

# Régal

www.regal.fr

100  
RECETTES

N° 75 JANVIER FÉVRIER 2017

## SOUPES ONCTUEUSES

AU TOPPING  
CRAQUANT

LE YAOURT  
À TOUTES  
LES SAUCES

*On est fan  
de légumes  
racines*

DESSERTS  
ORANGE  
ZESTES D'ÉNERGIE

# Soupes toujours !

L'atelier Régal  
8 pages de trucs et astuces  
pour assurer en cuisine

CRÊPES EN FÊTE  
roulées, soufflées, colorées,  
changez de Chandeleur !

NOUVELLE  
FORMULE

LA FOLIE DES  
RAVIOLIS

*Pâtes et farces maison  
C'est tout bon !*

*La Savoie  
dans  
l'assiette*

LUX 4,60 € / ESP 5,50 € / GR 5,20 € / IT 5,20 € / PORTUGAL 5,20 € /  
MAR 4,50 MAD / BEL 4,40 € / CH 7,80 CHF / DOM. SURF 5,80 € /  
TOM SURF 6,80 CFP / CANADA 7,99 \$ CA / ÉTATS-UNIS 6,95 USD /  
D. 6,90 € / TUN 7,50 TND / AND 4,50 €



M 01664 - 75 - F: 3,95 € - RD





les eaux  
riches en  
minéraux

## 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 !



Recettes Détox  
à découvrir sur  
[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)

[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)

**Eve-Marie Zizza-Lalu***Rédactrice en chef*

Elle aime les bons produits et la bonne cuisine, celle qu'on fait avec amour, comme nous tous en sommes.

**Christophe Savelli***Directeur artistique*

Fou de cuisine et grand collectionneur de couteaux, il est notre juge de paix quand il s'agit de trancher sur les durées et les quantités.

**Suzanne Méthé***Social media editor*

Notre Québécoise au grand cœur défend l'idée d'une alimentation bien-être et joyeuse à son image.

**Pauline Guillet***Styliste culinaire*

Vive, gourmande, esthète, elle s'inspire de toutes les richesses des réseaux sociaux et nous régale de ses recettes préparées avec soin dans la cuisine de Régal.

**Hélène Piot***Chef de rubrique*

Plume alerte et regard acéré, elle adore cuisiner le terroir et dévorer la vie avec autant d'appétit.

## Régal en cuisine

Pâte à crêpes, siphon, quelle quantité ? Combien de personnes ? 100 grammes, 25 centilitres... Les mots de la cuisine circulent du matin au soir entre nos bureaux, encombrés de confitures, de bouteilles d'huile et autres bocaux qui attendent leur heure. Nous cuisinons tous, à notre manière. Hélène est spécialiste des bœufs bourguignons, Christophe enfile sa toque de chef tous les week-ends, Suzanne est fan de cuisine nature, Pauline mitonne toutes les recettes de nos vidéos, et moi je m'inspire des livres et des magazines (*Régal*, au hasard). Et puis, il y a tous ceux qu'on ne voit pas sur la photo : les auteures culinaires, les stylistes et les photographes qui nous accompagnent aux fourneaux depuis des années : Jean-Blaise, Julie, Françoise, Manuella, Francesca, Catherine, Emanuela, Mélanie, Marion, Louis-Laurent, Sonia et les autres. Pour raconter cette aventure de la cuisine au quotidien, nous avons concocté un nouveau *Régal*. Nous l'avons voulu vivant, convivial, généreux, concret, fondé sur notre expérience, enrichi par une foule d'astuces, de gestes, d'idées pour mieux s'organiser, anticiper, recycler. Le contraire d'un catalogue de recettes. Tout simplement, le magazine dont nous avons besoin tous les jours pour cuisiner en couple, en famille et entre amis. Ce *Régal*, c'est le nôtre. Et, nous l'espérons, plus que jamais le vôtre.

**Eve-Marie Zizza-Lalu***Rédactrice en chef*

*Et bonne année !*



Par ici la bonne soupe ! p. 34

Echappée gourmande  
à Annecy, la belle du lac. p. 50

Des pâtes oui, mais des raviolis ! p. 80



PHOTO DE COUVERTURE  
CRÈME DE CITROUILLE AU LAIT DE COCO,  
GRAINE RÔTIES ET PIMENT  
RECETTE PAGE 40  
© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD

RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURISÉ,  
ABONNEZ-VOUS À RÉGAL  
SUR WWW.BOUTIQUE.REGAL.FR

Une partie de cette édition comprend : pour les abonnés : une lettre de bienvenue, une lettre de réabonnement et une lettre de confirmation d'abonnement à RÉGAL et un encart jeté Linvosges. Pour le kiosque : un supplément qui ne peut être vendu séparément. Nos abonnés peuvent l'obtenir (dans la limite des stocks disponibles) en écrivant au service abonnements, en indiquant leurs coordonnées et leur numéro d'abonné et un encart broché fiche recettes page 131 et 134.

## Food style

Crêpes en fête .....	6
Prenez de la brioche .....	12
Le meilleur des mueslis .....	14
Mieux manger, mieux vivre .....	16
Le frigo de mes envies .....	18
Le placard de mes envies .....	20

## C'est la saison

Les légumineuses .....	22
Lentilles, pois cassés, haricots tarbais, haricots rouges et leurs recettes.	
Le panais .....	26
Taillé pour affronter l'hiver	
Envie de pot-au-feu ? .....	28
Les trois secrets d'un plat mythique	
La banane .....	32
Un cocktail de vertus	

## Speed cooking

Soupes au top .....	34
Nos recettes fétiches et nos toppings qui changent pour réinventer ce grand classique.	
10 soupes à la loupe .....	44
Le meilleur des soupes express	
Le yaourt à toutes les sauces .....	46
Sonia Ezgulian métamorphose le meilleur ami des sauces et des marinades.	

## Régal en Haute-Savoie

Échappée gourmande en compagnie des chefs, artisans et producteurs qui comptent à Annecy et alentour. Retrouvez le bon goût des produits et des recettes savoyardes .....	50
---	----

## Cuisine life

<b>La revanche des légumes-racines</b> Une foule d'idées pour les cuisiner autrement qu'en soupe et en purée .....	66
---	----

## En famille

<b>Il est frais mon poisson !</b> Cyrielle Boutaud nous invite à acheter et cuisiner le poisson autrement .....	76
<b>Aujourd'hui c'est ravioli</b> Tous les secrets pour réussir ravioles, gyoza, tortellini... .....	80
<b>Relevez le défi</b> Les bons ustensiles pour la pasta .....	94



Mettez de la couleur dans vos assiettes. p. 102



À la pêche au cabillaud sauvage. p. 118

## Entre amis

Dans les coulisses de l'atelier des Chefs	<b>96</b>
Et toque, un vin !	
La plus jeune chef étoilée de France raconte ses meilleurs accords	<b>100</b>
Desserts orange	
Un zeste d'originalité pour des fins de repas qui ont de la pulpe	<b>102</b>

## L'atelier Régal

Astuces, tours de main, on vous donne tous nos secrets pour réussir vos recettes comme les pros	<b>110</b>
---	------------

## Escapade

Skrei, le cabillaud venu des glaces	<b>118</b>
Carnet d'adresses	<b>128</b>
Index	<b>130</b>
9 recettes végétales pour un hiver au vert	<b>131</b>
Fiches : Tentation café	<b>133</b>

## Au menu du prochain Régal

En kiosque dès le 3 mars 2017



© THYS - SUPPERDELUX / PHOTOCUISINE

### C'est (bientôt) le printemps !

Le quinoa est un concentré d'énergie, apprenez à le cuisiner. Plongez vos cuillères dans nos desserts chocolat-caramel !



© CATHERINE MADANI

### Envie de curry

Jaune, rouge ou vert, ce mélange d'épices où le curcuma domine reste à découvrir. Version express ou mijotée, toutes nos recettes.

### Régal à Nantes

Les huîtres et le muscadet, d'accord. Mais aussi les petits légumes, les biscuits...

### Ailleurs

Super fromages, pubs étoilés, plats relevés... la ville de Bristol casse tous les clichés britanniques.

Chandeleur

# Crêpes en fête

CETTE ANNÉE, LA CRÊPE SE MÉTAMORPHOSE : COLORÉE, ROULÉE, SOUFFLÉE, GORGÉE DE CHANTILLY... À VOS POËLES, CHANGEZ DE CHANDELEUR !

RECETTES, RÉALISATION, STYLISME ET PHOTOS DORIAN



## L'œil de Dorian

Avec ses recettes simples de père au foyer, Dorian a déjà conquis 134 700 fans. Il revisite avec nous les fondamentaux de la chandeleur.

## Jus facile

Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mettez la betterave dans un mixeur avec 2 c. à soupe d'eau et mixez le tout. Passez le mélange dans une passoire, puis utilisez le jus pour teinter les crêpes.

*Colorées*

Vos crêpes sont un peu pâlotes ? Donnez leur une teinte rosée en ajoutant du jus de betterave ou de mûre à la pâte. Variez les nuances avec de la poudre de cacao ou du thé matcha.

## CRÊPES ROSES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 30 MIN

FACILE

150 g de farine • 50 g de Maïzena

- ½ litre de lait • 3 œufs • 1 petite betterave cuite • 1 pincée de sel
- Beurre • Sucre glace • Sucre en poudre • Citron vert (facultatif).

- Coupez la betterave en morceaux. Passez-la à la centrifugeuse pour en recueillir le jus.
- Mélangez la farine, la Maïzena et le sel dans un saladier, puis délayez avec le lait en fouettant. Ajoutez les œufs, un par un, et mélangez bien.

- Ajoutez 1 ou 2 c. à soupe de jus de betterave, jusqu'à obtenir la couleur désirée. Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement beurrée.

- Empilez les crêpes au fur et à mesure sur une assiette. Servez-les avec du sucre glace ou du sucre en poudre et du jus de citron vert ■

15  
MIN

+30  
MIN

## Bien moelleuses

Pour garder vos crêpes moelleuses pendant que vous préparez les autres, déposez-les sur une assiette au-dessus d'une casserole d'eau chaude et recouvrez-les d'une feuille de papier aluminium.

20  
MIN

+30  
MIN

## GÂTEAU DE CRÊPES AUX CERISES CONFITES

POUR 6 À 8 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISISON 30 MIN REPOS 2 H

FACILE

300 g de farine • 100 g de Maïzena • 1 l de lait • 6 œufs • 1 pincée de sel • 18 cl de crème liquide entière • 150 g de cerises confites • Beurre • Sucre glace.

- Préparez la ganache. Mixez 6 cerises confites finement, ajoutez la crème, puis mixez de nouveau rapidement pour bien mélanger le tout. Versez dans un grand bol et faites chauffer au micro-ondes.
- Cassez le chocolat blanc dans un saladier, versez dessus la crème bien chaude, couvrez d'une assiette et laissez reposer 3 min. Mélangez alors le tout et réservez au frais pendant 2 h.
- Mélangez la farine et la Maïzena dans un saladier, puis délayez avec le lait en le fouettant. Ajoutez les œufs et mélangez bien. Fendez la gousse de vanille et grattez-la au-dessus de la pâte.
- Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement beurrée. Posez-les sur une plaque le temps de les laisser refroidir.
- Réalisez le gâteau. Sortez la ganache du réfrigérateur et fouettez-la vivement. Étalez une couche très fine de ganache sur les crêpes en les empilant au fur et à mesure.
- Découpez des rubans de crêpes et enroulez-les autour des cerises confites pour la décoration. Terminez en poudrant votre gâteau de crêpes de sucre glace ■

Roulées

C'est le principe du millefeuille. Entre chaque crêpe, un peu de ganache, de la compote ou du chocolat fondu. Et pour la déco, quelques rubans de crêpes roulées et un nuage de sucre glace.



# Soufflées

Le moyen rapide et efficace de ne pas passer la soirée devant la poêle est de faire cuire toute la pâte d'un coup au four. Résultat : une crêpe-pancake-clafoutis à parfumer selon vos goûts.

15  
MIN

+25  
MIN

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 25 MIN

FACILE

60 g de beurre • 10 cl de lait  
• 90 g de chocolat noir • 120 g de farine • 2 œufs moyens  
• 30 g de noisettes entières  
• Sucre glace • 1 pincée de sel.

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre le chocolat au micro-ondes et hachez les noisettes grossièrement.
- Beurrez un moule ou une poêle pouvant aller au four (24 cm de diamètre d'environ). Enfournez pour 3 min.
- Dans un saladier, fouettez les œufs le lait, la farine et le sel. Dès que le beurre est fondu dans le moule ou la poêle, versez la pâte au centre.
- Remettez au four et faites cuire 15 à 20 min en surveillant la cuisson. Posez la crêpe soufflée sur une assiette.
- Nappez généreusement avec le chocolat fondu, parsemez de noisettes et d'un peu de sucre glace et surtout, dégustez sans attendre ! ■

CRÊPE SOUFFLÉE CHOCOLAT NOISETTES



# Fourrées

L'originalité tient à la présentation en portefeuille. Variez les garnitures : chantilly parfumée à la vanille, coulis de fruits, fromage frais battu avec du sucre glace.

## CRÊPES CACAO-CHANTILLY AUX FRUITS DE LA PASSION

5  
MIN

+30  
MIN

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 5 MIN

CUISSON 30 MIN

FACILE

300 g de farine • 80 g de Maïzena • 2 c. à soupe de cacao en poudre • 1 litre de lait • 6 œufs • 1 pincée de sel • 20 cl de crème liquide entière • 2 fruits de la passion • 2 c. à soupe de sucre en poudre • Beurre • Sucre glace.

- Mélangez la farine, la Maïzena, le sel et le cacao en poudre dans un saladier, puis délayez avec le lait en fouettant. Ajoutez les œufs et mélangez bien.
- Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement beurrée et empilez-les au fur et à mesure sur une assiette.
- Préparez le sirop de fruits de la passion. Videz les fruits dans une casserole, ajoutez le sucre en poudre et 2 c. à soupe d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et poursuivez la cuisson 2 ou 3 min, jusqu'à obtenir un sirop.
- Fouettez la crème en chantilly bien ferme (*voir p. 112*).
- Garnissez les crêpes de chantilly, pliez-les en 4 et disposez-les verticalement dans une assiette. Arrosez le tout de sirop aux fruits de la passion et poudrez de sucre glace ■

### Astuce

Pour gagner du temps, faites des crêpes plus grandes, étalez la crème fouettée par-dessus et pliez-les en accordéon.

## L'inspiration du moment



### Dorian cuisine

Cuisiner simplement pour toute la famille 365 jours par an... Le succès de Dorian tient sans doute à cette faculté de transformer le quotidien en moments de gourmandise partagée. Grignotages, apéros, brunchs, bons p'tits plats, goûters, desserts... Tout y est, en 170 recettes. *Dorian, Père au foyer*. Larousse, 20,95 €.

### Radio cuisine

« Hop là ! Elle saute... Elle retombe... »

*Sur la poêle ? Non par terre... »*

Un petit avant-goût de la chandeleur racontée par Edouard de Pomiane dans ses chroniques entre 1923 et 1929. Les savoureuses tranches de cette première émission culinaire radiophonique sont rassemblées en 2 volumes dans un coffret v élégant à déguster au fil des jours. Chez Menu Fretin, 22 €.



Le millefeuille vu par Dorian, recette extraite de son livre *Dorian, Père au foyer*.

## MILLEFEUILLE AUX GAVOTTES FURIEUSEMENT PRALINÉ

+5  
MIN

15  
MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 5 MIN REPOS 2 H

FACILE

1 paquet de gavottes • 180 g de chocolat praliné • 1 feuille de gélatine • 120 g de crème liquide entière • Sucre glace • Praliné en grains.

- Préparez la garniture des millefeuilles. Faites tremper la gélatine dans l'eau froide. Faites chauffer la crème au micro-ondes, puis essorez la gélatine et ajoutez-la dans la crème et remuez jusqu'à ce qu'elle se dissolve. Dans un saladier, passez le chocolat praliné au micro-ondes jusqu'à ce qu'il soit pratiquement fondu, puis versez la crème chaude dessus. Couvrez d'une assiette et laissez reposer 3 min. Fouettez le tout et mettez au frais 2 h.
- Fouettez alors la crème de manière à obtenir une jolie ganache bien onctueuse et aérée puis mettez-la dans une poche à douille munie d'une douille lisse.

- Posez une première gavotte devant vous et, dessus, faites un rang de points de ganache d'environ 1 cm de hauteur. Recommencez avec une deuxième gavotte, puis posez-la sur la première. Tassez un peu pour écraser joliment la ganache. Par-dessus, posez une gavotte sans crème. Faites autant de millefeuilles que possible. Une fois le montage fini, saupoudrez les millefeuilles de sucre glace, puis d'un peu de praliné en grains ■

*Empilées*

À défaut de crêpes, prenez des gavottes. Les légendaires petites crêpes bretonnes se transforment par la magie d'une onctueuse crème fouettée en millefeuille spectaculaire !





## Dans la vitrine de Pinterest

Bloggeurs, bloggeuses, photographes et stylistes culinaires publient leurs recettes sur le Net. Leurs créations aiguisent notre appétit. Voici une sélection d'adresses gourmandes pour élargir votre éventail de crêpes.



Pinterest.com/pinchofyum : Pancakes protéinés banane et cannelle (recette sur <http://pinchofyum.com>)

Pinterest.com/ellenfremont :  
Crêpes de sarrasin au cacao sans gluten et sucre à la cannelle (recette sur <http://www.saveursvegetales.com>)



Pinterest.com/sayyesblog :  
Crêpes aux graines de pavot, citron, myrtilles et fromage frais (recette sur <http://sayyes.com>)



Pinterest.com/completedelish :  
Gâteau de crêpes au chocolat (recette sur <http://www.completelydelicious.com>)



Pinterest.com/bromabakery :  
Crêpes au chocolat, fromage frais et cerises (recette sur <http://mymankitchen.blogspot.fr>)



Pinterest.com/genevieve\_y :  
Crêpes au thé matcha, ganache au chocolat et noisettes grillées (recette sur : <http://www.gratitudeandgreens.com>)



Pinterest.com/winniemethmann : Pancakes sans gluten et sans lactose (recette sur <https://www.winniemethmann.com>)

Pinterest.com/morgui :  
CDorayaki - Pancakes japonais fourrés à la pâte de haricots rouges (recette sur <http://www.milkwithmint.com>)

# 5 bonnes raisons pour prendre de la brioche

L'heure de la revanche a sonné pour cette pâte levée longtemps éclipsée par la baguette. TEXTE AURIANE VELTEN

1

## ELLE EST LOCAVORE

Chaque région française a sa recette, du pastis béarnais à la Praluline roannaise en passant par la brioche vendéenne ou celle de Riom en Auvergne. En Martinique, impossible d'imaginer une première communion sans « pain au beurre » trempé dans un épais chocolat chaud parfumé à la cannelle et au citron vert. Et depuis cet été, un artisan normand parie sur un engouement national et même international pour sa version : David Abdou a lancé la Fallue de Mamie Normandie, à la mie tendre et humide. Objectif : sortir 12 000 brioches par jour uniquement avec des ingrédients produits dans un rayon de 15 kilomètres autour de Bayeux. Vers l'infini et au-delà.



2

## ELLE EST ARTISTIQUE

Les boulangers amateurs ne se limitent pas aux brioches faciles. En forme de lapin pour Pâques ou de tortue toute l'année, le Web regorge de recettes biscornues. Né d'un challenge amical entre les blogueuses Manue ([lapopottedemanue.com](http://lapopottedemanue.com)) et Nadia ([paprikas.fr](http://paprikas.fr)), le concours de la plus belle brioche tressée et marbrée a désormais sa page Facebook : le Défi boulange. Sans parler des passionnés capables de confectionner l'impressionnante brioche léopard et ses trois pâtes de couleurs différentes.



3

## ELLE EST MAISON

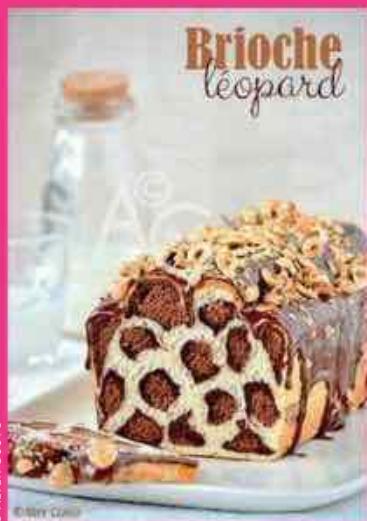
Les recettes se multiplient sur les blogs culinaires. L'engouement pour la Buchteln, brioche allemande rectangulaire à détacher en mini-boules fourrées ou non, ne se dément pas pour une simple raison : elle est inratable et délicieuse (on a testé). Depuis 2013, la brioche sans pétrissage, prête en une heure, remporte aussi un franc succès. Et bien sûr, vous avez toujours la vingtaine de recettes présentes sur [regal.fr](http://regal.fr), le site de référence, cela va sans dire !

## SALÉES OU SUCRÉES ?

Au parmesan ou aux pistaches ? Tout près de son nouveau restaurant de l'Hôtel de la Monnaie à Paris, Guy Savoy a ouvert avec Christian Boudard, son chef pâtissier depuis dix ans, un temple entièrement dédié à la brioche. Ci-dessous, "la brioche d'un autre monde" de Christophe Michalak.

© DR

© DR



## ROAWWW ! LA BRIOCHE LÉOPARD

La brioche léopard tient plus du pain au lait que de la brioche. Elle est préparée sans œuf et avec très peu de beurre. Chaque blogueuse a sa recette et sa façon de jouer avec les motifs. Carole Albouy la détaille sur son blog Alter Gusto. Un vrai jeu de patience qui rappelle les séances de pâte à modeler de notre enfance.

4

### ELLE EST FEUILLETÉE

Les professionnels restent toutefois imbattables sur la réalisation quotidienne des brioches les plus techniques. Ainsi, le feuilletage fait les beaux jours du renouveau de la brioche. En 2015, porté par le plébiscite de la brioche feuilletée aux champignons et truffes servie dans son restaurant, le chef Guy Savoy a ouvert la boutique monoproduit Goût de Brioche. Et cet automne, c'est le Meilleur ouvrier de France pâtisserie Philippe Urraca qui a revisité la Louiselle, recette historique de la Brioche Dorée.



### ELLE EST INSPIRANTE

La mode du métissage, débutée avec le cronut (croissant-donut), a grignoté la brioche. Oublions les bruffins (brioches-muffins), qui ne sont que des brioches roulées garnies, et la babkallah (hybride des babka et challah juives) dont le nom est amusant mais qui reste une simple tresse au chocolat. La vraie trouvaille vient de la recette de Patrick Chevallot, Meilleur ouvrier de France à Val d'Isère, reprise par Christophe Michalak, dans laquelle une pâte sucrée fait croustiller la base de brioche classique. Rappelons aussi que tous les desserts à base de pain se déclinent avec de la brioche, qu'une tarte briochée absorbe à merveille le jus de fruits mûrs et que le saucisson brioché peut devenir un chou-fleur brioché, comme dans le livre *Naturalité* d'Alain Ducasse ! Encore un effort, et elle passera pour diététique...

5



*"Quand je serai grand,  
j'aurai une Lacanche!"*

Toutes les générations de gourmands et de gourmets vous le diront, le piano Lacanche est une valeur sûre pour préserver le patrimoine culinaire de la famille. Chez Lacanche, chaque piano est travaillé comme une pièce unique et personnalisé selon vos besoins. Choisissez parmi les multiples combinaisons de tables de cuisson et de fours, préférez la qualité de l'émail à l'ancienne réalisé dans nos ateliers, optez pour l'une des 24 teintes exclusives de la palette Lacanche, appréciez la précision des finitions faites à la main par nos maîtres artisans : votre piano est une création qui fait partie de la famille.



### LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.

**ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche.**

Tél. 03 80 90 35 00 - [www.lacanche.fr](http://www.lacanche.fr)



SMOOTHIE BOWL AUX MYRTILLES ET AU CROQUANT DE NOIX

© MYRTILLES SAUVAGE DU CANADA

## MUESLI OU GRANOLA ?

Le muesli est un mélange de flocons de céréales, d'oléagineux et de fruits secs. Son cousin le granola (ou muesli croustillant) est enrichi en sucre et matières grasses, cuit comme un biscuit, puis fragmenté en pépites. La bonne ration ? Comptez 40 g, soit 4 cuillerées à soupe.



GOURMAND

### MUESLI CROUSTILLANT BIO AMANDE-VANILLE

De l'avoine cultivée en France, des amandes entières non émondées : pas de superflu dans cette recette élaborée par un pionnier du bio. On aime le goût caramélisé que le rapadura donne à ces pépites croquantes. *Miam* dans un fond de cheesecake ou sur un camembert nappé de miel et rôti au four.

**CHARLES VIGNON 4,19 € LES 375 G.  
EN GMS.**

# Le meilleur des mueslis

Ils bousculent la routine du petit déjeuner. Pour faire le plein de saveurs et donner du peps à toute la maisonnée dès le réveil.

TEXTE FRANÇOISE DABADIE

ICONIQUE



### GRANOLA ISPAHAN

Rose, litchi, framboise... Le trio fétiche de Pierre Hermé parfume ce granola. Sucré au miel pour ne pas saturer le palais, il frôle le sans-faute avec son mix de fruits séchés et riz soufflé, de pistaches et graines de courge. *Miam* avec un fontainebleau aux fruits rouges ou sur une glace au yaourt. **PIERRE HERMÉ, 15 € LES 300 G. EN BOUTIQUES ET SUR INTERNET.**

### MUESLI BIO AUX FLOCONS DE SOJA ET RIZ

De quoi carburer au saut du lit, avec cet alliage sans gluten parsemé de baies de goji antioxydantes. Il croustille sous la dent avec ses pétales de soja, ses billes de riz crunchy et ses mini-perles d'amarante (une graine d'Amérique du Sud riche en protéines). *Miam* avec du lait ribot ou dans des blinis. **LIMA, 4,20 € LES 300 G. EN MAGASINS BIO.**

ÉPICÉ



### MUESLI BETTERAVE ET GINGEMBRE

Pas fan de légumes au petit déj' ? Méfiez-vous : vous pourriez devenir accro à ce mélange haut en couleurs comme en saveurs. Il associe aux flocons d'avoine, la suavité des copeaux de betterave, le sucré de la coco et la chaleur du gingembre. *Miam* avec un yaourt grec ou en panure de boulettes de chèvre frais. **PRIMROSE'S KITCHEN, 9,95 € LES 400 G. EN ÉPICERIES FINES.**

NOMADE



### GRANOLA EN BILLES

Il n'y a pas d'heure pour manger des céréales ! Ce granola compact s'adapte à notre planning. Ses billes moelleuses de flocons d'avoine pure, de fraises et d'abricots ont un effet rassasiant. Un encas healthy. *Miam* avec un thé chai latte glacé ou des figues fraîches. **MADE GOOD, 2,99 € LES 100 G. CHEZ NATURALIA ET EN GMS.**

## Smoothie bowl aux myrtilles et au croquant de noix

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 15 MIN

TRÈS FACILE

60 g de cerneaux de noix • 60 g de flocons de 4 céréales (avoine, épeautre, seigle, orge) • 20 g de graines de lin • 5 cl de sirop d'érable • 1 cl d'huile de noix • 4 grosses bananes • 120 g de myrtilles sauvages du Canada ( surgelées ) • 10 cl de jus d'orange • 24 cl de jus de myrtille • 80 g de yaourt.

- Pour réaliser le croquant, hachez les noix. Faites-les caraméliser dans une poêle avec le mélange de céréales, les graines de lin, le sirop d'érable et l'huile de noix.
- Laissez refroidir sur du papier sulfurisé, puis brisez le croquant en petits morceaux.
- Épluchez les bananes. Réservez-en 1.
- Mixez 3 bananes avec 60 g de myrtilles. Ajoutez le jus de myrtille, le jus d'orange et le yaourt. Mélangez.
- Répartissez dans 4 bols. Recouvrez avec le croquant de noix, le reste des myrtilles et la banane réservée découpée en rondelles ■

## Granola croustillant

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 30 MIN

TRÈS FACILE

125 g de flocons d'avoine • 30 g de graines de courge • 30 g de graines de tournesol • 30 g d'amandes effilées • 25 g de noisettes • 3 c. à soupe de poudre d'amande • 2 c. à soupe de noix de coco râpée séchée • 1 poignée de fruits secs (raisins, abricots, pruneaux) • 15 cl de sirop d'érable • 10 cl d'huile neutre • 2 c. à soupe de miel • Pépites de chocolat (facultatif).

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un cul-de-poule, mélangez l'huile, le miel et le sirop d'érable. Ajoutez les flocons d'avoine, la poudre d'amande, les graines de courge et de tournesol, les amandes et les noisettes. Mélangez bien le tout.
- Étalez ce mélange sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 min.
- Reversez la préparation dans le cul-de-poule. Incorporez la poudre de noix de coco et les fruits secs. Mélangez et étalez à nouveau sur la plaque pour 15 min. Laissez refroidir ■

### STOCKEZ

Ce granola se conserve 1 mois dans une boîte métallique, mais si vous êtes gourmand, il ne devrait pas durer plus de trois jours...

GRANOLA CROUSTILLANT



### UN GRANOLA QUI VOUS RESSEMBLE

Vous pouvez ajouter des pépites de chocolat après cuisson. N'hésitez pas à varier les graines, les oléagineux, les fruits secs, la proportion de sirop d'érable en fonction du croquant attendu. Une fois que vous aurez fait vos granolas vous-mêmes, les paquets de mueslis vont vous sembler très stéréotypés...

# Mieux manger, mieux vivre

TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU

## Holà, miam...

Paul et Pippa ont lancé leur marque de biscuits bio à Barcelone. La fabrication est artisanale, les ingrédients naturels. Leurs 9 recettes sont préparées avec de la farine d'épeautre et de l'huile d'olive extra-vierge. Parfum olives noires ou cacao et cristaux de sel ?  
**SABLÉS PAUL ET PIPPA,**  
**ENTRE 3,50 ET 5,90 €.**  
**EN ÉPICERIES FINES.**



## Chiche !

Des boulettes et des steaks 100 % végétaux qui ont du goût ! La viande cède la place aux lentilles, pois chiches, flageolets. Une solution express pour manger et faire aimer les légumineuses aux enfants. C'est prêt en 3 à 8 min à la poêle et 15 à 20 min au four.  
**LE BOUCHER VERT, 4,90 LES 300 G.**  
**CHEZ BIOCOOP, RAYON SURGELÉS.**



## Asitalie

Quand l'Italie rencontre l'Asie, les tagliatelle s'aromatissent au curcuma. Bio et relevées d'une touche d'huile essentielle de citron, elles sont parfaites avec un poisson, des fruits de mer ou une viande blanche.

**TAGLIATELLE  
CURCUMA CITRON  
BIO, JARDIN BIO, 1,85 €  
LES 250 G. EN GMS.**



## Anti-gaspi

90 millions de tonnes d'aliments sont jetés chaque année en Europe. Une idée pour inverser la tendance ? L'appli Too Good to Go permet d'acheter les invendus à prix très réduits. Chaque jour, une tonne de gaspillage est ainsi évitée dans le monde !  
[WWW.TOOGOODTOGO.FR](http://WWW.TOOGOODTOGO.FR)



## Ta quoi ? Tatsoi !

Bienvenue au tatsoi, cette jeune pousses croquante très populaire en Chine. Cousine du chou, elle est bourrée de vitamines.  
**VERT FRAIS, 1,10 € LES 125 G.  
EN GMS.**



© DR



## À la bougie

Cookut, marque lyonnaise d'ustensiles, a mis au point un kit à raclette innovant. L'idée ? Placer les mini-poêlons sur des photophores. Beau et écologique !

**LUMI DESIGN,  
4 SETS INDIVIDUELS,  
49,90 €. NATURE  
& DÉCOUVERTES.**





# Les Fromages de Suisse

## / L'EXCELLENCE par tradition

DE LA RENCONTRE D'UN PEUPLE GÉNÉREUX ET MÉTICULEUX AVEC UNE NATURE VERDOYANTE ET PRÉSERVÉE SONT NÉS LES FROMAGES DE SUISSE.

DEPUIS DES SIÈCLES, LA SUISSE EST UNE TERRE DE GRANDS FROMAGES UNIQUES ET SAVOUREUX.

### Une véritable civilisation autour du fromage

Les Alpes suisses ont vu naître une civilisation pastorale unique au monde, qui a façonné paysages, traditions et mentalités. Encore aujourd’hui, les saisons sont rythmées par l’alternance des montées en alpage et des désalpes. Au printemps, les paysans suisses mènent les troupeaux de vaches paître tout l’été une herbe particulièrement riche d’une flore alpestre. Le lait hérite ainsi de cette profusion aromatique et unique, **qui procure aux Fromages de Suisse cette saveur inégalable**. Que ce soit en alpage ou en plaine, les fromagers suisses n’emploient que du lait frais, le plus souvent cru, ou thermisé.



### Où les trouver ?

La plupart des rayons de fromages en grande surface et des détaillants-fromagers proposent une belle sélection de Fromages de Suisse. Ils ne tarissent pas d'éloges sur ces fromages typés, raffinés et gourmands. Leurs saveurs caractéristiques et inimitables, leurs arômes riches et intenses, en font de véritables incontournables, tout aussi appréciés sur plateau que doués en cuisine.

### La méticulosité au service du goût

Les Fromages de Suisse sont produits de façon artisanale, selon des méthodes de fabrication léguées par une tradition fromagère séculaire. La production des 12 Fromages de Suisse disposant d'une AOP doit en outre respecter un cahier des charges strict, qui prohibe l'utilisation de tout additif et tout ingrédient génétiquement modifié. Durant toute leur élaboration ainsi que leur période d'affinage, Les Fromages de Suisse sont méticuleusement choyés, avec toute la rigueur et la passion des fromagers. Les détaillants-fromagers français le savent bien, la qualité des Fromages de Suisse est le fruit d'une exigence, d'un travail perpétué depuis des générations.



EMMENTALET  
L'origine suisse

Vacherin®  
Fribourgeois

COMTE  
Suisse

Appenzeller®  
Suisse

Sbrinz  
Suisse

RACLETTE  
Suisse

TETE DE MOINE  
Suisse

L'ÉTALE

Vacherin Mont-d'Or  
Suisse

LE GRUYÈRE  
Suisse

Suisse. Naturellement.

**Les Fromages de Suisse.**

[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)



# Le frigo de mes envies

Produits laitiers, légumes, viandes, charcuterie... Nous avons glané pour vous les dernières nouveautés au rayon frais. À vos listes.

SÉLECTION FRANÇOISE DABADIE

## Saucisse au couteau

Beaucoup de maigre et juste ce qu'il faut de gras dans cette saucisse artisanale hachée au couteau et préparée avec les cochons d'Eric Dutoya à Philondenx (dans les Landes).

**MAISON DUBERNET,**  
**SAUCISSE AU COUTEAU,**  
9,80 € LES 500 G.  
EN ÉPICERIES FINES.

## Mini-légumes à croquer

Ils sont mini, mais font le plein de saveur. Leur taille s'explique par leur variété et la densité de production. Récoltés à un stade précoce, ils restent tout tendres.

**PRINCE DE BRETAGNE, DE**  
2,90 € À 3,90 € LA BARQUETTE  
DE 200 G. EN GMS.

## Délice ibérique

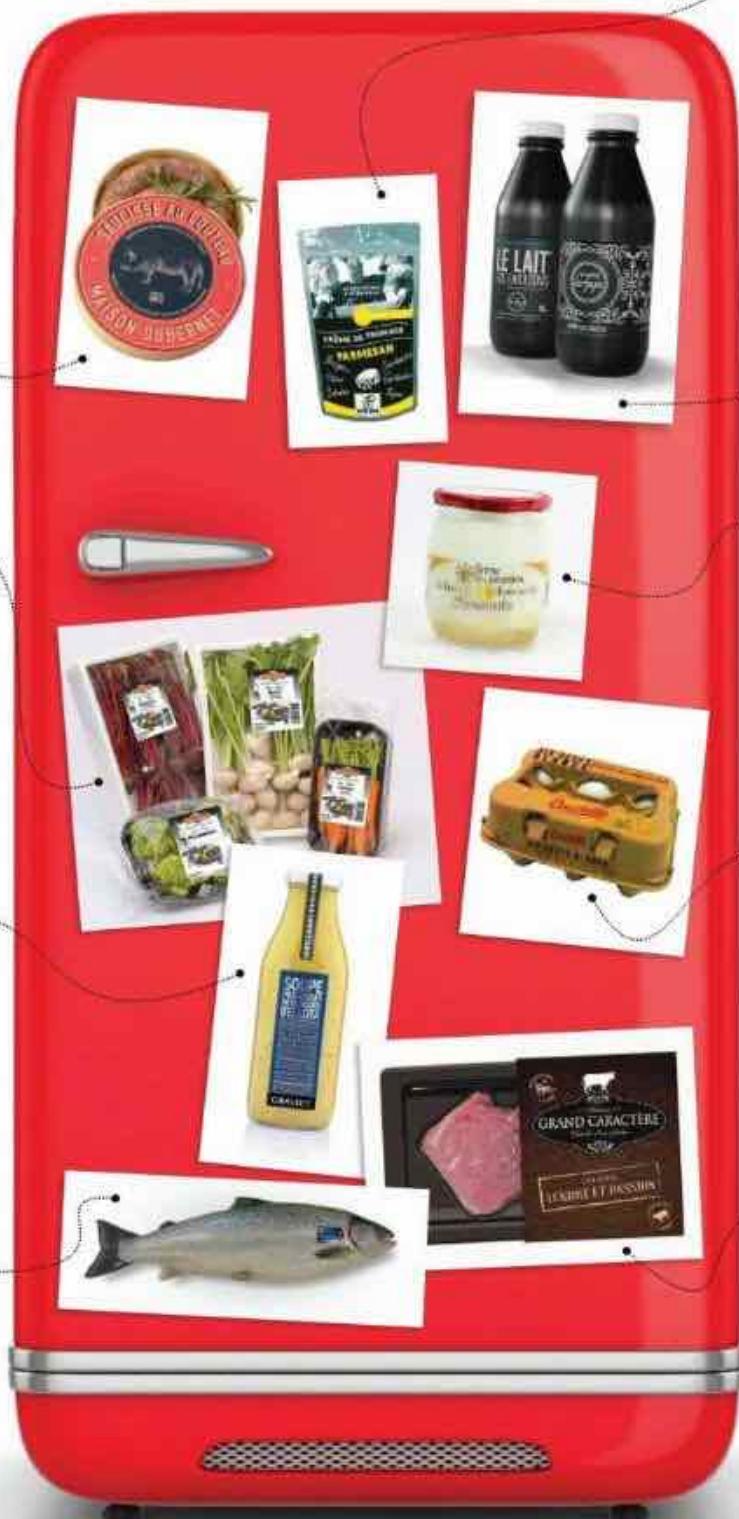
Une soupe nourrissante aux pois cassés avec des ingrédients de premier choix, dont le célèbre Pata Negra, le jambon ibérique d'Extremadura.

**SOUPE POIS CASSÉS**  
**PATA NEGRA BELLOTA,**  
6,30 € LA BOUTEILLE DE 50 CL.  
CHEZ GIRAUDET.

## Un bon saumon

Élevé en rade de Cherbourg, et musclé grâce aux forts courants maritimes, le saumon de France est l'un des moins gras du marché. Repérable à son étiquette.

**30 € LE KILO. DANS**  
LES POISSONNERIES.



## Une crème de fromage

Au parmesan, à la fourme d'Ambert ou au chèvre, ces crèmes de fromages AOP, mises au point par le chef gascon Fabrice Biasiolo, offrent une délicieuse base de sauce chaude ou froide.

**COMPTOIR D'HORTENSE,**  
**CRÈME DE FROMAGE,**  
2,90 € LES 120 G. EN GMS.

## Série noire

La bouteille est noire pour attirer l'attention sur son lait 100 % régional récolté dans les laiteries du Limousin, garantis sans conservateurs ni additifs.

**LE LAIT DES LIMOUSINS,**  
1,20 € LE LITRE. EN GMS.

## Douceur normande

Onctuosité et caractère dès la première cuillère. Les yaourts de la Ferme des Peupliers, nature ou aux fruits, sont fabriqués artisanalement en Normandie.

**LA FERME DES PEUPLIERS,**  
DE 0,80 À 1 € LE POT. EN GMS.

## Blancs comme neige

Les œufs blancs sont pondus par des poules... blanches. Cocorette relance la production de ces œufs de poules élevées en plein air, très peu présents en France.

**COCORETTE, ŒUFS BLANCS DE**  
**POULES ÉLEVÉES EN PLEIN AIR,**  
1,80 € LES 6. EN GMS.

## Saignante et à point

Amateurs de bœuf Black Angus réjouissez-vous ! Emballage fraîcheur de 21 jours sans conservateurs ni additifs.

**GRAND CARACTÈRE,**  
**ENTRECÔTE LIMOUSINE,**  
47 € LE KILO. EN GMS.



## La nouvelle dimension du froid

- Une plus grande capacité de stockage
- Des records d'économie d'énergie avec les classes A+++ et A+++ -20 %
- Une fraîcheur longue durée avec la technologie BioFresh
- Des commandes tactiles intuitives et précises
- Des appareils de plus en plus silencieux



Technologie primée sur le Podium de l'Innovation de la Foire de Paris.

Atelier des  
Arts  
Culinaires

Visible à l'Atelier Des Arts Culinaires  
[www.atelierartskulinaires.com](http://www.atelierartskulinaires.com)

[www.liebherr-electromenager.fr](http://www.liebherr-electromenager.fr)



[socialmedia.home.liebherr.com](http://socialmedia.home.liebherr.com)

**LIEBHERR**  
Qualité, Design et Innovation

# Le placard de mes envies

Anticipez pour avoir toujours sous la main les bons produits au bon moment. Voici nos préférés, des plus simples aux plus sophistiqués.

SÉLECTION FRANÇOISE DABADIE

## C'est bon chia

Une pression à froid de graines de chia d'Amérique du Sud, et voilà une huile douce, ultra-riche en oméga-3.

**HUILE DE CHIA, BIO  
PLANÈTE, 9,90 € LES 10 CL.  
EN MAGASINS BIO.**

## Dans le bocal

Des légumes extra-frais, de l'huile d'olive, du jus de citron, des herbes, sel et poivre, et rien d'autre. Un délice en bocal qui a un prix.

**RATATOUILLE MONSIEUR  
APPERT, 16,95 € LES 650 G.  
EN ÉPICERIES FINES.**

## Doux houmous

Un houmous à la texture fine assaillé au citron et au cumin. Parfait sur des blinis et des tacos.

**CRÈME FINE BIO DE POIS  
CHICHE SUPER PRODUCTEUR,  
13 CL, 6,20 €. MONOPRIX.**

## Vinaigre fruité

Local et artisanal, ce délicieux vinaigre à la pulpe d'oignon rouge fait partie d'une grande famille d'huiles et de vinaigres produits en Beaujolais.

**HUILES ET VINAIGRES  
ELISE ET FÉLICIE,  
DE 5,95 À 6,05 €. EN GMS.**

## Elle a la patate

Une pomme de terre au bon goût de beurre, qui devient orange à la cuisson. En purée, rissolée ou en chips.

**ANDEAN SUNSIDE, BAYARD  
3,80 € LE SAC DE 1,5 KG.  
CHEZ LES PRIMEURS.**



## Bee brebis

Ces sablés au fromage de brebis 100 % auvergnats partent à la conquête de la capitale. Fouchtras, c'est bon !

**SABLÉS BEE PRAIRIE, 3,50 €  
LES 120 G. CHEZ MONOPRIX.**

## Sucre très brun

Un sucre exquis et équitable récolté à l'île Maurice. Brun foncé, humide et non raffiné avec de fins cristaux.

**LA ROUTE DU SUCRE, 3,14 €  
LES 335 G. CHEZ MONOPRIX.**

## Purée !

La purée de légumes secs déshydratés existe enfin ! Vivien Paille l'a inventée. En quelques minutes, les flocons se transforment au contact de l'eau et du lait chauds. Pratique.

**PURÉE DE LENTILLES  
VIVIEN PAILLE, 3 RECETTES,  
1,10 € LES 100 G. EN GMS.**

## Pâté malin

Une recette traditionnelle de l'île de Groix qui associe dans un pâté du cochon breton et du thon blanc germon... Un bel équilibre de textures.

**GROIX ET NATURE, 3,80 €  
LES 130 G. EN ÉPICERIES FINES.**

## Huile au beurre

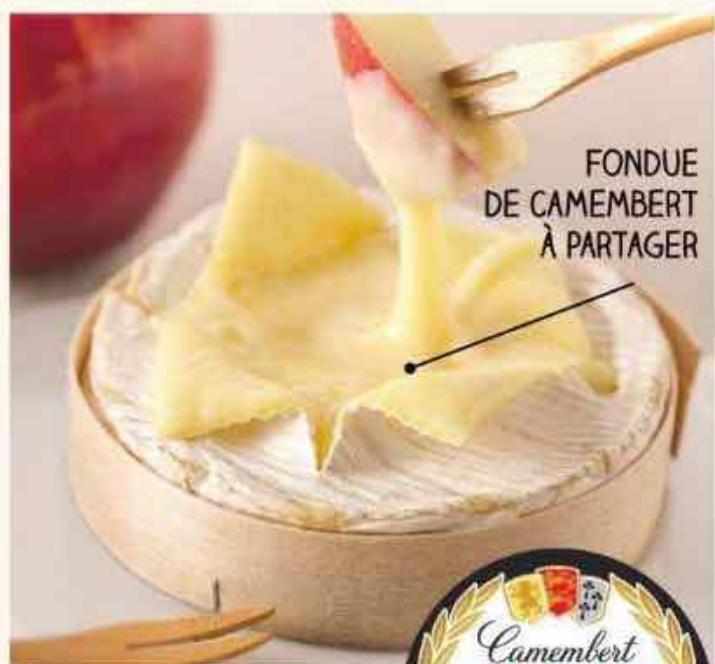
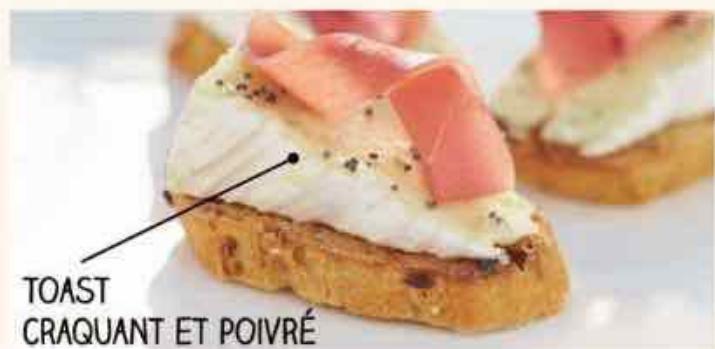
Une huile de tournesol au beurre clarifié (le fameux ghee indien) parfait pour les températures élevées.

**HUILE POUR CUISSON AU  
GHEE, BIO PLANÈTE, 8,50 €  
LES 50 CL. EN MAGASINS BIO.**



# L'APÉRO *Camembert*

DE NOUVELLES RECETTES  
POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO



TOUTES NOS RECETTES SUR  
[www.aperocamembert.fr](http://www.aperocamembert.fr)

Prenons la vie côté plaisir

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Pauvres en matières grasses et très riches en fibres, les légumineuses sont les reines des protéines végétales. Elles sont aussi très rassasiantes.

1



3



4



# Les légumineuses

## Chouchous de la saison

Dossier réalisé par **Stéphanie Morange-Dupuy et Eve-Marie Zizza-Lalu**

2



### FAIRE TREMPETTE

Le trempage est indispensable pour une cuisson plus rapide et une bonne digestibilité. Jetez bien l'eau de trempage et rincez à l'eau froide.

### 1 LES LENTILLES

**CONNAÎTRE** Il en existe une grande variété. Elles sont vendues décortiquées, ce qui réduit leur temps de cuisson.

**CUISINER** La plupart n'ont pas besoin de trempage, mais il faut les rincer. Faites-les cuire dans 3 fois leur volume d'eau froide de 15 à 20 min (pour les corail) à 45 min (pour les blondes).

**INVENTER** Vous pouvez en faire des boulettes, des samoussas, du houmous, des galettes ou encore des hamburgers veggie où la purée de lentille corail remplace le steak haché.

### 2 LES POIS CASSÉS

**CONNAÎTRE** Graines de petits pois récoltés à maturité, ils sont décortiqués, séchés, puis débarrassés de leur enveloppe.

**CUISINER** Le trempage est facultatif et rapide (1 h). Ensuite, ils doivent être rincés, puis cuits dans 3 fois leur volume d'eau (départ eau froide) pendant 45 min à 1 h, en salant en fin de cuisson.

**INVENTER** Testez la cuisson des pois cassés comme du riz pilaf. Faites-les revenir 3 min dans une poêle avec de l'huile, ajoutez 3 volumes d'eau et laissez cuire 20 min.

### 3 LES HARICOTS TARBAIS

**CONNAÎTRE** Les haricots tarbais ont une peau très fine, ce qui facilite leur cuisson et les rend légers, digestes et délicats.

**CUISINER** Achetés secs, il faut les faire tremper 1 nuit dans de l'eau froide. Ensuite, la cuisson se fait dans 3 fois leur volume d'eau 1 h à 1 h 30 (en salant à mi-cuisson). En saison, vous trouverez des haricots frais ou demi-secs qui se cuisent en 20 à 30 min.

**INVENTER** Pourquoi pas des haricots tarbais en dessert ? Michel Sarran les glisse dans des recettes japonaises sucrées à base de pâte de haricots azuki.

### 4 LES HARICOTS ROUGES

**CONNAÎTRE** Ils ont une texture onctueuse et un goût plus prononcé que les haricots blancs.

**CUISINER** S'ils sont secs, il faut les faire tremper 12 h (en changeant l'eau toutes les 4 h si possible), bien les rincer, puis les faire cuire départ à froid, 1 h 30 à 2 h et ne les saler qu'en fin de cuisson.

**INVENTER** Les haricots rouges peuvent être intégrés à des recettes sucrées comme un pain d'épice, un moelleux aux fruits rouges, ou des brownies...

## Chili con carne express

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H

TRÈS FACILE

800 g de bœuf haché • 400 g de pulpe de tomate (en conserve) • 400 g de haricots rouges (en conserve) • 1 gros oignon  
 • 2 petits piments rouges • 1 gousse d'ail  
 • ½ bouquet de coriandre • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de cumin en poudre • 150 g de crème épaisse • Sel, poivre.

- Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Épépinez les piments et hachez-les.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte, puis faites-y revenir l'oignon

et l'ail quelques minutes, sans coloration. Ajoutez le bœuf haché et laissez cuire 5 min sur feu vif en écrasant la viande à la fourchette. Ajoutez la pulpe de tomate, le piment et les épices. Salez, poivrez. Mélangez et laissez mijoter 30 min à couvert sur feu doux.

- Rincez les haricots rouges et égouttez-les. Ajoutez-les dans la cocotte, puis continuez la cuisson 15 à 20 min à découvert, afin de faire réduire la sauce.
- Servez le chili con carne bien chaud, parsemé de coriandre ciselée et accompagné de crème ■



© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD

30 MIN

+  
1 H

## Dal de lentilles corail, riz basmati

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H

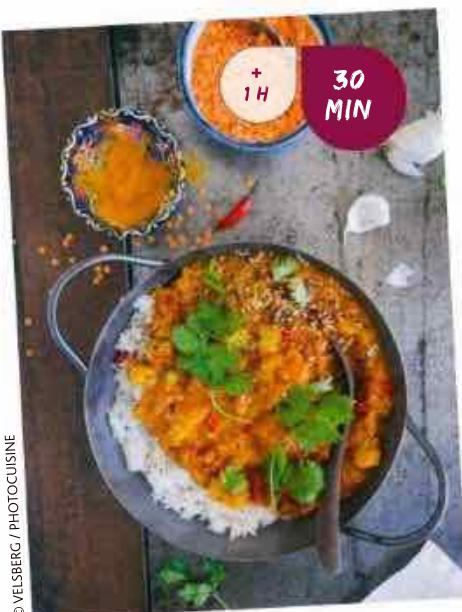
FACILE

300 g de lentilles corail • 6 petites pommes de terre • 300 g de riz basmati • 30 cl de lait de coco • 30 g de ghee (ou de beurre fondu) • 1 oignon jaune • 2 gousses d'ail • 1 cm de gingembre frais • 3 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à soupe de curry • 2 piments oiseaux • 1 c. à soupe de graines de sésame • ½ bouquet de coriandre • Sel, poivre.

- Dans une casserole, recouvrez les lentilles d'eau froide. Laissez-les cuire 15 min, salez et égouttez. Faites cuire les

pommes de terre à l'eau bouillante salée 15 min. Égouttez, pelez et coupez en cubes.

- Dans une cocotte, faites chauffer le ghee ou le beurre et ajoutez l'ail écrasé, le gingembre râpé et l'oignon émincé. Ajoutez la poudre de curry et laissez cuire quelques minutes. Incorporez le concentré de tomate et ½ verre d'eau. Laissez mijoter 10 min.
- Ajoutez les lentilles, les pommes de terre, le piment épépiné et émincé et le lait de coco, salez et poivrez. Laissez mijoter 15 min. Faites cuire le riz basmati selon les instructions du paquet.
- Servez, accompagné de riz et parsemé de sésame et de coriandre ciselée ■



© VELBERG / PHOTOCUISINE

## Rapide ragout de porc et haricots blancs

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 1 H 35

FACILE

300 g de haricots blancs (conserve) • 1 kg de viande de porc (épaule) • 8 pommes de terre • 200 g de chou kale • 75 cl de bouillon de volaille • 1 gros oignon • 1 feuille de laurier • ½ c. à café de poivre noir en grains • 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile végétale • 1 c. à café de thym • 3 cébettes • Sel, poivre

- Faites revenir les morceaux de porc dans une cocotte. Mouillez avec le bouillon, ajoutez les haricots, l'oignon, le laurier, le thym. Laissez mijoter 1 h. Ajoutez les pommes de terre pour 30 min.
- Faites revenir l'ail et le chou à part.
- Transférez le contenu de la cocotte dans la sauteuse. Poursuivez la cuisson quelques minutes en ajoutant un peu de bouillon. Salez, poivrez.
- Parsemez de cébettes ciselées ■



© STUDIO KUCHNIA / PHOTOCUISINE

40 MIN

+  
1 H 35

## Dal noix de coco-citron vert

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 1 H

TRÈS FACILE

**300 g de lentilles vertes • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 1 piment vert • 2 cm de gingembre frais • 4 tomates • 50 g de crème de coco • 2 citrons verts • 3 cébettes ciselées • 1 c. à café de graines de moutarde noire • 2 c. à soupe de ghee (ou de beurre fondu) • 2 c. à soupe de noix de coco fraîche râpée • 1 c. à café de garam massala • Sel.**

- Rincez et égouttez les lentilles. Pelez et hachez l'oignon et l'ail, râpez le gingembre. Épépinez et hachez

le piment. Pelez et épépinez les tomates.

- Dans une cocotte, faites chauffer le ghee, faites revenir l'oignon 5 min. Ajoutez l'ail, le gingembre, le piment et le garam massala, faites cuire 5 min. Ajoutez les tomates et prolongez la cuisson de 5 min.
- Ajoutez les lentilles, ½ c. à café de sel et 50 cl d'eau. Baissez le feu et laissez mijoter 30 à 40 min, en remuant. Faites cuire jusqu'à obtenir la consistance d'une soupe épaisse. En fin de cuisson, ajoutez la crème de coco, le jus de citron vert et les graines de moutarde grillées.
- Parsemez de noix de coco et de cébettes. Servez aussitôt ■



© GHEDINA / PHOTOCUISINE

+ 1 H

40  
MIN

## Cassoulet express

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 2 H 20

FACILE

**500 g de haricots lingots (conserve)**

- **600 g de saucisse de Toulouse • 3 cuisses de canard confites • 500 g d'échine de porc • 250 g de couenne de porc • 300 g de lard dessalé • 75 cl de bouillon • Chapelure.**

- Dans une grande sauteuse, faites fondre la graisse des morceaux de confit à feu doux, coupez-les en 2 et réservez-les.
- Dans la graisse, faites rissoler séparément les saucisses de Toulouse en tronçons, puis le porc en morceaux

et enfin le lard en morceaux. Réservez.

- Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Dans un grand plat à four frotté d'ail, étalez les morceaux de couenne. Ajoutez la moitié des haricots égouttés, puis les viandes. Versez le reste des haricots. Enfoncez les morceaux de saucisse et les lardons, recouvrez de bouillon chaud, à hauteur. Poivrez et ajoutez 1 c. à soupe de graisse de confit et saupoudrez de chapelure.
- Enfournez pour 2 h. Ajoutez du bouillon plusieurs fois en cours de cuisson, en cassant la croûte qui se forme. Servez bien chaud ■



© GARNIER / PHOTOCUISINE

+ 2 H 20

45  
MIN

## Crème de pois cassés au basilic

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 30 MIN

TRÈS FACILE

**300 g de pois cassés • 1 oignon • 15 cl de crème liquide • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 brin de basilic (+ 1 pour la finition) • 1 cube de bouillon de volaille • Sel, poivre.**

- Pelez, ciselez l'oignon et faites-le revenir 5 min dans une casserole avec l'huile d'olive. Ajoutez les pois cassés et

le cube de bouillon. Recouvrez d'eau froide, portez à ébullition et faites cuire 25 à 30 min. Salez en fin de cuisson.

- Égouttez les pois cassés, réservez-en quelques-uns. Mixez-les dans un blender avec la crème et les feuilles de basilic, en ajoutant le bouillon de cuisson, pour obtenir une texture lisse et épaisse.
- Répartissez la crème dans des bols. Parsemez des pois cassés et du basilic réservés. Poivrez et servez avec du pain ■



© BONNIER / PHOTOCUISINE

20  
MIN+ 30  
MIN

# Le panais

Taillé pour affronter l'hiver

Concentré en vitamines, le panais contient beaucoup de potassium et de magnésium. Riche en fibres, il favorise une bonne digestion et un transit harmonieux.

Au Moyen Âge, le panais était un légume à succès.

L'arrivée de la pomme de terre au XVI<sup>e</sup> siècle le relèguera au rang des légumes oubliés.

## 1 RETOUR EN GRÂCE

Le panais est de retour en compagnie d'une cohorte de légumes d'hiver de moins en moins oubliés.

De la même famille que la carotte, il a un atout formidable : il se conserve longtemps et résiste aux températures les plus froides. S'il est bio, ne l'épluchez pas, sa peau fine se gratte après cuisson. Dans tous les cas, ôtez le cœur dur et plus long à cuire.

## 2 IDÉES RECETTES

Cru en bâtonnets à tremper dans des dips ou râpé en salade. Cuit à la cocotte-minute pour une version express en 8 minutes. À l'étouffée (en 30 minutes) avec un peu de beurre et de bouillon. Purées et gratins lui vont bien au teint. Pensez aussi à le préparer en frites, taillé en allumettes et légèrement fariné. Garantie blancheur : citronnez le panais une fois épluché.

## 3 MARIAGES HEUREUX

Sa saveur sucrée et son petit goût de noisette s'accordent bien avec les fruits secs : châtaignes, noix concassées, noisettes, poudre d'amande... Une recette originale qui plaira aux végétariens : préparez des gnocchi de panais avec de la féculle de maïs ou de pomme de terre, un peu de farine de sarrasin, du sel et de l'huile d'olive.

## Purée de panais aux champignons bûlée en cocotte

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 1 H 10**

**ASSEZ FACILE**

**800 g de panais • 1 pâte feuilletée • 250 g de petits champignons des bois • 15 cl de crème liquide • 1 cube de bouillon de volaille • 40 g de beurre • 1 gousse d'ail • 1 échalote • Brins de persil • 1 jaune d'œuf • Sel, poivre.**

● Coupez les panais en morceaux et ciselez l'échalote. Dans une cocotte, faites sauter, dans 20 g de beurre, les échalotes 5 min, puis les panais 5 min. Recouvrez d'eau, ajoutez le cube de bouillon, salez, poivrez. Portez à ébullition et faites mijoter 30 min.

● Nettoyez les champignons, et hachez l'ail. Ciselez le persil. Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle, ajoutez les champignons et faites-les revenir pour qu'ils rendent leur eau. Salez, poivrez, ajoutez l'ail, le persil et faites sauter 5 min. ● Lorsque les panais sont cuits, mixez-les avec la crème. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

● Dans une cocotte, répartissez les champignons sur la purée. Humectez les bords. Étalez la pâte et appuyez-la bien sur les bords. Dorez au jaune d'œuf, percez une petit cheminée sur le dessus. Enfournez pour 20 min ■



© GARNIER / PHOTOCUISINE

## Poulet rôti aux épices et légumes d'automne

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H**

**FACILE**

**1 poulet fermier coupé en morceaux • 4 panais • 6 carottes • 1 petit potimarron • 3 c. à soupe de miel liquide • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 40 g de beurre • 1 c. à soupe de mélange pour pain d'épice • Sel, poivre.**

● Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez et rincez les carottes et les panais. Plongez-les 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. ● Brossez le potimarron sous l'eau, puis coupez-le en quartiers et épépinez-le.

● Dans une petite casserole, faites chauffer le beurre avec le miel, les épices, un peu de sel et de poivre.

● Disposez les morceaux de poulet dans un grand plat à four huilé, arrosez-les avec le beurre aux épices. Ajoutez les légumes par-dessus, couvrez d'une feuille de papier aluminium et enfournez pour 40 min. En cours de cuisson, arrosez régulièrement le poulet avec son jus. ● Retirez ensuite la feuille de papier aluminium, arrosez une dernière fois et poursuivez la cuisson pendant 15 min. ● Servez dès la sortie du four ■



© CARNET / PHOTOCUISINE

## Frites de panais et de patates douces râpées

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN**

**FACILE**

**2 patates douces • Huile de friture • 1 citron • 2 panais • Sel, poivre.**

● Épluchez les patates douces et les panais. ● Râpez-les à la mandoline ou au robot pour obtenir de fins bâtonnets. Réservez-les dans un saladier d'eau

froide au fur et à mesure. Égouttez-les et séchez-les bien dans un torchon propre.

● Faites chauffer un bain de friture. Plongez-y les légumes râpés par petites poignées et faites-les frire en les retournant sans arrêt jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. ● Égouttez-les sur du papier absorbant. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Salez. ● Coupez le citron en 6 quartiers et servez la friture avec 1 quartier de citron ■



© THYS / PHOTOCUISINE

# Envie de pot-au-feu ?

## Les 3 secrets d'un plat mythique

Viandes et légumes bouillis ne sont pas gras. Surtout, préparez le pot-au-feu la veille et ôtez la couche de graisse pour le rendre plus digeste.

Une astuce pour donner de la couleur et de la saveur au bouillon : ajoutez des oignons coupés en deux qui auront grillé sur la plaque du four.

### 1 BONS MORCEAUX

Dans la viande de bœuf, je voudrais les quartiers avant... De goûts et de textures différents, certains sont demi-gras (tendron, flanchet, plat-de-côtes), certains sont plus maigres (paleron, macreuse, joue) et d'autres gélatineux (gite, jarret, queue de bœuf). C'est ce mélange qui fait la grâce du pot-au-feu. Si les viandes créent de l'écume, écumez, mais surtout baissez le feu.

### 2 EAU CHAUDE OU FROIDE

Avec un départ à l'eau froide, les viandes seront plus fades et le bouillon plus goûteux. Commencer à l'eau bouillante va développer la sapidité des viandes en concentrant les saveurs, mais le bouillon aura moins de caractère. Le truc des chefs : préparer un bouillon à part pour concilier les deux techniques. Mais surtout, ne jamais le faire bouillir, toujours frémir...

### 3 L'OS À MOELLE

Faites-les dégorger dans de l'eau très salée pour qu'ils soient bien blancs. Emballez-les dans une petite mousseline pour éviter que la moelle glisse dans le bouillon pendant la cuisson. Préparez des tranches de pain grillé et tartinez-les avec de l'os à moelle. Saupoudrez de fleur de sel ou, variante asiatique, de gomasio (sel et sésame).

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

#lafabriqueaexcuses

« Il paraît que ça donne  
**bonne mine.** »

- Fanny

« C'est juste pour  
**finir mon pain :-)** »

- Leïla

« C'est pas ma faute  
**si c'est trop bon !** »

- Nicolas



Irrésistiblement fondante.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## UN BOUILLON POUR EXALTER LES SAVEURS

Préparez un bouillon de légumes à l'avance avec les ingrédients suivants : 1 queue de bœuf, 3 carottes, 3 verts de poireau, 2 oignons coupés en 2, 5 clous de girofle, 4 gousses d'ail écrasées, ½ bouquet de persil, 1 bouquet garni, de l'huile d'olive. Faites brûler les ½ oignons directement sur la plaque du four ou sur un gril, puis piquez-les de clous de girofle. Dans une grande cocotte, faites dorer la queue de bœuf, puis ajoutez les légumes et les aromates. Ajoutez de l'eau 10 cm au-dessus de la viande, sans sel, ni poivre et laissez cuire 6 h très doucement. Retirez les légumes, les aromates, la queue de bœuf. Filtrez le bouillon à travers une passoire recouverte d'un torchon propre.

## Le pot-au-feu traditionnel

POUR 8 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 3 H 25 REPOS 1 NUIT

ASSEZ FACILE

**1 kg de paleron • 500 g de queue de bœuf • 600 g de joue de bœuf • 600 g de jumeau • 600 g de plat-de-côtes découvert • 2 os de veau • 8 os à moelle • 8 carottes • 12 navets • 6 poireaux • 1 boule de céleri • 1 chou vert • 2 pommes de terre • 2 oignons • 1 poignée de gros sel • Fleur de sel • Sel et poivre.**

**POUR LA VINAIGRETTE** • 6 échalotes • Moutarde forte de Dijon • 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 2 c. à soupe de vinaigre de framboise • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe d'huile d'arachide.

• La veille, plongez les morceaux de viande préparés et ficelés par votre boucher dans une marmite contenant au moins 5 l d'eau ou un bouillon de

légumes préparé à l'avance (*voir l'encadré ci-dessus*). Ajoutez le gros sel, les oignons et les os de veau.

Laissez cuire à feu doux pendant 2 h.

• Ajoutez les légumes : les carottes, les navets, les poireaux ficelés ensemble, et le céleri. Laissez cuire pendant 30 min, puis ajoutez le chou vert et les os à moelle. Allongez le bouillon avec un peu d'eau si nécessaire.

• Laissez cuire pendant 30 min de plus, puis stoppez la cuisson.

• Laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant 1 nuit.

• Le jour même, une heure avant de passer à table, réchauffez le pot-au-feu, puis faites cuire les pommes de terre à

part dans de l'eau bouillante salée pendant 20 à 25 min selon leur taille.

• Déposez les os à moelle dans un plat allant au four, et réservez-les au chaud à 120 °C (th. 4) pour quelques minutes. Ne les sortez qu'au moment de servir.

• Préparez une vinaigrette tiède au bain-marie : mélangez un peu de moutarde forte, le vinaigre de vin, le vinaigre de framboise, l'huile d'olive, l'huile d'arachide, les échalotes hachées, salez et poivrez.

• Au moment de servir, découpez la viande et disposez-la sur un plat de service. Présentez les légumes à part, ainsi que la vinaigrette tiède, les os à moelle, accompagnés de pain grillé et de la fleur de sel ■

Le parmentier est une bonne façon de recycler les restes : tentez-le au confit de canard, au poulet rôti, à l'agneau, au veau, au cabillaud, au thon, au saumon...



+  
1H  
30  
MIN

## ... avec les restes, préparez un parmentier !

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H**

**TRÈS FACILE**

**1 kg de restes de viande d'un pot-au-feu (voir recette ci-contre) • 1,2 kg de pommes de terre • 20 cl de lait • 2 c. à soupe de crème épaisse • 6 échalotes • 100 g de beurre • 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 c. à soupe de cassonade • Noix de muscade râpée • 40 g de chapelure • Gros sel • Sel, poivre.**

- Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 min à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Passez-les au moulin à légumes, puis ajoutez le lait chaud, 50 g de beurre, la crème, du sel, du poivre et quelques pincées de muscade. Mélangez.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Épluchez les échalotes, émincez-les, faites-les fondre 10 min dans 20 g

de beurre. Ajoutez le sucre, le vinaigre, laissez caraméliser quelques minutes. ● Émiettez la viande et mélangez-la avec les échalotes et les carottes du pot-au-feu (s'il en reste). Répartissez le tout dans un plat à gratin. Recouvrez de purée, saupoudrez de chapelure. Faites fondre le reste de beurre et versez-le sur le plat. ● Enfournez et faites gratiner 20 min ■

# La banane

## Un cocktail de vertus

Le bananier est une herbe pouvant dépasser 10 mètres de haut ! Elle est composée de feuilles de 4 à 6 mètres imbriquées les unes dans les autres.

La banane contient de la vitamine C, du magnésium et du potassium. Elle entretient l'équilibre de la flore intestinale. Une bonne ressource pour les petits creux.

### 1 1000 VARIÉTÉS

Plus de mille variétés sont cultivées. En France, la plus consommée est la cavendish (des Antilles, d'Amérique centrale ou des Canaries). Privilégiez les bananes françaises en provenance de Martinique et de Guadeloupe. L'Afrique est le royaume de la banane plantain. Elle se mange uniquement cuite, frite ou en purée, dans les plats traditionnels à base de viande et de poisson.

### 2 JAMAIS AU FROID

Ne mettez jamais les bananes au réfrigérateur, elles noircissent. Conservez-les à température ambiante, elles continueront de mûrir. Vous pouvez les congeler directement sans la peau, coupées en rondelles. Sur les étals, choisissez des fruits encore verts, ils arriveront à maturité chez vous. Fuyez les spécimens tachés de brun, ils ont gelé pendant le transport.

### 3 IDÉES RECETTES

Crue, la banane se glisse dans les salades et les brochettes de fruits. Flambée, sautée au beurre avec du sucre ou du miel, elle caramélise à souhait... Pensez aussi à tirer parti de sa texture : elle donne de l'onctuosité aux smoothies et aux crèmes glacées. Une idée toute simple : faites décongeler légèrement des bananes, mixez-les pour obtenir une mousse glacée.

## Crème au chocolat et à la banane

**POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN**

**CUISSON 20 MIN RÉFRIGÉRATION 2 H**

**FACILE**

**150 g de chocolat noir (+ 50 g de chocolat concassé pour la finition) • 6 bananes • 35 cl de crème liquide entière • 35 cl de lait • 4 jaunes d'œuf • 60 g de sucre • 30 g de cassonade • 30 g de beurre • 1 gousse de vanille.**

● Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. Incorporez la crème liquide, les graines de la gousse de vanille et le lait. Faites chauffer le tout au bain-marie à feu doux en remuant jusqu'à ce que

la préparation soit lisse.

- Fouettez les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez la préparation au chocolat par-dessus et fouettez. Répartissez la crème au chocolat dans 6 assiettes. Laissez refroidir et réservez au frais 2 h.
- Coupez les bananes pelées en 2, puis en lamelles. Coupez la gousse de vanille vide en bâtonnets. Dans une poêle, faites chauffer le beurre, ajoutez les bananes, la vanille et la cassonade. Faites caraméliser 5 min sur feu vif. Laissez tiédir.
- Répartissez les bananes et leur jus sur les crèmes. Parsemez de chocolat ■



© THYS / PHOTOCUISINE

## Brioche perdue noix de coco-bananes caramelisées

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 30 MIN**

**TRÈS FACILE**

**12 tranches de pain brioché rassis • 3 œufs • 30 cl de lait de coco • 150 g de sucre blond • 6 bananes • 80 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile • 50 g de noix de coco râpée • 75 g de sucre semoule.**

● Pelez et coupez les bananes en 2 dans le sens de la longueur. Dans une poêle, faites fondre la moitié du beurre et déposez-y les bananes, saupoudrez de la moitié du sucre blond. Laissez caraméliser à feu doux 5 min environ.

- Cassez les œufs dans un plat creux. Ajoutez le lait de coco et le reste du sucre blond, puis mélangez à la fourchette. Trempez rapidement les tranches de brioche dans le mélange et laissez-les s'imbiber 1 min.
- Dans une autre poêle, faites fondre le beurre restant avec l'huile. Déposez les tranches de pain brioché. Laissez-les dorer à feu doux 2 à 3 min de chaque côté.
- Répartissez la brioche perdue et les bananes sur 6 assiettes. Saupoudrez de sucre semoule et de noix de coco râpée. Servez aussitôt ■



© CARNET / PHOTOCUISINE

## Tarte chocolat, banane et pop-corn au caramel

**POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN**

**CUISSON 45 MIN REPOS 1 H**

**FACILE**

**1 pâte sablée au cacao (voir recette p. 114). CRÈME • 150 g de chocolat noir • 100 g de beurre • 1 œuf (+ 1 jaune) • 30 g de sucre semoule. GARNITURE • 3 bananes • 20 g de beurre • 2 c. à soupe de cassonade • 50 g de pop-corn au caramel.**

● Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier

sulfurisé, foncez-la dans un moule et enfournez à 180 °C (th. 6) pendant 20 min.

- Faites fondre le chocolat et le beurre en dés au bain-marie. Fouettez le jaune, l'œuf entier et le sucre et ajoutez-y le mélange chocolat-beurre, mélangez. Versez sur le fond de tarte précuit et enfournez 15 min.
- Coupez les bananes dans la longueur, faites-les doré 5 min dans le beurre, avec le sucre et laissez caraméliser. Décorez la tarte de bananes et de pop-corn ■



© GARNIER / PHOTOCUISINE



# Soupes au top !

Des légumes crus ou sautés, une casserole ou une cocotte-minute, de l'eau avec ou sans bouillon... la soupe est une recette à géométrie variable. En semaine, prenez **la voie express**, le week-end, les chemins de traverse.

Texte Eve-Marie Zizza-Lalu

## LES BONS RÉFLEXES

- **Les bouillons :** choisissez des bouillons de légumes naturels dégraissés, sans exhausteurs de goût, ni arômes artificiels (Jardin Bio, Primeal, Herbamare) ou mieux encore les sachets infusion Ariake. Picard Surgelés propose aussi un fond de volaille en galets qui peut être très utile. Le bouillon maison, c'est bien aussi. Retrouvez notre recette en p. 110.

- **Les toppings :** faites des provisions de gressins, crackers aux graines, torsades au fromage, chips de légumes, etc. Ou préparez-les à l'avance. C'est beaucoup plus pratique avec un déshydrateur.
- **La touche crémeuse :** ayez toujours dans vos placards des packs de crème longue conservation : crème fraîche ou crème végétale (soja, riz, amande). Sans oublier le lait de coco !

- **Le confit d'oignons ou d'échalotes :** préparez cette base à l'avance pour gagner du temps au moment de faire revenir les légumes. Faites confire oignons ou échalotes émincés avec 30 g de beurre pendant une vingtaine de minutes. Ajoutez 1 à 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ou de miel pour bien caraméliser. Ce confit se conserve plusieurs jours au frais, dans un bocal fermé.

EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS1 FAITES REVENIR  
LES LÉGUMES2 MOUILLEZ AVEC  
LE BOUILLON3 MIXEZ  
LA SOUPE4 SERVEZ AVEC LA CRÈME  
ET LES CHIPS15  
MIN+ 30  
MIN**+ SPEED  
+ LIGHT**

Vous voulez gagner du temps et alléger vos soupes ? Ne faites pas revenir les légumes et zappez l'étape du bouillon.

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION** 15 MIN  
**CUISSON** 30 MIN

300 g de petits pois surgelés  
• 1 grosse échalote • 30 g de beurre • 75 cl de bouillon de légumes • 60 g de chips de légumes • 100 g de crème • Sel, poivre rose.

**1** Faites fondre l'échalote ciselée dans une cocotte avec le beurre chaud, sans laisser colorer. Ajoutez les petits pois, mélangez pour bien les enrober.

**2** Mouillez avec le bouillon et ajoutez 1 l d'eau. Salez. Portez à ébullition et laissez cuire 20 min à frémissement.

**3** Mixez la soupe avec un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

**4** Versez la soupe dans des bols. Ajoutez 1 c. de crème sur le dessus. Parsemez de chips et de poivre concassé ■

*Crème de petits pois aux chips de pommes de terre***TOP CROQUANT**

Pourquoi vous limitez aux chips de pomme de terre ? Les rayons regorgent de chips de toutes sortes, moins grasses et plus savoureuses : carottes, chou kale, patate douce, panais, etc.

EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS1 PRÉPAREZ  
LES LÉGUMES2 FAITES REVENIR  
LES LÉGUMES3 MOUILLEZ AVEC  
LE BOUILLON4 MIXEZ  
ET SERVEZ

## POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 40 MIN

6 grosses betteraves cuites

- 1 grosse patate douce
- 1 oignon • 75 cl de bouillon de volaille • 10 cl de crème liquide • 5 cl d'huile d'olive
- Quelques brins d'aneth
- Cumin en poudre • Graines de pavot • Sel, poivre noir.

**1** Pelez et coupez les betteraves et la patate douce en dés. Épluchez et ciselez l'oignon.

**2** Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte, et mettez l'oignon à rissoler 5 min, sans coloration. Ajoutez les autres légumes, mélangez pendant 5 min sur feu moyen.

**3** Mouillez avec le bouillon et ajoutez 1 l d'eau. Salez et saupoudrez de quelques pincées de cumin. Portez à ébullition et laissez cuire 30 min à frémissement.

**4** Mixez la soupe avec la crème. Versez-la dans des assiettes creuses. Poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive, quelques brins d'aneth et des graines de pavot ■

30  
MIN+40  
MIN

Soupe de betterave  
à la patate douce

## TOP CROUSTILLANT

Variez les graines : pavot, lin, sésame, courge... Pour jouer sur la couleur, ajoutez des chips de betterave du commerce ou maison. (Voir les lamelles séchées au four sur regal.fr).

EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS1 PRÉPAREZ  
LES LÉGUMES2 MOUILLEZ AVEC  
LE BOUILLON3 MIXEZ ET FAITES  
GRILLER LE BACON4 DÉCOREZ  
ET SERVEZ

## Crème de chou-fleur au bacon et au pop-corn

30 MIN

+45 MIN

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 45 MIN

1 chou-fleur • 12 fines tranches de bacon • 1 grosse échalote • 20 cl de crème liquide • 80 cl de bouillon de volaille • 30 g de beurre • Huile d'olive • Pop-corn • Sel, poivre du moulin.

**1** Lavez le chou-fleur et détaillez-le en petits morceaux. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et mettez l'échalote ciselée à fondre pendant 5 min, sans laisser colorer. Ajoutez le chou-fleur, poursuivez la cuisson 5 min sur feu moyen, salez.

**2** Mouillez avec le bouillon et ajoutez 1 l d'eau. Amenez à ébullition, puis faites cuire 20 min sur feu doux à couvert.

**3** Mixez la soupe. Ajoutez la crème et maintenez au chaud sur feu très doux. Faites griller les tranches de bacon à sec dans une poêle, puis débarrassez-les sur du papier absorbant.

**4** Servez la soupe dans des assiettes creuses. Répartissez le bacon et le pop-corn en surface. Poivrez et servez ■



### TOP CRUNCHY

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans une sauteuse. Ajoutez 100 g de maïs à pop-corn. Mélangez et couvrez. Secouez de temps en temps sans découvrir. Quand vous n'entendez plus de bruit, le pop-corn est cuit. Salez. C'est prêt !

# Topping au top !

## LES FRUITS SECS

Un mélange d'amandes, noisettes, cacahuètes et fruits séchés au choix. Vérifiez sur le paquet que la préparation ne contient pas d'anhydride sulfureux (un conservateur courant).

Les marques bio s'en passent en principe.



## LES CRACKERS

Les mythiques crackers suédois s'émettent facilement dans la soupe. Essayez avec des crackers aux graines et fromage (Carrefour bio) ou avec des tartines craquantes sans gluten (Le Pain des fleurs). Les meilleures sont à la châtaigne. Succès garanti !



## LE POP-CORN

À condition d'utiliser des grains de maïs à pop-corn, la recette est inratable... Mettez-les dans un saladier recouvert d'un film percé de trous, au micro-ondes, à puissance maximale 2 à 3 min. Vérifiez en cours de cuisson.



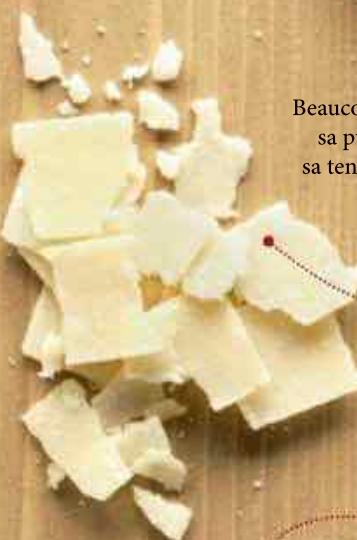
## LES HERBES FRAÎCHES

Pour la touche de fraîcheur, ciselez toutes sortes d'herbes fraîches : persil, ciboulette, coriandre. Présentez-les à part si vous avez des enfants. Ils adorent le croquant, mais rarement les « feuilles ».



**LE PAIN FANTAISIE**

Au raisins, aux noix, au lard, au potiron, aux herbes... choisissez-le en accord avec les légumes stars de la soupe. Faites griller les tranches et présentez-les en bâtonnets.

**LE PARMESAN**

Beaucoup mieux que le gruyère, sa puissance aromatique et sa tenue donnent du caractère à la soupe.

**LE BACON**

Un classique des soupes paysannes. Grillé à la poêle, tout simplement. Plus chic, faites sécher des lamelles de jambon cru au four, entre deux plaques recouvertes de papier sulfurisé, 10 min à 200 °C.

**LES GRESSINS**

Dans la famille des gressins, je voudrais les taralli. Une recette de biscuit italien régional en forme de crosse d'évêque. Ils sont souvent aromatisés au fenouil, au cumin, au piment... Côté alsacien, piochez dans les bretzels !

**MAIS ENCORE ?**

Des croûtons à l'ail, des tuiles de parmesan, des zestes d'agrumes, des copeaux de noix de coco sur une soupe asiatique... Laissez libre cours à votre imagination !

**LE BŒUF SÉCHÉ**

Un snack qui fait fureur depuis quelques mois. grâce aux deux jeunes entrepreneurs de Beef-it. Ils ont revisité ce grand classique de l'Amérique : des lamelles de bœuf séché préparées avec des ronds de gîte d'Auvergne. 4 recettes disponibles : au paprika, aux 3 poivres, au gingembre, au piment... En épicerie fines et bientôt en grandes surfaces.

EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS1 PRÉPAREZ  
LES LÉGUMES2 FAITES REVENIR  
LES LÉGUMES3 MOUILLEZ AVEC  
LE BOUILLON4 MIXEZ  
LA SOUPE5 DÉCOREZ  
ET SERVEZ

## Crème de citrouille au lait de coco, graines rôties et piment

30  
MIN+40  
MIN**POUR 6 PERSONNES****PRÉPARATION** 30 MIN  
**CUISSON** 40 MIN

**1 kg de potiron ou de courge**  
 • 2 oignons • 30 g de beurre  
 • 75 cl de bouillon de légumes  
 • 20 cl de lait de coco • 3 c. à soupe de graines de courge  
 • 1 c. à café de piment en flocons • Muscade en poudre  
 • Sel, poivre.

**1** Épluchez le potiron, épépinez-le et coupez la pulpe en dés. Pelez et émincez les oignons.

**2** Faites fondre le beurre dans une cocotte et faites revenir les oignons pendant 5 min, sans coloration. Ajoutez les dés de potiron et faites-les revenir 5 min en remuant.

**3** Poudrez de noix de muscade, salez. Mouillez avec le bouillon et ajoutez 1 l d'eau. Laissez cuire à feu doux 30 min.

**4** Mixez les légumes avec le lait de coco jusqu'à obtention d'une consistance veloutée.

**5** Versez la soupe dans des bols. Poivrez, parsemez de graines de courge et de piment ■

### TOP CRAQUANT

Conservez les graines de courge au lieu de les jeter. Faites-les griller à sec dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Elles vont éclater comme du maïs à pop-corn. Saupoudrez de sel et d'épices (cumin, paprika...)

EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS1 FAITE REVENIR  
LES LÉGUMES2 MOUILLEZ AVEC  
LE BOUILLON3 MIXEZ AVEC  
LA CRÈME4 DÉCOREZ  
ET SERVEZ

## Soupe de panais à la moutarde

+40  
MIN30  
MIN**POUR 6 PERSONNES****PRÉPARATION** 30 MIN**CUISISON** 40 MIN

600 g de panais • 2 branches de céleri • 1 oignon • 20 cl de crème liquide • 2 c. à soupe de moutarde de Dijon • 75 cl de bouillon de volaille • 20 g de beurre • 50 g de graines germées • Sel, poivre du moulin.

**1** Lavez et épluchez les légumes. Coupez les panais et le céleri en tronçons. Émincez l'oignon. Dans un grand faitout, faites chauffer le beurre avant d'y faire fondre l'oignon et le céleri pendant 5 min. Ajoutez la moutarde et le panais, mélangez.

**2** Mouillez avec le bouillon et ajoutez 1 l d'eau. Salez. Portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen et à couvert pendant 30 min.

**3** Égouttez les légumes et mixez-les avec la crème, en ajoutant peu à peu le bouillon de cuisson, jusqu'à obtenir la texture désirée. Rectifiez l'assaisonnement en sel.

**4** Donnez quelques tours de moulin à poivre et parsemez de graines germées. Servez bien chaud ■

### TOP RAFRAÎCHISSANT

Il existe différentes familles de graines : les légumineuses, les oléagineuses, les céréales. Chaque variété a un goût différent, fort comme la graine de fenugrec ou acidulé comme celle de sarrasin. Osez...

## 3 soupes inspirées du terroir



### Velouté de chou-fleur et chèvre frais au curry

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 30 MIN

FACILE

700 g de chou-fleur • 1 oignon jaune moyen • 1 c. à soupe rase de curry en poudre • 150 g de fromage de chèvre frais • 80 cl de bouillon de légumes • 20 cl de crème liquide • 30 g de beurre • 2 branches de cerfeuil • Sel, poivre du moulin.

- Nettoyez le chou-fleur, détaillez les sommités. Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le fondre 5 min dans une casserole avec le beurre sur feu moyen. Saupoudrez avec le curry, laissez roussir 3 min sur feu moyen en mélangeant.
- Ajoutez les sommités de chou-fleur, le bouillon, du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez cuire pendant

- 20 min sur feu moyen.
- Ajoutez la crème liquide et le fromage de chèvre frais en morceaux et laissez cuire 10 min de plus sur feu moyen.
- Mixez le tout avec un robot plongeant pour obtenir un velouté onctueux.
- Au moment de servir, parsemez le velouté de brins de cerfeuil. Accompagnez de petits croûtons dorés ■



20  
MIN

+30  
MIN

## Tourin à l'ail

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 30 MIN

FACILE

1 tête d'ail • 50 g de beurre • 50 g de farine • 1,5 l de bouillon de volaille • 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 2 œufs • 1 c. à soupe de vinaigre de vin • Sel, poivre du moulin.

● Épluchez les gousses d'ail. Retirez leur germe et émincez-les. Faites fondre les gousses d'ail 6 à 8 min dans une grande casserole avec le beurre sur feu doux sans coloration. ● Saupoudrez de farine et faites cuire 3 min sur feu doux en remuant sans cesse pour obtenir un roux blond.

● Versez le bouillon dans la casserole, salez, poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire 20 min sur feu moyen. ● Mixez le tout pour obtenir un velouté. ● Séparez les jaunes des blancs d'œuf. Mélangez les jaunes avec la crème dans un bol. ● Ajoutez les blancs d'œuf et le vinaigre dans le velouté bouillant en fouettant, puis ajoutez la crème et les jaunes. Mélangez sans faire bouillir et servez aussitôt. Accompagnez avec des croûtons de pain frottés à l'ail, puis dorés au four ■



20  
MIN

+25  
MIN

## Velouté de pomme de terre à l'oignon doux

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 25 MIN

FACILE

2 gros oignons doux • 750 g de pommes de terre • 1,2 l de bouillon de légumes • 2 grosses c. à soupe de crème fraîche épaisse • 100 g de mimolette vieille • ½ baguette de pain • 1 c. à café rase de poudre de cumin • 30 g de beurre • Sel, poivre du moulin.

● Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en cubes. Épluchez et hachez les oignons. Faites-les cuire 3 min dans une casserole avec le beurre sur feu moyen. Ajoutez le cumin, mélangez et laissez roussir 2 min sur feu moyen. Mettez les cubes de pommes de terre dans la casserole. Mouillez avec le bouillon froid, salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire 20 min sur feu moyen. ● Coupez la baguette en tranches et disposez-les sur une plaque de four. Râpez la mimolette et répartissez-la sur les tranches de pain. ● Mixez le contenu de la casserole avec un robot plongeant pour obtenir un velouté onctueux. Ajoutez la crème dans le velouté et faites bouillir 2 min en remuant. Gardez le velouté au chaud. ● Préchauffez le gril du four. Faites gratiner les tranches de pain avec la mimolette quelques minutes sous le gril. ● Servez le velouté très chaud dans des assiettes ou des bols, accompagné des tartines et dégustez aussitôt ■



### Le livre de la saison

On manque toujours d'idées pour faire la soupe ! Ce livre en regorge. Des plus simples aux plus sophistiquées, les recettes sont classées par saison et rattachées à un style : en famille, régionales, pour les enfants... Cuisinier de métier, Valéry Drouet est un auteur culinaire prolifique. Ses recettes sont simples, gourmandes et efficaces. Que demander de plus ?

*Une soupe sinon rien !* de Valéry Drouet.  
Éditions du Cherche-Midi. 19 €.

# 10 soupes à la loupe

**Soir de flemme ou jour de rush ? Il existe toujours une soupe pour vous donner l'illusion du fait-maison. Nos dix chouchous sur un plateau.**

Texte Céline Dufranc

## LES TESTEUSES

La soupe ? Plus on grandit, plus on l'aime... Véronique Niedergang, l'auteure du blog *Amoureusement Soupe*, ne dira pas le contraire. Elle a créé un festival annuel de la soupe à Montmartre et propose des batailles de soupes sur sa page facebook. Avec Céline Dufranc, elles ont testé en duo 60 soupes pour ce banc d'essai. Même pas mal !

3



### GRAND-MÈRE VELOUTÉ LÉGUMES OUBLIÉS CRÉALINE

« Made in France » et sans conservateurs : rien de plus réconfortant que ce velouté gourmand mêlant la douceur du panais et du rutabaga à la saveur artichaut du topinambour. 3,60 € LES 95 CL. EN GMS.

1



### VEGAN SOUPE QUINOA, LÉGUMES VERTS & BASILIC MOI EN MIEUX

Cette soupe prête à manger est pratique pour le bureau. De quoi faire le plein de chlorophylle (poireaux, petits pois, épinards) et d'énergie, grâce à la richesse en protéines du quinoa. 4,79 € LES 300 G. NATURALIA.

4



### GREEN VELOUTÉ D'ÉPINARD BROCOLIS ÉRIC BUR

Un velouté bien vert, très végétal, qui s'acoquinerait bien avec quelques brisures de parmesan ou des croûtons maison. 5,30 € LES 50 CL. EN GRANDES SURFACES ET EN ÉPICERIES FINES.

2



### SLIM SLIM SOUPE. BAIN DE VERDURE NEW COVENT GARDEN

La soupe idéale pour les lendemains de fête. Son parfum est appétissant, ses petits morceaux de légumes (brocolis, poireaux, courgettes, petits pois) donnent de la mâche. 2,99 € LES 600 G. EN GMS.

5



### RAFFINEE SOUPE CHÂTAIGNES GIRAUDET

Une soupe crémeuse à souhait, avec des châtaignes mijotées dans du lait, relevées d'une pointe de noix de muscade. Saupoudrez-la de cacao pour une entrée chicissime ! 15,90 € LA BOUTEILLE DE 1,5 LITRE. EN GMS.





6

### SCOTTISH SOUPE DE HADDOCK AUX POMMES DE TERRE ET AUX POIREAUX MARKS & SPENCER

Oncueuse et savoureuse. Ses petits dés de haddock et de pommes de terre rendent hommage à ce classique marin. La dose est parfaite pour deux personnes.

**3,29 € LES 600 G  
(MICRO-ONDABLE).**



7

### FORESTIÈRE SOUPE AUX CHAMPIGNONS MARKS & SPENCER

C'est LA soupe aux champignons qu'il faut toujours avoir dans son réfrigérateur. Un mélange de champignons de Paris, une touche de crème, et juste ce qu'il faut de poivre. Ajoutez un brin de persil et régalez-vous.

**3,29 € LES 600 G.**



8

### COCOONING COURGETTE PARMESAN & NOISETTES GREEN SHOOT

Laissez-vous surprendre par cette recette inédite et de caractère, qui allie la saveur fruitée du parmesan AOP, le fondant des courgettes et le croquant des noisettes. Présentée dans une cup micro-ondable.

**3,90 € LES 47 CL**

**OU 4,70 € LE LITRE.**

MONOPRIX, CARREFOUR.



### SOUPE JAPONAISE AU MISO, NOUILLES ET CHAMPIGNONS SHIITAKE

Delicieusement parfumée, elle vous invite au voyage. Bon point pour la marque qui défend l'agriculture durable.

**KNORR**

**11,99 € LES 44 G.**



### DÉLICES DE LÉGUMES

Douce et onctueuse, son petit goût tomaté est irrésistible.

**ROYCO**

**1,60 € LES 62 G.**



10

### BIO SOUPE À LA PATATE DOUCE & GINGEMBRE DANIVAL

La patate douce, relevée par une purée de gingembre frais, apporte de la rondeur. Les lentilles corail donnent du corps à l'ensemble.

Ajoutez un peu de citronnelle et de basilic thaï.

**3,12 € LES 50 CL (SACHET  
SOUPLE RECYCLABLE).**

EN MAGASINS BIO.



### SOUPE INDIENNE, PETITS LÉGUMES AU CURRY MADRAS

Pour les amateurs de noix de coco et de saveurs épiciées.

**MAGGI**

**1,75 € LES 67 G.**

## LA MAGIE DES FLOCONS

# LE YAOURT à toutes les sauces

Plus léger qu'une crème mais plus dense que le lait, le yaourt est l'ingrédient astucieux par excellence. Sa fraîcheur et son goût acidulé donnent de la vivacité aux sauces, sa texture adoucit les marinades et attendrit les viandes. C'est la botte secrète de Sonia.

TEXTE ET RECETTES SONIA EZGULIAN PHOTOS EMMANUEL AUGER  
BLOG [WWW.SONIAEZGULIAN.COM](http://WWW.SONIAEZGULIAN.COM)

À la fin de la cuisson,  
les pâtes ont presque  
absorbé tout le bouillon...

## SONIA DANS VOTRE CUISINE

Sonia Ezgulian est spécialiste des petits riens qui changent le quotidien. Suivez son blog pour faire le plein d'idées.





## YAOURT BRASSÉ AU LAIT DE VACHE

Sa texture liquide se prête parfaitement aux marinades de viande (voir recette de *lapin à la moutarde façon tandoori*) et aux sauces très liquides qui servent à napper un plat.

## CAILLÉ DE BREBIS

Pour les sauces avec du caractère et une texture épaisse.



## YAOURT NATURE AU LAIT DE VACHE

C'est une sorte de base universelle qui peut convenir à toutes les recettes présentées dans cet article.

## YAOURT AU LAIT DE CHÈVRE

Pour donner une note originale à des sauces aux herbes, avec des fruits ou des condiments.



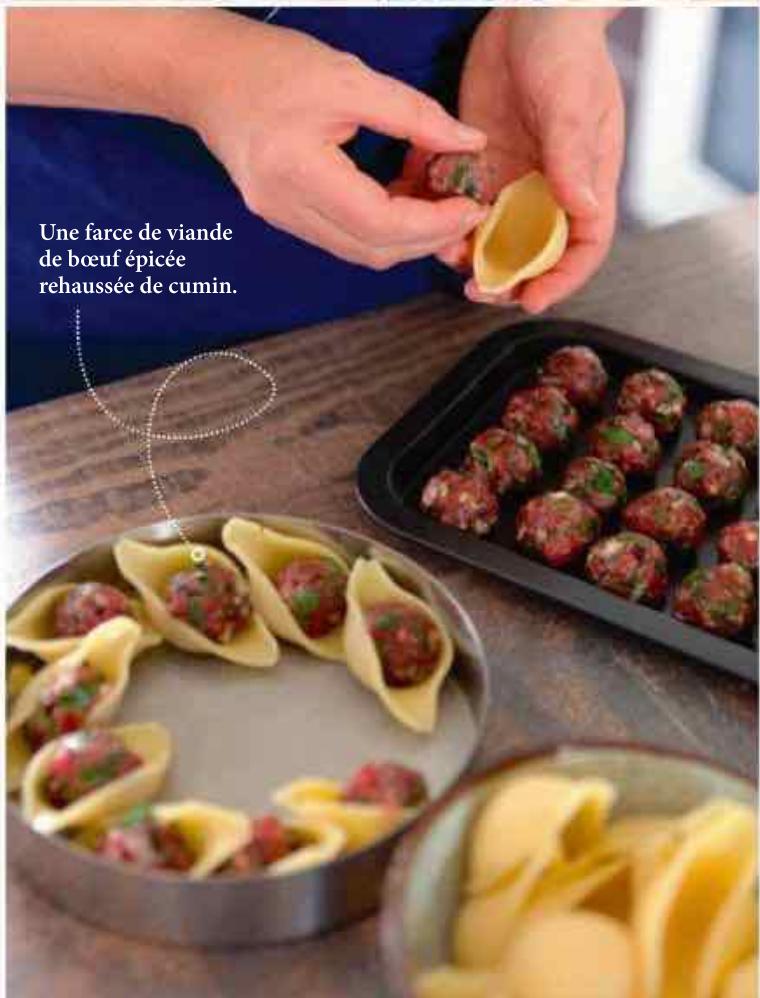
## Conchiglioni aux boulettes à l'orientale

POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

24 conchiglioni (pâtes en forme de coquillages) • 1 pot de yaourt de chèvre • 6 feuilles de menthe • 1 gousse d'ail  
• 40 cl de bouillon de volaille • 40 g de beurre doux  
**POUR LES BOULETTES** • 600 g de viande hachée  
• 8 brins de persil plat • 1 oignon violet • 3 pincées de cumin en poudre • Sel fin et poivre du moulin.

- **Préparez les boulettes de viande :** hachez très finement l'oignon et le persil. Dans un saladier, malaxez longuement la viande hachée, le persil, l'oignon, le cumin, du poivre et du sel. Façonnez 24 boulettes de la taille d'une noix.
- Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les conchiglioni 7 min, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Séchez-les sur du papier absorbant et glissez une boulette de viande au cœur de chaque pâte.
- Déposez les conchiglioni farcis dans un plat allant au four, parsemez-les de petits dés de beurre et enfournez-les 10 min à 200 °C (th. 6/7). Faites chauffer le bouillon de volaille, arrosez les conchiglioni et poursuivez la cuisson à nouveau 10 min.
- Pendant ce temps, mélangez le yaourt de chèvre avec la menthe ciselée, l'ail haché, du sel et du poivre. Servez les conchiglioni aux boulettes dans une assiette creuse, nappez de sauce au yaourt et dégustez aussitôt ■





## Lapin à la moutarde façon tandoori

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 45 MIN MARINADE 24 H

FACILE

**2 cuisses de lapin + 2 râbles avec panoufles • 2 yaourts brassés nature • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon • 1 pincée de graines de fenouil (+ quelques tiges en fleurs, facultatif) • 4 pincées de curcuma • 1 jus de citron vert.**

**POUR LA GARNITURE • 1 verre de riz basmati • 2 verres de bouillon de légumes • 1 carotte • 1 courgette • 1 filet d'huile d'arachide • Sel fin et poivre du moulin.**

- Désossez les râbles de lapin, enroulez-les dans les panoufles et ficelez-les comme des petits rôtis.
- Dans un plat allant au four, mélangez vigoureusement les yaourts brassés avec la moutarde, les graines écrasées au mortier, le curcuma, le jus de citron vert, du sel et du poivre. Déposez les cuisses et les râbles de lapin dans cette préparation et laissez mariner au frais au moins 24 h en retournant deux ou trois fois les morceaux de viande.
- Sortez le plat du réfrigérateur, laissez-le tempérer 30 min et enfournez-le 45 min à 180 °C (th. 6) en retournant la viande à mi-cuisson. 15 min avant la fin de la cuisson, faites dorer le riz quelques instants dans une poêle avec l'huile d'arachide. Versez le bouillon, ajoutez du sel et du poivre et laissez cuire 15 min à couvert, à feu moyen. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez la carotte et la courgette taillées en filaments avec une mandoline à peigne ou avec un zesteur.
- Servez le lapin avec le riz aux filaments de légumes, nappez de sauce yaourt à la moutarde ■

## Avocat, sauce yaourt mangue et ail

• Une entrée légère et pleine de saveurs : taillez 1/4 de mangue fraîche en dés + 1 petite gousse d'ail hachée + 3 brins de coriandre ciselés + 1 zeste de citron vert. Salez, poivrez et mélangez bien à un yaourt nature au lait de vache ou de brebis. Coupez 2 avocats en 2, retirez les noyaux et garnissez-les de sauce yaourt légère ■

## Ma recette anti-gaspi : Yaourtello tonnato

• Une idée originale pour utiliser des restes de rôti de porc : mixez 1 yaourt nature brassé + 50 g de thon au naturel + 4 câpres + 1 filet d'anchois à l'huile d'olive. Taillez de très fines tranches de rôti de porc cuit. Nappez le fond de l'assiette, déposez les tranches de porc, recouvrez de sauce et parsemez de câpres ■



## UNE SAUCE UNIVERSELLE, EN UN CLIN D'ŒIL

Pour improviser rapidement une sauce légère et bluffante qui accompagnera des poireaux cuits à la vapeur, un reste de viandes de pot-au-feu, une salade de pommes de terre : hachez 2 œufs durs + 4 cornichons + 8 feuilles d'estragon. Mélangez délicatement le tout à un caillé de brebis et servez aussitôt.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 8 MIN RÉFRIGÉRATION 2 H

FACILE

3 yaourts nature • 150 g chocolat blanc à pâtisser • 2 c. à soupe pistaches mondées nature • 1 c. à soupe de sucre glace.

- Cassez le chocolat blanc en morceaux. Faites-le fondre dans un bain-marie frémissant sur feu doux. Lissez-le.
- Versez les yaourts dans un saladier. Fouettez-les en incorporant peu à peu le chocolat fondu tiédi. Répartissez

dans des pots ou dans des ramequins. Après refroidissement, placez 2 h au réfrigérateur.

- Faites revenir les pistaches à sec 1 à 2 min dans une poêle. Saupoudrez-les de sucre glace. Laissez légèrement caraméliser en les tournant sans cesse pendant encore 1 min. Laissez refroidir, puis concassez-les.
- Parsemez-les sur les yaourts. Servez frais ■

## EN DESSERT

En sauce, en marinade, mais aussi en dessert... le yaourt se plie à toutes les fantaisies.

Il y a toujours une idée astucieuse au fond du frigo.



yaourt au chocolat blanc  
et pistaches

# Délices de Savoie

## Fromages, féra, crozets et cætera

La Venise des Alpes rassemble des artisans de talent qui connaissent leur terroir sur le bout des doigts. Une nouvelle vision de la cuisine savoyarde, entre inspiration italienne et tentation du retour à la nature.

TEXTE GWENAËLLE LEPRAT PHOTOS JEAN BLAISE HALL

*Soupe de potimarron à la pomme de pin,  
écume de muscade*

Recette page 60



## DES RIVES DU LAC À LA MAISON DES BOIS

Douce et tranquille Annecy ? Méfiez-vous de l'eau qui dort. Quatre Meilleurs ouvriers de France, une myriade d'étoilés, des marchés foisonnantes, des boutiques alléchantes ont vite fait de troubler cette image lisse de bourgade assoupie au bord du lac...

Un homme, installé sur les flancs de la montagne dominant la ville, incarne depuis toujours ce bouillonnement créatif : Marc Veyrat, le chef au chapeau, le magicien des fourneaux, éternel iconoclaste. Écarté du métier par un terrible accident de ski, il a eu le courage de se relever. Animé de géniales fulgurations, il continue d'épuiser et d'émerveiller ses équipes, de surprendre et ravir ses clients. Il a tout recommencé, un peu plus haut, sur les hauteurs de Manigod où il a grandi. Dans son chalet des origines, il avait décidé de travailler sur un mode bucolique, plus intime. Au printemps, un incendie a dévasté sa thébaïde. Nouveau revers, nouveau départ. En plus grand, en plus beau, il a reconstruit, une fois de plus. La Maison des Bois et sa brigade au complet renouent avec la vie trépidante des grands chefs. Nous avons découvert son nouvel univers dans les cimes et retrouvé son empreinte gourmande autour du lac : dans l'amitié du chef Georges Paccard de la Ciboulette, la complicité de son ancien sommelier Bruno Bozzer à La Java des Flacons, ou encore dans la réussite de son ancien second, Yoan Conte.

Suivez-nous aussi chez Stéphane Dattrino – venu d'une autre école, celle du chef autodidacte et locavore Laurent Petit, du Clos des Sens – qui a enfin gagné une étoile bien méritée avec L'Esquisse. Mais aussi dans les cuisines d'Eric Prowalski, le souriant prodige de l'hôtel-restaurant Les Trésoms, et dans la cave à manger Jérôme Bigot au Kamouraska.

## MA SOUPE DE POTIMARRON

La soupe de potimarron à la pomme de pin et écume de noix de muscade mijote en cuisine. Marc Veyrat s'anime : « *Je dois vraiment vous raconter cette recette : nous avons planté les courges en lisière de bois, là où tombent les pommes de pin. Elles semblent s'y trouver si bien que j'ai tenté un mariage d'amour. Le plus extraordinaire, c'est que leurs arômes intensifient le goût de la courge ! Il faut les choisir bien fermées, et les ouvrir pour libérer la sève dans la soupe. J'ajoute de la noix de muscade, car l'épice est toujours présente en Savoie !* » Le chef reste profondément attaché à la nature, à laquelle il rend hommage dans son « conservatoire alimentaire ». Un passage obligé, plutôt un rituel, pour chaque visiteur qui souhaite accéder à la salle du restaurant.





### UNE CUISINE HÉRITÉE DE LA TRADITION PIÉMONTAISE

La silhouette de Marc Veyrat danse dans sa cuisine ouverte à tous les vents. Ses idées fusent en permanence. Il ne connaît pas le repos. Autour de lui, chacun s'affaire pour capter ses désirs au vol et répondre à ses attentes. En cuisine, son chef Bruno Maletti s'exprime en italien. Marc approuve : « *La Savoie et l'Italie ont tant en commun ! La cuisine du fromage a été inventée dans les stations de sports d'hiver. Avant 1860, la Savoie était liée au Piémont et Turin en était la capitale.* ». Le chef se raconte, à la fois rugueux et charmeur, dans ce décor régional très personnel, association harmonieuse d'objets savoyards et de végétaux, cueillis le matin même, en léger décalage avec le raffinement de l'argenterie et des nappes à plis.

### MUSÉE DU TERROIR

« *Une cave comme dans le temps* », presque un musée, où les produits du terroir seraient des œuvres d'art. Exposées avant dégustation, des tommes et chevrotins aux allures sculpturales, des pommes et poires de Savoie sur des claies, du bon pain qui se garde plongé dans le son, des jambons au sel, un fayard (fumoir) prometteur en saucisses, lard brut et salaisons, une époustouflante collection de fruits et légumes en bocaux, un tonneau de vinaigre de pommes... Mais aussi un poulailler au plafond transparent qui s'observe depuis le restaurant.



*Au mur, un slogan : Protégeons le garde-manger de l'humanité.*





## LE SOUFFLE DE L'ARCHITECTE

Au centre, le « bédanne » en savoyard, une colossale pièce de charpente verticale qui supporte le toit du chalet cathédrale. « Nous avons trouvé ce tronc d'épicéa à 5 km de là » raconte Marc Veyrat qui – après l'incendie – s'est fait architecte, maître d'œuvre et décorateur pour redonner vie au site. Si le bois est omniprésent, la salle est aussi baignée de lumière grâce aux grandes verrières ouvertes sur le Mont-Blanc. L'Inox contraste avec la pierre, inscrivant La Maison des Bois, dans la modernité. Le volume sur deux niveaux ménage aussi des espaces plus intimes, comme ce salon taillé pour un généreux petit déjeuner autour d'une flambée.

## CRÈMES SURPRISES

Exquises petites crèmes, L'une est à l'épiaire, plante dont l'infusion distille des parfums de sous-bois. La nature environnante est au cœur de l'inspiration de Marc Veyrat. Christopher Aguettand, qu'il a formé, a toute sa confiance pour dénicher ces trésors. Pain perdu à la mirodante, boisson à l'achillée millefeuille aux notes de réglisse, écorce de sapin... Explorez !



## Tartiflette express

Recette sur [regal.fr](http://regal.fr)

Cuisez à la vapeur 450 g de pommes de terre en cubes. Plongez 160 g de lardons fumés dans l'eau bouillante. Égouttez-les et séchez-les. Faites-les revenir 3 à 4 min sans matière grasse. Faites revenir dans du beurre 200 g d'oignons hachés, laissez cuire à feu doux 8 min. Versez 30 cl de vin blanc sec de Savoie, faites réduire jusqu'à absorption. Dans une autre poêle, dorez les pommes de terre au beurre. Salez, poivrez. Pour la sauce, mixez ½ reblochon, 25 cl de crème liquide bio, ½ cube de bouillon, avec une pincée de sel. Versez tous les ingrédients dans un plat à gratin. Couvrez avec la sauce au reblochon. Déposez-le ½ reblochon restant, fendu en 2, sur le dessus. Glissez au four préchauffé à 200 °C (th 6/7) pendant 10 à 15 min. Laissez dorer.





### LES CROZETS D'ÉRIC PROWALSKI

Un parcours chez Taillevent avec Alain Solivérès, et à Saint-Émilion avec Philippe Etchebest, avant d'adopter Annecy pour de bon : le souriant Éric Prowalski est aux commandes des cuisines du majestueux hôtel spa des Trésoms, et de ses trois restaurants. Il aime associer les ressources locales à la modernité. Il cuisine la caille de Thônes à la grecque, et prépare la féra, poisson emblématique du lac, sous forme de maki avec des œufs de Tobiko verts. Il façonne également les fameux crozets, des petites pâtes de sarrasin, et les prépare en risotto (*photos ci-dessus et ci-dessous et recette page suivante*).



### UN PÊCHEUR EN EAUX PURES

À Duingt, le chef est voisin du pêcheur Bernard Curt, l'homme qui lui fait apprécier la convivialité savoyarde, il l'accompagne volontiers sur le lac à l'aube pour remonter les filets. Ce matin aux premiers frimas, le bateau de Bernard rentre à l'embarcadère pour débarquer ses caisses de poissons frétillants : l'omble chevalier à la chair délicate, dont la présence témoigne de la pureté des eaux, deux truites aussi grosses qu'un saumon, des perches dites boyau quand elles sont de taille, une lotte du lac... Et une profusion d'écrevisses !



« Ici le poisson abonde, mais la pureté de l'eau fait qu'il grossit très lentement » raconte Bernard, arrière-petit-fils de pêcheur. C'est pourquoi ils ne sont que deux pros sur ce lac de 27 km<sup>2</sup>. Les périodes et le nombre de captures sont églementés, la pêche de nuit interdite. Pour le brochet, il faut attendre février !

## Risotto de crozets



+5  
MIN

45  
MIN

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 5 MIN REPOS 4 H

Recette d'Eric Prowalski, chef du restaurant des Tresoms à Annecy

FACILE

250 g de farine de sarrasin • 50 g de farine de blé • 3 œufs • 50 g de moelle de bœuf (ou d'huile ou de beurre) • 50 g d'échalotes • 100 g de cébettes • 50 g de beaufort • 50 g de beurre demi-sel • 1 poire • 1 citron vert • ½ litre de vin blanc de Savoie • 1 l de jus de pomme • 1 l de fond blanc (ou de bouillon de légumes) • 3 filaments de safran • Sel. • Feuilles d'oxalis (facultatif) • Huile d'olive.

• Râpez le beaufort et faites réduire le jus de pomme pour obtenir un sirop.

- Pour les crozets, dans un cul-de-poule, mélangez les farines. Battez les œufs avec l'huile et le sel. Versez sur la farine, Mélangez pour obtenir une boule. Laissez reposer 1 h au frais.
- Passez la pâte au laminoir plusieurs fois ou étalez-la au rouleau. Coupez en tagliatelle, puis en petits carrés et laissez sécher sur une plaque 2 à 3 h à température ambiante.
- Faites fondre la moelle avec l'échalote, ajoutez les crozets, puis le

vin. Laissez cuire jusqu'à absorption. Incorporez peu à peu le fond blanc. Montez au beurre pour obtenir la consistance du risotto.

- Séparez la poire en 2, coupez une moitié en petits dés (2 à 3 mm), et l'autre moitié en dés plus gros (5 à 6 mm). Ajoutez au risotto les plus petits dés, la cébette, et le beaufort.
- Servez dans une assiette creuse, parsemez de poire fraîche. Ajoutez le jus réduit et un peu de zeste de citron ■

Tarte friable aux oignons confits,  
rôties et vinaigrés

+30  
MIN

20  
MIN

**POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 30 MIN**

Recette de Stéphane Dattrino, chef du restaurant l'Esquisse à Annecy

ASSEZ FACILE

100 g de beurre • 100 g de farine • 60 g de parmesan râpé • 3 oignons jaunes • 1 oignon rouge • 2 oignons de Roscoff • 2 oignons doux des Cévennes • 16 oignons grelots blancs • 2 l de bouillon de légumes • Thym • Vinaigre blanc • 1 c à soupe d'estragon et de cerfeuil • Graines de sarrasin torréfiées (facultatif) • Sucre • Huile d'olive • Sel, poivre.

● Préparez la pâte, mixez farine, beurre et parmesan et finissez

de pétrir à la main, placez au frigo.

- Chauffez le four à 160 °C (th. 5/6).
- Épluchez les oignons. Préparez une purée d'oignons jaunes cuits dans 0,5 l de bouillon. Émincez l'oignon doux et colorez-le dans l'huile. Salez, poivrez, réservez. Pochez les autres oignons : ceux de Roscoff dans le bouillon, puis coupez-les en 8 pétales et réservez ; pochez l'oignon rouge dans un mélange moitié bouillon-moitié vinaigre, sel et

sucre, coupez en 12 pétales et réservez.

Pochez les oignons grelots dans du vinaigre avec thym, poivre et sel,

3 à 4 min à faible ébullition. Réservez. ● Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Découpez des ronds de 10 cm de diamètre. Dorez au four 5 min environ.

● Dans l'assiette, sur un petit rond de purée d'oignon, posez le fond de tarte, surmontez de purée d'oignon, des autres oignons et parsemez de sarrasin ■





### LE BISTRONOME GASTRONOME

Depuis 2011, les critiques vantent L'Esquisse, le formidable petit bistrot de 15 couverts de Magali et Stéphane Dattrino, l'ancien second de Laurent Petit au fameux Clos des Sens d'Annecy-le-Vieux. Si Stéphane a rejoint les étoilés en 2016, il continue d'improviser selon l'arrivée avec un « menu surprise » du midi, et un fromage cuisiné comme la mousse de tomme de Yenne à l'oseille sauvage, plantain et pimprenelle. Fou de légumes, il se fournit auprès de la maraîcherie de Montagny-les-Lanches. Sa femme Magali, excellente sommelière, veille au grain. Il pose ici aux côtés de Claude Bocquet, le roi des bouchers d'Annecy. Il est heureux de présenter son nouveau livre de recettes : *Mes Secrets de chef* aux éditions Le Chanterelle, 11,90€.



Trois bonnes raisons de se lancer dans un gâteau de Savoie : sa texture est si aérienne que certains pensent « avaler un nuage » ; il est 100 % régional ; et il est impossible à rater !



### AU MARCHÉ AVEC GEORGES PACCARD

Il n'est pas de meilleur ambassadeur que Georges Paccard, (*en photo ci-contre*) chef étoilé de La Ciboulette, restaurant ouvert depuis 30 ans déjà. Cet ami de Marc Veyrat fréquente assidûment le vieux marché qu'il rejoint à vélo avec sa folklorique carriole. Jeune, il y aidait déjà ses parents bouchers, et connaît tout le monde. Le maraîcher de 4<sup>e</sup> génération qui lui apporte des cardons épineux, Patricia l'éleveuse de chèvres de Serraval, l'AOP fromage la plus récente de Savoie, qui reviendra en février avec ses chevrotins. Les producteurs viennent d'une mosaïque de territoires aussi proches que variés : massif des Bauges, collines du Genevois, plaines de l'Albanais, massif des Bornes... Les légumes d'hier et d'aujourd'hui s'y trouvent dans leur plus grande fraîcheur inspirant des mélanges inédits pour la soupe. Sur les étals, des escargots, du miel de montagne, des salaisons, des grenouilles, des elixirs, et des fromages d'exception. Le chef nous fait goûter le gâteau de Savoie de la boulangerie Rouge, nous entraîne au café saluer ses collègues, et s'en retourne le long du canal, la carriole chargée à bloc au risque de chavirer. S'il n'a pas hésité à délaisser sa brigade, il rejoint aussitôt la cuisine. Son chou-rave est passé au rouet japonais pour obtenir des filaments qui seront servis à peine colorés avec du potiron, du navet et du céleri rôti. Pour faire exploser les saveurs, il les accompagne de viande de chevreuil fraîche et rosée, disposée sur une décoction de mondeuse, le fameux cépage de vin rouge savoyard.





### DES GRANDS CRUS MÉCONNUS ET DES HOMMES À DÉCOUVRIR

Avant d'ouvrir La Java des Flacons, et l'Enoteca à Annecy-le-Vieux, Bruno Bozzer (1) aura été dix ans sommelier de Marc Veyrat. «*Ici, sur plus de 2 500 références de vin, 150 sont de Savoie.*» Militant, il fait déguster à l'aveugle les meilleurs crus, trop heureux d'apporter la contradiction à ceux qui les associent à des vins de sports d'hiver! Œnologue de formation, Jean-Yves Péron (2) est devenu vigneron négociant en vins de Savoie bio. Il travaille à la pioche et au treuil des micro-parcelles de vignes escarpées pour produire des vins naturels de belle réputation. On les trouve au Kamouraska. Une nouvelle adresse dédiée au vin naturel ouverte par Marie-Hélène Tardif et Jérôme Bigot (3), ex-coqueluche du Fooding à Paris, qui a choisi Annecy pour sa douceur de vivre. On y mange au coude-à-coude sur une immense table en marbre : une touche de modernité dans la Venise des Alpes (*ci-contre sa recette de féra au chou*).

### LE MEILLEUR DE LA SAVOIE

**En bulles :** Ayse, cuvée Mont Blanc, cépage Gringet, 2010 du Domaine Dominique Belluard, 29 €. **En blanc :** un chignin bergeron Cuvée Euphrasie, d'Adrien Berliox au Domaine du Cellier des Cray, 30 € ; le Schiste du Domaine des Ardoisières de Brice Omont, 30 € ; un Jean-Claude Masson d'Apremont, sec et minéral, 10 €. **En rouge, cépage mondeuse :** un Michel Grisard 2011, Prieuré Saint-Christophe, 43-45 € en 75 cl (un vin rare à comparer à un nuits-saint-georges) ; la Mondeuse d'Arbin du Domaine de Louis et Beatrice Magnin, à 15/18 € ; le Saint-Jean-de-la-Porte de Nicolas Ferrand, Domaine Côte Rousse, 15-18 €.



La peau d'une féra du lac

*En Savoie, certains vignerons passionnés sont au niveau des plus grands.*



1



2



3



►



+25  
MIN

20  
MIN

**POUR 2 PERSONNES. PRÉPARATION** 5 JOURS À L'AVANCE + 30 MIN **CUISSON** 25 MIN **MATÉRIEL** 1 GRAND BOCAL HERMÉTIQUE  
Recette de Jérôme Bigot, chef du restaurant Kamouraska à Annecy

**ASSEZ FACILE**

1 féra avec la peau, écaillée et vidée (ou un poisson blanc) • 5 à 8 oignons bio nouveaux (ou doux) • 2 feuilles de chou vert bio (ou kale) • 2 c à café de jus de citron • 2 c à soupe de petit lait • 100 g de beurre • 4 c à soupe de crème fraîche • 1 c à café de sirop d'érable (ou de miel) • 20 baies de genièvre grillées • 1 bâton de cannelle • Huile • Sel.

● Préparez les oignons lacto-fermentés. Faites une saumure avec 1 l d'eau, 50 g de sel et le genièvre. Portez à ébullition et laissez refroidir. Lavez les oignons avec la peau, mettez-les dans le bocal stérilisé. Versez la saumure et 2 c. à soupe de petit lait, fermez. Laissez

5 jours à 25 °C et gardez au frais.

- Pour la crème aigre : versez le jus de citron dans la crème fraîche. Mélangez et placez 4 jours au frais.
- Levez les filets de la féra en glissant le couteau, sans déchirer la peau. Prélevez-la, grattez l'excédent de chair. Tranchez chaque filet en 6 bouchées.
- Badigeonnez légèrement la peau au sirop d'érable, salez un peu. Déposez-la à plat entre 2 feuilles de papier cuisson et glissez entre 2 plaques du four, chauffé à 130 °C (th. 4/5) 20 min. La peau doit être dorée et sèche
- Prélevez une feuille de chou, coupez-la en 2 en suivant la côte. Coupez la

côte en 2 dans la longueur. Blanchissez les feuilles 2 min et les côtes 6 min à l'eau salée. Rafraîchissez.

- Préparez un beurre noisette légèrement coloré avec la cannelle.
- Dans le four chauffé à 180 °C (th. 6), placez les feuilles de chou enduites d'huile et grillez-les 5 mn. Chauffez le jus d'oignon lacto-fermenté à 65 °C et versez sur la féra.
- Posez les bouchées de féra dans l'assiette, arrosez de jus. Versez le beurre sur la feuille de chou et la côte brûlée. Disposez un morceau de peau grillée, 1 c. à café de crème aigre. Parsemez d'éclats de baies de genièvre ■



**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN**

Recette de Jacques Dubouloz, MOF,  
maître-fromager affineur à Annecy

FACILE

800 g de fromage sans croûte (600 g de comté de 17 mois et 200 g de beaufort de 15 mois) • 40 cl de vin blanc de Savoie • 1 gousse d'ail • Poivre • Noix de muscade (facultatif) • Un bon pain.

- Râpez les fromages ou coupez-les en petits morceaux.
- Frottez le poêlon à l'ail.
- Mettez le fromage dans le poêlon à froid et faites fondre très lentement le fromage pour éviter le choc thermique. Mélangez.
- Versez la moitié du vin, mélangez, et complétez seulement si besoin jusqu'à obtenir l'onctuosité idéale. Poivrez.
- Posez le poêlon directement sur la table et servez avec le pain à volonté ■

## Soupe de potimarron écume de muscade

Recette de Marc Veyrat, chef de La Maison des Bois, à Manigod

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 1 H CUISSON 1 H RÉFRIGÉRATION 20 MIN**

DÉLICAT

**POUR LE BOUILLON DE LÉGUMES** • 6 carottes coupées en dés

• 1 blanc de poireau • ½ céleri-branche • ½ oignon • 1 échalote • 5 anis étoilés • 20 cl de vin blanc • 3 l d'eau • 1 bouquet garni (3 feuilles de laurier, 1 branche de thym, vert de poireau, tiges de persil, branche de fenouil) • 2 pommes de pin (facultatif).

**POUR LA SOUPE** • 1 gros potimarron • 400 g de lait écrémé • 5 g de sucre • 5 feuilles de gélatine • ½ litre de lait écrémé • 1 c. à soupe rase de sel de Guérande • 10 g de sucre.

**POUR L'ÉCUME** • 100 g de lard fumé • 50 cl de bouillon de légumes • 400 g de lait écrémé • 5 g de sucre semoule • 5 feuilles de gélatine • 6 tours de moulin de noix de muscade.

- Préparez 3 l de bouillon de légumes.

**LA SOUPE** ● Videz le potimarron en prélevant la chair par le haut. Gardez-le pour le service. Épépinez et coupez la chair en cubes. Faites revenir à sec, en remuant 5 min, puis à couvert 20 min à feu doux. Ajoutez ¾ du bouillon de légumes, le lait, le sel et le sucre. Faites cuire 20 min à bonne ébullition. Mixez, filtrer et vérifiez l'assaisonnement.

**L'ÉCUME** ● Faites revenir le lard fumé à sec. Ajoutez le bouillon de légumes, la poudre de muscade. Réduisez aux ¾. Incorporez le lait écrémé et le sucre semoule. Portez à ébullition. Mixez, filtrer. Laissez tiédir. Faites tremper la gélatine à l'eau froide 5 min, puis ajoutez-la. Mixez. Remplissez le siphon, agitez bien, et laissez reposer au freezer 20 min.

- Au moment de servir, réchauffez la soupe, versez-la dans le potimarron. Agitez bien le siphon, déposez une bonne couche d'écume en demi-cercle ■

### SANS SON SYPHON

Si vous ne possédez pas de syphon, versez la crème dans un récipient haut et mixez au mixeur plongeant. L'écume sera moins aérienne, mais ça marche !

### ARÔME DES PINS

Pour aromatiser son bouillon de légumes, Marc Veyrat fait infuser 2 pommes de pin entaillées en fin de cuisson. Oserez-vous tenter l'expérience ?



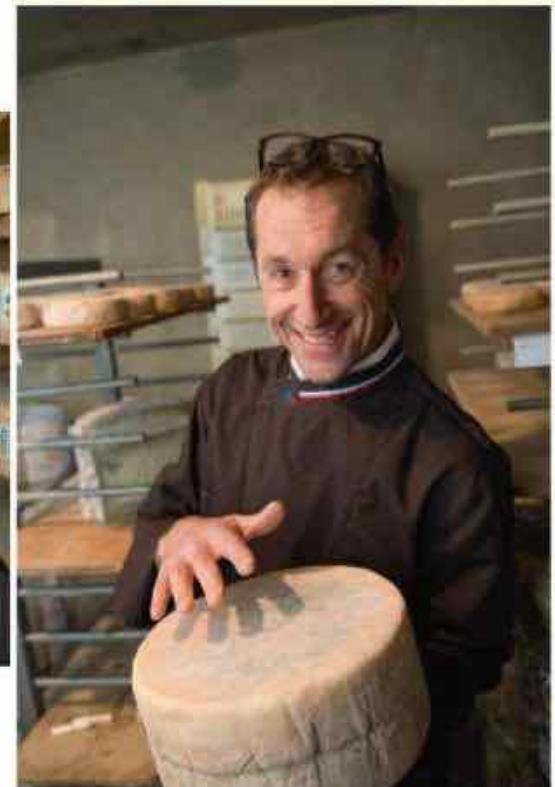
## MÉDAILLE D'OR POUR LES FROMAGES DU NANT BRUYANT

Dans sa ferme du Nant Bruyant, Françoise Veyrat nous présente ses troupeaux de chèvres, et de vaches Abondance aux pieds robustes qui dévalent la pente à l'heure de la traite. L'appellation reblochon favorise le maintien des fermes en montagne : on ne peut l'obtenir qu'avec un seul lait, celui du troupeau, et une fabrication à la main. La transformation doit se faire avec le lait chaud, autant dire après la traite, deux fois par jour. La présure, le caillé à découper, le moulage, l'égouttage, démoulage et bain de saumure... en contant les étapes, l'éleveuse en oublie de citer sa médaille d'or au Salon de l'agriculture 2015. Mais son mari nous fait comprendre que les bons chèvres persillés et les reblochons fermiers se passent bien de publicité.

## UN MOF FROMAGER AMBULANT

Devenu MOF, le fromager Jacques Dubouloz a poursuivi la voie de ses parents : il se consacre aux marchés d'Annecy ! Son camion ambulant rejoint chaque jour un site différent, puis regagne la remise, qui abrite ses fameuses caves. Nous y avons découvert le grataron d'Arêches, une tomme de chèvre à la pâte pressée non cuite d'une grande finesse et un fromage rare patiemment mûri : le bleu de Termignon de Catherine Richard. Avec son fils Marc qui a initié la vente en ligne, ils achètent aux producteurs fromagers, affinent ou prolongent l'affinage. Leurs caves à tomme et à gruyère, à beaufort et à comté sont saturées d'effluves.

*Ci-dessous : Jacques et Marc Dubouloz.*





### DOIGTS DE FÉE À LA MARQUISE DES ANGES

Champion du monde de pâtisserie et MOF, Philippe Rigolot a travaillé chez Lenôtre avant de devenir chef pâtissier auprès de Frédéric Anton au Pré Catelan, puis d'Anne-Sophie Pic à Valence. Révant d'ouvrir sa boutique avec sa femme Élodie, pâtissière elle aussi, il a choisi Annecy, et repris La Marquise des Anges, déjà réputée. « *Ici, les gens prennent le temps, ils viennent manger un gâteau après le marché... J'ai découvert une vraie culture du salon de thé.* ». Praliné noix de pécan, macarons génépi-myrtille, tatin Reine de Reinettes... la boussole affolée, nous sommes descendus à l'atelier où il nous a préparé un chou à la poire de Savoie. Un secret du maestro : il sucre peu pour libérer les saveurs...



*Tarte Tatin  
en 2 cuisssons*

+45 MIN  
1H30

Recette de Philippe Rigolot, pâtissier chocolatier à Annecy

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 1 H 30 CUISSON 45 MIN**

**FACILE**

**1 kg de pommes reinettes • 200 g de sucre • 50 g de beurre  
• 10 g de jus de citron • 200 g de pâte feuilletée (du pâtissier).**

- Épluchez et coupez les pommes en 2. Faites fondre le beurre dans un moule de 20 cm de diamètre, puis disposez-y les pommes. Recouvrez avec le sucre et le jus de citron.
- Mettez à cuire à feu très doux, sur un feu ou une plaque à induction (mais pas au four), pendant 40 à 45 min pour caraméliser les pommes.
- Recouvrez d'un disque de feuillettage, et finissez la cuisson dans un four à 180 °C (th. 6) pendant environ 15 à 20 min. Placez au froid.
- Avant de servir, chauffez légèrement le moule sur le feu ou la plaque à induction, puis retournez-le dans l'assiette de service ■

**ASTUCE** Il n'est pas utile de caraméliser le moule pour développer le bon goût du fruit, c'est la réduction du jus des pommes qui l'assure ! Pour une meilleure dégustation, réchauffez la tarte dans un four à 180 °C (th. 6).



# *petit chou croustillant à la poire*



+35  
MIN

45  
MIN

**POUR 10 CHOUX. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 35 MIN CONGÉLATION 2 H**

*Recette de Philippe Rigollet, pâtissier chocolatier à Annecy*

DÉLICAT

1 poire fraîche • Sucre glace • Huile.

**POUR LA PÂTE À CHOUX** • 138 g d'œuf

• 76 g de farine • 69 g de lait • 69 g d'eau

• 62 g de beurre • 3 g de sel • 3 g de sucre.

**POUR LA CHANTILLY À LA POIRE** • 85 g

de purée de poire • 170 g de crème fleurette

(35 % de M.G.) • 28 g de mascarpone.

**POUR LE CROUSTILLANT (1 PLAQUE)**

• 47 g de beurre • 52 g de sucre roux

• 11 g de poudre de noisette • 38 g de farine.

● Pour la pâte à choux. Faites chauffer le lait, l'eau, le beurre, le sucre et le sel. Quand le liquide bout, ajoutez hors du feu la farine tamisée et mélangez. Faites dessécher la pâte 30 sec de plus sur le feu et ajoutez les œufs 1 à 1.

● Pour le croustillant. Mélangez tous les ingrédients et étalez finement entre 2 feuilles de papier cuisson, congelez. Sortez, détaillez des ronds du diamètre du chou, et réservez au congélateur.

● Préchauffez le four à 165 °C (th. 5/6). Pochez des choux sur une plaque huilée. Sur chacun, posez un rond de croustillant et enfournez 25 à 30 min.

● Mélangez la crème et le mascarpone, montez le tout au batteur, en chantilly bien ferme. Ajoutez la purée de poire.

● Coupez le haut du chou, garnissez le fond de chantilly, en finissant en rosace, ajoutez des dés de poire. Replacez le haut du chou, poudrez de sucre glace ■



### PIÈCES UNIQUES EN TERRE DE SAVOIE

Un dessin à main levée sur un fond coloré suivi d'un émaillage pour mieux le protéger : la vaisselle en terre vernissée de Savoie est une tradition et les amateurs la chinent avec passion. Des artisans d'art aiment reprendre ses motifs à pois et à croix. Dans sa boutique atelier baignée de lumière, la céramiste Laurence André produit des petites séries de pièces uniques aux couleurs pimpantes... Avec un site pour vitrine, la céramiste qui a vécu aux Antilles expédie dans le monde entier.



### Jean Sulpice chez Bise

Des hauteurs de Val Thorens, Jean Sulpice a choisi de gagner le lac d'Annecy où il reprend l'Auberge du Père Bise à Talloires, une institution ! Gardera-t-il le légendaire gratin d'écrevisses ou le sabayon ? Si Sophie rend son tablier et son étoile, sa grand-mère Marguerite Bise, y décrochait 3 étoiles en 1951 ! Seule Anne-Sophie Pic a obtenu la reconnaissance depuis lors. La déco change, pas le nom du site : Jean Sulpice se contente d'accorder le sien, et annonce l'ouverture pour le mois de mai. «*Je vais pouvoir accentuer ma cuisine des quatre saisons, cuisiner avec plus de fraîcheur, et d'herbes...* ».



### Carnet d'adresses

#### • À ANNECY

La Crèmerie des Marchés [www.lacremeriedesmarches.fr](http://www.lacremeriedesmarches.fr)

Hotel Les Tresoms [www.lestresoms.com](http://www.lestresoms.com)

Patisserie Philippe Rigolot [www.philipperigolot.com](http://www.philipperigolot.com)

Restaurant La Ciboulette [www.laciboulette-annecy.com](http://www.laciboulette-annecy.com)

Restaurant L'Esquisse [www.esquisse-annecy.fr](http://www.esquisse-annecy.fr)

Table-cave-épicerie Kamouraska 09 50 78 82 96

#### • AUTOEUR DU LAC

L'Enoteca de la Java, Annecy-le-Vieux - [www.lenotecadelajava.com](http://www.lenotecadelajava.com)

Pêcherie Les Roseaux à Duingt 04 50 68 60 19

Vigneron Jean-Yves Peron à Chevaline 09 53 55 35 61

#### • À MANIGOD

La Maison des Bois [www.marcveyrat.fr](http://www.marcveyrat.fr)

Céramique atelierpolkadotceramics.com

Reblochon 04 50 44 93 33

#### • PLUS D'INFOS POUR UNE ÉCHAPPÉE

Office de Tourisme du Lac d'Annecy

1, rue Jean Jaurès - 04 50 45 00 33 - [www.lac-annecy.com](http://www.lac-annecy.com)

SAVOIE MONT-BLANC

0820 00 73 74 - [www.savoie-mont-blanc.com](http://www.savoie-mont-blanc.com)

# QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?

LES IDÉES DU JOUR

ENTRÉE PLAT DESSERT

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

VOIR

**Sur regal.fr** Puissez dans nos 5 000 recettes testées et approuvées.  
Trouvez tous les jours des idées de menus, de plats faciles et rapides...



**Sur Pinterest et Instagram** Des photos et des tableaux d'inspiration gourmande.

**Sur Facebook** Rejoignez la communauté de nos 35 000 fans pour partager avec eux nos idées recettes, nos vidéos et toutes nos astuces de saison.

Retrouvez nos recettes en vidéos sur la chaîne **youtube** de Régal.

Abonnez-vous à notre **newsletter hebdomadaire** pour avoir toujours une idée de recette sous la main.

# Régal

MANGEZ  
LIFE,  
MANGEZ  
MIEUX

JANVIER FÉVRIER 2017 RÉGAL N° 75 www.regal.fr

# La revanche des légumes-racines

SI CHOUX-RAVES, NAVETS, BETTERAVES, CAROTTES ET PATATES DOUCES POUSSENT SOUS LA TERRE, C'EST POUR MIEUX RÉVÉLER LEURS BIENFAITS AU GRAND JOUR !  
DONNEZ-LEUR L'OCCASION DE BRILLER AUTREMENT QU'EN PURÉE.

RECETTES, RÉALISATION, STYLISME ET PHOTOS ZOÉ ARMBRUSTER

## Au choix

Vous pouvez remplacer la truite fumée par du saumon ou tout autre poisson fumé.

## VITAMINE CHOU

Comme tous les légumes de la famille des choux, le chou-rave est une excellente source de vitamine C et joue un rôle dans la prévention de certains cancers.

Carpaccio de chou-rave,  
croûtons et truite fumée

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
SANS CUISSON

TRÈS FACILE

1 chou-rave • 100 g de truite fumée • 1 pincée de piment d'Espelette • 10 g de persil • 10 g d'aneth • 1,5 cl huile d'olive • 1 petite pincée de baies roses • 50 g de croûtons • 1 gousse d'ail • ½ citron (jus et zestes) • Quelques copeaux de parmesan • Poivre.

- Dans un bol, faites mariner la truite fumée coupée en dés avec le jus et les zestes de citron, le piment d'Espelette et les herbes hachées, versez l'huile d'olive et poivrez.
- Pelez le chou-rave et émincez-le en lamelles très fines à l'aide d'une mandoline.
- Déposez les rondelles de chou-rave sur une assiette, puis les morceaux de truite et leur marinade, les croûtons, les baies roses et les copeaux de parmesan, poivrez ■

15  
MIN

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 25 MIN

FACILE

2 petits céleris-raves • 250 g de champignons de Paris

- 20 cl de crème fraîche
- 3 brins de thym • 1 échalote
- 2 gousses d'ail • Huile de coco (pour frire) • Quelques feuilles de persil • Sel, poivre.

20  
MIN

+25  
MIN

### BONNE HUILE

Parfaite pour la cuisson, l'huile de coco supporte les hautes températures sans devenir toxique. C'est une bonne alternative à l'huile de tournesol, la touche asiatique en plus.

### la version tomates vertes

En été, remplacez la poignée de champignons par une fondue de tomates vertes. Pour le goût et la couleur!

- Préchauffez le gril du four. Pelez les céleris-raves et coupez-les en tranches, ni trop fines ni trop épaisses. Émincez l'échalote, l'ail et les champignons.

- Faites fondre un filet d'huile de coco dans une poêle, déposez l'échalote et l'ail, 2 min plus tard, ajoutez les champignons, la crème et le thym effeuillé, assaisonnez et laissez mijoter 5 à 7 min.

- Dans une poêle allant au four, faites chauffer un peu d'huile de coco et faites cuire les steaks de céleri-rave à feu doux 4 min de chaque côté environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Enfournez-les et laissez cuire 5 à 10 min, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.

- Servez les steaks de céleri-rave avec la poêlée de champignons. Parsemez de persil ciselé et assaisonnez de sel et de poivre ■

Steaks de céleri-rave à l'huile de coco,  
poêlée de champignons



Un bandol rouge, Château Salettes : sa fermeté équilibrera le moelleux du céleri, et ses arômes rappelleront ceux des champignons.

**SUPER LÉGUME**

Naturellement riches en carotène, en vitamines B1, B2 et C, les carottes ont des propriétés antioxydantes.

Plus le légume est coloré, plus il est riche en nutriments.

**Toutes blanches**

Nos premières carottes étaient blanches. Les variétés colorées sont arrivées à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle !

15  
MIN+30  
MIN

## Carottes caramélisées au vinaigre balsamique, sauce aux épinards

**POUR 4 PERSONNES****PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 30 MIN****TRÈS FACILE**

**800 g de carottes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe de vinaigre balsamique • 100 g d'épinards (+ quelques pousses) • 1 gousse d'ail • 9 cl de lait • 20 g de parmesan râpé • 1 trait de jus de citron • Sel, poivre.**

- Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Lavez les carottes, puis déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive et de 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, salez, poivrez et veillez à ce que les carottes soient bien enrobées du mélange. Enfournez pour 30 min.
- Pendant ce temps, préparez la sauce aux épinards, faites cuire les épinards à la vapeur 2 à 3 min.
- Dans le bol d'un blender, déposez les épinards, puis versez le lait, ajoutez la gousse d'ail hachée et le parmesan, salez et poivrez. Mixez par à-coups afin de conserver un peu de texture, ajoutez un trait de jus de citron.
- Lorsque les légumes sont cuits et un peu caramélisés, versez les 2 c. à soupe de vinaigre balsamique restantes par-dessus. Servez sur un lit de sauce aux épinards et avec quelques jeunes pousses ■

**LE POIS CHICHE SPÉCIAL VEGGIE**

Peu calorique, mais très énergétique, le pois chiche mérite d'être en bonne place dans vos menus. Il suffit d'y penser la veille : après 12 h de trempage et 30 min à 1 h 30 de cuisson, il constitue l'élément protéiné parfait pour les repas végétariens.



Un rosé qui donne envie de partir en voyage, comme les épices du plat : un AOP corse du clos Fornelli ou du domaine Terra Vecchia.

Le pois chiche est 5 fois plus riche en nutriments une fois germé. Laissez-le germer pendant 2 jours après 12 h de trempage, en le rinçant de temps en temps, il ne restera plus qu'à le cuire 5 min à l'eau.

## Du kale en plus

Ajoutez aux pois chiches les super pouvoirs du chou kale. Un duo de choc !

20  
MIN

+35  
MIN

# Patates douces farcies aux pois chiches épicés, sauce au tahin

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 35 MIN

FACILE

**4 patates douces • 6 cl de lait (végétal ou non) • 150 g de chou kale • 1 pincée de cumin.**

#### POUR LES POIS CHICHES

260 g de pois chiches précuits à l'eau  
 • 1 pincée de cumin • 1 pincée de coriandre  
 • 1 pincée de curcuma • 1 pincée de paprika • 1 pincée de piment d'Espelette  
 • 1 pincée de sel • 1 filet d'huile d'olive.

#### POUR LA SAUCE

60 g de tahin • 20 g de miel.

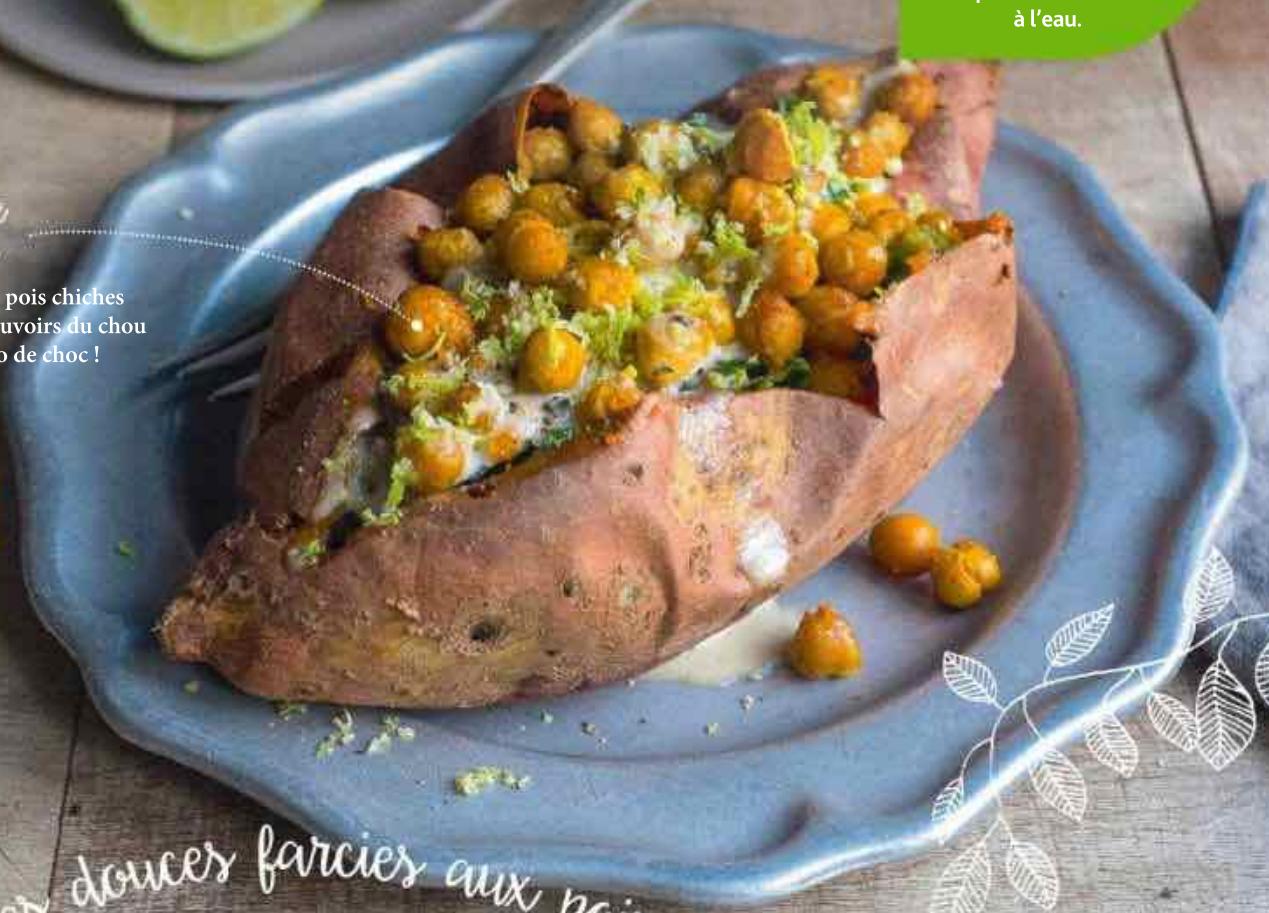
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Nettoyez les patates douces à l'aide

d'une brosse et piquez-les avec une fourchette. Déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Réservez.

- Dans un bol, mélangez les pois chiches rincés et égouttés avec toutes les épices, le sel et l'huile d'olive. Transférez sur une autre plaque allant au four et recouverte de papier cuisson.
- Enfournez les 2 plaques et faites rôtir le tout une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et faciles à percer à la fourchette et les pois chiches bien dorés.

• Pendant ce temps préparez la sauce. Mélangez le tahin, 2 cl d'eau et le miel, puis faites cuire le chou kale à la vapeur pendant 2 à 3 min.

- Laissez refroidir quelques minutes les patates douces, puis coupez-les en 2 et retirez leur un peu de chair. Dans un bol, mélangez la chair avec le chou kale grossièrement haché, le lait et 1 pincée de cumin.
- Farcissez délicatement les patates douces avec ce mélange, parsemez de pois chiches aux épices et arrosez de sauce au tahin ■



**LA CAROTTE**

Alliée traditionnelle de la soupe et du pot-au-feu, la carotte a plus d'un tour dans son sac. Taillez-la en fines lamelles et passez-les à l'eau bouillante pour en faire un gâteau de légumes.

Utilisez les épluchures pour faire un chutney avec échalotes, fruits secs et vinaigre. Faites des chips croustillantes en les passant trente secondes dans l'huile chaude.

Utilisez les fanes dans les soupes froides et chaudes.

**LE NAVET**

Les petits navets à la chair bien ferme sont parfaits dans les cocottes de légumes. Pensez à les combiner avec des fruits (pommes, poires, raisins).

Avant mijotage, caramélisez-les dans du beurre et du sucre, ou du miel. Une bonne façon de consommer les gros navets : les farcir comme des pommes de terre.

plein d'idées pour les cuisiner !

**LE CÉLERI-RAVE**

En chips (lamelles fines au four à 180 °C) ou en frites, il sait se faire aimer de tous. Pensez à le citronner si vous ne le cuisinez pas tout de suite. Pour une recette simplissime et délicieuse, emballez-le dans du papier d'aluminium et enfournez-le entier pendant 3 h à 160 °C. Ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel, une pincée d'épices. Miam !

Le potager s'est mis à l'heure des légumes-racines qui sont taillés pour vous aider à affronter l'hiver : vitamine C, fer, folate, bêta-carotène, antioxydants... Cuisinez en respectant le cycle de la nature.

### LA BETTERAVE

Elle a été longtemps cantonnée à sa version en salade. Les chefs lui ont redonné ses lettres de noblesse. Certaines variétés (la chioggia avec sa chair décorative) font merveille crues en carpaccio. Pensez aussi à la consommer chaude : en purée, cuite au four en croûte de sel ou encore froide en houmous.

### LE CHOU-RAVE

Il offre une belle alternative au céleri rave. Glissez-le dans vos salades, râpé, cru avec des carottes et du céleri. Ajoutez-le dans vos soupes ou faites-le sauter taillé en fines lamelles dans un wok à la chinoise. Glissez ses feuilles dans les soupes et farcissez les plus gros spécimens.

### LE TOPINAMBOUR

Ce légume, très consommé pendant la Seconde Guerre mondiale, est injustement méprisé. Il est pourtant excellent pour le transit et très digesté si vous prenez quelques précautions : le cuire avec du bicarbonate de sodium, l'associer à la pomme de terre, éviter le réchauffage qui active l'inuline, responsable des désordres gastriques. Enfin, mangez-le cru en carpaccio, il sera exquis et digesté.

### LA PATATE DOUCE

Toutes les recettes où brille la pomme de terre s'adaptent parfaitement à la patate douce. Soupes, purées, gratins y gagnent un petit arôme sucré et doucereux et une texture plus onctueuse qui renouvelle le genre. Une chic idée : les gnocchis de patate douce. Ajoutez-y un peu de féculle de pomme de terre pour la tenue et un peu de farine de riz pour la légèreté.

# Poulet compotée de navets et de poires, noix de macadamia

## Super noix

Les noix de macadamia permettent de réduire le taux de cholestérol. Consommez-en régulièrement.

20  
MIN

+35  
MIN

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 35 MIN

TRÈS FACILE

### 4 hauts de cuisse de poulet

- 1 oignon • 1 poire • 2 navets
- 3 gousses d'ail • 2 brins de thym • 65 g de noix de macadamia torréfiées
- 12 cl de vin blanc • Huile d'olive • Sel, poivre.

● Pelez, dégermez et hachez l'ail. Pelez et coupez la poire et les navets en dés, assaisonnez les morceaux de poulet. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et déposez les hauts de cuisse, côté peau dans la poêle. Faites cuire une quinzaine de minutes, puis transférez-les dans une assiette.

● Dans la même poêle, faites chauffer un filet d'huile, puis ajoutez l'oignon, la poire, les navets et l'ail, assaisonnez. Laissez mijoter à feu doux une quinzaine de minutes. ● Versez le vin blanc et effeuillez le thym dans la poêle, puis déposez le poulet, sur le côté chair cette fois. Faites cuire jusqu'à ce que le vin soit absorbé, une dizaine de minutes. ● Servez le tout parsemé de noix de macadamia grossièrement hachées ■

## ANTI-STRESS

Utilisez les feuilles de navet, elles contiennent une forte concentration de lutéine aux vertus antioxydantes.

Idéal pour lutter contre les effets néfastes du stress.



Un gewurztraminer équilibré (Mambourg du domaine Paul Blanck) ou un riesling plus sec (Zotzenberg du domaine Albert Seltz).

## ASSEZ FACILE

**1 botte de betteraves (600 g environ)**  
**• 80 g de piments shishito (ou de piments doux) • 60 g de noix de pécan**  
**• 1 petit oignon rouge • 20 g de pecorino râpé • Huile d'olive • 6 cl de vinaigre de vin rouge • 4 brins de thym • Sel.**

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Déposez les betteraves lavées dans un plat. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et ajoutez les brins de

thym. Versez 6 cl d'eau sur les betteraves et couvrez-les de papier aluminium, faites cuire 1 h. Retirez la peau des betteraves à l'aide d'un papier absorbant.

- Découpez les betteraves en lamelles pas trop fines ou en quarts, puis déposez-les dans un bol. Arrosez de vinaigre de vin rouge, puis d'un généreux filet d'huile d'olive, salez.
- Sur une plaque, déposez les piments

shishito, faites-les cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils noircissent. Deux minutes avant la fin de la cuisson, déposez les noix de pécan sur la plaque. Retirez les piments et les noix de pécan du four et hachez le tout grossièrement. Pelez et émincez l'oignon très finement.

- Ajoutez les piments, les noix de pécan et l'oignon aux betteraves. Parsemez le tout de pecorino râpé ■

Plus de conseils pour cuisiner la betterave page 111

*Le piment shishito*

Également appelé *sweet wrinkled old man* (« vieillard doux et ridé » en anglais), c'est un piment d'origine japonaise qui a un goût sucré, presque fruité et non piquant.

Son nom proviendrait de sa forme. Sa base ressemble à une tête de lion (« *shishi* » en japonais). Côté goût, il se situe très bas sur l'échelle de Scoville qui note la force des piments. Avec lui, vous ne courez aucun risque de brûlure.

20 MIN

+  
1H10

Betteraves rôties, piment, noix de pécan et pecorino



Un vin rouge et croquant pour un accord ton sur ton avec la betterave et les noix de pécan :  
**AOC pic-saint-loup (domaine Haut-Lirou)**  
**ou costières-de-nîmes (Mas du Notaire).**

## ANTIOXYDANT

Les pigments de la betterave contiennent des bétalains, au fort pouvoir antioxydant. Ils colorent les urines ? Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 50 MIN

ASSEZ FACILE

2 panais • 80 g d'oignons  
grelots • 100 g de châtaignes  
cuits • 1 pâte feuilletée

• 40 g de beurre demi-sel  
• 6 brins de thym.

POUR LE CONFIT DATES-  
ÉCHALOTES • 2 échalotes

• & 6 dattes • 1 c. à café d'huile  
d'olive • 1 c. à café de  
moutarde • 1 c. à café de  
vinaigre balsamique • 1 c.  
à café de miel de châtaigne.

● Préparez le confit, pelez et émincez les échalotes, puis dénoyeautez et hachez les dattes grossièrement.

● Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu doux, déposez les échalotes, faites cuire 5 min, puis ajoutez la moutarde, le vinaigre balsamique, le miel, les dattes et 10 cl d'eau. Laissez mijoter une dizaine de minutes, puis retirez du feu, assaisonnez. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

● Pelez et taillez les panais en lamelles. Pelez et coupez les oignons grelots en 2.

● Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu doux et déposez les panais et les oignons grelots, sur la face coupée. Faites caraméliser une douzaine de minutes.

● Dans un moule à tarte beurré, déposez les panais et les oignons grelots, face caramélisée contre le fond du moule. Ajoutez les châtaignes et le thym effeuillé, puis le confit.

● Étalez la pâte et rabattez les bords vers l'intérieur, piquez la pâte avec une fourchette, puis enfournez 25 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

● Servez la tarte accompagnée de la compote de pomme au balsamique (voir ci-dessus) ■

## NOURRISSANT

Légume anti-cancer par excellence, le panais est aussi très riche en fibres et rassasie rapidement. En revanche, il contient deux fois plus de glucides que la carotte.

## Tarte Tatin aux panais, châtaignes et oignons grelots

### La compote de pomme au balsamique

Pelez et coupez 1 pomme en petits morceaux. Dans une petite casserole, versez 10 cl d'eau, puis ajoutez la pomme. Laissez mijoter une quinzaine de minutes, puis ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre balsamique.

+50  
MIN

20  
MIN



Un champagne rond et frais qui réveille le plat : Billecart-Salmon brut Réserve ou De Barfontarc brut Tradition.



POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 25 MIN

FACILE

700 g de topinambours • Huile d'olive

• Sel, poivre.

**POUR L'HUILE À L'ANETH**

8 cl d'huile d'olive • 30 g d'aneth

• 1 glaçon.

**POUR LA FETA MARINÉE**

80 g de feta • 1 c. à café de coriandre

entière • 1 c. à café de baies roses

• 1 pincée d'origan • Huile d'olive.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Émiettez la feta dans un bol et arrosez d'un généreux filet d'huile d'olive, ajoutez la coriandre, les baies roses et l'origan.

● Rincez les topinambours et coupez-les en rondelles assez fines.

Transférez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pendant 25 min.

● Pendant ce temps, préparez l'huile à l'aneth. Déposez l'aneth effeuillé, l'huile d'olive et le glaçon dans le bol d'un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène. Passez le mélange dans un tamis fin et réservez.

● Servez les topinambours avec la feta marinée émiettée, puis arrosez le tout d'huile à l'aneth ■

15  
MIN

+25  
MIN

*Huile parfumée*

Aromatisez vos huiles en variant les herbes aromatiques. Basilic, menthe, estragon... À vous de jouer!

*Topinambours croquants,  
et feta marinée  
et huile à l'aneth*



Un vin blanc et frais comme les vacances à base de viognier : AOP pays d'oc Les Hauts de Janeil ou les Jamelles.

**VERT VIF**

Ajouter un glaçon permet à l'huile de garder sa couleur verte éclatante pendant plusieurs jours. Ainsi, vous pouvez la préparer la veille ou en réserver pour le lendemain.

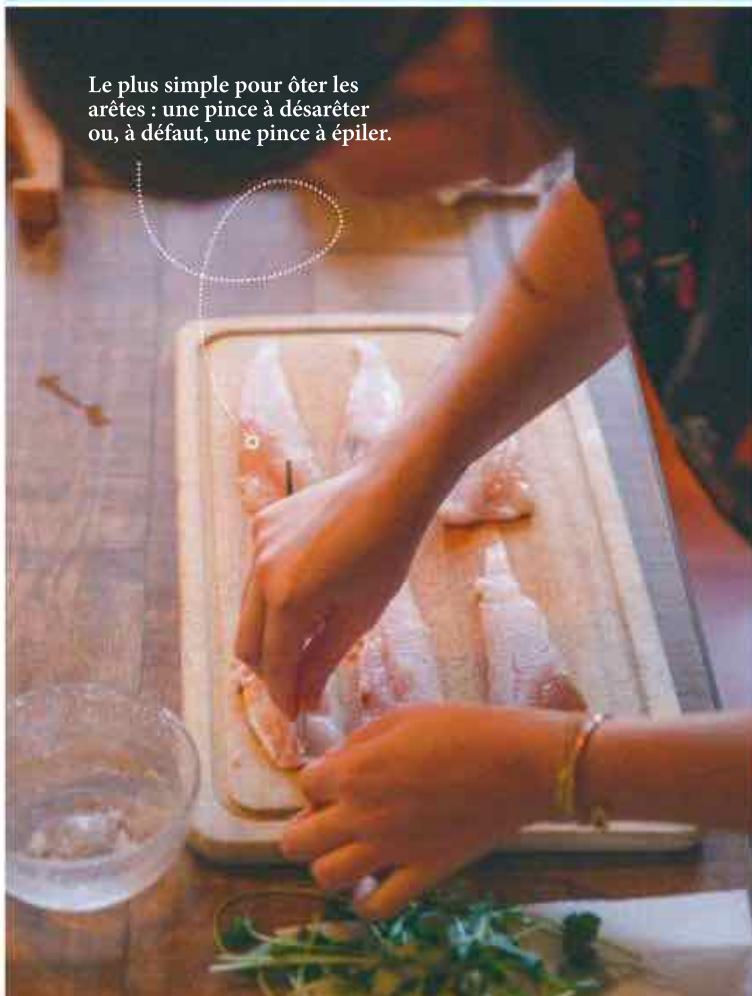


# Il est frais mon poisson !

Sait-on vraiment cuisiner le poisson ? Comment le choisir en fonction de la saison sans menacer les ressources marines, comment le préparer et le cuire pour lui donner un maximum de saveurs ? Cyrielle Boutaud, jeune cuisinière convertie à la cause, nous emmène dans son sillage.

TEXTE CYRIELLE BOUTAUD PHOTOS ALEXIS DUCHATEL

Le plus simple pour ôter les arêtes : une pince à désarêter ou, à défaut, une pince à épiler.



Originaire du Morbihan, amoureuse de la Bretagne, Cyrielle Boutaud a créé un service de cuisine spécialisé dans les produits de la mer. Elle défend une consommation durable et responsable.



## MANGEZ RESPONSABLE

La saison des poissons, coquillages et crustacés dépend des naissances, des reproductions et des cycles de pêche. Manger les poissons en respectant ces cycles est un geste durable du quotidien, qui permet de tenir compte de la biodiversité et de préserver la nature.

## LA BONNE PORTION DE POISSON

Comptez 150 g de filet par personne, le double pour un poisson acheté entier, afin d'obtenir environ 200 g de chair nette après la découpe. Pour le poisson cru, comptez 100 g de filets de poisson (le double pour un poisson entier).





*"Nous sommes de gros consommateurs de poissons : 34 kg par an et par personne pour une moyenne mondiale de 16 kg... Consommons intelligemment !*

Cyrielle agrémente son plat d'une gelée de betterave et de pomme à l'agar-agar.



## LE HARENG

150 g par personne

Rollmops, kipper, buckling, on le connaît sous toutes ces formes, mais le hareng n'a pas bonne réputation. Fondant et puissant – surtout si on le consomme en saison – c'est pourtant un poisson riche en oméga-3 et en vitamine D. À consommer sans modération.

© FOOD & DRINK / PHOTOCUISINE

- Découpez au couteau la noix de veau en petits cubes. Réservez au frais.
- Préparez le hareng, effritez-le avec les doigts en essayant de retirer le maximum d'arêtes très fines. Mélangez délicatement avec le veau.
- Découpez le poireau en fine julienne de 4 cm environ de longueur. Faites mousser le beurre dans un wok, ajoutez la julienne de poireau, saupoudrez de sucre et versez ½ verre d'eau. À l'aide d'un papier sulfurisé, formez un couvercle de la taille du wok avec un trou au milieu et recouvrez les poireaux. Laissez l'eau s'évaporer totalement à feu vif.

Remuez les poireaux à l'aide d'une spatule sur feu doux, afin qu'ils caramélisent doucement. Réservez jusqu'à leur refroidissement et mélangez-les au veau.

- Préparez l'assaisonnement du veau : mélangez dans un bol, le jus de pomme, la moutarde, l'huile d'olive. Salez, poivrez. Ajoutez cette sauce à la viande. Rectifiez l'assaisonnement.
- Réservez au frais jusqu'au service. Présentez dans une grande assiette plate, décorez de quelques feuilles de roquette et de copeaux de parmesan fraîchement râpés ■

## Veau, hareng fumé et poireaux caramélisés

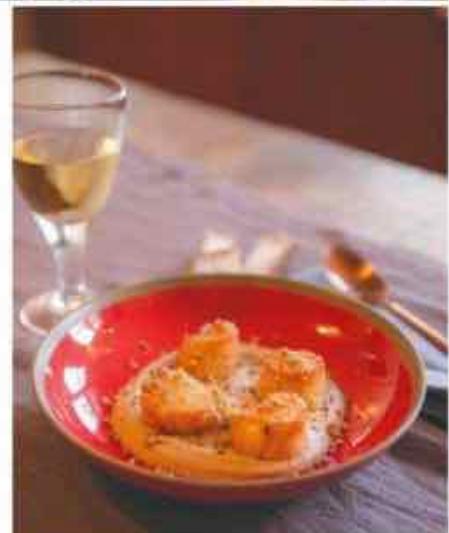
POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN

600 g de noix de veau • 250 g hareng fumé label Rouge • 1 blanc de poireau • 30 g de beurre demi-sel • 2 c. à soupe de sucre • 1 petit verre de pur jus de pomme • 2 c. à soupe de moutarde • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques feuilles de roquette • Copeaux de parmesan • Sel et poivre.



### MISTER GOODFISH

Toutes les espèces sélectionnées sont de saison (janvier-février) et approuvées par le Réseau Océan mondial qui a lancé en 2010, sous le nom de Mister Goodfish, un programme de sensibilisation à la consommation durable des produits de la mer.



## Coquilles Saint-Jacques roties au beurre, velouté de châtaigne

POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 1 H 06

16 coquilles saint-jacques • 60 g de beurre demi-sel • 1 kg de châtaignes sous vide  
• 1,25 l de lait entier (+ 10 cl pour mixer) • 20 cl de crème liquide entière  
(+ 10 cl pour mixer) • Brisures de châtaigne (pour la décoration) • Sel et poivre.

- Faites préparer les coquilles Saint-Jacques par votre poissonnier. Une fois à la maison, nettoyez-les à l'eau froide, retirez les impuretés et réservez-les au frais, alignées entre 2 feuilles de papier absorbant.
- Préparez le velouté de châtaigne. Déposez les châtaignes dans une casserole, avec le lait et la crème. Laissez cuire 1 h à découvert sur feu doux. Versez le mélange dans un blender, ajoutez 10 cl de crème et 10 cl de lait et mixez pendant 3 à 4 min jusqu'à obtenir un velouté très lisse. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au chaud.

- Dans une grande poêle antiadhésive, faites fondre le beurre demi-sel jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Faites-y sauter les coquilles Saint-Jacques à feu vif, 3 min de chaque côté (une petite croûte dorée se forme). Baissez le feu et arrosez généreusement de beurre chaque coquille à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Dans une assiette creuse, déposez le velouté de châtaigne et 4 coquilles Saint-Jacques. Poivrez.
- Arrosez légèrement de beurre de cuisson et décorez de brisures de châtaignes ■



### LA COQUILLE SAINT-JACQUES

4 à 5 coquilles par personne pour le plat principal ou 3 pour une entrée

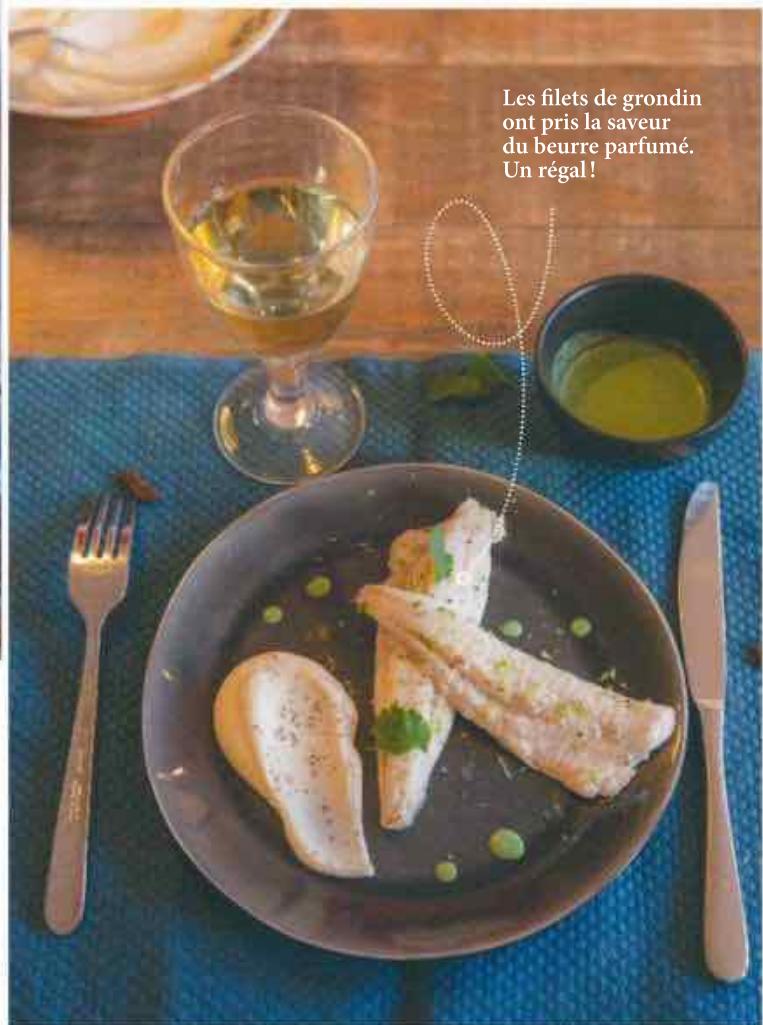
Que ce soit en Bretagne ou en Normandie, la pêche de la coquille est très réglementée et n'est autorisée qu'en hiver, pour permettre leur reproduction. Chez le poissonnier, elle est vendue en coquille pendant la période de pêche et décoquillée le reste de l'année. Elle provient alors, le plus souvent, d'élevages étrangers.



## LA CUISSON AU BEURRE À BASSE TEMPÉRATURE

Dès que le beurre fondu est arrivé à température (60 à 70 °C : chaud, mais pas bouillant), coupez le feu. Déposez délicatement vos filets de poisson dedans. Faites-les confire, à chaleur douce, 4 à 5 min de chaque côté (en fonction de l'épaisseur de vos filets). Retournez délicatement les filets dans le beurre.

Ils doivent être immersés dans le beurre pour s'imprégner des différentes saveurs. Une fois cuits, déposez vos filets sur du papier absorbant et servez-les immédiatement.



Les filets de grondin ont pris la saveur du beurre parfumé. Un régal!



## LE GRONDIN

1 grondin pour 2 personnes

Souvent appelé rouget à tort, il peut être gris, vert, rouge voire rose !

Le grondin est un poisson très répandu sur les côtes européennes.

Entier ou en filets, il se prête traditionnellement à de nombreuses recettes régionales, comme le waterzoï ou la bouillabaisse.

- Faites fondre à feu doux le beurre demi-sel dans un grand faitout. Ajoutez-y les zestes de citron vert et 2 à 3 tiges du bouquet de coriandre. Réservez près de la chaleur des plaques.
- Préparez la crème de chou-fleur. Retirez simplement les grosses feuilles vertes du chou-fleur. Laissez-le entier. Rincez-le à l'eau froide. Et faites-le cuire à la vapeur pendant une trentaine de minutes (la cuisson dépend de la taille du légume). Découpez-le grossièrement.
- Dans une casserole, faites un beurre noisette (couleur châtain clair) avec 40 g de beurre doux et déglacez avec 40 cl de crème liquide.
- Mixez dans un blender le chou-fleur

avec le beurre noisette pendant 3 à 4 min, jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.

- Préparez la sauce coriandre. Dans une grande casserole, faites réduire de moitié le fumet de poisson.
- Efeuillez la coriandre, puis blanchissez-la dans de l'eau bouillante pendant 2 min. Essorez-la dans une passoire et pressez-la avec vos mains une fois qu'elle a refroidi. Dans un blender, mixez la coriandre avec le fumet de poisson réduit et la crème, afin d'obtenir une sauce bien lisse.
- Procédez à la cuisson des poissons au beurre (encadré ci-dessus) ■

## Filet de grondin, sauce coriandre, crème de chou-fleur

POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 40 MIN

1 grondin par personne, soit 2 filets désarêtés • 250 g de beurre demi-sel • Le zeste de 1 citron vert • 1 beau bouquet de coriandre • 30 cl de fumet de poisson • 15 cl de crème liquide entière.

LA CRÈME DE CHOU-FLEUR • 1 beau chou-fleur • 40 g de beurre • 40 cl de crème liquide entière.

# Aujourd'hui, c'est ravioli !

MAIS PAS N'IMPORTE LESQUELS... IL Y A UNE VIE APRÈS LES BUTONI,  
UN MONDE OÙ LES PÂTES FARCIÉES VENUES DE TOUS LES PAYS NOUS OFFRENT  
UNE INCROYABLE DIVERSITÉ DE FORMES ET DE SAVEURS.  
RAVIOLES, GYOZA, TORTELLINI ET TUTTI QUANTI. C'EST PARTI !

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME MARION CHATELAIN PHOTOS LOUIS LAURENT GRANDADAM

## C'EST BON, C'EST NIPPON

Les gyoza sont des ravioli japonais crousti-moelleux. Ils sont traditionnellement préparés avec une farce à base de porc et de chou.

## Farce au choix

Dedans, on met ce qu'on veut ! Du potimarron, des patates douces, des foies de volaille, du bœuf... Pas de limite à l'imagination.

## LE TRUC

Pour bien refermer les gyoza, pressez avec le dos d'une fourchette tout le long du rebord. C'est à la fois rapide et efficace !

+40  
MIN

25  
MIN

### La pâte à gyoza

Elle est préparée avec de la farine de blé, de l'eau et du sel. Le plus simple est de se fournir dans les épiceries asiatiques ou sur le Net.

### Gyoza foies de volaille-raisin



Un vin blanc sec de Loire, cépage chenin, Savennières ou Anjou blanc, deux appellations riches et complexes.

## POUR 25 À 30 GYOZA

**PRÉPARATION** 25 MIN

**CUISSON** 30 MIN

**ASSEZ FACILE**

1 paquet de pâte à gyoza

- Huile neutre pour la friture (colza ou autre).
- POUR LA FARCE**
- 200 g de foies de volaille (poulet ou canard) • 2 oignons cébettes (ou 1 petit poireau)
- 100-125 g de potimarron (ou de carotte) • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de thym • 10 cl de crème fleurette entière • 2 c. à café de 4-épices
- 30 g de raisins secs blonds
- Fleur de sel, poivre du moulin.

● Hachez finement les cébettes et les foies de volaille. Coupez le potimarron en petits dés.

● Faites dorer cébettes et potimarron ensemble quelques minutes dans une poêle à feu vif avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.

● Ajoutez ensuite les foies de volaille dans la poêle et laissez cuire 5 min de plus avant d'y verser la crème.

● Terminez par les raisins avec le thym, un peu de sel et de poivre. Passez sur feu doux et poursuivez la cuisson 15 à 20 min.

● Préparez un rond de pâte à gyoza et déposez une cuillerée de farce sur un des côtés du cercle (pas trop près du bord).

● Humidifiez légèrement le contour à l'aide du pinceau mouillé avec de l'eau. Pliez en 2 pour former un demi-cercle et pressez sur les bords pour fermer le gyoza.

● Répétez l'opération pour réaliser entre 25 et 30 gyoza.

● Faites chauffer un fond d'huile dans une casserole et plongez-y les gyoza (4 par 4) jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

● Dégustez-les bien chauds, accompagnés d'une sauce asiatique (n°3 p. 110) épicee ou d'une sauce mexicaine légèrement sucrée ■



## les pâtes de base

### LA NATURE

Pour les ravioli « classiques » et les farces discrètes...

**POUR 4-6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 MIN REPOS 1 H**

**FACILE**

300 g de farine T45 ou T55 • 3 œufs • 1 c. à soupe d'eau tiède  
• 1 c. à soupe d'huile d'olive • 2 pincées de sel fin.

- Tamisez la farine et versez-la dans un grand saladier. Formez un puits et ajoutez le sel.
- Battez les œufs entiers avec l'eau et l'huile, puis versez dans le puits. Remuez lentement, du bout des doigts, pour incorporer progressivement les œufs battus à la farine et former une boule homogène. Continuez à malaxer lentement la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et très souple.
- Réservez-la au frais, emballée dans du film alimentaire, pendant 1 h au minimum avant de l'utiliser ■

**SI VOUS AVEZ UN ROBOT** Préparez le puits et les ingrédients de la même façon, puis malaxez à petite vitesse avec l'axe en forme de crochet. Prenez ensuite la boule pour la travailler entre les mains et lui donner de l'élasticité.

### POUR L'ÉTALER AU LAMINOIR

Poudrez la boule de pâte d'un peu de farine et aplatissez-la légèrement avec la paume de la main. Glissez-la dans le laminoir (sur cran moyen) 3 ou 4 fois de suite en la repliant en 2 entre chaque passage. Continuez à passer la pâte en réduisant d'un cran à chaque fois jusqu'à obtenir la finesse désirée (1 mm d'épaisseur environ). La pâte doit être parfaitement lisse et sans traces de pliage. N'hésitez pas à fariner la pâte autant que nécessaire, sinon elle risque de devenir collante et de se déchirer.

## Versions express

### GRANDS RAVIOLI PARMESAN & RICOTTA



Giovanni Rana existe, c'est le fondateur de cette marque de raviolis devenues un symbole de la pâte fraîche à l'italienne. Ces grands raviolis parmesan et ricotta sont préparés dans les règles de l'art. **3,30 € LES 250 G EN GMS.**

### PASTA PER LASAGNE

Cette pâte nature au rayon frais est prévue pour la préparation des lasagnes. Mais, ces plaques se prêtent parfaitement à la fabrication des raviolis. Il ne vous reste plus qu'à faire une farce maison.

**1,99 € LES 250 G. EN GMS**



### RAVIOLES À L'EMMENTAL GRAND CRU®

1 minute de cuisson à l'eau frémissante... Les ravioles de Romans sauvent tous les dîners improvisés. La marque Saint-Jean propose une version à l'emmental Grand Cru. **3,30 € LES 240 G EN GMS.**



### LA CHÂTAIGNE

Pour les farces forestières ou à base de viande...

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 MIN REPOS 1 H**

**FACILE**

220 g de farine T45 ou T55 • 80 g de farine de châtaigne  
• 3 œufs • 2 c. à soupe d'huile d'olive.

- Tamisez les farines ensemble, puis procédez de la même façon que pour la recette de pâte nature ■

**PATIENCE** Pour les pâtes aux farines mixtes comme celle-ci, laissez reposer la pâte un peu plus longtemps au frais (1 jour au maximum), elle aura une meilleure élasticité.

**PRATIQUE**

La texture de la pâte doit être souple et élastique, sans être ni collante (si c'est le cas, ajoutez un peu de farine), ni trop sèche (ajoutez alors un peu d'eau tempérée ou tiède).

**L'ENCRE DE SEICHE**

Pour les farces aux fruits de mer ou au poisson...

**POUR 4-6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION** 15 MIN **REPOS** 1 H

**FACILE**

Mêmes ingrédients que pour la pâte nature • 2 ou 3 sachets d'encre de seiche (chez le poissonnier).

● Procédez de la même façon que pour la recette de la pâte nature, en incorporant l'encre de seiche aux œufs battus avant de verser dans le puits de farine ■

**INDISPENSABLE** Des gants pour malaxer la pâte, sinon l'opération « brossage » des mains sera obligatoire et assez laborieuse!

**POUR L'ÉTALER À LA MAIN**

Procédez de la même façon qu'au laminoir, mais munissez-vous d'un bon rouleau à pâtisserie, d'un peu de patience... et de pas mal de muscles ! Important : si la pâte n'est pas aussi fine qu'au laminoir, il faudra rallonger un peu le temps de cuisson (10 à 12 min au lieu de 4 à 5 min en moyenne).

**LA « FINES HERBES »**

Pour les farces marines ou au fromage frais...

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION** 20 MIN  
**REPOS** 1 H

**FACILE**

330 g de farine T45 ou T55  
• ½ botte de persil • ½ botte d'une autre herbe au choix (ciboulette, basilic, estragon...) • 2 c. à soupe d'eau tiède • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 3 œufs.

- Tamisez la farine et versez-la dans un grand saladier. Formez un puits et ajoutez le sel.
- Hachez très finement les herbes et mélangez-les avec l'eau et l'huile. Idéalement, mixez-les au hachoir électrique pour obtenir un résultat plus homogène.
- Battez les œufs entiers avec le mélange d'herbes, puis versez dans le puits. Remuez lentement, du bout des doigts, pour incorporer progressivement les œufs battus à la farine et former une boule homogène.
- Continuez à malaxer lentement la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et très souple.
- Réservez-la au frais, emballée dans du film alimentaire, pendant 1 h au minimum avant de l'utiliser ■

**À TESTER** D'autres mélanges d'herbes aromatiques, à adapter selon le type de farce choisie : estragon avec du saumon ou ciboulette avec du chèvre, par exemple.

**LA VANILLE-AMANDE**

Pour les farces plutôt sucrées ou fruitées...

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION** 15 MIN  
**REPOS** 1 H

**FACILE**

330 g de farine T45 ou T55  
• 3 œufs • 1 c. à soupe d'huile d'amande ou de noisette • ½ c. à soupe d'extrait de vanille • Quelques gouttes d'extrait d'amande amère.

- Procédez de la même façon que pour la recette de pâte nature, en incorporant l'huile et les 2 extraits, dans les œufs battus, avant de les verser dans le puits de farine ■

**BONUS PARFUMÉ** 2 ou 3 jours avant, glissez des gousses de vanille dans la boîte à œufs... C'est très efficace !

À tester aussi pour parfumer la pâte : ajoutez-y de la fève de tonka râpée, un peu de purée d'amande ou de pistache, de la fleur d'oranger... Laissez libre cours à votre imagination !

## Decoupe express

Pour remplacer la roue dentelée, utilisez une plaque à ravioli, la découpe sera plus rapide.



## CUISONS PARFAITES

Pour chouchouter vos ravioli, glissez-les délicatement dans un grand volume d'eau bouillante, par série de 4 ou 6 selon la taille de la casserole. Portez l'eau à ébullition, puis baissez un peu le feu pour conserver quelques bouillons, mais sans qu'ils soient trop forts (les ravioli risqueraient de s'entrechoquer et de s'ouvrir).

Sinon, tentez la cuisson vapeur, tout en douceur, en comptant plutôt une vingtaine de minutes (au lieu de 4 à 5 min). N'oubliez pas de huiler le fond du cuit-vapeur pour que les ravioli se détachent plus facilement !



## PRATIQUE

Une fois la plaque à ravioles retournée, laissez la pâte « sécher » quelques minutes avant de séparer les ravioli une par une. Elles se détacheront d'autant plus facilement.



POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 50 MIN CUISSON 45 MIN

ASSEZ FACILE

Une boule de pâte à la farine de châtaigne (cf. recette page 82) • Fleur de sel, poivre du moulin.

**POUR LA FARCE** • 60 g de foie gras mi-cuit • 150 g de champignons • 1 échalote • ½ poireau (ou 1 de petite taille) • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de sauce soja • 1 œuf • Noix de muscade râpée.

**POUR LE BOUILLON** • ½ litre de bouillon de volaille (n°1 p. 110) • Quelques légumes d'hiver (¼ de potimarron, 1 morceau de céleri-rave...) • 1 c. à café d'huile d'olive.

- Hachez finement les champignons, l'échalote et le poireau.
- Faites-les revenir quelques minutes avec l'huile d'olive dans une poêle à feu vif, puis baissez à feu doux, ajoutez

la sauce soja et continuez la cuisson 25 min environ. Laissez refroidir.

- Détaillez le foie gras en petits morceaux. Battez l'œuf avec quelques pincées de muscade. Incorporez le foie gras et l'œuf aux champignons, en mélangeant très délicatement. Poivrez selon votre goût.
- Farinez le plan de travail et étalez finement la pâte (au rouleau ou laminoir). Détaillez-y 2 grands rectangles de la taille du moule à ravioles et posez un des rectangles sur le moule. Foncez la pâte dans le moule en appuyant légèrement dans chacun des compartiments pour pouvoir ensuite les remplir de farce (sans en dépasser la surface).

Humidifiez le pinceau et passez-le entre chaque ligne de ravioles. Recouvrez avec l'autre rectangle de pâte et passez un rouleau à pâtisserie sur le dessus, doucement d'abord, puis plus fort. Retournez le moule avec précaution, détaillez les ravioles une par une, délicatement, puis réservez-les au frais sous un film alimentaire.

- Coupez les légumes d'hiver en lamelles ou en dés. Faites-les dorer 2 à 3 min dans une poêle avec l'huile d'olive, puis recouvrez-les de bouillon. Laissez cuire les légumes à feu moyen 20 min environ avant d'y faire pocher les ravioles 4 à 5 min. Dégustez bien chaud ■

Raviolis champi-foie gras et bouillon d'hiver

Une farine de raison

Assortie aux légumes d'hiver, la pâte de ces ravioles contient un peu de farine de châtaigne, un délice !



50  
MIN

+45  
MIN

### CHANGEZ DE FARCES

Tentez une farce roquefort, noix, jambon cru et chèvre frais ou jambon blanc et champignons.

## Tortellini maquereau, pesto, sésame

POUR 20 TORTELLINI

PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 15 MIN

FACILE

Une petite boule de pâte aux herbes (cf. recette page 83 et divisez les proportions par 2) • Huile d'olive • Graines de sésame (facultatif).

**POUR LA FARCE** • 100 g de maquereaux en conserve • 100 g de ricotta • 30 g de pesto (n° 2 p. 110) ou de tapenade • 1 c. à café d'huile de sésame grillé • Poivre du moulin.

- Égouttez le maquereau (si nécessaire) et émiettez-le. Mélangez-le avec le reste des ingrédients de la farce et poivrez selon votre goût.
- Farinez le plan de travail et étalez finement la pâte (au rouleau ou au laminoir). Détaillez-y des carrés d'environ 6 cm de côté.
- Déposez une petite cuillerée de farce dans un des angles (pas trop près du bord). Humidifiez légèrement le contour à l'aide du pinceau mouillé avec de l'eau. Repliez en 2 pour former un triangle et pressez sur les bords pour le fermer. Humidifiez ensuite les 2 autres pointes du triangle avant de les réunir en entourant la partie farcie. Répétez l'opération pour former tous les tortellini.
- Plongez-les 4 à 5 min dans l'eau bouillante et dégustez sans attendre avec un filet d'huile d'olive et quelques graines de sésame ■

### Tortellini jolis, jolis...

Et hop ! On replie le carré en triangle et on rassemble les deux pointes au milieu. Un jeu d'enfant.



### LE BON ÉQUILIBRE DE LA FARCE

C'est facile : elle doit être riche en saveurs, avec une texture assez homogène (pas de gros morceaux), onctueuse sans être trop humide, cela fragiliserait la pâte.

Si la farce est plutôt humide, farcissez les pâtes au dernier moment, juste avant de les cuire.

35  
MIN

+15  
MIN



POUR 4 À 6 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 25 MIN

ASSEZ FACILE

15 à 20 cannelloni du commerce • Huile d'olive • Fleur de sel • Poivre du moulin.

**POUR LA FARCE** • 250 g de ricotta

• 80 g de pecorino nature • 50 g de parmesan • Les zestes de ½ citron jaune • Une dizaine de noisettes • Une dizaine d'olives noires à la grecque.

**POUR LE JUS D'AGRUMES** • 1 belle

orange • 1 citron jaune • 15 à 20 g de beurre doux.

● Hachez les noisettes et faites-les griller à sec dans une poêle antiadhésive. Hachez également les olives noires, râpez

le pecorino et le parmesan. Mélangez le tout avec la ricotta, 2 c. à soupe d'huile d'olive et les zestes. Placez cette farce dans une poche à douille (ou un sachet de congélation noué avant de couper un des coins du sac).

● Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les cannelloni 3 à 4 min, le temps de les détendre sans les cuire complètement. Ôtez-les avec précaution (à l'aide d'une écumoire, c'est plus facile).

● Prenez les cannelloni un à un pour les farcir de fromage et disposez-les debout dans un plat avant de couvrir

le tout d'un film alimentaire.

● Pour la sauce, pressez d'abord l'orange. Prélevez le zeste du citron et hachez-le très finement. Pelez-le complètement, puis coupez-le en rondelles.

● Faites fondre le beurre dans une poêle. Quand il est mousseux, ajoutez 1 c. à café d'huile d'olive avant de déposer les rondelles de citron pour les poêler à vif 2 à 3 min. Déglacez avec le jus d'orange et réservez.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez le jus d'agrumes sur les cannelloni avant d'enfourner pour 10 à 12 min ■

### CANNELLONI MAISON

Étalez une boule de pâte nature, puis découpez-y de grands rectangles. Disposez une bande de farce sur l'un des rebords du rectangle et enroulez-la dans la pâte.



Un sauvignon blanc de Sancerre ou du Haut-Poitou, vin énergique et nerveux, en harmonie avec les agrumes du plat.

*Cannelloni farcis aux 3 fromages & aux agrumes*

45  
MIN

+25  
MIN

### Astuce de cuisson

En disposant les cannelloni debout, la partie qui n'est pas immergée dans le jus va devenir légèrement croquante. S'ils sont allongés dans le plat, ils resteront plus moelleux.

## Pressez, découpez !

Un autre ustensile malin : la presse à ravioli. Il existe des découpes rondes et carrées.



## Ravioli tradi

POUR 30 RAVIOLI

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 15 MIN

FACILE

Une boule de pâte nature (cf. page 82) • 1 grand bol de sauce tomate • Copeaux de parmesan • Huile d'olive • Quelques feuilles de basilic • Fleur de sel • Poivre du moulin.

**POUR LA FARCE** • 450 g de chair à saucisse • 1 petite boîte de concentré de tomate • 1 œuf • 1 c. à soupe de basilic haché • 4 pincées de cumin en poudre.

- Pour la farce, faites revenir la chair à saucisse avec 2 c. à soupe d'huile d'olive 5 min dans une poêle à feu doux. Laissez tiédir.
- Battez l'œuf avec le concentré de tomate, puis ajoutez les autres ingrédients de la farce et mélangez bien avec la chair à saucisse.
- Farinez le plan de travail et étalez finement la pâte (au rouleau ou au laminoir). Détaillez-y 60 cercles environ, à l'aide d'un petit verre ou d'un emporte-pièce dentelé.
- Déposez une cuillerée de farce au milieu d'un cercle. Humidifiez légèrement le contour à l'aide d'un pinceau trempé dans l'eau. Recouvrez d'un autre cercle de pâte et pressez les bords pour fermer le ravioli. Répétez l'opération pour former une trentaine de ravioli.
- Plongez-les 4 à 5 min dans l'eau bouillante et dégustez sans attendre avec un peu de sauce tomate réchauffée, un filet d'huile d'olive, quelques feuilles de basilic, des copeaux de parmesan, du sel et du poivre ■

### UNE SAUCE « TOMAT'EXPRESS » MAISON RELEVÉE

Dans une casserole, versez 400 g de pulpe de tomate (2 boîtes environ), 1 c. à soupe de thym, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 4 poivrons grillés coupés en dés et 1 c. à soupe de poudre de paprika. Portez à ébullition, puis passez sur feu moyen et poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 min. Laissez tiédir avant de passer au mixeur.



### BIEN EMBALLÉES !

Pendant la confection des ravioli et autres pâtes fourrées, plaquez bien la pâte contre la farce et appuyez soigneusement avec le bout des doigts tout autour de la farce, afin de retirer les bulles d'air qui se seraient formées : cela évitera aux ravioli de gonfler à la cuisson.

POUR 3-4 PERSONNES. PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 40 MIN

FACILE

Une bonne vingtaine de conchiglioni

• Un morceau de comté (12 mois minimum si possible) • Fleur de sel • Poivre 5 baies du moulin.

**POUR LA FARCE** • 2 cuisses de canard

confit (275 g de chair minimum)  
• 3 champignons • 1 citron vert • 1 oignon jaune • 2 rondelles de gingembre  
• 2 gousses d'ail • Vinaigre balsamique  
• Piment de Cayenne • Quelques brins de ciboulette • Huile d'olive.

- Enlevez la peau des cuisses de canard et émiettez la chair. Prélevez la moitié du zeste et le jus du citron vert. Hachez très finement les zestes. Réservez.
- Hachez finement l'oignon, le gingembre, l'ail et les champignons. Dans une poêle, faites-les dorer 4 à 5 min à feu vif dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Versez ½ c. à soupe de vinaigre balsamique, puis passez sur feu doux et continuez la cuisson 15 à 20 min en remuant de temps en temps.
- Mélangez la poêlée avec la chair du

canard, 4 ou 5 pincées de piment, le jus et les zestes hachés du citron, la ciboulette ciselée finement et 1 c. à soupe de poivre moulu.

• Cuisez les conchiglioni à l'eau bouillante (9 à 10 min environ). Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

• Remplissez chaque pâte avec un peu de farce et disposez-les au fur et à mesure dans un plat à gratin. Râpez un peu de comté par-dessus. Enfournez et laissez gratiner pendant 5 min ■

35  
MIN

+40  
MIN

Conchiglioni gratinés au canard confit

#### RECYCLEZ !

Un reste de pot-au-feu ou de confit de canard fera une excellente farce pour ces conchiglioni gratinés. Pensez à vérifier ce qu'il reste dans votre frigo avant de vous lancer.



Un vin rouge jeune de Bourgogne, du pinot noir souple et gouleyant avec des notes épicées, Côte chalonnaise ou Côte de Beaune.

#### Version crumble

Pour faire gratiner votre plat, remplacez le fromage par un crumble. Mélangez 100 g de pain d'épice émietté, 40 g de farine, 20 g de beurre demi-sel. Répartissez sur les pâtes avant de passer le tout 5 min sous le gril du four.

30  
MIN

### Dark Vador

Plus que le goût, légèrement iodé, c'est leur couleur noir d'encre qui fait le sel de ces pâtes. Dites aux enfants qu'elles s'appellent Dark Vador, ils vont adorer...



## Ravioli noirs, saint-jacques, crème au lard fumé

**POUR 20 RAVIOLI****PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN****FACILE**

Une boule de pâte à l'encre de seiche (*les ¾ de la recette page 83*)

- Poivre du moulin • Huile d'olive.

**POUR LA FARCE** • 15 belles noix de saint-jacques • 3 c. à soupe de parmesan râpé • 1 c. à soupe d'huile d'olive • ½ citron vert • 1 c. à soupe de persil ciselé.

**POUR LA SAUCE** • 25 cl de crème fleurette • 150 g de poitrine fumée • 3 ou 4 feuilles de sauge.

- Coupez la poitrine fumée en dés. Dans une casserole, versez la crème fleurette et portez-la à ébullition. Aux premiers bouillons, baissez le feu, ajoutez la poitrine fumée, les feuilles de sauge, et continuez la cuisson à feu doux pour 5 bonnes minutes.
- Pour la farce, taillez les noix de saint-jacques en tout petits dés, puis mélangez-les avec le reste des ingrédients.
- Farinez le plan de travail et étalez finement la pâte (au rouleau ou laminoir). Détaillez-y de grands ronds (40 environ) à l'aide d'un grand verre retourné.
- Déposez 1 cuillerée de farce au milieu du cercle. Humidifiez légèrement le contour à l'aide d'un pinceau mouillé avec de l'eau. Recouvrez d'un autre rond de pâte et pressez les bords pour fermer le ravioli. Répétez l'opération pour former tous les ravioli.
- Plongez-les 4 à 5 min dans l'eau bouillante et dégustez sans attendre avec un peu de sauce, de fleur de sel et poivre ■

**PRATIQUE** Si vous disposez de saint-jacques entières, détaillez également le corail en petits dés et intégrez-les à la farce. Vous pouvez aussi tenter la même recette en remplaçant les saint-jacques par de la chair de crabe émiettée.

**UNE FARCE RÉUSSIE**

C'est facile : elle doit être riche en saveurs, avec une texture assez homogène (pas de gros morceaux), onctueuse sans être trop humide car cela fragiliserait la pâte. D'ailleurs, si la farce est plutôt humide, farcissez les pâtes au dernier moment, juste avant de les cuire.

# TRUCS ET ASTUCES

## POUR RÉUSSIR VOS PÂTES FARCIÉS

### PLUS SIMPLE

Une fois la pâte réalisée, travaillez-la en plusieurs fois, par portions de 100 à 150 g, en réservant le reste emballé dans du film alimentaire.

### «UNITED COLORS OF RAVIOLI!»

Confectionnez une pâte « rouge épicee » avec de la harissa, « sweet rose » en incorporant de la purée de betterave, « jaune évasion » avec un mix d'épices indiennes (safran, curry par exemple) ou « brune envoûtante » avec de la poudre de cacao... Pensez juste à rééquilibrer la texture de la pâte en ajoutant un peu d'eau tiède si l'ingrédient bonus est plutôt sec ou un peu de farine si l'ingrédient bonus est humide.

### FARINEZ AUTREMENT

Côté farine, vous avez l'embarras du choix ! Blé complet, sarrasin, épeautre, maïs... Pensez tout de même à garder les proportions de 2/3 de farine de blé pour 1/3 d'une autre farine. Pour une pâte plus résistante, vous pouvez remplacer la moitié de la farine par de la semoule fine.

### POUR UNE PÂTE AU TOP

Choisissez des ingrédients de qualité pour les œufs, par exemple, préférez-les extra-frais. Prenez aussi le temps de malaxer longuement la pâte, afin qu'elle soit vraiment bien souple et élastique (au moins 10 à 15 min à partir du moment où la boule est formée).

### VERSION «NO GLU»

Vous pouvez aussi vous lancer dans la préparation d'une pâte sans gluten avec 100 % de farine de riz, ou un mélange de riz et sarrasin, pois chiche, châtaigne, quinoa ou autre.

Gardez les mêmes proportions que la pâte de base, c'est-à-dire 50 g d'œuf (1 œuf moyen) pour 100 g de farine. Attention : ces pâtes sont un peu plus fragiles à manipuler.



### Découpe à l'ancienne

Pour les gros ravioli, rien ne vaut la traditionnelle roulette dentelée. L'essayer, c'est l'adopter !



### LE CARAMEL

Pendant la préparation du caramel, laissez fondre le sucre sans mélanger, ni rien plonger dans la casserole, pas même une cuillère. Cela risquerait de faire cristalliser la préparation.

## Triangles à la compote de pomme, sauce caramel beurre salé

**POUR 4 À 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION** 35 MIN **CUISSON** 45 MIN

**ASSEZ FACILE**

1 boule de pâte vanille-amande (*cf. recette page 83*).

**POUR LA FARCE** • 5 pommes (d'au moins 2 variétés différentes type boskoop, golden, chantecler...) • 2 gousses de vanille • 1 citron jaune.

**POUR LA SAUCE** • 100 g de sucre en poudre • 20 cl de crème fleurette à température ambiante • 50 g de beurre demi-sel coupé en dés • ½ citron jaune. Des noisettes concassées pour la déco.

- Pour la compote, prélevez la moitié du zeste et le jus du citron. Hachez le zeste très finement. Épluchez les pommes et retirez-en les coeurs. Coupez-les en morceaux, puis placez-les dans une sauteuse antiadhésive avec les 2 gousses de vanille fendues et grattées, 2 c. à soupe de jus de citron et les zestes hachés.
- Démarrer la cuisson à couvert, sur feu moyen, et laissez 5 à 6 min, le temps que les pommes ramollissent. Ôtez le couvercle, laissez encore 2 min, puis passez sur feu doux et poursuivez la cuisson 10 min de plus. Coupez le feu et laissez tiédir dans la poêle avant de retirer les gousses de vanille.
- Pour la sauce, versez le sucre dans une casserole avec 1 c. à soupe d'eau, 10 gouttes de jus de citron, et faites fondre à feu moyen. Dès que le caramel a une jolie couleur ambrée, retirez-le du feu, versez la crème en une seule fois (attention aux projections !), puis ajoutez les dés de beurre et mélangez au fouet. Replacez la casserole sur feu doux, fouettez vivement et laissez épaissir à feu doux pendant 5 bonnes minutes. Réservez.
- Farinez le plan de travail et étalez finement la pâte (au rouleau ou au laminoir). Détaillez dans la pâte de grands carrés (à l'aide d'une roulette dentelée ou d'un couteau), puis coupez-les en 2 pour obtenir des triangles.
- Déposez 1 cuillerée de farce dans un triangle (pas trop près du bord), puis humidifiez légèrement les contours à l'aide d'un pinceau mouillé avec de l'eau. Déposez un autre triangle par-dessus et pressez les bords pour refermer le tout. Répétez l'opération pour former le reste des triangles.
- Plongez-les 4 à 5 min dans l'eau bouillante et dégustez-les aussitôt, accompagnés de sauce caramel et de noisettes ■

### DES IDÉES POUR GAGNER DU TEMPS

Préparez les pâtes la veille. Disposez-les une à une sur une plaque farinée, couvrez-les d'un film alimentaire et entreposez-les au frais. Cuites, elles se conserveront 2 à 3 jours au frais. Sinon, congélez-les (1 à 2 mois maximum). Il suffira de les plonger dans l'eau bouillante, sans décongélation, en adaptant le temps de cuisson.

# FEUILLETEZ, SAVOUREZ...

## LA PASTA DES CHEFS



### RIGATONI FARCIS, CHAMPIGNONS, PERSIL, CHORIZO

*La recette de William Ledeuil*

**POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 25 MIN REPOS 25 MIN**

**ASSEZ FACILE**

20 rigatoni • 500 g de champignons de Paris • 1 échalote • 50 g de beurre • 1 bâton de citronnelle • 15 cl de bouillon tom kha kai de volaille • 10 feuilles de basilic thaï effeuillé • Quelques feuilles de basilic frites • 50 g de pesto de basilic • 25 noisettes pimentées et caramélisées • 8 fines lamelles de chorizo • Sel, poivre.

- Nettoyez les champignons de Paris et émincez-les. Ciselez l'échalote.
- Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et faites suer l'échalote avec le bâton de citronnelle coupé en 2, dans le sens de la longueur. Ajoutez les champignons, assaisonnez, et laissez cuire à feu vif à couvert pendant 10 min.
- Lorsque le jus des champignons est réduit, ajoutez 5 cl de tom kha kai de volaille et poursuivez la cuisson jusqu'à réduction complète du bouillon.

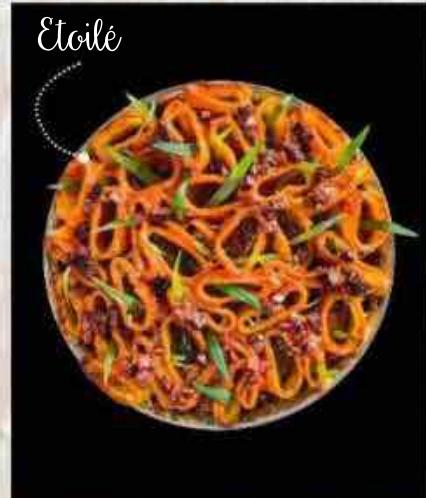
Concassez grossièrement au mixeur.

- Ajoutez le basilic thaï émincé et remplissez une poche à douille (vous coupez le bout de la poche à la taille de l'orifice des pâtes) de la farce aux champignons.
- Faites cuire les rigatoni al dente 9 min dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Farcissez les rigatoni avec la farce de champignons.
- Dans une grande sauteuse, portez à ébullition le tom kha kai de volaille restant, posez délicatement les rigatoni farcis et enrobez-les délicatement. Conservez un peu de jus réduit.
- Dans des bols, disposez les rigatoni, répartissez les feuilles de basilic frites, les noisettes caramélisées, les tranches de chorizo.
- Disposez le pesto de basilic autour et saucez avec le jus restant ■

**Essentiel**



Une relecture inspirée et sans frontières de cet ingrédient multiforme. *Pâtes autrement*, de William Ledeuil. Éditions La Martinière, 35 €.



### GRATIN DE CANNELLONI À LA TOMATE, PARMESAN, OLIVES ET ESTRAGON

*La recette de Frédéric Anton et Christelle Brua*

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN REPOS 35 MIN**

**ASSEZ FACILE**

400 g de gros cannelloni • 200 g de concassée de tomates • 100 g de parmesan • 100 g d'olives noires • Feuilles fraîches d'estragon • 10 cl de jus gras • 20 g de beurre (pour le plat) • 1 filet d'huile d'olive • Gros sel.

- Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Dans une casserole d'eau bouillante salée et un filet d'huile d'olive, blanchissez les cannelloni pendant 2 min. Égouttez.
- Beurrez le fond et les bords d'un plat à gratin. Parsemez l'intérieur avec la moitié du parmesan râpé, puis rangez les cannelloni côté à côté.
- Ajoutez la concassée de tomates, puis disposez les olives noires et les feuilles d'estragon. Parsemez à nouveau de parmesan, puis faites griller au four pendant 30 min. Servez aussitôt ■



100 recettes pour tutoyer les étoiles sans effort. *Pâtes* de Frédéric Anton et Christelle Brua, Éditions du Chêne, 95 €.

# Ravioli, relevez le défi

Rien ne remplace le plaisir enfantin de façonner, découper, farcir des ravioli maison. La panoplie du parfait raviolo, c'est par ici !

TEXTE PAULINE GUILLET ET EVE-MARIE ZIZZA-LALU

## CROQUE RAVIOLES

Une bouche ourlée qui façonne vos ravioli d'un coup de dent. Déposez un rond de pâte dans le moule, ajoutez la farce de votre choix, refermez la coque d'une simple pression, enlevez l'excédent de pâte. C'est prêt !

**MOULES CHAUSSONS MATHON DE DIAMÈTRES DIFFÉRENTS, 11,99 € LES 4. EN VENTE SUR MATHON.FR.**



## VERSION CUBISTE

Jouez aux cubes, faites des chaussons, des raviolis, des petites bouchées... Il suffit de remplir les 4 empreintes de pâte, de refermer l'autre moitié et d'appuyer fermement. Objectif : 20 à 30 ravioli en 5 minutes. Chiche !

**DUMPLING CUBE 24,90 €. EN VENTE SUR MEILLEURDUCHEF.COM**



## MAMMA MIA

La rolls de la machine à pâtes made in Italy. D'un beau rouge passion pour chanter votre amour de la pasta en 3 formats : lasagnes, fettucine et tagliolini... 10 épaisseurs possibles. En option : 12 accessoires permettent de réaliser d'autres formes. **ATLAS 150, MARCATO. 84,90 €. EN BOUTIQUES ARTS DE LA TABLE.**

## TOUT SIMPLE

Avec un minimum d'accessoires (une planche, un couteau et une roulette dentelée), on peut aussi préparer de jolis ravioli. Rendez-vous en p. 111.



### SUPER MIX

Faire une farce n'a jamais été aussi simple. Le dernier-né des mixeurs plongeants de Braun mixe finement et sans effort avec une zone de coupe 2,5 fois plus grande que la normale. Le moteur reste ultra-silencieux. Vendu avec sa panoplie d'accessoires (dont le bol multi-fonctions) **MULTIQUICK 9 BRAUN MQ9087 ET SES ACCESSOIRES. 179,99 €.**

### MON ROBOT A DU SANG ITALIEN

Pensez-y, votre robot est équipé d'accessoires pour étaler les pâtes sans effort.

- Le kit Pasta Expert Kenwood pour le Cooking Chef comprend un laminoir, une filière à tagliatelle et une filière à spaghetti en acier inoxydable avec un rouleau guide pâte.

**KIT PASTA EXPERT MA830. 219,90 €, KENWOOD.**

- KitchenAid propose un set complet adaptable à sa gamme de robots Artisan, avec un laminoir et deux rouleaux découpeurs pour les tagliatelle et les spaghetti.

**SET MACHINE À PÂTES 5KPR4, 159 €, KITCHENAID.**



### À BICYCLETTE

Vous allez adorer ces roulettes unies comme les 5 doigts de la main. De largeur réglable, elles découpent simultanément des bandes parfaitement régulières. Lames unies ou cannelées.

**BICYCLETTE À PÂTES DE BUYER. À PARTIR DE 85,50 €. EN BOUTIQUES ARTS DE LA TABLE.**

### LE MAÎTRE DU FEU

Ses matériaux multi-couches rendent ce faitout hyper réactif : il monte très vite en température et sa cuisson s'arrête instantanément hors du feu. Idéal pour maîtriser la cuisson al dente. S'adapte à l'induction.

**FAITOUT AFFINITY EN 20, 24 ET 28 CM. À PARTIR DE 169,90 €. EN BOUTIQUES ARTS DE LA TABLE.**



### POUR LA BEAUTÉ DU ZESTE

Craquez pour ce zesteur de compétition et transformez l'écorce de vos agrumes en zestes floconneux et aériens. Il est également efficace pour râper cannelle, chocolat et parmesan.

**ZESTEUR MICROPLANE, 34,95 €. EN BOUTIQUES ARTS DE LA TABLE.**





La cuisine historique  
de l'atelier des Chefs,  
rue de Penthièvre à Paris.

# DANS LES CUISINES DE... L'ATELIER DES CHEFS

Une ambiance bon enfant, des chefs pédagogues, un vaste choix de formats et d'horaires... l'atelier des Chefs propose depuis 2004 une expérience culinaire qui séduit 200 000 participants par an dans toute la France. L'équipe de *Régal* a testé et s'est régalée avec l'atelier « dîner bistronomique » !

TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU PHOTOS ALEXIS DUCHATEL



## LE PLAISIR SANS LE STRESS

Julien Lainé enseigne à l'atelier des Chefs depuis 2014.

Après un parcours classique dans les grandes institutions, il se découvre une vocation pour la transmission. Son objectif : partager le plaisir de cuisiner sans stresser. Les formats des cours varient de 1 demi-heure (agréable pause déjeuner) à 2 heures sur toutes sortes de thèmes avec des séquences plus techniques.

## l'entrée

Oeuf poché sur lit de poireaux et saumon frais mariné



ON CUISINE, ON S'AMUSE, ON SAVOURE...

Françoise, Anne-Claire, Dany et Cécile se sont inscrites pour une matinée de cuisine menée tambour battant. Le cours du jour explore la tradition : on ne lésine pas sur le beurre, la farine et le vin rouge. Les parfums qui s'échappent des casseroles préparent les papilles à la dégustation, conclusion gourmande et attendue de la séance.

## le plat



**TOP POCHÉS**

Pour réussir vos œufs pochés, utilisez des œufs extra-frais et cuisez-les 2 par 2 dans une eau frémissante vinaigrée.

- Désarêtez le saumon, retirez la peau et taillez-le en fines lanières. Épluchez et émincez le blanc des oignons nouveaux. Zestez et pressez le citron vert. Dans un plat, disposez les lanières de saumon, les oignons, le zeste et le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Mélangez, couvrez d'un papier film et laissez mariner au réfrigérateur 20 min.
- Retirez la partie verte et les 2 premières feuilles des poireaux. Lavez les blancs, et coupez-les en 2 tronçons égaux. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée (10 g de gros sel/litre) et faites-les cuire à frémissement pendant 10 à 15 min. Vérifiez la cuisson, ils doivent être légèrement croquants. Égouttez-les et plongez-les dans une eau glacée pour stopper la cuisson. Coupez-les en 2 dans

le sens de la longueur et réservez-les sur du papier absorbant.

- Pour la purée, lavez et ciselez la ciboulette. Dans un bol, mélangez-la avec le fromage frais, le piment d'Espelette et le sel. Réservez.
- Pour les œufs, faites bouillir 1 l d'eau vinaigrée, puis baissez le feu (l'eau doit être frémissante). Cassez les œufs 1 par 1 dans un ramequin, plongez-les d'un coup dans l'eau et laissez-les cuire durant 2 à 3 min. Sortez-les à l'aide d'une écumeoire (vérifiez la cuisson avec le doigt, le blanc doit être ferme et élastique), puis plongez-les dans un bol d'eau tiède.
- Dans une assiette, disposez 4 morceaux de poireau arrosés de sauce, puis parsemez le tout de lamelles de saumon mariné et ajoutez l'œuf poché par-dessus. Poivrez et dégustez aussitôt ■

**Cocotte de joues de porc confites au vin rouge**

POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 2 H

1,2 kg de joues de porc • 1 carotte • 1 oignon • 1 bouquet garni (thym, laurier) • 1 gousse d'ail

• 3 cl d'huile d'olive • 30 g de farine de blé • 2 l de vin rouge • Sel, poivre du moulin.

**POUR LA PURÉE** • 1 kg de pommes de terre bintje • 100 g de beurre doux  
• 15 cl de lait demi-écrémé • Gros sel.

- Épluchez l'oignon et la carotte, puis coupez-les grossièrement. Dans une marmite, avec un filet d'huile, faites colorer les joues de porc, puis réservez-les. Faites aussi colorer rapidement l'oignon et la carotte, ajoutez la farine et remettez les joues de porc et salez. Recouvrez les joues de vin rouge, portez à ébullition, en écumant et en mélangeant régulièrement. Laissez cuire à feu doux et à couvert avec les aromates pendant 2 h pour que les joues soient bien confites. La sauce doit devenir onctueuse et réduire d'un bon quart.
- Pour la purée, épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes, puis mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'eau froide.

Faites-les cuire avec du gros sel pendant 15 min environ, vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Égouttez et écrasez-les. Ajoutez le beurre et le lait et rectifiez l'assaisonnement.

- Dans une assiette, servez les joues de porc avec la sauce et présentez la purée dans une mini-cocotte ■

**LA MARINADE, TOUJOURS LA VEILLE**

Pensez à faire marinier la viande dans le vin rouge la veille. Il vous faudra alors la laisser s'égoutter 1 h avant de la colorer.





## SECRET DE CARAMEL

Prenez une sauteuse large. Ne mélangez surtout pas le sucre tout de suite. Attendez l'apparition du point de cuisson et mélangez uniquement à cet endroit en élargissant progressivement la zone. Dès l'apparition des gros bouillons, coupez le feu. Si le caramel est trop épais, ajoutez une pointe d'eau.



**POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 20 MIN REPOS 1 H**

400 g de pâte feuilletée (demandez à votre boulanger) • 30 g de sucre glace.

**POUR LA CRÈME** • 50 cl de lait demi-écrémé • 1 gousse de vanille • 3 œufs  
• 50 g de farine de blé • 100 g de sucre en poudre • 30 cl de crème liquide entière.

**POUR LA SAUCE CARAMEL** • 80 g de sucre en poudre • 15 cl de crème liquide entière  
• 25 g de beurre demi-sel.

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Faites-y cuire la pâte feuilletée entre 2 plaques pendant 20 min, puis enlevez la plaque supérieure et terminez la cuisson pendant 5 min. Préchauffez le gril du four. Saupoudrez la pâte de sucre glace et faites-le caraméliser sous le gril. Réservez.

- Préparez la crème : portez le lait à ébullition et faites-y infuser la vanille ouverte en 2 et grattée. Fouettez vigoureusement les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la farine, puis le lait chaud, remettez dans la casserole et portez le tout à ébullition. Laissez cuire 3 min en remuant constamment. Versez la crème dans une boîte, filmez au contact de la crème et réservez au frais pendant 1 h.

- Une fois qu'elle est refroidie, fouetez cette crème pâtissière jusqu'à ce qu'elle soit lisse, et montez les 30 cl de crème liquide en chantilly. Incorporez délicatement la chantilly à la crème pâtissière. Remplissez une poche à douille avec ce mélange et réservez.

- Pour le caramel, saupoudrez de sucre une

poêle à fond épais et laissez caraméliser sans mélanger. Dès que le sucre a pris une couleur rousse, ajoutez le beurre demi-sel et mélangez bien, puis ajoutez la crème liquide au fur et à mesure. Mélangez et laissez refroidir.

- Coupez la pâte feuilletée en 3 morceaux de taille identique. Nappez les 2 premiers morceaux de crème, puis superposez les 3 étages du millefeuille. Coupez franchement avec un couteau à lame épaisse. Servez avec le caramel à part ■



# ET TOQUE, UN VIN !

Julia Sedefdjian est la plus jeune chef étoilée de France. Aux Fables de la Fontaine à Paris, elle nous raconte deux belles histoires. Il était une fois « Un plat, un vin »...

TEXTE HÉLÈNE PIOT  
PHOTOS ADELINE MONNIER



Le lieu

## LE PLAT

**Le dimanche midi... en plus chic.**  
*« Pour moi, l'aioli, c'est le plat du dimanche midi en famille. Tu as fait la fête la veille, tu t'es couché tard (ou tôt le matin), tu émerges juste avant le déjeuner et là, ta super maman a préparé un aioli. Elle le pose sur la table, tu es affamé, tu plonges direct la cuillère, tout le monde s'y met, parle en même temps, rigole, râle... Bon, pour le VII<sup>e</sup> arrondissement de Paris, j'ai conçu une version plus chic, mais je veux que le principe soit le même : un plat qui vient du cœur, préparé pour les autres, afin de leur donner énergie et joie de vivre. »*



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 40 MIN

4 pavés de lieu jaune • 8 mini-carottes fanes • 8 cébettes • 4 petits navets ronds • 4 pommes de terre • 4 artichauts • 2 betteraves cuites • 2 oignons rouges • 5 cl de vin blanc • 4 gousses d'ail • Thym • Safran • Sucre semoule • 4 c. à soupe d'huile de tournesol • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 150 g de gros sel • Fleur de sel • Poivre du moulin.

- Enveloppez chaque pavé de lieu dans le gros sel pendant 5 min pour le raffermir. Rincez, séchez, déposez sur chacun une branche de thym, du poivre et un peu d'huile d'olive, puis roulez-les dans du papier film bien serré pour obtenir de beaux rectangles. Réservez au frais.

- Épluchez tous les légumes. À l'eau bouillante salée, faites cuire les navets taillés en 4 pendant 6 min, les carottes 5 min, les cébettes 2 min. Coupez les pommes de terre en tranches de 2 cm, faites-les cuire 8 min dans de l'eau frémissante salée et safranée. Faites revenir les artichauts coupés en 2 dans de l'huile, salez, poivrez, déglacez au vin blanc, laissez cuire à couvert 5 min. Coupez les oignons rouges en 8, faites-les cuire au four à 180 °C (th. 6) 15 min sur une plaque avec huile d'olive, sel, poivre et un peu de sucre. Mixez les betteraves avec 25 cl d'eau, du sel et du poivre.

- **Préparez l'aioli :** pillez les gousses d'ail, montez-les à l'huile, salez, poivrez.
- Faites réchauffer les légumes 6 min au four, faites cuire le lieu à la vapeur à 100 °C pendant 5 min. Dressez en déposant des points d'aioli et de coulis de betterave. Terminez par une touche de fleur de sel ■

## LE VIN

Crémant de bordeaux  
Jaillance, cuvée Icône.

« Je préfère habituellement le bourgogne au bordeaux mais David Bottreau, le propriétaire des Fables de la Fontaine, m'a convaincu d'essayer cette cuvée avec l'aioli. C'est un blanc de noirs, 100 % cabernet franc, extra-brut. Ce côté "sauvage" met en valeur le pavé de lieu, très nature lui aussi. »





### Huîtres en gelée au yuzu et fumées au foin

Au moment de servir, décorez de petites fleurs comestibles et de citron caviar pour la fraîcheur.

## LE VIN

Clairette de Die  
Jaillance, cuvée Icône.  
«Je ne devrais pas le dire mais ça aussi, c'est un souvenir d'enfance! Enfin d'adolescence, plutôt: ma meilleure amie, Line, habitait à Die. Comme la clairette est légèrement sucrée et peu alcoolisée, on adorait! Étonnamment, cette douceur et les bulles forment un très bon accord avec l'iode, le sel et l'acidulé.»



**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 50 MIN**

16 huîtres n° 2 • 1 poignée de foin.

**POUR LA GELÉE D'EAU DE MER** • 5 cl d'eau minérale

• 1 c. à café de jus de yuzu • 1 feuille de gélatine.

**POUR LE CONDIMENT** • 100 g de salicornes hachées

• 100 g d'échalotes ciselées • 2 c. à soupe d'huile d'olive

• ½ jus de citron • Sel, poivre.

● Ouvrez les huîtres. Conservez leur eau dans un bol. Détachez-les de leur pied, réservez-les. Jetez la partie plate des coquilles, lavez les parties bombées.

● Préparez la gelée d'eau de mer. Faites chauffer doucement 10 cl d'eau des huîtres, l'eau minérale et le jus de yuzu. Ajoutez la gélatine et laissez prendre au frais.

● Préparez le condiment en mélangeant tous les ingrédients.

● **Préparez les huîtres fumées au foin.** Disposez 8 huîtres dans leurs coquilles, ajoutez 1 petite cuillerée de condiment. Mettez le foin dans une casserole. Posez les huîtres par-dessus. Couvrez hermétiquement et faites chauffer à feu vif pour que le foin prenne feu. Quand la fumée commence à prendre, comptez 10 sec. et éteignez le feu. Après 2 min, placez immédiatement les huîtres au frais.

● **Préparez les huîtres en gelée.** Disposez dans les 8 autres coquilles 1 petite cuillerée de condiment, 1 huître et 1 cuillerée de gelée au yuzu. Replacez-les au frais pour que la gelée adhère aux huîtres ■



### Le chef

**Julia Sedefdjian.** Niçoise d'origine, la chef a passé 17 ans sur la baie des Anges avant de monter à Paris, son double CAP en poche (cuisine et pâtisserie). Premier poste dans la capitale: les Fables de la Fontaine. Embauchée comme commis en 2012, la voilà bientôt promue seconde, puis chef en août 2015. La première étoile Michelin brille dès le printemps 2016. À ce rythme-là, qui sait où s'arrêtera Julia ?

## LE PLAT

**Un défi personnel.** «Quand j'ai commencé à travailler, il y avait plein de choses que je n'aimais pas: la plupart des fruits de mer, beaucoup d'herbes comme la coriandre... Mes premiers formateurs, au CAP et au restaurant étoilé Aphrodite à Nice, m'ont obligée à y goûter et à les travailler. Ils avaient raison: dans notre métier, il faut approcher tous les produits. Et maintenant, j'adore! Ces deux recettes d'huîtres, par exemple, exaltent, l'une le côté iodé, l'autre le côté salé-acidulé. Pour le souligner, vous pouvez ajouter des fleurs de bourrache, oyster leaves, cress borage ou des billes de vinaigre pour la fraîcheur. »



# Desserts orange

LES FRUITS DE LA SAISON CACHENT DANS LEUR CHAIR LE SOLEIL QUI NE BRILLE PAS DEHORS. ORANGES, PAMPLEMOUSSES, CLÉMENTINES DONNENT BONNE MINE À VOS DESSERTS D'HIVER. C'EST LE MOMENT D'ACIDULER VOS TABLÉES !

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISTIQUE MÉLANIE MARTIN PHOTOS EMANUELA CINO

15  
MIN

+1 H

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
RÉFRIGÉRATION 1 H  
SANS CUISSON

TRÈS FACILE

3 oranges • 1 pomelo • 3 clémentines  
• 3 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe d'huile  
d'olive • 100 g de mélange de fruits secs.

- Prélevez les suprêmes des oranges, du pomelo et des clémentines (voir p. 113).
- Dans un grand saladier, mélangez le miel et l'huile d'olive, puis ajoutez les agrumes. Placez au frais pendant 1 h.
- Ajoutez les fruits secs au moment de servir. Mélangez bien et dégustez ■

*Salade d'agrumes au miel  
et aux fruits secs*

## Astuce

Utilisez de l'huile de mandarine mélangée avec le jus d'un citron pour renforcer le caractère acidulé.

# Giramisu aux pomelos roses et au thé

## C'EST UN POMELO !

On l'appelle à tort pamplemousse, mais le fruit gorgé de jus amer et acidulé que l'on trouve sur les étals est un pomelo.

+3 H

20  
MIN

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
RÉFRIGÉRATION 3 H  
SANS CUISSON

FACILE

2 pomelos • 200 g de crème fleurette • 200 g de mascarpone • 60 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille • 1 paquet de biscuits roses de Reims • 30 cl de thé (type earl grey ou thé floral).

- Faites infuser le thé dans une eau bien chaude. Coupez la gousse de vanille en 2, récupérez les graines à l'intérieur.
- Fouettez le mascarpone avec le sucre et les graines de vanille pendant quelques minutes.
- Dans un saladier, montez la crème fleurette en chantilly (voir p. 113), puis incorporez-la au mascarpone en plusieurs fois.
- Prélevez les suprêmes des pomelos (voir p. 113).
- Garnissez le fond de 4 verrines de crème au mascarpone, recouvrez d'une couche de biscuits trempés très rapidement dans le thé, déposez par-dessus quelques segments de pomelo, puis recouvrez de crème au mascarpone. Recommencez l'opération en terminant par des quartiers de pomelo.
- Placez au frais pour 3 h au minimum. Dégustez bien froid ■

## Relevez la chantilly

avec quelques épices :  
un mélange de cannelle  
et de poivre noir  
par exemple, comme  
la poudre Equinoxiale  
de Roellinger.



Un sauternes, appellation de Bordeaux, vin blanc liquoreux, complexe et équilibré avec des notes d'agrumes. À servir autour de 8-9 °C.

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 45 À 55 MIN RÉFRIGÉRATION 3 À 4 H

## ASSEZ FACILE

**POUR LA PÂTE SABLÉE**

- 250 g de farine T45 (+ 10 g pour le plan de travail) • 85 g de sucre glace • 30 g de poudre d'amande • 1 pincée de fleur de sel • 150 g de beurre froid • 1 œuf entier.

**POUR LES KUMQUATS CONFITS**

- 250 g de kumquats • 200 g de sucre en poudre • 25 cl d'eau.

**POUR LA PANNA COTTA** • 25 cl de crème légère (à 10 % de M.G.) • 75 cl de crème fleurette • 80 g de sucre • 25 g de gélatine (6 feuilles env.) • 1 gousse de vanille.

- Préparez la pâte sablée (n° 4 p. 112).
- Farinez le plan de travail, puis étalez

la pâte sur une épaisseur d'environ 3 mm.

- Déposez-la dans un moule à tarte et faites-la cuire à blanc pour 25 à 30 min (voir p. 113). Sortez le fond de tarte du four et laissez-le refroidir.
- Pendant ce temps, lavez et coupez les kumquats en rondelles et retirez-en les pépins. Dans une casserole, versez le sucre et l'eau, portez à ébullition. Une fois le sucre dissous, baissez le feu, plongez les kumquats dans le sirop et faites mijoter pendant 20 à 25 min, le temps que les kumquats deviennent translucides. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- Préparez la panna cotta, plongez les

feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide. Coupez la gousse de vanille en 2 et récupérez-en les graines. Versez les crèmes fleurette et légère, le sucre, les graines de vanille et la gousse dans une casserole, puis faites frémir.

- Dès le début de l'ébullition, retirez la casserole du feu et ajoutez les feuilles de gélatine essorées. Remuez bien à l'aide d'un fouet et laissez légèrement refroidir.
- Coulez la panna cotta dans le fond de tarte cuit. Disposez au réfrigérateur pendant 3 à 4 h, la panna cotta doit figer. Déposez les kumquats confits sur le dessus et dégustez-la, bien fraîche, le jour même ■

# Tarte panna cotta et kumquats confits

## Y a un pépin?

Le kumquat a une chair acidulée et une peau douce-amère, mais ses pépins sont âpres. Si vous les laissez pour le décor, ne les mangez pas.

+55  
MIN45  
MIN**LE KUMQUAT**

Mûr, il a une peau brillante, souple, mais pas trop molle, et surtout d'un beau jaune-orangé.

Si le fruit tire sur le vert, il n'est pas mûr...



Un coteaux-du-Layon, vin blanc moelleux de Loire, apportera le bon dosage de douceur, d'acidité et d'arômes exotiques.

# Gâteau aux clémentines confites et verveine

35  
MIN

+55  
MIN

## JUTEUSE CLÉMENTINE

Issue de la mandarine, elle en a hérité l'arôme doux et sucré et la jutosité. Elle est moins acide, plus facile à peler et presque sans pépins.

## Péférez la Crouse

IGP depuis 2007, c'est la seule clémentine française. Sa peau est fine, sa chair juteuse et sans pépins.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN

CUISSON 55 MIN

INFUSION 8 MIN

FACILE

- 2 clémentines • 3 œufs • 110 g de sucre roux • 85 g de farine • 100 g de poudre de noisette • 1 sachet de levure chimique • 1 pot de yaourt • 60 g de beurre fondu.

### POUR LES CLÉMENTINES CONFITES

- 3 clémentines bio • 380 g de sucre • 2 sachets d'infusion à la verveine • 25 cl d'eau.

### POUR LE GLAÇAGE

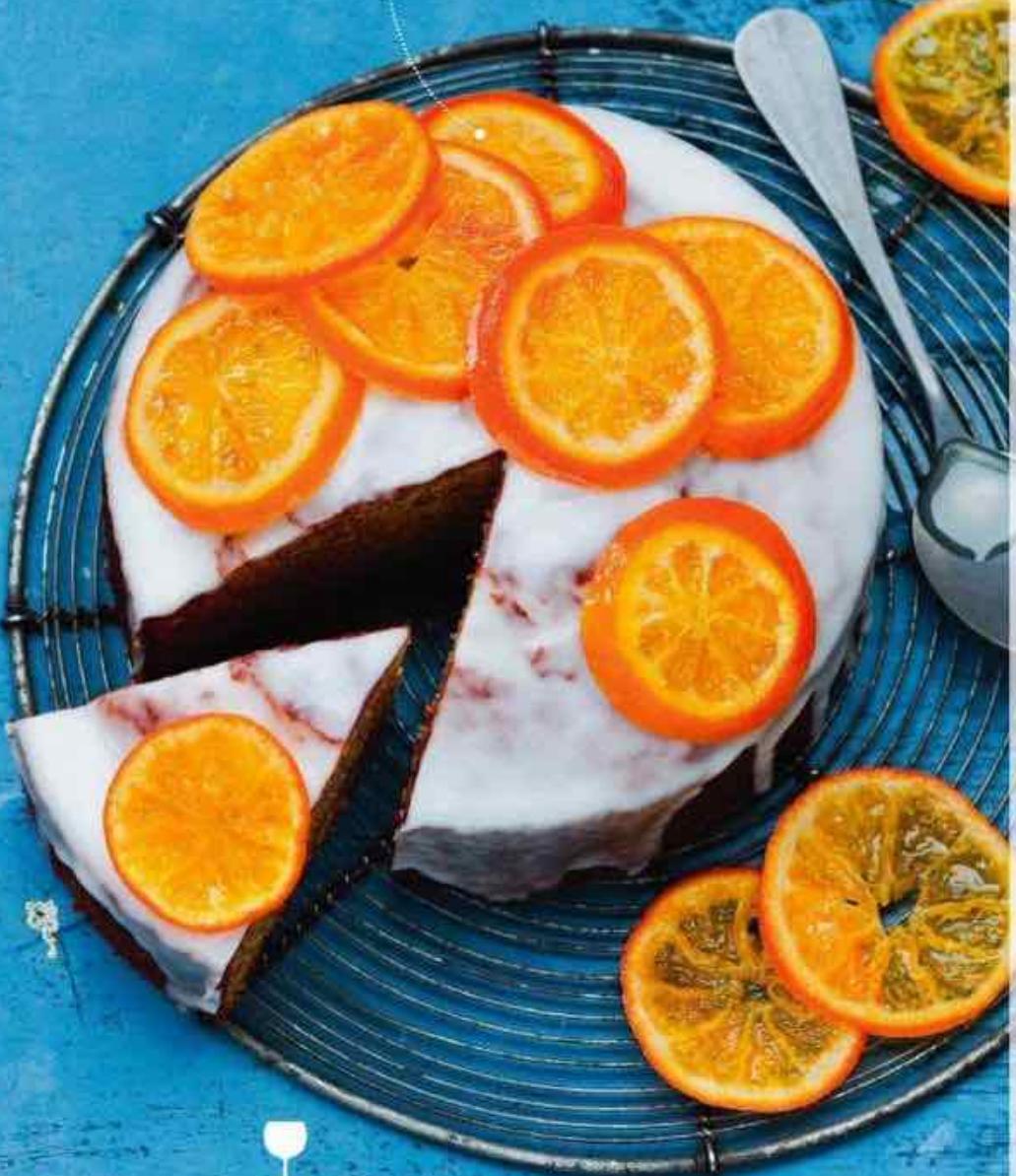
- 150 g de sucre glace • 1 citron.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Prélevez les zestes des clémentines à l'aide d'une fine râpe.

● Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure et la poudre de noisette. Ajoutez les œufs un à un et mélangez. Ajoutez le yaourt, le sucre et les zestes des clémentines. Versez dans un moule antiadhésif d'environ 20 cm de diamètre, puis placez dans le four et faites cuire le gâteau pendant 25 à 30 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau. Sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir avant de le démouler.

● Préparez le glaçage (n° 5 p. 112) et les clémentines confites (n° 6 p. 112).

● Étalez le glaçage sur toute la surface avec une grosse cuillère, puis décorez le dessus du gâteau de tranches de clémentine confite bien égouttées ■



Direction le Sud-Ouest, avec un monbazillac liquoreux de quelques années de bouteille pour apporter rondeur et gourmandise.

POUR 4 À 6 PERSONNES. PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 2 À 3 MIN/CRÊPE REPOS 2 H

FACILE

**POUR LA PÂTE À CRÊPES**

300 g de farine • 75 cl de lait • 6 œufs

• 50 g de beurre • 3 c. à soupe de sucre vanillé • 5 c. à soupe d'huile de pépins de raisin (ou d'une autre huile neutre).

**POUR LE BEURRE À L'ORANGE ET AU GRAND MARNIER**

100 g de beurre • 50 g de sucre en poudre

• 2 oranges non traitées • 2 c. à soupe de Grand Marnier.

- Sortez le beurre à l'avance, puis coupez-le en morceaux. Prélevez les zestes des oranges avec une fine râpe et pressez le jus dans un récipient.
- Mélangez, à l'aide d'une cuillère en bois, le beurre avec le sucre et le zeste. Une fois que le mélange est bien crémeux, ajoutez 2 c. à soupe de jus d'orange et le Grand Marnier. Remuez bien. Placez le beurre dans un film alimentaire, formez un boudin

et placez au frais pour qu'il durcisse.

● Préparez la pâte à crêpes.

● Préchauffez une poêle, graissez-la. Faites cuire les crêpes pendant 2 à 3 min, en les retournant à mi-cuisson.

- Tartinez les crêpes de beurre à l'orange au Grand Marnier et pliez-les en 4. Remettez-les ensuite dans la poêle et chauffez doucement le temps que le beurre fonde. Dégustez aussitôt ■

*Crêpes Suzette légères*+30  
MIN25  
MIN

Un verre de liqueur de mandarine maison (ou pas) que l'on pourra substituer aussi (en secret) au Grand Marnier dans la recette.

*Caramélisée et flambée*

La classique crêpe Suzette est préparée au sucre caramélisé avec un peu de jus de citron, détendu au jus d'orange. Pour finir par un flambage au Grand Marnier.

**PRATIQUE !**

Le beurre à l'orange se conserve 1 à 3 mois au congélateur et environ 1 semaine au réfrigérateur.

## CHANGEZ DE PEAU

Essayez avec d'autres agrumes à la peau épaisse : pamplemousse, citrons, cédrats... Prévoyez un peu de temps !

+1H

30  
MIN

POUR ENVIRON 350 G  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 1 H REPOS 48 H

DÉLICAT

600 g d'oranges non traitées  
• 400 g de sucre cristallisé  
(+ 50 g pour la décoration)  
• 3 c. à café de gros sel.

● Lavez les oranges, puis incisez leur écorce en quartiers, afin de les détacher de la chair. Déposez les quartiers d'écorce dans un grand saladier rempli de 1 l d'eau et ajoutez 1 c. à café de gros sel. Faites tremper pendant 24 h.

● Égouttez les quartiers d'écorce, puis coupez-les en bâtonnets de la taille d'une orangette. Portez 2 l d'eau à ébullition avec le reste du gros sel, puis plongez-y les orangettes pendant 1 min à compter de la reprise de l'ébullition. Égouttez et faites chauffer à nouveau 2 l d'eau dans une casserole. Plongez-y les orangettes pendant 5 min. Égouttez et faites chauffer une dernière fois 2 l d'eau. Plongez-y les orangettes pendant 15 min.

● Préparez le sirop de sucre dans une autre casserole. Versez 6 cl d'eau et 300 g de sucre et faites chauffer à feu vif. Dès que le sirop forme des petites bulles brillantes qui éclatent en surface, ajoutez-y les orangettes préalablement égouttées. Faites cuire à petit frémissement pendant 30 min. Versez ensuite les 100 g de sucre restants et faites réduire le sirop à petit feu sans coloration. Le sirop ne doit pas devenir caramel.

● Égouttez les orangettes sur une grille et faites-les sécher minimum 24 h.

● Roulez les orangettes dans les 50 g de sucre cristallisé ■

# écorces d'orange confites



## Astuce

Vous pouvez également tremper les orangettes dans du chocolat noir pâtissier fondu. Faites-les sécher sur une grille ou un papier sulfurisé avant de les déguster afin que le chocolat durcisse.



Un floc de Gascogne rosé, vin de liqueur dont la fermentation alcoolique a été stoppée par l'ajout d'armagnac. À servir avec des glaçons.

**TANGERINES,  
MANDARINES,  
CLÉMENTINES...**  
et toutes leurs petites  
cousines sont  
vos alliées de l'hiver  
pour faire le plein  
de vitamines !

## Cookies mandarines-cacao

+15  
MIN

20  
MIN

**POUR 15 COOKIES ENVIRON**

**PRÉPARATION** 20 MIN

**CUISSON** 15 À 17 MIN

**CONGÉLATION** 2 H

**FACILE**

150 g de beurre mou • 1 œuf

- ½ orange non traitée • 200 g d'amandes en poudre • 80 g de sucre en poudre • 50 g de poudre de cacao amer • 150 g de farine.

**POUR LA DÉCORATION**

3 mandarines non traitées

- 4 c. à soupe de sucre en poudre.

- Lavez les mandarines sous l'eau chaude et séchez-les. Coupez-les en fines rondelles et déposez-les sur des feuilles de papier absorbant. Lavez, séchez puis prélevez les zestes de la ½ orange avec une râpe fine et pressez son jus.

- Préparez la pâte à cookies (n° 7 p. 112).

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez des disques de pâte à cookies d'environ ½ cm d'épaisseur, saupoudrez-les de farine. Déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé en les espaçant.

- À l'aide d'un petit verre à moutarde, pressez légèrement chaque disque pour le marquer d'une empreinte, afin d'insérer une rondelle de mandarine au centre. Saupoudrez le tout de sucre en poudre.

- Enfournez pendant 15 à 17 min. Sortez les cookies du four, laissez-les refroidir sur une grille avant de les déguster ■



Un muscat, vin blanc moelleux,  
à choisir entre les appellations  
Baumes de Venise, Rivesaltes,  
St-Jean de Minervois ou Cap Corse.

## SOUFFLÉS SURPRISES

Au moment de servir, glissez une cuillerée de chocolat noir fondu dans les soufflés. Une idée simple pour bluffer les invités.

# Soufflés glacés à l'orange et aux pistaches



Une clairette de Die, produite dans la vallée de la Drôme, un vin blanc pétillant, doux et délicatement fruité.

+10  
MIN

20  
MIN

Cric, crac,  
croque...

Pour ajouter du croquant, tous les toppings sont permis: amandes, noisettes, fruits secs concassés...

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN CONGÉLATION 6 H

ASSEZ FACILE

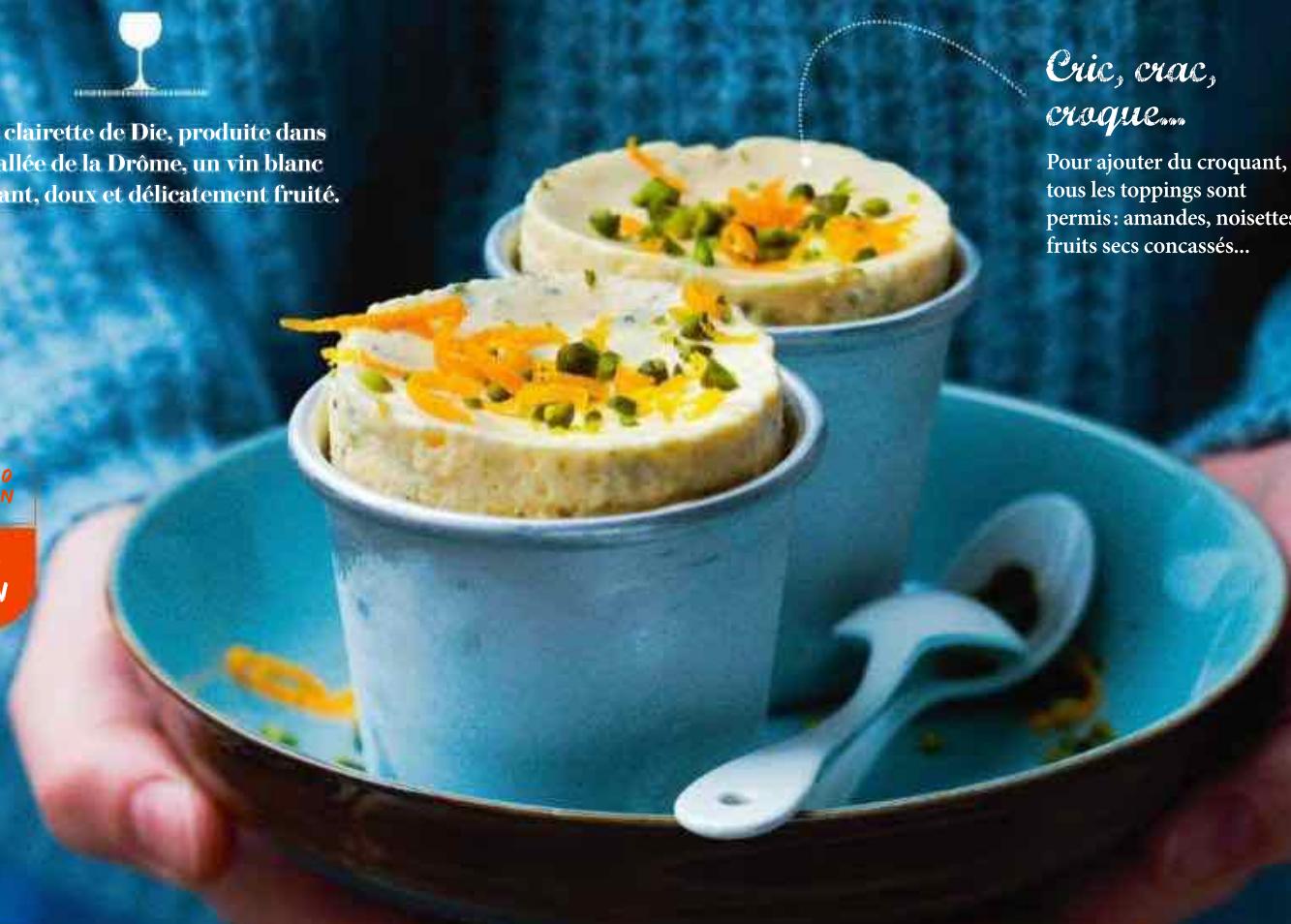
2 oranges bio • 50 g de sucre • 3 jaunes d'œuf (75 g) • 10 cl de crème fleurette • 50 g de pistaches mondées non salées.

- Concassez les pistaches à l'aide d'un couteau, réservez l'équivalent de 1 c. à soupe rase pour la décoration.
- Prélevez les zestes d'une orange, à l'aide d'une râpe fine, puis pressez le jus des

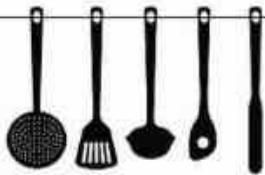
2 oranges, afin de récupérer 9 cl de jus. Dans une casserole, faites cuire le jus d'orange, le sucre et les zestes à 105 °C.

- Versez les jaunes d'œuf dans la cuve d'un batteur et faites tourner avec le fouet, versez tout doucement le jus d'orange chaud et laissez monter jusqu'à refroidissement complet du mélange. Il doit blanchir et doubler de volume.

- Montez la crème fleurette en chantilly (voir p. 113). Incorporez les deux préparations délicatement avec les pistaches concassées. Versez dans 4 petits moules, puis laissez au congélateur pendant 6 h au minimum.
- Décorez les soufflés avec le reste des pistaches concassées et dégustez-les glacés. Sortez-les 15 min à l'avance ■



# l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...

## les recettes salées



1

### Le bouillon de poule

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 2 H REPOS 4 H

FACILE

1 poulet • 2 carottes • 2 branches de céleri • 2 oignons • 1 poireau • 2 feuilles de laurier • 1 gousse d'ail • 5 brins de persil • 1 petit bouquet de thym • 1 c. à café de gros sel • 10 grains de poivre.

- Déposez le poulet dans une grande marmite, recouvrez d'eau et faites bouillir. Écumez les impuretés à la surface.
- Pelez les carottes, les branches de céleri, les oignons et l'ail, détailliez-les en dés. Lavez et coupez le poireau en morceaux. Dès que l'eau du bouillon est claire, ajoutez-y les légumes préparés, l'ail, le thym, le laurier, le persil, les grains de poivre et le gros sel.
- Attendez que l'ébullition reprenne, baissez le feu et laissez cuire à petit frémissement pendant 2 h.
- Retirez tous les ingrédients à l'aide d'une écumoire. Filtrez le bouillon

- dans un chinois, versez-le dans un récipient, laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant 4 h au moins, le temps que la graisse remonte à la surface. Retirez-la.
- Versez le bouillon dans plusieurs récipients, gardez-les au congélateur. Utilisez-le pour préparer un risotto, par exemple. Mangez le poulet froid ou en salade... ■

#### > Recette

Ravioles champi-foie gras p. 85



2

### Le pesto traditionnel

PRÉPARATION 10 MIN

TRÈS FACILE

1 gros bouquet de basilic • 75 g de pignons de pin • 50 g de pecorino râpé • 8 à 12 cl d'huile d'olive • 2 filets d'anchois à l'huile.

- Eeffeuillez et lavez le bouquet de basilic. Séchez-le soigneusement.
- Déposez les feuilles de basilic avec les pignons, les anchois et le pecorino dans le bol d'un robot.

- Mixez le tout, en incorporant de l'huile d'olive, peu à peu, jusqu'à obtenir une texture homogène et à peu près lisse.
- Remplissez un pot et conservez-le au réfrigérateur. À consommer dans les 3 jours ■

#### > Recette

Tortellini maquereau-miso p. 86



3

### Sauce asiatique

PRÉPARATION 5 MIN

TRÈS FACILE

- Mélangez dans un bol 3 c. à soupe de sauce soja, 3 c. à soupe de vinaigre de riz, ½ c. à café d'huile de sésame, ½ c. à café de sucre en poudre, et 1 pincée de piment en poudre.

- Servez la sauce dans des coupelles pour accompagner vos bouchées vapeurs, gyoza, rouleaux ou fritures ■

#### > Recette

Gyoza aux foies de volaille p. 81



**les astuces des pros**

© MINDSTYLE / ISTOCK

## LA SECONDE VIE DE LA BETTERAVE

➤ Séchez vos peaux de betterave au four, pour obtenir des chips d'un beau rouge violet et à la saveur sucrée.

➤ Mangez les feuilles de betterave en salade ou cuites (elles se préparent comme des feuilles d'épinard ou des blettes) ou hachez-les pour les déguster avec du fromage frais. Vous pouvez également en faire des petits flans ou un gratin! Poêlées, elles peuvent accompagner à merveille une omelette!

➤ Les tiges d'une botte de betterave peuvent être confites au sirop d'agave pour agrémenter vos plats et leur donner un petit goût sucré.

➤ Vous pouvez aussi préparer une crème de betterave, après les avoir fait cuire 15 minutes dans l'eau salée, mixées, passées au chinois et additionnées d'un peu de crème fraîche.

➤ Autre option : mixez fanes et tiges de betterave avec une viande pour concocter de délicieuses boulettes aromatisées.

➤ Avis aux plus téméraires, utilisez des épluchures de betterave dans la préparation de votre gâteau au chocolat pour un dessert plus moelleux et plus savoureux!

➤ Consommées crues ou cuites, les feuilles de betterave regorgent de vitamines et de minéraux, mais ce n'est pas tout ! Certaines études ont démontré que les feuilles de betterave également riches en lutéine, zéaxanthine de la famille des caroténoïdes renforcent notre santé oculaire !

*Notez que la betterave est à proscrire chez les personnes souffrant de calculs rénaux ou d'obésité.*

**Plein d'astuces  
à retrouver dans...**



### Un livre citoyen 100 % anti-gaspi

Marie Cochard y développe sous forme d'abécédaire une foule d'idées pour recycler les épluchures de la plupart de nos ingrédients. Les pelures d'oignons se transforment en farine d'appoint, la peau du poisson devient tuile croustillante, les arêtes enrichissent la terre du jardin... Une nouvelle façon de consommer qui rend chaque chose deux fois plus utile.

*Les Epluchures, Tout ce que vous pouvez en faire.  
De Marie Cochard, Éditions Eyrolles, 19,99 €.*

**le pas à pas**

### LE MONTAGE DES RAVIOLES MAISON

Monter des ravioles, c'est très simple avec un minimum de matériel et un peu de temps. Vous pourrez dire : « C'est moi qui l'ai fait » !



➤ Découpez des bandes de pâte de 12 cm de large. Réservez la moitié des bandes.

➤ Marquez la moitié des bandes de pâte dans la longueur et dans la largeur en utilisant la lame du couteau à l'envers, de façon à former 8 carrés.



➤ Préparez la farce en mélangeant les ingrédients. Déposez des petits tas de farce au centre de chaque carré.



➤ Badigeonnez la pâte de blanc d'œuf ou d'eau entre les tas de farce.

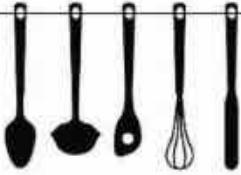
➤ Recouvrez les bandes préparées avec les bande de pâte réservées.



➤ Appuyez bien avec les doigts en partant du centre pour souder les espaces entre les ravioles.

➤ Découpez les ravioles au couteau ou à la roulette dentelée.

# l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUICES...



4

## Pâte sablée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN REPOS 1 H

FACILE

250 g de farine T45 • 85 g de sucre glace  
• 30 g de poudre d'amande • 1 pincée de fleur de sel • 150 g de beurre froid  
• 1 œuf entier.

● Mélangez la farine, le sucre glace et la poudre d'amande. Ajoutez le beurre coupé en dés. Mélangez l'ensemble délicatement du bout des doigts pour obtenir une poudre fine, proche du sable.  
● Formez une fontaine avec le sablage, ajoutez le sel et l'œuf battu. Incorporez progressivement le sablage à l'intérieur de la fontaine. Pétrissez rapidement et formez une boule. Emballez la boule de pâte dans du film alimentaire et placez-la au frais pendant 1 h ■

> Recette

Tarte panna cotta et kumquats confits p. 104

© RADVANER / PHOTOCUISINE

5

## Glaçage onctueux

POUR 1 GÂTEAU

PRÉPARATION 5 MIN CUISSON 10 MIN

FACILE

150 g de sucre glace • 1 citron.

● Pressez le jus du citron. Dans un bol, ajoutez le sucre glace et versez petit à petit le jus de citron, en remuant jusqu'à ce que la consistance soit sirupeuse comme du miel ■

> Recette

Gâteau aux clémentines confites p. 105



© DIETERLEN / PHOTOCUISINE

6

## Clémentines confites

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 35 MIN

FACILE

3 clémentines • 380 g de sucre  
• 2 sachets d'infusion à la verveine  
• 25 cl d'eau.

● Lavez et coupez les clémentines en fines tranches, sans ôter la peau.  
● Portez l'eau à ébullition et faites infuser les sachets de verveine pendant 8 min.  
● Retirez les sachets, ajoutez le sucre portez de nouveau à ébullition et plongez-y les tranches de clémentine. Baissez le feu et laissez cuire pendant 25 min.  
● Égouttez les tranches de clémentine sur une grille ou une feuille de papier sulfurisé ■

> Recette

Crêpes Suzette p. 106

7

## Pâte à cookies au cacao

POUR 15 COOKIES

PRÉPARATION 25 MIN REPOS 2 H

FACILE

150 g de beurre mou • 1 œuf • ½ orange non traitée • 200 g d'amandes en poudre • 80 g de sucre en poudre • 50 g de poudre de cacao amer • 150 g de farine.

● Dans un saladier, fouettez avec un batteur électrique le beurre et les 80 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne légèrement mousseux. Ajoutez l'œuf, le jus et les zestes finement râpés de la ½ orange, fouettez à nouveau, puis ajoutez la farine, la poudre d'amande et le cacao préalablement mélangés. Remuez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.  
● Divisez la pâte en 2 et déposez-la dans un film alimentaire, formez 2 boudins d'environ 6 cm de diamètre et placez-les au congélateur pendant 2 h ■

> Recette

Cookies mandarines-cacao p. 108

les astuces des pros

© MALLYDESIGNER /STOCK

## LA CHANTILLY MAISON

**Votre chantilly ne monte pas ? Suivez nos conseils à la lettre pour ne plus subir cette déconvenue !**

➤ Choisissez la bonne crème. Une crème fraîche liquide de bonne qualité. N'utilisez jamais de crème allégée, elle ne monte pas. Optez pour une crème entière.

➤ Pensez au froid ! Placez fouets, récipient et crème au congélateur une demi-heure avant de fouetter. Si vous avez oublié, pas de panique, placez votre cul-de-poule dans un autre

récipient rempli de glaçons, la crème montera tout aussi bien.

➤ Incorporez le sucre à mi-parcours. Commencez toujours à battre la crème avant d'ajouter le sucre et la vanille ou un autre arôme (si vous désirez la parfumer).

➤ Fouettez la crème avec douceur. C'est-à-dire à petite vitesse, pour éviter qu'elle n'emprisonne une trop grande quantité d'air. Vous pouvez accélérer vers la fin et ajouter 10 g de sucre glace. Transports aériens garantis !

## FAIRE CUIRE UNE PÂTE À BLANC

➤ Déposez la pâte dans un moule à tarte. Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et déposez par-dessus des

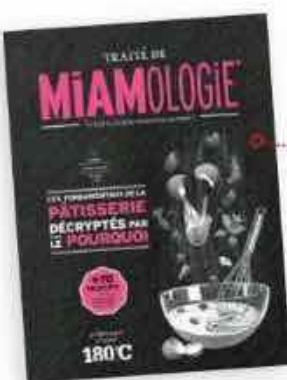
poids de cuisson (billes en céramique, lentilles ou haricots secs). Enfournez pour 25 à 30 min.

### COMPRENDRE LA TECHNIQUE DE LA PÂTE SABLÉE

La pâte sablée est un mélange non pétri de farine, de beurre, de sucre, de jaune d'œuf avec, selon les cas, un peu de sel, de vanille, de levure « chimique », d'amandes et d'eau. Dans cette recette, la farine et le beurre sont mélangés en premier, ainsi les grains d'amidon se retrouvent-ils enrobés, chapés de beurre. Quand on ajoute ensuite le jaune d'œuf et/ou le lait, la pâte se forme, mais l'amidon reste très peu hydraté. C'est pourquoi, après cuisson, la pâte prend cette texture friable de sable fin. Vous pourrez même faire des pâtés avec.



Retrouvez dans ce livre les fondamentaux de la pâtisserie décryptés par le pourquoi.



### Le comment du pourquoi de la pâtisserie

Après le succès du *Traité de Miamologie* sur les fondamentaux de la cuisine, Stephan Lagorce, alias professeur Chaudron, nous donne toutes les clés pour comprendre ce qui se passe quand on pétrit une pâte, mélange des liquides, fouette une chantilly, etc. Une approche méthodique non dénuée d'humour. *Traité de Miamologie, Un cahier de 40 recettes pour s'exercer, 240 pages, Éditions Thermostat, 6,28 €.*

## le pas à pas

### LA DÉCOUPE DES SUPRÊMES D'AGRUME

Surtout, n'épluchez pas les agrumes, vous ne pourrez plus lever les suprêmes. En fait, il faut sculpter le fruit en prélevant en même temps le zeste et le ziste (l'écorce blanche).



➤ Prélevez toute la peau de l'orange (zeste et ziste) en partant du sommet du fruit après avoir coupé les deux extrémités.



➤ Taillez des facettes sur tout le pourtour de l'agrume.

➤ Détachez les quartiers un à un, en glissant la lame d'un couteau entre la membrane blanche et les quartiers de fruit.

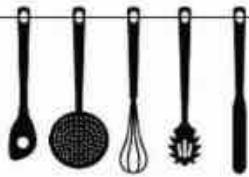


➤ Recueillez le jus dans un bol pour assaisonner la salade de fruits par exemple.

#### ➤ Recettes

- Salade d'agrumes au miel et aux fruits secs p. 102
- Tiramisu aux pomelos roses et au thé p. 103

# l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUICES...

## variantes de pâtes avec ou sans gluten



© ANNIBAEK / ISTOCK

### LES ÉTAPES

Mélanger, laisser reposer, étaler... La marche à suivre est toujours la même, mais il suffit de changer de farine et de varier les poudres pour transformer une simple tarte en claque gourmande..

- Mélangez tous les ingrédients, au robot ou à la main, dans un grand cul-de-poule, afin d'obtenir une boule de pâte homogène.
- Enveloppez la boule de pâte de film alimentaire et laissez-la toujours reposer 1 à 2 h au frais.
- Étalez la pâte au rouleau, avec un peu de farine.
- Déposez la pâte dans un moule à tarte préalablement graissé et fariné. Les pros appellent cela «foncer» un moule.
- Piquez la pâte avec une fourchette.
- Faites cuire la pâte à blanc, pour éviter que la garniture ne la mouille pendant la cuisson. Recouvrez la pâte de papier sulfurisé et de poids de cuisson (ou de lentilles ou de haricots

secs). Enfournez le fond de tarte pour 10 à 15 min à 180 °C (th. 6), puis garnissez-le avec les ingrédients de votre choix et faites cuire de 20 à 30 min selon la garniture.

- Après cuisson, ne laissez pas vos tartes dans le moule. Démoulez-les et faites-les toujours refroidir sur une grille pour que la pâte reste croustillante.

8

## Pâte aux flocons d'avoine

IDÉALE POUR UNE TARTE AMANDINE AUX PRUNES, AUX POIRES OU POUR UNE TARTE AUX FRUITS ROUGES

- 80 g de farine • 60 g de flocons d'avoine mixés • 100 g de fromage blanc • 1 œuf • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel.

Pour une version sucrée de cette pâte, ajoutez 1 c. à soupe de sucre en poudre et quelques gouttes d'arôme de vanille liquide à la pâte ■

9

## Pâte light au fromage blanc

IDÉALE POUR UNE TARTE COURGETTES-AUBERGINES, FAÇON TIAN OU UNE TARTE THON-POIVRONS

- 200 g de farine • 100 g de fromage blanc à 0 % • 1 œuf • Epices ou herbes aromatiques de votre choix (facultatif) • 1 pincée de sel (pour une tarte salée).

Pour une version sucrée de cette pâte, ne mettez pas de sel, ni d'herbes aromatiques, et ajoutez 1 c. à soupe de sucre vanillé ■

10

## Pâte sablée au cacao et pépites de chocolat

IDÉALE POUR UNE TARTE AU CHOCOLAT, AU CARAMEL

- 250 g de farine • 150 g de beurre mou • 80 g de sucre glace • 40 g de sucre en poudre • 20 g de cacao en poudre • 1 œuf • Des pépites de chocolat.

## BIEN TASSÉES

Les pâtes sans gluten sont fragiles et difficiles à manipuler. Étalez-les à la main en tassant bien, directement au fond du moule et impérativement sur un papier cuisson. Nous ajoutons également à nos pâtes sans gluten un peu de gomme xanthane ou de gomme de guar (vendues en magasins bio) pour leur donner de l'élasticité.

11

## Pâte sans gluten à la farine de pois chiche

IDÉALE POUR UNE TARTE MOUTARDE-COMTÉ-TOMATES OU UNE TARTE ÉPINARDS

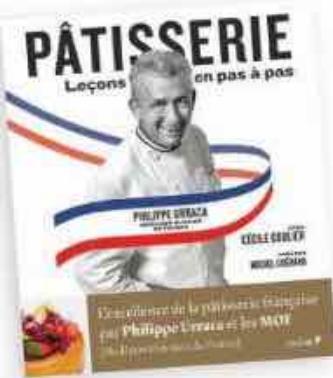
- 50 g de farine de pois chiche • 50 g de farine de riz ou de farine de châtaigne • 30 g de féculle de pomme de terre • 1 c. à café de gomme xanthane (facultatif) • 50 g de pignons de pin hachés • 30 g de tahin (purée de sésame) • 1 œuf • 30 g d'huile d'olive • 1 pincée de sel • Origan, thym, romarin séché.

Une fois que vous avez «foncé» votre moule à tarte avec la pâte, laissez-la reposer 30 min au frais avant la cuisson ■



## 5 CONSEILS POUR RÉUSSIR LA PÂTE À CHOUX

1. Si la pâte à choux est trop molle, elle risque de s'étaler exagérément lors de la cuisson. À l'inverse, si elle est trop dure, des crevasses irrégulières se formeront.
2. N'ouvrez pas la porte du four au début de la cuisson car c'est la vapeur d'eau dégagée dans le four qui permet le développement de la pâte à choux.
3. Lorsque les choux sont pratiquement cuits, vous pouvez glisser le manche d'une cuillère dans l'entrebailement de la porte du four. L'évacuation de la vapeur à ce moment-là évite la formation de crevasses disgracieuses.
4. Lorsque les choux sont cuits, laissez-les refroidir dès la sortie du four sur une grille. Cela évite la formation de condensation et le ramollissement de leur base.
5. La température du four joue un rôle important dans la réussite des choux. Une température trop forte en début de cuisson va provoquer un développement exagéré de la pâte à choux et favoriser la formation de crevasses.



### Pour aller plus loin

70 recettes incontournables, 3 000 photos de pas à pas... Une somme qui va peser dans la bibliothèque (au propre comme au figuré). Signée du pâtissier Philippe Urraca, assisté de la spécialiste Cécile Coulier.

*Pâtisserie, Leçons en pas à pas*, Le Chêne, 514 pages, 39,90 €.



## LE CORDON BLEU FAIT PEAU NEUVE

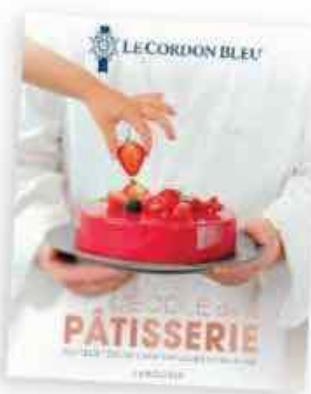
Quittant ses anciens bâtiments, le prestigieux Institut d'arts culinaires et de management hôtelier renaît dans un cadre exceptionnel dominant la Seine à Beaugrenelle et bénéficiant des meilleurs équipements professionnels.

► Les ateliers grand public sont animés par des chefs au parcours reconnu. Les grandes thématiques (cuisine du marché, sauces, pain, tartes, etc.) ont fait leurs preuves. La cuisine végétarienne est désormais au programme. Ce déménagement est l'occasion pour cette école à vocation internationale (35 écoles dans 20 pays) de conquérir un public français.

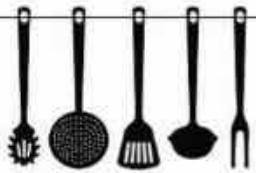
### Secrets de chefs

100 recettes testées et illustrées par les chefs enseignants de l'Institut, des grands classiques aux nouvelles gourmandises. Des fiches produits, des gestes techniques, des astuces complètent l'ensemble.

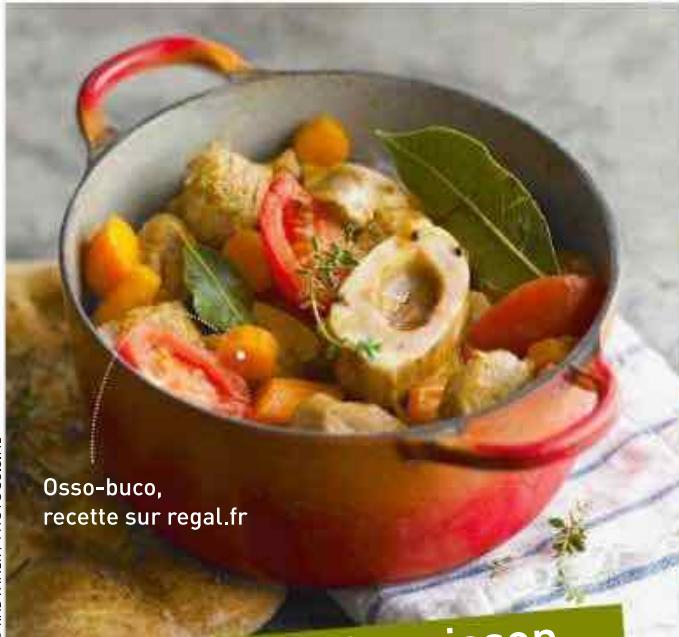
*L'École de la Pâtisserie, 100 recettes de chef expliquées pas à pas*, Larousse, 29,95 €.



# l'atelier Régal

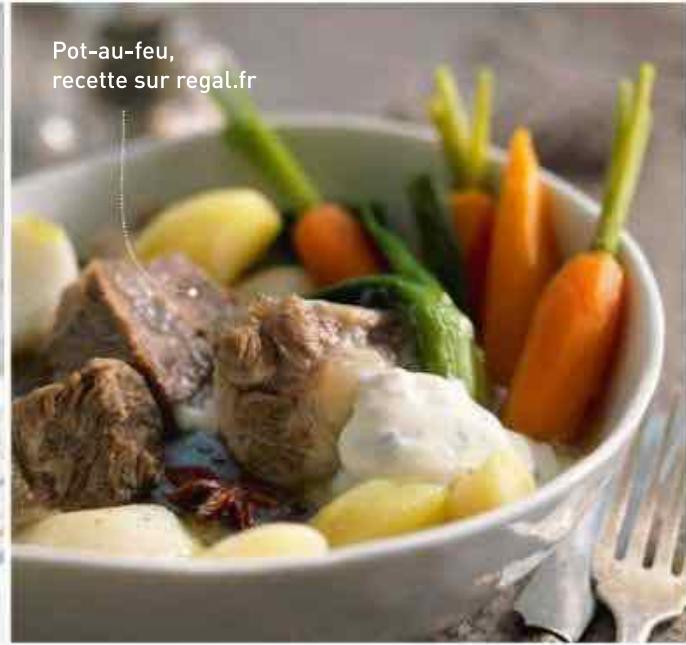


CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUICES...



Osso-buco,  
recette sur regal.fr

Les secrets de cuisson  
d'Arthur Le Caisne



Pot-au-feu,  
recette sur regal.fr

© HALL / PHOTOCUISINE

## On braise ou on fait bouillir ?

Quelle est la différence entre un bœuf carottes et un pot-au-feu ? L'un est braisé, l'autre est bouilli... Dans les deux cas, il faut une cocotte, une viande, des légumes et du liquide. Arthur Le Caisne nous livre les petits secrets de ces deux grandes familles de cuisson.

TEXTE ARTHUR LE CAISNE ILLUSTRATION PAULINE GUILLET

### LA GUERRE DES FEUX

Au Moyen Âge, tout cuit longuement dans la cheminée, plus ou moins près du feu... La marmite fermée posée sur les braises, au couvercle lui aussi recouvert de braises, est à l'origine de la cuisson braisée. La cocotte suspendue au-dessus du feu, où l'eau se met à bouillir, a donné naissance à la cuisson bouillie.

### CÔTÉ CHIMIE

Avec la cuisson braisée, la viande et les légumes cuisent dans un environnement hermétique et très humide. Le liquide se transforme en vapeur, remonte sous le couvercle et retombe sous forme de gouttelettes en arrosant la viande. Dans le cas de la cuisson bouillie, viande, légumes et aromates cuisent dans un grand volume de liquide et transfèrent leurs saveurs au bouillon. Le liquide chauffe et cuit la viande par conduction.

### DE LA FONTE SINON RIEN

La fonte accumule la chaleur avant de la redistribuer à l'intérieur de la cocotte. La chaleur se répartit uniformément partout. La cuisson est homogène. L'acier et l'Inox n'accumulent pas la chaleur : la viande cuit de façon inégale.

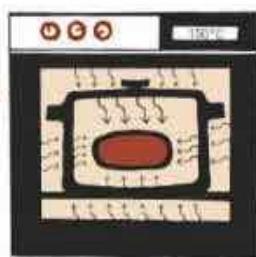
© RADVANER / PHOTOCUISINE

## La cuisson braisée

### DESSOUS,

### PUIS PARTOUT

Faites chauffer la cocotte à feu vif ou sur une plaque à induction, puis enfournez-la à 140-160 °C, à mi-hauteur, pour que la chaleur soit uniforme dessous, dessus et sur les côtés.



### SOUΣ LA VIANDE, LES LÉGUMES

On met la viande sur un matelas de légumes et d'aromates. Ils vont donner des saveurs à la sauce et éviter que la viande soit en contact direct avec la cocotte. Elle cuira uniquement à la chaleur humide dégagée par les légumes et le liquide.



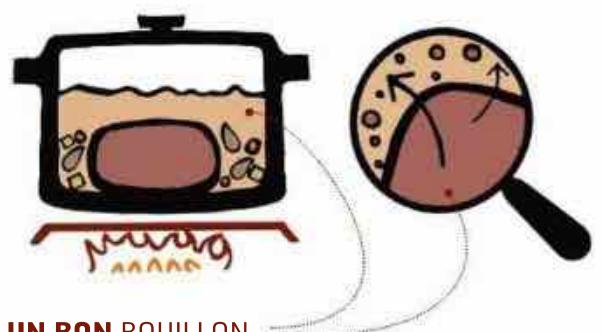
### TRÈS PEU D'EAU

Le moins possible, on ne fait pas bouillir la viande, mais juste assez pour que le liquide affleure sous la viande pour donner une sauce corsée.

### LES PLATS BRAISÉS

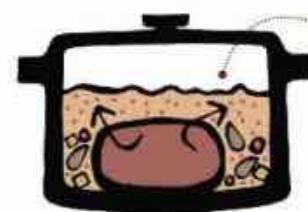
Bœuf braisé, bœuf carottes, osso-buco, navarin d'agneau, lotte braisée...

## La cuisson bouillie



### UN BON BOUILLON

C'est l'un des secrets des grands chefs. Ils font toujours cuire pots-au-feu ou blanquettes dans des bouillons, jamais dans de l'eau. Le bouillon étant déjà chargé de saveurs, la viande restera beaucoup plus savoureuse après cuisson. Quand vous cuisinez un poisson bouilli, vous le faites cuire dans un court-bouillon, c'est meilleur. Faites la même chose pour les viandes, mettez-les à cuire dans un bouillon.



### DU LIQUIDE À HAUTEUR

Le moins possible, mais assez pour recouvrir la viande. Le vrai truc, c'est de prendre une cocotte juste assez grande pour contenir la viande et les légumes. Le volume de liquide à ajouter sera moindre dans une petite cocotte que dans une grande.

### LES PLATS BOUILLIS

Pot-au-feu, bœuf à la ficelle, blanquette de veau, poule au pot, cabillaud au court-bouillon...

## MARINADE, OUI MAIS...

Les marinades mettent des jours à pénétrer dans les viandes, mais surtout elles les empêchent de dorer correctement. Commencez la cuisson, et lorsque vous êtes à mi-cuisson, arrêtez, laissez refroidir, puis faites mariner une nuit avant de remettre à chauffer. C'est dix fois plus efficace.

## FAUT-IL DORER LA VIANDE AVANT ?

Dans les deux cas, ce n'est pas obligatoire, mais vous pouvez le faire. Cela apportera une petite coloration à la viande bouillie comme à la viande braisée. On parle de « braisé à brun » : le bœuf carotte, l'osso-buco...

## MEILLEUR LE LENDEMAIN

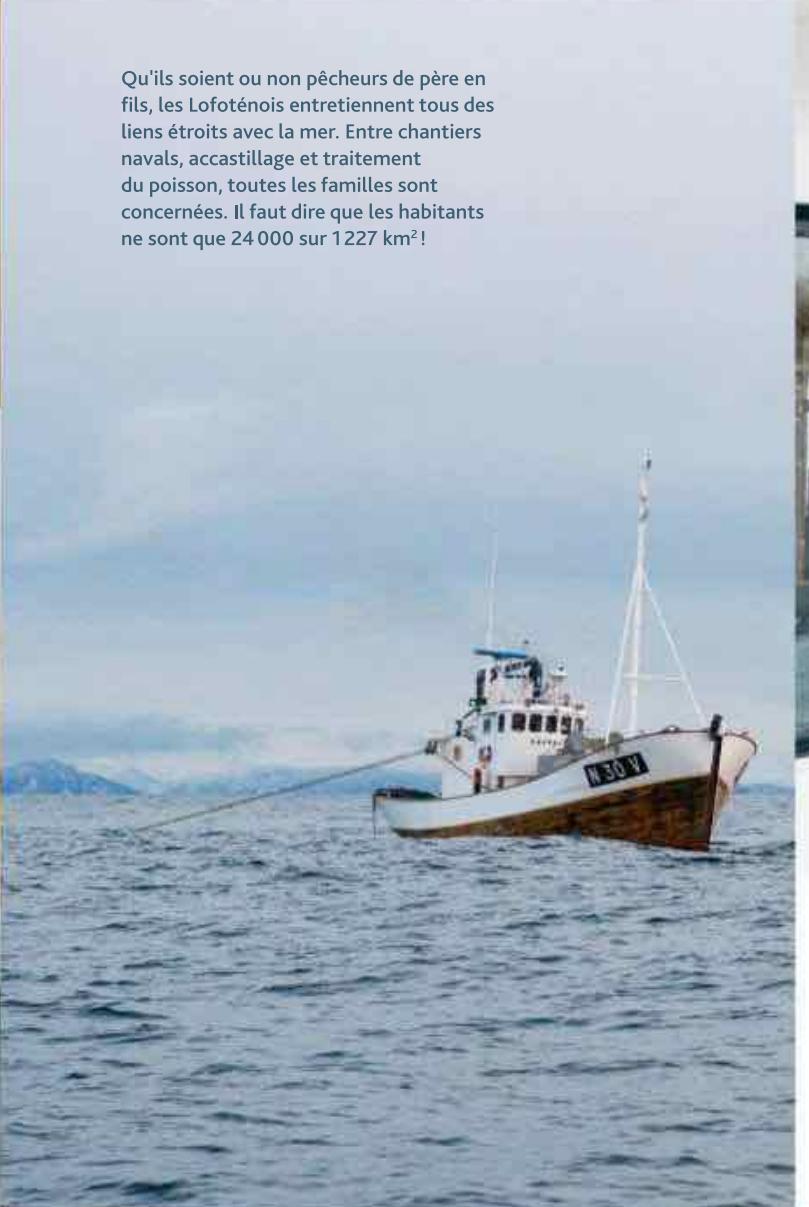
Pendant la nuit, la viande va capter les saveurs de la sauce. Le lendemain, faites réchauffer à feu très doux pendant une bonne vingtaine de minutes. Même combat pour la cuisson bouillie, laissez pénétrer le bouillon dans la viande pendant la nuit et réchauffez une quinzaine de minutes avant de servir.



# SECRETS DE SKREI LE CABILLAUD VENU DES GLACES

TEXTE HÉLÈNE PIOT PHOTOS JEAN-BLAISE HALL

Qu'ils soient ou non pêcheurs de père en fils, les Lofoténois entretiennent tous des liens étroits avec la mer. Entre chantiers navals, accastillage et traitement du poisson, toutes les familles sont concernées. Il faut dire que les habitants ne sont que 24 000 sur 1227 km<sup>2</sup>!



**Vite ! La saison du skrei, le plus célèbre des cabillauds norvégiens, ne dure que quatre mois, de janvier à fin avril. Régal a rencontré les pêcheurs dans les îles Lofoten, au nord du cercle polaire. Récit.**





#### LE TOP DU CABILLAUD

Les skreis de Norvège bénéficient depuis 2006 d'un label de qualité, dont les critères sont sévères. Les poissons sont pêchés uniquement de janvier à avril, ils doivent être sortis vivants de l'eau, avoir une apparence parfaite, être conditionnés le jour même, etc. Grâce à des quotas stricts et au respect des techniques de pêche traditionnelle (principalement à la ligne, ou au filet non drainant), cette population de cabillauds est l'une des seules au monde à ne pas être menacée. Mieux : elle augmente !



Le skrei ne fraye jamais très loin des côtes. Et l'archipel des Lofoten est si découpé qu'aucun port ne se situe à plus de 10 ou 20 minutes des bancs de poissons.



**A**u-dessus du petit chalutier, le ciel se teinte de rose ou d'orange, selon les trouées de lumière entre deux masses de nuages ou de montagnes enneigées plongeant à pic dans le fjord. Insensibles au froid, les pêcheurs s'activent; en hiver, les journées sont courtes aux Lofoten, au nord de la Norvège. Leur filet remonte, prometteur: plusieurs cabillauds s'y agitent vigoureusement. Les poissons n'avaient certainement pas prévu de terminer ainsi le périple de 2000 kilomètres commencé dans la mer de Barents, au nord-ouest de la Russie. «*Ils viennent aux Lofoten pour frayer, parce qu'il y fait plus chaud que chez eux. Un peu comme si vous, vous alliez draguer l'été sur la Côte d'Azur*», s'amuse l'un des marins.





## Soupe des Lofoten

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 50 MIN

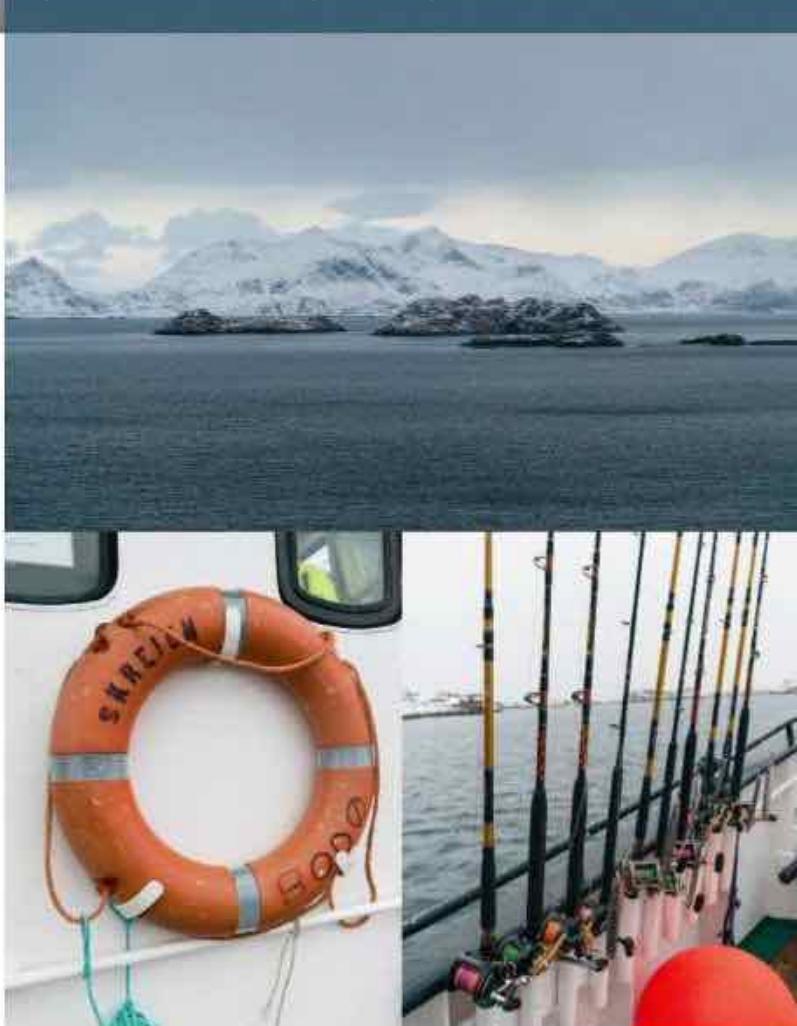
FACILE

600 g de skrei • 1 kg de moules • 500 g de légumes au choix: carottes, céleri, fenouil, poireaux... • 55 cl de vin blanc • 10 cl de vinaigre de vin blanc • 1 l de fond de poisson • 1 c. à soupe de Maïzena • 60 cl de crème épaisse • 5 cl de jus de citron • 50 g de beurre • 3 gousses d'ail • 3 échalotes • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe d'aneth, d'estragon et de ciboulette hachés • 2 tranches de gingembre • 30 g de beurre • Sel, poivre.

- Dans une casserole, faites réduire de moitié 35 cl de vin et le vinaigre, puis ajoutez le fond de poisson et la Maïzena diluée dans un peu d'eau. Faites bouillir 5 min. Ajoutez les légumes, la crème épaisse et le jus de citron. Remontez à ébullition, laissez cuire 10 min. Ajoutez le skrei en morceaux, prolongez la cuisson 10 min.
- Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites revenir le gingembre, les échalotes et l'ail émincés dans l'huile d'olive. Ajoutez les moules, 20 cl de vin blanc, couvrez et faites cuire 5 min.
- Réservez les moules dans une soupière. Ajoutez le beurre dans la sauteuse et montez le tout au fouet. Ajoutez cette sauce à la soupe et versez le tout sur les moules. Parsemez d'aneth, d'estragon et de ciboulette et servez aussitôt ■

### À CONTRE-COURANT

Le skrei tire son nom du vieux norrois *skrida*, qui signifie « j'avance ». Ce qui peut se comprendre après une migration de 2 000 kilomètres deux fois par an ! Mais n'est pas skrei qui veut : le label de qualité est si exigeant que seuls 30 % de la pêche portent l'appellation skrei. Le reste finit ses jours sous le simple nom de cabillaud. Jamais congelé, le skrei voyage dans des caisses spéciales, ventre vers le bas pour mieux préserver ses chairs.





### CHEZ LE POISSONNIER

Le skrei se différencie du cabillaud côtier – non migrateur – par une silhouette plus pointue et une peau plus colorée. La labellisation est garantie par une étiquette « *SKREI Gadus morhua* » fixée sur la première nageoire dorsale. Son arrivage dépend des conditions météorologiques en Norvège : pensez à vous informer par avance de sa disponibilité. En poissonnerie comme en grandes surfaces, comptez 20 à 25 € le kilo.



### UNE SILHOUETTE SCULPTÉE PAR LE SPORT

Grand, fin, musclé voire athlétique... Le skrei cumule bien des attractions. Comparé aux cabillauds « sédentaires », ce voyageur tire de son mode de vie nomade une chair beaucoup plus délicate. Ici, les Norvégiens lui vouent un quasi-culte. Dès leur enfance, entre 7 et 10 ans, ils glanent leur argent de poche en vidant les poissons et en coupant leur langue, un mets de choix, dès le retour des bateaux au port. Leur gagne-pain n'est pas en danger : les quotas de pêche sont drastiques et le stock de poissons reste inchangé, voire en hausse, depuis des décennies. Les petits Lofoténois apprennent également à cuisiner le trésor local en famille. Les parties les plus prisées ? Les langues et les joues, frites ou mijotées, les œufs (à consommer avec de la crème fraîche sur du pain noir, comme la poutargue traditionnelle), ou le foie cuit, puis découpé en tranches épaisses avec des pommes de terre vapeur. Un délice qui n'a rien à voir avec l'épouvantable odeur de l'huile de foie de morue qui a traumatisé des générations de petits Français !



En hiver, le crabe royal, autre mets norvégien d'exception, se retrouve souvent associé au skrei dans la version "luxe" de la soupe des Lofoten.



## EN CUISINE

La chair du skrei, plus serrée et fondante que celle d'un cabillaud classique, ne supporte pas l'excès de cuisson. Munissez-vous d'un thermomètre pour contrôler la température à cœur: 38 °C pour une cuisson nacrée. Les gourmands le poêlent au beurre, mais il peut aussi être infusé au court-bouillon, poché ou encore cuit au four. La langue et le foie se cuisinent délicatement, mais les œufs peuvent être simplement servis sur un cracker complet (photo ci-dessous).

## Beignets de joues et peaux de skrei

**POUR 20 BEIGNETS**

**PRÉPARATION** 20 MIN **CUISSON** 25 MIN

**DÉLICAT**

20 joues de skrei avec la peau • Graines de fenouil • Graines d'anis • Le zeste de 1 citron bio • 2 blancs d'œuf • ½ pain rassis • 100 g de persil • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Farine • Sel, poivre.

- Ôtez la peau des joues, réservez-les.
- Mélangez les joues, les graines de fenouil et d'anis, le zeste, une pincée de sel et de poivre.
- Fouettez 2 blancs d'œuf avec un peu de sel jusqu'à consistance légèrement mousseuse.
- Ôtez la croûte du pain, taillez-le en cubes. Mixez-les avec le persil, l'ail et l'huile d'olive.
- Passez les joues dans la farine, puis dans les blancs d'œuf fouettés et dans la purée de pain verte.
- Faites frire à 160 °C. Égouttez sur du papier absorbant.
- Lavez les peaux, faites-les blanchir 2 min, laissez refroidir et grattez les écailles. Faites-les sécher au four à 90 °C (th. 3) sur du papier cuisson jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, puis faites-les frire à 160 °C. Salez et égouttez sur du papier absorbant.
- Servez avec une purée de petits pois et une mayonnaise à l'ail et au citron ■



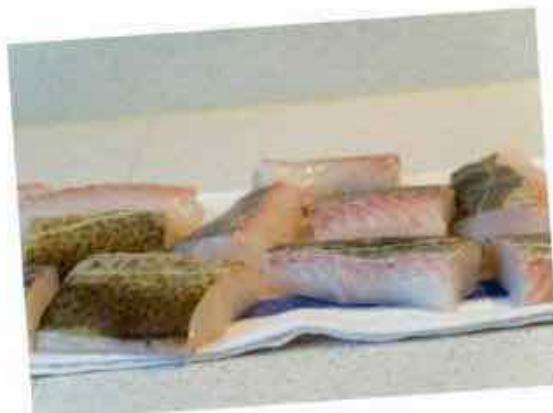


Spécialiste du skrei, le chef Roy-Magne Berglund va ouvrir une école de cuisine à Ballstad, au sud des Lofoten, dans quelques mois.

### UN POISSON DE COMPÉTITION

Les meilleurs chefs connaissent depuis longtemps les qualités exceptionnelles du skrei, qui a été le « poisson officiel » des épreuves du trophée culinaire le Bocuse d'Or en 1997. Grand gagnant : le Suédois Mathias Dhalgren, du restaurant du même nom à Stockholm. Une nationalité et une culture qui lui donnaient peut-être quelques longueurs d'avance...

*Un peu comme les recettes de bacalau au Portugal, les recettes de skrei sont innombrables aux Lofoten : certains restaurants en comptent jusqu'à 65 !*



### SEXY, LE CABILLAUD

« En dehors des abats, que nous mangeons frais, le skrei est souvent cuit mijoté, car la majeure partie du poisson était traditionnellement séchée afin de se conserver plus longtemps, explique le chef Roy-Magne Berglund, qui va enseigner ses secrets dans sa future école de cuisine. Le mijotage permet de le réhydrater au mieux, tout doucement. Car après la pêche, exposé sur des séchoirs en bois en plein vent, il acquiert en quelques jours une peau si dure que même les mouettes n'essayent pas de s'y attaquer ! Il peut ensuite se garder jusqu'à 3 ou 4 ans en conservant tous ses bienfaits. Mais le mieux, c'est encore de le consommer frais. Regardez cette chair nacrée, cette épaule ronde et fondante : c'est l'un de mes morceaux préférés. Et ces filets, ils ne sont pas sexy, ces filets ? Et puis c'est très sain : est-ce que je n'ai pas l'air d'avoir 26 ans ? » Regard en coin et fossettes rieuses, le Viking blond, dont on imagine bien les ancêtres pêcher sur un drakkar, n'a pas l'air de souffrir la contradiction. Sacré skrei !





## Skrei et doubles topinambours

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 35 MIN

ASSEZ FACILE

1,2 kg de pavés de skrei • Sel • Sucre • Huile d'olive.

POUR LES TOPINAMBOURS • 800 g de topinambours • 50 g de beurre • 1 c. à soupe de jus de citron • Huile • Sel, poivre noir.

SAUCE AU VIN ET QUEUE DE BOEUF • 100 g de queue de bœuf râpée • 1 échalote • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail • 35 cl de vin rouge • 2 c. à soupe d'huile d'olive • ½ c. à café de thym • 2 c. à soupe de beurre • 1 c. à soupe de jus de citron • 40 g de ciboulette.

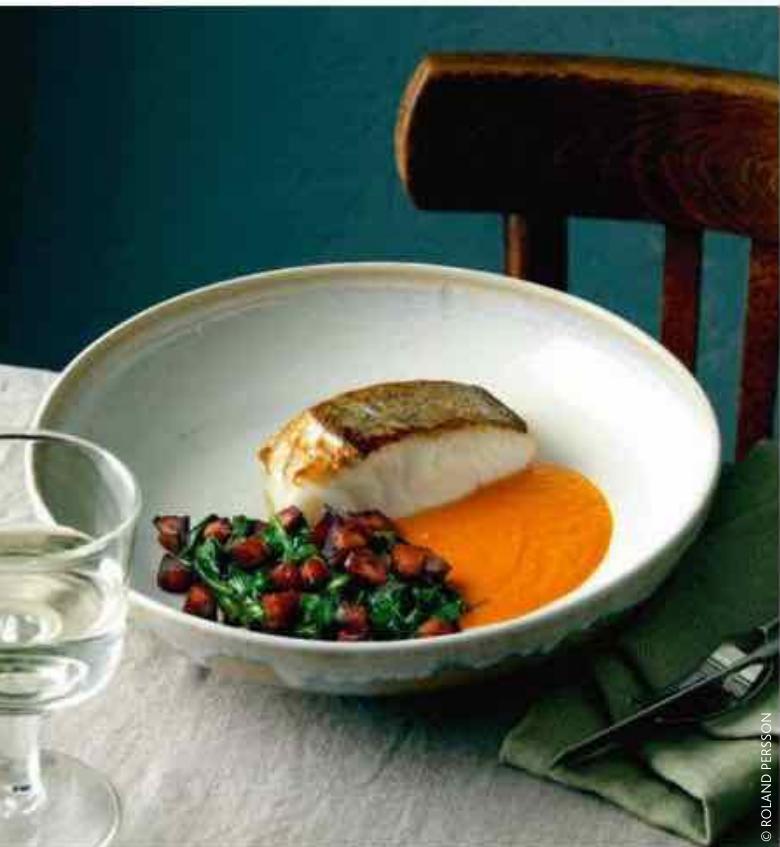
- Faites mariner les pavés de skrei dans le sel et le sucre pendant 10 min. Rincez et séchez-les. Badigeonnez d'huile d'olive et faites cuire au four à 140 °C (th. 4/5) pendant 7 min, puis abaissez la température à 55 °C (th. 2) 20 à 25 min selon l'épaisseur des filets de skrei.
- Faites cuire 600 g de topinambours à l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les et mixez-les avec 50 g de beurre, du sel, du poivre, le jus de citron.
- Lavez, brossez et coupez 200 g de topinambours en tranches ultra-fines. Placez-les 10 min dans de l'eau glacée puis égouttez-les. Faites-les frire dans l'huile à 150 °C, jusqu'à ce qu'elles aient une couleur dorée. Posez sur du papier absorbant et salez légèrement. Émiettez-les.
- Préparez la sauce. Faites revenir l'échalote, l'oignon et l'ail émincés dans l'huile sans les colorer. Ajoutez la viande et faites cuire 5 min. Ajoutez le vin et le thym et laissez réduire doucement pendant 20 min.
- Passez la sauce au chinois. Portez à ébullition, salez, poivrez, citronnez et ajoutez le beurre en fouettant ■



## CONSEILS DE CHEFS

Dans le skreimølje, plat familial norvégien, la chair du poisson, ses œufs et son foie sont cuits au court-bouillon. Les versions proposées par Chloé Charles et Estrada Montserrat, cheffes invitées lors de notre voyage, sont moins traditionnelles : en ceviche avec des pétales de lard croustillant, servi effeuillé dans un oignon « brûlé » ou encore fumé au thé sauvage, fenouil et épinards. Si vous le pouvez, demandez à votre poissonnier de vous réserver les joues et les langues : selon les Norvégiens, ce sont les morceaux les plus fins.





© ROLAND PERSSON

## Skrei rôti, sauce aux poivrons, chorizo et olives

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 40 MIN

FACILE

600 g de skrei • 350 g de chorizo • 800 g d'épinards • 350 g de tomates pelées et blanchies • 150 g de poivrons rouges • 200 g d'olives noires • 200 g d'oignons • 20 cl d'huile d'olive extra-vierge (+ 2 filets) • 4 gousses d'ail • Vin blanc • Sel et poivre.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Salez le skrei, puis saisissez-le dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive. Terminez la cuisson au four pendant quelques minutes.
- Préparez la sauce aux poivrons. Dans une casserole, mélangez l'huile d'olive avec le poivron rouge, l'oignon et 2 gousses d'ail, le tout préalablement découpé. Ajoutez du vin blanc selon votre goût et faites bouillir la préparation. Ajoutez les tomates pelées et blanchies et laissez mijoter 30 min. Assaisonnez de sel et de poivre et laissez reposer pour que les saveurs se révèlent.
- Mettez le chorizo au four, à 180 °C (th. 6), pour le faire sécher pendant 3 min et réservez.
- Faites revenir les épinards dans 1 filet d'huile d'olive et 2 gousses d'ail pelées, dégermées et émincées. Assaisonnez de sel.
- Servez le skrei à l'assiette, avec la sauce aux poivrons, les épinards et quelques dés de chorizo. Parsemez le tout d'olives finement coupées ■

## Skrei rôti au beurre de câpres et cylindre d'œuf

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN REPOS 1 H 10 MIN

FACILE

800 g de filet de skrei • 100 g de crevettes cuites et décortiquées

• 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de beurre • 40 g de raifort râpé

• 1 boule de céleri-rave • Huile de tournesol • 1 c. à soupe de sel.

**POUR LE BEURRE AUX CÂPRES** • 150 g de beurre • 1 échalote

• 3 c. à soupe de câpres • 2 à 3 c. à soupe de jus de citron

• Sel et poivre.

**POUR LE CYLINDRE D'ŒUF** • 2 œufs.

• Préparez le beurre aux câpres. Faites revenir l'échalote dans le beurre jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajoutez les câpres et assaisonnez avec le jus de citron, le sel et le poivre.

• Pour le cylindre d'œuf, faites cuire les 2 œufs à l'eau bouillante pendant 7 min.

• Râpez-les d'abord grossièrement, puis plus finement. Posez l'œuf râpé sur du film étirable et roulez-le, en le pressant, afin de réaliser une forme cylindrique. Laissez 1 h au réfrigérateur avant de le découper en tronçons.

• Préparez le skrei, coupez-le en portions. Saupoudrez-le de sel et laissez reposer 7 min avant de le rincer et le sécher.

• Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle. Ajoutez le skrei et laissez cuire sur une face pendant 6 à 7 min. Retournez-le et laissez-le cuire pendant 1 à 2 min sur l'autre face. Avant la fin de la cuisson, versez doucement sur le skrei, la cuillerée à soupe de beurre et les 2 gousses d'ail pelées, dégermées et écrasées et terminez la cuisson.

• Servez le skrei poêlé à l'assiette, sur un lit de céleri-rave râpé et accompagné d'un cylindre d'œuf. Décorez le skrei de crevettes, arrosez le tout de beurre aux câpres et saupoudrez d'un peu de raifort râpé ■



© ROLAND PERSSON

## ACTUALITÉS COMMERCIALES

### Du tonus avec Blend-X Pro

C'est le blender de compétition dont vous rêviez. Une puissance de 1400 W et 6 lames qui relèvent tous les défis pour mixer à la perfection. Le bol en verre gradué, d'une capacité de 2 litres, résiste à de très grands écarts de température. Une multitude de fonctions pour réaliser smoothies, sauces, soupes et pour moudre, hacher gros ou piler la glace. Les pièces passent au lave-vaisselle.

**Blend-X Pro, 400 €.**

[www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)



### Raclette du Valais AOP

La raclette est née sur les coteaux brumeux des montagnes du Reb, lorsque quelques vignerons eurent l'idée de faire chauffer leur fromage au-dessus de la flamme. Fabriqué exclusivement dans le canton du Valais avec du lait cru de vache et protégé par une AOP, ce fromage traditionnel est exempt de lactose et de gluten. Aujourd'hui la machine à raclette a remplacé la flamme et promet un repas convivial en famille ou entre amis.

[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)



### Sans gluten

Pour une cuisine légère avez-vous déjà essayé la fleur de maïs Maïzena ? Sa composition n'a jamais été modifiée, c'est la même recette 100 % « sans gluten » depuis 150 ans. Elle est produite avec le plus pur des amidons de maïs, extrait des meilleures variétés, vous pouvez réaliser des recettes sucrées ou salées. À vous les gaufres, crêpes ou sauce béchamel hyper légères. Une solution économique disponible en grandes et moyennes surfaces.

**Maïzena, en vente en GMS, 2,29 € le pack de 400 g.**



### Petits Plaisirs

St-Hubert propose une gamme de mousses à base de soja 100 %

français, cultivé dans le Sud-Ouest. Saveur chocolat noir, fruits frais ou vanille, ces gourmandises sans lactose, sans gluten, sans arôme artificiel ont une texture légère et onctueuse. Les plus de ces délicieuses petites mousses ? Elles sont une excellente source de calcium, de protéines et de vitamine D. Pourquoi s'en priver ?

**Petits Plaisirs Soja, St- Hubert, en vente en GMS, 1,99 € les 4 pots de 50 g.**



### Aller à L'Essentiel

Offrir des produits sans additifs, sans conservateurs et sans sucres ajoutés, telle est la promesse d'Intermarché avec sa

gamme L'Essentiel. Cinq recettes de yaourts, trois compotes réfrigérées et cinq purées de légumes surgelées avec une liste courte d'ingrédients.

Le cahier des charges est strict : de bons ingrédients le moins transformés possible, des recettes simples, le tout fabriqué en France.

**À partir de 1,39 € les 4 pots de 100 g de compotes ou de yaourts, 1,89 € les 750 g de purée.**



### Trop chou

Franprix propose une nouvelle gamme gourmande de graines, légumes et laitages à prix accessibles. Parmi ces produits frais et healthy, l'enseigne propose, entre autres, des sachets de jeunes pousses de chou kale, lavées et prêtées à consommer. Le kale, la star des choux se consomme en salades, jus, soupes. Plein de vitamine C et de calcium, on peut enfin l'adopter cet hiver pour rester au top sans avoir à passer par la case marché.

Merci Franprix !

**Jeunes pousses Franprix, 1,50 € le sachet de 75 g.**



**Food Style** p. 6 à 20

- **Bio Planète** [www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)
- **Le Boucher Vert** [www.lebouchervert.fr](http://www.lebouchervert.fr)
- **Charles Vignon** [www.charlesvignon.fr](http://www.charlesvignon.fr)
- **Christophe Michalak** [www.christophemichalak.com](http://www.christophemichalak.com)
- **Cocorette** [www.cocorette.com](http://www.cocorette.com)
- **Cookut** [www.cookut.com](http://www.cookut.com)
- **La Ferme des peupliers** [www.fermedespeupliers.fr](http://www.fermedespeupliers.fr)
- **François Pralus** [www.chocolats-pralus.com](http://www.chocolats-pralus.com)
- **Giraudet** [www.giraudet.fr](http://www.giraudet.fr)
- **Goût de brioche** [www.goutdebroioche.com](http://www.goutdebroioche.com)
- **Grand Caractère** [www.grandcaractere.fr](http://www.grandcaractere.fr)
- **Groix et Nature** [www.groix-et-nature.com](http://www.groix-et-nature.com)
- **Jardin Bio** [www.jardinbio.fr](http://www.jardinbio.fr)
- **Le Lait des Limousins** [www.laiterielesfayes.com](http://www.laiterielesfayes.com)
- **Lima** [www.limafood.com](http://www.limafood.com)
- **Made Good chez Naturalia** [www.naturalia.fr](http://www.naturalia.fr)
- **Maison Dubernet** [www.maison-dubernet.com](http://www.maison-dubernet.com)
- **Mamie Normandie** [www.mamienormandie.com](http://www.mamienormandie.com)
- **Monsieur Appert** [www.monsieurappert.com](http://www.monsieurappert.com)
- **Patrick Chevallot** [www.chevallot.com](http://www.chevallot.com)
- **Paul and Pippa** [www.paulandpippa.com](http://www.paulandpippa.com)
- **Pierre Hermé** [www.pierreherme.com](http://www.pierreherme.com)
- **Primrose's Kitchen** [www.emmas-corner.fr](http://www.emmas-corner.fr)
- **Prince de Bretagne** [www.princedebretagne.com](http://www.princedebretagne.com)
- **La Route du Sucre** [www.laroutedusucre.com](http://www.laroutedusucre.com)
- **Super Producteur** [www.superproducteur.com](http://www.superproducteur.com)
- **Vert Frais** [www.vertfrais.com](http://www.vertfrais.com)
- **Too Good To Go** [www.toogoodtogo.fr](http://www.toogoodtogo.fr)
- **Vivien Paille** [www.vivienpaille.com](http://www.vivienpaille.com)

**Speed Cooking** p. 34 à 49

- **Beef-It** [www.beef-it.fr](http://www.beef-it.fr)
- **Créaline** [www.crealine.fr](http://www.crealine.fr)
- **Danival** [www.danival.fr](http://www.danival.fr)
- **Eric Bur** [www.ericbur.fr](http://www.ericbur.fr)
- **Giraudet** [www.giraudet.fr](http://www.giraudet.fr)
- **Green Shoot** [www.greenshoot.fr](http://www.greenshoot.fr)
- **Marks & Spencer** [www.marksandspencer.fr](http://www.marksandspencer.fr)
- **Naturalia** [www.naturalia.fr](http://www.naturalia.fr)
- **New Covent Garden** [www.newcoventgardensoup.com](http://www.newcoventgardensoup.com)
- **Picard** [www.picard.fr](http://www.picard.fr)

**Régal en Savoie** p. 50 à 64

- **L'Auberge du Père Bise**  
303, route du Crêt 74290 Talloires-Montmin  
04 50 60 72 01 [www.jeansulpice.com](http://www.jeansulpice.com)
- **Céramique** [www.atelierpolkadotceramics.com](http://www.atelierpolkadotceramics.com)
- **La Ciboulette**  
10, rue Vaugelas 74000 Annecy  
04 50 45 74 57 [www.laciboulette-annecy.com](http://www.laciboulette-annecy.com)
- **La crèmerie des Marchés**  
Jacques et Marc Dubouloz  
30, route des Creusettes 74330 Poisy  
04 50 22 89 84 [www.cremieredesmarches.fr](http://www.cremieredesmarches.fr)
- **L'Enoteca de la Java**  
47, avenue du Petit Port 74940 Annecy-le-Vieux  
04 50 02 27 11 [www.lenotecadelajava.com](http://www.lenotecadelajava.com)
- **L'Esquisse**  
21, rue Royale 74000 Annecy  
04 50 44 80 59 [www.esquisse-annecy.fr](http://www.esquisse-annecy.fr)
- **Kamouraska**  
6, passage de la Cathédrale 74000 Annecy  
09 50 78 82 96

**La Maison des Bois**

- Col de la Croix-Fry 74230 Manigod  
04 50 60 00 00 [www.marceyrate.com](http://www.marceyrate.com)
- **Pêcherie des Roseaux**  
Duingt 04 50 68 60 19
  - **Philippe Rigolot Pâtissier chocolatier**  
1, place Georges Volland 74000 Annecy  
04 50 45 31 35 [www.philipperigolot.com](http://www.philipperigolot.com)
  - **Reblochon** 04 50 44 93 33
  - **Les Trésoms**  
15, boulevard de la Corniche 74000 Annecy  
04 50 51 43 84 [www.lestresoms.com](http://www.lestresoms.com)
  - **Vigneron Jean-Yves Peron**  
Chevaline 09 53 55 35 61
  - **Office du Tourisme du Lac d'Annecy**  
1, rue Jean Jaurès 04 50 45 00 33  
[www.lac-annecy.com](http://www.lac-annecy.com)
  - **Savoie Mont-Blanc**  
0820 00 73 74 [www.savoie-mont-blanc.com](http://www.savoie-mont-blanc.com)

**Cuisine Life** p. 66 à 75

- **Billecart-Salmon** [www.champagne-billecart.fr](http://www.champagne-billecart.fr)
- **Champagne de Barfontarc**  
[www.champagne-barfontarc.com](http://www.champagne-barfontarc.com)
- **Château Salettes** [www.maisondesvinsdebandol.com](http://www.maisondesvinsdebandol.com)
- **Clos Fornelli** [www.joseevanucci.com](http://www.joseevanucci.com)
- **Domaine Albert Seltz** [www.albert-seltz.fr](http://www.albert-seltz.fr)
- **Domaine Haut-Lirou/Mas du Notaire**  
[www.shop.famillerambier.com](http://www.shop.famillerambier.com)
- **Domaine Paul Blanck** [www.blanck.com](http://www.blanck.com)
- **Les Hauts de Janeil** [www.francoislurton.com](http://www.francoislurton.com)
- **Les Jamelles** [www.les-jamelles.com](http://www.les-jamelles.com)
- **Terra Vecchia** [www.clospoggiale.fr](http://www.clospoggiale.fr)

**En famille** p. 76-95

- **Braunfr.braun.com**
- **C'est vous qui m'invitez** [cvqmi.com](http://cvqmi.com)
- **De Buyer** [www.debuyer.com](http://www.debuyer.com)
- **Giovani Rana** [www.rana.it/fr](http://www.rana.it/fr)
- **Kenwood** [www.kenwoodworld.com/fr](http://www.kenwoodworld.com/fr)
- **KitchenAid** [www.kitchenaid.fr](http://www.kitchenaid.fr)
- **Marcato** [www.marcato.it](http://www.marcato.it)
- **Mathon** [www.mathon.fr](http://www.mathon.fr)
- **Meilleur du chef** [www.meilleurduchef.com](http://www.meilleurduchef.com)
- **Microplane** [www.microplane.com](http://www.microplane.com)
- **Saint-Jean** [www.saint-jean.fr](http://www.saint-jean.fr)

**Entre amis** p. 96 à 109

- **Les Fables de La Fontaine**  
131, rue Saint-Dominique 75007 Paris  
01 44 18 37 55 [www.lesfablesdelafontaine.net](http://www.lesfablesdelafontaine.net)
- **L'atelier des Chefs** [www.atelierdechefs.fr](http://www.atelierdechefs.fr)
- **Épices Roellinger** [www.epices-roellinger.com](http://www.epices-roellinger.com)
- **Jaillance** [www.jaillance.fr](http://www.jaillance.fr)

**Ailleurs** Norvège p. 118

- **Restaurant Mathias Dalgren**  
(Stockholm, Suède)  
+46 (0)86793584 [www.mdghs.se](http://www.mdghs.se)  
reservations(a)mdghs.com



6 n° + 1 hors-série

# 1 AN D'ABONNEMENT

## LE SET DE 2 POÊLES EN CÉRAMIQUE

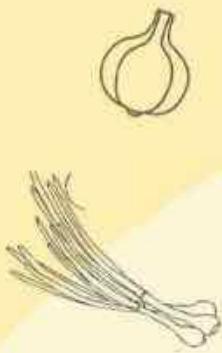


NOUVELLE  
FORMULE

À vous la cuisine  
saine et gourmande!

Le set de 2 poêles anti-adhérentes, pour une cuisson sans matière grasse, compatibles tous feux sauf induction. 24 et 28 cm de diamètre.

Pour vous  
**23€90**  
au lieu de 67,15€<sup>(1)</sup>  
soit près de 65%  
de réduction !



**OUI, JE M'ABONNE À RÉGAL** pour 1 an (6 n° + 1 hors-série)

+ le set de 2 poêles en céramique au prix de 23,90€ au lieu de 67,15€<sup>(1)</sup>.

**OUI, J'OFFRE** 1 an d'abonnement à **RÉGAL** (6 n° + 1 hors-série)

+ le set de 2 poêles en céramique au prix de 23,90€ au lieu de 67,15€<sup>(1)</sup>.

J'indique mes coordonnées

M<sup>me</sup>  M. Nom \* : ..... \* mentions obligatoires

Prénom : .....

Tél. ..... Date de naissance ..... / /

E-mail : .....

Adresse : .....

..... Code postal : ..... / / / /

Ville : ..... RC75

J'indique les coordonnées du bénéficiaire

M<sup>me</sup>  M. Nom \* : ..... \* mentions obligatoires

Prénom : .....

Tél. ..... Date de naissance ..... / /

E-mail : .....

Adresse : .....

..... Code postal : ..... / / / /

Ville : ..... RPRG75

J'accepte de recevoir par e-mail les offres de Uni-éditions et de ses partenaires.

Je joins mon règlement de 23,90€ par :

Chèque à l'ordre d'Uni-Editions

Carte bancaire (Visa ou Mastercard)

N° ..... / / / / / / / /

Date d'expiration M M A A

Date et signature OBLIGATOIRES :

(1) Prix de vente au numéro : 6 n° + 1 hors-série = 28,30€. Set de 2 poêles d'une valeur de 38,50€ (livré en 2 semaines environ). Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2017 dans la limite des stocks disponibles. Vos données sont traitées par Uni-Editions pour l'adhésion et la gestion de votre abonnement. Elles peuvent être transmises à nos partenaires à des fins de prospection commerciale. Les champs marqués d'un \* sont obligatoires, à défaut votre demande d'abonnement est caduque. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vos droits d'accès, de rectification ou d'opposition, pour motifs légitimes, peuvent être exercés par courrier recommandé avec accusé de réception à UNI EDITIONS, CIL, 22 rue Letellier 75739 Paris Cedex 15, accompagné d'une copie de votre pièce d'identité. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au +33 1 45 32 34 40 (appel non surtaxé). Photos non contractuelles. S.A.S. Uni-éditions au capital de 7 116 960€ - R.C.S. Paris B 343 213 658.

## LES RECETTES

### Entrées

- Beignets de joues et peaux de skrei 121
- Carpaccio de chou-rave, croûtons et truite fumée 66
- Chou braisé aux œufs de saumon 132
- Chou farci, sauce gorgonzola et noix 132
- Coquilles Saint-Jacques, velouté de châtaigne 78
- Crème de chou-fleur au bacon et au pop-corn 37
- Crème de citrouille au lait de coco graines et piment 40
- Gyoza foies de volaille-raisin 81
- Huîtres en gelée d'eau de mer 101
- Huîtres fumées au foin 101
- Œuf poché sur lit de poireaux et saumon mariné 98
- Poireaux vapeur enlardés au miel 132
- Quiche aux poireaux à la poêle 132
- Ravioles champi-foie gras et bouillon d'hiver 85
- Salade d'hiver chou-orange-noix 132
- Soupe de betterave à la patate douce 36
- Soupe de nouilles aux légumes verts 132
- Soupe de panais à la moutarde 41
- Soupe de potimarron, écume de muscade 60
- Soupe des Lofoten 123
- Tarte friable aux oignons confits, rôtis et vinaigrés 56
- Tarte Tatin aux panais, châtaignes et oignons grelots 74
- Tourin à l'ail 43
- Tourte au chou et à la mozzarella 132
- Velouté de chou-fleur et chèvre frais au curry 42
- Velouté de pomme de terre à l'oignon doux 43

### Plats

- Aïoli souvenir de mon enfance 100
- Bucatini et carbonara au café 134
- Cabillaud grillé, crème de petits pois 134
- Cannelloni farcis aux 3 fromages et aux agrumes 87
- Cassoulet express 25
- Chili con carne 24
- Cocotte de joues de porc confites au vin rouge 98
- Conchiglioni gratinés au canard confit 89
- Féra du lac en escabèche 59
- Filet de grondin, coriandre et crème de chou-fleur 79
- Gratin de cannelloni, à la tomate, parmesan, olives 93
- Parmentier de pot-au-feu 30
- Pot-au-feu traditionnel 30
- Poulet, compotée de navets et de poires, noix 72
- Poulet rôti aux épices et légumes d'automne 27
- Ragoût de poisson au lait de coco 132
- Rapide ragoût de porc et haricots blancs 24
- Ravioli noirs, saint-jacques, crème au lard fumé 90
- Ravioli tradi 88
- Rigatoni farcis, champignons, persil, chorizo 93

## LES PRODUITS

- Beaufort 60, 64 Betterave 36, 73, 100 Bœuf 30, 31, 125 Cabillaud 134 Canard 89, 30 Caramel 33, 92, 99 Carottes 30, 31, 68, 100
- Céleri 67, 126 Champignons 27, 67, 85, 93 Châtaignes 74, 78, 82 Chocolat 8, 9, 10, 33, 108 Chorizo 93, 126 Chou-fleur 37, 42, 79
- Chou 24, 59, 66, 132 Épinards 68, 126, 132 Foies de volaille 81 Foie gras 85 Haricots blancs 24, 25 Huîtres 101 Joue de porc 98
- Lentilles 24 Lieu 100 Miel 102, 132 Navet 72, 100 Noix 14, 72, 73, 132 Œufs 98, 126 Orange 107, 109, 132 Panais 27, 41, 74 Patates douces 27, 36, 69 Petits pois 35, 132, 134 Poire 55, 63, 72 Poireaux 77, 98, 132 Pois cassés 25 Pois chiches 69 Pomelos 103
- Potimarron 60 Poulet 27, 72 Saint-Jacques 78, 90 Saumon 98 Skrei 121, 123, 125, 126, Topinambours 75, 125 Truite 66 Veau 77.

### Skrei et doubles topinambours 125

- Skrei rôti au beurre de cèpes et cylindre d'œuf 126
- Skrei rôti, sauce aux poivrons, chorizo et olives 126
- Tartiflette express 53
- Tortellini maquereau, miso, sésame 86
- Veau, hareng fumé et poireaux caramélisés 77
- La vraie fondue savoyarde 60

### Accompagnements

- Betteraves rôties, piment, pécan et pecorino 73
- Le bouillon de poule 110
- Carottes caramélisées au vinaigre balsamique 68
- Crème de petit pois aux chips de pomme de terre 35
- Crème de pois cassés au basilic 25
- Dal de lentilles corail, riz basmati 24
- Dal noix de coco-citron vert 25
- Frites de panais et patates douces râpées 27
- Patates douces farcies aux pois chiches 69
- Le pesto traditionnel 110
- Purée de panais aux champignons lutée en cocotte 27
- Risotto de crozets 55
- Sauce asiatique 110
- Smoothie kiwis-épinards 132
- Steaks de céleri-rave à l'huile de coco 67
- Topinambours, feta marinée et huile d'aneth 75

### Desserts

- Brioche perdue noix de coco-bananes 33
- Cookies mandarines-cacao 108
- Crème au chocolat et à la banane 33
- Crêpe soufflée chocolat-noisettes 8
- Crêpes cacao-chantilly aux fruits de la passion 9
- Crêpes roses 6
- Crêpes Suzette légères 106
- Écorces d'orange confites 107
- Gâteau aux clémentines confites et verveine 105
- Gâteau de crêpes aux cerises confites 7
- Gâteau magique au café 134
- Madeleines choco-café 134
- Millefeuille aux gavottes furieusement praliné 10
- Millefeuille vanille-caramel 99
- Petit chou croustillant à la poire 63
- Salade d'agrumes au miel et aux fruits secs 102
- Smoothie bowl aux myrtilles et aux noix 14
- Soufflés glacés à l'orange et aux pistaches 109
- Tarte chocolat, banane, pop-corn au caramel 33
- Tarte panna cotta et kumquats confits 104
- Tarte Tatin de Philippe Rigolot 62
- Tiramisu aux pomelos roses et au thé 103
- Triangles à la compote de pomme 92

**Regal**

Bimestriel n° 75 - janvier février 2017

Une publication du groupe



Président Bertrand Corbeau  
Directrice générale Véronique Faujour  
Assistante de la direction générale Marine Lalire

Pour toute question concernant  
votre abonnement

► N° Cristal 09 69 32 34 40

Appel non surtaxé  
de 8h30 à 17h30, du lundi au vendredi  
Par courrier : Uni-Éditions - BP 40211  
41103 Vendôme Cedex  
Pour vous abonner : [www.boutique.regal.fr](http://www.boutique.regal.fr)

Rédactrice en chef Eve-Marie Zizza-Lalu

Directeur artistique Christophe Savelli

Rédactrice en chef numérique Suzanne Méthé

Chef de rubrique Hélène Piot

Secrétaire de rédaction Stéphanie Morange-Dupuy

Assistante de rédaction Maryse Brancherie

Rédactrice - Styliste Pauline Guillet

Uni ÉDITIONS & SOLUTIONS

22 Letellier 75739 Paris Cedex 15

Tél. standard : 01 43 23 45 72

Tél. : 01 43 23 (suivi des 4 chiffres)

Mails : [prenom.nom@uni-editions.com](mailto:prenom.nom@uni-editions.com)

Directeur de la Régie Olivier Meinvielle

Directrice de publicité Isabelle Lecapitaine (16 96)

Chef de publicité Malaurie Romet (53 17)

Responsables commerciales exécution

Sandy Dumontier (01 57 72 91 55), Leila Idouaddi (16 90)

Régions La Compagnie Media / Christian Tribot

chtribot@lacompagniemedia.fr

© la compagnie media

Directrice Agence Éditoriale Christine Seguin

Directrice du back office Nadine Chachuat

DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL RÉSEAU

Directeur Pascal Rouleau

Directeur commercial Jean-Luc Samani

Directrice animation réseau Isabelle Moya

Responsable relation clients Delphine Lerochereuil

Responsable marketing clients Carole Perraut

AUDIOVISUEL - COMMUNICATION

Directeur Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO Directeur Xavier Costes

RESSOURCES HUMAINES Directrice Christelle Yung

ADMINISTRATION, FINANCES, ACHATS

Directeurs Jean-Luc Bourgeas, Véronique Roger

Directeur de fabrication Éric Thirion

Responsable comptabilité Nacer Aït-Mokhtar

Responsable Supply chain Patricia Morvan

Responsable informatique et moyens généraux Nicolas Pigeaud

ABONNEMENTS POUR LA BELGIQUE

EDIGROUP Belgique Srl

Tél. : 070/233 304. Fax : 070/233 414.

[abobelgique@edigroup.org](mailto:abobelgique@edigroup.org), [www.edigroup.be](http://www.edigroup.be)

ABONNEMENTS POUR LA SUISSE

EDIGROUP SA. Tél. : 022/860 84 01. Fax : 022/348 44 82.

[abonne@edigroup.ch](mailto:abonne@edigroup.ch), [www.edigroup.ch](http://www.edigroup.ch)

ÉDITEUR UNI-ÉDITIONS SAS

Directrice de la publication Véronique Faujour

Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72.

Actionnaire Crédit Agricole SA

Photogravure couverture Key Graphic

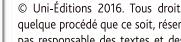
Imprimeur Image Graphic (Laval)

N° ISSN 1769-3977

N° commission paritaire 1017 K 85734

Dépôt légal décembre 2016

Distribution Presstalis

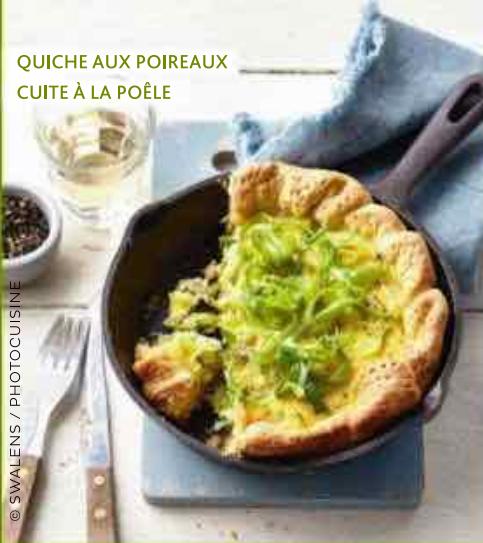


Audience mesurée par



© Uni-Éditions 2016. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays. La rédaction n'est pas responsable des textes et des photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Ceux des vins s'entendent départ cave. Toutes les recettes sont © Uni-Éditions 2016, sauf indication contraire.

QUICHE AUX POIREAUX  
CUITE À LA POÊLE



POIREAUX VAPEUR  
ENLARDÉS AU MIEL



SOUPE DE NOUILLES  
AUX LÉGUMES VERTS



FACILE

## 9 RECETTES VÉGÉTALES



SMOOTHIE KIWIS-ÉPINARDS



RAGOÛT DE POISSON AU LAIT DE COCO



CHOU BRAISÉ  
AUX ŒUFS DE SAUMON

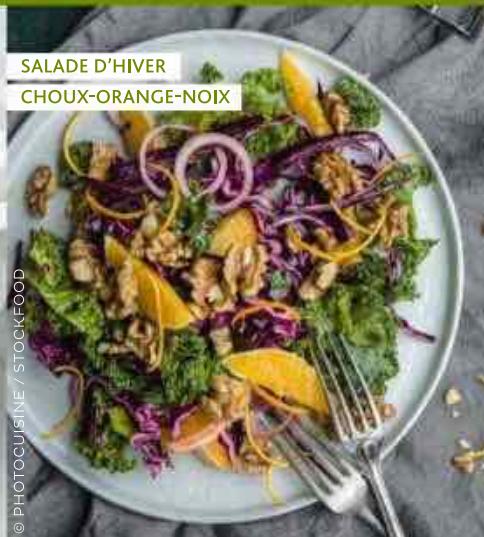
POUR UN HIVER AU VERT



TOURTE AU CHOU  
ET À LA MOZZARELLA



CHOU FARCI, SAUCE  
GORZONZOLA ET NOIX



SALADE D'HIVER  
CHOUX-ORANGE-NOIX

## Soupe de nouilles aux légumes verts

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 40 MIN

200 g de nouilles complètes • 2 petites courgettes • 3 poireaux

• 200 g de petits pois surgelés • 1 branche de céleri • 3 brins de menthe • 3 oignons verts • 1,2 l de bouillon de volaille ou de légumes • Huile d'olive • Sel, poivre.

● Lavez et ciselez les poireaux et les oignons. Effilez et émincez le céleri. Mettez-les dans une cocotte avec le bouillon. Salez, poivrez, portez à ébullition et faites cuire 15 min.

● Faites cuire les nouilles à l'eau bouillante salée, le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Egouttez-les et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive pour leur éviter de coller.  
● Lavez, coupez l'extrémité des courgettes et détailliez-les en petits dés. Plongez-les dans le bouillon avec les petits pois. Prolongez la cuisson pendant 10 min.  
● Ajoutez les nouilles dans le bouillon ainsi que la menthe effeuillée et ciselée. Laissez frémir pendant 2 min.  
● Répartissez la soupe dans des bols et servez aussitôt ■

Régal n° 75

## Poireaux vapeur enlardés au miel

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 15 MIN

12 jeunes poireaux  
• 12 fines tranches de lard fumé • 2 c. à soupe de miel liquide • Quelques brins de marjolaine, de sarriette ou d'origan frais • Poivre.

● Retirez la première peau des poireaux et ôtez les racines. Rincez-les soigneusement.  
● Mettez-les dans le panier d'un cuit-vapeur et faites-les cuire 10 à 12 min selon leur diamètre.

● Préchauffez le gril du four. Enroulez chaque poireau dans une tranche de lard.  
● Disposez-les dans un plat à four recouvert d'une feuille de papier sulfurisé.  
● Arrosez de miel, parsemez d'herbes effeuillées, poivrez et enfournez pour 5 min.  
● Servez le plat dès la sortie du four ■

## Quiche aux poireaux à la poêle

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 40 MIN

1 pâte brisée pur beurre  
• 4 poireaux • 20 cl de vin blanc sec • 3 œufs • 2 c. à soupe de parmesan râpé  
• 20 cl de crème • 20 g de beurre • 1 c. à soupe d'huile • 2 pincées de muscade • Sel, poivre.

● Rincez les poireaux et émincez-les finement. Gardez un peu de vert pour la déco.  
● Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez les poireaux et faites-les colorer 5 min. Versez le vin blanc, salez, poivrez et laissez mijoter 15 min. Égouttez-les.

● Dans un grand bol, battez les œufs, ajoutez la crème, le parmesan et la muscade. Salez et poivrez. Allumez le four à 240 °C (th. 8).

● Faites chauffer l'huile dans la poêle des poireaux. Déposez-y la pâte brisée. Si les bords dépassent, repliez-les. Laissez dorer 5 à 7 min à feu doux.  
● Ajoutez les poireaux et l'appareil à quiche et poursuivez la cuisson sur feu très doux pendant 10 min.  
● Glissez la poêle dans le four et poursuivez la cuisson 5 min, afin que la pâte prenne une teinte dorée.  
● À la sortie du four, parsemez de vert de poireau et servez dans la poêle ■

Régal n° 75

## FACILE

# 9 RECETTES VÉGÉTALES

## Chou braisé aux œufs de saumon

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 30 MIN

1 chou frisé • 300 g de yaourt à la grecque • 2 citrons verts bio • 60 g d'œufs de saumon • 20 cl de bouillon de volaille • 20 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

● Retirez les premières feuilles abîmées du chou et coupez-le en quartiers. Retirez les grosses côtes et le trognon, puis recoupez chaque quartier en 2 ou en 3.

● Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande sauteuse. Mettez-le chou à revenir 5 min sur feu moyen, en le retournant plusieurs fois. Salez, poivrez, versez le bouillon. Couvrez et laissez cuire 20 min. Terminez la cuisson 5 min à découvert pour faire évaporer le liquide.  
● Versez le yaourt dans un bol. Ajoutez le zeste finement râpé des citrons verts et leur jus, salez et poivrez.  
● Répartissez le chou braisé dans les assiettes. Arrosez de sauce au yaourt. Répartissez les œufs de saumon et servez aussitôt ■

Régal n° 75

## Ragoût de poisson au lait de coco

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 40 MIN  
CUISSON 45 MIN

800 g à 1 kg de filets de poisson blanc • 1 botte d'oignons nouveaux • 400 g de pommes de terre • 2 cm de gingembre frais • 1 blanc de poireau • 1 bâton de citronnelle • ½ botte de coriandre • 2 carottes • 30 cl de lait de coco • 1 c. à café de poudre de curry • 50 cl de fumet de poisson • Sel, poivre.

● Faites cuire les pommes de terre 20 min avec la peau, à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, pelez-les et coupez-les en cubes.

● Lavez et préparez tous les légumes. Coupez-les en morceaux. Retirez les feuilles dures de la citronnelle et coupez-la en tronçons. Pelez et râpez le gingembre. Eeffeuillez la coriandre. Réséquez les feuilles pour la finition, hachez les tiges.  
● Portez à ébullition le lait de coco et le fumet de poisson. Ajoutez tous les légumes, salez, poivrez, saupoudrez de curry et laissez mijoter 15 min.  
● Ajoutez les pommes de terre et le poisson coupé en gros morceaux. Prolongez la cuisson 10 min. Parsemez de coriandre ciselée ■

Régal n° 75

## Smoothie kiwis-épinards

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
SANS CUISSON

6 kiwis • 150 g de pousses d'épinards • 60 cl d'eau minérale • Le jus de 1 citron • 2 brins de menthe • 2 citrons

● Pelez et coupez les kiwis en quartiers. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Réservez-en quelques-unes pour la décoration. Lavez et effeuillez la menthe.

● Réunissez le tout dans un blender. Ajoutez l'eau, le jus de citron et une poignée de glaçons. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

● Versez le smoothie dans des verres, ajoutez quelques pousses d'épinards pour décorer. Servez avec des rondelles de citron et dégustez aussitôt ■

Régal n° 75

## POUR UN HIVER AU VERT

## Tourte au chou et à la mozzarella

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 40 MIN  
CUISISON 1 H

2 rouleaux de pâte brisée • 1 petit chou romanesco • 1 petit chou-fleur violet • 1 petite tête de brocoli • 6 œufs (+ 1 jaune) • 20 cl de crème liquide • 200 g de mozzarella fumée • Sel, poivre.

● Lavez les choux, détaillez-les en petits bouquets. Faites-les cuire successivement 5 min, dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans l'eau glacée, puis égouttez-les.  
● Dans un saladier, fouettez

les œufs avec la crème. Salez et poivrez. Coupez la mozzarella fumée en lamelles.  
● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Garnissez un moule à tarte du premier rouleau de pâte brisée, en laissant dépasser les bords. Piquez le fond. Versez l'appareil aux œufs, puis disposez les choux et la mozzarella.  
● Recoupez le deuxième rouleau de pâte à la taille du moule, puis percez-y des petits trous à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez-la délicatement sur la garniture, rabattez les bords de la première pâte. Badigeonnez le dessus de jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Enfournez pour 40 à 45 min ■

Régal n° 75

## Chou farci, sauce gorgonzola et noix

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 45 MIN  
CUISISON 1 H 10

1 chou frisé • 600 g de pommes de terre • 3 endives • 2 poires pelées, coupées en dés • 2 échalotes • 40 g de beurre • Muscade râpée.  
POUR LA SAUCE : 30 cl de crème liquide • 100 g de gorgonzola • 6 c. à soupe de noix • Sel, poivre noir.

● Retirez les feuilles abîmées du chou, détachez les autres et lavez-les. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 8 min. Rafraîchissez-les à l'eau froide, égouttez-les.  
● Faites cuire les pommes de

terre à l'eau salée. Égouttez-les, pelez-les et écrasez-les, en laissant des morceaux.

● Dans une poêle faites fondre le beurre. Ajoutez les échalotes ciselées et faites-les revenir 5 min. Ajoutez les endives émincées et les dés de poire. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade. Laissez mijoter 10 min et ajoutez les pommes de terre.  
● Faites chauffer la crème et le gorgonzola. Salez, poivrez. Préchauffez le four à 180 °C.  
● Étalez les feuilles de chou, déposez un peu de farce sur chacune. Repliez-les autour de la garniture. Disposez-les dans un plat, versez la sauce parsemez de noix concassées. Enfournez pour 20 min ■

Régal n° 75

## Salade d'hiver choux-orange-noix

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
SANS CUISSON

6 feuilles de chou kale • ¼ de chou rouge • 2 oranges bio • 60 g de cerneaux de noix • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de vin • Sel, poivre.

● Lavez et séchez le chou kale, ôtez la tige. Hachez-le grossièrement. Emincez finement le chou rouge.  
● Lavez les oranges, prélevez le zeste avec un zesteur, puis pelez-les à vif. Détachez les suprêmes avec un petit couteau tranchant.

Travaillez au dessus d'un bol pour recueillir le jus qui s'écoule.

● Dans le bol, mélangez le jus d'orange avec le vinaigre, l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Réunissez les deux choux dans un grand saladier, arrosez de sauce et mélangez.  
● Dressez la salade sur les assiettes. Disposez les suprêmes d'orange, les zestes et les noix. Servez aussitôt ■

Régal n° 75

# Régal

BUCATINI ET  
CARBONARA AU CAFÉ



© PHILIPPE VAURE'S SANTAMARIA

TENTATION CAFÉ

# Régal

CABILLAUD GRILLÉ,  
CRÈME DE PETITS POIS  
ET ÉMULSION CAFÉ



© PHILIPPE VAURE'S SANTAMARIA

TENTATION CAFÉ

# Régal

GÂTEAU MAGIQUE  
AU CAFÉ



© PAULINE GUILLET

TENTATION CAFÉ

# Régal

MADELEINES  
CHOCO-CAFÉ



© CHRISTINE FLEURENT

TENTATION CAFÉ

## CABILLAUD GRILLÉ, CRÈME DE PETITS POIS ET ÉMULSION CAFÉ

Recette de Denny Imbroisi pour Lavazza.

**POUR 4 PERS. PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 35 MIN**

Café liquide (*préparé avec 150 g de café moulu Qualità Oro bien tassé dans une cafetière moka classique 2/3 personnes ou à piston*) ou 15 cl de café liquide bien serré • 30 g de café moulu Qualità Oro • 4 pavés de cabillaud • 1 citron vert • 250 g de beurre demi-sel. **POUR LA CRÈME DE PETITS POIS** • 300 g de petits pois surgelés • 1 échalote • 5 cl de crème liquide • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Pour la crème de petits pois, faites cuire les petits pois surgelés dans l'eau bouillante salée 4 min, puis égouttez-les. Réservez 60 g pour la décoration. Dans une poêle, faites revenir l'échalote émincée dans l'huile d'olive 2 min. Mixez l'échalote, les petits pois et la crème.
- Pour le beurre au café, sortez le beurre du réfrigérateur 3 h avant. Ajoutez le café moulu et malaxez bien. Réservez au frais.
- Placez une feuille de papier sulfurisé au fond d'une poêle chaude, démarrez la cuisson du cabillaud côté peau à feu vif, sans le retourner, pendant quelques minutes, puis laissez cuire à feu doux 15 à 18 min.
- Pour l'émulsion au café, versez le café liquide encore chaud dans un mixeur avec 50 g de beurre au café. La préparation doit être à température ambiante pour que l'écume apparaisse.
- Dans 4 assiettes, répartissez la crème de petits pois, posez les pavés au centre, ajoutez l'émulsion et les petits pois réservés.
- Râpez un citron vert et ajoutez un filet de jus de citron ■

## TENTATION CAFÉ

### MADELEINES CHOCO-CAFÉ

**POUR 30 MADELEINES**

**PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 15 MIN**

**POUR LA PÂTE CHOCO-CAFÉ** • 70 g de farine • 60 g de beurre • 75 g de chocolat • 5 cl de café fort • 75 g de sucre • 1 œuf • ½ c. à café de levure chimique.

**POUR LA PÂTE AU CAFÉ** • 85 g de farine • 5 cl de café fort • 60 g de beurre • 75 g de sucre • 1 œuf • ½ c. à café de levure chimique.

**LA PÂTE CHOCO-CAFÉ** • Cassez le chocolat en petits morceaux. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre doucement le beurre dans une petite casserole, ajoutez le café et les morceaux de chocolat, mélangez, laissez fondre, puis retirez du feu et laissez. • Mélangez dans un bol la farine et la levure. Cassez l'œuf dans une terrine, ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que l'œuf blanchisse. Ajoutez le mélange farine-levure en le tamisant, mélangez puis incorporez le beurre-café-chocolat.

**LA PÂTE AU CAFÉ** • Préparez-la de la même façon que la pâte choco-café.

• Beurrez 2 plaques à madeleines. Versez les 2 pâtes en même temps dans les alvéoles. Glissez au four et laissez cuire 5 min. Ramenez le thermostat sur 150 °C (th. 5) et laissez cuire 8 à 10 min de plus, jusqu'à ce que les madeleines soient gonflées et dorées. • Démóulez-les sur une grille et laissez-les refroidir avant de les déguster ■

## TENTATION CAFÉ

## BUCATINI ET CARBONARA AU CAFÉ

Recette de Denny Imbroisi pour Lavazza.

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN**

Café liquide (*préparé avec 150 g de café moulu Qualità Oro bien tassé dans une cafetière moka classique 2/3 personnes ou à piston*) ou 15 cl de café liquide bien serré • 15 g de café moulu Qualità Oro • 1 paquet de bucatini • 2 oignons blancs émincés • 150 g de pancetta (ou de joue de porc) • 4 jaunes d'œuf • 100 g de persil haché • 7 cl de crème liquide à température ambiante • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Pour la sauce au café, faites revenir les oignons dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, puis ajoutez la pancetta coupée en petits morceaux. Ajoutez les 150 g de café liquide et laissez mijoter à feu moyen pendant 5 à 7 min jusqu'à obtenir une sauce légèrement colorée.
- Dans un bol, mélangez les jaunes d'œuf avec du sel et du poivre, puis réservez.
- Faites cuire les bucatini dans de l'eau salée pendant 9 min au maximum, puis égouttez et versez les pâtes dans la poêle avec la première préparation. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œuf et mélangez bien. Incorporez la crème liquide.
- Assaisonnez de sel et de poivre, puis saupoudrez légèrement de café moulu et de persil haché ■

## TENTATION CAFÉ

### GÂTEAU MAGIQUE AU CAFÉ

**POUR 6 À 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 50 MIN REPOS 4 H**

115 g de farine • 4 œufs • 30 g de café soluble • 150 g de sucre • 1 pincée de sel • 125 g de beurre demi-sel fondu • 50 cl de lait.

**POUR SERVIR (FACULTATIF)** • Chantilly • Sauce au chocolat • Grué de cacao ou copeaux de chocolat.

- Préchauffez le four à 150 °C (th. 3) sans chaleur tournante.
- Faites chauffer le lait et le café dans une petite casserole, jusqu'à dissolution du café. Réservez et laissez refroidir.
- Séparez les blancs et les jaunes d'œuf. Fouettez les jaunes et le sucre, ajoutez le beurre fondu et mélangez. Ajoutez ensuite la farine, puis le lait au café, en plusieurs fois. Mélangez pour obtenir une préparation bien homogène.
- Dans un autre bol, montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les grossièrement à la préparation précédente : des grumeaux doivent encore flotter à la surface.
- Versez dans un moule carré de 20 cm de côté garni de papier sulfurisé et enfournez pour 45 à 50 min. Vérifiez la cuisson : la lame d'un couteau doit ressortir sèche, mais le gâteau doit être encore tremblotant. Il figera au frais. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur 4 h minimum, voire une nuit.
- Retournez le gâteau magique au moment de servir. Servez-le frais, accompagné de la chantilly maison, d'un peu de sauce au chocolat, et de quelques éclats de fèves de cacao ■

## TENTATION CAFÉ

# Fours ELEMENTS by ASKO

**ASKO**  
Inspired by Scandinavia



Atelier des  
**Arts**  
Culinaires

Visible à l'Atelier Des Arts Culinaires  
[www.atelierartsculinaires.com](http://www.atelierartsculinaires.com)

## L'art d'exhaler les saveurs

Les fours vapeur ELEMENTS by ASKO possèdent un système cyclonique exclusif qui injecte uniquement de la vapeur fine pour préserver davantage la saveur, la couleur et la teneur en vitamines et oligo-éléments de vos aliments.

L'OR

LE PUR PLAISIR  
ESPRESSO

MAINTENANT DANS UNE  
**CAPSULE ALUMINIUM**



*L'OR, sans doute le meilleur café du monde*