égaux et répartissez-les dans 12 empreintes à muffin. Placez-les au four quelques minutes pour le faire fondre, puis versez la pâte dedans. Enfournez pour 5 minutes. Ramenez la température du four à 175 °C (th. 5/6) et poursuivez la cuisson 25 minutes.

Avis d'internaute
VILLAINDIGO Recette

simplicissime à réaliser. L'effet est bluffant et les puddings se prêtent à toutes les interprétations pour les garnitures : nature, avec du saumon fumé, du guacamole, de la tapenade, du magret séché...





RECETTE PROPOSÉE PAR SOPHIE

THE REAL ENGLISH APPLE CRUMBLE

Pour
6 personnes

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
50 minutes

- * 450 g de pommes
- * 100 g de beurre mou (ou margarine)
- * 225 g de farine
- * 100 g de cassonade
- * 50 g de sucre en poudre
- * 50 g de raisins secs
- * 1 pincée de cannelle

1 Préchauffez le four à 200 °C (th.6/7). Pelez les pommes, ôtez coeurs et pépins, puis coupez la chair en quartiers. Répartissez-les uniformément avec les raisins dans un moule préalablement graissé. Arrosez de 3 cuillerées à soupe d'eau. Mélangez le sucre en poudre et la cannelle, puis saupoudrez-en le tout.

2 Dans un saladier, travaillez ensemble à la main la farine et le beurre jusqu'à obtenir des miettes. Ajustez les quantités si nécessaire. Incorporez la cassonade. Saupoudrez-le tout sur les fruits. Enfournez pour 50 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR RECETTESDEMATTHIEU

TRIFLE ANGLAIS AUX FRAMBOISES

Pour
6 personnes

PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
5 minutes

RÉFRIGÉRATION
3h30 minutes

- * 200 g de framboises + 1 assortiment de fruits rouges
- * 50 cl de lait * 4 œufs * 25 cl de crème liquide
- * 18 biscuits à la cuillère * 25 g de farine
- * 2 c. à soupe de sirop de framboise
- * 2 c. à soupe de sucre cristal
- * 1 sachet de sucre vanillé
- * 1 c. à soupe de sucre glace
- * 4 feuilles de gélatine

1 Dans un bol avec 5 cl d'eau froide, trempez la gélatine, puis faites cuire 30 secondes au micro-ondes. Mélangez pour homogénéiser. Diluez le sirop dans 50 cl d'eau froide puis ajoutez-y le contenu du bol. Répartissez les framboises dans 6 coupes, puis versez le liquide dessus. Placez environ 1 heure au réfrigérateur pour que la gelée prenne. **2** Recouvrez la gelée des biscuits, en les retaillant, dans chaque coupe. Réservez. Dans une terrine, battez ensemble les 4 œufs et les 2 sucres, cristal et vanillé, pour les blanchir. Incorporez-y la farine. Dans une casserole, portez le lait à frémissement. **3** Versez le lait dans la terrine tout en remuant puis transvasez dans la casserole. Sans cesser de tourner, laissez épaissir sur feu doux. Attendez que la préparation tiédisse puis répartissez-la dans les coupes. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur afin de bien les refroidir. **4** Battez ensemble la crème et le sucre glace jusqu'à obtenir la consistance de la crème fouettée. Répartissez sur la crème. Placez à nouveau 30 minutes au réfrigérateur afin de servir bien frais recouvert de fruits rouges.





SCONES FACILES

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
15 minutes

- *10 cl de lait
- *50 g de beurre mou
- *250 g de farine
- *30 g de sucre
- *1 sachet de levure chimique
- *¼ de c. à café de sel

1 Dans une terrine, mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Ajoutez le beurre au centre et travaillez du bout des doigts en versant du lait peu à peu, assez pour lier la pâte. **2** Sur une planche farinée, pétrissez-la légèrement. Étendez-la au rouleau sur 2 cm d'épaisseur. Découpez-y des ronds de 5 cm de diamètre à l'aide d'un verre aux bords trempés dans de la farine. **3** Répartissez sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Réglez la température du four à 220 °C (th. 7/8). Enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

CONSEIL: Servez with a cup of tea, butter and marmelade. Very english, isn't it?

Avis d'internaute
SANDRINE!1431 Très bons
servis tièdes. Pour leur donner une
jolie couleur, je les ai dorés à l'œuf.

RECIETTE PROPOSEE PAR SISIIC

CAKE ANGLAIS AUX FRUITS CONFITS

Pour
10 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISISON
1 heure



- *½ citron non traité (zeste) *6 œufs
- *350 g de beurre mou *450 g de farine
- *400 g de raisins de Smyrne, Malaga ou Corinthe
mélangés *280 g de sucre cristal
- *125 g d'écorces d'orange et de citron confites
- *125 g d'amandes *10 cl de rhum
- *1 sachet de levure chimique *1 sachet de sucre vanillé
- *1 c. à café de cannelle *2 pincées de noix de muscade
- *Cerises confites *Angélique confite

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Rincez les raisins et coupez les plus gros d'entre eux. Dans un bol, mettez-les à macérer avec la moitié du rhum additionnée d'assez d'eau chaude pour les recouvrir. Coupez en morceaux les écorces d'agrumes et l'angélique. **2** Dans une terrine, malaxez le beurre pour le rendre crémeux puis ajoutez les 2 sucres, cristal et vanillé, et travaillez jusqu'à ce que le mélange forme un ruban. Versez dans le bol d'un robot et, tout en battant, incorporez les œufs un à un sans vous préoccuper si ça « tranche ». **3** Versez le reste de rhum et mélangez vivement. Ajoutez la farine, la levure, les raisins égouttés, l'angélique, la muscade et la cannelle. Lavez et séchez le citron, râpez-en le zeste puis incorporez-le à l'ensemble. **4** Beurrez et farinez 2 moules à cake de 25 cm. Dedans, répartissez la moitié de la pâte. Dessus, disposez des cerises en ligne serrée. Recouvrez du reste de pâte. Décorez d'amandes placées comme les cerises. Enfournez pour 1 heure. Vérifiez la cuisson avec un pic à brochette.

CONSEIL: Il est intéressant d'en faire deux en même temps. Ce cake se garde longtemps et se bonifie avec le temps, emballé dans du papier sulfurisé. On peut aussi le congeler. Si vous choisissez d'en faire un seul dans un moule à manqué, doublez le temps de cuisson.





RECETTE PROPOSÉE PAR ELISABETH

BREAD AND BUTTER PUDDING

| | |
|--|-----------------------------------|
| | Pour 4 personnes |
| | PRÉPARATION 10 minutes |
| | CUISISON 30 minutes |
| | TREMPAGE 15 minutes |

- * 25 cl de lait * 25 cl de crème
- * 2 œufs * 100 g de beurre mou
- * 150 g de brioche rassie (ou pain de mie ou pain ordinaire sans la croûte)
- * 50 g de raisins secs
- * 50 g de sucre cristal
- * 50 g de sucre roux
- * ½ c. à café de cannelle * Rhum

1 Rincez les raisins puis mettez-les à tremper 15 minutes dans du rhum. Découpez la brioche en fines tranches, puis beurrez-les. Dans une jatte, mélangez le lait et la crème. **2** Dans un plat à gratin beurré, disposez les tranches de brioche un peu inclinées en les faisant se chevaucher et en intercalant des raisins égouttés. Dans un saladier, battez ensemble les œufs et le sucre cristal. Sans cesser de tourner, incorporez la cannelle à la crème puis le lait. **3** Versez dans le plat à gratin et laissez absorber. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Parsemez le pudding du sucre roux. Enfournez pour 30 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit bien coloré.

ETON MESS

RECETTE PROPOSÉE PAR MISSYMOHY

**Pour
4 personnes**

**PRÉPARATION
15 minutes**

**CUISISON
1h15 minutes**

- * 35 fraises
- * 12 framboises
- * 4 feuilles de menthe fraîche
- * 30 cl de crème fleurette à 30 %
- * 4 blancs d'œufs
- * 6 c. à soupe de miel liquide
- * 3 c. à soupe de sucre

1 Préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4). Dans un saladier, montez en neige assez ferme les blancs d'œufs et le sucre. Avec une cuillère à soupe, déposez-les en petits tas sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour environ 1h15 jusqu'à ce que les meringues soient blondes et bien craquantes. **2** Pendant ce temps, rincez puis équeutez 15 fraises. Dans une casserole avec un peu d'eau, la moitié du miel, les framboises et la menthe, cuisez-les en compote. Hors du feu, mixez et passez au chinois. Remettez sur la flamme et chauffez jusqu'à ce que le coulis commence à bouillir et à mousser. Laissez refroidir. **3** Dans une terrine, battez ensemble la crème, le reste de miel et un peu de coulis pour la couleur, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse sans que ce soit une vraie chantilly. **4** Brisez en morceaux les meringues. Rincez puis équeutez les fraises restantes et coupez-les en morceaux. Versez dans un plat de service, recouvrez de la crème fouettée et du coulis, puis mélangez. Servez aussitôt.

CONSEIL : Pour les gourmands pressés, utilisez une grosse meringue toute faite et de la chantilly en bombe que vous colorerez avec quelques fraises écrasées. Cela vous épargnera la cuisson et vous permettra de passer directement au mélange avant de servir.

L'Eton Mess est le dessert servi traditionnellement au célèbre collège d'Eton, près de Londres. L'alliance parfait entre le croquant de la meringue et le fondant de la crème exige une préparation au dernier moment, juste avant dégustation (sinon la meringue ramollit et on perd tout l'intérêt de ce dessert).



Abonnez-vous vite à Marmiton magazine

et recevez en cadeau

L'INFUSEUR À THÉ



L'infuseur qui va égayer
chacune de vos dégustations !

+



Visuels non contractuels

1 an – 6 numéros Marmiton
+ en cadeau l'infuseur à thé

19€90 SEULEMENT !

À découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code MARM31B
ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton Service Abonnement, 56 rue du rocher, 75008 Paris

Oui,

je souhaite m'abonner à Marmiton magazine et recevoir les 6 prochains numéros
pour seulement 19,90€ + en cadeau l'infuseur à thé !

Code :

MARM31B

J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

► Mes coordonnées

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE :

E-MAIL : @

► Mon règlement

Quantité : x 19,90€ = (total de ma commande)

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton

..... Date d'expiration Code Crypto Des 3 chiffres au dos de votre CB

Date et signature obligatoires

Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2016. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.

Les 6 étapes d'un risotto réussi

Par Claire Debruille

Réussir un risotto, ce n'est pas sorcier, il suffit de respecter des gestes dans un ordre bien défini: 1/ Chauffer le bouillon et le garder au chaud. 2/ Faire suer l'oignon haché dans de la matière grasse. 3/ Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit nacré. 4/ Déglacer au vin et laisser évaporer. 5/ Verser le bouillon louche par louche en remuant constamment. 6/ Lorsqu'il est cuit, ajouter le parmesan râpé avec du beurre (ou du mascarpone) en une fois et sans cesser de remuer. Bref, il ne vous reste plus qu'à vous lancer!

Milanais * Aux cèpes * De quinoa * Aux calamars * Aubrie * Au potiron...

RISOTTO MILANAIS

RECETTE PROPOSÉE PAR MH3

Pour
4 personnesPRÉPARATION
15 minutesCUISISON
30 minutes

*1oignon *Parmesan râpé *1l de bouillon de volaille *250 g de riz à risotto
*15 cl de vin blanc sec *1 dose de safran en filaments *Huile d'olive de Toscane ou d'Italie *Sel et poivre

1 Dans une casserole, portez le bouillon à ébullition. Hors du feu, mettez-y le safran à infuser puis couvrez. Pelez et hachez l'oignon. 2 Dans une cocotte avec de l'huile, faites juste blondir l'oignon. Ajoutez le riz, remuez soigneusement et laissez cuire afin qu'il devienne translucide. Versez le vin et mélangez jusqu'à évaporation totale. 3 Versez quelques louches de bouillon et remuez. Quand il est absorbé, ajoutez-en petit à petit en remuant constamment et en attendant qu'ils s'évaporent. Quand le risotto est encore un peu crémeux, ôtez-le du feu, salez et poivrez. Saupoudrez de parmesan et servez.





RISOTTO AI FUNGHI PORCINI (AUX CÈPES)

RECETTE PROPOSÉE PAR ELAINE

Pour
4 personnes



PRÉPARATION
15 minutes



CUSSION
35 minutes



TREMPAGE
30 minutes



* Cèpes séchés ou frais (la quantité dépend de vos goûts) * ½ oignon * 5 brins de persil
* 25 cl de crème fraîche liquide * 50 g de beurre * Parmesan (râpé ou en copeaux) * 500 g de riz arborio
* 20 cl de vin blanc sec * 1 cube de bouillon de légumes * Poivre (facultatif)

1 Dans un saladier rempli d'eau, réhydratez les cèpes en les trempant 30 minutes (s'ils sont frais, nettoyez-les et taillez-les en dés). Rincez puis égouttez. Pelez l'oignon, lavez, séchez puis équeutez le persil, puis hachez-les séparément. Réservez. Dans une casserole, portez à ébullition 1 litre d'eau. Émiettez dedans le cube de bouillon et laissez frémir durant toute la préparation. 2 Dans une autre casserole, faites revenir, avec 25 g de beurre, l'oignon sur feu vif. Ajoutez le riz, réduisez le feu à flamme moyenne et mélangez bien. Versez aussitôt le vin et 1/5^e du bouillon. 3 Ajoutez du bouillon à chaque fois que le riz est presque tout absorbé et remuez régulièrement. Quand il ne reste plus qu'un peu de liquide à ajouter, chauffez une poêle avec le reste de beurre et faites-y revenir 5 minutes les cèpes et le persil. Incorporez alors la crème fraîche. 4 Une fois tout le bouillon absorbé, versez le contenu de la poêle dans le riz tout en remuant. Sans cesser de tourner, ajoutez du parmesan. Poivrez éventuellement avant de servir.

RECETTE PROPOSÉE PAR PAULINEORENGO

RISOTTO AUX CAROTTES

 Pour
4 personnes PRÉPARATION
15 minutes CUISSON
30 minutes

- * 6 belles carottes
- * 1 oignon
- * ½ sachet de parmesan
- * 1c. à soupe de crème fraîche semi-épaisse
- * 400 g de riz à risotto
- * 20 cl de vin blanc (sucré)
- * 4 cubes de bouillon de bœuf
- * Huile
- * Sel et poivre

1 Dans une casserole, portez à ébullition 2 litres d'eau. Émiettez dedans les cubes de bouillon et laissez frémir. Épluchez puis râpez les carottes. Pelez puis émincez l'oignon. 2 Dans un faitout avec de l'huile, faites dorer l'oignon. Déglacez avec le vin et laissez l'alcool s'évaporer. Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il devienne translucide. 3 Incorporez les carottes dans le faitout et mélangez. Laissez cuire 20 minutes sur feu doux en mouillant régulièrement de bouillon. Salez et poivrez. 4 Dans un bol, mélangez la crème fraîche et le parmesan, puis assaisonnez. Avant de servir, versez dans le riz et laissez cuire 5 minutes sur feu doux en remuant.



Avis d'internaute

CRICRIO50370

Mmmhhh, avec des gros copeaux de parmesan pour servir... j'adore !

RECETTE PROPOSÉE PAR MAROUSSIA

RISOTTO AUX CALAMARS



Pour
4 personnes



PRÉPARATION
35 minutes



CUISISON
30 minutes

- * 1 kg de calamars nettoyés
- * 4 gousses d'ail
- * 1 petite poignée de persil plat frais
- * 2 c. à café d'origan frais haché
- * ½ c. à café de romarin frais haché
- * 1 c. à café de jus de citron
- * 1,4 l de bouillon de poisson
- * 250 g de riz arborio
- * 25 cl de vin blanc sec
- * 3 c. à café d'huile d'olive
- * 1 pincée de poivre de Cayenne

1 Pelez puis hachez l'ail. Coupez les corps de calamars en lanières d'1 cm de large et l'anneau des tentacules en quatre dans la longueur. Salez et poivrez. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. 2 Dans une poêle avec le tiers de l'huile, faites revenir 30 secondes en remuant l'origan, le romarin, le piment et 1 cuillérée à café d'ail. Faites-y sauter les calamars 1 minute environ jusqu'à ce qu'ils soient opaques et ratatinés mais sans trop les cuire (sinon ils durciraient). Placez-les dans une passoire au-dessus d'un saladier pour recueillir le jus. Versez celui-ci dans le bouillon, assaisonnez et laissez frémir à couvert constamment.

3 Dans une poêle avec le reste de l'huile, faites revenir 2 à 3 minutes l'ail restant. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Versez le vin et cuisez jusqu'à complète absorption. Intégrez alors 25 cl de bouillon et chauffez sur feu plus vif en mélangeant jusqu'à évaporation totale. 4 Continuez à ajouter le bouillon par petites quantités, en remuant pour qu'il soit absorbé et ce, jusqu'à ce que le riz soit cuit al dente. Il se peut qu'il reste du bouillon, réservez-le pour une autre recette. Ajoutez les calamars et le persil et poursuivez la cuisson 1 minute. Incorporez le jus de citron, puis salez et poivrez à votre goût.

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLINE

RISOTTO DE QUINOA AUX CHAMPIGNONS

Pour
2 personnes



PRÉPARATION
15 minutes



CUISISON
35 minutes



- * 300 g de champignons frais (au choix)
- * 1 oignon * 5 brins de persil
- * 1,2 l de bouillon de légumes * 400 g de quinoa
- * 100 g de cerneaux de noix * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * Sel et poivre

1 Dans une casserole, portez à frémissement le bouillon. Nettoyez et coupez en morceaux les champignons. Dans une sauteuse avec la moitié de l'huile, faites-les sauter puis laissez-les cuire 10 minutes pour qu'ils perdent leur eau. 2 Concassez les noix. Rincez, effeuillez et ciselez le persil. Versez le tout dans la sauteuse. Salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes de plus. 3 Pendant la cuisson, pelez puis émincez l'oignon. Dans une poêle avec le reste d'huile, faites-le blondir. Ajoutez le quinoa, remuez puis versez le bouillon louche par louche, comme pour un risotto jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mélangez les 2 préparations et servez chaud.



Avis d'internaute

CHEF_EN_HERBE J'ai ajouté de la crème fraîche (environ 4 bonnes cuillerées à soupe pour avoir un aspect lié et crémeux) et du parmesan (pour moi, la bonne quantité, c'est quand on voit des « fils » de fromage fondu lorsqu'on mélange, soit ici pas loin de 100 g) pour se rapprocher du risotto. En fin de cuisson, pour obtenir un plat complet, j'ai incorporé du filet de poulet que j'ai coupé en morceaux et fait dorer à part. Recette excellente que je recommande vivement !



Avis d'internaute

VINCENT_625 C'est une

très bonne recette que nous avons un peu chamboulée en y ajoutant un chorizo que nous avons grillé à la poêle avec les calamars. Grand succès.





RECETTE PROPOSÉE PAR NESTA

RISOTTO AU POULET ET AU CHORIZO

Pour
6 personnes



PRÉPARATION
20 minutes



CUISSON
30 minutes



POUR LE RISOTTO: * 1 oignon (ou plus suivant les goûts)

* Beurre * Parmesan * 1 l de bouillon de volaille

* 500 g de riz * 40 cl de vin blanc * Huile d'olive * Sel et poivre

POUR LA GARNITURE: * 2 blancs de poulet

* 1 chorizo * 1 oignon * 2 poignées de petits pois écossés

* 1 poivron rouge * 1 poivron vert * 1 poivron jaune

* Huile d'olive

1 Préparez le risotto : dans une casserole, faites frémir le bouillon. Pelez puis hachez l'oignon. Dans une cocotte avec du beurre et de l'huile, faites-le blondir. Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il soit translucide. Versez le vin et laissez-le s'évaporer. **2** Incorporez le bouillon louche par louche en attendant qu'il soit absorbé entre chaque. Laissez cuire ainsi jusqu'à ce que le riz soit moelleux. Salez et poivrez et ôtez du feu. Ajoutez-y 1 noix de beurre et du parmesan puis réservez au chaud. **3** Préparez la garniture : pelez puis émincez l'oignon. Coupez le poulet en dés et le chorizo en tranches. Rincez les poivrons, épépinez-les et taillez-les en petits dés. **4** Dans une casserole avec de l'huile, faites suer l'oignon. Ajoutez le poulet, le chorizo, les poivrons et les petits pois. Laissez cuire 10 minutes environ jusqu'à bien colorer l'ensemble. Versez dans le risotto, mélangez et servez.



Pour
4 personnes

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
30 minutes

* 1 petit radicchio (chicorée) * 1 oignon
* 4 portions de brie * 20 g de beurre
* 1 l de bouillon de légumes
* 350 g de riz pour risotto
* 10 cl de vin rouge * Sel

1 Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon puis laissez frémir. Pelez puis coupez en petits morceaux l'oignon. Dans un plat en fonte avec le beurre, faites-le fondre. Rincez, essorez et taillez en fines lamelles la chicorée. **2** Dans le plat, faites revenir la chicorée avec un peu de sel pour ôter l'amertume jusqu'à ce qu'elle soit fondu. Ajoutez le riz et faites rissoler quelques instants. Arrosez avec le vin. Mouillez petit à petit avec du bouillon en attendant à chaque fois que le riz l'absorbe. Poursuivez ainsi jusqu'à ce que les grains soient cuits et presque moelleux. **3** Coupez le brie en tranches de 5 mm d'épaisseur. Hors du feu, incorporez-les au risotto et remuez jusqu'à ce qu'elles aient un peu fondu.

CONSEIL : Le fromage une fois fondu, il reste la « peau ». Cette recette franco-italienne vient de Vénétie.

RECETTE PROPOSÉE PAR FUNAMBULINE

RISOTTO AU POTIRON



Pour
4 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUSSION
35 minutes

- * 6 petites saucisses
- * 200 g de potiron, de courge ou de potimarron
- * 2 échalotes
- * 1 c. à soupe bombée de mascarpone
- * Parmesan râpé
- * 50 cl de bouillon de volaille
- * 150 g de riz vialone (ou autre riz à risotto)
- * 15 cl de vin blanc
- * Sauge sèche
- * Sel et poivre noir

1 Coupez en morceaux le potiron et enlevez les graines. Dans une casserole avec un panier, laissez-le cuire à la vapeur avec quelques feuilles de sauge, 15 minutes environ, selon leur taille. Prélevez la chair.
2 Pelez puis émincez les échalotes. Détaillez en tronçons les saucisses. Dans une cocotte, faites revenir le tout sur feu moyen. Ajoutez la chair du potiron et de la sauge. Incorporez-les et remuez jusqu'à ce qu'il soit translucide. Versez le vin, réduisez la flamme pour le laisser s'évaporer.
3 Arrosez de bouillon pour couvrir le tout. Salez et poivrez. Laissez mijoter en remuant régulièrement. Ajoutez de l'eau si besoin pour que le riz reste couvert et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit moelleux. Asséchez alors en remuant.
4 Éteignez le feu puis incorporez le mascarpone (ou du beurre ou de la crème). Couvrez de parmesan et servez immédiatement.





RECETTE PROPOSÉE PAR SCARLTTI

RISOTTO EUSKADI

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 35 minutes

- * 2 tranches de jambon de Bayonne
- * 500 g de pimiento del piquillo
- * 1 oignon blanc * 1 oignon rouge
- * 50 g de beurre
- * 50 g de parmesan râpé
- * 500 g de riz rond à risotto arborio
- * 25 cl de vin blanc sec
- * 1 cube de bouillon de poule
- * ½ c. à café de piment d'Espelette
- * Huile d'olive * Thym sec * Sel et poivre

1 Pelez puis émincez les oignons. Dans une sauteuse avec 25g de beurre et un filet d'huile, faites-les fondre à feu doux. Pendant ce temps, dans une casserole, portez à ébullition 1 litre d'eau additionné du cube de bouillon émietté et d'1 pincée de thym, puis laissez frémir à couvert. **2** Dans la sauteuse, ajoutez le riz, augmentez la flamme et remuez jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Versez le vin et laissez-le évaporer. Arrosez alors du bouillon pour recouvrir le riz. Quand il est totalement absorbé, rajoutez-en un peu. Renouvez l'opération jusqu'à ce que les grains soient fondants (comptez 18 minutes de cuisson en moyenne). **3** Incorporez le thym et le piment. Salez et poivrez. Détaillez le jambon en fines lamelles et égouttez les poivrons. Ajoutez-les et poursuivez la cuisson 5 minutes. Hors du feu, intégrez le beurre restant et le parmesan. Remuez soigneusement et servez.

PASTASOTTO AU JAMBON CRU ET AUX LÉGUMES

RECETTE PROPOSÉE PAR ALEMAYEDE

Pour 2 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 25 minutes

- * 6 lamelles de jambon cru * 1 courgette * 2 oignons
- * 1 poivron * 1 branche de basilic * 100 g de parmesan
- * 200 g de pennes * 1 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 cube de bouillon * 1 c. à café de cumin
- * 1 pincée de poivre * 1 pincée de paprika
- * 1 pincée de grossel

1 Dans une casserole, portez à ébullition 1 litre d'eau, émiettez dedans le cube de bouillon et laissez frémir. Pelez puis émincez les oignons. Nettoyez, épépinez et coupez en petits cubes le poivron. Rincez la courgette et taillez-la en dés. **2** Dans une sauteuse avec l'huile, faites colorer l'oignon. Ajoutez le poivron et laissez cuire sur feu moyen. Quand le tout a fondu, incorporez la courgette, les pennes, le cumin, le poivre, le paprika et le sel puis remuez. Arrosez régulièrement de bouillon jusqu'à cuisson complète des pâtes (comme pour un risotto). **3** Lorsque les pennes sont cuites, râpez le parmesan dans la préparation tout en continuant à mélanger. Répartissez dans les assiettes et posez dessus les lamelles de jambon. Rincez et séchez le basilic, puis décorez le tout avec les feuilles.





La belle histoire des REPAS au cours du siècle

*En un siècle (1916-2016),
la physionomie des repas a bien
changé. L'alimentation se déstructure
en même temps que la famille, et évolue
en fonction des besoins énergétiques,
de la mobilité et de la fracture entre
ville et campagne. La santé, c'est
le nouveau graal de ces vingt dernières
années. Le jus de chou kale remplace
les fontaines à champagne. Bye bye
les plaisirs gras de la table hédoniste,
et bienvenue dans l'ère du vrai,
de l'authentique, du facile, du pas cher,
du rapide... On y croit, là ?*

Par Véronique Olivier



DE LA TABLE AU CANAPÉ, ON MANGE ENSEMBLE

C'est avant tout une histoire de générations. De celle qui crève de faim au sortir des guerres, avec des tickets de rationnement qui offrent de la farine et de la betterave torréfiée (la chicorée), à celle qui n'en peut plus de rester à table durant des heures et qui jette les conventions et le repas dominical au vide-ordures pour, finalement, manger avec les doigts, debout dans un self. En un siècle, les gamins sont devenus les rois de la table : il faut les rassasier à coups de lait en poudre, leur faire avaler autant d'aliments qu'il y en a sur la planète pour éveiller leurs papilles, puis leur donner les meilleurs nutriments. Ça fait un siècle que les parents doivent se sacrifier pour satisfaire leurs besoins alimentaires définis par les modes. La recherche du meilleur rapport santé/plaisir supplante l'investissement éducatif des parents. On passe de l'époque « Mange et tais-toi ! » à l'époque « Goûte, c'est riche en oméga 3 ! »

HISTOIRE DE MŒURS

C'est aussi une histoire de mœurs. Les femmes consacrent 60 % de leur temps au foyer avant 1980, alors qu'aujourd'hui, c'est plutôt à leur travail. Les étudiants restent étudiants bien plus longtemps et sont toujours plus nombreux. La moitié sont des Tanguy en puissance. Le taux de divorce monte plus vite que le lait sur le feu. Les familles monoparentales ont une configuration minimaliste au quotidien, les familles recomposées une configuration XXL en semaine ou le week-end. On passe



de douze à deux du dimanche au lundi.

Quant au célibat, auparavant perçu comme une tare, on le revendique à présent comme le droit d'être libre, de vivre différemment du modèle imposé pour perpétuer l'espèce.

Les papas et mamies s'occupent de leurs petits-enfants pendant que leurs enfants travaillent ou partent en troisième voyage de noces.

UNE CUISINE MULTICULTURELLE

Les facilités de transport éparpillent les communautés à l'intérieur des frontières, mais aussi à l'extérieur. Les flux migratoires font découvrir aux Français la cuisine italienne, portugaise, libanaise... L'indépendance des colonies du nord de l'Afrique, le retour au pays des Français d'Algérie permettent d'ouvrir l'éventail des possibilités culinaires. On découvre la paella et le couscous, la mimolette se cuisine à Marseille et la tapenade en Alsace. La soif de nouveautés culinaires passe de part et d'autre des frontières. On prend l'avion pour un week-end à Barcelone, pour une semaine à Hanoï comme on prenait avant sa 2CV pour pique-niquer au bord de l'eau. L'envie de manger, puis de cuisiner, devient multiculturelle.

La recherche du meilleur rapport santé/plaisir
supplante l'investissement éducatif des parents.
On passe de l'époque « Mange et tais-toi ! »
à l'époque « Goûte, c'est riche en oméga 3 ! »



MONTRE EN MAIN

Les repas changent de physionomie suivant qu'on les prend pendant la semaine de travail ou le week-end, où ils seront certes plus festifs ou décontractés, mais surtout toujours plus longs, en préparation comme en dégustation. On consacre aujourd'hui en moyenne 2 h 32 à s'alimenter sur trois repas, contre 2 h 50 au début du siècle.

Les occasions de faire bombance restent nombreuses et, souvent, sont en rapport avec un événement religieux. Pâques, Noël, Ramadan, baptêmes et mariages réunissent la famille et les amis, naguère at home, aujourd'hui dans des salles de bal louées pour le week-end ou des chalets d'alpage.

LES MÉDIAS S'EN MÈLENT

Les médias soulèvent les couvercles des casseroles de tous les pays. On se passionne pour la cuisine américaine, la cuisine chinoise puis japonaise ou d'Afrique noire. Les chefs explorent les continents et font goûter leurs découvertes, dans leur restaurant d'abord, puis dans le cadre d'émissions de télé.

Les médias soulèvent les couvercles des casseroles de tous les pays. On se passionne pour la cuisine américaine, la cuisine chinoise puis japonaise ou d'Afrique noire.



Raymond Oliver est une star, la cuisine de Maïté une institution, Jean-Pierre Coffe jette les escalopes au travers des plateaux télés et Philippe Etchebest raille les restaurateurs en dépôt de bilan. À son image, les « étoilés » sont de plus en plus des sportifs reconvertis ou de gros bras tatoués. Ils exhibent ainsi leur cuisine délicate en même temps que leurs biceps. Les blogueuses testent les recettes de chef puis l'agrobouffe alimentaire. Elles publient leurs essais sur leur blog et les réseaux sociaux. On partage ses expériences avec la planète et la cuisine se mange avec les yeux.

INÉBRANLABLE

Aujourd'hui, le repas reste un moment privilégié et on en fait toujours deux ou trois par jour. Les goûters traversent le siècle, aussi bien salés que sucrés, pour les enfants mais aussi les adultes. Et l'apéro? Il s'impose comme le temps partagé où nouer de l'intime, le symbole d'un certain savoir-vivre...

L'apéro : le savoir-vivre à la française

► L'apéro est un acte social qui date de fort fort longtemps et nous vient d'une fort fort lointaine ethnie, les Assyriens. Ces chrétiens d'Irak se retrouvaient au soir tombant pour boire un verre de vin de palme et causer du temps, de politique intérieure et de courses de chevaux.

► L'apéro français est popularisé en 1846 par un certain Dubonnet, qui met au point une boisson à base de quinine pour lutter contre le paludisme. Comme c'est assez amer, il masque le goût avec une macération d'épices et de vin : l'apéritif quinquina est né. L'anisette prend le relais, puis les vermouths.

► Les femmes participent vite à ce moment de convivialité autour d'un verre d'absinthe, plus tard d'un ballon de rouge au bistrot ou d'un Martini à la maison. Elles prennent progressivement la direction des opérations. Curly et pistaches font place aux tzatzikis, crostini au fromage de chèvre et autres dips de légumes crus.

► Puis l'apéritif devient dînatoire, il est alors particulièrement apprécié des jeunes adultes car il se substitue au repas : planchette de charcuterie, baguette, ramens et hamburger branché.

LES BANQUETS LAISSENT LA PLACE AU GRIGNOTAGE

1916 DELASOUPE À TOUS LES REPAS

Les hommes sont à la guerre et les femmes aux champs, quand elles n'attendent pas des heures devant des épiceries vides pour une livre de sucre ou un pain. La Normandie fait connaître son camembert dans toutes les rations des poilus. Il s'agit du premier fromage de renommée nationale, qui restera ancré dans les habitudes alimentaires, de Lille à Marseille en passant par Rennes. On mange de la soupe à chaque repas. Bouillon de féculents (des patates !) et légumes à la campagne, potages et consommés à la ville. La viande est un luxe qu'on réserve pour la fin de semaine, et le jus de viande pour les enfants. On fait deux repas et plusieurs collations par jour, en fonction des rations. Un genre de grignotage qui permet de tenir la faim éloignée, partagé autour de la table, dans les champs ou dans les usines d'armement.



1926 LA BELLE ÉPOQUE DU JUS DE VIANDE

Dans les classes populaires, on boit du Viandox, ce « véritable jus de viande de bœuf » aromatique servi aussi bien dans des assiettes creuses pour le repas que versé dans des chopines en terre dans les bars. On commence à manger en dehors de chez soi pour le plaisir de se rencontrer. Les femmes travaillent à la reconstruction du pays, les enfants sont nourris à la farine lactée Nestlé. Les repas sont servis à table et les enfants n'y



ont pas la parole ! C'est l'époque de la tartine, un morceau de pain qu'on pose dans l'assiette pour ensuite l'arroser de bouillon, et des bouillies de céréales. La consommation de céréales (sous forme de pain ou de gruau) représente environ 70 % des apports alimentaires.

1936 BOMBANCE ET BANQUET FONT BON MÉNAGE

La France est joyeuse et aime les banquets. Après les restrictions alimentaires, les repas deviennent l'occasion de se remplir la panse, de faire bombance. On boit et mange bien plus que de raison et pour toutes les occasions. Les banquets réunissent au minimum trente personnes autour de grandes tablées aussi bien en ville qu'à la campagne. Le repas est servi en neuf plats ! Le café est déjà systématiquement proposé, suivis des digestifs. C'est l'apogée des « liqueurs pour dames » (La Geroise, Mandarinetto) et des apéritifs au quinquina. Le banquet du dimanche commence après la messe pour s'achever vers 18 heures. Aujourd'hui, on a du mal à imaginer avaler de telles quantités de nourriture, mais les Français(es) se déplacent alors pour la plupart en bicyclette, ce qui permet de consommer ces calories. Et quand on ne fait pas bombance, on va pique-niquer au bord de l'eau. Le casse-croûte s'emporte dans un panier pour toute la famille ou les amis.

1946 LE PAIN BAGUETTE SE POSE SUR TOUTES LES TABLES

La Seconde Guerre mondiale laisse un paysage alimentaire ravagé. Le pays a été vidé de ses ressources, la France a faim. Le gouvernement lance alors une politique agricole de productivisme, et on élève des cochons par milliers en Bretagne. On plante le blé sur des milliers d'hectares avec des rendements faramineux. On mange encore beaucoup de féculents, les petits déjeuners se composent de chicorée Leroux (il n'y a plus de café) et d'une nouvelle forme de pain moins longue à lever que le pain boule : la baguette. Crée dès les années 1920, c'est dans l'après-guerre qu'elle gagne la table de tous les Français. On part



travailler avec une collation, une tartine, un fruit, et on rentre déjeuner chez soi. Pour le monde ouvrier, à midi, c'est plutôt « la gamelle » : un plat mijoté contenu dans du fer-blanc qu'on réchauffe dans un brasero ou au bain-marie.

1956 L'AVÈNEMENT DE LA VIANDE ET DU REPAS EN 3 SERVICES

On mange de la viande à tous les repas. De tous les Européens, c'est les Français qui en consomment le plus : 256 g par jour et par personne, tous âges confondus ! Il y a un cellier ou un office dans presque chaque maison. En ville, on ne conçoit pas un immeuble sans un vide-ordures et une petite pièce, adjacente à la cuisine, pour les provisions. On fait des stocks de farine, de sucre et de café. La peur des privations est dans toutes les têtes, et la quantité de nourriture dans les assiettes le prouve. Le rythme « entrée, plat, dessert » en semaine est institutionnalisé. Les femmes consacrent la plupart de leur temps à l'approvisionnement et à la cuisine. Lé dimanche, on ajoute un poisson et un entremets, des glaces et des confiseries après le dessert. Les gâteaux sont à la crème : moka, forêt-noire, tropézienne (gâteau découvert et rendu célèbre par Brigitte Bardot !). Les gamins s'abîment les dents avec leur Carambar et, quel que soit l'âge, on boit du Tang. Seul 1 % des foyers possède un téléviseur. La croissance augmente avec des pics, des étés en pente douce mais prend presque 40 % en dix ans. On s'équipe en électroménager : réfrigérateur et lave-linge.

1966 LE STEAK HACHÉ DIMINUE LE TEMPS DE PRÉPARATION EN CUISINE

Les premiers restaurants de hamburgers Wimpy s'installent en France. Un mode de consommation tournée vers la jeunesse et les travailleurs. On passe du sandwich au jambon, froid, au débord au comptoir du bistrot, au sandwich de viande chaude à manger à table... avec des frites. Voici un repas qui se partage en dehors de chez soi. La convivialité du plat est l'ingrédient de la réussite du fast-food, avec, bien sûr, le coup de pouce « bon marché ». Les femmes travaillent pour être autonomes, parfois pour divorcer et à peine pour leur épanouissement personnel. L'équilibre alimentaire de la famille ne doit pas en souffrir, alors les industriels de l'agroalimentaire leur trouvent une astuce : le steak haché, cuit en six minutes au lieu de trois heures pour le même morceau de bœuf. La société Bonduelle met les petits pois et les carottes dans la même conserve, et la purée Mousline se prépare en quarante secondes, histoire de diminuer encore le temps passé à cuisiner. La ménagère découvre les marques à la télé : les biscuits Lu, le Banania au petit déjeuner et les tartines de Nutella. On mange de plus en plus de sucre au quotidien. Et on consacre, en valeur constante, 5 euros par jour et par personne à l'achat de viande. Deux tiers des foyers ont un téléviseur.

Le budget alimentaire à la maison depuis 1960

Entre 1960 et 2006, les ménages ont diminué de moitié la part du budget consacré à leur alimentation à la maison. Passant de 25 % à 12 %, ce repli prouve d'abord de la hausse significative des prix de l'alimentaire. Jusqu'en 1990, ils étaient en dessous de l'inflation. Ce rattrapage des coûts a une incidence sur la consommation. Concomitamment, les revenus des ménages augmentent aussi, mais les familles ne sont pas prêtes à consacrer une part de cette manne à des biens de première nécessité. Quitte à avoir du pouvoir d'achat, autant le consacrer au plaisir, au futile, pas à l'indispensable alimentation quotidienne.

On consacre la moitié de ce budget aux dépenses « entrée + plat ». En 1990, la consommation de mets sucrés fait un boum et ne cessera plus de croître. Jusqu'à représenter 26 % des dépenses alimentaires.

On achète toujours plus de produits transformés (41 % du budget alimentaire), au détriment des produits frais et des féculents, car ces derniers demandent davantage de travail de préparation personnelle.

70 centimes d'euro par jour : c'est la part de budget que l'on consacre aux plats d'origine végétale. Il y a 60 ans, à valeur constante, c'était dix fois plus.





1976 LES RECETTES S'ENCROÛTENT ET LES JEUNES QUITTENT LA TABLE

Wimpy, c'est fini, mais Mac Donald's s'implante avec succès. La viande hachée et cuite à cœur entre deux tranches de pain s'adapte au goût des Français avec du fromage fondu et des cornichons. La cuisine maghrébine se met à table et le couscous devient le plat à partager entre amis, mais aussi en famille. À présent, 66% des foyers ont un congélateur, ce qui permet de planifier l'approvisionnement et les menus. Les plats sont en sauce, les crudités à la mayonnaise. On flambe à tout va, des moules au cognac en passant par les crêpes Suzette. Le coq est au vin, les bouchées à la reine et les œufs en gelée. On mange encore à table et le repas reste institutionnalisé autour de recettes que connaissaient déjà les dinosaures! Ce modèle de repas dominical a trop vécu et il fait rugir la jeune génération qui choisit de quitter la table, le homard Thermidor et le tournedos Rossini pour des salades de riz américain Uncle Ben's à emporter dans des Tupperware. Se nourrir n'est plus une nécessité physiologique, mais un plaisir dont il faut explorer toutes les facettes. On place dans les albums de famille la photo du cochon de lait farci des cinquante ans de mariage de papi et mamie, ou de la pièce montée de la communion de Nathalie.



1986 LES ALIMENTS BIO ENTRENT EN CUISINE

Le bio ouvre un marché. Le souci diététique s'installe dans les assiettes en même temps que celui de la pérennité de la planète. Si c'est bon pour elle, c'est meilleur pour notre alimentation, donc pour notre santé. La Nouvelle Cuisine des chefs devient l'idéal culinaire des foyers, et les assiettes prennent en moyenne 5 cm de diamètre en plus.

Le poisson commence seulement à s'inscrire aux menus. Le tofu, autre source de protéines, fait sa place à ce moment-là, popularisé par une marque auvergnate, Soy. Ce petit pâté de soja n'est plus réservé aux babas (cool). Le repas de la pause méridienne reste le plus copieux de la journée et 90% des Français sont en train de déjeuner à 13 heures. Dans le même temps, ils sont de plus en plus nombreux à sauter un repas car il faut travailler. De nouveaux rayons fleurissent dans les supermarchés: les chips et biscuits apéritifs, les jus de fruits au rayon frais, la famille de légumes « ratatouille » (courgette, aubergine, tomate, poivron) qui s'installe à l'année. Les stands de coupe traditionnels se replient en atelier, et la viande ou le fromage se retrouvent sous cellophane en libre-service. Le petit électroménager entre dans tous les placards. Les robots, qui font tout et libèrent la ménagère des corvées d'épluchage ou de tranchage, deviennent des équipements indispensables en cuisine. Ces nouveaux jouets, dans un contexte de coup de frein économique qui laisse bien des femmes sans emploi, les ramènent en cuisine. Il va s'agir de reconquérir un territoire et de s'amuser ! La cuisine devient une nouvelle science avec sa technologie. On consomme plus de légumes à table. On grignote entre les trois repas et le goûter.

1996 ON MANGE DEVANT LA TÉLÉ... MAIS EN FAMILLE

La consommation de soda est à son comble grâce à la fascination des Français pour l'Amérique... et les bulles. La crise de la vache folle entraîne une panique alimentaire et on arrête de consommer de la viande de boucher. Jusqu'alors, la consommation de viande augmentait régulièrement de 2% par an. Les crises sanitaires se suivent, la fièvre aphteuse des moutons porte un nouveau coup aux habitudes alimentaires. On consacre, en valeur constante, 2,10 euros par jour et par personne à l'achat de viande. Charcuteries et conserves à base de viande s'imposent : ça ne ressemble pas à de la vraie viande, c'est donc meilleur. C'est la grande ère du saucisson, on en fait même des chansons. Les plats préparés sont de plus en plus souvent servis à la table familiale. Auparavant niche pour célibataires, les plats individuels au rayon surgelés se déclinent pour 5 ou 6 personnes. C'est l'avènement du lait à tous les étages du réfrigérateur. Le marché des desserts lactés se multiplie dans des petits pots. Sans préparation, il y en a pour tous les goûts : yaourt nature ou aux fruits, crème au chocolat ou au praliné Mont Blanc, il suffit d'une cuillerée pour consommer du lait, du sucre... donc un dessert. Et c'est devant la télé qu'on passe 20% du temps consacré à l'alimentation. Il ne s'agit pas d'un repas solo, mais partagé devant l'écran. Les foyers sont équipés de 2 ou 3 tubes cathodiques : dans le salon, dans la cuisine et, parfois aussi, dans la chambre.

2006 LA CUISINE EST UN ACTE SOCIAL

Les émissions de cuisine font recette. Les plateaux télés s'installent au salon avec un nombre de foyers célibataires toujours croissant, mais aussi des familles qui préfèrent le canapé aux chaises de la cuisine ou de la salle à manger. Les blogueuses s'emparent des marques et cuisinent pour leur famille... et les internautes. On découvre la cuisine d'Afrique et les petites bouchées. Les verrines sont l'élément incontournable d'un repas entre amis ou en famille. La fréquentation des grandes surfaces, toujours plus grandes avec des galeries marchandes toujours plus alléchantes, transforme les samedis après-midi des Français en une longue quête de nourriture. Consommer est un loisir qu'on n'hésite pas à partager en couple. Car monsieur cuisine le dimanche, de plus en plus souvent, et



choisit ses produits. Il ne range pas la cuisine ensuite, cela reste la tâche de madame. Les enfants ne mangent plus à la cantine par nécessité mais par souci de sociabilité. D'ailleurs, le ticket de cantine reste dans la poche tandis qu'ils savourent un kebab ou un croque-monsieur sauce samouraï au coin du lycée. Dans le même temps, 64% des 11-16 ans ne prennent plus de petit déjeuner régulier. Les chefs, tous des hommes, dont la cuisine est soit admirée soit décriée, font l'actu, le buzz. À cette starification s'ajoute celle des lauréats des concours télévisés dédiés à la cuisine. Seule femme au milieu de cette forêt de beaux gosses cuisiniers : Maïté et sa poigne redoutable pour étriper les anguilles. On s'offre des cours de cuisine chez les « étoilés », et les maris des ménagères se passionnent soudain pour les arts culinaires. Voici donc la cuisine des potes, phénomène accentué par un taux de célibat grandissant. En famille, ce sont les femmes qui définissent néanmoins les tendances du quotidien. Marmiton.org naît en 2000 et suit toutes les évolutions culinaires sur le Net. Le modèle « entrée, plat, dessert » laisse la place au « plat + mets sucré ». On mange au bureau ou debout devant le frigo. Tous les citadins savent se servir de baguettes chinoises. Il faut manger du poisson au moins deux fois par semaine et cinq fruits et légumes par jour (on en préconise 8 à 12 portions au Canada). La restauration rapide pèse 31 milliards d'euros de chiffre d'affaires, soit quatre fois celui de tous les « étoilés » Michelin de France réunis. Il y a un décalage certain entre la théorie du bien-être alimentaire et ce que les Français décident de manger...





2016 C'EST MIEUX QUAND TOUT VA VITE

Marre de cuisiner chez soi au quotidien. Et marre de faire ses courses : c'est toujours trop long et, surtout, on dépense plus que prévu. Les驱ive des supermarchés fleurissent : on fait ses courses en ligne au bureau et on va les chercher en rentrant chez soi. Les courses alimentaires du samedi après-midi restent un loisir prolétaire que fuient les classes économiques moyennes et supérieures. La cuisine de rue, la streetfood, exotique, cartonne. La livraison à domicile a le vent en poupe. On veut manger des plats préparés, mais de qualité. Les plates-formes d'artisans des métiers de bouche s'organisent en sous-traitant la livraison, et voici qu'on peut recevoir des plats de restaurant, des tartelettes au citron meringuées quasi faites à la minute partout où l'on se trouve, sur son lieu de travail, devant un musée, dans un parc ou chez soi. En semaine, le midi, on mange au bureau ou au resto, on boit de l'eau et on rentre tard. La pause déjeuner est de plus en plus régulièrement évincée chez les cadres, qui font un gros repas à 21 heures. L'heure du dîner, temps de transport plus long oblige, s'est décalée de trente-huit minutes en vingtans. Le grignotage concerne 30 % des jeunes

ouvriers ou employés et 9 % des jeunes cadres.

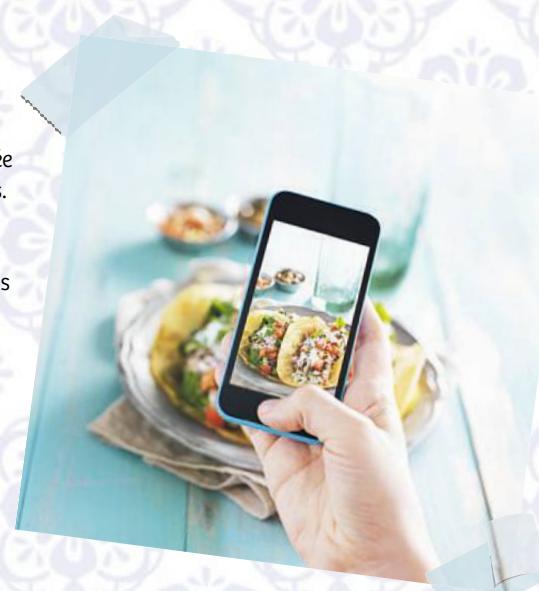
Le sushi et le kebab font fureur, le macaron encore et toujours. Il y a des saisons dans la cuisine comme dans la haute couture. On mange avec son smartphone à portée de main, histoire de photographier un plat pour le diffuser sur Facebook. On se retrouve ensemble à Noël, partout sauf chez mamie, dans un gîte choisi pour sa localisation centrale qui permet à la famille dispersée de ne pas parcourir trop de kilomètres pour manger la volaille rôtie, le foie gras, parfois les huîtres et, bien sûr, la bûche, le tout arrosé de champagne. On parle beaucoup de nourriture à table, on a la nostalgie des œufs en gelée et du céleri rémoulade. « Un dîner presque parfait » a vécu, « Master Chef » aussi. Les émissions de télévision culinaires font moins recette.

VIVRE ET MANGER INSPIRÉ

Les Français veulent plus : manger vite, manger bon, manger sain, réduire la corvée de l'approvisionnement, et puis flâner en choisissant de bons produits régionaux sur des marchés de pays authentiques. Acheter des aliments bio pas chers, cuisiner artistiquement tout un dimanche pour épater les copains, partager des plats, des recettes sur Marmiton, mais aussi de l'inédit et des souvenirs d'enfance culinaires. La cuisine devient un acte social. Une couverture de magazine, un reportage du Globe-Cooker, une photo de repas de famille..., tout inspire quand il s'agit de partager.



Les Français veulent plus : manger vite, manger bon, manger sain, réduire la corvée de l'approvisionnement, et puis flâner en choisissant de bons produits régionaux sur des marchés de pays authentiques.



Gretel

Encas de bonheur

GRETEL, C'EST LE **BONHEUR** DE RECEVOIR CHAQUE MOIS VOS **SNACKS PRÉFÉRÉS**.
C'EST 50 SNACKS **HEALTHY ET INÉDITS**.
C'EST UNE **BOX SUR MESURE**, VOUS EN ÊTES LE CRÉATEUR !



Abonnez-vous et bénéficiez de **50%** offerts sur votre 1ère box !

6,95 euros la box de 5 snacks
au lieu de 13,90 euros



www.gretel-box.com

Suivez Gretel !



Poser un lapin

Par Claire Debruille

Action qui consiste à poser un lapin sur le plan de travail
afin de le cuisiner. Important: ne pas l'y oublier.

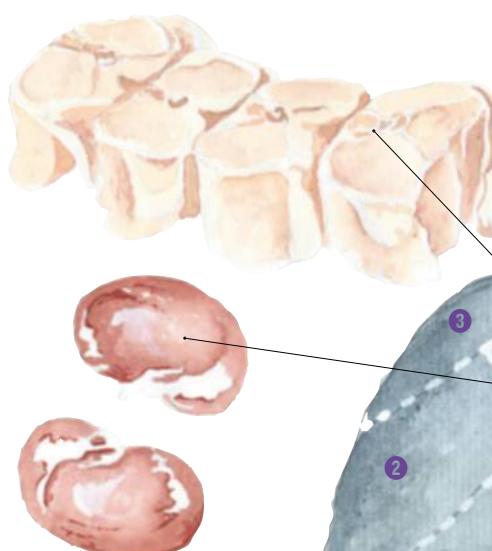
Comment? En le cuisinant! Voici 10 façons de poser
un lapin de la plus belle façon qui soit: 10 recettes
simples et originales pour faire du lapin
l'ingrédient que l'on n'oubliera pas.

Au cidre * Au roquefort * En navarin * À la basquaise * En gelée

Entier, ou en morceaux choisis !

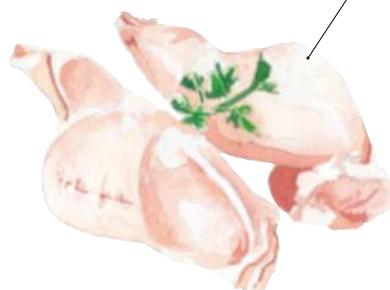
LERÂBLE

Pour les amateurs de viande snackée puis tout doucement terminée au four, le râble est la pièce goûteuse et moelleuse par excellence. Rôtissez-le à la poêle sur les deux faces, puis enfournez-le pour 10 minutes à 210 °C (th.7). Laissez reposer le râble 10 minutes emballé dans une feuille d'aluminium et une belle épaisseur de papier journal.



LES ROGNONS

Ils sont très appréciés des gourmets. Cuisinés en cassolette avec une persillade ou sur des brochettes accompagnées de quelques tomates cerise, c'est un pur moment de plaisir gourmand.



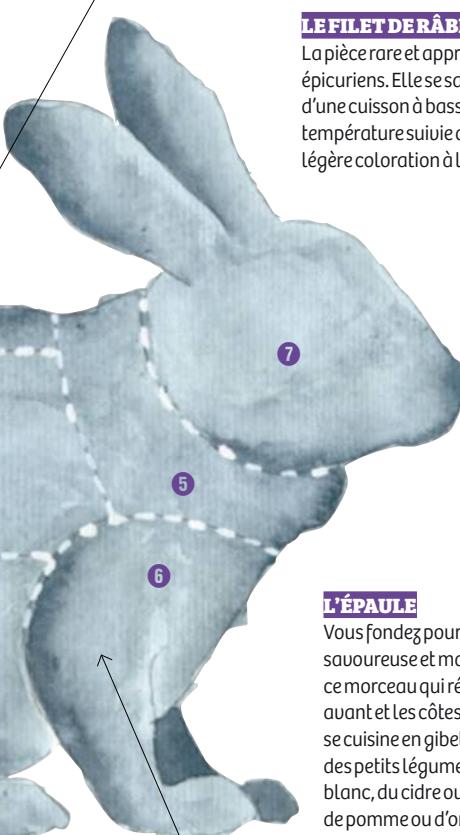
LA CUISSE

On la cuisine à l'étouffée dans une cocotte durant 30 minutes, ou en papillote au barbecue avec quelques échalotes fendues et une poignée d'herbes aromatiques: thym, romarin, ciboulette et cerfeuil.



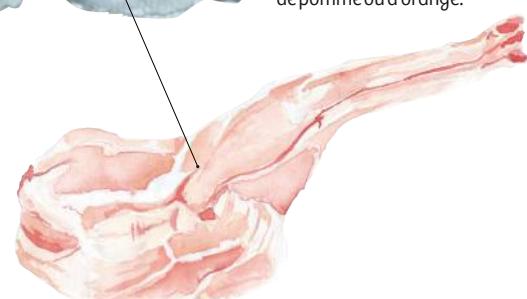
LE FILET DE RÂBLE

La pièce rare et appréciée des épicuriens. Elle se satisfait d'une cuisson à basse température suivie d'une légère coloration à la poêle.



L'ÉPAULE

Vous fondez pour une viande savoureuse et maigre? Choisissez ce morceau qui réunit les pattes avant et les côtes. L'épaule se cuisine en gibellole avec des petits légumes et du vin blanc, du cidre ou un jus de pomme ou d'orange.



Les noms à connaître pour bluffer votre boucher

- 1 La cuisse
- 2 Lerâble
- 3 Le filet de râble
- 4 Les abats
- 5 Le cou
- 6 L'épaule
- 7 La tête



LAPIN EN PAPILLOTE

Pour
4 personnes

 PRÉPARATION
10 minutes

 CUISSON
1 heure

*4 cuisses de lapin
*6 gousses d'ail
*20 cl d'huile d'olive
*Herbes de Provence
*Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 225 °C (th. 7/8). Pelez puis écrasez l'ail. Mettez-le dans un bol avec l'huile, ajoutez les herbes de Provence et mélangez. 2 Préparez 4 feuilles de papier aluminium. Sur chacune d'elles, versez 2 à 3 cuillerées à café d'huile parfumée afin que la viande n'accroche pas. Déposez dessus les cuisses de lapin. Arrosez d'huile, salez et poivrez. 3 Fermez les feuilles en papillote. Enfournez pour 1 heure environ suivant la taille des cuisses.

Avis d'internaute
MATENZO Très bon,
le lapin ne sèche pas. On peut également
le badigeonner d'un peu de moutarde.

LAPIN AU CIDRE

Pour
4 personnes

 PRÉPARATION
20 minutes

 CUISSON
1 heure

*1 lapin coupé en morceaux *2 carottes
*1 branche de céleri *3 échalotes
*1 gousse d'ail *1 bouquet garni
*3 brins de persil *10 cl de crème fraîche
*20 g de beurre *15 cl de cidre brut
*2 c. à soupe d'huile d'olive *1 c. à soupe de calvados
*Sel et poivre

1 Dans une cocotte avec l'huile et le beurre, laissez rissoler à feu doux les morceaux de lapin jusqu'à les dorer. Pendant ce temps, pelez puis coupez en petits dés les carottes, le céleri, les échalotes et l'ail. 2 Incorporez ces légumes, remuez et laissez revenir 5 minutes. Arrosez du calvados et, hors du feu, flambez. Versez le cidre et portez à ébullition. Salez, poivrez et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et cuisez 45 minutes à feu doux. 3 Ajoutez alors la crème fraîche, mélangez bien et laissez réduire quelques minutes pour que la sauce soit bien liée. Avant de servir, rectifiez l'assaisonnement. Lavez, séchez, équeutez puis hachez le persil et parsemez-en le plat.



Avis d'internaute

ANNEGAELLE_1 Sublime ! Je ne sais pas si c'est ma cocotte, mais le cidre s'évaporait beaucoup, alors j'en ai rajouté un peu en cours de cuisson.



Pour
5 personnes



* 1 lapin * 2 échalotes * 1 oignon * 50 g de roquefort * 30 g de beurre
* 6 c. à soupe de crème * 1 c. à soupe d'huile * Sel et poivre

PRÉPARATION
20 minutes



CUISISON
1 heure



1 Coupez en morceaux le lapin. Dans une cocotte avec le beurre et l'huile, faites-le dorer à feu vif de tous côtés. Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Ajoutez-les et laissez-les colorer. 2 Épluchez et hachez les échalotes. Incorporez-les dans la cocotte, salez et poivrez. Couvrez et cuisez 30 minutes à feu doux. 3 Dans un bol, écrasez le roquefort à la fourchette, ajoutez la crème et mélangez. Versez sur la viande, remuez et poursuivez la cuisson 20 minutes.



Avis d'internaute

ANONYME Un délice ! J'ai garni

le plat avec un peu d'estragon haché et
servi le tout avec des tagliatelles al dente.





CASSOULET DE LAPIN

RECETTE PROPOSÉE PAR MARCO

| | |
|---------------------------|--|
| Pour 4 personnes | |
| PRÉPARATION 25 minutes | |
| CUISISON 1h10 | |
| TREMPAGE 12 heures | |

- * 1 Lapin vidé
- * 200 g de lardons ou de saucisson fumé
- * 250 g de flageolets secs
- * 200 g d'oignons grelot
- * 5 brins de persil
- * Thym * Laurier
- * 100 g de beurre
- * 37,5 cl de vin blanc sec
- * Farine * Sel et poivre

1 Lavez le lapin dans un grand volume d'eau froide, mettez à tremper les flageolets. 2 Le jour même, coupez le lapin en morceaux, puis salez-les et poivrez-les. Passez-les dans la farine. Dans une cocotte avec le beurre chaud, faites-les colorer. Débarrassez. 3 À la place, faites revenir les lardons ou les tranches de saucisson et les oignons. Ajoutez le lapin, mouillez avec le vin et un peu d'eau. Parfumez avec du thym et du laurier. Rectifiez l'assaisonnement. Rincez puis égouttez les flageolets et incorporez-les. Cuisez 1 heure. 4 Servez dans un plat profond ou en cocotte, et parsemez votre cassoulet du persil que vous aurez lavé, équeuté et haché.



Avis d'internaute

GAELLEETOLIVIER Très bien. Le vin blanc (un tarquet sec pour nous) ressort bien dans la sauce, ce qui lui donne un goût excellent. On peut utiliser des haricots en boîte, mais, à mon goût, mieux vaut les mettre seulement 20 minutes avant la fin de la cuisson pour qu'ils ne soient pas trop réduits en purée.

RECETTE PROPOSÉE PAR COUGAR42

LAPIN AU YAOURT

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
1 heure

- * 1 Lapin entier vidé
- * 2 yaourts à 0 %
- * Moutarde
- * Herbes de Provence
- * Garam masala ou épices à tandoori
- * Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans un bol avec le yaourt, ajoutez à votre goût de la moutarde, du garam masala et des herbes de Provence. Salez, poivrez et mélangez. 2 Tartinez le lapin avec la moitié de la préparation. Enfournez pour 30 minutes. Sortez-le du four, retournez-le et badigeonnez-le du reste de mélange au yaourt. Enfournez pour encore 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. La viande est très savoureuse, pas grasse, donc diététique.



Avis d'internaute

M8BOU Excellent ! Nous avons adoré ! En plus, c'est léger et rapide à préparer. J'ai mis directement toute la sauce et je n'ai pas retourné à mi-cuisson. Petite croûte délicieuse à l'extérieur et moelleux à l'intérieur... Hummm !



LAPIN EN GELEE

RECETTE PROPOSEE PAR SYLVIE

Pour
6 personnes

*1 lapin en morceaux (environ 1 kg) *2 carottes *2 oignons *2 gousses d'ail
*5 brins de persil *2 branches de thym *2 feuilles de laurier
*75 cl de bouillon de volaille *2 c. à soupe de cognac *Huile ou beurre
*Herbes de Provence *Sel et poivre

PRÉPARATION
30 minutesCUISSON
1h35RÉFRIGÉRATION
3 heures

1 Dans une cocotte avec un peu d'huile ou de beurre, faites dorer les morceaux de lapin. Pelez puis émincez les carottes et les oignons, ajoutez-les, salez et poivrez. Incorporez les herbes de Provence, le thym, le laurier, le persil et l'ail. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 1 h 30. 2 Sortez la viande et laissez-la un peu refroidir. Désossez-la et placez-la sur un plat de service. Passez le jus au tamis, ajoutez-y le cognac et versez sur le lapin. Placez au moins 3 heures au réfrigérateur jusqu'à ce que le jus prenne en gelée.



LAPIN AUX FIGUES

RECETTE PROPOSÉE PAR DIANE...

Pour
2 personnesPRÉPARATION
10 minutesCUISSON
2h40

* $\frac{1}{2}$ lapin (350 g environ) * 1 oignon * 20 cl de vin rouge * 8 figues sèches
* 4 c. à soupe de vinaigre balsamique * 2 c. à soupe d'huile
* 2 c. à café bombées de fond de veau * Romarin

1 Pelez et coupez l'oignon en morceaux. Dans une cocotte avec l'huile, colorez-les à feu moyen. Ajoutez le lapin et faites-le dorer 2 à 3 minutes sur chaque face. Versez le vin, le vinaigre, 25 cl d'eau et le fond de veau. Mélangez et portez à ébullition. 2 Équeutez les figues et coupez-les en deux. Incorporez-les dans la cocotte avec du romarin. Couvrez et laissez cuire 2h30 à feu doux.



Avis d'internaute

GUILLAUME3 Recette très simple

à réaliser et vraiment excellente pour les amateurs de sucré-salé. J'ai fait des pâtes complètes en accompagnement, c'était impeccable.



RECETTE PROPOSÉE PAR DAPHNE 46

LAPIN À LA BASQUAISE

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
50 minutes

* 800 g de découpe de lapin (cuisse, râble, gigolette, etc.)
* 6 tomates ou 1 boîte de 400 g de tomates pelées * 2 courgettes
* 2 oignons * 1 poivron vert
* 1 poivron rouge * 1 gousse d'ail
* 10 cl de vin blanc
* 1 pincée de gros sel
* 1 pincée d'herbes de Provence
* Sel et poivre

1 Retirez la peau des tomates. Rincez puis épépinez les poivrons, nettoyez les courgettes et débitez l'ensemble en morceaux. Pelez et découpez en lamelles les oignons et l'ail. Mettez le tout dans une cocotte. Ajoutez le vin, le gros sel et les herbes de Provence, poivrez. Cuisez 10 minutes à feu moyen 2 Ajoutez les morceaux de lapin, couvrez et laissez cuire 40 minutes environ. Avant de servir, rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

LAPIN AUX PRUNEAUX

RECETTE PROPOSÉE PAR ELVIRE 50

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
1 heure

* 1 lapin de 1,5 kg coupé en morceaux
* 200 g de lardons allumette nature
* 250 g de champignons frais
* 250 g de pruneaux entiers * 1 gros oignon
* 3 gousses d'ail * 15 g de beurre
* 25 cl de vin blanc sec * 3 c. à soupe d'huile d'olive
* 3 c. à soupe de moutarde forte
* 2 c. à soupe de farine fluide * 10 baies roses
* Sel et poivre

1 Dans une grande cocotte en fonte avec un couvercle creux, chauffez le beurre et l'huile. Faites-y bien dorer les morceaux de lapin. Pelez puis émincez l'oignon, nettoyez les champignons, ajoutez le tout, cuisez 3 minutes à feu doux puis ajoutez les lardons et l'ail pelé et émincé. 2 Dans un bol, mélangez le vin, la moutarde et la farine. Intégrez l'ensemble dans la cocotte et remuez soigneusement. En dernier lieu, ajoutez les pruneaux sans enlever les noyaux (c'est plus goûteux), salez, poivrez et ajoutez les baies roses. 3 Réduisez la flamme au minimum, posez le couvercle et remplissez-le d'eau. Cuisez 50 minutes à 1 heure suivant la taille des morceaux. Ajoutez un peu de vin si la préparation épaissit trop. Servez avec des petites pommes de terre rôties et une salade aux noix.



Avis d'internaute

GHIS61 Vin blanc remplacé par du porto dans

lequel j'ai laissé macérer les pruneaux. Sans farine !



NAVARIN DE LAPIN

RECETTE PROPOSÉE PAR PERRINE ...

Pour
4 personnesPRÉPARATION
30 minutesCUISSON
1h45

*1 lapin vidé et découpé *3 carottes *2 grosses pommes de terre *1 gros navet
 *3 poignées de petits pois frais *2 oignons *2 gousses d'ail *1 branche de romarin
 *1 feuille de laurier *30 g de beurre *2 c. à soupe de farine *1 cube de bouillon
 *1 c. à café de concentré de tomate *1 clou de girofle *Sel et poivre

1 Après les avoir pelés, émincez 1 oignon, coupez en rondelles les carottes et en gros cubes le navet. Réservez. Écossez les petits pois et, dans une casserole d'eau, ébouillantez-les 5 minutes, couverts d'une assiette creuse remplie d'un verre d'eau. Égouttez-les. **2** Dans une cocotte avec le beurre, dorez les morceaux de lapin. Retirez-les, farinez-les et mettez-les de côté. À la place, faites revenir les légumes réservés, les petits pois et l'ail non pelé. Ajoutez la viande et remuez. **3** Dans une casserole avec 75 cl d'eau, diluez le cube de bouillon. Versez dans la cocotte avec le romarin et le laurier. Pelez le second oignon et piquez-le du clou de girofle. Ajoutez-le avec le concentré de tomate dans le récipient. Assaisonnez, couvrez et laissez cuire 1 heure. **4** Épluchez et coupez en gros cubes les pommes de terre. Incorporez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 30 minutes.

CONSEIL: Vous pouvez cuire la viande encore plus longtemps et, surtout, c'est meilleur réchauffé !

*Avis d'internaute*

EVAG Recette suivie à la lettre avec un très bon lapin. Le goût subtil du navet se marie parfaitement avec, une découverte sensationnelle ! La viande était tendre à souhait, et les légumes n'étaient pas réduits en purée, juste fondants comme il faut. Une merveille que je recommande vivement.

... et 1000 autres avis sur [www.cuisimoi.com](#)



marmiton_org

Rejoignez-nous sur
Snapchat

15 RAISONS de ne pas finir le pot de pâte à tartiner À LA PETITE CUILLÈRE

C'est bizarre l'attraction que suscite ce pot de pâte à tartiner aux noisettes... Avez-vous remarqué que les petites cuillères finissent fatalement par plonger à l'intérieur ? Maintenant que vous le savez, vous allez pouvoir y mettre un terme et vous assurer qu'il reste assez de pâte à tartiner aux noisettes pour réaliser une de ces 15 recettes, parce qu'elles valent vraiment le détour ! Par Claire Debruille



PAIN PERDU ROULÉ

RECETTE PROPOSÉE PAR MARMITON RECETTES

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
5 minutes

- * 2 œufs
- * 10 cl de lait
- * 12 tranches de pain de mie complet
- * 4 c. à soupe d'huile neutre (arachide de préférence)
- * 12 c. à café de pâte à tartiner
- * 1 sachet de sucre vanillé

1 Écroûtez le pain. Écrasez les tranches au rouleau à pâtisserie. Sur un côté de chacune des tranches, étalez 1 cuillerée de pâte à tartiner en évitant que ça déborde. Enroulez les tranches bien serrées sur elles-mêmes, en commençant par le côté tartiné. **2** Réservez dans un plat assez grand pour éviter que les tranches ne se touchent. Dans un saladier, battez ensemble les œufs, le lait et le sucre. Nappez-en les roulés. **3** Aussitôt, dans une poêle avec l'huile bien chaude, faites-les frire jusqu'à les dorer de tous côtés. Égouttez sur du papier absorbant.



FONDANT

RECETTE PROPOSÉE PAR LOUVU

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 5 minutes

CUISSON 9 minutes

RÉFRIGÉRATION 4 heures

* 3 œufs * Beurre * 380g de pâte à tartiner * 40g de farine

1 Beurrez et farinez 4 petits ramequins. Réservez au réfrigérateur. Dans un saladier, mélangez la pâte à tartiner et les œufs, puis incorporez la farine. Remplissez-en à moitié les ramequins. Recouvrez-les de film alimentaire. Laissez reposer au moins 4 heures au réfrigérateur. 2 Préchauffez le four à 270 °C (th. 9) en chaleur traditionnelle. Enfournez les ramequins pour 9 minutes. Les fondants doivent se fendre légèrement sur le dessus. Servez et dégustez chaud.

Avis d'internaute

VICBERLO Génial. À préparer la veille, laisser au réfrigérateur, et cuire juste pour le dessert. C'est simple, bon et ça fait son effet !



MADELEINES

RECETTE PROPOSÉE PAR MACARONGIRL

Pour 30 pièces

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 15 minutes

* 1 citron non traité (zeste)
* 3 œufs
* 125 g de beurre demi-sel
* 150 g de farine
* 130 g de sucre roux
* 2 c. à soupe de pâte à tartiner
* 1 c. à soupe de miel
* ½ sachet de levure

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans une casserole, faites fondre le beurre. Lavez et séchez le citron puis zestez-le. Dans un saladier, blanchissez au fouet les œufs, le sucre et le miel. 2 Ajoutez alors la farine, la levure, le beurre fondu et le zeste puis mélangez soigneusement. Graissez généreusement 30 moules à madeleine. Remplissez-les à moitié de la préparation précédente. 3 Placez la pâte à tartiner dans une poche à douille ou un sac de congélation au coin coupé. Répartissez sur la pâte. Enfournez pour 8 minutes sans ouvrir la porte du four pendant la cuisson au risque de voir la fameuse petite bosse retomber.

Avis d'internaute

USER1890 Très bonne recette. Mes toutes premières madeleines, et ni moi ni mon entourage n'avons été déçus ! Je mets les moules remplis de pâte au frais avant de les enfourner pour qu'en effet une belle bosse se forme.



MUFFINS

Pour
12 pièces



PRÉPARATION
10 minutes



CUISISON
25 minutes



REPOS
5 minutes



RECETTE PROPOSÉE PAR EMILIE 2401

- * 2 œufs
- * 1 yaourt nature
- * 100 g de beurre
- * 10 cl de lait
- * 280 g de farine
- * 1 petit pot de pâte à tartiner
- * 100 g de sucre en poudre
- * 1 sachet de sucre vanillé
- * ½ sachet de levure chimique
- * 1 pincée de sel



RECETTE PROPOSÉE PAR MARMITON RECETTES

BROWNIES EXPRESS

Pour
5 minibrownies

PRÉPARATION
15 minutes

CUISISON
15 minutes

REPOS
30 minutes

- * 2 œufs
- * 175 g de pâte à tartiner
- * 70 g de farine

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez la pâte à tartiner, les œufs et la farine jusqu'à obtenir un ensemble lisse et homogène. 2 Sur une plaque tapissée de papier cuisson, répartissez en 5 tas espacés. Enfournez pour 15 minutes. Laissez reposer 30 minutes hors du four avant de déguster.

Avis d'internaute

SARAHFAT Ils déchirent !!! Tout le monde en raffole et en veut encore. J'ai ajouté de la noix de coco râpée dans la pâte ! Franchement, à refaire ! Merci pour cette merveilleuse recette.



BOUCHÉES CHOCOLAT NOISETTE

RECETTE PROPOSÉE PAR MARMITON RECETTES

Pour
24 pièces

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
5 minutes

RÉFRIGÉRATION
1 heure

CONGÉLATION
4 heures

*10 cl de crème liquide *400 g de pâte à tartiner *24 noisettes entières *100 g de noisettes concassées
*70 g de chocolat noir *8 crêpes dentelle (type gauvottes)

1 Écrasez grossièrement les crêpes et placez-les dans un bol. Ajoutez la pâte à tartiner et mélangez. Réservez la moitié et répartissez le reste dans 24 demi-sphères. Lissez la surface à la spatule. Enfoncez au centre de chacune 1 noisette entière. Placez 2 heures au congélateur. 2 Démoulez. Nettoyez les demi-sphères. Répartissez dedans le mélange avec la pâte à tartiner réservé. Posez

dessus les demi-bouchées congelées. Placez 2 heures au congélateur. Pendant ce temps, cassez en morceaux le chocolat, placez-les dans un bol et faites fondre au bain-marie. Incorporez la crème liquide et laissez refroidir. 3 Démoulez les bouchées. Roulez-les 1 par 1 dans le chocolat puis dans les noisettes concassées. Placez 1 heure au réfrigérateur avant de servir.



GÂTEAU AU YAOURT

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLINE [716]

Pour 6 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISISON
25 minutes



- * 4 œufs * 1 pot de 125 g de yaourt nature
- * 4 c. à soupe de pâte à tartiner (ou plus)
- * 180 g de farine
- * 150 g de sucre semoule
- * 1 sachet de sucre vanillé
- * 1 sachet de levure
- * 12,5 cl d'huile

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, réunissez le yaourt, les 2 sures, semoule et vanillé, la farine, l'huile, les œufs et la levure. Mélangez soigneusement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. **2** Dans un moule beurré ou tapissé de papier sulfurisé, versez une partie de la préparation. Incorporez la pâte à tartiner dans celle restante puis répartissez sur le dessus de la première. Enfournez pour 25 minutes.

CONSEIL: Le pot de yaourt nettoyé peut servir de mesure pour peser les ingrédients.

Avis d'internaute

BOURRIERES Trop bon et rigolo car la pâte à tartiner se sépare en cuisant ça fait un gâteau vraiment moelleux et fondant, très étonnant...



RECETTE PROPOSÉE PAR SOFYBUBBLE [716]

TRESSE FEUILLETÉE

Pour 4 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISISON
25 minutes



CONGÉLATION
10 minutes

- * 1 œuf * 3 c. à soupe de lait * 1 pâte feuilletée
- * 1 pot de pâte à tartiner * 2 sachets de sucre vanillé

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez la pâte feuilletée. Étalez la pâte à tartiner sur toute sa surface. Roulez-la en boudin et placez 10 minutes au congélateur afin qu'elle durcisse. **2** Fendez le rouleau en deux dans la longueur. Tressez ensemble les 2 moitiés. Dans un bol, mélangez l'œuf et le lait. Badigeonnez-en la tresse. Roulez-la dans le sucre. Enfournez pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elle prenne une belle couleur.

RECETTE PROPOSÉE PAR SHOGOUN

VERRINE DE MOUSSE AUX SPÉCULOOS

Pour
12 personnesCUISSON
5 minutesPRÉPARATION
20 minutesRÉFRIGÉRATION
2 heures

* 500 g de mascarpone * 20 cl de crème fraîche
 * 2 blancs d'œufs * 4 c. à soupe de sucre glace
 * 1 sachet de sucre vanillé * 12 spéculoos
POUR LA MOUSSE: * 6 œufs * 200 g de Nutella

- 1** Préparez la mousse : séparez les blancs des 6 œufs des jaunes. Dans une petite casserole, faites fondre le Nutella sur feu doux. Hors du feu, ajoutez-y les jaunes et mélangez. Battez les blancs en neige bien ferme, puis incorporez-les délicatement à la préparation. Réservez au réfrigérateur.
- 2** Avec un batteur électrique, fouettez ensemble le mascarpone, les 2 sucres, glace et vanillé, et la crème fraîche. Montez en neige les 2 blancs d'œufs, puis incorporez-les au mélange.
- 3** Écrasez des spéculoos et répartissez-les dans le fond de 12 verrines. Dessus, étalez en couches la moitié de la mousse puis celle de la préparation au mascarpone. Recommencez ces opérations. Placez 2 heures au réfrigérateur.



Avis d'internaute

PETITPRINCE04 Pour une mousse plus ferme, ajoutez

2 ou 3 feuilles de gélatine, préalablement trempées 5 minutes dans de l'eau froide pour les ramollir. Puis incorporez les blancs d'œufs montés en neige très ferme et réservez au réfrigérateur.



BAVAROIS

RECETTE PROPOSÉE PAR AUYO

Pour
5 personnes



PRÉPARATION
15 minutes



CUISSON
5 minutes



RÉFRIGÉRATION
2 heures



CONGÉLATION
45 minutes



- * 20 cl de crème fraîche liquide à 35 %
- * 5 c. à soupe de lait
- * 240 g de pâte à tartiner
- * 2 feuilles de gélatine



CRUMBLE BANANE

RECETTE PROPOSÉE PAR JULIE

Pour
4 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISISON
25 minutes

1 Placez la crème fraîche 45 minutes au congélateur et déposez le saladier et les fouets du batteur au réfrigérateur. **2** Puis dans le saladier, fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle épaisse et colle aux branches des fouets. Pas plus longtemps, pour éviter d'obtenir du beurre. Réservez au réfrigérateur. **3** Trempez la gélatine 1 minute dans un bol d'eau froide. Essorez-la soigneusement dans votre poing. Dans une petite casserole, chauffez sur feu doux le lait et la pâte à tartiner en remuant pour homogénéiser. Incorporez la gélatine. Laissez refroidir 2 à 3 minutes seulement car le mélange a tendance à figer très vite. **4** Versez dans la crème fouettée et mélangez délicatement, en soulevant la crème, sinon elle retombe. Tapissez de film étirable 5 ramequins ou 1 petit saladier en prévoyant « large » parce que le surplus servira à recouvrir le bavarois lors de la réfrigération. **5** Remplissez de mousse les récipients et rabattez le film sur les bords. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur. Démoulez et retirez délicatement le film avant de servir.

- * 2 grosses bananes * 50 g de beurre
- * 4 c. à soupe de pâte à tartiner * 50 g de farine
- * 50 g de sucre * 20 g de noix de coco râpée

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et la noix de coco. Ajoutez le beurre par morceaux. Travaillez du bout des doigts en émiettant pour obtenir une pâte « sableuse ». **2** Beurrez légèrement 4 ramequins. Pelez et détaillez en rondelles les bananes, puis répartissez-les au fond. Nappez-les de pâte à tartiner. Recouvrez de pâte à crumble. Enfournez pour 20 à 25 minutes afin que le dessus dore sans brûler. Servez tiède.

Tous les papiers se recyclent,
alors trions-les tous.

**Il y a
des gestes simples
qui sont
des gestes forts.**

La presse écrite s'engage pour le recyclage
des papiers avec Ecofolio.





RELIGIEUSES

RECETTE PROPOSÉE PAR ALBADEM

Pour
8 personnes

PRÉPARATION
20 minutes

CUISISON
40 minutes



* 6 c. à soupe de pâte à tartiner
POUR LES CHOUX: * 3 œufs * 70 g de beurre
* 1 c. à soupe de lait demi-écrémé en poudre
* 90 g de farine * 2 pincées de sucre
* 1 pincée de sel
POUR LA CRÈME: * 2 jaunes d'œufs
* 50 cl de lait * 200 g de pâte à tartiner
* 40 g de Maïzena * 30 g de sucre

1 Préparez les choux : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, portez à ébullition 16 cl d'eau, le sel, le sucre et le beurre en morceaux en remuant pour les faire fondre. Ajoutez le lait et faites bouillir à nouveau. Hors du feu, incorporez la farine en une fois et tournez rapidement. **2** Sur feu doux, desséchez cette panade 5 minutes en remuant sans cesse. Laissez refroidir 3 minutes dans un saladier. Incorporez-y les œufs un à un en mélangeant entre chaque jusqu'à obtenir une pâte bien lisse formant un ruban cassant sur la cuillère. Placez dans une poche à douille. **3** Sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, répartissez en 8 boules de 4 cm de diamètre et autant de 2,5 cm de diamètre. Aplatissez légèrement avec le doigt. Enfournez pour 30 minutes environ jusqu'à colorer les choux. **4** Pendant ce temps, préparez la crème : dans une casserole, portez le lait à ébullition. Dans un saladier, blanchissez les jaunes d'œufs et le sucre, puis incorporez la Maïzena. Détendez avec 1 louche de lait bouillant. **5** Placez la casserole sur feu très doux et versez-y petit à petit la préparation aux œufs en fouettant bien pour éviter les grumeaux. Laissez tiédir, incorporez la pâte à tartiner et réservez au frais. **6** Emplissez de la crème une poche à douille. Garnissez-en les choux au maximum par une ouverture pratiquée à la base. Faites fondre les 6 cuillerées à soupe de pâte à tartiner 2 minutes au micro-ondes. Trempez dedans le haut des choux, puis placez aussitôt les petits sur les grands.

CRÈME GLACÉE

RECETTE PROPOSÉE PAR AMANDINE

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
15 minutes

CUISISON
5 minutes

TURBINAGE
45 minutes

* 2 œufs entiers + 2 jaunes d'œufs * 420 cl de crème fraîche liquide entière * 220 g de pâte à tartiner * 20 g de sucre * 1 pincée de sel

1 Versez la crème dans une terrine et réservez au congélateur. Dans une casserole, diluez le sucre dans 20 cl d'eau, portez à ébullition et laissez frémir 30 secondes. Laissez tiédir. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. **2** Dans un saladier, blanchissez au batteur électrique les jaunes d'œufs et le sirop. Dans un autre, montez en neige les blancs et le sel. Dans une terrine, fouettez la crème bien froide pour la monter en chantilly. **3** Mélangez la pâte à tartiner et la préparation aux jaunes d'œufs. Incorporez-y délicatement la chantilly puis les blancs en neige. Versez dans la cuve d'une sorbetière et turbinez 45 minutes environ jusqu'à ce que ça prenne.

Abonnez-vous vite à Marmiton magazine



10 numéros (39€)
+ un frigobloc (14€90) = ~~53€90~~

POUR VOUS

29€90 SEULEMENT !

+



Le calendrier maxi-aimanté pour se simplifier la vie !

À découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code MARM31A
ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton Service Abonnement, 56 rue du rocher, 75008 Paris

Oui,

je souhaite m'abonner à Marmiton magazine et recevoir les 10 prochains numéros
pour seulement 29,90€ + en cadeau le Frigobloc !

Code :

MARM31A

J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

► Mes coordonnées

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE :

E-MAIL : @

► Mon règlement

Quantité : x 29,90€ = (total de ma commande)

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton

..... (les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date d'expiration / / Code Crypto /

Date et signature obligatoires

Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2016. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.



TIRAMISU FRAMBOISES

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIE-L.

Pour
8 personnes



PRÉPARATION
20 minutes



RÉFRIGÉRATION
12 heures



- * 750 g de framboises * 3 œufs
- * 500 g de mascarpone * 25 cl de lait
- * 40 biscuits cuillère ou boudoirs
- * 150 g de sucre * 120 g de pâte à tartiner
- * 25 g de chocolat * Chocolat en poudre



RECETTE PROPOSÉE PAR ADELIN

SABLÉS FOURRÉS

Pour
15 à 20 pièces

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
25 minutes

- * 2 jaunes d'œufs * 125 g de beurre mou
- * pâte à tartiner * 250 g de farine * 70 g de sucre
- * 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans un saladier, travaillez ensemble le beurre, les jaunes d'œufs et le sucre pour blanchir le tout. Incorporez-y la farine, le sel et 5 cl d'eau. Pétrissez pour homogénéiser et formez en boule. 2 Séparez cette pâte en 15 ou 20 boules selon la taille de biscuit que vous désirez. Aplatissez chaque portion et déposez en son centre 1 cuillerée à café de pâte à tartiner. Rabattez les bords par-dessus la garniture et soudez-les en pinçant. 3 Écrasez légèrement chaque biscuit. Posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez refroidir hors du four. Dégustez de préférence froid ou légèrement tiède.

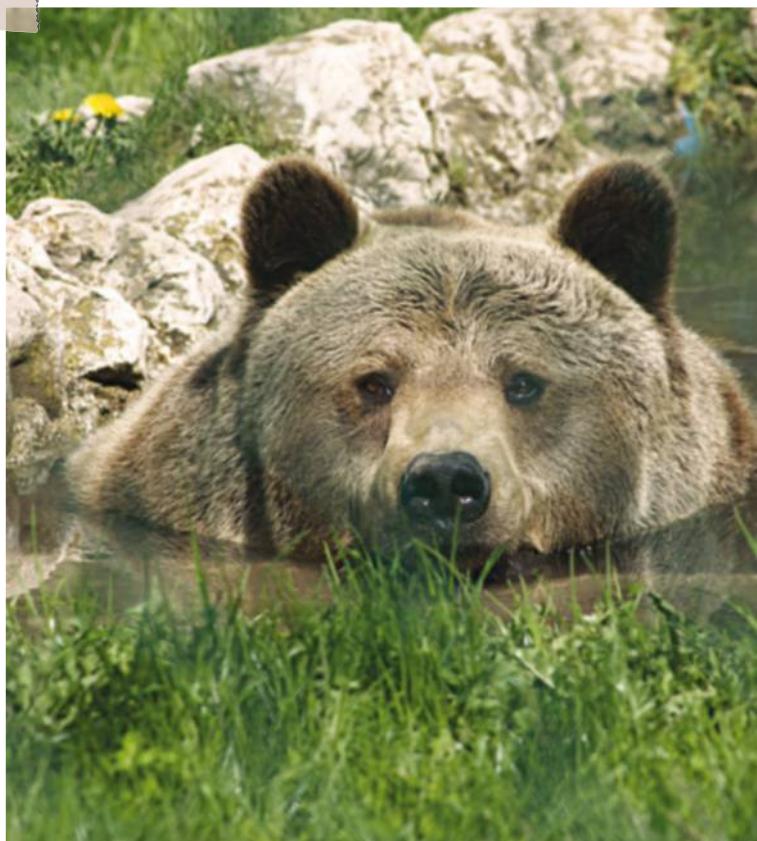
1 La veille, séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, fouettez énergiquement les jaunes et le sucre pour les blanchir. Ajoutez-y peu à peu la mascarpone, puis 100 g de pâte à tartiner en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien lisse. Montez en neige les blancs et incorporez-les délicatement à l'ensemble. Réservez au réfrigérateur. 2 Faites fondre le reste de pâte à tartiner 1 minute au micro-ondes. Nappez-en les framboises étalées sur une assiette. Délayez du chocolat en poudre dans le lait et versez dans une assiette creuse. 3 Trempez rapidement la moitié des biscuits dans le lait et disposez-les au fond d'un plat à gratin. Recouvrez-les des framboises avec la pâte à tartiner puis de la moitié de la crème réservée. Imbibez de même les biscuits restants et placez-les dessus. Nappez du reste de crème. Placez 1 nuit au réfrigérateur. 4 Le jour même, 10 minutes avant de servir, détailliez en copeaux le chocolat puis parsemez-en le plat.

La cuisine des ABRUZZES

Une tradition CULINAIRE sans esbroufe

Vaut mieux tard que jamais ! Le sujet que j'attends depuis environ dix ans est enfin au programme de ce Marmiton, et c'est avec plaisir que je vous guide dans cette région italienne authentique qui a le doux parfum de mes vacances d'été chez ma nonna Linda.

Par Hélène Nadalutti-Natale



Cette région confidentielle de l'Italie centrale, qui s'étend des Apennins à la mer Adriatique, compte quatre provinces : L'Aquila (chef-lieu), Pescara, Teramo et Chieti. Pourquoi confidentielle ? Car même si elle fait partie des destinations préférées des Italiens, été comme hiver, elle est préservée du tourisme de masse. Bienvenue dans la vraie vie des Italiens ! En effet, sur ce territoire tourmenté, montagneux et sauvage, les complexes touristiques sont rares. En revanche, il compte plusieurs réserves naturelles comme le parc national des Abruzzes, celui du Gran Sasso, le mont de la Laïga ou de la Majella. Quant aux plages, à vous de choisir : longues et sableuses ou rocheuses quand la montagne rencontre la mer ?

UNE CUISINE À LA HAUTEUR

Et pas seulement parce que les deux tiers de son territoire se trouvent au-dessus de 750 m d'altitude, mais grâce à la qualité de ses matières premières. En effet, avec la mer Adriatique, des zones agricoles perchées sur des plateaux intérieurs ainsi qu'une longue tradition de pastoralisme, toutes les conditions sont remplies pour se régaler avec de bons produits, et on sait qu'un bon plat commence par là ! C'est une cuisine simple et rustique, qui s'emploie à mettre en valeur les saveurs de ses produits sans fanfaronnades (si, si, c'est possible en Italie aussi !). Les productions locales sont nombreuses et appréciées : céréales, fruits et légumes, fromages de brebis et de chèvre (pecorino, par exemple), produits de la mer, truffe, safran, huile d'olive...

PRIMOPIATTO

Même si les Abruzzes possèdent la petite ville de Fara San Martino, un haut lieu des pâtes artisanales, j'ai rarement vu les femmes de ma famille (les hommes non plus, d'ailleurs) jeter des pâtes sèches dans de l'eau bouillante. En deux temps trois mouvements, la table de la cuisine est toute farinée et remplie de pâtes aux formes diverses selon le menu du jour. La spécialité de la région est sans aucun doute les maccheroni ou spaghetti alla chitarra,



*Retour de pêche
à Giulianova.*



*Crocus en Aquila, d'où l'on
recueille le safran.*

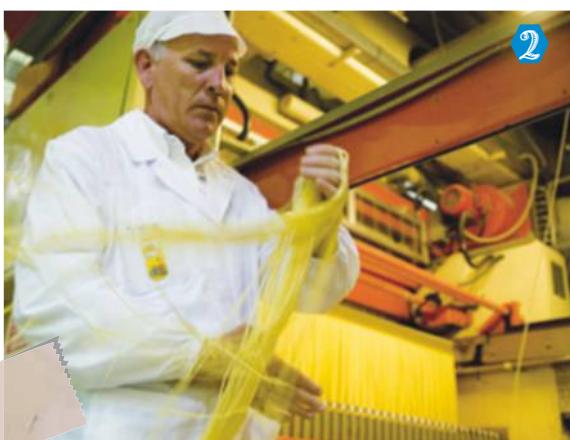


Le château de
Rocca Calascio, dans la
province de Chieti.

De la mortadella
di campotosto, ou
couille de mullet...
Eh oui, la langue
italienne est très
imagée !

Il était une fois

- » On raconte que dans la cohorte des cuisiniers qui immigrèrent en France à la suite de Catherine de Médicis, il y avait beaucoup d'Abruzzois ! Ils auraient donc contribué aux bases de la cuisine française.
- » Il existe encore un métier ancestral très particulier, celui de pleureuse lors des enterrements. Plus il y a de pleureuses, plus l'hommage au défunt est grand.



3 produits à emporter

1 DU PECORINO: Vous en trouverez à peu près partout, mais si vous avez l'occasion de passer vers Castel del Monte, capitale abruzzaise du pastoralisme, le choix sera immense...

2 DES PÂTES ARTISANALES: À Fara San Martino, la production des pâtes remonte au XIX^e siècle ! Les blés sont mélangés à l'eau très pure de la montagne. Les marques De Cecco et Giuseppe Cocco, entre autres, sortent de cette usine.

3 LA CENTERBE DE TOCCO: Une liqueur verte émeraude à base d'herbes qui, malgré sa haute teneur en alcool (70°), se boit dangereusement bien !

Mes meilleurs souvenirs gourmands

8 h Tôt le matin, la sauce mijote déjà dans la cocotte de la nonna et embaume la petite maison de rue. Elle y glisse un morceau de bœuf, d'agneau et de porc pour lui donner son bon goût.

8 h 30 Pour le petit déjeuner, pizza, mais pas n'importe laquelle ! Celle que l'on trouve chez le boulanger avec une pâte à pain croustillante à l'huile d'olive et très peu de tomate (pas de fromage), juste pour lui donner un peu de couleur. J'essaie depuis des années de retrouver en France sa saveur, mais c'est peine perdue !

12 h 30 L'agneau au four est au menu. Épluchez et coupez des pommes de terre en grosses frites, badigeonnez-les d'huile d'olive. Posez dessus des petites côteslettes d'agneau premières, parsemez de sel et d'herbes de Provence ou d'origan, et glissez au four à 180 °C (th. 6) pour 20 minutes.

littéralement « à la guitare ». Il n'est pas question là d'une sérenade, mais de l'ustensile particulier qui sert à leur confection et qui ressemble à une guitare. C'est un moule généralement en bois de hêtre, avec des fils métalliques tendus d'un bout à l'autre, permettant de réaliser des spaghetti carrés. Ils sont servis avec une sauce tomate avec de l'agneau ou des poivrons et du pecorino. Un vrai délice ! Il primo piatto (les pâtes) est volontiers précédé d'antipasti de légumes : tomates séchées, aubergines, poivrons, champignons, petits artichauts...

DES SAVEURS DU TERROIR ET DE LA MER

Vous devrez remettre à plus tard votre envie d'une bonne côte de bœuf... L'Italie en général, et à plus forte raison les Abruzzes, ne connaît pas ! Par contre, l'agneau y est roi. Un peu partout, vous pourrez voir des restaurants qui annoncent en grand « Arrosticini ». N'hésitez pas à vous arrêter. Vous dinerez alors de petites brochettes de viande d'agneau coupée en petits cubes d'un centimètre. Autrefois, elles étaient réalisées par les bergers avec la viande des

15 h C'est l'heure de faire la cicerchiata pour la fête de quartier de ce soir. Un gâteau un peu long à préparer, mais idéal pour mettre les enfants aux fourneaux. Préparez une boule de pâte avec 800 g de farine, 6 œufs, environ 10 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de vin blanc sec et 1 pincée de sel. Faites réaliser par les petites mains des boudins de la grosseur d'un petit doigt, puis coupez-les en cubes. Roulez ces cubes en billes, faites-les frire et mettez-les à sécher sur du papier absorbant. Faites ensuite chauffer une belle quantité de miel dans une grande poêle qui doit pouvoir accueillir toutes les billes. Quand le miel a une belle couleur, ajoutez les billes et, si vous aimez, des fruits secs. Coupez le feu et, en prenant soin de ne pas vous brûler (humectez vos mains), donnez une belle forme de couronne au gâteau. La cicerchiata se conservera très bien plusieurs jours.

Un trabocchio, curieuse petite cabane de pêcheur.

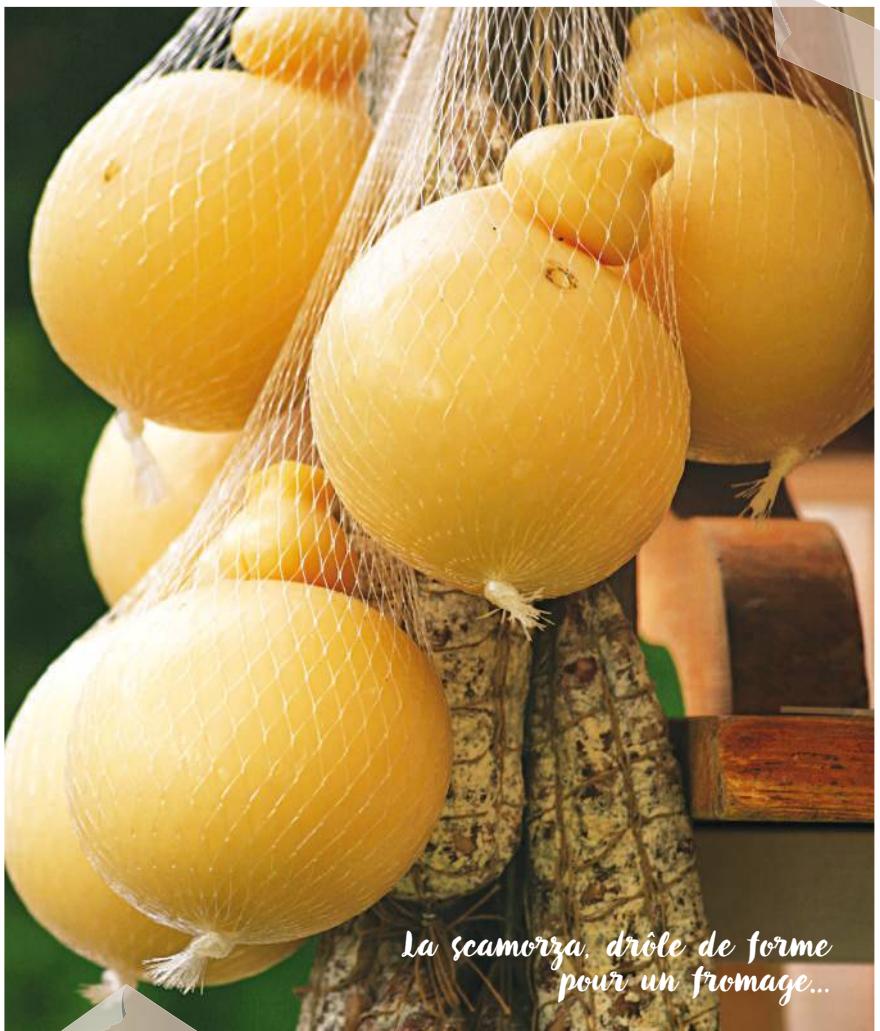


Vongole (palourdes).



Les trabocchi, de bien curieux restaurants

On peut observer ces anciennes cabanes de pêcheur entre Ortona et Vasto. Suspendues à quelques mètres de l'eau sur des pilotis, elles sont dotées d'une terrasse et sont reliées à la côte rocheuse par un chemin de planches qui semble précaire. Elles permettaient autrefois aux pêcheurs d'attraper du poisson sans partir en mer. En effet, elles étaient équipées d'un système rudimentaire qui permettait de descendre et lever des filets pour intercepter les bancs de poissons qui se déplaçaient le long des côtes. La bonne nouvelle, c'est que quelques cabanes ont été rénovées et transformées en restaurants. Ils s'appellent Cajana, Punta Rocciosa ou encore Cungarella. Les menus ne sont pas gastronomiques mais simplement faits maison, réalisés avec la pêche du jour dans une ambiance irréelle, au-dessus de l'eau et quelquefois à 80 m de la côte... Une soirée mémorable, de 35 à 55 euros.



La scamorza, drôle de forme pour un fromage...

vieilles brebis... La tradition veut qu'ils soient cuits sur le « rustillore », un barbecue typique très étroit. Au menu au moins une fois dans le séjour, choisissez la porchetta, un cochon de lait farci et rôti. Pour accompagner tout ça, optez pour une belle salade de tomate, concombre, fenouil, origan... Avec un assaisonnement à l'italienne (à savoir sans vinaigre) : du sel et un filet de l'excellente huile d'olive des Abruzzes, bien sûr. La mer Adriatique livre également ses trésors : soupe de poisson (il brodetto), tous types de poissons et fruits de mer, frits ou cuits à l'eau ou au four, ou cuisinés, notamment les sardines et les anchois, dans des pâtes avec de l'huile d'olive, de la tomate et de l'ail rouge de Sulmona.

FROMAGES ET DESSERTS

Ricotta fumée au genièvre, pecorino en tout genre plus ou moins affiné, la scamorza (un fromage de vache), les fameuses dragées colorées de Sulmona présentes dans beaucoup d'occasions de la vie italienne : mariages et baptêmes, bien sûr, mais également fiançailles et remises de diplômes... Sans oublier les ferratelle, des gaufrettes croustillantes, et les calcionetti, des pâtisseries farcies de confiture de raisin. Et pour arroser le tout, je vous conseille un montepulciano rouge pour la viande, un cerasuolo blanc pour les poissons et les fruits de mer, et un trebbiano pour les entrées et les poissons.



Ail de Sulmona.





MACCHERONI ALLA CHITARRA À LA SAUCE TOMATE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISISON 30 minutes

- * 1 oignon
- * 2 gousses d'ail
- * Piment haché
- * Basilic
- * 40 g de pecorino
- * 400 g de maccheroni alla chitarra (macaronis de section carrée)
- * 40 cl de sauce tomate
- * 100 g d'olives noires dénoyautées
- * 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- * Sel

1 Préparez la sauce : pelez et émincez l'oignon et l'ail, faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez ensuite la sauce tomate, les olives noires coupées et le piment. Salez et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce devienne dense, puis ajoutez les feuilles de basilic juste avant d'éteindre le feu. 2 Faites cuire les maccheroni à l'identique dans une grande casserole pleine d'eau bouillante salée. Égouttez puis ajoutez la sauce et du pecorino râpé.



ARROSTICINI (BROCHETTES DES ABRUZZES)

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISISON 10 minutes

- * 700 g de viande d'agneau
 - * Quelques gouttes de jus de citron
 - * 2 branches de romarin
 - * Huile d'olive vierge extra
 - * Sel
- 1 Choisissez une viande avec au moins un quart de gras afin d'empêcher qu'elle sèche à la cuisson. Découpez-la en cubes d'environ 1 cm de côté. Enfilez les cubes sur des pics de bois en alternant la viande maigre et celle plus grasse. 2 Une fois les brochettes préparées, disposez-les sur une assiette puis arrosez-les avec une marinade d'huile d'olive et citron (quelques gouttes) avant d'ajouter le romarin. 3 Disposez les arrosticini sur un barbecue ou une plaque de four, et faites-les cuire environ 10 minutes en les retournant régulièrement (pour une cuisson au four, mettez-le en position gril). Badigeonnez de temps en temps avec la marinade. Salez et servez chaud.



PARROZZO

POUR 8 personnes
PRÉPARATION 30 minutes
CUISISON 55 minutes

- * 1 citron (zeste)
- * 6 œufs
- * 30 g de beurre
- * 200 g de sucre
- * 150 g de semoule
- * 150 g de chocolat noir
- * 150 g d'amandes douces
- * 7 ou 8 amandes amères

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Émondez les amandes et hachez-les finement. Mettez-les dans un saladier, ajoutez la semoule et le zeste râpé du citron, mélangez bien. Battez les blancs d'œufs en neige et ajoutez-les aux autres ingrédients dans le saladier. Incorporez ensuite les jaunes d'œufs et le sucre et mélangez bien à nouveau. 2 Utilisez un moule en forme de demi-sphère et recouvrez-le de papier d'aluminium. Versez-y le mélange et enfournez pour environ 45 minutes. 3 Après la cuisson, retirez le gâteau du moule et laissez-le refroidir sur du papier absorbant. Faites fondre le chocolat noir avec le beurre au bain-marie et recouvrez le gâteau avec le glaçage au chocolat. Laissez refroidir le chocolat avant de servir.

**SALER ET POIVRER
EN SEUL GESTE AVEC
LE NOUVEAU MOULIN
SEL ET POIVRE
LE GUÉRANDAIS !**

Idéal pour donner du goût à tous vos plats, ce moulin révèle tous les arômes du Gros Sel de Guérande Séché et du Poivre noir concassé BIO. Aussi pratique en cuisine qu'à table, il devient l'allié indispensable de tous vos repas en famille ou entre amis pour un assaisonnement rapide et optimal.

PVC : 3,69 € (75 g).

Leguerandais.fr



**DE LA VIGNE
AU VÉGÉTAL**

Pétillant de Listel doit son succès à trois grands principes : un produit naturel, peu alcoolisé, et sans aucune concession sur la qualité. Dans toutes les grandes surfaces.

À partir de 3 €.

Listel.fr



**DOPEZ VOTRE INTÉRIEUR,
ET MEUBLEZ VOTRE
IMAGINATION AVEC ALINÉA**

Nos collections nous ressemblent, elles sont colorées et uniques. Elles affirment nos styles, nos tendances et signent la diversité. Des motifs géométriques et minimalistes aux couleurs pep's ou naturelles, la vaisselle aussi affirme notre caractère pour des repas qui vous ressemblent.

**PVC : assiette à partir de 4,59 € TTC, bol à
partir de 4,99 € TTC, mug 2,99 € TTC.**

Adecoeurir.enmagasin et sur alinea.fr



**ENVIE D'UN
DÉFERLEMENT DE
VITAMINES DANS
VOTRE VERRE ?**

L'extracteur de jus Philips utilise une technologie innovante de MicroExtraction pour extraire un maximum de jus de vos fruits et légumes préférés. Compact et design, il est aussi très facile d'utilisation : vous pouvez rincer toutes les pièces pour les nettoyer en 1 minute grâce à son design sans tamis. Cet extracteur de jus va devenir votre allié incontournable pour faire le plein de vitamines !

**Prix public conseillé
339,99 €.**

Philips.fr



index des recettes

des recettes

| | | |
|---|-----|-----|
| APÉRITIF | | |
| Amandes, herbes et parmesan | | |
| ENTRÉES | | |
| Tarte fleur aux oignons | 24 | 93 |
| Reblochon pané aux amandes | 24 | 102 |
| Soufflé Boursault et amandes | 24 | 104 |
| Bricks de roquefort aux poires | 30 | 105 |
| Velouté de patate douce et de poire | 31 | |
| Pizza poire parmesan | 32 | |
| Jambon de Parme au parmesan et aux poires | 32 | |
| Verrine fraîcheur de concombre et poire | 33 | |
| Velouté orange pour petits gourmets | 60 | |
| Sandwich british | 88 | |
| Risotto radicchio au brie | 104 | |
| Lapin en gelée | 121 | |
| PLATS | | |
| Tajine de veau aux poires | 29 | |
| Papillote de saumon aux poires et à la vanille | 34 | |
| Double cheeseburger classique | 42 | |
| Quiche aux carottes et gruyère | 72 | |
| Quiche à la tomate, au jambon et au chèvre | 72 | |
| Tarte au chèvre, à l'aubergine et à la tomate | 73 | |
| Quiche à l'oignon et aux épinards | 73 | |
| Quiche andalouse | 73 | |
| Quiche à la brousse et aux petits légumes | 73 | |
| Quiche aux poireaux et oignons | 78 | |
| Quiche aux champignons et à la fourme d'Ambert | 78 | |
| Quiche à la patate douce et au nauet | 79 | |
| Quiche à la menthe et à la feta | 79 | |
| Tourte aux escargots | 79 | |
| Tourte comtoise | 79 | |
| Tourte forestière | 84 | |
| Tourte au crabe | 84 | |
| Tourte au boudin | 84 | |
| Tourtesauvoyerde | 84 | |
| Tourte au saumon et crevettes | 86 | |
| Tourte bolognaise | 86 | |
| Tourte du volailler | 86 | |
| Tourte lorraine | 86 | |
| Tourte anglaise au poulet, aux petits pois et aux champignons | 91 | |
| Fish and Chips | 92 | |
| ACCOMPAGNEMENT | | |
| Mousseline de pomme de terre aux poires | 72 | 30 |
| Jacket potatoe | 72 | 90 |
| Yorkshire puddings | 72 | 93 |
| Risotto milanais | 72 | 99 |
| Risotto ai funghi porcini (aux cèpes) | 73 | 100 |
| Risotto aux carottes | 73 | 101 |
| Risotto de quinoa aux champignons | 73 | 102 |
| DESSERTS | | |
| Tarte au chocolat pralinée | 73 | 17 |
| Bugnes aux amandes et crème citron | 78 | 25 |
| Amandes rôties au miel | 78 | 25 |
| Financiers aux amandes et aux pois chiches | 78 | 25 |
| Poire pochée au vinaigre balsamique | 79 | 31 |
| Figues rôties | 79 | 45 |
| Donuts d'Halloween | 79 | 60 |
| The real english apple crumble | 84 | 94 |
| Trifle anglais aux framboises | 84 | 94 |
| Cake anglais aux fruits confits | 84 | 95 |
| Bread and butter pudding | 86 | 96 |
| Eton mess | 86 | 96 |
| Pain perdu roulé | 86 | 126 |
| Fondant | 86 | 127 |
| Madeleines | 86 | 127 |
| Muffins | 91 | 128 |
| Brownies express | 91 | 128 |
| Bouchées chocolat noisette | 92 | 129 |

| | |
|---------------------------------|--|
| Gâteau au yaourt | |
| Tresse feuilletée | |
| Verrine de mousse aux spéculoos | |
| Bauarois | |
| Crumble banane | |
| Religieuses | |
| Crème glacée | |
| Tiramisu framboises | |
| Sablés fourrés | |
| Parrozzo | |

| | | |
|------------|------------------------------|-----------|
| 130 | ↑ SAUCE ET CONDIMENTS | |
| 130 | Chutney pomme poire | 34 |
| 131 | Sauce Cumberland | 90 |
| 132 | Lemon curd | 91 |
| 132 | | |
| 134 | PETIT DÉJEUNER | |
| 134 | Crumpets | 88 |
| 136 | English Breakfast | 89 |
| 136 | Scones faciles | 95 |
| 142 | | |

Crédits photos

Couverture: StockFood/Winkelmann Bernhard. P3: Emanuel/Fotolia, Ophélie Lequesne/Marmiton. P4: Pradels/Sucré Salé. P8: DR. P10: DR, Instagram/Fooddeco, sandal1986/Lauri Patterson/ DragonImages/iStockphoto. P12: Emmanuelle Bégières. P14: DR, Atelier AAAAA. P16: Thomas Durio, DR, Roman Samokhin/Fotolia. P17: StockFood/Winkelmann Bernhard. P18-19: SRS/Westend61/ Photononstop. P20-21: La Collective des Amandes de Californie/DR, Diana Miller/Cultura/Photononstop. P22-23: picalotta/modesigns58/belchonock/iStockphoto. P24-25: Boursault/Patricia Kettenhofen, Patricia Kettenhofen/Elle et Vire, FNLS/Sandra Mahut, F. Waldman/Reblochon de Savoie, Renée Comet. P26: Cristian Baitg/iStockphoto. P29: Raduaner/Sucré Salé. P30-31: Cultura Creative/Lawton/Ruchaud/ Sucré Salé. P32-33: Anna Kurgaeva/iStockphoto, Manina Hatzimichali, StockFood/Fénot Eric. P34: Manina Hatzimichali, StockFood/Sucré Salé. P38-39: emmi/FOOD-pictures/FOOD-micro/dream79/jreika/Fotolia, DR/Thinkstock, Brett Stevens/Cultura Creative/Photononstop. P40-42: Library of Congress/Mary Evans Picture Library/Photononstop, Library of Congress/Rothstein Arthur, Pete McArthur/Flirt/Photononstop, Mary Evans Picture Library/Photononstop. P43-44: Illustrations Ziga Rajic. P45: Photos de Michel et Domitille Langot/Editions de la Martinière. P46-47: Reporters/Photononstop, Alasdair Thomson/ Mariha-kitchen/MariusFM77/iStockphoto. P48: Philippe Turpin/Photononstop. P50: Mick Rock/Cephas/ Photononstop. P58: Ophélie Lequesne/Marmiton, IngridHS/Fotolia. P60: Raduaner/Renaudin/Sucré Salé. P62-63: Puxan BC 2016/Pushan Chawla-Bhowmick. P66: Thomas Durio, Stratos Giannikos/iStockphoto. P68-69: A_Lein/Fotolia, StockFood/Meier Chris, Balme/Saveurs/Sunray Photo. P70-71: StockFood/ Pilosof Judd, Manina Hatzimichali, Thys/Sucré Salé. P74-75: ld1976/Fotolia, Manina Hatzimichali, StockFood/The Stepford Husband. P76-77: StockFood/Gregson Jonathan, Manina Hatzimichali, Raduaner/Sucré Salé. P80-81: StockFood/Eising Studio-Food Photo et Video, Ryman Cabannes/Balme/ Sucré Salé. P82-83: Viel/Amiard/Sucré Salé, StockFood/Heinge Winfried, FomaA/Fotolia, Manina Hatzimichali. P88-89: Geshas/Floortje/Lisouskaya/iStockphoto. P90-91: Christian Jung/Fotolia, Lauri Patterson/violetta/iStockphoto, Cultura Creative/Sucré Salé. P92-93: Thomas Durio, Lauri Patterson/ violetta/iStockphoto. P94-95: Studio/Sucré Salé, Anne Clark/Nikki Bidgood/iStockphoto, uikif/Fotolia. P96: White/Sucré Salé, Lesyy/iStockphoto. P99: Kuuona/iStockphoto. P100-101: Roulier-Turiot/Sucré Salé, DejanKolar/iStockphoto. P102-103: Lawton/Leser/Sucré Salé. P104-105: Manina Hatzimichali, Sugarless/ iStockphoto. P106: Manina Hatzimichali, StockFood/Emap Esprit. P108-109: ilbusca/iStockphoto. P110-111: Mary Evans Picture Library/Photononstop, Eberhard Grames/Bilderberg/Photononstop, ADLIB STUDIOS/Mary Evans Picture Library/Photononstop. P112-113: Ewing Galloway/UIG/Leemage, Mary Evans Picture Library/Photononstop, gilaxia/iStockphoto. P114: Alija/rez-art/iStockphoto. P117: Illustrations Ziga Rajic. P118-119: Manina Hatzimichali, ld1976/Fotolia, Viel/Sucré Salé. P120-121: Bagros/Sucré Salé, alittlething/iStockphoto, StockFood/Ellert Lujia. P122-123: StockFood/Fénot Eric, Jappy/Sucré Salé, Laurent Rouurais/Prismapix. P124: StockFood/Dhelemmes Thomas. P126-127: Marmiton, Maksim Shebeko/Fotolia. P128-129: Manina Hatzimichali, Marmiton. P130-131: Manina Hatzimichali, Marmiton, Nutella. P132: Fondacci-Markezana/Riou/Sucré Salé. P134: Manina Hatzimichali, Chris Schuster/Westend61/Photononstop. P136: StockFood/Eising Studio-Food Photo et Video, Manina Hatzimichali. P137: ROMAOSLO/GMVogd/Massimo Merlini/Gennaro Leonardi/pomodoronero/ iStockphoto, Sébastien Pélegrin. P138-139: gmalandra/ROMAOSLO/LianeM/outcast85/cmbellman/ iStockphoto, Carassale Matteo/Sime/Photononstop, SIME/Moscheni Francesca/Simeone/Photononstop. P140-141: ROMAOSLO/GMVogd/mickysolo/aloha_17/gian lucabartoli/gmalandra/iStockphoto, Antonio Capone/Sime/Photononstop. P142: Ettore/Fabio DiNatale/PHOTOview/Fotolia. P146: Illustrations Ziga Rajic. Supplément Mieux Manger: P1: DR, Philippe Matsas/Opale/Editions Fayard. P2: FotografiaBasica/ iStockphoto. P3: unpict/Watsin images/Fotolia. P5: Monkey Business/Fotolia. P6: junpingzon/iStockphoto.

CARNET D'ADRESSES

PAGE 7

Jeanne-Antoinette: Jeanneantoinette.fr
Beef-it: Beef-it.fr/shop
Omniciseur: Omniciseur.com

PAGE 10

Frechwork.fr
qdebouteilles.fr

PAGE 60

Da Wanda: Dawanda.fr
Bianca and Family: Bianca-and-family.com
Holly Party: Hollyparty.com

PAGE 64

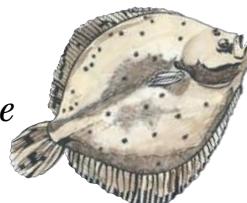
Illyshop: shop.illy.com
Yellow Octopus: Yellowoctopus.com.au
Riviera et Bar: Riviera-et-bar.fr
Nespresso: Nespresso.com
Da Wanda: Dawanda.fr
Bodum: Bodum.com
Boutique Marmiton: boutique.marmiton.org
Mathon: Mathon.fr
Coucke: Coucke.com
Reversible: Reversible.fr



Le mot de la FAIM

Tic-tac, tic-tac... le compte à rebours est lancé.

Chaque année, on se dit qu'on a le temps, mais finalement, cela arrive toujours bien plus vite que prévu. Heureusement, on planche sur le sujet pour vous et tout sera prêt dans le prochain magazine.



Vous avez deviné de quoi nous parlons ? Dans le doute, voici quelques indices...



RDV le 8 novembre pour préparer NOËL ensemble :-)
#onahate #oncomptelesjoursquinousseparentdenoel #vivelabuche

COMITÉ ÉDITORIAL

MARMITON

Christophe Duhamel,
Claire Debrulle, Stéphanie
Hauville, Véronique Olivier,
Dany Duran

RÉALISATION

COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.
Direction artistique : Ziga Rajic
Chef de studio : Alain Adone,
Olivier Lemesle
Secrétaire général de
la rédaction : Laurent Dibos
Secrétariat de rédaction :
Nicolas Chrétien, Jean
Debergue, Marion Pires

Rédactrice en chef photo :

Caroline Quinart
Service photo :
Carole Hiro, Mathilde Loncle

ÉDITION

Stéphanie Hauville

ABONNEMENTS

Laura Dosen

IMPRESSION :
Maury Imprimeurs,
zone industrielle RN 152
45300 Manchecourt
Photogravure :
COM'Presse

PUBLICITÉ

Groupe Aufeminin.com
Tél. 01 53 57 79 00
Présidente directrice
générale :
Marie-Laure Sauty de Chalon

Directrice générale de la régie :
Agnès Alazard-Rool
Directrice commerciale :
Caroline Sionneau-Guyard
Responsable commerciale :
Claire Garnier-Weill
01 53 57 15 03

SERVICE ABONNEMENT
ET ANCIENS NUMÉROS :
Marmiton, 56 rue du
Rocher 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine
@marmiton.org

DISTRIBUTION : Presstalis

Vente au numéro :
DESTINATION MÉDIA
01 56 82 12 07 (numéro
réservé aux diffuseurs
et dépositaires de presse)

Marmiton magazine
est édité par
MARMITON SAS
8 rue Saint-Fiacre
75002 PARIS

DIRECTEUR
DE LA PUBLICATION
Christophe Duhamel
ISSN : 2114 - 110 X
CPPAP : 0217K91573
Dépôt légal : à parution
@marmiton.org

Tarif abonnement :
1 an = 22 euros

La couverture de ce
magazine est imprimée sur
un papier 100 % recyclé.
**IMPRIMÉ
EN FRANCE**



Blanc Cassis
1 mesure de
crème de Cassis
L'Héritier-Guyot
4 mesures de
vin blanc frappé

MIXEZ À L'INFINI

L'HÉRITIER-GUYOT

Le goût du fruit depuis 1845



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



Cellier des Dauphins®

Signature

GRANDS VINS DES CÔTES DU RHÔNE



PLUS FORTE EST LA NATURE,
PLUS GRANDE EST LA SIGNATURE.

NÉS D'UN TERROIR DE TEMPÉRAMENT, LES VINS «SIGNATURE»
VOUS INVITENT À UNE DÉGUSTATION D'UNE RARE INTENSITÉ.

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

M^e Marmiton Mieux Manger

Supplément gratuit de Marmiton Magazine N°31. Ne peut être vendu séparément.

Mieux Manger ET MAXIMISER LE PLAISIR !

Nouveau

► ÉDITO ► ÉDITO ► ÉDITO ► ÉDITO

Reconnaître les VRAIS produits

S'il y a une chose que l'on ne devrait pas accepter, c'est d'être trompé volontairement lors de l'achat d'un produit, par le vendeur ou le producteur.

Je ne parle pas des arnaques de vacances avec la charcuterie corse « artisanale », faite à partir de viande des pays de l'Est, l'huile d'olive « locale » qui n'est autre qu'une huile industrielle importée, ou des œufs « fermiers » du marché qui viennent de poules de batterie (quand le code sur la coquille commence par 2 ou 3)...

On peut évoquer aussi les produits « allégés », allégés en matières grasses, mais en aucun cas en calories, qui sont souvent bien pires pour la santé que les non allégés.

Non, ce qui est insupportable, c'est qu'on nous mente sur le contenu d'un produit. Bien sûr, le mensonge est souvent conforme à la loi. On joue sur les mots.

Par exemple, le « miel de synthèse » n'est absolument pas du miel. Pire, parfois rien n'est dit, mais il y a un gros doute, comme avec le miel provenant de pays hors Union européenne : les cas de miel frelaté ne sont pas rares. Pour tester, plongez une cuillerée de miel dans un verre d'eau : un vrai miel tombe au fond du verre et ne se dissout que lorsque l'on mélange.

Autre exemple : le vinaigre balsamique. Le véritable vinaigre balsamique traditionnel est fait à partir d'un procédé de cuisson et de fermentation très long, il coûte donc très cher. Mais comme l'appellation « vinaigre balsamique » n'est pas réglementée, de nombreux vinaigres « balsamiques » ne sont que des vinaigres de vin colorés et aromatisés. Si vous voulez goûter le vrai, recherchez la mention *aceto balsamico di Modena*. Goûtez-le à la petite cuillère, ça n'a rien à voir.

Hélas, les abus sont nombreux : la moutarde de Dijon faite à partir de graines canadiennes, les couteaux Laguiole fabriqués (presque tous) au Pakistan, la pizza ou quiche au fromage sans fromage (mifiez-vous des mentions « spécialité fromagère » sur l'emballage)...

À quand un système vertueux qui s'inscrit dans la vérité et non dans le storytelling ? Certains industriels prennent le taureau (de Camargue) par les cornes et agissent pour de meilleures pratiques, plus vertueuses et plus transparentes. Espérons que tout le monde suive ! La confiance des consommateurs est en jeu. Tant pis pour ceux qui ne le comprennent pas...

Christophe Duhamel, cofondateur de Marmiton

QUESTION D'INTERNAUTE QUELS SONT LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER OU À ÉVITER EN CAS D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

En cas d'hypertension artérielle, les aliments à éviter régulièrement sont la charcuterie, les huîtres, les fromages, les eaux minérales gazeuses, les cacahuètes et amandes grillées, toutes les conserves en général, ainsi que les matières grasses animales. Tous contiennent des doses de sel trop importantes qui vont augmenter la tension. Une plante également à bannir : la réglisse présente dans

de nombreuses préparations. En revanche, on devra privilégier les aliments pauvres en chlorure de sodium mais riches en calcium, magnésium et potassium : légumes et fruits frais ou surgelés mais aussi les yaourts qui remplacent avantageusement les fromages, les haricots blancs, les bananes, les brocolis et les avocats. Et pour remplacer les graisses animales, les graisses végétales.

Dr Jacques Labescat

NOS EXPERTS



Dr Jacques Labescat
médecin, phytothérapeute,
auteur d'*« En forme toute
l'année grâce aux plantes »*
(éd. Ulmer)



Dr Laurent Chevallier
médecin nutritionniste
en CHU et en cliniques. Auteur
de nombreux ouvrages sur
la nutrition et le mieux-manger.

PRIMÉAL

Verrine Riz de Camargue aux myrtilles

RIZ DE CAMARGUE, l'engagement de Priméal aux côtés des producteurs régionaux

Retrouvez cette recette créative Priméal ainsi que d'autres idées sur www.blog-primeal.fr

Priméal, l'alimentation bio végétale !
Produits disponibles en magasins Bio spécialisés.
Retrouvez Priméal sur www.primeal.bio - blog-primeal.fr



Pour une fois, on ne va pas vous parler de ce qui se mange, mais de ce qui se range : récipients et autres contenants.

Par Christophe Duhamel



→ Boîtes alimentaires et PHTALATES, on en pense quoi ?

QU'EST-CE QU'UN PHTALATE ?

Un phtalate est un produit chimique utilisé en particulier pour assouplir le plastique. Le problème des phtalates est que leur structure moléculaire se rapproche de celle de certaines hormones, ils peuvent donc avoir un impact sur les récepteurs hormonaux de l'organisme et perturber son fonctionnement. C'est pour cela que l'on appelle ces substances des « perturbateurs endocriniens ».

Des études⁽¹⁾ ont mis en évidence des liens entre les phtalates et différentes pathologies : asthme, hyperactivité, cancer du sein, obésité, diabète de type 2, retard de développement neurologique, troubles de la fertilité, malformations, troubles du comportement, autisme...

Premier problème : il existe énormément de phtalates différents et trop peu d'études ont été réalisées pour les couvrir tous. Ainsi, lorsque l'on écarte un phtalate, un autre prend sa place, pas forcément meilleur. Par exemple, le Bisphénol A a été remplacé par le Bisphénol S, qui serait tout aussi nocif⁽²⁾. Deuxième problème : on les rencontre un peu partout (sols en vinyle, produits cosmétiques, produits de nettoyage, contenants alimentaires) et ils sont rarement mentionnés sur les étiquettes... On en produit dans le monde plusieurs centaines de millions de tonnes par an !

Et même quand l'emballage du produit n'en contient pas, les dispositifs de production ou de traitement des aliments en utilisent souvent. Alors, bien sûr, on pourrait utiliser des matières sans phtalates, mais cela coûterait plus cher. À une époque où le bas prix a été érigé en règle d'or, c'est plus difficile car les produits sont alors moins compétitifs.

ALORS QUE FAIRE ?

En attendant que les usages et ces risques soient mieux pris en compte, on peut appliquer au maximum le principe de précaution à travers quelques actions simples.

- ▶ Éviter les contenants en plastique et les remplacer par des contenants en verre (c'est vrai aussi pour les biberons ! Surtout si l'on chauffe le lait...).
- ▶ Ne pas réchauffer des aliments dans du plastique : les sortir et les placer dans un récipient en verre ou en porcelaine.
- ▶ Ne pas laisser les bouteilles d'eau en plein soleil (la chaleur favorise le transfert des phtalates de la bouteille vers l'eau).
- ▶ Acheter des produits dans des emballages en verre autant que possible, sinon privilégier les emballages en plastique

rigides plutôt que souples, car ils contiennent généralement moins de phtalates. À noter : les plastiques identifiés par les codes 2, 4 ou 5 (dans le petit triangle fléché gravé sur l'emballage, voir tableau) en sont exempts.

- ▶ Les phtalates étant liposolubles (ils se propagent plus facilement dans les matières grasses), ne pas stocker les graisses (sauce de viande, huile, beurre) dans des contenants en plastique et acheter plutôt de l'huile en bouteille de verre ou en bidons métalliques.
- ▶ Dans le doute, poser la question aux fabricants. Ainsi, plusieurs fabricants de contenants comme Tupperware ont banni les phtalates de leurs produits depuis déjà un certain temps.

▶ Dans les produits cosmétiques, la mention des phtalates n'est pas obligatoire ! Éviter toutefois les produits mentionnant un phtalate comme le diethyl phtalate, ainsi que la mention « fragrance ».

- ▶ Faire attention aux jouets en plastique souple : les jeunes enfants ont tendance à les porter à la bouche et sont ainsi plus souvent exposés aux phtalates.
- ▶ Comme pour d'autres sujets, mieux vaut acheter des produits provenant de pays où la réglementation est stricte et bien respectée (France, Belgique...), ou provenant de l'Union européenne.

⁽¹⁾ *Afsetin Perturbateurs du système endocrinien, janvier 2006.*

⁽²⁾ *Liao C, et al. Bisphenol S in urine from the United States and seven Asian countries: occurrence and human exposures. Environ Sci Technol 46(12):6860–6866 (2012).*

LES CODES D'IDENTIFICATION DES PLASTIQUES

|  PETE |  HDPE |  V |  LDPE |  PP |  PS |  OTHER |
|--|---|---|---|---|--|---|
| polyéthylène téréphthalate | polyéthylène haute densité | polychlorure de vinyle | polyéthylène basse densité | polypropylène | polystyrène | autres plastiques incluant le polycarbonate, l'acrylique et nylon |
| Recyclé pour produire plateaux de traiteur et de boulangerie, tapis, pinceaux, bouteilles d'eau minérale, de jus de fruits et de limonade, emballages jetables, emballages résistants au four, emballages de cosmétiques, etc. | Recyclé pour produire, bouteilles de lait, bouchons usinés, flacons pour cosmétiques, jouets, sacs à provisions, poubelles, tuyaux agricoles, sous-tasses, barrières, équipement de terrains de jeu, bûches en plastique... | Le vinyle recyclé devient des tuyaux, des grillages et des bouteilles non alimentaires, boîtes alimentaires, flacons, jouets... | Recyclé pour fabriquer, barquettes, films alimentaires, flacons, jouets, sacs congélation, sacs-poubelle... | Recyclé en pièces de voiture, tapis et fibres géotextiles et industrielles, barquettes (beurre, margarine), pots de yaourt, biberons... | Recyclé dans une grande variété de produits incluant accessoires de bureau, jouets, boîtiers DVD, et panneaux isolants, couverts et verres en plastique, emballages alimentaires (pot de yaourt), boîtes à œufs... | Utilisations courantes : récipients alimentaires (bouteilles de ketchup...), biberons, bonbonnes en plastique de 20 litres, gourdes, gobelets en plastique rigides... |



QUESTION D'INTÉRNUITE

EN ÉTÉ, UNE GLACE EN FIN DE REPAS EST-ELLE IDÉALE POUR SE RAFRAÎCHIR ?

Tout dépend des quantités et de la nature des glaces. Certaines sont très sucrées, grasses et il n'est pas rare d'y trouver une multitude d'additifs : émulsifiants, colorants... arômes de synthèse.

En fait, consommer des glaces l'été donne certes une sensation fugace de fraîcheur en bouche mais paradoxalement réchauffe l'organisme !

En absorbant du froid, le corps, qui assure une stabilité de la température interne (nous sommes des êtres homéothermes), compense le refroidissement, ce qui entraîne une dépense énergétique qui se traduit par un échauffement. Ainsi, les habitants des déserts, habitués aux fortes chaleurs savent



qu'il est nécessaire de consommer des boissons chaudes pour se désaltérer et éviter toute déshydratation. Donc une boule de sorbet de temps en temps pour le plaisir, mais pas trois.

Dr Laurent Chevallier

IDÉES REÇUES

LE CAFÉ EST BON POUR LA SANTÉ

OUI ET NON

Le café peut être bénéfique notamment grâce à la caféine qu'il contient permettant de redonner du tonus cardiaque et cérébral quand on en manque. Mais tout dépend de son état : si l'on présente des risques cardio-vasculaires, que l'on fume et soit stressé, il vaut mieux l'éviter. Plus difficile à connaître, la présence ou non dans son corps d'une enzyme permettant de dégrader la caféine. En dehors de ces risques avérés, tout dépend aussi des doses : prendre une ou deux tasses de café par jour est un plaisir non toxique et serait même préventif de certaines maladies cancéreuses. Au-delà, les inconvenients risquent de l'emporter sur les avantages. Attention aussi à certaines boissons, notamment des sodas, de plus en plus riches en caféine et dont la consommation n'est donc pas anodine.

Dr Jacques Labescat



POUR LES ÉCORCHURES ET PETITS BOBOS,

IL FAUT FORCÉMENT UTILISER UN PRODUIT DÉSINFECTANT

NON Devant toute écorchure, il est avant tout nécessaire de s'assurer de l'origine exacte de la plaie, puis de nettoyer à grande eau, abondamment, éventuellement avec une eau légèrement savonneuse. Vérifier que la vaccination antitétanique est à jour est essentiel. Tout cela doit suffire mais s'il y a le moindre doute de souillure, de morsure ou d'autre forme de contamination, l'usage d'un désinfectant est indispensable. Ce sera suivi d'une visite chez un médecin. N'hésitez pas à solliciter l'avis d'un pharmacien.

Dr Laurent Chevallier

PUBLI-COMMUNIQUÉ



La filière RIZ BIO DE CAMARGUE UN ENGAGEMENT RESPONSABLE

► Un riz, une tradition française, une histoire

Priméal, marque incontournable en magasins bio depuis 1989, se donne pour mission de ré-enchanter le quotidien avec une alimentation bio végétale, équilibrée et créative. Le but : redonner le goût et le plaisir du bien-manger.

Chez Priméal, on veut pérenniser notre patrimoine nourricier et local. Aux côtés de 35 producteurs de riz bio de Camargue, nous participons à la valorisation des produits du terroir et des personnes qui y travaillent. C'est aussi un gage de qualité grâce à un contrôle et une traçabilité unique. Une action concrète envers un circuit court : du champs à votre assiette.

La Camargue est la zone privilégiée pour la culture du riz en France ! En effet, elle regroupe toutes les qualités nécessaires : terre gorgée d'eau, terrain plat, Mistral et ensoleillement permanent. Elle bénéficie du savoir-faire des hommes sur la mise en culture de petites parcelles et sur la gestion de l'irrigation.



► Un geste écologique

Cultivé dans le grand delta du Rhône, par des hommes attachés à leur environnement, le riz permet de dessaler les terres et d'assurer l'entretien du réseau d'irrigation et de drainage par l'apport d'eau douce. Choisir le riz de Camargue Priméal, c'est participer à l'équilibre écologique d'une région française emblématique. Mais c'est aussi se faire plaisir !

► Céréale reconnaissable par le label IGP

IGP, qu'est-ce que ça veut dire ? Ce label qui signifie Indication Géographique Protégée garantit officiellement l'origine des produits qui ont une histoire, un terroir et une tradition.

Ce label atteste le respect d'un cahier des charges rigoureux pour certifier un riz totalement local :

- La zone de production du riz de Camargue est strictement définie et couvre une quinzaine de communes du Gard et des Bouches du Rhône.
- La mise en culture et la transformation se font obligatoirement dans cette zone.
- Les variétés de riz sont rigoureusement sélectionnées.



POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS FILIÈRES

et DÉCOUVRIR TOUS NOS PRODUITS

RDV sur

www.primeal.bio

Priméal, l'alimentation bio végétale !

Produits disponibles en magasins Bio spécialisés.

Retrouvez Priméal sur

www.primeal.bio - blog-primeal.fr

EURO-NAT SAS 07340 Peaugres





Marie-Claire Frédéric

**Je mange
des aliments
fermentés
et ça me fait du bien !**



Prendre soin de soi avec les aliments FERMENTÉS

Légumes, poissons et laitages fermentés existent depuis des siècles et participent à l'équilibre de la flore intestinale. Marie-Claire Frédéric les revisite pour nous à travers 120 recettes gourmandes, faciles et, surtout, saines. (éd. Marabout, 6,5 €)

Par Laurent Chevallier

Pour les nutritionnistes, l'alimentation de type fermentée est à promouvoir. Pourquoi ? Parce qu'elle assure un meilleur équilibre du microbiote intestinal (l'ensemble des bactéries utiles du côlon) dont on parle tant depuis peu. Historiquement, il s'agit aussi d'un moyen de conservation des aliments efficace qui, en plus, en améliore la saveur (une technique irremplaçable pour produire de bons fromages !). Les bactéries lactiques transforment les sucres présents en acides lactiques assurant une bonne stabilité microbiologique du produit. Il y a des moyens simples pour manger fermenté de nos jours : consommer du pain au levain (qui se conserve bien mieux que le pain courant qui sèche en

moins de 24 heures), des yaourts et du fromage, bien sûr, de la choucroute, et des sauces au soja (nuoc-mâm), des petits légumes lactofermentés asiatiques...

Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, propose avec son petit livre de nombreuses recettes astucieuses et originales : pickles de canneberges, blettes rouges aux aromates, maquereau shime saba... 120 recettes à préparer soi-même en élaborant ses produits fermentés ou en y ajoutant un élément déjà fermenté. Mais l'auteur précise bien au début de l'ouvrage que l'**« on ne rigole pas avec les consignes »** de préparation des légumes, viandes, poissons, céréales et produits laitiers fermentés, tout en donnant la bonne marche à suivre, la cuisine alliant art et techniques bien maîtrisées.

Prendre soin de son microbiote intestinal tout en améliorant le goût des aliments.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

Riz bio de Camargue Priméal ARÔMES SUBTILS ET BIENFAITS NUTRITIONNELS

Du riz complet, demi-complet, blanc, naturellement coloré, ou en mélange... Le choix ne manque pas chez Priméal ! Chaque variété de riz se distingue par des saveurs, des formes et des intérêts nutritifs différents. Partez à la découverte de ces riz, symboles de la biodiversité :



Côté nutrition :

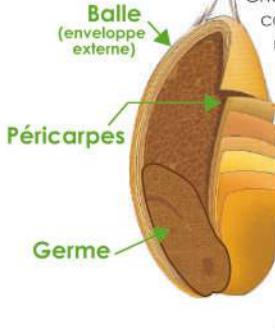
Incontournable dans la famille des féculents, le riz permet de varier son alimentation grâce à ses nombreuses possibilités culinaires. C'est aussi une céréale très digeste car dépourvue de gluten !

Le **riz complet** se distingue par sa couleur ambrée. Simplement débarrassé de la « balle » (dure et indigeste), il se veut riche en micronutriments et en antioxydants : c'est le plus nutritif donc le plus rassasiant. Le saviez-vous ? Il existe des riz complets naturellement colorés : noirs, rouges ou en mélange comme le trio de riz Priméal. Un délice pour les yeux comme pour les papilles !

Le **riz demi-complet** est obtenu après un léger mondage du grain complet qui préserve le germe du riz. Nutritionnellement ? Un bon compromis entre qualité nutritive et qualité gustative. Son goût est très agréable quand on n'a pas l'habitude du riz complet et sa cuisson plus rapide : compter 15-20 min environ.

Pour les plus pressés ?

Choisissez le **riz blanc**, en comparaison du riz complet le « péricarde » supérieur est poli pour réduire sa cuisson. Moins nutritif, il est apprécié pour son goût plus neutre et sa rapidité de cuisson : 10 min environ.



Vous souhaitez allier texture et couleur dans votre assiette ? Le **riz mélo Priméal** est fait pour vous avec son mélange de riz long demi-complet, de riz rouge, de pois cassés, de lentilles jaunes et de lin doré. De plus, la complémentarité céréales et légumineuses est reconnue pour son apport en acides aminés essentiels. Avec le riz mélo vous avez un plat complet riche en protéines !



Timbale de riz rouge de Camargue

Le secret de cette recette pour 6 personnes

200 g de riz bio rouge de Camargue Priméal
5 bouquets de choux fleur très frais
1 avocat
1 pamplemousse rose
Huile de colza et huile d'olive
Citron
Sel, poivre, Ras el Hanout et ciboulette

- Faites cuire le riz rouge 40 min à l'étouffé (1 vol. de riz pour 2 vol. d'eau) et laissez le gonfler dans la casserole.
- Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 pincée de Ras el Hanout. Bien mélanger. Formez 6 « galettes » en vous aidant d'un cercle si besoin.
- Par ailleurs, râpez ou mixez le choux fleur pour en faire une semoule grossière. Versez dessus le jus du citron. Peler à vif le pamplemousse et en extraire des tranches. Peler l'avocat et découpez-le en cubes.
- Mélangez choux fleur, pamplemousse et avocat avec 2 c. à soupe d'huile de colza, du sel, du poivre et quelques brins de ciboulette ciselés. Agrémentez les galettes de cette préparation. Réservez au frais avant de servir. Ensuite..., il ne reste plus qu'à savourer !



2 variétés françaises endémiques à la Camargue :

La **variété de riz rouge « TamTam »** offre une texture à la fois croquante et moelleuse. La **variété « Artémide »**, elle, se distingue par sa couleur noire et son léger goût de noisette. Ces deux riz sont réputés pour être riches en fibres, et pour avoir une faible teneur en sel.

Ils sont parfaits pour concocter des plats équilibrés mais aussi pour se faire plaisir. Alors essayez et épatez vos convives !

Côté cuisine :

Le riz est un ingrédient multi-facettes qui se cuisine de l'entrée au dessert durant toute l'année :



Plats de riz épices, plats en sauce ou salades : Faites le choix du riz long complet, demi-complet ou blanc. Ses atouts ? Un riz non collant et bien égrillé.

Risotto, galettes ou desserts : Privilégiez le riz rond, c'est un délice grâce à sa saveur douce et sa texture onctueuse. Mais attention au temps de cuisson... Car trop cuit il devient vite pâteux et collant !

Priméal, l'alimentation bio végétale !

Produits disponibles en magasins Bio spécialisés. Retrouvez Priméal sur www.priméalbio.fr - blog.priméal.fr



EURO-NAT SAS 07340 Peaugres

Choisir son POULET

sans être pris pour un pigeon

Nos lointains ancêtres les chasseurs-cueilleurs consommaient, parmi les produits d'origine animale, du petit gibier, dont des volatiles. Le poulet a toutes les caractéristiques d'un produit nutritionnellement de qualité s'intégrant dans la diversité alimentaire : riche en protéines, peu gras, il contient des vitamines du groupe B. Perpétuez cette tradition de consommation, mise en valeur par Henri IV avec sa fameuse poule au pot. Faites néanmoins attention à toujours choisir un produit sain.

Par Laurent Chevallier

Le poulet est l'une des viandes les plus intéressantes, pouvant être consommée partout, dès le plus jeune âge. Il n'existe en outre aucun interdit religieux concernant la consommation de volaille. Elle fournit des protéines de bonne valeur biologique permettant d'assurer les besoins en acides aminés de l'organisme afin d'élaborer ses propres protéines, on y trouve peu de glucides (glycogène à l'état de trace). Sur le plan micro-nutritionnel, elle contient des vitamines du groupe B, dont la vitamine B12 nécessaire à la formation des globules rouges, des éléments minéraux, notamment du zinc, utile à la peau et pour renforcer l'immunité, ainsi que du fer.

OUBLIER LES POULETS PRÊTS À CONSOMMER

La concentration en graisse varie selon les morceaux, il importe surtout d'éviter de consommer la peau (dont l'apport calorique moyen dépasse les 300 kcal pour 100 g contre 230 kcal pour la chair). Le risque de contamination par des parasites est faible (sauf dans certains élevages concentratrices avec les poux du poulet) contrairement aux viandes de porc, de bœuf pouvant être parasitées par certains ténias, le cheval par la trichinose..., même si, en France, les services vétérinaires essaient d'être le plus vigilant possible. Tout serait donc pour le mieux si l'élevage de ces volailles se faisait dans de bonnes conditions ; malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. La nourriture industrielle donnée aux volailles, pas toujours adaptée, en altère la qualité gustative et différentes molécules suspectes peuvent se retrouver dans la chair. On a même trouvé des polychlorobiphényles (PCB), perturbateurs endocriniens modifiant le métabolisme humain.

Optez pour
le bio ou le Label
rouge fermier qui
garantissent
81 jours d'élevage.

Des industriels savent masquer la médiocrité de certains de leurs produits prêts à consommer (divers nuggets, « cordons-bleus », volailles panées, manchons et ailes marinées...) par des arômes de synthèse, des colorants, épices et multiples additifs. Lorsque vous voyez des poulets entiers, cuits, vendus aux environs de 6 euros, une fois la marge de l'éleveur, du commerçant, du transporteur déduite, savez-vous ce qui a été consacré à la nourriture du poulet pendant ses quelques semaines d'élevage ? 2 euros, maxi ! Qu'a-t-il pu ingurgiter pour ce prix-là ? Et encore a-t-on échappé de justesse à l'autorisation d'importation de poulet à l'eau de Javel (baigné dans un bain chloré pour - mal - le désinfecter, et congelé ensuite, avec 5 à 10 % d'eau javellisée au prix du poulet). Dans certains élevages et lors de l'abattage industriel, des bactéries (campylobacter, salmonelles...) peuvent contaminer la chair des volailles notamment pour ceux issus de certains élevages peu scrupuleux d'Asie du Sud-Est et d'Amérique du Sud, d'où la nécessité de toujours bien cuire une volaille dont on ne connaît pas parfaitement l'origine.

CHOISIR LA BONNE APPELLATION

Pour bien choisir votre poulet, optez pour le bio ou le Label rouge fermier (élevage en 81 jours) plutôt que pour un poulet standard (40 jours), ou « certifié » (56 jours)... Sans être chauvins, recommandons les volailles élevées et abattues en France où les normes sanitaires sont généralement correctement respectées.

Le must étant de trouver un poulet uniquement élevé au grain, soit directement chez un agriculteur conscientieux soit chez un bon boucher, à moins que vous ne vous lancez votre propre élevage domestique !

QUE LIRE SUR LES ÉTIQUETTES ?

Pour les poulets crus emballés prêts à cuire, au-delà de la date de péremption, regardez l'origine et la méthode d'élevage (nourri avec au minimum 75 % de céréales), l'âge de l'abattage, le label, en choisissant de préférence le bio ou le Label rouge fermier. Les mentions de type alimentation 100 % végétale n'ont pas de signification particulière, cela indique juste que des farines animales n'ont pas été utilisées, mais elles sont encore interdites. Cependant, des industriels font pression sur Bruxelles pour pouvoir utiliser les viandes de type 3 provenant de déchets des abattoirs.

Pour les poulets transformés et présentés en plats prêts à consommer, la plus grande prudence s'impose. On peut trouver de multiples additifs dont des nitrites (E 250), pour certains du sirop de fructose/glucose, des arômes, de l'huile de palme... Quant à l'origine du produit, elle est très rarement mentionnée.



| | POULET STANDARD | POULET CERTIFIÉ | POULET LABEL ROUGE | POULET AGRICULTURE BIOLOGIQUE |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| Souche | Croissance rapide | Croissance intermédiaire | Rustique à croissance lente | Rustique à croissance lente |
| Âge d'abattage | 35 à 40 jours | 56 jours | 81 jours minimum | 81 jours minimum |
| Taille du poulailler | Pas de norme (jusqu'à 2 000 m ²) | Pas de norme (jusqu'à 2 000 m ²) | 400 m ² maximum | 2 x 200 m ² maximum |
| Densité dans le poulailler | 20 à 25 poulets par m ² | 20 à 25 poulets par m ² | 11 poulets par m ² maximum | 11 poulets par m ² maximum |
| Espace en plein air | Aucun, élevage en claustration | Aucun, élevage en claustration | 2 m ² par poulet en appellation « plein air », 4 m ² par poulet « en liberté » | 4 m ² par poulet |
| Éclairage | Artificiel | Artificiel | Lumière naturelle | Lumière naturelle |
| Alimentation | Pas d'exigence | Pas d'exigence | 100 % végétaux, minéraux et vitamines dont 75 % minimum de céréales | 100 % végétaux, minéraux et vitamines 90 % minimum de produits AB, dont 65 % minimum de céréales |



La chrononutrition les aliments au bon MOMENT

Les régimes amaigrissants sont innombrables sur le marché de la diététique. Basés sur le simple fait de voir le chiffre de la balance diminuer, ils ne répondent pas aux exigences d'un corps équilibré et en bonne santé. À partir de recherches cliniques sur plus de 100 000 patients en quête de perte de poids, le Dr Alain Delabos, médecin nutritionniste, a donc entrepris d'allier les besoins morphologiques et physiologiques à une nutrition adaptée.

Par Sara Ouled Messaud



PRINCIPES ANCESTRAUX

L'alimentation répond à un besoin inégal d'une personne à l'autre, aussi faut-il prendre en considération le morphotype. Il s'agit d'évaluer la morphologie, les caractéristiques biologiques et la condition physique pour adapter au mieux le rééquilibrage alimentaire. L'horloge biologique de l'organisme est le facteur clé du régime. En effet, selon le moment de la journée, les nutriments ne sont pas assimilés de la même manière. Instinctivement le corps stocke ce qui lui est inutile d'où une prise de poids. La chrononutrition répond à l'exigence de retrouver une silhouette harmonieuse et originelle, souvent déformée par une mauvaise alimentation. À la différence de nombreux régimes alimentaires, aucun aliment n'est proscrit. La restriction alimentaire est un fléau pour l'organisme et le bien-être, qui se solde par des carences et des rechutes. Chocolat, pain, beurre, viande rouge... la chrononutrition les recommande tous sous seule condition de les consommer au bon moment. Autrement dit, « manger comme un roi le matin, un prince le midi et un pauvre le soir ». Comment cela se traduit-il dans l'assiette ?

UN PETIT DÉJEUNER GRAS ET PROTÉIQUE

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée en partie car il succède au jeûne nocturne et redémarre le métabolisme. On priviliege les acides gras et les protéines. Les premiers sont essentiels à toutes les cellules, les membranes cellulaires sont exclusivement composées

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

de gras. Afin d'optimiser la digestion des corps gras, on évite la consommation de sucres rapides. Les protéines, quant à elles, évitent les fringales au cours de la matinée.

UN DÉJEUNER COMPOSÉ D'UN PLAT UNIQUE

Typiquement un morceau de viande et des féculents. Aucune entrée ni dessert ni fromage habituellement au menu. S'il apparaît léger, il témoigne du contraire. La somnolence caractéristique de la digestion n'apparaît qu'en cas de repas trop copieux ou déséquilibré. En concentrant le système digestif sur ces nutriments spécifiques, il est à même de les exploiter efficacement pour apporter de l'énergie en continu.

UN GOÛTER SUCRÉ

Pas n'importe quel sucre, on fait référence à des apports en glucides végétaux et graisses végétales. Autrement dit, yaourt, pain, viennoiseries, gâteaux... ne sont pas adaptés, à l'inverse des graines oléagineuses et des fruits frais.

UN DÎNER FACULTATIF

À la différence du goûter, il est tout à fait possible d'omettre le dîner. Le soir, le corps métabolise moins bien et favorise donc le stockage, c'est pourquoi on recommande généralement du poisson et des légumes verts soit très peu de glucides et très peu de lipides contre une plus grande proportion de protéines.

Le classement des aliments riches en calcium

Indispensable dans la construction du capital osseux pendant la croissance et dans son maintien le reste de sa vie, le calcium joue un rôle dans la synthèse des vitamines et dans la contraction musculaire. Il s'agit d'un minéral très abondant dans l'organisme et présent dans de nombreux aliments.

QUELS SONT NOS BESOINS QUOTIDIENS EN CALCIUM ?

| | |
|--------------|--|
| 500 mg | chez le nourrisson |
| 700 à 900 mg | chez l'enfant |
| 900 mg | pour les adultes quel que soit le sexe |
| 1 200 mg | pour les adolescents et les femmes ménopausées |

LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN CALCIUM (en mg pour 100 g d'aliments crus)

CLASSEMENT DES TOP 3 PAR FAMILLE

| Viande et charcuteries | |
|---------------------------|----------|
| 1 Boudin blanc poêlé | 48,9 mg |
| 2 Travers de porc | 30,4 mg |
| 3 Côte de veau | 29 mg |
| Poissons et crustacés | |
| 1 Crevettes cuites | 225 mg |
| 2 Bar ou loup | 130 mg |
| 3 Daurade grise | 100 mg |
| Pain | |
| 1 Pain de mie | 231 mg |
| 2 Pain de seigle | 92,5 mg |
| 3 Chapelure | 72,8 mg |
| Fromages | |
| 1 Parmesan | 1 200 mg |
| 2 Tomme | 869 mg |
| 3 Feta (au lait de vache) | 556 mg |
| Légumes | |
| 1 Épinards cuits | 141 mg |
| 2 Cresson | 130 mg |
| 3 Mâche | 90,7 mg |
| Fruits | |
| 1 Cassis | 60 mg |
| 2 Figue de barbarie | 43 mg |
| 3 Mûre | 41 mg |
| Herbes et épices | |
| 1 Thym | 1 260 mg |
| 2 Cannelle | 1 080 mg |
| 3 Cumin | 931 mg |
| Graines oléagineuses | |
| 1 Sésame | 962 mg |
| 2 Amande (avec la peau) | 248 mg |
| 3 Noix du Brésil | 150 mg |
| Sauces | |
| 1 Sauce au yaourt | 141 mg |
| 2 Sauce pesto | 128 mg |
| 3 Sauce Béchamel | 92,2 mg |
| Eaux | |
| 1 Hépar | 549 mg |
| 2 Courmayeur | 517 mg |
| 3 Contrex | 486 mg |

D'AUTRES SOURCES À NE PAS NÉGLIGER

Les fruits secs sont concentrés en nutriments et notamment en calcium, c'est le cas pour les **figues (167 mg)** et les **raisins (63,8 mg)**.

Les vertus des légumes de la mer la cuisine aux ALGUES fait recette

Et si, à l'instar des Japonais, nous reconnaissions enfin les bienfaits des algues et les introduisons dans la cuisine ?

Sources importantes de protéines, elles possèdent de nombreuses qualités nutritives et médicinales.

Par le Dr Jacques Labescat

1 UNE PRÉSENCE CACHÉE

Nous consommons déjà des algues, sans le savoir, puisqu'elles sont masquées dans la composition parfois hermétique des aliments : leurs identifiants sont numérotés E401 à E407. Elles sont utilisées, hélas !, non pour leur valeur nutritive, mais comme gélifiant, stabilisant ou épaisseur naturelles. On compte plus de 25 000 espèces, de toutes les couleurs, du rouge au bleu en passant par le vert et le brun. Et de toutes les tailles. Microscopiques, elles sont plutôt considérées comme des compléments alimentaires (c'est le cas pour la spiruline), mais elles atteignent parfois plusieurs mètres. Leurs noms et leur consommation sont presque exclusivement japonais, on trouve ainsi les dulse, wakame, kombu ou nori, mais aussi la laitue de mer. Peut-on les ramasser soi-même ? Cela reste déconseillé pour des raisons de toxicité potentielle, liée à de possibles concentrations en métaux lourds. Mais il est facile de se les procurer.

2 LES LÉGUMES DE LA MER

Dans beaucoup de rayons bio, les algues peuvent se présenter sous différentes formes : en poudre, dans des mélanges

déjà composés (exemple : salade du pêcheur), elles sont plutôt destinées alors à saupoudrer les salades ou donner du goût à des sauces, des préparations. Existent aussi des formes déshydratées, les plonger dans l'eau froide permet de les cuisiner. En saumure et déjà cuites par le sel, il suffit de bien les rincer avant de les employer. Pour préparer makis ou sushis, on utilisera ainsi la nori. Pour les haricots de mer, deux solutions : les ébouillanter et les consommer al dente, ou les laisser cuire plus longtemps, les rendant plus fondants en bouche. La laitue de mer accompagnera parfaitement un bon fromage blanc, comme la dulce, la coquille Saint-Jacques. Un léger hic toutefois, le palais occidental n'est pas toujours prêt à son goût un peu marqué, souvent fortement iodé. Mais l'effort en vaut la peine.

3 UN TRÉSOR VÉGÉTAL

Les algues contiennent presque tout : des minéraux, des oligoéléments, des vitamines, des protéines, ce qui en fait une vraie richesse végétale. Pauvres en calories, grâce à l'absence de graisses, elles apportent ainsi plus de protéines qu'un œuf, plus de calcium que le lait, beaucoup plus de fer que les épinards.

Consommer des algues, en moyenne 1 cuillerée à café de poudre par personne par jour, est donc une excellente source de calcium à la place des laitages, notamment en cas d'hypercholestérolémie. Ajouter des algues dans la cuisine accélère la cuisson des légumineuses, leur conservant leurs vertus. Source de magnésium, de potassium, d'iode, le sel d'algue peut être utilisé en cas d'hypertension artérielle (ce qui n'est pas le cas du sel ordinaire), elles redonnent du peps au physique et au psychisme, quand ils en manquent (notamment en cas de cheveux secs et cassants, d'ongles striés, de peau du visage marquée). Antioxydantes, elles retardent le vieillissement, stimulent également les défenses immunitaires. Par ailleurs, elles facilitent la digestion et détoxifient un organisme fatigué. Voilà un éventail extraordinaire d'actions. Leur consommation régulière ferait même baisser la fréquence des cancers du côlon, de la prostate et du sein. Des propriétés qu'elles ne perdent pas à la cuisson et que nous sommes loin de toutes avoir répertoriées, ne connaissant qu'une infime partie des 25 000 algues recensées dans les océans. Une véritable mine végétale à une seule condition : ne pas maltraiter les mers.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

Laissez parler votre CRÉATIVITÉ



Craquez pour les galettes au riz de Camargue Priméal

Légères et croustillantes, elles se dégustent seules ou tartinées lors de tous les repas. **Complices de toutes vos fantaisies culinaires**, elles sont les alliées idéales en cas de petit creux, pour des apéritifs originaux et colorés ou encore au goûter pour vos enfants ! Alors n'hésitez plus, tartinez !

Des galettes qui n'ont rien à cacher

Fabriquées dans nos ateliers en Arles, nos galettes sont le fruit d'un **mélange subtil entre 3 ingrédients directement issus de Camargue** : du riz complet, du riz demi-complet et une pointe de sel*.

Envie d'une touche d'originalité ? Optez pour nos galettes au quinoa et au sésame pour varier les plaisirs !



* Existente en version sans sel.



Priméal, l'alimentation bio végétale !

Produits disponibles en magasins Bio spécialisés.
Retrouvez Priméal sur www.priméal.bio - blog.priméal.fr

EURO-NAT SAS 07340 Peaugres



Idée recette

GALETTES GOURMANDES AU RIZ BIO DE CAMARGUE PRIMÉAL

La bonne résolution de la rentrée : favoriser une alimentation végétale ! C'est simple, original et savoureux avec le riz de Camargue bio Priméal.



Pour 4 personnes

Préparation
15 minCuisson
10 à 45 min
selon le type de riz

INGRÉDIENTS

- 100 g de riz rond complet bio de Camargue Priméal *
- 100 g de lentilles corail Priméal
- 1 carotte, 1 oignon rouge
- 1/2 bouquet de persil plat
- 60 g de parmesan
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Faites cuire à l'eau bouillante salée le riz rond complet de Camargue selon le temps de cuisson indiqué sur le sachet. Puis égouttez-le.

2. Épluchez et découpez en petits dés la carotte. Pelez et découpez l'oignon en petites et fines lamelles. Faites revenir les dés de carottes et les lamelles d'oignon avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole.

3. Faites cuire les lentilles selon les conseils de préparation inscrits au dos du sachet. Puis égouttez-les.

4. Mélangez le riz avec les lentilles, le parmesan, la chapelure, l'œuf et le persil ciselé. Salez et poivrez. La préparation doit être onctueuse, si elle est trop humide, ajoutez un peu de chapelure. Pour relever la recette n'hésitez pas à mettre quelques gouttes de tabasco ou un peu de curry dans la préparation.

5. Formez des galettes en vous aidant d'un cercle si besoin. Faites les dorner dans une poêle bien chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

À SERVIR CHAUD ! ACCOMPAGNÉ D'UNE SALADE
OU DE LÉGUMES DE SAISON C'EST UN RÉGAL !

* La mise en oeuvre de cette recette peut aussi se faire avec 100 g de riz rond demi-complet ou 100 g de riz rond blanc en remplacement du riz complet.



Riz faciles à cuisiner,

les riz de Camargue se déclinent en mille et une recettes : une casserole, de l'eau, du sel, une pointe de patience et un peu de créativité. Reste à choisir sa variété et à doser la quantité d'eau pour un riz moelleux, croquant ou fondant !

Plus d'idées recettes ?
Rendez-vous tout de suite sur le blog PRIMÉAL !



Priméal, l'alimentation bio végétale !

Produits disponibles en magasins Bio spécialisés.
Retrouvez Priméal sur www.priméal.bio - blog.priméal.fr

EURO-NAT SAS 07340 Peaugres



L'ORIGINE FRANCE, UN ENGAGEMENT FORT DE PRIMEAL

Priméal s'engage pour le développement et le maintien de filières agricoles bio régionales malgré des récoltes parfois aléatoires.