

+ de 65 recettes, 15 jours de menus

gourmand



SAINT-JACQUES, FOIE GRAS, SAUMON...

21 idées inratables pour des fêtes sans stress

VIN CHAUD,
PAIN D'ÉPICES,
BRETELLES...

Je me lance !

EN VELOUTÉ,
BEURRE PARFUMÉ...

Et si on
cuisinait
la châtaigne ?

Atelier pâtisserie n°2
OSEZ LES GLACÉS

Bûche, soufflé,
omelette norvégienne...



BONS DE RÉDUCTION
Notre sélection
spécial Noël p. 94

BLANC,
VERT OU NOIR
À chaque
recette
son poivre

Huîtres
DE L'OUVERTURE
À LA DÉGUSTATION,
ON A TOUT BON!



BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,99 €



Une autre idée du légume

SERVICEPLAN Suggestion de présentation.



"Ma sélection de Haricots Verts tout en finesse,
délicatement cueillis et rangés à la main.

Cette ligne parfaite, tout mon portrait !



NOUVEAU
à découvrir

Achetez en ligne sur www.cassegrain.com

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



Morgane Leclercq,
rédactrice en chef

Le plaisir d'être à table

La bonne chère fait partie de l'un de nos grands **bonheurs de Noël**. Moi, la première, c'est l'un des moments qui me fait **retomber en enfance** : observer une jolie table aux couleurs chatoyantes où s'étalement les **trésors de notre patrimoine culinaire**. Cette année encore, on chouchoute nos papilles avec un budget moyen de 177 euros exclusivement dédié à la nourriture.

Les Français et la bonne bouffe, c'est une grande histoire d'amour et les fêtes de fin d'année en sont le point d'orgue. C'est ce qui fait la magie de Noël de 0 à 77 ans : l'amour d'être **tous ensemble** autour d'un bon repas. Et ces festivités n'échappent pas aux évolutions des tendances : la recherche de la **qualité et de la simplicité**.

À travers notre dossier de couverture, on rend ainsi hommage aux **produits cultes**, saumon, foie gras, saint-jacques, avec toujours, en fil rouge, des **recettes faciles et généreuses**. Promis, vous en reprendrez plutôt deux fois qu'une !

Joyeuses fêtes



sommaire



Le saumon fumé (p. 39)



Pintade aux poires et marrons (p. 59)

p. 8 La team en cuisine

Noix de saint-jacques au cidre

p. 11 La recette de Cyril Lignac

Petit tartare desaint-jacques citron vert, clémentine et caviar

p. 12 La chef à suivre

David Toutain

p. 14 On like ou pas ?

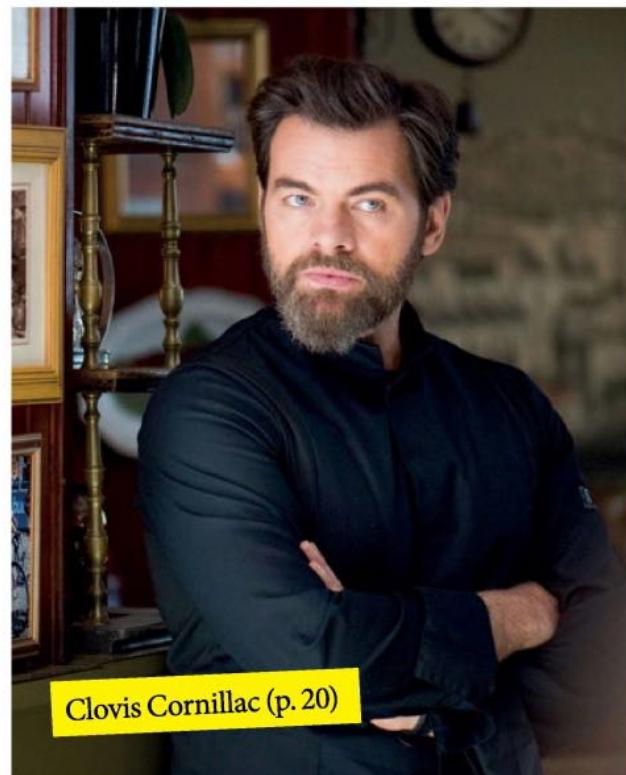
Actus, tendances Web...

p. 20 Notre invité

Clovis Cornillac

En couverture Le dossier de couverture

p. 23 Saint-jacques, foie gras, saumon...



Clovis Cornillac (p. 20)



Star du marché :

la châtaigne (p. 47)

Les 15 jours de menus

p. 46 Mes menus, semaine 1

p. 47 Star du marché : la châtaigne

p. 53 Week-end. Comme au marché de Noël

p. 56 Mes menus, semaine 2

p. 61 Week-end. Mon punch maison

En couverture Bon et sain

p. 67 A chaque poivre, son usage

p. 72 3 recettes bien relevées

p. 75 Mes 2 recettes à tartiner (et vegan)

En couverture L'atelier pâtisserie

p. 77 Osez les desserts glacés

LA FARINE QUI MET LE PAQUET!

Le sachet sans fuite, c'est plus pratique

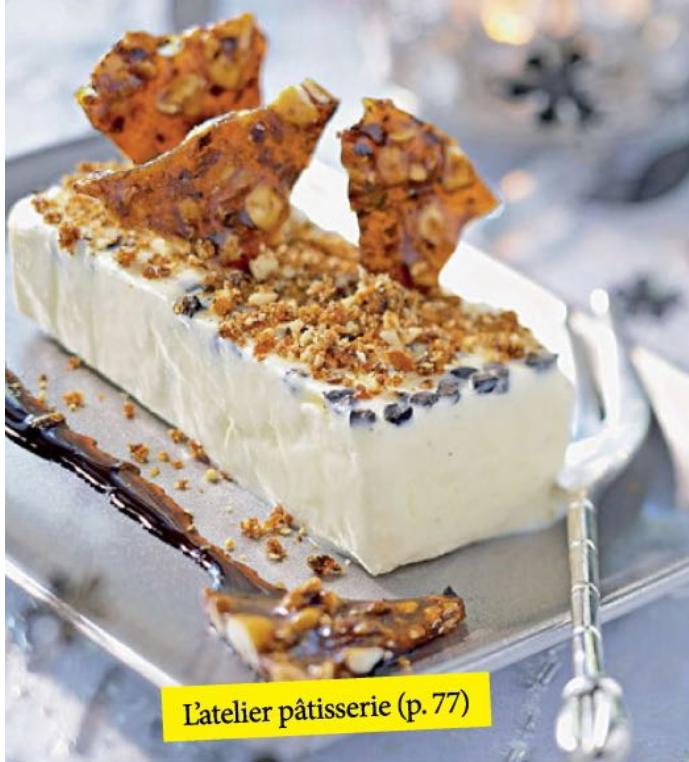


#lafarinequiemetlepaquet

www.graudor.com

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





La déco

- p. 86 Les bûches en tenue de fêtes
p. 88 Une fête pour les yeux

En couverture Malin

- p. 90 Spécial huîtres, de l'ouverture à la dégustation
p. 94 Shopping GMS
Nos coups de cœur !

Fiches à découper: 8 idées autour des agrumes



You êtes plutôt foie gras, saumon ou saint-jacques ? Les réponses de la team



Dany, directrice de la rédaction

Moi, c'est foie gras, en terrine et en recette express au micro-ondes. Je le fais très peu cuire et je le savoure sur du pain grillé (pour ça, rien ne vaut la bonne miche de pain de campagne).



Manue, rédactrice en chef adjointe

Je ne jure que par les saint-jacques, d'ailleurs la recette de la rédac qu'on partage avec vous (p. 10), c'est la mienne ;). Je n'en mange qu'à Noël pour les choisir fraîches.



Heydi, maquettiste

J'adore le saumon (fumé ou non). Je trouve cela très frais et ça a l'avantage de ne pas être trop lourd. Fumé, je le sers avec des blinis au sarrasin. Sinon, je l'apprécie en tartare dans des petites verrines.



Marion, secrétaire de rédaction

Je fais dans les classiques, j'adore le saumon fumé accompagné d'une petite tranche de citron et les saint-jacques juste poêlées.

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :

[Facebook.com/gourmandmag](https://www.facebook.com/gourmandmag)

[Twitter.com/gourmand_mag](https://twitter.com/gourmand_mag)

[Pinterest.com/gourmandmag/](https://www.pinterest.com/gourmandmag/)

[Instagram.com/gourmandmagazine](https://www.instagram.com/gourmandmagazine)

Ou par courrier :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

ABONNEZ-VOUS ! Rendez-vous en page 95 ou sur Gourmandabo.com

NOUVEAU

Une crème en brique
qui a vraiment le goût
de crème fraîche en pot,
vous y croyez ?

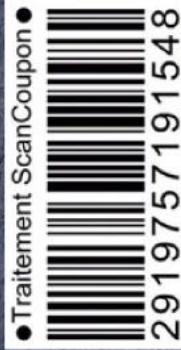


Mettez-la à l'épreuve.

1€ de Réduction pour vous convaincre

À valoir sur l'achat d'un produit Secret de crème de Président 3x20 cl. Sur présentation de ce coupon et du produit à la caisse, votre magasin vous fera la réduction correspondante. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Ce bon ne peut être ni échangé contre des espèces, ni remboursé. Coupon original exigé. Offre non cumulable avec toute autre opération en cours, valable en France Métropolitaine, Corse incluse jusqu'au 30/04/2017. Aucun rendu monétaire ne sera effectué sur ce bon.

IB&C SNC - SIREN 402 776 322 RCS RENNES



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

Au menu : des saint-jacques, de la crème et du cidre

Les saint-jacques, c'est notre péché mignon ! Et puisque leurs saveurs subtiles se suffisent à elles-mêmes, nul besoin de fioritures ! Voici notre recette préférée et simplissime à base de crème au cidre et de cacahuètes torréfiées.



Ce qu'il vous faut : des noix de saint-jacques, de la crème entière, des cacahuètes, du cidre doux et du vinaigre de cidre.



Les noix doivent être saisies très rapidement, sinon leur chair se raffermit. Pour cela, la poêle doit être très chaude.



On saupoudre des cacahuètes torréfiées et non salées pour apporter du croquant. Leurs saveurs se marient très bien avec celles du cidre.

Pendant que Carole concasse les cacahuètes pour la torréfaction, Margot s'apprête à mélanger la crème et le cidre.





Tour de main

Pour obtenir une sauce onctueuse plus rapidement, vous pouvez incorporer 1 cuillerée à café bombée de féculle de maïs préalablement diluée dans un peu de crème liquide.

NOIX DE SAINT-JACQUES ET CRÈME AU CIDRE

Pour 4 personnes Préparation 15 min Cuisson 25 min

- 12 noix de saint-jacques • 40cl de crème entière liquide • 30cl de cidre brut • 5cl de vinaigre de cidre
- 20g de cacahuètes non salées • 1c. à soupe d'huile ou de beurre • ½ c. à café de sucre • Sel et poivre

1. Préparez la crème : dans une casserole, mélangez la crème et le cidre. Portez à ébullition et laissez réduire à feu moyen 15 minutes. Elle doit devenir onctueuse. Salez.

2. Concassez les cacahuètes et faites-les torréfier 3 minutes à la poêle. Réservez. Une fois la sauce réduite, commencez la cuisson des noix de saint-jacques : faites chauffer une poêle 2 minutes avec la matière

grasse. Snackez les noix de saint-jacques 30 secondes de chaque côté. Retirez-les et réservez-les à plat et au chaud dans une assiette recouverte d'un couvercle. Si vous utilisez des noix de saint-jacques surgelées, laissez-les décongeler toute une nuit au réfrigérateur.

3. Déglacez aussitôt la poêle avec le vinaigre de cidre. Ajoutez le sucre et mélangez à l'aide d'une spatule

pour récupérer les sucs.

4. Versez le vinaigre dans la sauce à la crème, mélangez au fouet et laissez cuire 3 minutes supplémentaires.

5. Dressez la sauce dans des petits bols, disposez 3 noix de saint-jacques par personne, poivrez et saupoudrez de cacahuètes torréfiées. Décorez de feuilles de persil, de trèfle ou de pourpier.

LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

Petit tartare de saint-jacques, citron vert, clémentine et caviar

Pour 4 personnes Préparation 30 min

- 18 noix de saint-jacques • 30g de caviar (ou d'œufs de lump) • 2 clémentines • 2 citrons verts
- 4 c. à soupe d'huile d'olive à la mandarine (ou nature) • Sel et poivre

1. Pelez une clémentine à vif, prélevez les suprêmes à l'aide d'un petit couteau pointu puis coupez-les en petits dés, pressez la deuxième clémentine. Faites les mêmes opérations

avec les 2 citrons verts.

2. Rincez et épongez les noix de saint-jacques, détaillez-les en lamelles puis en dés. Mélangez-les aux dés et aux jus des agrumes. Ajoutez l'huile d'olive, salez et

poivrez, mélangez délicatement.

3. Répartissez le tartare dans 6 coupelles, surmontez d'une petite cuillerée de caviar ou d'œufs de poisson. Servez bien frais.



Pour le dressage, j'utilise des petites galettes aux céréales ou au maïs, je tartine du tarama, je dispose le tartare de saint-jacques et j'ajoute un filet de jus citron.

C'est lui le chef **David Toutain**



Leader de la nouvelle vague de cuisiniers, ce chef crée une ligne d'assiettes. L'occasion de redécouvrir ses saveurs originales. Et de (se) faire des petits cadeaux... *Par Henri Yadan*

Sa ligne d'assiettes

« Réalisées avec la céramiste Patricia Vieljeux, elles sont en grès de Saint-Amand-en-Puisaye, en Bourgogne. Chacune est unique et il y aura deux collections par an. »

Il fait son pain

« Je ne suis pas boulanger, mais je façonne quatre miches par jour, deux le midi et deux le soir. Des pains au levain avec une croûte caramélisée. »

Un peu de Normandie dans ses menus

« Les noix de saint-jacques avec du cidre dans l'accord mets-vins. Et notre botaniste travaille dans toute la Normandie pour nous ramener des herbes. »

La saisonnalité

« En tant que restaurateur parisien, on est bien desservi. On travaille en direct et l'on sait en temps réel quand les asperges ou les petits pois arrivent. C'est le b.a.-ba de ma cuisine. »

Son parcours

Né il y a 35 ans, à Flers, ce petit-fils d'agriculteurs passe un bac pro et intègre les cuisines de Franck Quinton, à Bagnoles-de-l'Orne. À 20 ans, il rejoint Alain Passard avant de passer chez Marc Veyrat. À Paris, le cuisinier travaille à l'Agapé Substance puis ouvre un restaurant à son nom. Le chef le plus doué de sa génération y décroche une étoile en quelques mois...»



Cuisinez Détox avec VICHY Célestins

Après les petits excès de fin d'année, une pause Détox s'impose.

Pensez à Vichy Célestins !

Un grand verre de VICHY Célestins dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

Dans la journée, associez VICHY Célestins à des fruits et des légumes de saison dans des jus Détox, des soupes de légumes... aux minéraux de VICHY Célestins bien sûr !

Avec Vichy Célestins, je me sens belle... même après les fêtes !



vichy-celestins.com



Recettes Détox
à découvrir sur
vichy-celestins.com

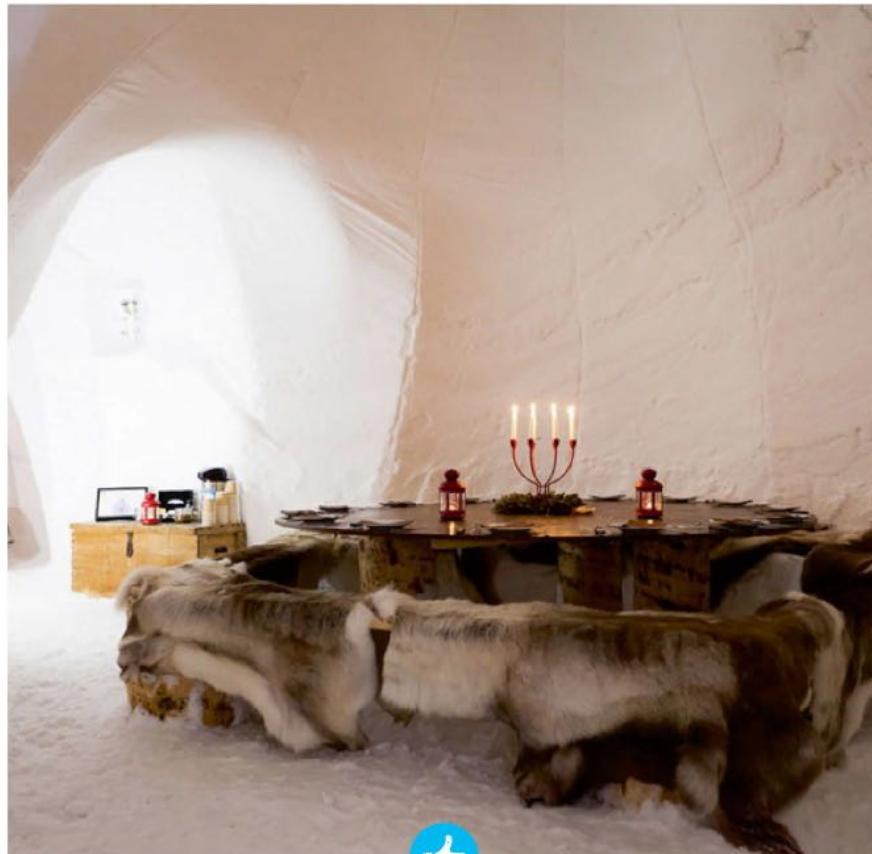
ON LIKE ou pas?

La rédac vous propose sa liste de cadeaux et de nouveautés pour que l'esprit et la magie des fêtes ne s'éteignent jamais. *Par Fanny Rigel et Emmanuelle Bézières*



Les 7 nains s'invitent sous le sapin

Après Blanche-Neige, les 7 nains débarquent pour secourir Noël. Chocolat au lait, noir ou blanc et créations colorées, on craque pour ces petites merveilles de Christophe Adam aux noms drôles et évocateurs (P'tit Coquin, P'tit Gourmand, P'tit Con...). À offrir ou à s'offrir ! Nains en chocolat, 12 € l'unité, en vente en boutique ou en ligne, L'Éclair de génie.



Soirée sensation

Pour s'évader le temps d'une soirée dans un endroit paradisiaque, le Blacksheep Igloo est le lieu idéal. Au cœur d'un igloo de glace niché à 2000 mètres d'altitude à La Plagne (Savoie), on déguste un repas savoyard typique sur des peaux de bêtes. Pour prolonger les fêtes en famille, entre amis ou en amoureux, on réserve une chambre pour la nuit pour dormir comme au Groenland. À réserver sur leur site Internet, à partir de 49 €.



Cadeau d'exception

Pour les fêtes, la machine à thé T.O By Lipton se pare d'un bleu nuit irisé superbe. En capsule oui, mais de qualité, puisque les collections sont élaborées par des « tea masters » du monde entier. La machine analyse chaque capsule (recyclable) et lance un programme spécifique à la variété de la plante (temps d'infusion, température de l'eau, brassage...) pour une infusion parfaite. Machine T.O by Lipton bleu nuit, édition limitée, 179 €, 3,90 € la boîte de 10 capsules T.O by Lipton.



Esprit vintage

Entre jouets, bonbons et autres figurines, tous les petits plaisirs de l'enfance se retrouvent chez NostalGift. On plonge avec plaisir et nostalgie dans ses vieux souvenirs d'école. « Tom-Tom et Nana », berlingots, avion en papier..., on sélectionne sa box et on découvre toutes les surprises à la réception.

Box NostalGift, à partir de 19,90 €, en vente sur Internet.



Des steaks hachés issus des régions françaises

Depuis les années 50, les Français ont grandi d'environ 10 cm. Leur santé s'est améliorée, leur longévité aussi. Grâce à qui ? Au bœuf ! Jadis exceptionnel, il est devenu aliment quotidien et le steak haché chouchou des repas en famille. On peut s'interroger sur son origine. De quels morceaux est-il composé ? D'où vient-il ? Pourquoi un tel succès ?

LE STEAK HACHÉ, PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ

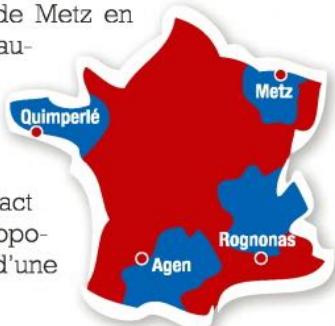
Sous ses abords discrets, le steak haché est une invention de génie. Petit rappel historique : autrefois, la femme au foyer avait tout le temps de laisser mijoter des morceaux de macreuse ou de paleron pour réussir de délicieux pot-au-feu. Puis elle est devenue femme active et n'a plus eu le loisir de consacrer quatre heures à mijoter un repas. Alors que faire de ces savoureuses pièces de bœuf ? Les hacher, voyons ! Ainsi travaillée, la viande peut être poêlée en quelques minutes et offrir ses bienfaits sans contrainte. Cette révolution socio-culturelle, qui a simplifié la vie des familles, Bigard y a contribué. Depuis un demi-siècle, les 3 générations de la famille Bigard ont su écouter les besoins de la société pour lui proposer des produits toujours mieux adaptés.



UNE VIANDE RÉGIONALE

Le consommateur d'aujourd'hui demande de plus en plus à connaître le pedigree de sa viande, ainsi que son parcours du pré jusqu'à l'assiette. Avec les « Hachés de nos Régions », Bigard a mis en place une traçabilité claire et unique : le bœuf est de la région ! Pour élaborer ses viandes hachées, Bigard a implanté 4 ateliers aux 4 coins de

France, près des grandes régions d'élevage. Chaque atelier s'approvisionne uniquement auprès de ses éleveurs partenaires de proximité. L'atelier de Quimperlé s'approvisionne en Bretagne, celui d'Agen en Midi-Pyrénées, l'atelier de Rognonas se fournit en région Rhône-Alpes et l'atelier de Metz en Lorraine. Ce « tout régional » a beaucoup d'avantages : une traçabilité maximale, une mise en valeur du savoir-faire des agriculteurs locaux, un minimum de transport (pour diminuer le stress des animaux et l'impact environnemental) et la garantie de proposer des steaks hachés 100% muscle d'une grande fraîcheur.



UNE SANTÉ DE FER

Les steaks hachés pur bœuf sont riches en protéines de haute qualité et sont aussi source de vitamines et de minéraux, en particulier le fer qui renforce le développement cérébral, la force physique et les défenses immunitaires. Notez que le fer des steaks hachés est absorbé par le corps 5 fois mieux que celui des légumes...



LES TENDANCES TOP OU BOF



Kit découverte

Pour mieux percer les mystères de ce thé vert japonais reconnu pour ses vertus santé, la maison Lupicia propose un coffret composé d'un livre de recettes, d'une boîte Omatcha, idéale pour la pâtisserie, et de dosettes Matchaway, pour une préparation instantanée qui ne nécessite pas le maniement délicat du fouet !

Coffret duo de matcha,
30,70 €, Lupicia, disponible
sur le site Internet.

Halte à la pollution alimentaire

Des chercheurs australiens et anglais ont réalisé une étude sur les aliments les plus consommés et leur impact sur l'environnement. De la fabrication aux poubelles en passant par le transport, les produits alimentaires représentent 36 % des émissions de gaz à effet de serre en France. L'étude conseille alors de minimiser les aliments à forte teneur en carbone, comme la viande et le poisson, en faveur des graines, fruits secs et protéines végétales.



Repéré sur la Toile

Une touche de vert

Le célèbre thé japonais envahit la Toile et ne cesse de faire sensation. En boisson ou dans des recettes salées et sucrées, le matcha s'invite à table et les Français l'adorent déjà ! Avec Simplymatchatea, on découvre un univers où le thé est roi. On admire les photos et on s'inspire des plats pour les refaire à la maison Instagram.com/simplymatchatea



Clea Cuisine
Avec ce blog, on voit la vie en mode veggie ! Clea nous invite dans son univers sain et gourmand, sans viande, avec des recettes du monde entier. Amoureuse des bons produits, ses envies se déclinent aussi bien en pâtisserie, avec des muffins à la courge, qu'en version salée avec un soba au chou kale et patate douce. Petite touche en plus, tous les ingrédients sont bio !

Cleacuisine.fr

Le foie gras dans tous ses états

Pour les fêtes, ce grand classique envahit de nouveau les réseaux sociaux. Toujours plus d'astuces, de recettes et de grands plats revisités. Le tournedos Rossini se décline avec un steak de thon, l'exotisme s'invite dans l'assiette avec des fruits de la Passion, et la pâtisserie se réinvente avec des choux et des crèmes brûlées au foie gras.



Et vous ? Qu'inventeriez-vous pour en reprendre...

#lafabriqueaexcuses

« Le premier morceau était tout petit. »

- Olivier

« C'est juste pour re-regoûter. »

- Anna

« J'en profite tant qu'il en reste. »

- Chloé

RCS : LF/NIC - 71 DES TOUCHES - 53810 CHANGÉ - RCS Laval - SIREN 402757751



Irrésistiblement fondante.



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

Bûches d'exception

Trésors sortis de l'imagination des grands pâtissiers français ou douceurs sucrées surgelées, la rédac vous montre le meilleur de la tendance pour ce dessert iconique. *Par Emmanuelle Béziers, Aurélie Michel et Fanny Rigal*



Forêt enchantée

Un paysage digne des plus beaux contes de Noël pour une bûche tout aussi enchanteresse : le brownie s'accorde à la crème glacée vanille incrustée de noisettes, la glace au chocolat noir intensifie le tout, tandis que la confiture de lait déverse sa douceur. Un équilibre des saveurs qui plaira aux petits et aux grands. **Bûche glacée chocolat vanille 8 pers., 16,95 €, Picard.**



Dessert signature

Fun, généreuse et décalée, à l'image de son créateur, Christophe Michalak, la bûche Iconik allie croustillant et moelleux avec un biscuit aux noix de pecan surmonté d'une mousse aérienne au sirop d'érable et d'un confit framboise-myrtille subtil. **Bûche Iconik de Christophe Michalak 7/8 pers., 98 €. Disponible en boutique et en ligne.**



Fraîcheur polaire

Ces cristaux enneigés aussi beaux que bons dévoilent un jeu de textures détonnant : biscuit dacquoise à la noisette, feuilletine pralinée croustillante, mousse de noisette légère et crémeux au kalamansi, un agrume asiatique au goût d'orange amère subtil qui relève le tout.

Bûche Rêve polaire 8 pers., 15,90 €, Thiriet.



Délicieux bonnet

Le pâtissier-chocolatier et MOF Arnaud Larher signe une adorable bûche Bonnet du Père Noël. Imaginez plutôt : un sablé breton et une crème légère à l'infusion de vanille de Tahiti, le tout chapeauté par une génoise aux amandes et une gelée de framboises. La fourrure tout autour ? Une guimauve vanille et noix de coco. Le pompon ? Une boule de chocolat blanc enrobée de noix de coco râpée. Un délice ! **Bonnet du Père Noël d'Arnaud Larher 4/6 pers., 72 €. Disponible en boutique à partir du 9 décembre.**



Complètement givrée

La Fabrique givrée sort des sentiers battus avec une bûche à l'aspect boisé. La douceur de la crème glacée au chocolat s'associe à l'onctuosité d'un sorbet au chocolat noir et au croquant d'un streusel au cacao. La touche de pep's en plus : le cœur caramel au yuzu. Une association renversante. **Bûche en bois 4/5 pers., 27 €, 6/8 pers., 35 €, La Fabrique givrée, disponible en boutique.**



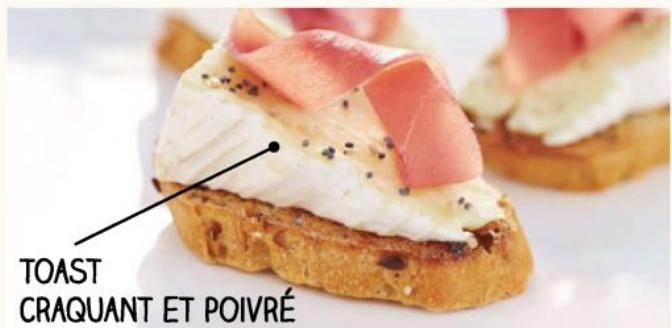
La Bourgogne en b(o)uche

Forme, couleurs et saveurs sont réunies pour rendre hommage à la Bourgogne, terre de Bernard Loiseau. Le toit de tuiles vernissées en chocolat, typique de la région, chapeaute un trio de mousses onctueuses au chocolat parfumé aux épices de Noël, au cassis et au chocolat de Madagascar. Le tout disposé sur un biscuit moelleux au pain d'épices. **Bûche Bourgogne de Bernard Loiseau 6/8 pers., 65 €, sur réservation, disponible en boutique, restaurants et en ligne.**



L'APÉRO Camembert

DE NOUVELLES RECETTES
POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO



TOUTES NOS RECETTES SUR
www.aperocamembert.fr

Prenons la vie côté plaisir

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

CLOVIS CORNILLAC

« Je suis très éclectique dans mes choix culinaires »

Depuis le 23 novembre 2016, Clovis Cornillac passe à nouveau derrière les fourneaux dans la deuxième saison de « Chefs », une série diffusée tous les mercredis, à 20 h 50, sur France 2. *Par Nicole Réal*

En dehors de votre rôle, aimez-vous cuisiner ?

Je ne cuisine pas, mais je pense que, sans être excellent, je serais un bon cuisinier du dimanche. Bien cuisiner demande du temps. Actuellement, je me situe plutôt dans la dégustation que dans la fabrication.

Comment avez-vous appris à jouer au chef ?

Concrètement, à travers mes rencontres avec les grands chefs, dont certains sont devenus des camarades car il y en a beaucoup que j'apprécie énormément.

Un chef vous a-t-il servi d'exemple pour façonner votre rôle ?

Oui, mon ami Thierry Marx que je connais depuis longtemps. Son parcours et sa manière de fonctionner m'ont aidé à composer le rôle. Thierry et le chef que j'interprète ont la même trajectoire.

Pouvez-vous nous détailler ce parcours ?

Militaire, légionnaire, il a risqué sa vie. Il vient en aide aux exclus, court des marathons, est ceinture noire de judo, travaille beaucoup au Japon... Il s'est construit tout seul. Comme le « chef », il est hors normes. C'est un homme héroïque au sens littéraire du terme.

Dans la vie, avez-vous un sens gustatif aiguisé ?

C'est à travers nos expériences personnelles que nous affinons notre sens du goût. En testant une grande variété d'aliments, on forme notre palais à déterminer ce qui nous plaît ou pas, ce qu'on désire, ce qui nous fait envie.

Y a-t-il un aliment qui vous écoeurait et que vous avez appris à apprécier ?

Gamin, la cantine m'avait dégoûté du céleri, aujourd'hui j'adore ce légume. Mes grands-parents râlaient devant des topinambours car ils en avaient été gavés pendant la guerre, mais c'est quand même super bon. On évolue avec l'âge. Jamais je n'aurais eu l'idée de boire du vin jaune car j'assimilais sa couleur à un médicament. Or, un poulet au vin jaune accompagné de ce même nectar, c'est carrément sublimissime.

Bien manger est-ce essentiel dans votre vie ?

J'aime m'explorer devant une bonne table en mangeant très bien et sans limites. Mais à l'inverse, sur un tournage, pour garder mon énergie je pratique une forme de diète permanente.



Il a fait aussi ses premiers pas en tant que réalisateur avec « Un peu, beaucoup, passionnément », qui a été un succès.

Quels sont les plats au menu de ce régime diététique ?

Des plats pas très fun comme du poisson bouilli, des aliments sans matière grasse. À mes débuts, une scritpe que j'aimais bien m'avait expliqué qu'on travaillait mieux avec un petit creux dans l'estomac. À l'époque, je n'y avais pas accordé grande importance. Au fil des années, j'ai constaté que je restais plus actif si je n'étais pas complètement repu.

Les soirs de bombance, quels sont vos plats préférés ?

Je ne suis pas du tout sectaire mais très éclectique dans mes choix culinaires. J'aime bien, dans la cuisine française, revenir à ses fondamentaux et à ma culture. En tant que Lyonnais, les abats bien cuisinés sont tout simplement magnifiques. Mais ma base ce sont les œufs. Avec une omelette à la truffe forcément arrosée d'un bon vin, je suis au paradis.

Pratiquez-vous régulièrement un sport ?

Jusqu'à l'âge de 42 ans, j'ai pratiqué successivement plusieurs sports de combat, comme la boxe anglaise ou les arts martiaux mixtes... Mais je mettais de plus en plus de temps à récupérer. Désormais, je fais des activités qui me font du bien, comme le marathon, le vélo et des exercices de cardio.



“ L’EAU EST MON ÉLÉMENT, MA TERRE.
AU LARGE, JE LUTTE FACE AUX COURANTS DANS
LES EAUX INDOMPTABLES DU PACIFIQUE NORD.
C’EST LEUR RUDESSÉ QUI ME CHARPENTE
ET FAIT CE QUE JE SUIS. ”

Libre et façonné par la mer, c'est ainsi que le poisson sauvage d'Alaska grandit dans les grands espaces du Pacifique Nord où il se nourrit naturellement de planctons et de petits poissons : c'est ce qui lui confère ce goût et cette couleur incomparables que seuls les poissons sauvages possèdent.

FOREVER WILD*

www.alaskaseafood.fr



Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

Les stars des fêtes



Il occupe la première place du podium des mets les plus consommés à Noël. Malgré l'arrêt de sa production au printemps 2016 pour cause de grippe aviaire, tout a repris à temps pour qu'on l'accueille sur nos tables. Terrine, cupcakes, poêlée et velouté au foie gras... Retrouvez en p. 26 à 32 nos 7 recettes de fêtes simples et savoureuses.



ON CRAQUE POUR LE SAUMON

En tranches ou en filets, avec ses notes fumées et sa texture fondante, le saumon nous offre un plaisir gustatif unique. Pas étonnant d'ailleurs que 72%* des Français comptent en déguster lors de ces fêtes de fin d'année. On l'accompagne de chou-fleur, d'épices ou de fromage frais. Toutes les recettes en pages 38 à 44.

* Source LSA.



ET AUSSI

Des recettes de coquilles Saint-Jacques surprenantes qui allient onctuosité et croquant, fraîcheur et douceur. On fond pour le tartare, on succombe au carpaccio et on s'amourache des noix en croûte de parmesan (p.33-37).

Coquilles Saint-Jacques fondantes, émulsion de champagne

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

• 18 noix de saint-jacques

+ 6 coquilles vides

• 50g d'œufs de saumon

• 2 tiges d'aneth

• 50g de beurre salé

• Gros sel • Poivre du moulin

Pour l'émulsion de champagne:

• 2 jaunes d'œufs

• 10cl de court-bouillon

• 10cl de champagne

• Sel et poivre

1. Préparez l'émulsion au champagne : versez le court-bouillon et le champagne dans une casserole. Faites réduire de moitié sur feu vif.

2. Mettez les jaunes d'œufs dans une autre casserole, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit blanc et mousseux.

Placez la casserole dans un bain-marie à feu doux et incorporez doucement la réduction de bouillon au champagne en fouettant sans arrêt. La sauce doit être très mousseuse et onctueuse. Réservez-la au chaud au bain-marie.

3. Lavez et séchez les coquilles Saint-Jacques vides (vous pouvez en demander à votre poissonnier). Mettez-les sur la plaque du four préalablement garnie d'une couche de gros sel pour les faire tenir bien droit.

4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Nettoyez les noix de saint-jacques et répartissez-les dans les coquilles. Parsemez de noix de beurre et poivrez. Enfournez pour 6 minutes.

5. Sortez les coquilles du four et posez-les dans les assiettes. Arrosez d'émulsion au champagne, parsemez d'œufs de saumon et décorez de pluches d'aneth. Servez aussitôt.

Recette de couverture

Tour de main

Ne préparez pas la sauce trop longtemps à l'avance. Juste avant de la verser sur les noix de saint-jacques, donnez-lui un coup de fouet, pour la faire bien mousser.



6 astuces pour profiter des produits de fêtes sans stress

Foie gras, saumon fumé ou encore noix de saint-jacques sont les stars de nos tables. On partage quelques conseils pour en tirer le meilleur sans se casser la tête. *Par Kity Bachur*



1 Qu'il soit fait maison ou acheté déjà préparé, optez pour un foie gras mis sous vide. Vous pourrez le conserver jusqu'à trois semaines au réfrigérateur et le sortir au dernier moment pour le couper en fines tranches tant qu'il est encore frais.

2 Si vous êtes très pressé (ou que vous n'aimez pas le cuisiner), choisissez un foie gras en bocal et accompagnez-le sur la table de différents chutneys : figue, oignon... cela sublime son goût sans le dénaturer.

3 Avec les coquilles Saint-Jacques fraîches, ne jetez surtout pas les coraux ! Mixés, additionnés de fumet de poisson ou de crème, ils font un excellent liant pour les veloutés et sauces à base de fruits de mer.

4 Pour une meilleure qualité, préférez un saumon fumé qui n'a jamais été congelé (indiqué sur l'emballage) : vous pourrez ainsi enrober vos tranches supplémentaires de film plastique et les placer au congélateur.

5 Côté conservation, gardez votre saumon fumé dans la partie la plus fraîche de votre réfrigérateur pendant 3 semaines, emballé dans du film alimentaire. Attention, passé ce délai, le saumon a tendance à devenir plus mou et moins savoureux.

6 Pour changer des traditionnelles tranches, vous pouvez découper votre saumon fumé en lardons. Idéal pour des verrines, ou encore sur le dessus d'un velouté de pois cassés ou encore de topinambour.

ATTENTION AU CITRON ET AU SEL SUR LE SAUMON FUMÉ

Le premier a tendance à en anesthésier le goût, on le réserve donc pour une sauce à la crème servie à part. Le second – on pense notamment au beurre salé – rend le saumon vraiment très iodé (puisque il a déjà subi une salaison). On évite donc d'en ajouter (vive le beurre doux!).

Foie gras



Je fais toaster des tranches de pain d'épices, sur lesquelles je dispose les poires pochées hachées, le foie gras poêlé et le zeste de citron vert. Mais je ne fais pas marinier le citron avec le reste.

Escalopes de foie gras poêlées à la poire confite, safran et citron

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 30 min

- 1 foie gras cru • 400g de poires
- 1 citron vert bio
- Quelques brins de ciboulette
- 100g de miel
- 1 c. à café de poivre de Sichuan
- 1 pincée de safran en filaments
- Fleur de sel et poivre noir du moulin

1. Pelez les poires, coupez-les en quartiers, retirez le cœur et les pépins. Lavez le citron vert et coupez-le en quartiers. Faites chauffer 30 cl d'eau dans une casserole et ajoutez le miel, le citron, le safran et le poivre de Sichuan. Ajoutez les poires et laissez-les confire doucement 30 minutes.

2. Coupez le foie gras en 12 escalopes de 1 cm d'épaisseur à l'aide d'un couteau dont la pointe a trempé dans de l'eau chaude. Salez et poivrez, puis faites-les cuire dans une poêle antiadhésive bien chaude 2 minutes de chaque côté. Réservez les escalopes sur du papier absorbant.

3. Disposez le foie gras sur les assiettes de service. Ajoutez les poires confites et les quartiers de citron. Nappez du jus de cuisson des poires. Terminez par la ciboulette. Servez aussitôt.

Terrine de foie gras poêlé au pain d'épice



Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 6 min

Réfrigération 3 h

- 1 lobe de foie gras frais non déveiné
- 150 g de pain d'épices
- Sel et poivre du moulin
- Fleur de sel

1. Découpez des tranches de pain d'épices de 0,5 cm d'épaisseur. Détaillez dans ces tranches des petits carrés de la taille de votre terrine.

2. Découpez de belles tranches dans le lobe de foie gras. Placez au fond de votre terrine un papier cuisson préalablement découpé pour faciliter le démoulage. Laissez les bords déborder. Déposez dans le fond de la terrine une tranche de pain d'épices.

3. Faites cuire à feu vif dans une poêle les tranches de foie gras 3 minutes de chaque côté. Assaisonnez avec le sel fin puis avec quelques tours de moulin à poivre. Une fois bien dorées sur toutes les faces, débarrassez les tranches de foie gras dans une assiette.

4. Procédez au montage en déposant une tranche de foie gras sur la tranche de pain d'épices, puis à nouveau une tranche de pain d'épices. Rééditez l'opération jusqu'à ce que l'ensemble dépasse légèrement de la terrine. Terminez par une tranche de pain d'épices. Repliez le papier cuisson sur le dessus de la terrine. Retournez sur une assiette afin de presser l'ensemble. Placez la terrine au réfrigérateur pendant 3 bonnes heures. **5.** Démoulez, découpez et dégustez simplement saupoudré de quelques cristaux de fleur de sel.



Variante

Cette terrine peut se préparer avec une brioche, du pain noir ou aux céréales. On peut aussi réaliser un pain perdu avant de réaliser la recette.



Recette et photo extraites du livre « Foie gras, le préparer, le cuisiner, l'accompagner », de Jean-Charles Karmann, photographies de Rina Nurra, éd. de La Martinière, 22 €.

Cupcakes au foie gras

Difficulté

Pour 4 personnes

**Préparation 25 min Cuisson
25 min**

- 100g de foie gras de canard tradition
 - 80g de magret fumé
 - 12,5cl de lait
 - 1 œuf
 - 40g de beurre
 - 125g de farine
 - 10g de sucre
 - 4g de levure chimique
 - 1g de poivre Timut
 - Sel fin
- Pour le décor:**
- Graines de pavot
 - Graines de sésame
 - Piment d'Espelette
 - Amandes grillées...

1. Découpez le magret en petits cubes. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre et un peu de sel. Ajoutez l'œuf. Mélangez bien le tout. Ajoutez le beurre préalablement fondu. Versez le lait. Une fois le mélange bien homogène, ajoutez les petits cubes de magret et le poivre Timut. **2. Placez** des caissettes à cupcake dans un moule en silicone. Garnissez l'intérieur de chaque caissette de pâte à l'aide d'une poche à pâtisserie. **3. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6) et enfournez pour 25 minutes environ. Sortez les cupcakes du four et laissez refroidir à température ambiante. **4. Mixez** le foie gras dans un robot jusqu'à l'obtention d'une pommade à la texture lisse. Remplissez une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée avec le foie gras en pommade et dressez-le en corolle sur les cupcakes. **5. Parsemez** sur le dessus quelques graines de pavot, sésame, amandes grillées ou piment d'Espelette.



Recette et photo extraits du livre « Foie gras, le préparer, le cuisiner, l'accompagner », de Jean-Charles Karmann, photographies de Rina Nurra, éd. de La Martinière, 22 €.



Recette et photo extraits du livre « Foie gras, le préparer, le cuisiner, l'accompagner », de Jean-Charles Karmann, photographies de Rina Nurra, éd. de La Martinière, 22 €.

Bon à savoir

Il se conserve plusieurs mois à une température comprise entre 8 et 10 °C et à l'abri de la lumière.

Bocal de foie gras entier



Difficulté

Pour 2 bocaux de 250 g

Préparation 10 min

Marinade 30 min

Cuisson 45 min

- 1 foie gras frais déveiné de 500 g
- 5 cl de cognac
- 7 g de sel
- 4 g de sucre
- 2 g de poivre

1. Mettez dans le fond d'un plat la moitié du sel, du sucre, du poivre et de l'alcool. **2.** Séparez les deux lobes du foie gras et déposez-les dans le plat. Assaisonnez avec le reste du sel, du poivre, du sucre et de l'alcool. Laissez mariner 30 minutes. **3.** Stérilisez les bocaux vides, laissez-les refroidir et remplissez-les avec les lobes, côté face vers le bas.

4. Tassez-les bien jusqu'à 0,5 cm du bord. Versez le reste de la marinade. Essuyez bien les bords du bocal avec un linge propre. Fermez hermétiquement. **5.** Déposez un linge dans une casserole pour amortir les chocs de l'ébullition et emballez le bocal à l'intérieur. Versez de l'eau jusqu'à recouvrir largement le bocal. Faites cuire 45 minutes. **6.** Laissez refroidir dans l'eau et testez le sous-vide.

Velouté de chou-fleur aux copeaux de foie gras et œufs de lump

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

- 100g de foie gras mi-cuit en terrine
- 2 c. à soupe d'œufs de lump
- 1/2 chou-fleur • 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 15cl de crème liquide • 30g de beurre
- 50cl de bouillon de volaille
- Sel et poivre

1. Détaillez le chou-fleur en bouquets, lavez-les. Épluchez l'oignon et émincez-le.

2. Faites fondre le beurre dans une cocotte. Mettez-y les bouquets de chou-fleur, l'oignon et l'ail épluché à revenir 5 minutes en remuant.

3. Versez le bouillon dans la cocotte, salez, poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 20 minutes.

4. Égouttez le chou-fleur et mixez-le en ajoutant un peu de son bouillon de cuisson, jusqu'à obtenir une texture veloutée. Remettez sur feu doux, ajoutez la crème et rectifiez l'assaisonnement.

5. Répartissez le velouté dans 4 verrines. Ajoutez le foie gras détaillé en copeaux et quelques œufs de lump. Poivrez et servez sans attendre.

La touche en plus

Saupoudrez le velouté de graines de sésame et de courge torréfiées au moment de servir.



Variante

Cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits tels que du raisin, de la figue et de la poire.



Recette et photo extraits du livre « Foie gras, le préparer, le cuisiner, l'accompagner », de Jean-Charles Karmann, photographies de Rina Nurra, Éditions de La Martinière, 22 €.

Escalope de foie gras chaud aux grains de cassis

Difficulté Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

- 1 lobe de foie gras frais de canard non déveiné
- 200g d'oignons rouges
- 120g de grains de cassis frais ou au sirop
- Fleurs comestibles
- 100g de beurre
- 2 brioches à tête
- 5cl de porto rouge
- 30g de cassonade
- Fleur de sel
- Sel fin et poivre du moulin

1. Épluchez et émincez grossièrement les oignons. Dans une poêle, faites fondre la moitié du beurre. Lorsque celui-ci commence à colorer légèrement, faites revenir les oignons rouges. Laissez compoter à feu doux 5 à 10 minutes. Ajoutez la cassonade et laissez caraméliser à feu doux. Déglaçez avec le porto. Laissez compoter à nouveau jusqu'à évaporation complète du liquide.

2. Découpez les brioches en tranches épaisses dans la largeur. Dans une poêle, à feu moyen, faites fondre le reste du beurre. Dorez les tranches de brioche sur les deux faces, débarrassez-les et réservez-les au chaud.

3. Découpez dans la largeur de belles tranches dans le lobe de foie gras. Faites-les dorer 3 minutes de chaque côté. Assaisonnez avec le sel fin et le poivre du moulin. Vérifiez la cuisson des escalopes à l'aide de la pointe d'un petit couteau qui doit traverser la tranche sans difficulté. Débarrassez sur un papier absorbant et réservez au chaud. **4. Videz** le gras de la poêle sans l'essuyer et déglaçez avec les grains de cassis. **5. Déposez** une tranche de brioche bien dorée sur chaque assiette et couvrez de confit d'oignon encore chaud. Placez une tranche de foie gras par-dessus. Masquez généreusement avec les grains de cassis revenus dans la poêle. Parsemez de quelques fleurs comestibles et cristaux de fleur de sel.

Chaud-froid de foie gras de canard aux cèpes

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 30min

Repos 12 h Cuisson 10min

- 1 foie gras frais • 800g de cèpes
- 1 c. à café de persil plat ciselé
- 1 c. à soupe de graisse de canard
- Sel, fleur de sel et poivre

1. Découpez le foie gras frais en tranches épaisses (au moins une par personne). **2. Lavez et émincez** les cèpes, puis poêlez-les avec la graisse de canard. Salez, poivrez et ajoutez le persil plat. Laissez refroidir sur une assiette. **3. Saisissez** les tranches de foie gras dans une poêle sans matière grasse. Lorsqu'elles sont bien dorées, égouttez-les sur un papier absorbant, assaisonnez. **4. Alignez** les tranches de foie gras poêlé au centre d'un film alimentaire en les superposant légèrement. Disposez les cèpes au milieu, puis roulez l'ensemble à l'aide du film pour former un boudin. **5. Tassez** et faites un noeud à chaque extrémité du boudin en serrant. Laissez durcir une nuit au réfrigérateur. **6. Découpez** des tranches épaisses, assaisonnez de fleur de sel et dégustez sur des tranches de pain de campagne grillé.



Saint-Jacques



Au lieu de tout cuire ensemble, je prépare les saint-jacques et les enfourne à part dans leur coquille à 105 °C (th. 3/4) une dizaine de minutes. À côté, je réalise la sauce avec des champignons, de la crème, de la chapelure... et je nappe les saint-jacques de cette sauce une fois qu'elles sont cuites.

Noix de saint-jacques au four aux champignons

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 15 min

- 6 coquilles Saint-Jacques entières
- 100g de lardons fermiers
- 300g de girolles ou de chanterelles
- Quelques brins de ciboulette
- 40g de beurre
- 2 c. à soupe de chapelure
- Sel et poivre

1. Nettoyez les champignons et faites-les revenir 5 minutes à la poêle sur feu vif avec 20 g de beurre. Salez modérément et poivrez. Ajoutez les lardons et prolongez la cuisson 5 minutes.

2. Ouvrez les coquilles Saint-Jacques, jetez la coquille supérieure. Retirez les barbes et les parties noires et laissez la noix attachée à la coquille. Rincez-les soigneusement et séchez-les avec du papier absorbant.

3. Préchauffez le four en position gril. Répartissez le mélange aux champignons dans les coquilles, parsemez de chapelure et ajoutez le reste du beurre en parcelles. Enfournez et faites cuire 5 minutes.

4. Servez les coquilles dès la sortie du four, parsemées de ciboulette ciselée.



Carpaccio de noix de saint-jacques et chou-rave au combava



Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

- 8 noix de saint-jacques fraîches
- 1 chou-rave • 1 citron vert (jus)
- 1 combava
- 4 portions 25g de Carré Frais
- 100g de noix de coco râpée
- Huile d'olive • Fleur de sel

1. **Enrobez** les portions de fromage dans la noix de coco râpée et réservez.
2. **Nettoyez et épandez** le chou-rave, et taillez-en 20 tranches fines avec une mandoline. Redécoupez ces tranches à l'aide d'un emporte-pièce rond.
3. **Taillez** les noix de saint-jacques en 3 ou 4 tranches. Dressez le carpaccio en rosace en alternant les tranches de noix de saint-jacques et de chou-rave. Arrosez de jus de citron vert et d'huile d'olive, assaisonnez de fleur de sel et râpez un peu de combava.
4. **Déposez** un fromage à la noix de coco sur chaque carpaccio.

Tartare de saint-jacques aux graines de grenade et huile vanillée

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Réfrigération 1 h

- 12 grosses noix de saint-jacques
- 1 grenade
- 14 brins de cerfeuil
- 10 cl d'huile de pépin de raisin
- 1 gousse de vanille
- Fleur de sel • Poivre mignonnette

1. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur et grattez les graines noires au-dessus d'un bol. Ajoutez l'huile et mélangez.

2. Nettoyez les noix de saint-jacques, rincez-les et épongez-les. À l'aide d'un bon couteau, coupez-les en tout petits dés. Mettez-les dans une jatte, ajoutez l'huile vanillée, mélangez, couvrez de film étirable et réservez au frais. **3. Ouvrez** la grenade et extrayez-en les graines. Eeffeuillez et ciselez 8 brins de cerfeuil. Ajoutez-les aux saint-jacques avec un peu de poivre mignonnette et les graines de grenade, mélangez. **4. Répartissez** le tartare dans des verres ou des coupes et réservez au frais (pas plus de 2 heures). **5. Poudrez** le tartare d'un peu de fleur de sel et décorez d'un brin de cerfeuil au moment de servir.



Noix de saint-jacques en croûte de parmesan et ciboulette, velouté de crevettes grises



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 1h

Réfrigération 1h

Cuisson 1h

Pour les saint-jacques:

- 18 noix de saint-jacques
- 1 bouquet de ciboulette
- 100g de beurre à température
- 30g de parmesan
- Huile • Poivre

Pour le velouté de crevettes

- grises: • 350g de crevettes
grises • 1 oignon • 1 branche de
céleri • 1 gousse d'ail
• 20cl de crème liquide
• 50cl de fumet de poisson

Pour le carpaccio de chou-fleur:

- 1/4 de chou-fleur
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez et séchez la ciboulette, puis ciselez-en la moitié. Dans un saladier, mélangez le beurre, le parmesan, la ciboulette ciselée et un peu de poivre. Étalez la préparation entre deux feuilles de papier sulfurisé et réservez 1 heure au frais.

2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Rincez les saint-jacques et épongez-les dans du papier absorbant. Déposez-les sur une plaque huilée. **3. Détaillez** le beurre refroidi en disques de la taille des saint-jacques à l'aide d'un emporte-pièce rond. Disposez un disque sur chaque noix, enfournez pour 5 minutes. **4. Décortiquez** les crevettes, réservez-les et conservez les têtes. Épluchez et émincez l'oignon, l'ail et le céleri. **5. Faites chauffer** un filet d'huile dans une casserole et mettez les légumes à revenir sur feu moyen, sans les laisser colorer, salez peu, poivrez. Ajoutez les têtes de crevettes, remuez 2 minutes sur feu vif. Mouillez avec le fumet, couvrez et laissez mijoter 30 minutes sur feu doux. Ajoutez les crevettes et poursuivez la cuisson 5 minutes. **6. Mixez** la préparation puis passez-la au chinois. Reversez-la dans la casserole, ajoutez la crème et réchauffez sur feu doux, sans ébullition. Rectifiez l'assaisonnement. **7. Répartissez** le velouté dans des verres. **8. Lavez** le chou-fleur et séchez-le. Détachez les bouquets. Détaillez-les en carpaccio à l'aide d'une mandoline. Réservez-les au fur et à mesure dans un saladier d'eau glacée. **9. Égouttez et épongez** les lamelles de chou-fleur au dernier moment. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et mettez les lamelles de chou-fleur à revenir rapidement, en secouant la poêle constamment, salez et poivrez. **10. Disposez** sur chaque assiette un lit de carpaccio de chou-fleur, ajoutez 3 noix de saint-jacques et une verrine de velouté de crevettes. Décorez de la ciboulette restante.





Tour de main

Pour « coller » les saint-jacques sur les croquants, déposez 1 cuillerée à café de pesto de roquette.

Croquants noisette aux saint-jacques rôties

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Réfrigération 30 min

Cuisson 10 min

- 24 noix de saint-jacques
 - 12 noisettes entières
 - 30g de beurre
 - Huile de noisette • Fleur de sel
 - Piment d'Espelette
- Pour les croquants:
- 1 œuf • 150g de farine
 - 50g de purée de noisette
 - Sel et poivre

1. Préparez les croquants: mettez la farine dans un saladier et faites un puits. Ajoutez l'œuf battu et la purée de noisette, salez et poivrez. Mélangez à la spatule, en ajoutant un peu d'eau si besoin, jusqu'à former une boule. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé et réservez 30 minutes au frais.

2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez 24 biscuits dans la pâte à l'aide d'un emporte-pièce cannelé. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, enfournez et faites cuire 10 minutes. Laissez tiédir.

3. Lavez et séchez les saint-jacques. Faites chauffer le beurre dans une poêle et saisissez-les 1 minute sur chaque face. Salez et saupoudrez de piment d'Espelette.

4. Disposez les saint-jacques sur les croquants. Répartissez les noisettes concassées sur le dessus. Arrosez d'un filet d'huile de noisette et servez.

Saumon



Dariole de saumon fumé, mousseline de chou-fleur



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 20 min

Réfrigération 6 h

- 6 tranches de saumon fumé
- 1 chou-fleur (environ 1kg)
- 4 c. à soupe de mascarpone
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 1 feuille de gélatine (2g)
- Baies roses • Sel • Poivre blanc

1. Retirez les feuilles vertes du chou-fleur, détachez les bouquets et rincez-les. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. **2.** Plongez les bouquets de chou-fleur dans un faitout d'eau bouillante additionnée des cubes de bouillon et laissez frémir 20 minutes. Vérifiez la cuisson, ils doivent être tendres sous la pointe d'un couteau. Égouttez le chou-fleur en conservant 10 cl de bouillon de cuisson. Faites fondre la gélatine essorée entre vos mains dans ce bouillon encore chaud. **3.** Mixez le chou-fleur (au blender ou au mixeur plongeant) en incorporant le mascarpone et le bouillon gélifié. Salez et poivrez. **4.** Tapissez 6 moules à dariole filmés (ou des petits moules en silicone) avec les tranches de saumon puis remplissez-les de mousseline de chou-fleur. Rabattez les tranches de saumon, tassez bien, recouvrez de film étirable et mettez au moins 6 heures au réfrigérateur. **5.** Démoulez les darioles au dernier moment, décorez de baies roses concassées. Servez bien frais.

Le saumon fumé

250

C'est le nombre de kcal contenues dans une portion de 100 g de saumon fumé.

Il se glisse souvent dans nos menus de fêtes : rien d'étonnant puisque les Français font partie des plus gros consommateurs au monde de ce poisson.

Pour les fêtes, offrez-vous un fumage « à la ficelle ». En plus d'être fumé lentement, le saumon, suspendu à la verticale, perd gras et eau en excès.

FRAIS OU FUMÉ ?

Le saumon fumé est plus calorique que le frais, mais aussi plus riche en protéines et en nutriments.

La question du salage

Meilleur pour la santé et pour vos papilles, optez pour un saumon salé au sel sec. Cette mention signifie que le poisson a été salé manuellement, et non par injection de saumure.

COMMENT LE CHOISIR ?

Au moment de l'achat, observez attentivement votre produit : préférez un saumon fumé de couleur claire mais franche, et surtout uniforme. Le poisson doit être ferme et les lignes blanches des nervures peu nombreuses.



Filet de saumon feuilleté aux épices de Noël

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 40 min

- 6 pavés de saumon de 150g chacun, sans peau ni arêtes
- 1 jaune œuf
- 1 pâton de pâte feuilletée de 500g
- 1 sachet de court-bouillon
- 2 clous de girofle concassés
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Délayez le court-bouillon dans 1 litre d'eau salée et portez à ébullition. Faites-y pocher les pavés 10 minutes et égouttez-les.

2. Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail et découpez deux rectangles de 25 x 12 cm. Posez les pavés de saumon sur un rectangle. Saupoudrez-les des épices et des clous de girofle, salez et poivrez. Humidifiez légèrement au pinceau tout le contour de la pâte, puis recouvrez de la deuxième pâte en faisant se rejoindre les bords. Pressez les pourtours de la pâte pour la souder.

3. Battez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau et badigeonnez-en la pâte. Posez le feuilleté sur la plaque du four. Dessinez des écailles sur la pâte avec un couteau.

4. Enfournez pour 30 minutes. Le feuilleté doit être bien doré. Servez dès la sortie du four avec de la crème fraîche agrémentée de ciboulette ciselée.

Mille-feuille au saumon fumé



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 10 min

- 6 tranches de saumon fumé
- 60g d'œufs de saumon
- 2 pamplemousses • 1 oignon rouge • 1/2 de botte de cerfeuil
- 30g de beurre doux
- 12 feuilles de brick
- 20g de graines de pavot
- Piment d'Espelette

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez 36 disques de 10 cm de diamètre dans les feuilles de brick. Badigeonnez-les de beurre fondu à l'aide d'un pinceau, puis saupoudrez-les de graines de pavot. Disposez-les sur des plaques recouvertes de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 10 minutes en surveillant la coloration.

2. Pelez et ciselez finement l'oignon. Rincez, séchez et effeuillez le cerfeuil. Pelez les pamplemousses à vif, puis prélevez les suprêmes à l'aide d'un petit couteau tranchant. Retaillez-les en fines lamelles. Coupez le saumon fumé en lanières.

3. Montez les mille-feuilles directement sur les assiettes en superposant les disques de brick deux par deux, les lamelles d'oignon et de pamplemousse, le cerfeuil, le saumon et les œufs de saumon. Saupoudrez de quelques pincées de piment d'Espelette et servez aussitôt.



Je ne suis pas fan des lamelles crues d'oignon, on peut faire sans. Et je mets de la ricotta que je bats avec de l'huile de noisette. Et au lieu de tailler en fines lamelles les suprêmes, j'émettre les petites membranes des suprêmes et je les saupoudre sur le plat.



Crème de fromage frais au saumon fumé

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30min

- 8 tranches de saumon fumé
- 60g d'œufs de saumon
- 1 citron • Quelques brins d'aneth et de ciboulette
- 200g de fromage frais
- 20cl de crème liquide entière
- Sel, poivre et baies roses

1. **Coupez** 2 tranches de saumon en petits morceaux. Mixez-les avec le fromage frais, quelques baies roses et le zeste du citron finement râpé. Salez et poivrez. Incorporez l'aneth et la moitié de la ciboulette ciselés.
2. **Montez** la crème bien froide en chantilly, puis ajoutez-la délicatement au fromage frais. Réservez au réfrigérateur.
3. **Dressez** un dôme de crème au centre des assiettes, répartissez les tranches de saumon coupées en lanières sur le dessus. Arrosez de jus de citron, répartissez les œufs de saumon. Parsemez de ciboulette ciselée. Servez frais.



Variante

Utilisez du mascarpone à la place du fromage frais. Et pour plus de légèreté, au lieu de le mixer, fouettez-le avec la crème en chantilly.

Saumon gravlax

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Marinade 24 h

- 2 filets de saumon sauvage de 300 g
- 1 bouquet d'aneth
- 10 brins de coriandre
- 5 brins de persil
- 50 g de gros sel marin
- 50 g de cristaux de sel rose de l'Himalaya
- 50 g de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de poivre blanc
- 1 c. à café de baies roses

1. Rincez et séchez les filets de saumon en les tamponnant avec du papier absorbant. Ciselez l'aneth, la coriandre et le persil. Dans un saladier, mélangez les sels avec le poivre, le sucre et les herbes aromatiques.

2. Déposez un filet de saumon dans un plat creux, côté chair au-dessus. Couvrez le poisson avec les deux tiers de la préparation au sel et posez dessus le second filet, côté peau vers le haut. Répartissez le reste du sel. Saupoudrez de la moitié des baies roses.

3. Enveloppez le plat de film alimentaire en serrant bien. Placez un poids par-dessus et mettez au frais 24 heures. Videz l'eau rendue au bout de 12 heures.

4. Retirez l'excédent de sel en raclant en douceur la surface du poisson avec la lame d'un couteau lisse. Répartissez le reste des baies roses. Coupez le saumon en tranches assez épaisses et servez avec une sauce gravlax et des blinis.



Galette de pomme de terre, saumon fumé et fromage frais



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 40 min

Pour les galettes :

- 600 g de pommes de terre farineuses
- 1 œuf
- 60 g de beurre
- Quelques brins de persil
- Sel et poivre

Pour l'accompagnement :

- 6 tranches de saumon fumé
- 1 citron bio
- 1 poignée de roquette
- 150 g de fromage frais
- 15 cl de crème liquide entière
- Sel et poivre du moulin

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et séchez-les. Râpez-les à l'aide d'une râpe à gros trous au-dessus d'un saladier. Ajoutez l'œuf battu, la moitié du beurre fondu et le persil ciselé. Salez, poivrez, mélangez.

2. Chauffez une noisette de beurre dans une poêle antiadhésive. Déposez 3 cuillerées à soupe de pomme de terre râpée, laissez cuire 5 minutes. Retournez la galette et poursuivez la cuisson 5 minutes. Réalisez les 3 autres galettes de la même façon.

3. Fouettez la crème bien froide en chantilly.

4. Mélangez au fouet le fromage frais, le zeste finement râpé et le jus du citron. Ajoutez délicatement la crème fouettée, salez et poivrez.

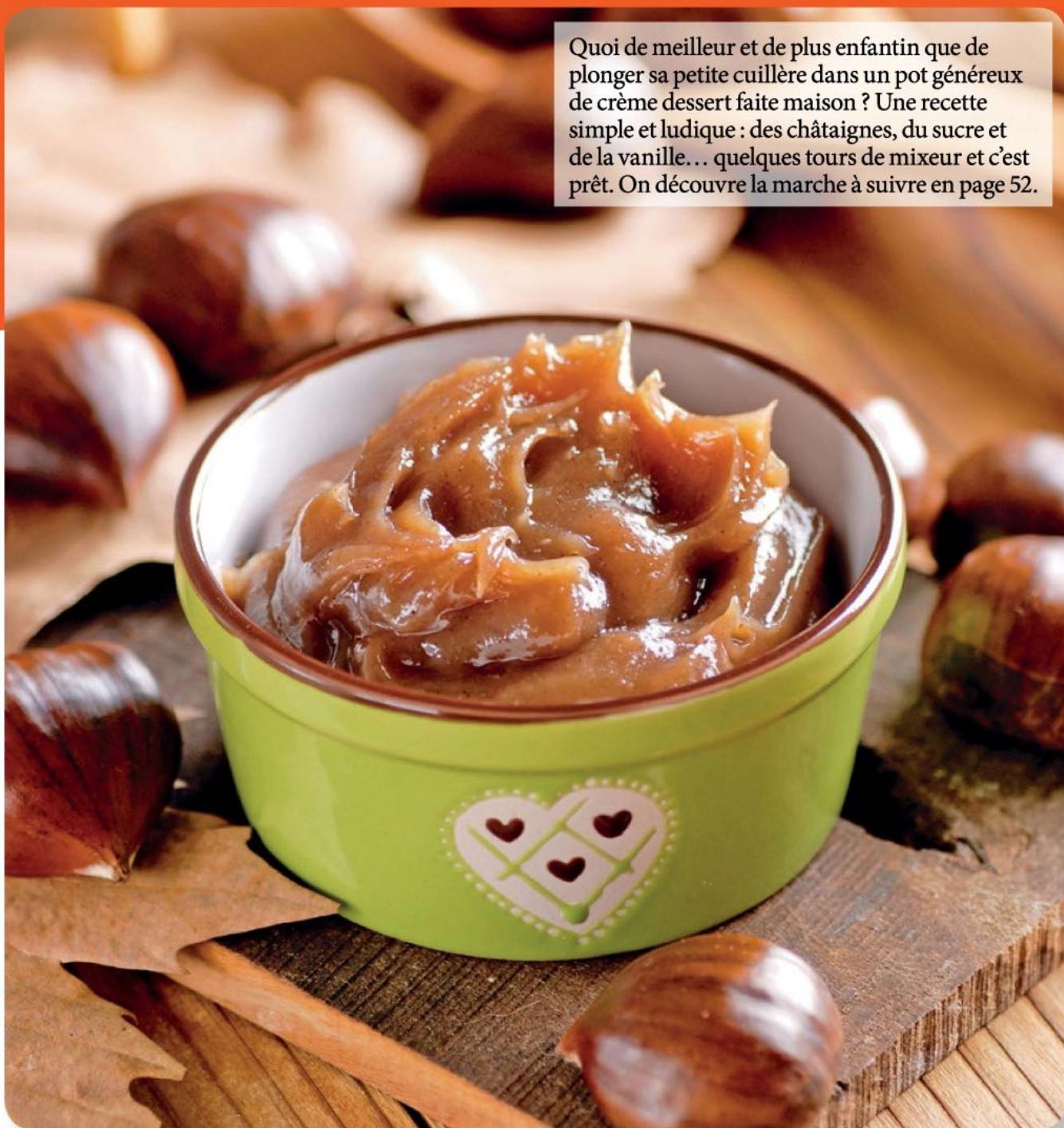
5. Disposez les galettes de pomme de terre dans les assiettes. Ajoutez 1 belle cuillerée à soupe de fromage frais puis 1 tranche de saumon. Donnez quelques tours de moulin à poivre et parsemez de roquette. Dégustez aussitôt.

Tour de main

Pensez à bien essorer les pommes de terre râpées avant de les mélanger à l'œuf, au beurre et au persil.



Les 15 jours de menus



Quoi de meilleur et de plus enfantin que de plonger sa petite cuillère dans un pot généreux de crème dessert faite maison ? Une recette simple et ludique : des châtaignes, du sucre et de la vanille... quelques tours de mixeur et c'est prêt. On découvre la marche à suivre en page 52.



VERSION SALÉE
Châtaignes et volaille,
le combo festif par excellence!
Ici cuisinées avec du miel,
elles libèrent leurs notes
douces et sucrées. Pour plus
de gourmandise, on les plonge
dans le jus de cuisson avant
de servir! À retrouver en p.59.



ET AUSSI... NOS 2 IDÉES WEEK-END

- ✓ On amène les parfums du marché de Noël jusque dans notre cuisine avec des recettes typiques: bretzel, vin chaud et pain d'épices (p.54).
- ✓ Créez l'ambiance à coup de punch maison! Vanille, fruits et, bien sûr, rhum... associez-les comme un véritable mixologue! À retrouver p.62.

LUNDI

Suggestions d'entrées qui vont bien

- **Velouté de butternut, coriandre et patate douce**
 - **Soufflé au chou-fleur**
 - **Avocat créole**
- ou

À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr

- **Carpaccio de betteraves gratiné au vieux comté**

Mon dessert

Sablés café noisette

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Repos 45 min

Cuisson 15 min

- 75 g de beurre
- 150 g de farine
- 105 g de sucre cristal
- 105 g de poudre de noisettes
- 1,5 c. à soupe de grains de café
- 1,5 c. à café rase de fleur de sel

1. Préchauffez le four à 150°C (th. 5).

2. Coupez le beurre en cubes, concassez les grains de café. Amalgamez tous les ingrédients un à un et mélangez en ajoutant 1 cuillerée à soupe d'eau en dernier jusqu'à obtention d'une pâte à la texture légèrement sablée.

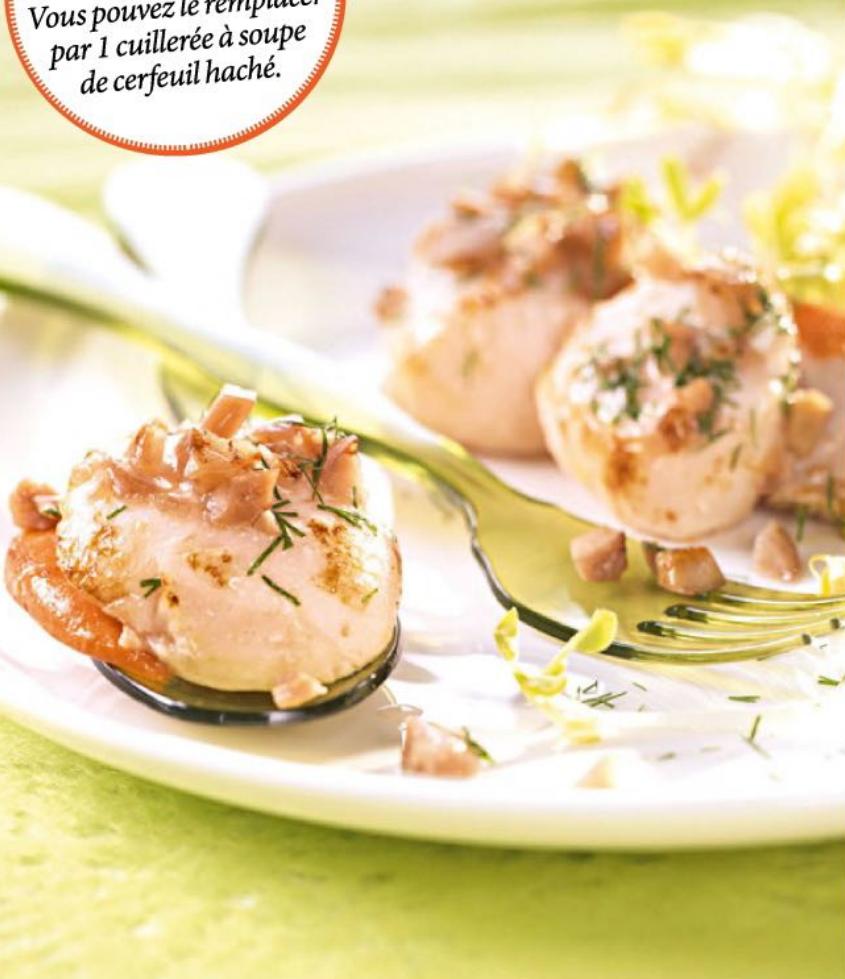
3. Réalisez des boudins de 2,5 cm de diamètre environ. Laissez lever au frais 45 minutes.

4. Humidifiez le tour des boudins avec de l'eau en vous aidant d'un pinceau, puis roulez-les dans du sucre cristal.

5. Coupez des tranches de 1 cm d'épaisseur et disposez-les sur une feuille de papier cuisson. Enfournez pour 12 à 15 minutes.

Pas d'aneth ?

Vous pouvez le remplacer par 1 cuillerée à soupe de cerfeuil haché.



Mon plat

Noix de saint-jacques au beurre de châtaignes

Pour 4 personnes Préparation 30 min

Congélation 30 min Cuisson 15 min

- 16 grosses noix de saint-jacques • 1 citron (jus) • 2 gousses d'ail
- 1/4 de bouquet d'aneth • 125 g de beurre Poitou Grand Fermage
- 80 g de châtaignes cuites (fraîches ou surgelées) • Poivre

1. Laissez ramollir le beurre à température ambiante. Coupez les châtaignes en dés puis mélangez-les avec le beurre. Ajoutez le jus du citron, l'aneth et l'ail hachés, et une pincée de poivre.

2. Posez la préparation sur 1 feuille de papier sulfurisé. Roulez-la pour former un cylindre puis mettez-la au congélateur 20 à 30 minutes.

4. Poêlez les saint-jacques avec une noix de beurre 2 minutes de chaque côté, égouttez-les sur un papier absorbant puis déposez-les sur une plaque. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

5. Sortez le rouleau de beurre de châtaignes durci. Coupez 16 tranches et disposez-les sur les noix de saint-jacques. Passez-les au four en position gril 5 à 10 minutes.

Star du marché

La châtaigne

**180
kcal/100 g**

Elle est riche en amidon, ce qui en fait un aliment très énergétique. Un avantage quand on veut faire le plein d'énergie sur le long terme.

700

C'est le nombre de variétés différentes de châtaignes. Elles portent des noms tous plus charmants les uns que les autres : châtaignes roussette, belle épine, marigoule ou bien encore montagne.

SA CONSERVATION

Malgré sa bogue épaisse, elle est très délicate : conservez-la une semaine maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur.

De la famille des fagacées, elle est l'emblème de la saison hivernale. Vous pouvez profiter de ses notes douces et boisées de septembre à février.

SES BIENFAITS

Riche en minéraux tels que le cuivre et le manganèse, elle est également une bonne source de vitamine C. Ces nutriments nous boostent en hiver.

ENCAS IDÉAL

Riche en fibres, elle rassasie en quelques bouchées. Elle est donc indiquée quand on a un petit creux.

MARDI

Mon entrée

Carpaccio de saint-jacques

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Réfrigération 15 min

- 500 g de noix de saint-jacques fraîches ou surgelées
- 10 cl de Cranberry Classic Ocean Spray
- 1 c. à soupe de vinaigre de framboise
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- Quelques baies roses. • Sel et poivre

1. Versez le jus de cranberries dans une casserole et portez à ébullition. Laissez réduire de moitié. Versez dans un bol et laissez refroidir.

2. Ajoutez le vinaigre et l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez.

3. Émincez les noix de saint-jacques en lamelles et disposez-les dans un plat. Saupoudrez de ciboulette et de baies roses et arrosez de vinaigrette. Placez 15 minutes au frais avant de déguster.

Mon dessert

Chips d'ananas

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 1 h 40 Repos 12 h

- 1 petit ananas • 200 g de sucre

1. Préparez un sirop avec le sucre et 20 cl d'eau. Faites-le réduire.

2. Pelez l'ananas et découpez des rondelles de 1 cm, retirez la partie dure centrale. **3. Plongez** les rondelles dans le sirop, couvrez et laissez reposer une nuit.

4. Préchauffez le four à 130 °C (th. 4/5). Égouttez les rondelles d'ananas et posez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson.

5. Enfournez pour 1 h 30. Laissez refroidir sur une grille.



Mon plat

Bagel de saumon fumé mariné au citron vert, oignons rouges et mâche

Pour 4 personnes Préparation 15 min

Cuisson 3 min Réfrigération 1 h

- 4 tranches de saumon fumé Bonneterre • 1 petit oignon rouge
- 2 avocats • 1/2 citron vert (zeste) • 40 g de mâche
- 125 g de fromage frais à tartiner • 4 bagels • 1 c. à café d'aneth
- 1 filet d'huile d'olive • Quelques baies roses concassées • Sel et poivre

1. Détaillez les tranches de saumon en lanières assez larges et placez-les dans une assiette. Saupoudrez d'aneth, de baies concassées, de rondelles d'oignon rouge. Filmez et réservez au frais 1 heure.

2. Mélangez le fromage frais avec le zeste du citron et l'huile d'olive, Salez et poivrez. Réservez au frais jusqu'au dressage. Coupez les bagels en deux dans l'épaisseur, passez-les sous le gril du four 3 minutes.

3. Étalez la préparation à base de fromage frais sur les bagels. Disposez quelques tranches d'avocat émincé sur le fromage, puis couvrez de saumon fumé mariné, d'un peu de mâche et de quelques rondelles d'oignon. Recouvrez avec l'autre moitié du bagel.

Mon plat

Bar en papillote et miettes de boudin à la marmelade de citron

Pour 4 personnes Préparation 15 min Cuisson 15 min

- 4 filets de bar de ligne • 1 boudin noir • 1 citron jaune bio
- 5 c. à soupe de marmelade de citron Bonne Maman
- 1/2 bouquet d'aneth • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre

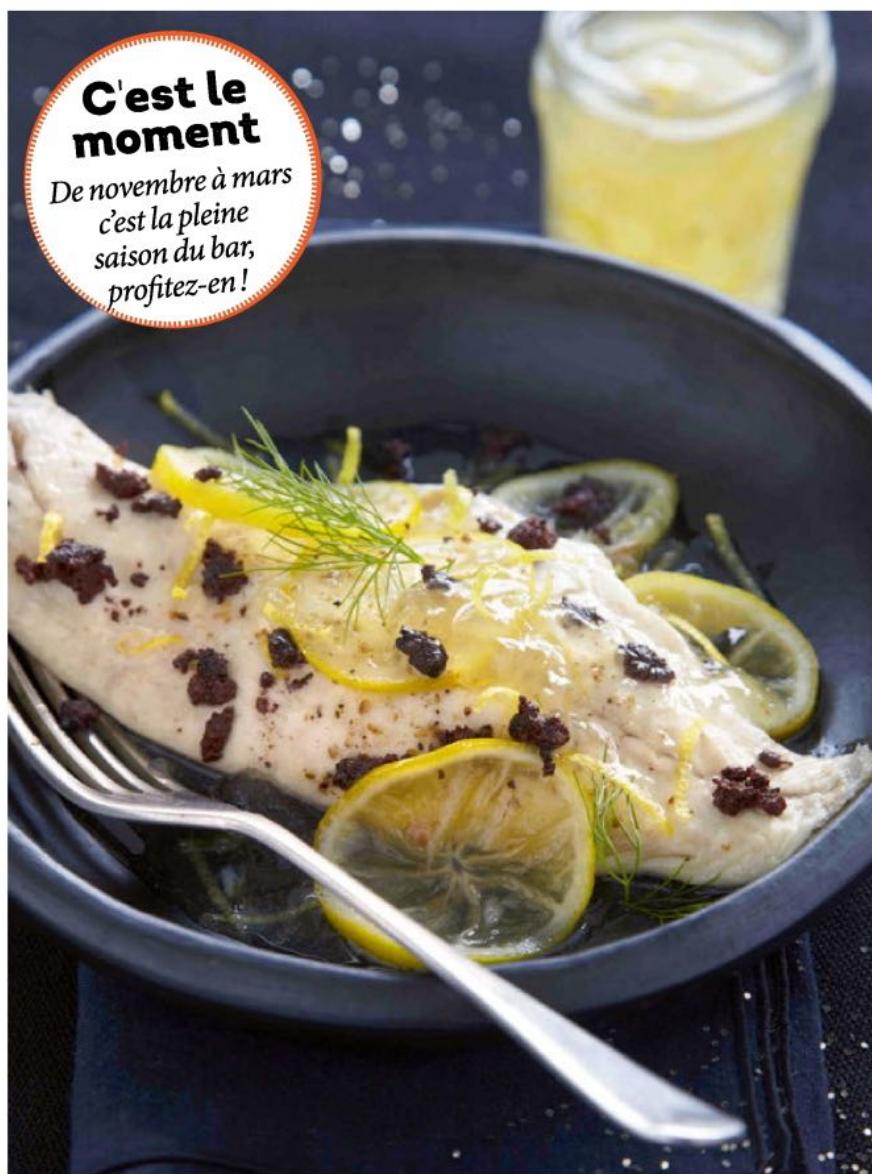
1. Zestez et pressez le citron, émincez le zeste. Ciselez l'aneth.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Badigeonnez 4 feuilles de papier sulfurisé d'huile d'olive. Déposez 1 cuillerée à soupe de marmelade sur chacune puis 1 filet de bar. Salez, poivrez, parsemez de zeste de citron et d'aneth. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et fermez les papillotes. Posez-les sur la plaque du four et enfournez pour 15 minutes.

3. Faites revenir le boudin en l'émipliant dans une poêle à sec. Salez, poivrez et écrasez-le à la fourchette. Détendez la marmelade restante avec le jus de citron.

4. Débarrassez les papillotes dans les assiettes, parsemez de miettes de boudin. Accompagnez de la sauce au citron.



C'est le moment
De novembre à mars
c'est la pleine saison du bar,
profitez-en !

MERCREDI

Mon entrée

Ballottine de foie gras et magret fumé au maïs

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Réfrigération : 2 h

- 150 g de magret de canard fumé tranché
- 250 g de foie gras cuit
- 80 g de maïs en grains

1. Retirez la graisse des tranches de magret. Disposez-les sur une feuille de film alimentaire les unes à côté des autres en forme de rectangle.

2. Répartissez le foie gras dessus en l'aplatissant légèrement. Déposez les grains de maïs au centre puis roulez délicatement en pressant légèrement à l'aide du film pour obtenir une ballottine.

3. Placez 2 heures au frais avant de servir avec des tranches de pain grillées et une salade d'herbes.

Mon dessert

Gaufres sèches

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min Repos 2 h

- 1 petit œuf • 80 g de beurre fondu
- 170 g de farine
- 80 g de vergeoise blonde
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- 1 cl de rhum

1. Versez la farine dans un saladier et mélangez avec la vergeoise, le sucre vanillé, l'œuf battu, le beurre fondu et le rhum.

2. Pétrissez 10 minutes et laissez reposer le pâton pendant 2 heures.

3. Chauffez le gaufrier à petits trous et faites-y cuire des petites boules de pâtes.

4. Conservez les gaufres sèches dans une boîte en fer.

La châtaigne, une fausse dure

Sous sa bogue pleine de piquants se cache un petit fruit plein de douceur et de saveurs. Nos conseils pour bien la choisir, la préparer et l'accompagner. *Par Kity Bachur*



CHÂTAIGNE ET MARRON, QUELLES DIFFÉRENCES?

Tous deux ne sont qu'un seul et même fruit mais proviennent de deux arbres distincts : du châtaignier sauvage pour la châtaigne, d'un arbre greffé par l'homme pour le marron. De plus, tandis que les châtaignes vivent à plusieurs dans une même coque, le marron est, lui, seul maître à bord. Apprenez également à les différencier une fois épluchés : la châtaigne, de forme triangulaire, est petite et plate, alors que le marron est dodu. Attention, ne confondez pas ce dernier avec le marron d'Inde que l'on trouve dans les jardins : il n'est pas comestible !

LES CHOISIR

Les châtaignes doivent présenter un aspect brillant, lisse et dépourvu de trous (sinon elles risquent de contenir des vers) ou de signes de dessèchement. Prenez une châtaigne dans la main : elle doit être pleine et bien lourde. Goûtez la châtaigne d'Ardèche ! Elle possède une AOP (appellation d'origine contrôlée), preuve de tradition et de savoir-faire.

LES PRÉPARER

Évitez les mauvaises surprises : avant de commencer une préparation à base de châtaigne, placez-les dans un récipient plein d'eau : celles qui flottent sont probablement vides ! Pour les éplucher, simplifiez-vous la tâche : si votre choix se porte sur des châtaignes grillées, enveloppez-les dans un tissu humide dès la fin de la cuisson. Les

écorces deviennent alors plus molles et sont donc plus faciles à retirer.

CÔTÉ CUISSON

La châtaigne entière en connaît principalement deux : à l'eau ou grillée. Dans le premier cas, comptez 15 à 20 minutes pour des fruits déjà épluchés, sinon une petite demi-heure. Pour les griller, utilisez, au choix, le four ou une poêle trouée. Comptez environ 20 minutes de cuisson. Pour éviter qu'elles n'exploseront, pensez à les entailler avant cuisson (seulement si elles sont entières et non épluchées).

EN CUISINE

Le fruit du châtaignier se prête à de nombreuses préparations : purée ou potage pour accompagner une volaille rôtie ou du poisson et, bien sûr, desserts. Amusez-vous à réaliser des cupcakes aux éclats de châtaigne ! Préparez votre pâte à cupcakes comme d'habitude, puis ajoutez des petits morceaux de châtaigne avant cuisson. Le mont-blanc vous fait craquer ? Optez pour une version en verrine ! De la crème de marron, des éclats de châtaigne, de la chantilly, le tout surmonté de meringue.

POUR LA PETITE HISTOIRE

Originaire d'Asie Mineure, la châtaigne fut longtemps considérée comme un aliment de base. On surnommait d'ailleurs le châtaignier «arbre à pain».

Mon entrée

Velouté de châtaignes

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 20 min

- 500 g de châtaignes cuites • 1 oignon • 20 cl de crème liquide
- 50 cl de bouillon de légumes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans l'huile d'olive dans une casserole. Dès qu'il devient translucide, ajoutez les châtaignes, puis le bouillon et la crème. Salez, poivrez. Faites cuire 15 minutes.

2. Mixez le tout afin d'obtenir un joli velouté. Ajoutez un peu d'eau (ou de crème) s'il vous paraît trop épais.



Vegan

Remplacez la crème fraîche par de la crème de soja.

JEUDI

Suggestions de desserts qui vont bien

- Poêlée d'ananas au rhum et sucre roux

Tartelettes à la mousse

de yaourt et coulis passion

Salade d'oranges aux épices

ou

À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr

- Tarte fine à la mangue

Mon plat

Filet de pintade farci au pain d'épices

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min

- 4 filets de pintade • 1 orange (jus)
 - 2 échalotes • 20 g de beurre
 - 250 g de pain d'épices
 - Quelques brins de coriandre fraîche
 - 2 c. à soupe d'huile de noisette
- Pour la sauce : • 20 cl de fond de veau
- 3 c. à soupe de bière de Noël
 - 1 carré de chocolat noir
 - 1 petit bâton de cannelle

1. Mixez le pain d'épices. Mélangez les échalotes hachées, la coriandre ciselée, la chapelure de pain d'épices et le jus de l'orange. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Pratiquez une large incision dans les filets de pintade de façon à former une poche. Répartissez la pâte de pain d'épices, refermez et fixez avec des pics en bois.

3. Faites-les dorer à la poêle 1 minute sur chaque face avec le beurre et l'huile, débarrassez sur un plat, enfournez pour 8 minutes.

4. Déglacez la poêle avec la bière, ajoutez le fond de veau, la cannelle et le chocolat haché. La sauce devient très onctueuse. Servez les filets de pintade avec la sauce à part.

VENDREDI

Mon entrée

Salade tricolore

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

- 4 tomates • 1 oignon rouge
- 1 poignée de roquette
- 1 petite boîte de pois chiches
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de cumin moulu

1. Égouttez les pois chiches.

Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Pelez et hachez finement l'oignon.

2. Versez l'huile dans un saladier, salez, poivrez, ajoutez le cumin et les légumes, parsemez de roquette.

Mon plat

Pavé d'agneau aux crosnes

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

- 4 pavés d'agneau de 150 g chacun
- 100 g de lardons • 600 g de crosnes
- 1 oignon • 2 carottes
- 20 cl de vin blanc
- 20 cl de fond de veau
- Gros sel, sel fin et poivre

1. Frottez les crosnes avec du gros sel et rincez-les.

2. Faites suer les lardons et l'oignon haché, ajoutez les crosnes et les carottes coupées en dés. Versez de l'eau à hauteur et cuisez 10 minutes.

3. Saisissez les pavés 2 à 3 minutes de chaque côté. Laissez-les reposer quelques minutes sous une feuille de papier aluminium.

4. Déglacez les sucs de cuisson au vin blanc et fond de veau puis faites réduire. Servez les pavés d'agneau accompagnés de crosnes légèrement confits et de sauce.



Mon dessert

Crème de châtaignes maison

Pour 1 gros pot Préparation 15 min Cuisson 25 min

- 400 g de châtaignes pelées prêtes à l'emploi (sous vide ou en conserve)
- 150 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille

1. Faites dissoudre le sucre dans 30 cl d'eau dans une grande casserole et portez à ébullition.

2. Ajoutez les châtaignes et les graines de la gousse de vanille puis cuisez 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les châtaignes soient molles.

3. Mixez le mélange jusqu'à obtenir une crème bien lisse, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau selon la consistance souhaitée.

4. Mettez en pot et conservez au réfrigérateur.

Comme au marché de Noël

En attendant la veillée du 24 décembre, allons faire un tour au marché de Noël. On y flâne entre les échoppes de chocolat, vin chaud, petits biscuits et autres spécialités venues d'Alsace. Car, oui, cette tradition nous vient de l'Est. Découverte. *Par Aurélie Michel*

Apartir de fin novembre, les petites cabanes en bois des marchés de Noël fleurissent, chaque année, un peu partout en France. C'est signe que la période de l'Avent, les fameuses quatre semaines avant Noël, a commencé (cette année, depuis le dimanche 27 novembre). Malgré le froid qui commence à s'installer, l'ambiance y est toujours chaleureuse. Et puis, pour se réchauffer, on commande volontiers un vin chaud ou un chocolat... À accompagner d'une bonne tranche de pain d'épices ! Un rendez-vous gourmand qui a lieu aussi bien dans les grandes villes que dans les plus petits villages.

SES ORIGINES

Le tout premier nous vient d'Allemagne. Au XIV^e siècle, il s'appelait alors marché de saint Nicolas, en référence au fameux saint qui apporte les cadeaux aux enfants en Allemagne (et dans bien d'autres pays d'Europe) le 5 ou le 6 décembre. Au fil du temps, la manifestation se transforme en « Christkindlmarkt » (marché de l'Enfant-Jésus) et elle s'implante



Douceurs traditionnelles

Parmi les spécialités du marché de Noël, goûtons au pain d'épices et au Christstollen (gâteau traditionnel allemand). Sans oublier les bredeles ! Ces petits gâteaux secs typiquement alsaciens sont préparés traditionnellement par les familles au moment de Noël. Il en existe toutes sortes, aux formes et aux goûts différents. Parmi les plus connus : les Butterbredele (petits sablés au beurre en forme d'étoiles, de petits bonshommes, de cloches...) et les Zimtsterne (étoiles aux amandes et à la cannelle recouvertes d'un glaçage).

en Alsace. Et, sans surprise, c'est à Strasbourg, que se tient le premier marché de Noël, en 1570. Son irrésistible expansion est plus récente : depuis les années 1990, il a conquis la France entière (même les Dom-Tom) et l'Europe.

DÉCORATIONS, JOUETS ET SPÉCIALITÉS CULINAIRES...

Elle est là, la féerie de Noël : sur les stands des échoppes. Illuminations, décorations pour le sapin, jouets en bois..., adultes et enfants en prennent plein les yeux. Mais, ne nous le cachons pas, on aime surtout les marchés de Noël pour goûter à toutes les gourmandises qu'ils nous proposent ! À commencer par l'incontournable vin chaud, un symbole. Hum ! cette bonne odeur de cannelle, et ce délicieux petit goût d'agrumes ! Il est d'ailleurs très simple d'en faire chez soi, en faisant frémir, pendant un petit quart d'heure, du vin rouge, des agrumes (citron, orange, mandarine...), des épices (cannelle, clous de girofle, noix de muscade, cardamome, vanille...), auquel on ajoute un peu de sucre roux.

QUELQUES DATES

En Alsace :

Colmar: du 25/11 au 31/12
Strasbourg: du 25/11 au 24/12
Mulhouse: du 24/11 au 27/12
Ailleurs en France:
Montbéliard: du 26/11 au 24/12
Metz: du 19/11 au 28/12
Rennes: du 30/11 au 31/12

Nantes: du 19/11 au 24/12

Paris: du 11/11 au 08/01

Tours: du 23/11 au 31/12

Bordeaux: du 25/11 au 26/12

Marseille : du 14 au 31/12

et Foire aux santons

du 19/11 au 31/12

Lille: du 18/11 au 30/12

Annecy: du 25/11 au 01/01



AU MENU

3 RECETTES TYPIQUES

- ✓ Bretzels
- ✓ Bonhommes en pain d'épices
- ✓ Vin chaud.

SAMEDI ET DIMANCHE



Bretzels

Pour 12 pièces

Préparation 30min

Cuisson 20min

Repos 1h45

- 30cl de lait
- 50g de beurre demi-sel
- 500g de farine
- 100g de bicarbonate de soude
- 1 sachet de levure boulangère
- Gros sel

1. Délayez la levure boulangère dans un peu de lait tiède. Laissez reposer 15 minutes.

2. Mélangez dans un saladier la farine, le beurre mou, la levure et le reste de lait. Pétrissez environ 5 minutes. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 1 h 30 dans un endroit chaud. La pâte doit doubler de volume.

3. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Divisez la pâte en 12 boules, faites un boudin de 40 cm de long avec chaque boule. Façonnez les bretzels.

4. Faites bouillir 2 litres d'eau et versez-y le bicarbonate. Plongez-y chaque bretzel environ 30 secondes.

5. Déposez les bretzels sur une plaque à four, saupoudrez de gros sel et enfournez pour 15 minutes environ.

Vin chaud à la cannelle

Pour 1 bouteille de vin

Préparation 15 min Cuisson 15 min

- 1 bouteille de bon vin rouge • 1 bâton de cannelle
- 1/2 citron non traité • 1 orange (zeste)
- 1 clou de girofle • 10 morceaux de sucre

1. Faites chauffer dans une casserole le vin, le sucre, le demi-citron piqué du clou de girofle et la cannelle.

2. Portez à ébullition et flambez.

3. Servez chaud en mettant un morceau de zeste d'orange dans chaque verre.

Quelle bouteille ?

Utilisez un vin rouge pas trop tannique (merlot ou gamay). Si vous préférez le blanc, essayez avec un vin d'Alsace sec.



Tour de main

Laissez totalement refroidir les biscuits sur une grille avant de les manipuler pour la décoration. Ils sont en effet très fragiles quand ils sont encore chauds.



Bonshommes en pain d'épices

Pour 15 pièces

Préparation 20 min

Cuisson 10 min **Repos** 30 min

- 70g de beurre doux
- 1 œuf moyen
- 300g de farine de blé T65
- 170g de miel d'acacia
- 2 c. à café de mélange d'épices à pain d'épices
- 1 c. à café de levure chimique

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

2. Faites chauffer le beurre et le miel dans une casserole jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Laissez tiédir.

3. Fouettez l'œuf, les épices et la préparation beurre/miel dans une jatte.

4. Ajoutez la farine, la levure et pétrissez la pâte à la main. Formez une boule et laissez-la reposer 30 minutes au frais.

5. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné sur environ 5 mm d'épaisseur. Préparez vos biscuits à l'aide d'un emporte-pièce en forme de bonhomme.

6. Posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 8 à 10 minutes.

7. Décorez les bonhommes avec les stylos de décoration de votre choix.

LUNDI

Suggestions d'entrées qui vont bien

- Tarte brocoli et chèvre
- Crème d'endive au lard
- Soupe de pois chiches, poireau et chorizo

ou

À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr
• Soupe de topinambour
au bacon

Mon plat

Escalope de foie gras aux pommes

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

- 8 escalopes de foie gras cru
- 3 pommes golden • 1/2 citron (jus)
- 8 tranches de pain brioché
- 25 g de farine • 5 cl de calvados
- 2 pincées de piment doux
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez les pommes et coupez-les en lamelles, puis arrosez-les de jus de citron.
2. Mettez la farine dans une assiette et ajoutez-y le piment doux. Farinez les escalopes de foie gras avec ce mélange. Salez et poivrez les deux faces.
3. Badigeonnez d'huile d'olive 8 rectangles de papier cuisson à l'aide d'un pinceau. Posez une tranche de foie gras sur chaque papillote et recouvrez de lamelles de pomme. Versez 1 cuillerée à café de calvados sur chaque tranche et refermez la papillote de façon hermétique.
4. Enfournez pour 5 à 6 minutes. Servez immédiatement avec des tranches de pain brioché grillées et une poêlée de légumes.

Mon dessert

Pannacotta crème de marrons et spéculoos

Pour 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 10 min Repos 2 h 05

- 50 cl de crème liquide entière • 4 à 6 biscuits spéculoos
- 60 g de sucre roux • 3 feuilles de gélatine de 2 g • 1 gousse de vanille
- Crème de marrons : • 100 g de crème de marrons
- 1 c. à café de féculle de maïs

1. Déposez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Fendez la gousse de vanille en deux et prélevez les graines à l'aide de la pointe d'un couteau.
3. Mettez la crème liquide, le sucre et les graines de vanille dans une casserole. Faites chauffer tout en mélangeant. Hors du feu, laissez infuser 5 minutes.
4. Ajoutez les feuilles de gélatine préalablement essorées. Versez dans des verrines et faites prendre au froid pendant 2 heures.
5. Préparez la crème de marrons : versez 10 cl d'eau et la crème de marrons dans une casserole. Faites chauffer à feu doux.
6. Délayez la féculle de maïs dans 5 cl d'eau. Incorporez-la à la crème de marrons. Portez à ébullition en mélangeant. Réservez au frais 15 minutes puis répartissez sur les pannacottas.
7. Émiettez les biscuits sur les pannacottas au moment de servir.



Astuce

Si vous n'avez pas de feuilles de gélatine, remplacez-les par de l'agar-agar en poudre. La pannacotta prendra de la même manière !



Mon entrée

Tartare de daurade et sa vinaigrette passion mandarine

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

- 400 g de daurade • 1/2 oignon rouge • 1 citron vert (zeste)
- Quelques brins de coriandre fraîche
- 10 cl de Vinaigrette légère fruit de la Passion & mandarine Maille
- 1/2 gousse de vanille

- Fendez** la gousse de vanille en deux. Prélevez les graines et mélangez-les à la vinaigrette fruit de la Passion et mandarine.
- Taillez** la daurade en petits dés. Mélangez-les avec la coriandre ciselée et l'oignon émincé. Formez un dôme sur chaque assiette de service. Ajoutez la vinaigrette.
- Râpez** les zestes de citron sur les tartares et servez frais.

MARDI

Mon plat

Tatin de haricots verts

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

- 1 boîte de 350 g de haricots verts
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 80 g de beurre • 50 g de sucre
- Sel et poivre

- Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les haricots verts égouttés et rincés. Laissez-les revenir 5 minutes avant d'y ajouter le sucre. Salez et poivrez.
- Faites caraméliser** les haricots, remplissez-en 4 moules individuels et recouvrez-les d'un rond de pâte feuilletée préalablement découpé.
- Enfournez** pour 30 minutes.
- Servez** avec un demi-magret par personne.

Mon dessert

Gâteau de pêches à la ricotta

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

- 250 g de pêches en conserve
- 150 g de ricotta
- 150 g de lait concentré sucré
- 2 œufs • 5 cl de lait
- 1/2 c. à soupe de Maïzena

- Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Mixez la ricotta, le lait concentré, les jaunes d'œufs, et la Maïzena délayée dans le lait.
- Coupez** les pêches en morceaux et ajoutez-les à l'appareil.
- Battez** les blancs d'œufs en neige et incorporez-les.
- Versez** dans un moule et enfournez pour 30 minutes.

MERCREDI

Mon entrée

Betteraves au cola

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 15 min

- 400 g de betteraves cuites
- 10 g de beurre • 15 cl de cola
- 100 g de graines de sésame
- Sel et poivre

- 1. Coupez** les betteraves en dés et faites-les revenir dans le beurre. Salez et poivrez.
- 2. Versez** le cola et laissez mijoter jusqu'à ce que les betteraves soient caramélisées. Avant de servir, parsemez de quelques graines de sésame.

Mon plat

Gambas au paprika

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 5 min Marinade 1 h

- 16 gambas
- 2 citrons (jus)
- 2 gousses d'ail
- 120 g de fromage blanc
- 12 c. à café d'huile d'olive
- 6 feuilles de laurier
- 2 c. à café de paprika
- Sel et poivre

1. Décortiquez

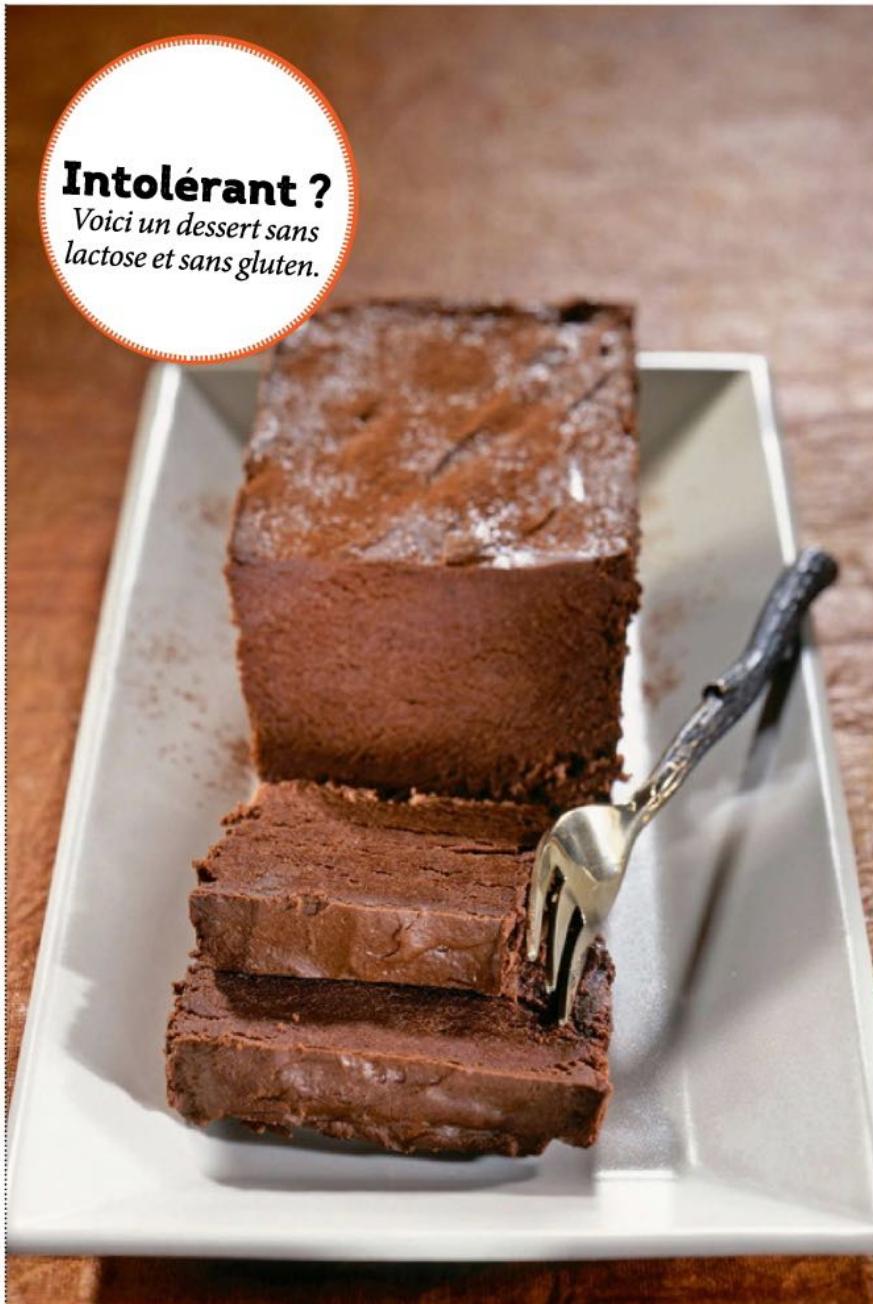
les gambas.

Dans un bol, mélangez-les avec le fromage blanc, le paprika, l'ail haché, le jus des citrons, 8 cuillerées à café d'huile d'olive et le laurier. Salez et poivrez. Laissez mariner 1 heure au frais.

2. Faites revenir

les gambas

1 minute par face dans une poêle avec le reste d'huile d'olive.



Mon dessert

Terrine aux marrons et au chocolat

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 5 min Réfrigération 2 h

- 245 g de purée de marrons non sucrée • 15 cl de lait végétal
- 15 cl de crème de soja • 55 g de chocolat • 1 gousse de vanille
- 1,5 g d'agar agar • 1/2 c. à soupe de sucre complet • Cacao en poudre

1. Versez le lait et l'agar agar dans une casserole. Ajoutez le chocolat en morceaux. Cuisez à feu doux en remuant pour que le chocolat fonde, et laissez frémir 1 minute pour que l'agar agar puisse agir.

2. Mettez la purée de marrons dans un saladier et amalgamez-la avec le mélange au chocolat. Versez la préparation dans un moule à cake. Placez au frais au moins 2 heures.

3. Mélangez la crème de soja, le sucre et les graines de la gousse de vanille. Démoulez la terrine, saupoudrez-la de cacao et servez-la avec un petit pot de crème à la vanille.

Mon plat

Pintade aux poires et marrons

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 35 min Repos 20 min

- 1 pintade fermière • 6 poires en conserve
- 500 g de marrons au naturel • 2 gousses d'ail • 60 g de beurre
- 6 c. à soupe de miel • 1 brin de thym • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Salez et poivrez la pintade à l'intérieur et à l'extérieur en la massant. Farcissez-la avec l'ail pelé et le thym. Enfournez pour 30 minutes en arrosant régulièrement de jus de cuisson. Laissez reposer la pintade 20 minutes, couverte de papier d'aluminium.

2. Rincez les poires, coupez-les en deux et faites-les poêler dans le beurre 5 minutes. Faites chauffer les marrons dans le miel.

3. Versez un peu d'eau dans le plat de cuisson de la pintade et faites chauffer en grattant les sucs de cuisson.

4. Servez la pintade entourée des fruits avec la sauce à part.

Tour de main

Pour que la peau soit croustillante, passez la volaille quelques minutes sous le gril avant de servir.



JEUDI

Suggestions de desserts qui vont bien

- Rouleaux de printemps aux fruits frais
- Mousse de yaourt au coulis de framboise
- Ananas grillé à la vanille et au citron vert

ou

À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr

- Crumble de spéculoos à la poire et au chocolat

Mon entrée

Œufs brouillés en coque et biscuits soufflés

Pour 4 personnes

**Préparation 10 min
Cuisson 5 min**

- 6 œufs • 15 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre • 100 g de biscuits apéritifs soufflés • Sel et poivre

1. Cassez les œufs de façon à garder 4 coquilles pour le service. Battez-les, salez et poivrez, ajoutez 80 g de biscuits soufflés préalablement réduits en petits morceaux.

2. Mettez le beurre à chauffer dans une poêle antiadhésive, ajoutez votre préparation, cuisez lentement en remuant sans cesse (les œufs doivent avoir une consistance crémeuse).

3. Ajoutez la crème fraîche hors du feu.

4. Disposez les coquilles réservées dans des coquetiers et remplissez-les d'œufs brouillés. Décorez-les avec le reste des biscuits apéritifs.

VENDREDI

Mon plat

Omelette jambon fromage

Pour 4 personnes

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

- 200 g de jambon blanc
- 8 œufs • 200 g de gruyère
- 2 c. à soupe d'huile • Sel

1. Fouettez les œufs dans une grande jatte afin de les rendre mousseux.

2. Coupez le jambon et le fromage en cubes et incorporez-les aux œufs. Salez.

3. Versez la préparation dans une grande poêle huilée et faites cuire sur feu très doux. Servez avec une salade verte et des pommes de terre sautées.

Mon dessert

Madeleines au citron

Pour 4 personnes (16 madeleines)

Préparation 15 min Repos 1 h

Cuisson 15 min

- 1 citron (zeste et jus)
- 2 œufs
- 80 g de beurre demi-sel
- 80 g de sucre
- 80 g de farine
- ½ c. à soupe de levure chimique

1. Prélevez la moitié du zeste et le jus du citron. Battez les œufs avec le sucre. Ajoutez le beurre fondu, la farine, la levure puis le zeste râpé et le jus du citron. Mélangez. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7).

2. Laissez la pâte reposer 1 heure au frais puis répartissez-la dans les moules à madeleines beurrés et enfournez pour 15 minutes.

Mon entrée

Salade aux noix et aux myrtilles sauvages

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 5 min

- 200 g de myrtilles sauvages du Canada surgelées
- 100 g de cœur de laitue • 60 g de salade frisée ou de feuilles d'endive
- 200 g de crème fraîche • 60 g de noix concassées • 30 g de moutarde
- 1 cl de bouillon • 1 c. à soupe de jus de citron • Sel et poivre

1. Décongelez les myrtilles. Lavez les salades et essorez-les. Coupez-les en morceaux et disposez-les sur les assiettes de service.

2. Faites revenir les noix à sec dans une poêle.

3. Mélangez au robot le jus de citron, la crème fraîche, la moutarde et le bouillon. Salez peu, poivrez. Versez la sauce sur la salade. Garnissez avec les noix et les myrtilles.



J'invite une copine

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

Mon punch maison

C'est l'apéritif qui réconcilie tout le monde : ceux qui ont envie de fraîcheur, de fruité, et ceux qui veulent du goût. Le bonus ? En une gorgée, on a l'impression de voyager, et c'est relativement économique. *Par Aurélie Michel*

LE COCKTAIL AUX 5 INGRÉDIENTS

Le mot « punch » viendrait de l'hindi « panch » qui signifie cinq. Cinq, pour cinq ingrédients : le thé, le rhum, le sucre, le jus de fruit et la cannelle. Plus les produits seront frais et de qualité, plus il sera bon. Il faut : du thé vert pur (non aromatisé, pour ne pas dénaturer le goût), un rhum blanc à 50° au moins (mais rien n'empêche d'ajouter un peu de rhum vieux), de la cannelle (plutôt en bâtons que liquide ou en poudre), du jus de fruits (celui que vous aimez) et du sirop de sucre de canne. Libre à chacun ensuite d'ajouter d'autres épices (vanille, girofle...) et même d'autres alcool comme du cognac. Certains n'y mettent pas de thé, mais beaucoup de jus de fruits exotiques et du citron vert, comme pour le punch planter.

SES ORIGINES « PIRATES »

Ses origines sont plus floues que les éléments qui le composent. Elles remonteraient au XVI^e siècle, quand les pirates dérobaient du « tafia » (une sorte de rhum non raffiné, plutôt mauvais !) dans



On y met des bulles

Même si les puristes vous diront qu'il ne s'agit alors plus de punch (on sort des cinq ingrédients), rien ne vous empêche de faire pétiller votre punch ! On ajoute aux épices, aux fruits et au rhum 1 ou 2 litres de champagne. On peut même varier les plaisirs en misant sur des framboises (surgelées, vu la saison). En cette fin d'année, cela donne des airs de fête à cette boisson exotique. Le service reste inchangé : c'est dans un grand saladier, avec une louche !

les bateaux anglais. Pour saouler les marins et les embarquer avec eux, ces brigands auraient alors tâché de rendre le tafia agréable, en le mélangeant à du sucre et des fruits. En Inde, ils auraient ensuite fait évoluer leur fameuse boisson, en y ajoutant des épices (le thé et la cannelle) et des fruits locaux... Le punch aurait ensuite fait le tour, toujours par la mer, jusqu'aux Antilles, où était produit le fameux tafia qui deviendra plus tard du rhum.

LA CLEF ? L'ATTENTE

Ce qui fait un punch réussi, c'est la macération. Ce n'est donc pas le genre de cocktails que l'on improvise juste avant de recevoir chez soi. L'idéal ? Le préparer la veille afin que les parfums sépanouissent et s'entremêlent. Une fois assemblé, on le place au réfrigérateur. Car c'est l'autre impératif : le servir frais ! Si vous recevez beaucoup de monde, faites-le dans une bassine et couvrez-la de film alimentaire pour éviter que tout ne sente le punch (en hiver, conservez-la dehors).

LES FRUITS FRAIS EN MORCEAUX, C'EST PERMIS ?

Il n'y a pas vraiment de règle. Ils apportent un goût plus marqué si on les coupe en petits morceaux pour les croquer en bouche. Pomme, banane, orange..., on peut en glisser de nombreux, avec, en prime, une petite gousse de vanille fendue.



AU MENU

3 RECETTES PARFUMÉES

- ✓ Punch fruité sans alcool
- ✓ Punch coco soleil
- ✓ Punch menthe

SAMEDI ET DIMANCHE



Punch fruité sans alcool

Pour 5 personnes
Préparation 5 min
Repos 2 jours

- 1l de jus d'orange • 1 orange
- 1l de sirop d'ananas
- 75cl de limonade
- 1 verre de grenadine

- Mélangez** tous les liquides dans un grand saladier.
- Mettez** au frais pour 2 jours.
- Décorez** les verres avec des rondelles d'orange au moment de servir.

Astuce

Trempez les bords des verres dans du sucre coloré, ajoutez des pailles fantaisie... Succès garanti auprès des enfants.

Punch coco soleil

Pour 4 personnes Préparation 5 min Réfrigération 2 h

- 25cl de rhum blanc • 1 boîte de lait de coco
- 1/2 boîte de lait concentré sucré • 1/2 c. à café de cannelle
- 1/2 gousse de vanille • 1 petite pincée de muscade
- 1 petite pincée de poudre de gingembre

- Mélangez** le rhum, le lait de coco et le lait concentré dans un grand récipient.
- Ajoutez** la muscade, la cannelle, la gousse de vanille fendue en deux et grattée, et le gingembre.
- Mettez au frais** au moins 2 heures.





Conseil

Servez ce punch dans des verres « old fashioned ». Vous pouvez aussi y ajouter quelques feuilles de menthe fraîche.

Punch menthe

Pour 4 personnes

Préparation 5 min

- 24cl de limonade • 16cl de rhum blanc
- 8cl de liqueur de menthe verte • Glaçons

1. Remplissez 4 verres de glaçons à mi-hauteur. Versez la liqueur de menthe, le rhum blanc et complétez avec la limonade.

Offre découverte gourmand



+ de 65 recettes, 15 jours de menus

gourmand # Inspiration Cuisine

Farcie, en mille-feuille, en tourte...
LA POMME DE TERRE En plat unique

Gingembre, ortie...
LES SECRETS DES SUPERALIMENTS

WEEK-END On se régale de raviolis

PRATIQUE Bien choisir ses poêles et casseroles

Exotique, acidulée, sucrée-salée
17 SALADES

LE BROCOLI, en traditionnelles

-49%

1 an (26 n°) 39€
Au lieu de 76,70€*

Plus de 65 recettes par numéro !

TOUTE L'AUTOMOBILE, UN SEUL MAGAZINE

auto MOTO

CITROËN CXPERIENCE La star du Mondial

PEUGEOT 5008 Le 308 en version 7 places

FIAT TIPO vs DACIA DUSTER Le match du low cost

OCCASIONS HYUNDAI/DA UN bonheur d'offre

MOTEUR À COMPRESSION HYBRIDE Il va faire le tour

ESSAIS - 20 PAGES DE PUR PLAISIR POUR PROLONGER LES VACANCES

1 an (11 n°) dont 1 double 19,90€
Au lieu de 39€

Les chevrons retrouvent l'ambition

-49%

Toute l'actualité du monde automobile.

MON JARDIN & ma maison

LES VIOURNES ARBUSTES DES 4 SAISONS

ARCHE PERGOLA PYRAMIDE QUATRE SAINTS POUR MES GRIMPANTES

VIVACES, ARBRES, BULBES

A vos marques, prêt, plantez !

PROFITEZ DE L'ÉTÉ INDIEN

• FLEUR EN HOLLANDE • LIBÉRÉS EN SARCOPHAGUS • ÉCOLOGIQUE AU SARIBOU

Z-SOLEIL Z-SOLEIL à battant Z-SOLEIL pour végétal

PELOUSSES ALIMENTAIRES LES BONS REMÈDES

1 an (12 n°) dont 1 double 25€
Au lieu de 49,90€

-50%

Le magazine de référence du jardin !

Pour Noël
vos
ABONNEMENTS

JUSQU'À

-50%



-50%

Découvrez des maisons au charme incomparable

2 ans (12 n°)
27€
Au lieu de 54€



-49%

Donnez vie à vos idées d'aménagement !

1 an (8 n°)
19€
Au lieu de 37€



-47%

Visitez des intérieurs à forte personnalité.

1 an (9 n°)
19€
Au lieu de 37,80€



-49%

Bons plans, infos pratiques et témoignages.

1 an (7 n°) dont
3 Spécial Astro 9€
Au lieu de 19,50€



-45%

Pour les passionnés des fourneaux !

1 an (11 n°)
24€
Au lieu de 43,45€



-51%

Un programme télé complet !

1 an (52 n°)
35€
Au lieu de 72,80€

BULLETIN D'ABONNEMENT

REVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** RMP/Abonnements, CS50002 - 59718 Lille cedex 9 ou appelez au 02 77 63 11 03 (prix d'un appel local)

-10% SUPPLÉMENTAIRE SUR www.abopressemag.fr AVEC LE CODE NOEL16

Magazine	Réf.	Durée de l'abonnement	Prix normal au n°	Mon prix	Ma réduction
<input type="checkbox"/> Gourmand	MT7VGN016	1 an - 26 n°	78,70€	39€	-49%
<input type="checkbox"/> Auto Moto	AMN106	1 an - 11 n° dont 1 double	39€	19,90€	-49%
<input type="checkbox"/> Mon jardin & ma maison	MJC94	1 an - 12 n° dont 1 double	49,90€	25€	-50%
<input type="checkbox"/> Campagne décoration	CD541	2 ans - 12 n°	54€	27€	-50%
<input type="checkbox"/> Maison & travaux	MA530	1 an - 8 n°	37€	19€	-49%
<input type="checkbox"/> Le journal de la maison	JAC32	1 an - 8 n°	37,80€	19,90€	-47%
<input type="checkbox"/> Vie pratique Féminin	MT4VFN016	1 an - 7 n° dont 3 Spécial Astro	19,25€	9,90€	-49%
<input type="checkbox"/> Papilles	MT8PANO16	1 an - 11 n°	43,45€	24€	-45%
<input type="checkbox"/> Télémagazine	MT5TMN016	1 an - 52 n°	72,80€	35,90€	-51%
<input checked="" type="checkbox"/> NOMBRE TOTAL D'ABONNEMENT		TOTAL DE MA COMMANDE		€	

Mes coordonnées

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
email : @

Coordonnées de la personne à qui j'offre des abonnements

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :

Oui je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Reworld Media et de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Informations et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

Ci-joint mon règlement

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de RMP

Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

Date de validité : Cryptogramme

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ON VALIDE !



Les indispensables pour **CUISINER FACILEMENT** à commander sur le site Gourmand-market.com

➊ Une thermo-sonde pour le foie gras

La thermo-sonde Mastrad est idéale pour surveiller la cuisson du foie gras afin qu'elle soit parfaite !
Thermo-sonde, 42 €, Mastrad.

➋ Une terrine à foie gras

Les Artistes Paris ont créé une terrine avec graduations qui permettra de couper plus facilement les tranches.
Terrine 0,6 l avec couvercle, sabot, 19,90 €, Les Artistes Paris.

➌ Pour fumer soi-même son saumon

Pourquoi ne pas se lancer cette année dans le fumage de votre saumon ? L'opération pourra ensuite être réalisée avec d'autres poissons, ou même du magret. Ce barbecue Weber est l'ustensile idéal pour le fumage.
Barbecue Smokey Mountain Cooker 37 cm Black, 349 €, Weber.

➍ Une poêle Lagostina

Facile à entretenir, la poêle Lagostina est très adaptée pour

faire cuire des saint-jacques à la crème ou juste avec du sel, de l'ail et du persil !

Poêle Opéra, 50 € (ø 24 cm), Lagostina.

➎ Un couteau pour trancher le saumon

Une fois votre saumon fumé maison, ou acheté non tranché, vous pourrez le découper en tranches très fines avec un couteau POM adapté cet exercice de précision.
Couteau TB Forge manche 25 cm, 45 €, POM.



Noir, vert, blanc, rouge... Le poivre, caméléon de notre assiette

Il fait partie des aliments que l'on utilise tous les jours presque machinalement. Un gratin, hop un tour de poivre, une viande bien saisie, encore un petit tour... Et si l'on sait bien qu'il en existe des plus gastronomiques que d'autres, ou encore que la sauce au poivre est très goûteuse, en revanche, on est bien incapable de les distinguer ! On vous dit tout de leurs différences et de leurs atouts dans l'assiette.



À LIRE



De son origine à sa culture en passant par ses saveurs, le poivre est décrypté en récit et en images dans cet ouvrage exhaustif et conséquent par deux grands passionnés d'épices, de voyages et de cuisine : Erwann de Kerros, fondateur de Terre Exotique, et Bénédicte Bortoli, éditrice et auteure culinaire.
 • «Terre de poivres», d'Erwann de Kerros et Bénédicte Bortoli, 320 pages, Éditions de la Martinière, 39,90 €.



ET AUSSI...

- ✓ Nos trois recettes relevées aux différents poivres (et qui vous donneront envie).
- ✓ Nos deux recettes à tartiner (et vegan !) pour les fêtes.

Le poivre, une graine de caractère

Certains ne peuvent s'en passer, d'autres le détestent. C'est comme ça, le poivre ne fait pas dans la demi-mesure. Il n'apporte pourtant pas simplement ce petit goût piquant et détonant capable de relever le plat le plus fade. C'est véritablement une épice aux mille et une vertus. À vos moulins ! *Par Céline Roussel*



Tout d'abord une mise au point : les poivres vert, blanc, rouge ne sont que des dérivés du poivre noir, fruit issu de la plante indienne appelée « *Piper nigrum* ». La couleur du grain ne reflète en effet que son stade de maturité au moment de la récolte et son mode de préparation. Ainsi le poivre vert est cueilli avant maturité et conservé dans une saumure ou lyophilisé. Le poivre noir est récolté presque à maturité, puis il est bouilli et séché au soleil. Le rouge est prélevé mûr, puis séché. Enfin le poivre blanc est le résultat du poivre rouge bouilli puis débarrassé de sa peau appelée « péricarpe », et séché. Tous ces poivres n'ont par conséquent pas le

même goût, lequel dépend de leur maturité mais aussi de leur terroir (côte de Malabar en Inde, Kampot au Cambodge, Sarawak en Malaisie, Penja au Cameroun, Belém au Brésil). Un peu comme le vin. Et tous n'ont pas tout à fait les mêmes pouvoirs

NOS EXPERTS

- Sylvie Jobbin-Le Moal, « épicière », fondatrice de la boutique Des épices à ma guise.
- Yves Cassard, naturopathe à Sète, auteur du livre « *Le Corps humain et son pouvoir d'autoguérison* » aux Éditions Humanis.



Il existe 2000 espèces végétales de poivrier appartenant à la famille des pipéracées. Le *Piper nigrum* est la plus courante.

thérapeutiques, étant donné que ces derniers proviennent de la pipérine, une molécule située dans le péricarpe, qui gagne en puissance avec le temps. Ce sont donc les poivres noir et rouge qui en concentrent le plus, car ils ont été cueillis à maturité puis séchés. Vénérée par la médecine ayurvédique, cette pipérine fait l'objet d'études scientifiques dans le monde entier depuis des décennies. Voici les principales vertus qui lui sont aujourd'hui attribuées.

FACILITE LA DIGESTION

Que se passe-t-il exactement lorsque nous mangeons du poivre ? Nous ressentons d'abord un goût piquant, celui de la pipérine. Aussitôt, notre cerveau est renseigné sur le type d'aliment que nous sommes en train de manger. Et cela va entraîner toute une série de réactions. Tout d'abord au niveau buccal, notre production de salive augmente, un premier phénomène qui va faciliter la réalisation du bol alimentaire – l'ensemble des aliments amalgamés qui vont passer dans l'œsophage. Ensuite c'est l'estomac qui réagit en augmentant sa production de sucs gastriques et d'acide chlorhydrique. Or il faut savoir que l'acide chlorhydrique, dans notre estomac, a un rôle majeur : « désinfecter » ce que nous mangeons. En somme, virus, levures et champignons sont

mis K.O. ! La digestion étant par ailleurs nettement facilitée, les aliments fermentent moins dans nos intestins, nous épargnant les ballonnements. Autre effet lié à l'absorption de poivre, le pancréas fabrique plus de sucs pancréatiques responsables de la bonne digestion des graisses et des hydrates de carbone (glucides et sucres). Enfin, la pipérine augmente la production de bile, qui va s'occuper de débarrasser le corps des toxines, pour un nouvel effet purificateur.

FAVORISE L'ASSIMILATION DES NUTRIMENTS

En favorisant la digestion, le poivre assure une meilleure assimilation des nutriments, vitamines, minéraux ou encore phytonutriments à travers la paroi intestinale. Voilà pourquoi on préconise souvent de manger avec du poivre d'autres épices aux actifs thérapeutiques reconnus, comme le curcuma aux propriétés anti-inflammatoires remarquables. Ainsi, en consommant en même temps du curcuma et du poivre, l'assimilation de la curcumine dans votre sang se trouve augmentée de 30 % !

PETIT GUIDE D'UTILISATION

- **LE VERT:** c'est le moins noble. Et pourtant ! Il a l'avantage d'apporter de la fraîcheur, du croquant et une note végétale à un plat. Mais il faut reconnaître que sa conservation en saumure le rend peu sexy. Si, en revanche, vous le trouvez sous forme lyophilisée, réalisez enfin votre propre sauce au poivre ! Ou bien laissez-le infuser dans une terrine de canard ou vos petits plats mijotés ! Profitez-en, c'est le seul à supporter la cuisson.
- **LE NOIR:** c'est le plus piquant, celui qui nous est le plus familier. Il peut être utilisé en combinaison avec n'importe quelle autre épice et dans toutes les préparations. Y compris dans les desserts à base de fruits (surtout la poire et la fraise) ou de chocolat. Nos conseils : utilisez un poivre noir sauvage de Madagascar avec du chocolat à 60 %. Avec un pourcentage de cacao plus élevé, tournez-vous vers le poivre noir de Malabar (celui qui a le vrai goût dupoivre !) ou un poivre rouge.
- **LE ROUGE:** il n'est pas plus piquant que le noir, mais il est plus goûteux, plus aromatique. C'est aussi le plus rare et donc le plus cher, car il est plus difficile à produire. À déguster avec des viandes corsées comme le gibier et pourquoi pas avec du fromage un peu fort !
- **LE BLANC:** c'est le plus doux, étant donné qu'on lui a retiré son péricarpe et donc sa pipérine. À ce jour, toutes les études ont porté sur la pipérine, nul ne sait donc si le poivre blanc possède des vertus médicinales. On peut toutefois l'utiliser sur des aliments et préparations « clairs » : sauces blanches, poissons et volailles.



LUTTE CONTRE LES INFECTIONS

Par les temps qui courent, on est ravi de savoir que le poivre est une arme secrète contre le nez qui coule, les maux de gorge, une mauvaise toux, et même la gastro ! Ces petits maux de l'hiver que l'on attrape par la bouche atterrissent en effet dans notre estomac, zone où le poivre

joue son rôle de dépolluant avec brio. Il s'avère également expectorant, décongestionnant et fluidifiant en cas de mucosités dans la bouche. Même principe contre la gastro, il s'attaque au virus par l'assainissement de notre estomac. Il est aussi considéré comme immunorégulateur et fait grimper notre taux de globules blancs (nos petits gendarmes contre les infections) en cas de système immunitaire faible.

LES 7 COMMANDEMENTS DU POIVRE

- **1- Le choisir en fonction de ses grains**, qui doivent être compacts, non friables et brillants. Le manque d'éclat signifie que les huiles aromatiques se sont évaporées.
- **2- L'acheter en petites quantités**. Rien ne sert de stocker si l'on souhaite profiter de toutes ses propriétés.
- **3- Le conserver à l'abri de la lumière**.
- **4- Le garder deux à trois ans**, en fonction de l'éclat des grains.
- **5- Le moudre au dernier moment** sur le plat. En dehors du poivre vert, le poivre ne doit pas subir de cuisson.
- **6- Utiliser un moulin par poivre**.
- **7- Bannir le poivre gris moulu**, souvent mélangé à d'autres aromates bas de gamme et pouvant contenir des impuretés. Mais aussi parce qu'il a perdu une partie de ses propriétés.

BOOSTE LE MORAL

Sans doute avez-vous déjà entendu parler de la sérotonine, ce neurotransmetteur permettant la communication entre deux cellules et régulant notre bonne humeur ? Si elle est au plus bas, la déprime, l'anxiété, la peur et parfois les insomnies ne sont pas loin. Mais le poivre peut lui permettre une envolée ! Attention, il ne peut soigner une dépression, mais il peut aider à canaliser un moment de stress.

LUTTE CONTRE LE SURPOIDS

Hormis le fait qu'il peut relever un plat sans sel ou dépourvu de graisses et donc, d'une certaine manière, aider des personnes à suivre ce type de régime, des recherches disent que le poivre peut jouer un rôle contre le surpoids et l'obésité. En stimulant la production de sucs pancréatiques, il

favorise, comme nous l'avons vu, la digestion des graisses et des hydrates de carbone, à l'origine d'un surpoids. On sait aussi que le poivre stimule la décomposition des cellules grasses et empêche leur formation.

AUGMENTE LA LIBIDO

Le poivre est un tonifiant naturel, car sa pipérine augmente le coenzyme Q10 dans notre sang, un puissant antioxydant qui, lui-même, booste le flux de sang dans l'ensemble de nos organes. De plus, le poivre possède une action vasodilatatrice. Cela signifie que sous l'action de la pipérine, nos veines, nos artères et nos microvaisseaux

gagnent en souplesse et élasticité. Et qui dit des microvaisseaux sanguins plus souples, dit des microvaisseaux pouvant gagner en volume. Cela s'est vérifié au niveau des organes sexuels masculin et féminin. Le poivre améliore les dysfonctionnements de l'érection. Il contrecarre par ailleurs l'anorgasmie, c'est-à-dire la perte de plaisir sexuel.

À savoir

*½ de cuillerée à café,
c'est la consommation
idéale de poivre
par repas.*

LE BÉMOL

La pipérine, aussi bonne soit-elle pour notre corps, ne reste pas moins irritante pour les muqueuses. Alors mieux vaut l'éviter en cas d'ulcère à l'estomac, de gastrite (plaie ou inflammation de la muqueuse de l'estomac) ou d'hémorroïdes.



3 recettes bien relevées !

Poêlée de petites seiches à l'ail





Cabillaud poêlé

Recettes
à retrouver
page suivante.



Pavé de bœuf aux trois poivres

Poêlée de petites seiches à l'ail

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

- 1 kg de petites seiches préparées par votre poissonnier
- 1/2 citron • 2 gousses d'ail
- 3 tiges de basilic (frais ou surgelé)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de poivre sauvage de Madagascar (Voatsiperifery)
- Fleur de sel

1. Épluchez les gousses d'ail, dégermez-les et pressez-les. Ciselez la moitié des feuilles de basilic. Concassez le poivre voatsiperifery.

2. Faites chauffer l'huile dans une poêle avec l'ail et la moitié du poivre. Ajoutez les seiches lorsque l'huile est bien chaude et faites-les revenir 5 minutes avec le basilic ciselé.

3. Pressez le demi-citron sur la poêlée, parsemez du poivre restant et des feuilles de basilic non ciselées, ajoutez une pincée de fleur de sel et servez aussitôt avec du pain grillé.



Cabillaud poêlé

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 25 min

- 6 pavés de cabillaud • 1 poignée de salicorne • 20 g de beurre salé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de farine
- Fleur de sel et poivre du moulin

Pour la sauce:

- 35 cl de crème fraîche épaisse
- 10 g de beurre • 1 c. à café de farine
- 1 c. à café de poivre vert en grains

1. Réalisez la sauce: écrasez le poivre vert. Faites fondre le beurre, ajoutez la crème et mélangez. Ajoutez le poivre et la farine et laissez mijoter 10 minutes.

2. Rincez les salicornes sous l'eau fraîche.

3. Faites chauffer le beurre et l'huile à feu vif dans une poêle antiadhésive. Farinez les pavés de cabillaud et saisissez-les 1 minute de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes en les retournant régulièrement. Salez et poivrez.

4. Ajoutez les salicornes dans la poêle 2 minutes avant la fin de la cuisson du poisson.

5. Répartissez les pavés de cabillaud et les salicornes dans les assiettes et servez aussitôt avec la sauce. Accompagnez de pommes de terre grenaille sautées ou de riz.

Pavé de bœuf aux trois poivres

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

- 6 pavés de bœuf
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 jaune d'œuf
- 3 c. à soupe d'huile
- 2 c. à café de poivre vert en grains
- 2 c. à café de poivre blanc en grains
- 2 c. à café de poivre noir en grains
- 1 c. à soupe de cognac
- Sel

1. Préparez la sauce au poivre:

mettez les poivres dans une casserole, versez la crème fraîche et le cognac et mélangez. Faites cuire à feu doux en mélangeant sans arrêt pendant 5 minutes.

2. Ajoutez le jaune d'œuf et fouettez jusqu'à épaississement de la sauce. Salez et réservez au chaud dans un bain-marie.

3. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Posez les pavés de bœuf et faites-les cuire 4 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson 3 minutes environ pour une cuisson saignante.

4. Disposez un pavé dans chaque assiette, nappez de sauce au poivre et servez aussitôt. Accompagnez de frites maison.



Tartinades végétales et festives !

Le foie gras n'a qu'à bien se tenir ! Avec ses notes fumées et épicées, cette terrine végétarienne se tartine généreusement sur du pain aux céréales toasté. Pour une entrée fraîcheur, on opte pour les blinis de sarrasin et leur « cheese cream » au citron. Végétariens comme végans ne se priveront pas à Noël, c'est certain !



La touche en plus

Si vous en possédez, ajoutez quelques gouttes d'huile de truffe au moment du mixage.

TERRINE AUX CHAMPIGNONS

Difficulté Pour 1 bocal

Préparation 20 min Cuisson 10 min

Repos 1 h

- 100 g de champignons
- 125 g de Tofu Fumé SOY
- 20 cl de Biosoy Nature SOY
- 50 g de margarine • 5 cl de vin blanc
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 g d'agar-agar
- 1 c. à soupe de mélange 4 épices
- 1 c. à café de poivre • 1/2 c. à café de sel

1. Faites revenir 5 minutes à feu moyen les champignons émincés dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile.
2. Mixez le tofu fumé, les champignons, la margarine, le sel, 2 cuillerées à soupe d'huile et le vin blanc.
3. Portez à ébullition dans une casserole la boisson au soja, l'agar-agar, les épices et le poivre. Laissez bouillir 1 minute.
4. Ajoutez ce mélange au mixeur et mélanger de nouveau jusqu'à obtenir une préparation lisse.
5. Versez le tout dans un bocal et placez au frais. Attendez 1 heure minimum avant de servir (afin que la préparation se gélifie).

BLINIS DE SARRASIN ET « CHEESE CREAM »



Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 15 min

Blinis : • 15 cl de Soya Cuisine SOY • 15 cl de Boisson au soja, petit épeautre et noisette SOY • 120 g de farine de sarrasin • 1 pincée de bicarbonate • 1 c. à café de poudre à lever • 1 c. à café de vinaigre de cidre

• Huile d'olive • 1 pincée de sel

Cheese cream : • 6 c. à soupe de Soya Cuisine SOY • 1 yaourt de soja nature

• 1 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à soupe d'aneth

• 1 c. à café de baies de rose • Sel et poivre

Les blinis : 1. **Amalgamez** dans un petit bol la boisson et le vinaigre. Laissez reposer 5 minutes. 2. **Mélangez** dans un saladier la farine, la poudre à lever, le bicarbonate et le sel. Ajoutez ensuite le mélange précédent et la Soya Cuisine. Remuez bien. 3. **Déposez** dans une poêle huilée et à feu moyen des petits tas de pâte et faites cuire 2 à 3 minutes. Quand des bulles se forment à la surface, retournez les blinis et prolongez la cuisson 1 à 2 minutes. Renouvez jusqu'à épuisement de la pâte.

La « cheese cream » : 4. **Travaillez** dans un petit bol l'ensemble des ingrédients. Salez, poivrez et réservez au frais jusqu'au moment de servir. Toastez sur les blinis de sarrasin.



C'est nouveau

SOUPE BIO ET VÉGAN



Vous avez plutôt tendance à rechigner devant les soupes en sachet ? Danival va vous faire changer d'avis avec son trio de nouvelles recettes élaborées sans aucunes protéines animales, ni additifs et épaississants. Chou-fleur, kale et brocolis, Patate douce et gingembre ou À la marocaine, on adopte ces soupes illico presto grâce à leur bon goût de légumes naturels et non trafigués !

• Soupe, 3,12 € (50 cl), Danival, en magasin bio et diététiques.

BOISSON DÉTOX

Avant comme après les ripailles de fin d'année, on s'octroie une pause détox avec la nouveauté Nu Smoothie : un smoothie élaboré à partir de grenades, d'açaï et de cranberries, des baies tendance reconnues pour leurs bienfaits antioxydants et détoxifiants. Et en plus, c'est bon, pas trop sucré ni écoeurant !

• Smoothie Grenade, açaï, cranberry, 1,99 € (33 cl), Nu Smoothie.

SNACKING BIO À GRIGNOTER

Chez ce cher Serge (à répéter dix fois très vite), on ne rigole pas avec le bio et le bon ! La première marque de snacking bio en France propose une gamme de 10 biscuits apéritifs, sablés sucrés et confiseries qui sentent bon le terroir, fabriqués à partir de produits locaux et bio. Le tout

dans un paquet ultra design à l'effigie de Serge.



• Sachet snacking, 2 €, Chez ce cher Serge.

Plaisirs givrés



Partez à la rencontre d'une famille de pingouins adorablement craquante (en pâte sablée) ! Leur igloo ? Une glace aux deux chocolats, blanc et noir, recouverte de crème à la noix de coco... Un trio savoureux et exotique. À retrouver p. 79.



BÛCHE GLACÉE

On vient clore le repas avec cette bûche aux saveurs de nougat glacé, accessible pour tout passionné de cuisine ! Avec ses petites meringues et son coulis de framboise pour le décor, cette bûche est aussi élégante que gourmande. À retrouver p. 82.



ET AUSSI...

- ✓ Glace vanille truffée
- ✓ Clémentines givrées
- ✓ Omelette norvégienne
- ✓ Coupe de mousse au chocolat glacé

Mousse glacée au chocolat au lait, crème fouettée et craquant de chocolat noir aux épices



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 1 h

Congélation 1 h

Cuisson 10 min

Pour la mousse :

- 4 œufs • 40 g de beurre
- 200 g de chocolat au lait à pâtisser

Pour la ganache :

- 15 cl de crème liquide entière
- 100 g de chocolat noir

Pour la finition :

- 20 cl de crème liquide entière
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 1/2 c. à café de mélange pour pain d'épices
- Quelques fleurs comestibles

1. Préparez la mousse : cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. Ajoutez le beurre en parcelles. Posez le tout sur un bain-marie et faites fondre en mélangeant jusqu'à obtenir une texture lisse. Laissez tiédir. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes dans le chocolat, remuez rapidement. Montez les blancs en neige, incorporez-les dans la préparation. Répartissez la mousse dans des coupes ou des verres. Placez 1 heure au congélateur.

2. Préparez la ganache : cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. Faites chauffer la crème dans une petite casserole, versez-la sur le chocolat. Attendez 1 minute puis mélangez à la spatule jusqu'à obtenir une belle émulsion. Filmez et réservez au frais.

3. Faites fondre le chocolat noir cassé en morceaux au bain-marie. Intégrer les épices, mélangez. Versez le chocolat fondu sur une feuille de plastique. Laissez durcir puis coupez en éclats.

4. Montez la crème bien froide en chantilly en ajoutant le sucre glace en fin de processus. Au moment de servir, versez un peu de ganache sur les mousses, puis recouvrez de crème fouettée. Parsemez d'éclats de chocolat et de pétales de fleur comestible. Dégustez aussitôt.

**Tour de main**

Vous pouvez réaliser la mousse et la ganache la veille, dressez-les dans les verres puis réservez au réfrigérateur.

Bon à savoir

À la place du saladier, vous pouvez aussi utiliser un moule en forme d'igloo, disponible sur Internet ou dans des boutiques de pâtisserie.



Bûche igloo

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 12 min Attente 2 h

- 100 g de mascarpone
- 20 cl de crème entière
- 50 cl de glace au chocolat blanc
- 50 cl de glace au chocolat noir
- 1 rouleau de pâte sablée
- 130 g de sucre glace
- 100 g de noix de coco râpée
- 12 bonbons au chocolat (type Maltesers)

1. Sortez les glaces du congélateur 30 minutes avant de les travailler.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Taillez un disque dans la pâte sablée de 18 cm de diamètre. Coupez dans les chutes un arc de cercle pour la porte et 2 pingouins. Saupoudrez les sablés de sucre glace et enfournez pour 12 minutes. Réservez.

3. Tapissez un saladier de film étirable et remplissez-le de glace au chocolat blanc. Répartissez les bonbons au chocolat. Lissez et ajoutez la glace au chocolat noir. Réservez 2 heures au congélateur.

4. Fouettez la crème très froide en chantilly. Incorporez 100 g de sucre glace, 25 g de noix de coco râpée puis le mascarpone toujours en fouettant. Réservez au frais.

5. Disposez le disque de pâte sablée sur un plat de service. Plongez le fond du saladier dans de l'eau chaude puis démoulez en tirant sur le film étirable.

6. Retournez le dôme sur le disque de pâte et recouvrez-le de crème à la noix de coco avec une spatule souple. Marquez les blocs de glace avec une lame de couteau pointue passée sous l'eau tiède. Disposez la porte et les pingouins puis saupoudrez de noix de coco et sucre glace. Servez sans attendre.

Soufflé glacé à l'orange

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

Congélation 3 h

- 2 oranges
- 4 œufs
- 50 cl de lait
- 200 g de sucre glace
- 4 feuilles de gélatine
- Sel

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Brossez sous l'eau chaude une orange et prélevez-en le zeste. Pressez les 2 oranges. **2. Faites chauffer** le lait dans une casserole. Séparez les blancs d'œufs des jaunes en gardant 4 jaunes et 3 blancs. Fouettez les 4 jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, versez le lait chaud et fouettez. Versez cette préparation dans la casserole et faites chauffer en mélangeant jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine essorées entre les mains et faites-les fondre en mélangeant. Versez le jus d'orange et mélangez. Laissez refroidir. **3. Montez** les 3 blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les à la préparation froide. **4. Humidifiez** l'intérieur de 4 ramequins et chemisez-les de papier sulfurisé en le laissant dépasser de manière à prolonger les parois. Répartissez-y la préparation et placez au congélateur pour 3 heures. **5. Laissez** les soufflés 15 minutes à température ambiante avant de les servir. Ôtez le papier et décorez de zestes d'orange.

**La touche en plus**

Râpez un peu de chocolat noir et ajoutez-le à la préparation.



La touche en plus

Pour aromatiser le sorbet, ajoutez quelques feuilles de menthe, des copeaux de chocolat ou même de l'alcool type Cointreau ou Grand Marnier.

Clémentines givrées



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Congélation 4 h

- 12 clémentines
- 60 g de sucre glace
- 2 blancs d'œufs

1. Lavez les clémentines, découpez un chapeau au sommet. Retirez la chair à l'intérieur des coques et des chapeaux avec un petit couteau, sans abîmer l'écorce. Mettez les coques et les chapeaux au congélateur.

2. Coupez la chair recueillie en petits morceaux et récupérez le jus. Versez le tout dans un sac congélation, posez-le sur un plateau et placez 4 heures au congélateur.

3. Mixez les morceaux de fruit congelés avec le sucre glace jusqu'à obtenir un granité. Ajoutez alors les blancs d'œufs et mixez à nouveau.

4. Remplissez les coques de sorbet, couvrez des chapeaux et réservez au congélateur. Sortez-les 15 minutes avant de les servir.



Variante

Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar-agar. Dans ce cas, mélangez-la au coulis et portez à ébullition. Nappez la bûche avant que le coulis ne refroidisse.

Bûche de nougat glacé



Difficulté

Pour 8 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 10 min

Congélation 6 h

Pour le biscuit :

- 2 œufs + 2 blancs
- 20 g de beurre
- 20 cl de coulis de framboise
- 80 g de sucre
- 60 g de poudre d'amande
- 20 g de Maïzena

Pour le nougat :

- 2 blancs d'œufs
- 40 cl de crème liquide entière
- 120 g de miel
- 80 g d'amandes
- 50 g de pistaches
- 60 g de fruits confits
- 1 feuille de gélatine

1. Préparez le biscuit : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez les œufs entiers et 60 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la poudre d'amande, la farine. Incorporez le beurre fondu puis les blancs montés en neige avec le sucre restant.

2. Versez la pâte sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir puis découpez un long rectangle pour la base de la bûche et un autre moins large pour le placer au milieu. Imbibez de coulis de framboise et réservez.

3. Préparez le nougat : étalez les amandes et les pistaches sur une plaque de cuisson et torréfiez-les 5 minutes toujours à 180 °C. Laissez refroidir puis hachez-les grossièrement. Chauffez le miel à 121 °C. Montez les blancs d'œufs en neige et versez le miel chaud en filet tout en continuant de fouetter. Fouettez jusqu'à total refroidissement puis intégrez les fruits secs et les fruits confits coupés en dés. Fouettez la crème en chantilly et incorporez-la au mélange.

4. Versez la moitié du nougat dans un moule à bûche en silicone ou recouvert de film alimentaire. Placez le petit rectangle de biscuit, recouvrez de nougat puis terminez par le grand rectangle pour fermer la bûche. Enveloppez de film alimentaire puis placez 6 heures au congélateur minimum.

5. Plongez la gélatine dans l'eau froide pour la ramollir. Essorez-la puis mettez-la à fondre au micro-ondes dans 3 cuillerées à soupe de coulis. Versez le tout dans le coulis restant à température ambiante. Démoulez la bûche puis nappez-la de coulis. Décorez de petites meringues et servez.

Omelette norvégienne citron coco

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 1 h

Cuisson 5 min

- 1 citron non traité
- 3 blancs d'œufs
- 50 g de beurre
- 1 l de glace à la vanille
- 150 g de sablés au citron
- 100 g de sucre semoule
- 3 c. à soupe de noix de coco râpée

1. Sortez la glace du congélateur 30 minutes avant de réaliser le dessert. Concassez les sablés dans un saladier et versez-y le beurre fondu. Mélangez afin d'obtenir une semoule grossière. Zestez et pressez le citron.
2. Tapissez le fond d'un saladier rond de film étirable. Remplissez d'un tiers de glace, ajoutez un peu de zeste, mélangez. Couvrez d'un peu de glace, incorporez le reste du zeste, remuez. Recouvrez du reste de glace, puis égalisez la surface.
3. Tapissez le dessus de la glace de miettes de sablé. Tassez et filmez. Remettez 1 heure au congélateur.
4. Montez les blancs en neige, à vitesse moyenne, avec un filet de citron. Intégrez le sucre cuillerée par cuillerée, puis terminez à vitesse rapide. Terminez par la noix de coco, mélangez délicatement à la spatule.
5. Sortez la glace du congélateur, démóulez-la sur un plat. Recouvrez toute la surface de meringue, puis colorez-la à l'aide d'un chalumeau de cuisine. Servez aussitôt.

Bon à savoir

Ici, la meringue est une meringue française. Mais vous pouvez également réaliser une meringue italienne, avec un sirop de sucre.



**Bon à savoir**

Si vous n'avez pas de marbre pour la préparation de la nougatine, placez une grande plaque à pâtisserie au réfrigérateur 1 heure avant de la préparer.

Glace vanille truffée, praliné de noisette et coulis de café

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 1 h

Cuisson 25 min

Congélation 3 h

Pour la glace :

- 5 jaunes d'œufs
- 50 cl de crème fraîche
- 15 cl de lait entier
- 150 g de sucre semoule
- 50 g de chocolat noir
- 1 gousse de vanille

Pour la nougatine :

- 1/2 citron (jus)
- 250 g de sucre roux
- 150 g de noisettes mondées et concassées

Pour le coulis :

- 80 g de sucre roux
- 1 c. à café de café soluble
- 1 trait d'extrait de café

1. Préparez la glace : versez le lait et la crème dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille fendue en deux. Portez à ébullition. Ôtez du feu au premier bouillon, couvrez et laissez infuser jusqu'à complet refroidissement.

2. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans une autre casserole puis versez le lait vanillé progressivement, en remuant. Cuisez à feu moyen sans cesser de mélanger avec une spatule et sans faire bouillir. Quand la crème nappe la cuillère, retirez du feu, puis transvasez-la dans un saladier lui-même plongé dans un plus grand récipient rempli de glaçons. Placez cette préparation refroidie dans la sorbetière et laissez turbiner 30 minutes.

3. Concassez le chocolat. Disposez la glace dans un moule à cake et parsemez d'éclats de chocolat. Placez 3 heures au congélateur.

4. Préparez la nougatine : préchauffez le four à 60 °C (th. 2). Étalez les noisettes sur une plaque et glissez-la dans le four, porte ouverte, pendant 7 minutes.

5. Répartissez le sucre dans une casserole à fond épais, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre caramélise. Arrosez de quelques gouttes de citron, mélangez puis mettez les noisettes et mélangez à nouveau.

6. Versez la nougatine en couche sur un marbre, couvrez d'une feuille de papier sulfurisé et étalez la pâte finement au rouleau à pâtisserie. Laissez refroidir dans un endroit frais et sec. Quand elle a durci, cassez des morceaux.

7. Préparez le coulis : chauffez sur feu doux 10 cl d'eau et le sucre. Une fois le sucre fondu, portez à ébullition et laissez frémir 7 minutes sans y toucher. Baissez le feu, ajoutez le café soluble et l'extrait. Mélangez et laissez refroidir.

8. Sortez la glace du congélateur, puis démoulez-la sur un plat. Broyez un morceau de nougatine et saupoudrez la glace des miettes obtenues. Décorez de morceaux de nougatine. Faites un trait de coulis de café sur le plat et présentez-le en saucière.

On se fait plaisir

ESPRIT DIY

À l'heure où les budgets sont serrés, on pique les bonnes idées pour offrir des cadeaux faits maison qui font toujours mouche. Au menu : de jolis biscuits et bonbons confectionnés avec amour... et disposés dans de très jolies boîtes à tout petit prix.

Boîtes cadeaux, 1,99 € les 2, Ikea.



SPÉCIAL BÛCHES

On pense aux courageux qui la font eux-mêmes en leur donnant quatre inspirations de déco. Esprit nature ou ultra raffinée, chacun trouvera sa bûche idéale.



ET AUSSI

Notre petit shopping pour faire le plein d'idées faciles pour agrémenter nos tables de fêtes. À retrouver p.88.

Les bûches en tenue de fêtes !

Nappage chocolat ou effet velours, esprit nature ou sophistiqué... la rédac vous souffle quatre belles idées de décoration faciles à faire et qui épateront à coup sûr votre tablée ! *Par Emmanuelle Bézières*



Le moule s'occupe de tout !

Pour un effet garanti, optez pour un moule à reliefs (ici, en forme de montagne). Chemisez-le d'une couche de chocolat fondu que vous laisserez durcir. Une fois garnie généreusement (mousse au chocolat, génoise, insert au fruit...) et réservée au frais, la bûche se démóule sans accrocs. Vaporisez-la ensuite à l'aide d'un spray alimentaire doré (effet velours ou classique) disponible en magasin spécialisé de pâtisserie. Quelques étoiles étincelantes en guise de décor et le tour est joué !

Moule à bûche montagne, Scrapcooking en vente chez Cultura.

Comme en forêt

Amusez-vous à reproduire un nappage d'apparence similaire à celle de la vraie bûche de bois que l'on flambait lors de la veillée de Noël en guise de bénédiction. Privilégiez un appareil fluide mais malléable comme la crème au beurre (aromatisée au chocolat ou au café), du cream cheese ou une chantilly bien ferme à la crème de marron. Lissez par petites touches à l'aide d'une spatule, sur toute la longueur de la bûche.

Décorez de feuilles en chocolat ou en pâte d'amande, et saupoudrez de sucre glace.



Effet dentelé

Sa forme rectangulaire étonne, sa déco ciselée intrigue. Cette dentelle si délicate n'est pas l'œuvre d'une pâtissière-couturière mais bien d'un moule ! Vous trouverez, dans les magasins de pâtisserie spécialisés ou sur Internet, des moules en silicone dentelle ou à autres motifs (alvéoles, vagues, pointillés...) que vous recouvrirez de chocolat fondu avant de le laisser durcir. Il ne reste plus qu'à le démoluer et le disposer harmonieusement sur la bûche.



Écorces comestibles

Notre balade en forêt se poursuit avec une version plus sophistiquée ! Cette fois il est question de morceaux de chocolat disposés de part et d'autre de la bûche. Pour cela, faites fondre du chocolat noir ou au lait, puis tempérez-le. Coulez-le sur une plaque et laissez-le durcir au frais. Puis cassez la plaque de chocolat en plusieurs morceaux nets. Fixez-les sur la bûche à l'aide de chocolat fondu ou de la garniture de la bûche. Puis saupoudrez de sucre glace. Pour un effet 100 % nature, dressez-la sur une planche en bois entourée de branches de sapin.





ARBRE À CROQUER

Grâce à cet emporte-pièce, le sapin de Noël s'installe sur le chemin de la table. 19 délicieux biscuits sablés en une seule pression, voilà un rendement généreux qui saura satisfaire les adeptes du vite fait bien fait maison. Petit bonus ? C'est un ustensile idéal pour faire participer les enfants à la préparation des festivités en cuisine.

Xmas Tree Cookie Cutter, 10,90 €, Lékué.

ASSORTI

Envie d'une ambiance chic à table comme dans la cuisine ? À défaut d'avoir le homard au menu, on l'expose fièrement sur son tablier pour rappeler aux convives que l'heure a sonné d'un régal sans précédent ! Tablier Islide en coton (80 x 90 cm), création exclusive, 17,90 €, Absolument maison aux Galeries Lafayette.

Une fête pour les yeux

Pas de magie de fêtes de fin d'année sans une belle table. Emporte-pièce, kit de déco, coupelles... Par petites touches, on distille une ambiance chaleureuse dans son foyer. *Par Margot Dobrská*



C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

On a trouvé notre passe-temps la veille de Noël : fabriquer ce magnifique sapin sous cloche. Outre son élégance, il a le mérite d'être en petit format (idéal quand on cherche à gagner de la place) et surtout, il ne perd pas ses épines. On vous a dit aussi qu'il avait un prix très doux ? Sapin origami, décoration en papier, issue de l'ouvrage « Tendances créatives Noël », 7,99 €, les collections Cultura.

TRADITION

En simple coupelle ou en serviteur pour disposer les bouchées salées, on craque pour cette collection en verre qui rend hommage à la couleur de Noël : le rouge !

Et comme un clin d'œil à la magie de cette période, tout est en forme d'étoile. L'avantage ? Avec son minimalisme (ici, point de paillettes), on pourra le réutiliser facilement pour d'autres occasions.

À partir de 4,95 € l'unité, le serviteur, 34,95 €, collection Noël Classico 2016, chez Leonardo.



DÉCORER À VOLONTÉ

Nul besoin d'être un pâtissier pro pour donner des airs sophistiqués à ses desserts. On mise sur les stickers alimentaires et les décors tout prêts ! On s'amuse, par exemple, à habiller une simple génoise bien moelleuse avec des motifs de cerfs, étoiles de neige, minisapins, glaçage enneigé... Décor comestibles à partir de 9,90 € le coffret azyme, et 12,90 € le coffret sucre fondant, Elln.

Trésors iodés



Disposées en rosace sur un grand plateau, escortées de tartines de pain au beurre demi-sel..., les huîtres se dégustent selon un rituel bien rodé ! Encore faut-il bien les choisir pour profiter de toutes leurs saveurs. Suivez le guide Jean-Pierre Suire, ostréiculteur et président du Groupement qualité huîtres Marennes Oléron, qui vous donne ses précieux conseils de professionnel. À retrouver p. 90.



LE PANETTONE AUTREMENT

Motta revisite cet incontournable des fêtes en version salée pour l'apéritif. Trois petits pains, appelés Les Créatifs, s'invitent à table et se déclinent pour toutes vos recettes : pains-surprise, miniburgers, canapés toastés. On ajoute une touche italienne, gourmande et originale à sa table ! Les Créatifs, 3,90 le paquet de trois (240g), Motta.

ET AUSSI...

- ✓ Notre shopping GMS pour découvrir les nouveautés de décembre. Il y en a pour tous les goûts. À retrouver p. 94.

Spécial huîtres

De l'ouverture à la dégustation : on a tout bon

Charnues, creuses, plates, charentaises ou bretonnes : il existe tant d'huîtres et de préférences qu'il n'est pas simple de s'y retrouver (sans parler du moment de l'ouverture, où les volontaires ne sont pas légion). On vous dit tout sur ces trésors iodés. *Par Aurélie Michel*



C'est l'entrée de fête par excellence. Vu leurs qualités nutritionnelles, on aurait bien tort de s'en priver : pleines de minéraux, de vitamines (D, notamment) et de protéines, les huîtres sont également reconnues pour leurs propriétés antiasthéniques (antifatigue) et antianémiques. En plus, elles ne sont pas du tout caloriques : 66 kcal/100 g ! L'autre bonne nouvelle, c'est qu'elles sont apéritives (autrement dit, elles stimulent notre appétit) tout en étant très facile à digérer. Un bon point avec tous les festins qui nous attendent fin décembre. Des huîtres, il y en a pour tous les goûts : des toutes petites et moins en chair, pour ceux qui ne sont pas habitués, jusqu'à des grosses très charnues pour les connaisseurs. Nous avons d'ailleurs sollicité l'un d'entre eux : Jean-Pierre Suire. Président du Groupement qualité huîtres Marennes Oléron

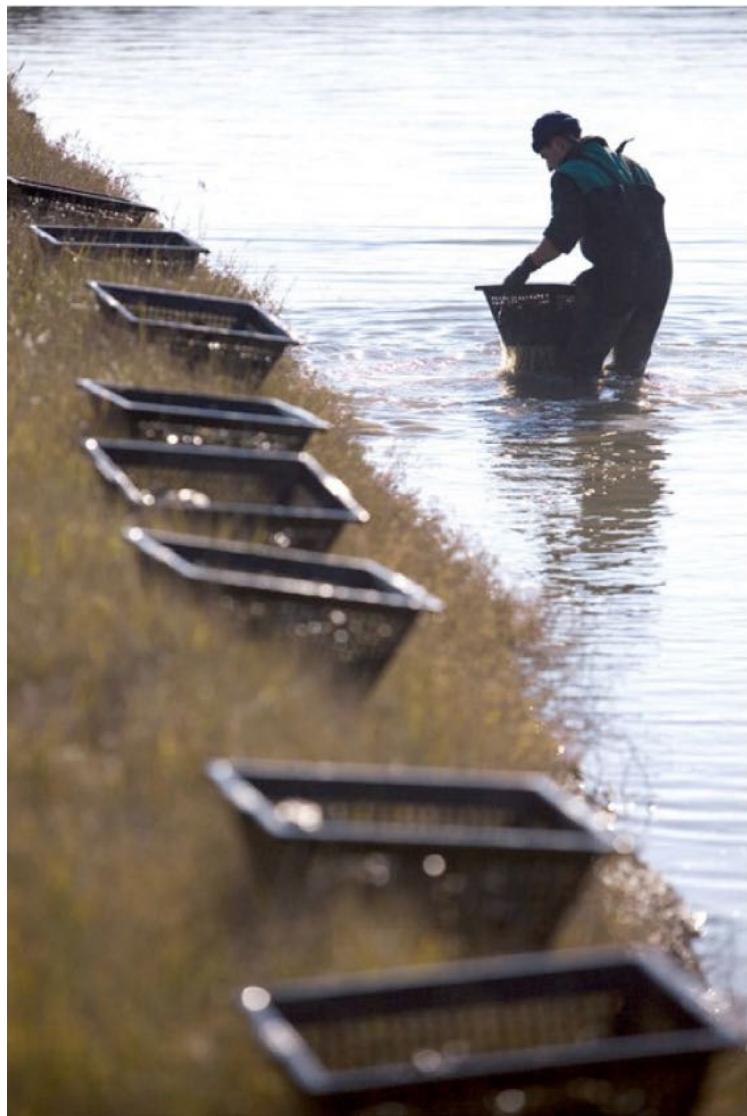
LES ASTUCES POUR LES FAIRE AIMER AUX PLUS RÉTICENTS

Plusieurs règles. La première : choisir le bon calibre. « Au départ, pour s'habituer au produit, il faut commencer par des huîtres plutôt petites, des numéros : 4 ou 5, affirme Jean-Pierre. On peut choisir des huîtres peu charnues, mais pas forcément, car les charnues sont bien supérieures en goût. » Et si, vraiment, le courant ne passe toujours pas, on les cuisine. « Une huître chaude, c'est complètement différent, explique Jean-Pierre. Cela permet à ceux qui sont rebutés par le fait de manger un coquillage vivant de renouer avec la consommation d'huîtres. » Les recettes ne manquent pas : il ne reste plus qu'à en trouver une qui plaise ! Elles cuisent très vite : de quelques secondes dans l'eau frémissante pour les pocher, à quelques minutes, passées au four.

et ostréiculteur, il donne tous ses conseils pour bien les choisir et les préparer.

LES VARIÉTÉS

Il existe une centaine de variétés d'huîtres dans le monde. En France, l'élevage se concentre essentiellement sur deux types : les creuses (*Crassostrea gigas*) et les plates (*Ostrea edulis*). Ces dernières, plus rares sur le marché, proviennent essentiellement de Bretagne (les fameuses belons). Quant à notre huître creuse, depuis 1970, elle n'est plus d'origine portugaise (*Crassostrea angulata*, décimée par une épidémie) mais japonaise. Réputée pour sa capacité à croître rapidement et à s'adapter à toutes sortes de milieux, c'est la plus cultivée au monde. En dehors de ces deux espèces, il en existe également bien d'autres, liées à leur terroir. La France, qui représente 90 % de la production européenne, compte sept grandes régions d'ostréiculture, situées en Manche (Normandie, Bretagne), en Atlantique (Bretagne, Pays de la Loire, bassin d'Arcachon, Poitou-Charentes), et en Méditerranée (étang de Thau, Corse...).



« BRUTES » OU AFFINÉES ?

Si, au départ, toutes les huîtres évoluent en mer (entre 30 et 48 mois), certaines d'entre elles subissent une étape supplémentaire : l'affinage. Au lieu de directement filer dans les assiettes, elles vont être changées de milieu (claire, rivière). Là, elles vont prendre un goût différent, un peu comme l'affinage d'un fromage ! C'est le cas, notamment, de l'huître Marennes Oléron, qui a obtenu une IGP en 2009.

DE TOUTES TAILLES

Les huîtres creuses sont numérotées de 0 à 5, par ordre décroissant de taille. Leurs masses unitaires (coquille et chair) vont respectivement de plus de 150 grammes à 30 à 45 grammes. Mais ne nous y trompons pas : qui dit grosse ne dit pas forcément plus charnue. Certes, la quantité de chair d'une numéro 2 sera forcément supérieure à celle d'une numéro 4 ou 5. Mais les petites peuvent tout à fait être très charnues. Et petite huître n'est pas synonyme d'huître jeune. « Une huître numéro 5 peut être âgée de 2 ou 3 ans... mais elle peut très bien avoir 4 ans ! explique Jean-Pierre. En fait, c'est comme pour nous : certains sont grands, d'autres petits, indépendamment de l'âge. Certaines grandissent ou grossissent moins vite que d'autres et, au bout de 4 ans, ont à peine atteint une taille marchande. De même, une huître performante peut, en deux ans, devenir aussi grosse qu'une huître de 4 ans de faible croissance. » Les huîtres plates, elles, sont numérotées de 000 (100 à 120 g) à 6 (20 g).

PAS D'HUÎTRES LAITEUSES, EN DÉCEMBRE ?

Les huîtres laiteuses, personne n'en est vraiment fan (quoi qu'elles aient aussi leurs amateurs !). Et elles risquent, malheureusement, d'écoeurer les néophytes. Heureusement, à la période de Noël, le risque d'en trouver est moindre qu'en été. La raison est simple : cette laitance n'est en principe présente qu'en période de reproduction, située entre mai et août selon les régions (juillet et août pour la Normandie par exemple). « L'huître Marennes Oléron commence à être laiteuse au mois de mai et, en année normale, elle

4 GARANTIES DE FRAÎCHEUR

1. *L'huître doit être bien fermée.* Si une huître est entrouverte, elle doit se refermer lorsque l'on effleure sa coquille.
2. *Elle doit être relativement lourde.* Cela prouve qu'elle a toujours son eau.
3. *Sa coquille doit être brillante.*
4. *Les labels, IGP et Label Rouge impliquent qu'elles sont cultivées selon un cahier des charges précis assurant de leur qualité.*

va commencer à pondre en juin. En septembre on pourra considérer que la ponte est terminée », explique Jean-Pierre. Mais voilà : pour que cette ponte ait lieu, la température de l'eau doit dépasser les 18 °C. « Or, les années fraîches, il arrive que l'on ait du mal à obtenir cette température. Du coup, l'huître ne va pas pondre et garder sa laitance. C'est pour cette raison que l'on peut trouver des huîtres laiteuses encore au mois de décembre. Mais c'est rare. » précise-t-il.

COMMENT LES ÉVITER ?

Il faut se rappeler la règle mnémotechnique des « mois en R ». Attention toutefois à ne pas confondre huître laiteuse et huître grasse ou charnue, qui peut, elle aussi, paraître blanche. Pour les différencier, c'est très simple. « Effleurez la panse blanche d'une huître laiteuse avec la pointe d'un couteau : elle va se mettre



à couler, comme du lait. Par contre, si cette masse blanche est celle d'une huître charnue, de qualité spéciale, rien ne coulera car il s'agit là de chair et non de lait et c'est tout simplement fabuleux au goût, avec un arrière-goût sucré. »

L'OUVERTURE AU RINCAGE

Si, bien souvent, on connaît tous un écailler amateur dans son entourage, on ne l'a pas toujours sous la main. Pour que la soirée ne se termine pas sans huître (ou pire, aux urgences !), il suffit de suivre les quelques conseils de Jean-Pierre. Le premier, se protéger « en posant un torchon plié dans le creux de sa main ». Le second : ne surtout pas essayer de l'ouvrir en forçant « la pointe du couteau doit tout doucement entrer dans l'huître et il faut prendre son temps ». Le couteau doit être solide et sa lame, courte et pointue. Avis aux ouvreurs d'huîtres : ne laissez pas la coquille supérieure partir à la poubelle s'il reste encore un peu d'huître dessus. « Si c'est un écailler ou un ostréiculteur qui les ouvrent, normalement, il ne reste rien ! plaisante Jean-Pierre. Mais sinon, chacun mange les petits morceaux qui sont restés accrochés à la coquille... c'est très convivial d'ouvrir les huîtres en petit groupe d'amis ! » Celui qui ouvre les huîtres a aussi pour mission de vérifier la vivacité de l'huître (même si chacun peut le faire dans son assiette...). « Avec la lame du couteau, il touche les cils du mollusque et, si l'huître se rétracte, il n'y a pas de souci, elle est



LEUR CONSERVATION

On les garde dans un endroit frais entre 5 ° et 10 °C (le bac à légumes du réfrigérateur étant un emplacement idéal), en évitant toute variation de température et on les consomme dans les jours qui suivent leur date de conditionnement.

parfaitement vivante. De toute façon, l'huître est un produit très contrôlé tout au long de la chaîne de production et de commercialisation. »

FAUT-IL LES VIDER DE LEUR EAU ?

Jean-Pierre est mitigé : « Cela se fait souvent, mais ce n'est pas obligatoire. Moi, j'ai plutôt tendance à la laisser, si l'huître a été conditionnée depuis au moins 3 ou 4 jours. De toute façon, elle refera quand même de l'eau. » Vider l'eau a cependant une utilité si des éclats de coquille se sont glissés dans l'huître lors de l'ouverture : « en penchant la coquille, on fait partir toutes les impuretés ». Dernier conseil : on évite de sectionner le muscle pour détacher le mollusque de la coquille à l'avance. Mieux vaut laisser chacun le faire avec sa fourchette à huîtres ou son couteau. « Il m'arrive de le faire, lors de dégustations, lorsque mes clients n'ont pas de couteau... mais parce qu'elle est consommée dans la minute qui suit, pas deux heures plus tard. »

NATURE, VINAIGRE À L'ÉCHALOTES OU CITRON ?

L'huître nature, préférée des puristes, peut en rebuter certains. Alors, plutôt citron ou vinaigre à l'échalote ? Dans cet autre débat, Jean-Pierre tranche pour nous : « Chacun mange les huîtres comme il les aime ! Moi ça ne me déplaît pas, de temps en temps, de mettre une petite goutte de citron, parce que j'aime le goût du citron. Bien sûr, si elles sont charnues, je les préfère nature, car là, je cherche en priorité le goût de l'huître. Mais sachez que la goutte de citron ou de vinaigre sert avant tout à vérifier la vitalité du coquillage. »



NOTRE EXPERT, JEAN-PIERRE SUIRE, OSTRÉICULTEUR ET PRÉSIDENT DU GROUPEMENT QUALITÉ HUÎTRES MARENNE OLÉRON



• Les huîtres Marennes Oléron sont dites « affinées en claire ». Pourquoi ?

Justement parce qu'elles sont affinées dans ce que l'on appelle des claires. Ce sont, pour la grande majorité, d'anciens marais salants, abandonnés parfois depuis des siècles. Les

ostréiculteurs les ont récupérés pour y affiner leurs huîtres. Bien sûr, ils les ont d'abord transformés, car la profondeur d'eau dans un marais salant (quelques centimètres) n'est pas du tout la même que celle d'une claire (de 30 cm à 1 m).

• Comment se déroule l'étape de l'affinage ?

À la fin de leur croissance en mer, on calibre les huîtres, par numéro. Puis elles sont mises dans des contenants, poches ostréicoles, casiers, et placées

dans les claires, 4 semaines minimum pour respecter le cahier des charges Marennes Oléron. Il y a aussi une densité d'huîtres à respecter au mètre carré. Ici, elles arrivent dans un milieu moins salé, ce qui influencera leur goût. Il y a aussi une différence de nourriture. Le phytoplancton qui se développe en claire modifie aussi les saveurs (flaveurs) de l'huître.

• Spéciale de claire, fine de claire, fine de claire verte, pousse en claire, laquelle des quatre variétés d'huîtres Marennes Oléron préférez-vous ?

Je produis les quatre, mais mon choix n'est pas difficile : je préfère la pousse en claire ! Et pas forcément grosse, ça peut être une numéro 4 et c'est très bon. La pousse en claire (Label Rouge) est élevée en claire : cela signifie qu'après son passage en mer, elle ne reste pas en claire un ou deux mois comme les autres, mais quatre à huit mois. Elle est charnue et son goût de marais est prononcé.

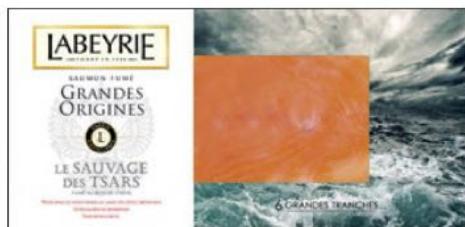
Notre shopping coup de cœur en GMS!

Les fêtes approchent et c'est l'heure de mettre les petits plats dans les grands. Les marques se mettent sur leur trente-et-un et vous offrent leurs plus belles nouveautés. En bonus : des réductions à faire valoir immédiatement lors de votre passage en caisse.

Au rayon frais

Saumon fumé sauvage

L'invité d'honneur c'est lui : le saumon fumé Le Sauvage des tsars. Son goût prononcé, justement salé, se marie avec un pain aux céréales ou de seigle. **Saumon fumé Grandes Origines, Le Sauvage des tsars, 16,99 € (6 grandes tranches, 240 g), Labeyrie.**



Foie gras à l'armagnac

La maison Larnaudie a vu juste, en associant le plus emblématique alcool du Sud-Ouest au foie gras de canard entier. Cette recette ravit le palais par son goût subtil d'armagnac et de poivre. **L'Excellence, foie gras de canard entier, à partir de 25,95 € (200 g), Jean Larnaudie**

NOS BONS DE RÉDUCTION SPÉCIAL NOËL *



Traditionnel

Paysan Breton rend hommage à un trésor de la cuisine : le beurre de baratte.

Le Beurre de Baratte, à partir de 2,15 € (250 g), Paysan Breton.
0,40 € de réduction à valoir sur l'achat d'un beurre 250 g baratte ou pointe de sel Paysan Breton.

St-Yorre, l'eau des fêtes

Invitez l'eau minérale St-Yorre qui apporte sa pétillance et ses bienfaits naturels.

Pack de 6 bouteilles d'eau minérale naturellement gazeuse, 3,24 € (6 x 1 l), St-Yorre.

1 € à valoir sur l'achat de 2 packs d'eau minérale naturellement gazeuse St-Yorre.



Epicerie sucrée

Bataille de boules de neige

Une couche craquante de chocolat au lait, un cœur onctueux à la mousse de lait où l'on plonge allègrement sa petite cuillère. Ces nouveaux œufs chocolatés Milka ravivent la gourmandise pour Noël. Vous allez devoir vous battre pour en déguster un ! **Snowballs, 3,99 € (112 g), Milka.**



Rayon boissons



Bière écossaise

La célèbre bière brune Gordon débarque en France avec une édition spéciale pour Noël à partager entre amis ou en famille. **1,59 € (33 cl), Gordon.**

Bulles de plaisir

Élaborée à partir d'un assemblage raffiné, la cuvée Demoiselle sera idéale à l'apéritif.

Demoiselle brut grande cuvée, 21,90 € (75 cl), Vranken.

2 € de réduction pour l'achat d'une bouteille de Demoiselle brut grande cuvée 75 cl.



À télécharger sur Gourmand. viepratique.fr/bons-de-reduction

Abonnez-vous à gourmand



Visuel non contractuel

Soit
50%
de réduction*

Sublimez vos recettes grâce
à ce set de verrines.
Composé de 6 verrines, de 6 coupelles
et 6 cuillères, cet élégant set
est idéal pour les apéritifs dinatoires et
desserts gourmands.



1 AN
=
26 NUMÉROS
(76,70€)
+
**LE SET
DE VERRINES**
(25€)

49€
SEULEMENT !

AU LIEU DE 101,70€*

BULLETIN D'ABONNEMENT

REVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Gourmand / Abonnements, B945, 60647 Chantilly cedex ou par fax au 03 44 58 44 25

ABONNEZ-VOUS SUR **gourmandabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG352

Oui, je m'abonne à **gourmand** pour 1 an 26 n° (76,70€)
+ Le set de verrines (25€) au prix de 49€ seulement au lieu de 101,70€*,
soit 50% de réduction.

Ci-joint mon règlement

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**

Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

Date de validité : Cryptogramme (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Mes coordonnées

Nom : VPG352

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

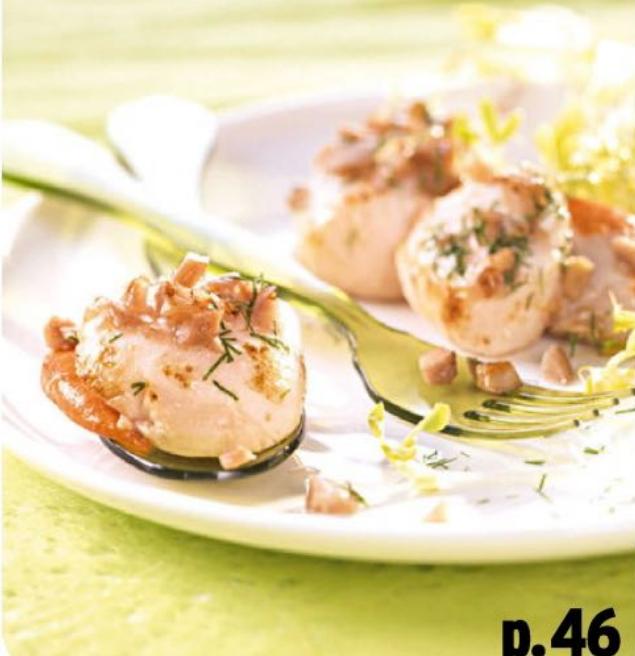
email : @

Oui je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand et sous 6 semaines environ, par pli séparé, votre set de verrines. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,95 € et le set de verrines au prix de 25€. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursions immédiatement les numéros restant à servir. Informatiques et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. PGP - 45 avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly Cedex

L'index des recettes

Noix de saint-jacques au beurre de châtaignes



p.46

Boissons

Vin chaud à la cannelle	54
Punch fruité sans alcool	62
Punch coco soleil	62
Punch menthe	63

Entrées

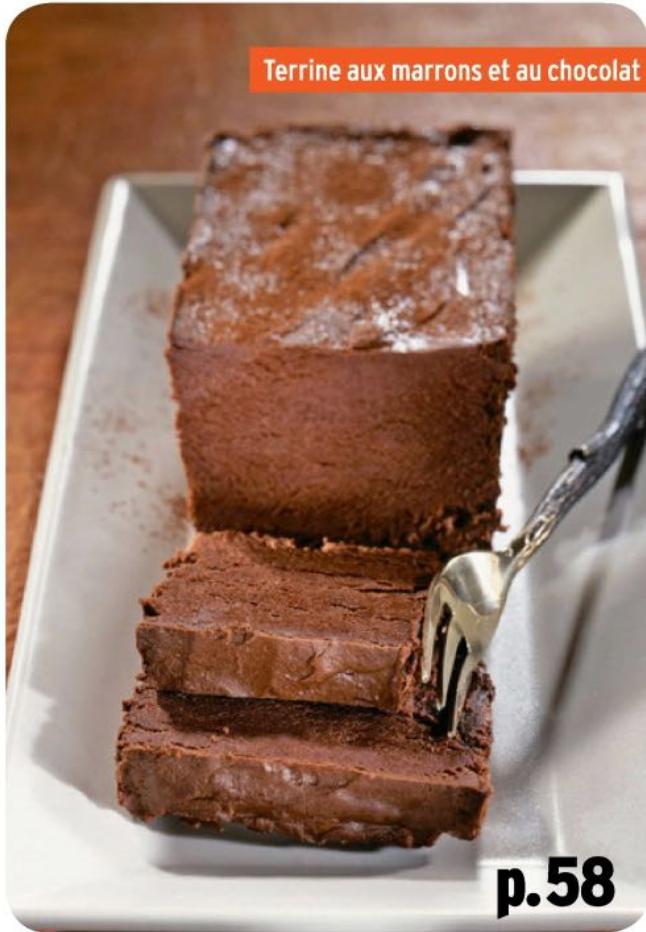
Noix de saint-jacques et crème au cidre	10
Petit tartare de saint-jacques, citron vert, clémentine et caviar	11
Coquille Saint-Jacques fondantes, émulsion de champagne	24
Terrine de foie gras poêlé au pain d'épice	27
Cupcakes au foie gras	28
Bocal de foie gras entier	29
Velouté de chou-fleur aux copeaux de foie gras et œufs de lump	30
Chaud-froid de foie gras de canard aux cèpes	32
Noix de saint-jacques au four aux champignons	33
Carpaccio de noix de saint-jacques et chou-rave au combava	34
Tartare de saint-jacques aux graines de grenade et huile vanillée	35
Noix de saint-jacques en croûte de parmesan	

et ciboulette, velouté de crevettes grises	36
Croquant noisette aux saint-jacques rôties	37
Dariole de saumon fumé, mousseline de chou-fleur	40
Mille-feuille au saumon fumé	41
Crème de fromage frais au saumon fumé	42
Saumon gravlax	43
Galette de pomme de terre, saumon fumé et fromage frais	44
Carpaccio de saint-jacques	48
Ballottine de foie gras et magret fumé au maïs	49
Velouté de châtaignes	51
Salade tricolore	52
Bretzels	54
Tartare de daurade et sa vinaigrette passion mandarine	57
Betteraves au cola	58
Œufs brouillés en coque et biscuits soufflés	59
Salade aux noix et aux myrtilles sauvages	60
Terrine aux champignons	75
Blinis de sarrasin et «cheese cream»	76
Salade de crevettes au pamplemousse	
Citrons confits au sel	
	Fiches
	Fiches

Velouté de châtaignes



p.51



p.58

Pesto au citron

Fiches

Soupe froide de carotte et clémentine

Fiches

Plats

Escalope de foie gras poêlée à la poire confite, safran et citron	26
Escalope de foie gras chaud aux grains de cassis	31
Filet de saumon feuilleté aux épices de Noël	38
Noix de saint-jacques au beurre de châtaignes	48
Bagel de saumon fumé mariné au citron vert, oignons rouges et mâche	48
Bar en papillote et miettes de boudin à la marmelade de citron	49
Filet de pintade farci au pain d'épice	51
■ Pavé d'agneau aux crosnes	52
Escalope de foie gras aux pommes	56
Tatin de haricots verts	57
Gambas au paprika	58
Pintade aux poires et marrons	59
Omette jambon fromage	60
Poêlée de petites seiches à l'ail	74
Cabillaud poêlé	74
Pavé de bœuf aux trois poivres	74

■ Sans gluten ■ Végétarien ■ Sans lactose ■ Vegan

Desserts

Sablés café noisette	46
Chips d'ananas	48
Gaufres sèches	49
Crème de châtaignes maison	52
Bonshommes en pain d'épices	55
Pannacotta crème de marrons et spéculoos	56
Gâteau de pêches à la ricotta	57
Terrine aux marrons et au chocolat	58
Madeleine au citron	60
Mousse glacée au chocolat au lait, crème fouettée et craquant de chocolat noir aux épices	78
Bûche igloo	79
Sorbet au champagne et mousse au chocolat	80
Bûche de nougat glacé	82
Omelette norvégienne citron coco	83
Glace vanille truffée, praliné de noisette et coulis de café	84
Kumquats confits à la vanille	Fiches
Cake moelleux de polenta au citron	Fiches
Beignets de clémentine	Fiches
Muffins aux kumquats et sésame noir	Fiches



p.60

Prochain numéro

DÈS LE 21 DÉCEMBRE



Les grands apéros de fête

gourmand

RÉDACTION

COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - info@com-presse.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Dany Duran
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Emmanuelle Béziers
Directeur artistique : Jérémie Hiro
Gravure : Olivier Lemesle
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Heydi Falchetto
Sébastien Pélérin, Ziga Rajic, Bastien Ribot
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaire de rédaction : Nicolas Chrétien, Marie Chadefaux,
Elisabeth Patry, Marion Pires
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

DIRECTION

Direction générale : Bertrand Clavières
Directrice du publishing : Karine Zagaroli
Directrice artistique : Sylvie Sauvaget
Coordinatrice éditoriale : Nathalie Grivot
E-documentaliste : Suzanne Goupl
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION

Directeur de la fabrication : Bruno Matillat
Impression : Arti Group, Bergame (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France

RENSEIGNEMENTS

03 44 62 52 27

abonnements@pgp-media.fr

16 rue du Dôme, 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00

COMMERCIAL DIFFUSION

Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog
Chef de projet développement commercial : Paul Dewitasse
Chef de projet innovation diversification : Clémence Roger
Responsable commercial Trade : Bastien Belot
Diffusion : Dorothée Rourre
Chef de produit abonnements : Betty Droin
PUBLICITÉ
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
cbeziat@reworldmediafactory.fr
Directrice de business development : Laurence Gaboury
lgaboury@reworldmediafactory.fr
Directrice de la publicité - Pôle Grande Conso : Sophie Rougeot
Tél. 01 85 76 23 89, srougeot@reworldmediafactory.fr
Chargée de clientèle - Pôle Grande Conso : Sandra Meneghini
smeneghini@reworldmediafactory.fr
Administration des ventes : Marion Doineau
mndoineau@reworldmediafactory.fr
GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC
SAS au capital de 500 000 €.

PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA

Président-directeur général : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémie Parola
CPPAP : 0317 K 85643, ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution. Tarif abonnement 1 an : 49 €
Directeur de la publication : Pascal Chevalier

ACPM
OJD

Audience mesurée par
AUDIOPRESSE

Crédits photos

Couverture : Photo de Cyril Lignac par Marie Etchegoyen, Marielle-Sucré Salé, Great Stock-Stockfood.
P3: Lyulka-iStockphoto, P4-5: DR, P6-7: DR, P8-9: Thomas Durio, P10-11: Thomas Durio, Carnet-Sucré Salé, P12-13: DR wildcarrot 2013, P14-15: DR, F. Aubonnet, P16-17: Alex Raths/margouillatphotos-iStockphoto, P18-19: DR, P20-21: Christophe Charzat, P22-23: Studio/Swalens-Sucré Salé, P24-25: Marielle-Sucré Salé, sarsmis-Adobe Stock, P26-27: Studio-Sucré Salé, Rina Nurra, P28-29: Rina Nurra, P30-31: Studio-Sucré Salé, Rina Nurra, P32-33: Mallet/Saveurs-Sunray Photo, Swalens-Sucré Salé, P34-35: Carré Frais, MC Copyright, P36-37: Paquin/Fénot-Sucré Salé, P38-39: MC Copyright, sonyamoz-Adobe Stock, P40-41: Viel/Studio-Sucré Salé, P42-43: Studio-Sucré Salé, J. Romance-Fotofoud, P44-45: Photocuisine/Stockfood-Sucré Salé, DR, P46-47: Kab_vision-Adobe Stock, al62-Adobe Stock, L. Rouvrais-Prismapix, ivanmateev-iStockphoto, P48-49: Y. Bagros-AOC Charentes Poitou Grand Fermage, maryloo-Adobe Stock, P50-51: Bonneterre, F. Mantovani-Bonne Maman, P52-53: Kabvision-Adobe Stock, Lisouskaya-iStockphoto, P54-55: al62-Adobe Stock, clubfoto-iStockphoto, P56-57: Viktor-Adobe Stock, etorres69/oksix-iStockphoto, P58-59: A. Beauvais/F. Hamel-Cercles Culinaires de France, Maille, P60-61: Leser/SoFood-Photononstop, L. Rouvrais-Prismapix, P62-63: M. Urban-Myrtilles sauvages du Canada, asab974-Adobe Stock, P64-65: Karina Urmantseva/ivanmateev/sph-iStockphoto, P66-67: Schwoab-Fotolia, A. Roussel, P68-69: Radius Images-Photononstop, Uncle Sam-Adobe Stock, P70-71: HLPhoto-Adobe Stock, Alexandra Iakoleva-iStockphoto, P72-73: Jarry/Saveurs-Sunray Photo, Amiel/Mallet-Sucré Salé, P74-75: Jarry/Saveurs-Sunray Photo, Amiel/Mallet-Sucré Salé, A. Roussel, P76-77: A. Roussel, B. Marielle-Prismapix, Syl d'AB/Amiel-Sucré Salé, P78-79: Veigas/Nurra-Sucré Salé, P80-81: B. Marielle-Prismapix, Studio-Sucré Salé, P82-83: Amiel/Syl d'AB-Sucré Salé, P84-85: Great Stock-Stockfood, Kettenhofen-Sucré Salé, Debi Treolar, Ivinst-iStockphoto, Lekue, P86-87: Olivier Martin Gambier, Siankoo-Adobe Stock, Gallo Images/Camerapress-Oredia, Ivinst-iStockphoto, P88-89: Tanya_F-iStockphoto, P90-91: Shauth-iStockphoto, DR, P92-93: DR, P96-97: DR, P98: B. Marielle/V. Gault-Prismapix. Remerciements: Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL), la médiathèque INTERBEV, www.lesucre.com (CEDUS). Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Marie Etchegoyen. Fiches agrumes: Amiel/Marielle/Balme/Radvaner-Sucré Salé, Emanuela Cino/Mélanie Martin, Czerw-Sunray Photo.

Carnet d'adresses

- Blacksheep Igloo : www.blacksheep-igloo.com
- Cultura : www.cultura.com
- Elln : www.elln.fr
- Galeries Lafayette : www.galerieslafayette.com
- Lekue : www.lekue.com
- Leonardo : www.leonardo.de, points de vente au 03 88 56 85 41
- Nostalgift : www.nostalgift.com
- L'Éclair de genie : leclairdegenie.com
- Matcha Lupicia : www.lupicia.fr
- T.O by Lipton : www.to-lipton.com



Salade de crevettes au pamplemousse

Entrée - Facile - Économique



Citrons confits au sel

Accompagnement - Facile - Économique



Pesto au citron

Entrée - Facile - Économique

Soupe froide de carotte et clémentine

Entrée - Facile - Économique



Citrons confits au sel

Pour 4 personnes (1 grand bocal)

Préparation 10min Macération 3 semaines

- 4 citrons non traités
- 2 feuilles de laurier
- 4 brins de thym effeuillés
- 4 c. à soupe de gros sel
- ½ c. à café de baies roses concassées
- ½ c. à café de graines de coriandre
- ½ c. à café de grains de poivre noir pilé

1. Lavez et brossez soigneusement les citrons.

Coupez-les en deux dans la longueur sans aller jusqu'au bout de façon à ce que les quartiers ne se détachent pas complètement.

2. Ébouillantez et séchez le bocal.

3. Mettez un lit de gros sel au fond du bocal. Placez ensuite du gros sel entre les quartiers de chaque citron. Ajoutez-les dans le bocal en tassant bien. Répartissez les baies roses, le poivre, les graines de coriandre, le laurier et le thym tout autour des citrons. Recouvrez d'eau bouillante.

4. Fermez le bocal et placez-le à l'envers dans un endroit sec et sombre, pendant 3 semaines.

Salade de crevettes au pamplemousse

Pour 4 personnes

Préparation 10min

- 400g de crevettes roses
- 2 pamplemousses roses
- ½ concombre
- 1 citron (jus)
- 1 bouquet de ciboulette
- 20cl de fromage blanc
- Sel et poivre

1. Pelez les pamplemousses à vif et détachez les quartiers au-dessus d'un saladier de façon à récupérer le jus. Retirez la fine membrane qui les recouvre. Coupez-les en morceaux. Décortiquez les crevettes.

2. Battez le fromage blanc avec le jus de citron. Salez et poivrez. Incorporez la ciboulette lavée et ciselée.

3. Lavez, séchez et coupez le concombre en dés.

4. Répartissez les pamplemousses, les crevettes et le concombre dans des coupes. Arrosez de sauce au fromage blanc. Servez bien frais.

Soupe froide de carotte et clémentine

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 20min Cuisson 25min Réfrigération 2 h

- 4 clémentines • 1 oignon • 12 brins de coriandre
- 600g de carottes • 2 cubes de bouillon de légumes bio
- 5g de gingembre frais • Huile d'olive • Sel et poivre du moulin

1. Pelez et émincez l'oignon. Faites bouillir 1l d'eau avec les cubes de bouillon. Pelez les carottes et le gingembre, puis coupez-les en rondelles. Dans une cocotte, faites suer l'oignon dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec une pincée de sel. Une fois qu'il est devenu translucide, ajoutez les carottes, le gingembre, poursuivez la cuisson 3 minutes, puis versez le bouillon. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 20 minutes environ jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

2. Égouttez-les à l'aide d'une écumeoire, conservez le bouillon de cuisson. Mixez les carottes et ajoutez petit à petit le bouillon jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse un peu épaisse.

3. Vérifiez l'assaisonnement et laissez refroidir. Prélevez les zestes de 2 clémentines et pressez-les toutes pour récupérer le jus. Une fois la soupe refroidie, ajoutez les zestes râpés et le jus des fruits, mélangez puis placez au frais 2 heures. Décorez de feuilles de coriandre et dégustez bien froid.

Pesto au citron

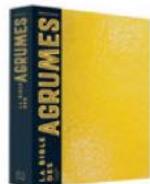
Pour 1 pot

Préparation 20min

- 2 citrons non traités
- 1 gousse d'ail
- 75g de parmesan fraîchement râpé
- 10cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- Sel et poivre du moulin

1. Lavez les citrons et prélevez le zeste à l'aide d'une râpe fine. Pelez à vif l'un des citrons et récupérez les segments. Pelez la gousse d'ail (ôtez le germe si nécessaire), puis mixez à vitesse lente tous les ingrédients du pesto dans un blender. Salez et poivrez.

2. Versez le pesto dans un bocal hermétique et placez au frais. Vous pouvez conserver cette préparation quelques jours au réfrigérateur.



Recettes et photos de la soupe et du pesto, ainsi que des muffins page suivante, extraites du livre « La Bible des agrumes », de Mélanie Martin, photographie d'Emanuela Cino et stylisme de Mélanie Martin, éd. Hachette Cuisine, 24,95 €.



Kumquats confits à la vanille

Dessert - Délicat - Économique



Beignets de clémentine

Dessert - Facile - Économique



Cake moelleux de polenta au citron

Dessert - Facile - Économique



Muffins aux kumquats et sésame noir

Dessert - Facile - Économique



Beignets de clémentine

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 5 min

- 4 clémentines
- 200g de farine de riz
- 10cl d'eau gazeuse bien froide à fines bulles
- 4 c. à soupe de sucre glace
- 1 bain d'huile de friture type Végétaline

1. **Préchauffez** le bain de friture à 190 °C.
2. **Pelez** les clémentines en retirant un maximum de peau blanche. Tranchez-les dans le sens de la hauteur afin d'obtenir de belles roues. Déposez-les sur un papier absorbant pour retirer un peu de jus puis passez-les dans le sucre glace en tapotant bien pour retirer l'excédant.
3. **Fouettez** la farine de riz avec l'eau gazeuse.
4. **Passez** les tranches de clémentines dans la pâte puis plongez-les quelques secondes dans le bain de friture. Lorsque les beignets sont bien dorés, retirez-les avec une écumeoire et déposez-les sur un papier absorbant bien sec.
5. **Dégustez** sans attendre avec éventuellement un peu de chantilly.



Muffins aux kumquats et sésame noir

Pour 4 personnes

Préparation 25 min Cuisson 20 min

- 15 kumquats • 1 citron non traité • 100g de beurre • 2 œufs
- 120g de sucre semoule • 100g de farine • 50g de pâte de sésame noir (magasin bio) • 3g de levure chimique

1. **Faites fondre** le beurre au bain-marie ou au four à micro-ondes. Lavez et coupez les kumquats en rondelles. Récupérez un quart du zeste du citron à l'aide d'une râpe.
2. **Fouettez** les œufs avec le sucre pour obtenir un mélange mousseux, puis ajoutez le beurre fondu, la farine préalablement mélangée à la levure, la pâte de sésame et le zeste de citron râpé. Incorporez délicatement les rondelles de kumquat. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
3. **Beurrez** le moule à muffins (sauf si vous utilisez un moule en silicone), puis déposez un peu de pâte dans chaque empreinte en remplissant jusqu'aux trois quarts de la hauteur.
4. **Enfournez** les muffins pour 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que la bosse soit formée, puis réglez le four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 10 minutes, toujours en surveillant. Démoulez et dégustez aussitôt ou à température ambiante.

Kumquats confits à la vanille

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 20 min Cuisson 25 min

- 300g de kumquats
- 300g de sucre cristal
- 1 gousse de vanille

1. **Plongez** les kumquats dans une grande casserole d'eau et portez à ébullition. Égouttez-les et recommencez deux fois l'opération en changeant l'eau à chaque fois.
2. **Coupez** les kumquats en rondelles avec un couteau à dents. Fendez et grattez la gousse de vanille avec un petit couteau pointu.
3. **Mettez** le tout dans une grande casserole avec 50 cl d'eau et portez à ébullition. Faites réduire le liquide de moitié. Ajoutez le sucre, mélangez bien et faites cuire à feu doux 10 à 12 minutes jusqu'à obtenir un sirop concentré.
4. **Laissez refroidir** puis servez à température ambiante en accompagnement d'un sorbet à la mandarine par exemple ou d'une orange givrée.

Cake moelleux de polenta au citron

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 20 min Cuisson 1 h

- 5 citrons bio • 3 œufs • 200g de beurre à température
- 200g de poudre d'amandes • 250g de sucre
- 100g de polenta instantanée (ou précuite)
- 120g de sucre glace • 1 sachet de levure chimique

1. **Lavez** les citrons. Coupez-en 2 en rondelles fines dans une casserole. Versez-y 100 g de sucre et 10 cl d'eau. Laissez confire 1 heure à feu très doux. Égouttez-les et réservez. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).
2. **Fouettez** le beurre et le sucre restant jusqu'à ce que le mélange double de volume. Dans un saladier, mélangez la polenta, la poudre d'amandes et la levure. Ajoutez l'appareil précédent, puis les œufs un par un en prenant soin de bien mélanger entre chaque.
3. **Versez** la pâte dans un moule à cake beurré. Enfournez pour 50 minutes. Si le cake dore trop vite, couvrez-le d'une feuille de papier cuisson. Sortez le cake du four et laissez-le tiédir avant de démouler.
4. **Pressez** les 3 citrons restants. Versez le jus dans une casserole, ajoutez le sucre glace et portez à ébullition.
5. **Réalisez** de petits trous sur le cake à l'aide d'un pic en bois. Versez délicatement le sirop sur le gâteau. Répétez l'opération afin qu'il s'imbibe bien. Couvrez des rondelles de citron confit. Servez tiède ou froid.

gourmand Collection

À EMPORTER

NOS MEILLEURES
RECETTES
POUR LA PAUSE DÉJEUNER

6,95 €

80

idées pour
composer sa
lunch box



Le livre regroupant nos meilleures recettes
pour la pause déjeuner

Tout pour composer une lunch box équilibrée et savoureuse.

au rayon livres de votre **supermarché**

CRÉEZ VOS COCKTAILS MAISON EN 3 ÉTAPES AVEC LES SIROPS MONIN

1 3 cl de Sirop de Mojito Mint & 4 cl de rhum*.

2 ½ citron vert pressé + menthe.

3 Eau gazeuse.

C'EST PRÊT !

MOJITO

Avec les sirops de MONIN, créez à la maison tous vos cocktails de bar incontournables en toute simplicité.

Retrouvez d'autres recettes sur www.monin.com et sur l'appli gratuite MONIN disponible sur iPhone et Androïd.

©MONIN Novembre 2016 - Suggestion de présentation

MONIN®
CRÉATIF PAR NATURE