

UNE îLE  
SÉCRÈTE AUX  
BAHAMAS  
ÉVASION  
GARANTIE

NOS SUPER  
SOUPES  
À PARTAGER  
EN FAMILLE

# Elle à table

elleatable.fr N° 110

DÉCOUVREZ  
LES CRÊPES  
DU MONDE  
ENTIER

ATAYEFS,  
MAN'OUCHÈS,  
TALOAS,  
DORAYAKIS,  
BAGHRIRS

HUMMM !  
NOS BONS  
PETITS PLATS  
AU FROMAGE

80  
*Recettes*  
pour  
réchauffer  
l'hiver

Ultra  
gourmand !  
La crêpe  
mille trous  
au miel



QU'EST-CE QU'ON DINÉ ?  
DES FRICHTIS SIMPLES ET FACILES

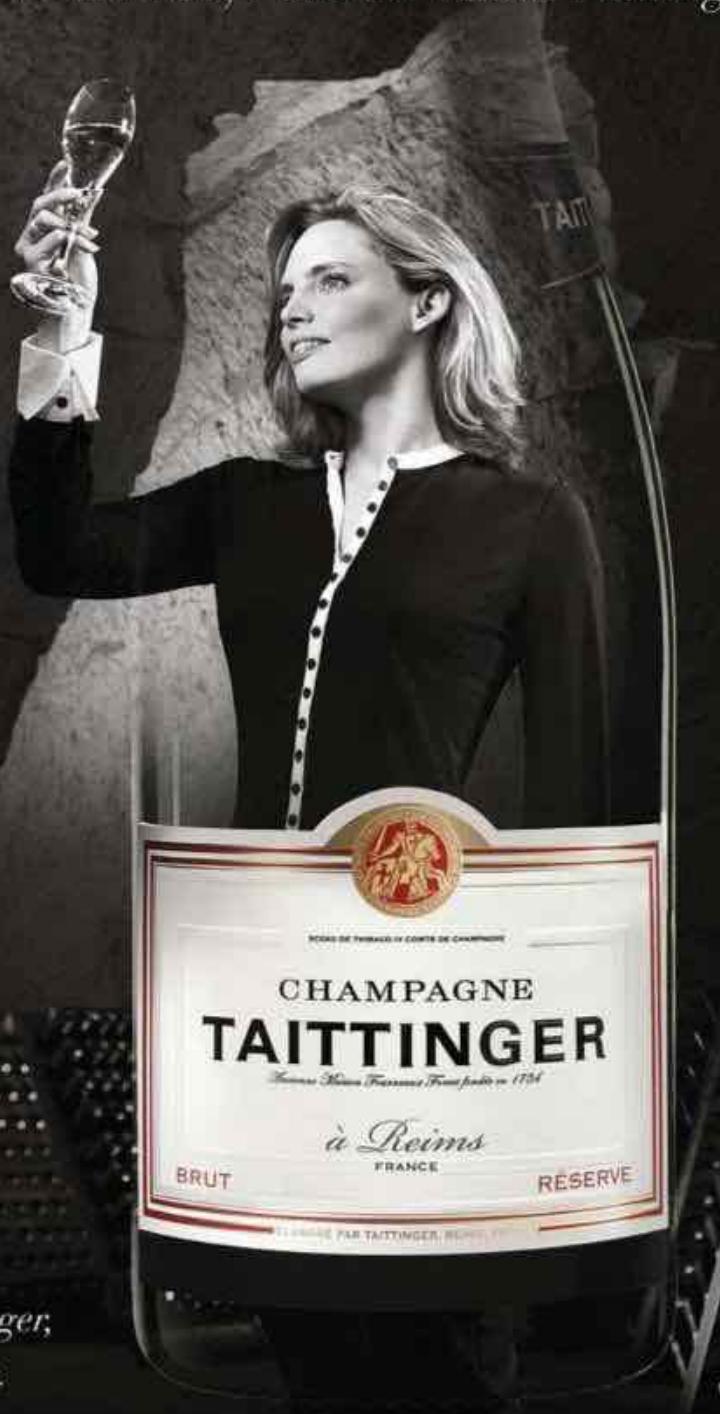
FRANCE MÉTROPOLITAINE : 3,80 € / AND 4,00 € / A 5 € / BEL 4,30 € / CAN \$ 7,70 CND / D 5,90 € / DOM S 4,50 € / CH 6,80 FS / ESP 4,50 € / GR 4,60 €  
IT 4,50 € / LUX 4,30 € / NL 4,80 € / MAR 48 MAD / PORT. CONT 4,50 € / TOM S 700 CFP / TUN 7,50 TND

M 06450 - 110 - F. 3,80 € - RD



*L'Instant Taittinger*

«Il y a des champagnes dont on regarde la couleur.  
D'autres, l'âme». *Vitalie Taittinger.*



*Crayères Taittinger,  
IIIème siècle.*



CHAMPAGNE  
**TAITTINGER**  
Reims

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

## CUISSON EN GELÉE !

L'hiver n'est pas une saison. C'est une phase hors saison, un moment d'absence entre l'opulence des fêtes et le retour du printemps. Son registre alimentaire est celui du décalage : conserves, denrées faciles à stocker, produits exotiques. L'hiver est un entre-temps. Tout en lui se dérobe, part dans le passé ou à l'étranger. Nous nous sommes donc échappés très loin, aux Bahamas, où le froid représente un exploit technologique. Mais aussi très loin dans le temps, lors d'un cours à l'école de cuisine du Ritz consacré aux grands classiques d'Auguste Escoffier. Nous sommes allés chercher le dépassement jusque

dans nos recettes de crêpes glanées à travers le monde, pour donner du relief à l'institution de la Chandeleur. Il faudrait encore citer les desserts à la banane ou la « polonaise » du pâtissier Christophe Felder, qui ajoutent de l'évasion, du lointain au domaine du sucré. Quant aux recettes du quotidien, pourquoi ne pas les dérouter en puisant dans l'immense variété des fromages qui sont maintenant à point ? Macaronis au chaource, tatin d'endives au stilton et aux poires, saltimbocca à la tête de moine, cordons-bleus de trappe Echourgnac, etc. Preuve que changer d'air n'est pas une affaire de distance, mais de différence. Bonne année !



Le Soda Bread,  
en fiche-recette



# KUVIN

L'extracteur de jus.

8°

"Toujours à la pointe de l'innovation depuis près de quarante ans, KUVING'S présente aujourd'hui ses derniers modèles pour professionnels et particuliers. Des extracteurs de jus designs et polyvalents qui allient rendements optimum, préservation des nutriments et facilité d'utilisation sans pareil."

Découvrez vite l'ensemble de la gamme en exclusivité sur [kuvings.fr](http://kuvings.fr), le partenaire de votre bien-être au quotidien !"

**KUVIN** 8°  
Depuis 1978

# ELLE à table

# Numéro 110

JANVIER - FÉVRIER 2017

NOTRE  
COUVERTURE  
P. 64

P. 92



P. 42



P. 80

P. 100

## BEAU & BON 9

**News, conso** au goût du jour (p. 10) - **Dégustation** : notre TOP 11 des galettes des Rois funky (p. 12) - **Décryptage culinaire de Clotilde Dusoulier**, connaissez-vous le batch cooking ? (p. 14) - **Bien dans son assiette** : notre menu détox pour commencer l'année en forme (p. 16)

**L'agenda événements**, l'actualité de janvier-février 2017 (p. 18) - **Epices oubliées : Dr Pepper**, sur les chemins du poivre (p. 20)

**L'école Ritz-Escoffier** : cours de cuisine et de pâtisserie de palace (p. 22)

**Profession** : herboriste, rencontre avec un spécialiste des herbes sauvages comestibles (p. 28)

## À TABLE ! 35

**Une recette de base : la sauce rémoulade**, pas que pour le céleri (p. 36) - **Un classique hivernal : envie de soupes ?**

Gourmandes et saines pour toute la tribu (p. 42) - **Service rapide, un bon p'tit frichti** vite fait bien fait (p. 50) - **Nouveaux codes alimentaires**,

**le lait fermenté** : digeste, léger et très savoureux (p. 58) - **Chandeleur, fête des crêpes** : un petit tour des recettes d'ailleurs (p. 64)

**Cuisiner la mer : la (limande) sole**, les super recettes et conseils de Gaël Orioux (p. 74) - **Cuisine de saison : tous fondus de fromage**, des idées originales pour le cuisiner (p. 80) - **Frais du marché : sweet banana**, exotique et si facile à pâtisser (p. 86) -

**Leçon filmée : « la polonoise »**, par Christophe Felder (p. 92) - **Côté cave** : dix bouteilles pur jus pour les plats de saison (p. 96)

## ÉVASION 99

**Escapade gourmande aux Bahamas**, un dépaysement paradisiaque (p. 100)

**112 Notre carnet d'adresses - 115 Nos fiches-recettes**

• Des exemplaires de ELLE à table n°110 Grand format sont vendus avec une spatule Le Creuset au choix pour 1 € en plus du prix habituel du magazine, sur une partie de la diffusion kiosque France métropolitaine. Offre valable du 5 janvier au 3 mars 2017. • Encart Linvosges, 20 pages, posé en 4<sup>e</sup> de couverture sur les abonnés de France métropolitaine. • Encart Lille Grand Palais, 2 pages, posé en 4<sup>e</sup> de couverture sur les abonnés Nord-Pas de Calais et jeté entre les pages 66 et 67 des kiosques Nord Pas de Calais. • Encart abonnement, 2 pages, jetés entre les pages 114 et 115, en édition France métropolitaine, hors abonnés, hors export et hors compagnies aériennes. • Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM TOM. Encart abonnements multiltitres féminins Dynapresse jeté sur les exemplaires de Suisse romande.

• Ce numéro comporte un encart abonnement sur les exemplaires abonnés.

# Index des recettes

Pour un brunch dominical

## Nos Entrées

- Betteraves, mâche et œufs mollets **P. 40**
- Bortsch aux boulettes de bœuf **P. 48**
- Bouillon à la thaïe **P. 16**
- Consommé de volaille **P. 26**
- Crème de brocoli et noix de saint-jacques **P. 44**
- Maquereaux marinés **P. 39**
- Poireaux aux câpres **P. 40**
- Salade césar aux sardines fumées **P. 38**
- Salade de chou rouge et grenade **P. 37**
- Saumon rolls **P. 41**
- Soupe de brocoli et avocat, lait fermenté et pignons grillés **P. 59**
- Soupe de patates douces, poireaux et coco **P. 47**
- Soupe potimarron-potimarron **P. 43**
- Velouté de châtaigne, crackers maison **P. 44**

Super plat complet !

Les enfants adorent

## Votre magazine sur tablette et mobile !



Vous pouvez télécharger votre ELLE à table sur l'iPad ou l'iPhone à partir du kiosque d'Apple sur l'App Store et télécharger la nouvelle Appli pour Smartphone.

Suivez-nous sur [facebook.com/elleatable](https://facebook.com/elleatable)

Réagissez ou adressez-nous vos remarques sur [community@elle.fr](mailto:community@elle.fr)

## Nos Plats

- Blackened fish **P. 111**
- Blanc-manger de limande-sole **P. 78**
- Bouillon de jarret de bœuf, céleri boule **P. 48**
- Boulettes vertes **P. 50**
- Boulghour de canard **P. 57**
- Cabillaud vapeur sauce soja **P. 16**
- Cordons-bleus au trappe d'Echourgnac **P. 84**
- Croque-monsieur au pain de campagne, jambon cru et mont vully **FR**
- Filet mignon multi-légumes **FR**
- Filet d'agneau en croûte de truffe, sauce Périgueux **FR**
- Gratin de pommes de terre au vin blanc et au mont d'or **P. 85**
- Jian bing **P. 69**
- Limande-sole en tempura, sauce piquante **P. 79**
- Macaroni and cheese au chaource **P. 81**
- Mahjoubas **P. 70**
- Man'ouchés **P. 69**

Une vraie bonne idée

- Œufs ranchero **P. 107**
- Pain de sole aux pistaches **P. 77**
- Pâtes au fromage frais **P. 52**
- Poulet aux fruits secs **P. 56**
- Poulet au curry et lait fermenté **FR**
- Poulet thaï **P. 52**
- Ravioles de Romans et brocoli **P. 55**
- Saint-jacques Rossini **P. 24**
- Saltimbocca tête de moine et pancetta **P. 83**
- Saumon vapeur aux choux **P. 53**
- Sole au satay et chou-fleur **FR**
- Soupe au chou vert et rillons **P. 47**
- Taloas **P. 69**
- Tarte endives, poires et stilton **P. 82**
- Tortillas de langouste, mangue et avocat **P. 108**
- Vapeur de sole, pousses à la grenobloise **FR**

## Nos Desserts

- Atayefs **P. 65**
- Baghrirs **P. 66**
- Bananes rôties **P. 88**
- Cake banane et crème aux noix **P. 89**
- Carpaccio de kiwi en gelée, huile essentielle d'orange **P. 16**
- Dorayakis **P. 72**
- Gâteau de crêpes au citron **P. 73**
- Gâteau renversé **P. 87**
- Entremets lait fermenté et graines de chia, mangues caramélisées **P. 61**
- Hirams plattär **P. 72**

Notre recette de couverture

La vidéo sur [facebook.com/elleatable](http://facebook.com/elleatable)

- Meringué banane et fruits rouges **P. 90**
- Polonaise de Christophe Felder **P. 93**
- Scones myrtilles-noisettes et lait fermenté au citron **P. 62**
- Tarte banane et amandes **P. 91**

## Divers

- Lait fermenté : recette de base **FR**
- Sauce rémoulade : la base **P. 36**

- Soda bread à l'épeautre et fruits séchés **FR**
- Topping pour crêpes **P. 66**

Couverture Photo Valéry Guedes.  
Réalisation Natacha Arnoult.

● VÉGÉTARIEN

● VIANDE

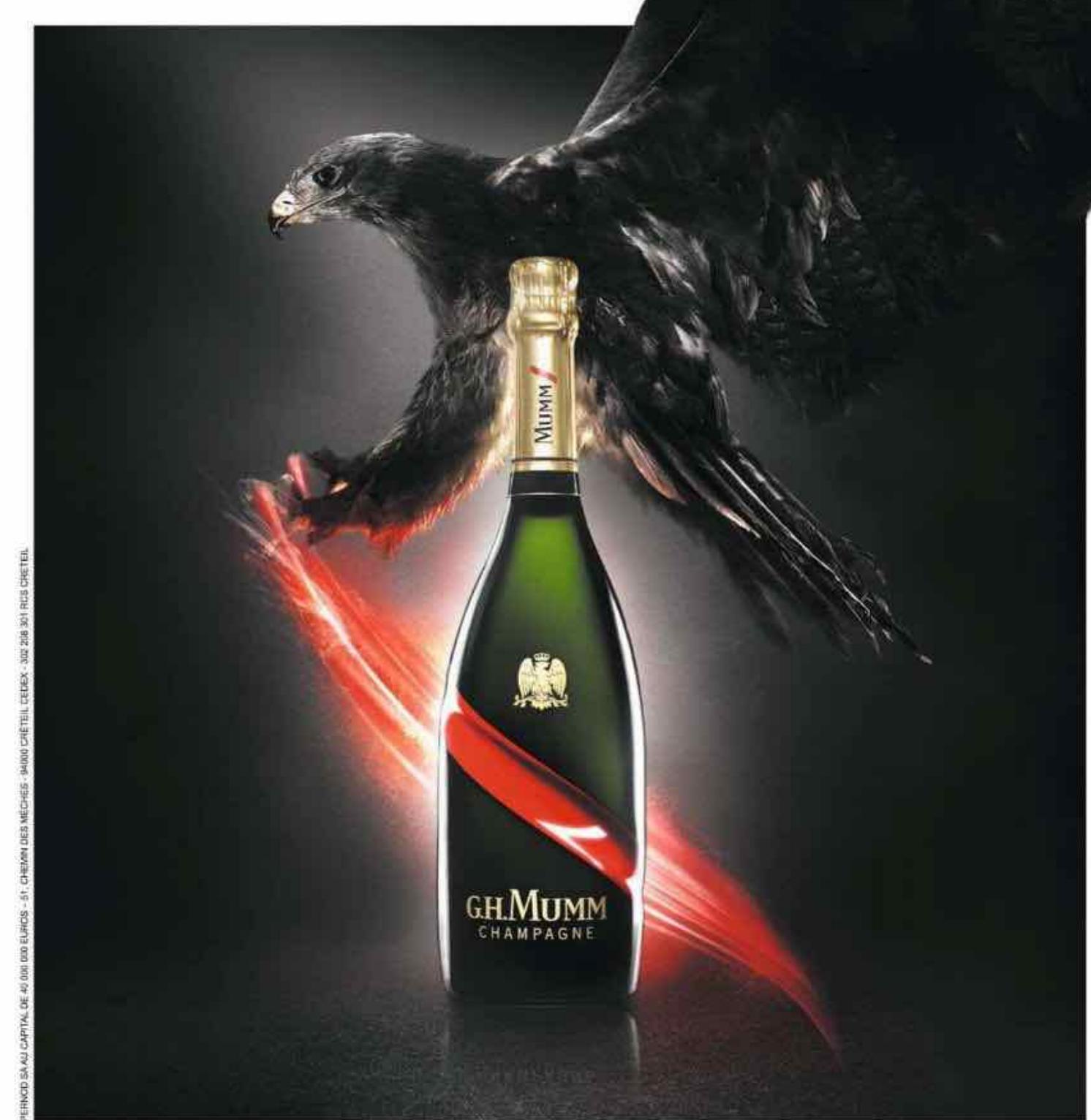
● POISSON

● VITE FAIT

● FAIT D'AVANCE

● LIGHT

● COUP DE CŒUR RÉDACTION



**MUMM GRAND CORDON, INTENSÉMENT MUMM.**  
L'INTENSITÉ DU PINOT NOIR DANS UNE BOUTEILLE AU DESIGN AUDACIEUX.



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

nouvelle  
RECOLTE

n°  
6

NEW  
2016/17



Azura Collection Maroc - 052 51 90 90 - www.azura-group.com

## Le dernier N° d'Azura Collection va colorer vos recettes !

Les tomates Azura Collection, cultivées sous le soleil du Maroc sont gorgées d'arômes, la N°6 est un assortiment de 6 tomates mélangeant formes, couleurs, saveurs et textures. Tomates rouges, roses, noires et jaunes orangées sont au rendez-vous. Pour des plats colorés et savoureux toute l'année.



**Azura** Collection  
mes petites TOMATES au grand goût

[www.azura-group.com](http://www.azura-group.com)

Pastez vos recettes et photos sur [www.facebook.com/tomateazura](http://www.facebook.com/tomateazura) !

**Azura**  
Exigeants pour vous  
Exigeants pour nous

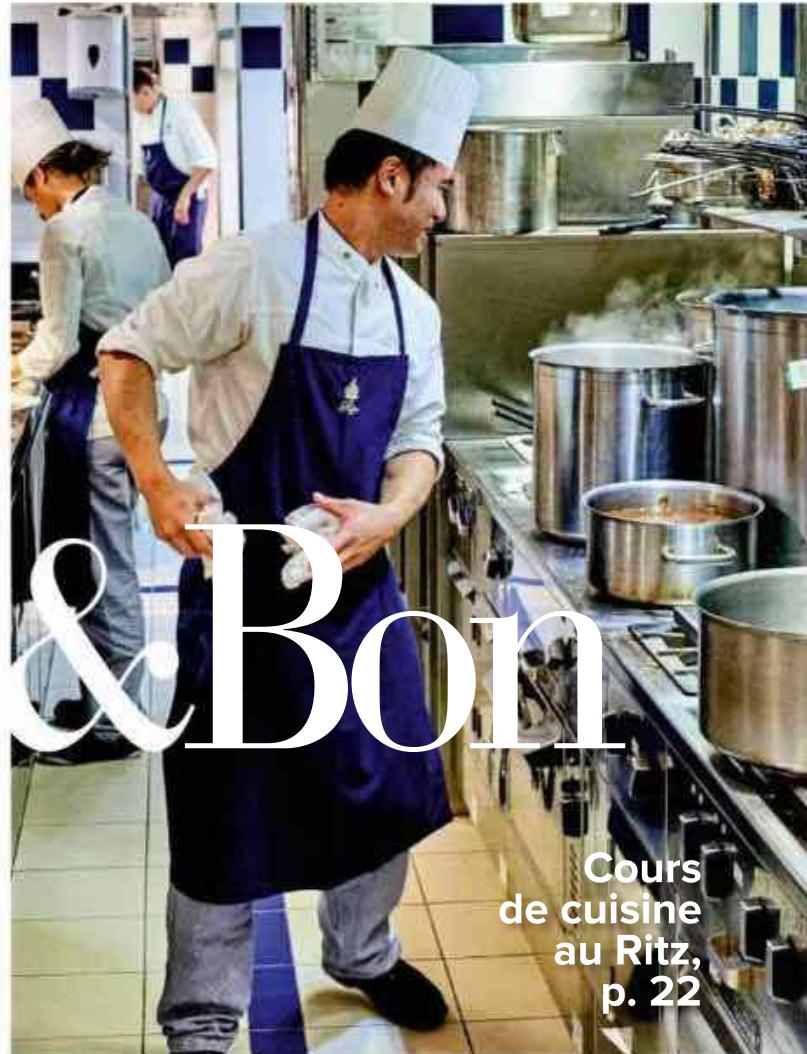


Menu détox, p. 16

# Beau & Bon



Sur les traces d'un herboriste bio p. 28



Cours de cuisine au Ritz, p. 22

## 10 LES DERNIÈRES TENDANCES CONSO DU MOMENT

## 12 DÉGUSTATION

Tirez les rois avec 11 galettes d'exception

## 14 LA SÉLECTION D'UNE SUPER BLOGUEUSE :

Clotilde Dusoulier du site Chocolate & Zucchini décrypte le batch cooking

## 16 DERNIÈRES INFOS POUR GARDER LA FORME :

Un menu détox après les fêtes pour être bien... dans son assiette

## 18 L'AGENDA ÉVÉNEMENTS

L'actualité gourmande de janvier-février

## 20 ÉPICE OUBLIÉE

Plongez en terre de poivres avec Erwann de Kerros

## 22 VISITE À L'ÉCOLE RITZ-ESCOFFIER

Cours de cuisine pour pros et amateurs : une institution

## 28 PUNCH PLANTEUR

Le jardin aromatique de l'estancia Bel Air : paradis des saveurs

# DESIGN ARTISANAL

UN GRAPHISME INSPIRÉ DU BAUHAUS POUR CE SERVICE À THÉ FABRIQUÉ À LA MAIN, DU DESIGNER CORÉEN BYUNG. THÉIÈRE ET MUG GEOMETRIC, DESIGN K, EN VENTE AU BON MARCHÉ RIVE GAUCHE (85 € ET 25 €).



# 2

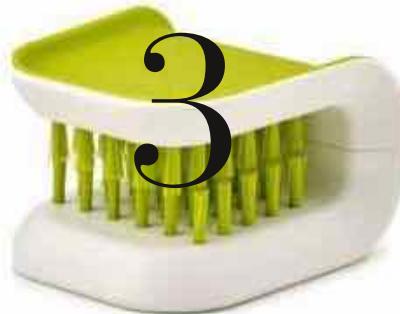


## FONCTIONS MULTIPLES

Non seulement ces boîtes en verre permettent de conserver les aliments, mais elles résistent aussi au lave-vaisselle, au congélateur, à la cuisson au four, au micro-ondes. Boîtes Oven 600°, Les Artistes Paris, à partir de 8,40 €.

## NETTOYAGE SIMPLIFIÉ

Une forme astucieuse pour cette brosse conçue pour nettoyer les couteaux et les couverts. Blade brush, Joseph Joseph, 9,99 €.



# 4



## ÇA, C'EST PARIS

Issue d'une collaboration inédite avec la mairie de Paris, cette gamme de thés et tisanes bio nous balade dans la capitale : Tendre rencontre au Pont des Arts (thé blanc et vert, pétales de rose et litchi), Nuit folle à Montmartre (inspiré du masala chai), Sieste royale aux Tuileries (tilleul, camomille et fleur d'oranger), etc. Thés et tisanes Comptoirs Richard pour la Ville de Paris, à partir de 18 € la boîte de 50 g.



## DÉCLARATION DÉCALEÉE



5

Un format livre et un marque-page personnalisé pour cette boîte de chocolats (Haïti 75 %, Madagascar 38 % et ivoire vanille de Madagascar) pour pince-sans-rire. J'en pince pour toi, A la Mère de famille, 36 €.

## PICKLES ! PIMPEZ VOS ASSIETTES

6

En ajoutant une touche d'acidité colorée, avec cette gamme de pickles de légumes bio et locaux, associant chou-fleur et curcuma, carotte et gingembre, betterave et navet, etc. Pickles Les 3 Chouettes, 5,95 € les 210 g.



## LE THÉ DES SPORTIFS

7

Pour accompagner les bonnes résolutions de cette nouvelle année, ce thé glacé est à déguster avant et après l'effort, pour faire le plein de minéraux (rooibos vert, hibiscus, feuilles de framboisier, grenade, fraise, mandarine). Before & after sport, Oh My Tea! 13,90 € (boîte 75 g).

## BRITISH JUICE

RETROUVEZ LES NOMBREUX NUTRIMENTS DES GRAINES DE CHIA (OMÉGA-3, ANTIOXYDANTS, ETC.) DANS CES JUS PRESSÉS À FROID DÉCLINÉS VERSION PASTÈQUE ET GRENADE, POMME, ÉPINARD ET KIWI, OU ORANGE, MANGUE ET CAROTTE. JUS WOW, 2,69 € (250 ML).

8



9

## LA ROLLS DES FARINES



LES MOULINS DE L'ENTREPRISE DECOLLOGNE (FONDÉE EN 1840) PRODUISENT DES FARINES BIO POUR APPROVISIONNER LA CRÈME DES BOULANGERS. ON LES TROUVE AU DÉTAIL, VERSION FARINE DE BLÉ BIO T65, BLÉ BIO MEULE DE PIERRE T80 À T110 ET BIO INTÉGRALE T150. FARINE DE BLÉ BIO DECOLLOGNE, À PARTIR DE 2,50 € LE KILO.

# 10 POUR UNE ÉPIPHANIE PLUS FUNKY

Les pâtissiers revisitent le joyau de la couronne et jouent sur le fond et la forme pour le plus grand plaisir des yeux et des papilles.

**1. Galette anniversaire au chocolat fumé**

Pour les 20 ans de sa maison, Arnaud Lahrer parfume la crème d'amande au chocolat noir 100 % cacao de Madagascar, fumé au bois de hêtre dans son atelier. **Arnaud Lahrer**, 39 €, 6 pers.

**2. Galette Kara-pécan**

Dans ce feuilletage au beurre d'Isigny, une frangipane au caramel, des éclats de noix de pécan torréfiées, et une pointe de fine fleur de sel de l'Île de Ré. **Karamel Paris**, 3,80 € en indiv., 19 €, 4/6 pers.

**3. Galette bouche**

Une forme inédite pour cette galette garnie d'un flan léger aux parfums de pétales de rose, framboise et passion. **Fauchon**, 35 €, 4/6 pers.

**4. Galette noisette**

En partie caché dans une couronne en forme de coque, le feuilletage inversé au beurre renferme une crème de noisette à la fleur de sel. **Yann Couvreur Pâtisserie**, 24 €, 4/5 pers.

**5. Sensation chocolat**

Entre deux coques de feuilletage croustillant, une ganache de chocolat noir allégée, montée comme une chantilly. **La Maison du Chocolat**, 6,80 € en indiv., 31,40 €, 4 pers.

**6. Fantastik galette**

Un feuilletage croustillant parsemé d'éclats de caramel, et une crème amandine qui se marie aux saveurs du caramel beurre salé. **Christophe Michalak**, 48 €, 6/8 pers.

**7. Galette Crération**

Sous un feuilletage façon rondelle d'orange, une frangipane à la noisette et aux agrumes, le tout cerclé d'une pâte à crumble. **Café Pouchkine**, 7,50 € en indiv., 28 €, 4 pers.

**8. Ballerina**

Une crème d'amande agrémentée d'une compotée de fruits rouges et un feuilletage recouvert de pâte croquante façon crumble. **Méert**, 30 €, 6 pers.

**9. Galette à la truffe noire**

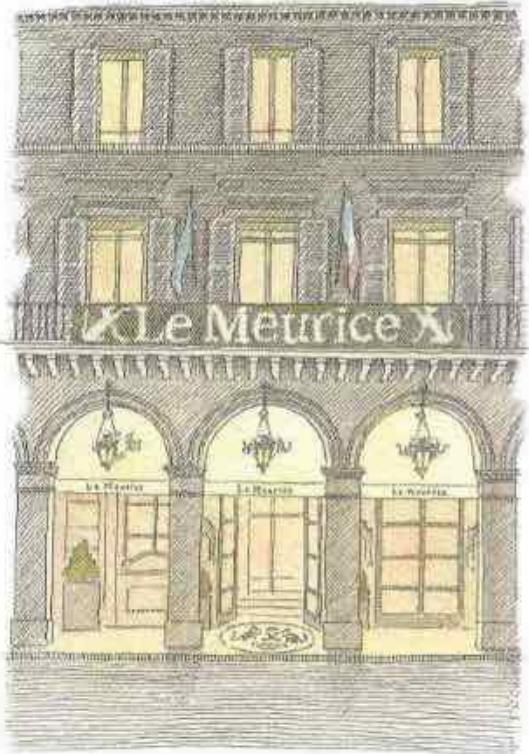
La Maison de la Truffe a fait appel à Gilles Marchal pour réaliser cette galette à la frangipane amande et noisette, sublimée de truffe noire melanoporum. **La Maison de la Truffe X Gilles Marchal**, 39 €, 4/6 pers.

**10. Gâteau des rois**

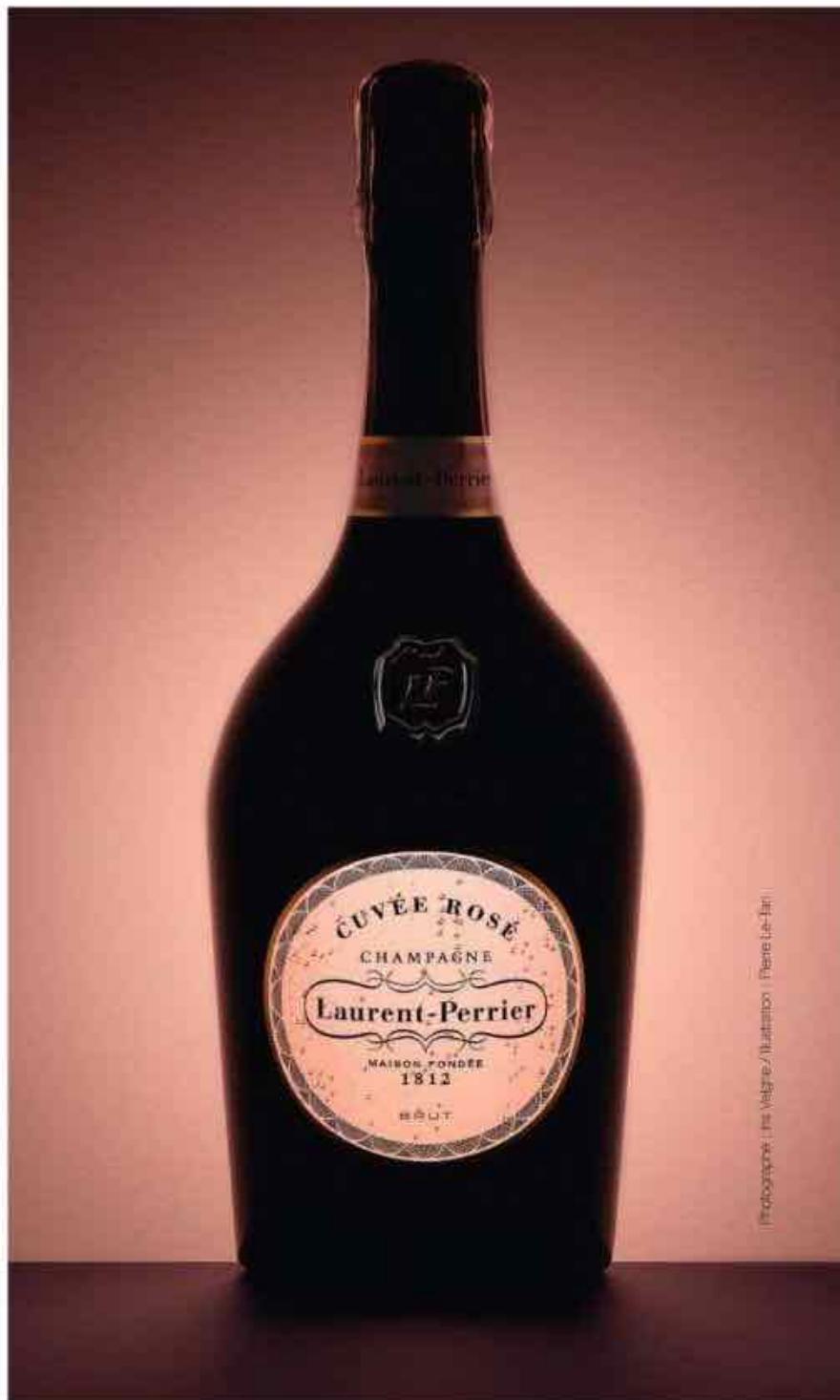
Alternative au feuilletage, une pâte à brioche moelleuse, aux fruits confits et fleur d'oranger, relevée d'éclats de pistache et zestes d'orange. **La Pâtisserie Cyril Lignac**, 4 € en indiv., 25 €, 6/8 pers.

**11. À l'heure du goûter**

Inspirée du Victoria sponge cake, cette galette en forme de théière cache sous son feuilletage un biscuit moelleux amande et noisette, garni de confit de framboise et de crème à la vanille. **Lenôtre**, 59 €, 6/7 pers.



Laurent-Perrier  
choisi par *Le Meurice*.



CUVÉE ROSÉ  
CHOISIE PAR LES MEILLEURS

---

CHAMPAGNE

**Laurent-Perrier**

MAISON FONDÉE  
1812

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

# 11 TOUS MES REPAS EN UNE FOIS : LE « BATCH COOKING »

Connaissez-vous la méthode qui permet de gagner du temps, de l'argent, et qui vous assure des repas frais, faits maison, sans effort au quotidien ? On parle dans la sphère anglophone de « batch cooking » : la cuisine en série. Ça consiste à prendre un moment dans la semaine pour préparer en grandes quantités une variété d'aliments qu'on pourra conserver, combiner et accommoder tout le reste de la semaine. C'est tout simple mais ça change tout ! Conseils et astuces pour vous lancer.



## DE LA PLACE POUR STOCKER

Pour pouvoir conserver au réfrigérateur ou au congélateur toutes ces préparations, commencez par y faire autant de place que possible. Jetez ce qui dépérira depuis trop longtemps, et prévoyez quelques repas vide-frigo ou vide-congélo.

## JE FAIS ÇA QUAND ?

A chacun de choisir le moment qui lui convient le mieux en matière de disponibilité et d'approvisionnement. L'idéal est de programmer le batch cooking dans la foulée des courses, pour utiliser des ingrédients frais. Pour la plupart des gens, c'est le samedi ou le dimanche, mais pour d'autres ce sera leur jour de repos dans la semaine, ou en soirée.

## CONCRÈTEMENT, JE PRÉPARE QUOI ?

Des éléments de base, cuisinés de façon simple et neutre, et des petits compléments plus marqués en saveur pour accompagner, assaisonner, relever.

- Une céréale (riz, quinoa, millet, etc.) et une légumineuse (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.) à servir chaudes en accompagnement ou froides en salade, séparément ou ensemble.
- Quelques légumes cuits à la vapeur ou rôtis au four, à manger en accompagnement ou en bol composé.
- Quelques légumes et herbes crus, lavés, éventuellement pelés et découpés, prêts à être mangés (salade, chou émincé, herbes, oignons rouges, crudités en bâtonnets, etc.).
- Des œufs durs, à mettre dans un sandwich ou une salade.
- Un poulet fermier rôti ou poché, dont on servira la viande de diverses façons, chaude ou froide. En bonus, de quoi faire un bouillon!
- Des fruits à coque qu'on fait torréfier au four (noix, noisettes, noix de cajou, graines de tournesol), à garder dans un bocal et à saupoudrer partout.
- Une tartinade nourrissante (rillettes de maquereau ou de sardine, houmous, caviar d'aubergine) à servir avec des bâtonnets de crudités ou du pain, ou à ajouter à un bol composé.
- Une petite sauce ou un condiment (pesto, vinaigrette, sauce tahini, sauce à bo-bun, légumes en pickles express) pour assaisonner à peu près tout.

## ET ENSUITE, QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

En composant avec ces éléments de base, en ajoutant épices et condiments, et éventuellement une étape de cuisson simple, vous pourrez imaginer toutes sortes de repas : une viande ou un poisson avec l'accompagnement déjà prêt, une grande salade rassasiante, des sandwichs dans des baguettes ou de la pita, des galettes ou des boulettes, des tacos, une poêlée de légumes et de céréales façon riz sauté, des pâtes, un bouillon garni, etc.

## AUTRES VIANDES ET POISSONS

Pour ces aliments plus fragiles, et aussi plus coûteux, il vaut mieux les faire cuire au jour le jour. Sauf pour les plats mijotés pour lesquels il est bon de voir grand (voir page suivante).

## CONTENANTS ET CONSERVATION

On stocke les différentes préparations dans des contenants hermétiques, en verre de préférence. La salade et les herbes lavées seront enroulées dans un torchon propre.



Dans un réfrigérateur efficace (qui maintient une température autour de 4 °C), les aliments proposés ici se conserveront environ 3 jours. Si on fait son batch cooking le dimanche après-midi, on est donc paré jusqu'au mercredi soir. On met les portions supplémentaires au congélateur dès le dimanche, pour les ressortir en fin de semaine... ou celle d'après, ce qui permet de mieux panacher.

## OUH LÀ LÀ, MAIS C'EST DU BOULOT TOUT ÇA !

Les quelques heures que vous consacrerez à cette méthode le jour du batch cooking vous le rendront au centuple les soirs suivants, sans compter la tranquillité d'esprit de savoir qu'on a sous la main des choses bonnes et prêtes à manger. Et ce n'est pas du tout ou rien : on peut s'y mettre doucement, en préparant d'abord deux ou trois éléments seulement. On constatera vite que ça devient plus facile en pratiquant, quand on a pris ses marques et qu'on s'est constitué un petit répertoire de préparations et de recettes.

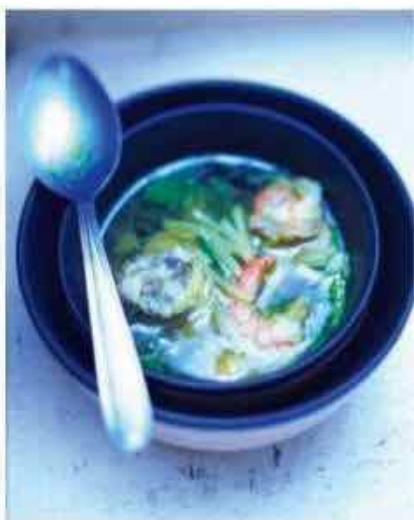
## MOT COMpte DOUBLE

Même en dehors de cette pratique hebdomadaire bien organisée, je ne peux que vous recommander de cuisiner systématiquement en double (voire en triple) ce qui s'y prête : un curry de légumes, une viande mijotée, une soupe, une sauce tomate, une pâte à tarte, une pâte à crumble, etc. Congelez l'excédent (en portions petites ou moyennes, avec date et description) et vous vous ferez le cadeau d'un repas zéro tracas dans une semaine ou dans un mois.

# 12 MON MENU DÉTOX POUR BIEN DÉMARRER L'ANNÉE

Optez pour un début d'année léger et tonique, avec des petits plats détox et reminéralisants. On ne s'affame pas, mais on allège pour mettre le système digestif au repos et gommer les effets des écarts de la fin de l'année. Privilégiez les légumes de saison (carotte, endive, navet, poireau, choux, etc.), les fruits d'hiver riches en antioxydants

(kiwi, mangue, orange, pomelo, etc.), les poissons blancs, les céréales complètes (boulghour, quinoa, etc.). Pensez à consommer une petite quantité d'huile végétale à chaque repas, c'est indispensable pour garder une jolie peau. Côté hydratation : buvez environ 1,5 l d'eau, de préférence sous forme de tisanes et bouillons tièdes.

**BOUILLON À LA THAÏE** (4 pers.)

Exotique

Préparation : 15 mn &gt; Cuisson : 25 mn

- 1 oignon ► 2 carottes
- ¼ de chou chinois ► 3 feuilles de kaffir
- ½ bouquet de basilic chinois
- 1 petit piment ► 2 tiges de citronnelle
- 150 g de crevettes cuites décortiquées
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 2 c. à café de nuoc-mâm
- 4 brins de coriandre

Pelez et hachez l'oignon. Pelez et émincez les carottes. Rincez et émincez un petit morceau de chou chinois. • Portez à ébullition 1,2 l d'eau. Ajoutez les légumes à l'eau bouillante. Assaisonnez avec le kaffir, le basilic chinois, le piment et la citronnelle. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 20 mn. • Ajoutez les crevettes cuites décortiquées et rincées, l'huile de sésame, le nuoc-mâm. Laissez chauffer 3 mn, retirez le basilic, ajoutez de la coriandre hachée et servez.

**CABILLAUD VAPEUR SAUCE SOJA**

(4 pers.)

Tout simple

Préparation : 30 mn &gt; Cuisson : 15 mn

- 800 g de filet de cabillaud
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1 c. à café de sucre en poudre
- 2 c. à café de jus de citron

Préchauffez le cuit-vapeur. • Rincez et épongez le filet de cabillaud. Découpez en gros dés le poisson. Étalez les dés sur un petit plat pouvant se loger dans le cuit-vapeur. • Mélangez dans un petit bol la sauce soja, l'huile de sésame, le sucre en poudre et le jus de citron. Poivrez et mélangez. Versez la marinade sur le poisson. • Disposez le plat dans le panier du cuit-vapeur et faites cuire 10 à 15 mn selon la taille des morceaux de poisson. • Servez chaud avec une purée de carottes et endives.

**CARPACCIO DE KIWI EN GELÉE,  
HUILE ESSENTIELLE D'ORANGE**

(4 pers.)

Très frais

Prép. : 20 mn &gt; Cuisson : 5 mn &gt; Au frais : 1 h

- 8 kiwis ► 1 c. à café d'agar-agar
- 20 cl de jus de pomme
- 4 gouttes d'huile essentielle d'orange
- 1 c. à café de sucre roux
- 2 pincées de menthe hachée

Pelez les kiwis et coupez-les en fines tranches. Disposez-les sur 4 assiettes. • Délayez l'agar-agar dans le jus de pomme, puis faites chauffer à feu doux. Retirez du feu avant ébullition. Laissez tiédir. • Ajoutez l'huile essentielle d'orange, le sucre roux et la menthe. • Versez sur les kiwis, placez au frais 1 h et servez.

Retrouvez la recette de la purée de carottes et endives sur [elleatable.fr](http://elleatable.fr)



# St Hubert Oméga 3® existe aussi « sans huile de palme »

St Hubert propose désormais une nouvelle recette St Hubert Oméga 3®, sans huile de palme.



## Une recette unique

Offrir des produits simples, bons et au profil nutritionnel optimisé est un engagement essentiel de St Hubert. Aujourd'hui, St Hubert met son savoir-faire unique au service de ceux qui cherchent à limiter l'huile de palme dans leur alimentation, en leur proposant un tout nouveau St Hubert Oméga 3® sans huile de palme\*.



## Et toujours les bienfaits des oméga 3

Alliés précieux de la santé et du bon fonctionnement de l'organisme, les oméga 3 (ALA) interviennent dans différentes fonctions biologiques, comme le fonctionnement du système cardiovasculaire, en aidant au maintien d'un niveau de cholestérol normal<sup>(1)</sup> et à la croissance des enfants<sup>(2)</sup>.

Ces bénéfices sont reconnus depuis de nombreuses années par les scientifiques et les autorités de santé. Grâce aux huiles de colza et de lin qui le composent, St Hubert Oméga 3® est naturellement riche en oméga 3 et, consommé dans le cadre d'une alimentation équilibrée, contribue ainsi à votre apport en acides gras essentiels.



SANS  
Huile  
de  
Palme\*



Retrouvez des recettes simples et gourmandes sur [sthubertomega3.fr](http://sthubertomega3.fr)

\*Contient du coprah et du karité. Pour en savoir plus rendez-vous sur [sthubertsengage.fr](http://sthubertsengage.fr)

<sup>(1)</sup>L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour une consommation journalière de 2 g, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et d'un mode de vie sain.

<sup>(2)</sup>Les acides gras essentiels sont nécessaires à la croissance normale et au développement normal des enfants, pour un apport journalier de 2 g d'ALA (oméga 3) et de 10 g d'LA (oméga 6), dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et d'un mode de vie sain.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

24 >25 JANVIER

## PHASE FINALE DU BOCUSE D'OR À LYON

Tandis que Lyon mûrit l'ouverture d'une pharaonique « cité de la gastronomie » avant la fin de l'année, les spectaculaires épreuves du « mondial » de la gastronomie auront pour thème la cuisine végétarienne, et se dérouleront sous la présidence de Joël Robuchon. Rappelons que comme à l'accoutumée, cette biennale se tiendra en marge du Sirha (véritable « forum mondial » des métiers de la restauration). Quant à la « Biennale du Goût » (BIG), elle s'adresse au grand public et privatise les halles de Lyon.



Infos sur [bocusedor.com/bocuse-d-or-finale-2017](http://bocusedor.com/bocuse-d-or-finale-2017), et [big-lyon.com](http://big-lyon.com)

24 JANVIER

## LA BISTRONOMIE PARISIENNE DÉCORÉE À LA MAIRIE DE PARIS



L'année dernière, les 84 chefs étoilés de la capitale ont été gratifiés d'une médaille par la maire de Paris, Anne Hidalgo. Aujourd'hui, c'est au tour des bistrots d'être distingués à l'Hôtel de ville. Un collectif de chefs a ainsi sélectionné 100 établissements exprimant la diversité et l'énergie du phénomène bistrologique (argument décisif de la restauration en bord de Seine). La cérémonie de remise des rubans sera l'occasion de promouvoir un parcours dans les 20 arrondissements parisiens, auquel chaque récipiendaire participera à travers ateliers et événements. Le détail du parcours sera distribué à l'accueil de la boutique « Paris Rendez-vous », sur le côté de l'Hôtel de ville, situé rue de Rivoli.

20 FÉVRIER

## DEUXIÈME ÉDITION DU CHEESE DAY

Ce jour-là, dans les salons de l'hôtel InterContinental Paris, des chefs et de grandes maisons de vin ou de spiritueux se mobilisent pour promouvoir la diversité fromagère en France et à nos frontières. S'associent entre autres à cette journée studieuse quelques cuisiniers que nous aimons beaucoup, à l'instar de Christian le Squer (Le Cinq), Sylvestre Wahid (Thoumieux), ou Juan Arbelaez (Nubé, Plantxa). Une seconde session afterwork est prévue de 18 h à 22 h. **InterContinental Paris Le Grand, 1, rue Auber, Paris 9<sup>e</sup>, 20 € en journée, 25 € de 18 h à 22 h, renseignements sur [cheeseday.fr](http://cheeseday.fr)**



14 FÉVRIER

## SAINT-VALENTIN TZIGANE

La vie de couple peut être un vrai cirque. Celui d'Alexandre et Délia Romanès donne en ce moment des représentations dont le titre est un programme à lui tout seul : « Si tu m'aimes plus, je me jetterai par la fenêtre de la caravane. » Leur troupe tzigane met les bouchées doubles le soir de la Saint-Valentin, à l'occasion d'un spectacle de sacs et de cordes manœuvrées par des virtuoses du jazz manouche. Cette nuit-là, c'est un peu Carmen qu'on célèbre, fiction d'un romancier qui n'aimait guère les Gitans, mais qu'Alexandre Romanès ne se sent pas le cœur de renier : « parce que c'est une belle canaille qui a de l'allure ! ». Square Parodi, bd de l'Amiral-Bruix, sous le nouveau chapiteau de la famille Romanès, Paris 16<sup>e</sup>. **Réservations au 01 40 09 24 20 ou 06 99 19 49 59, ou [cirqueromanes.com](http://cirqueromanes.com)**

23 >26 FÉVRIER

## SALON ART & DÉCO

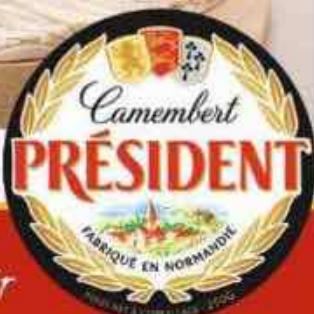
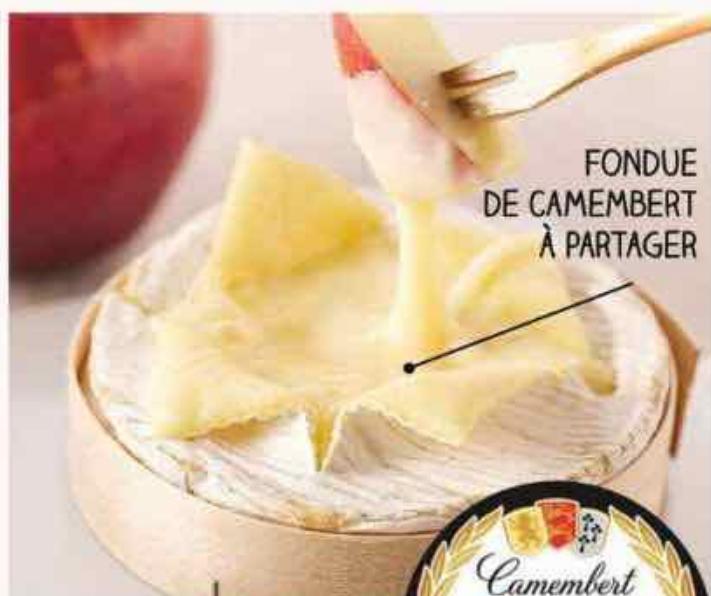
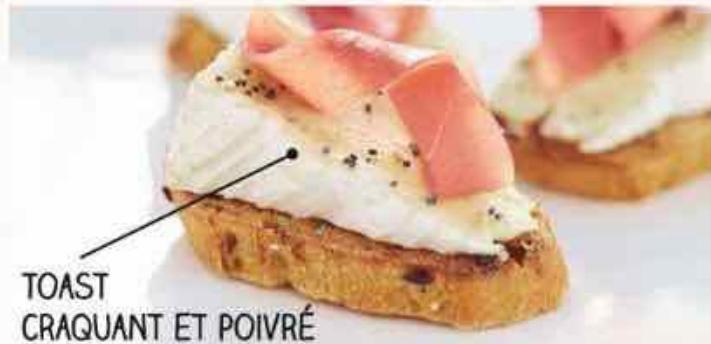
Le magazine Art & Décoration a lancé l'an dernier son premier salon avec un certain succès. Celui-ci se tient au même moment que la foire « Maison & Objet », rendez-vous incontournable des stylistes professionnels, dont les portes sont toutefois fermées au grand public. Lequel trouvera dorénavant de quoi se consoler dans ce vaste espace d'exposition dédié à la découverte des dernières nouveautés en matière d'ameublement, d'équipement, d'objets d'art et d'accessoires de table. **Dans la Grande Halle de la Villette, 211, av. Jean Jaurès, Paris 19<sup>e</sup>, infos sur [salon.art-decoration.fr](http://salon.art-decoration.fr)**





# 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, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**BEAU & BON** ÉPICES OUBLIÉES  
TEXTE JULIEN BOURÉ

# DR PEPPER



Photo J.-C. Amiel.



Fondateur de la marque d'épicerie « Terre Exotique », Erwann de Kerros a initié une réflexion de fond sur les poivres, en esquissant dans son premier livre les contours de ce continent méconnu. *Terre de Poivre* vient de paraître aux éditions La Martinière. Un événement qui a piqué notre curiosité.

**L**e poivre est une denrée si familière qu'il semble avoir perdu tout pouvoir de dépaysement. Mais être habitué à sa présence signifie-t-il pour autant qu'on le connaît ? Depuis quelques années, les grands crus de poivre font une véritable percée sur les tables des grands restaurants, en provenance de Sarawak, Kampot, Penja ou du Szechuan. Seulement, cette brillante généalogie cache une véritable forêt d'appellations moins célèbres, dont l'appartenance à la famille des poivres est parfois problématique. En effet, les baies, grains et follicules sauvages qui en portent le nom ne sont pas tous des « poivres » au sens botanique du terme. A la fin du Moyen Age, des aventuriers vénitiens ont baptisé de la sorte une frange d'aromates ayant comme seul point commun d'être des épices à broyer. Ce choix relevait sans doute de la pure stratégie commerciale, le poivre constituant une sorte de précédent facile à promouvoir. C'est ainsi qu'on vit apparaître du poivre maniguette, du poivre Timiz, des poivres longs, du poivre cubèbe, etc.

**Désordre.** Le plus grand désordre règne donc dans cette turbulente maison. Parmi les plus connus, il faut déjà distinguer les « *piper* », qui sont des lianes, et les « *zanthoxylum* », une famille d'arbustes épineux dont les fruits (baie de Szechuan, de la passion, des Bataks, Timur, etc.) expriment une certaine typicité florale et citronnée. Dans le groupe « *piper* », les poivres longs et le cubèbe ressemblent beaucoup moins au poivre noir que la baie rose, bien que celle-ci relève d'un segment botanique différent, où l'on retrouve la pistache, la mangue et la noix de cajou. Il en va de même avec les zingibéracées, qui comptent auprès du gingembre et des cardamomes une certaine « *corrima* », dont la gousse dissimile de merveilleuses petites graines au goût camphré. Ce faux poivre originaire du pays Basketo, dans les hauts plateaux éthiopiens, plus connu sous l'appellation maniguette, était appelé au Moyen Age « graine du Paradis », parce que les marins européens qui le réceptionnaient à Alexandrie pensaient qu'il provenait des sources du Nil, où une légende tenace situait le jardin d'Eden.

**Mortier.** Erwann de Kerros ne voit pas d'autre dénominateur commun à toutes ces épices que le mortier. Il l'estime d'ailleurs beaucoup plus pratique que le moulin, un ustensile dont l'usage est pratiquement verrouillé dès le premier usage. Moudre à la main des aromates sur une surface rugueuse permet d'expérimenter des mélanges, de doser librement et avec précision chaque composant, sans que les résidus indésirables d'opérations précédentes déteignent sur le résultat, comme ce serait le cas s'ils étaient pris dans le mécanisme d'un moulin.

**Le poivre du moulin.** Du strict point de vue des naturalistes, notre poivre du moulin est une espèce relevant du genre « *piper* », au même titre que d'autres espèces comme le poivre Timiz (éthiopien), les poivres longs (javanaise, cambodgien), le cubèbe (indonésien) ou le voatsiperifery (malgache). Sous sa dénomination savante de « *piper nigrum* », il se subdivise en poivre vert ou rouge à l'état frais (selon son degré de maturité), noir ou blanc une fois séché. La différence entre ces derniers tient au traitement respectif qui les rendra apte à une conservation longue. Les grains de poivre blanc ont été récoltés mûrs, puis immergés plusieurs jours avant d'être foulés aux pieds, afin d'évacuer l'enveloppe du fruit, et faire apparaître l'amande blanche qu'elle contient. Cette macération dans l'eau courante (le « rouissement ») a le double avantage de faciliter le détachement de la peau, et de révéler des notes musquées, animales, tempérées par une certaine fraîcheur mentholée. Quant au poivre noir, il est cueilli encore vert, blanchi dans l'eau bouillante pour activer ses enzymes colorantes, puis exposé au soleil avec sa pellicule protectrice. C'est ce cuir qui noircit et se fripe autour de la baie. Certes plus menu et moins aromatique que le poivre blanc, le poivre noir est toutefois chargé de pipérine, cet agent piquant dont l'autre est tout à fait dépourvu. Probablement native du sud de l'Inde, l'espèce « *piper negrum* » est cultivée dans de nombreux terroirs compatibles de la ceinture équatoriale. Parmi les plus réputés, on relève Tellichery (Inde) ou Kampot (Cambodge) pour les poivres noirs, Sarawak (Indonésie) et Penja (Cameroun) pour les blancs. En effet, cette épice réagit avec une grande sensibilité à la nature du sol, au climat et à la méthode culturelle du planteur.

**BEAU & BON** COURS MAGISTRAL

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL RÉALISATION SANDRINE GIACOBETTI TEXTE JULIEN BOURE

*Ecole*  
**Ritz**  
PARIS

**CONSOMMÉ DE VOLAILLE**

RECETTE EN PAGE 26



# LE COURS DES GRANDS

Saviez-vous que la plus vieille école de cuisine de Paris était celle du Ritz ? Crée il y a presque 30 ans, elle explore plus d'un siècle d'exercice de la gastronomie sous les auspices du premier chef de l'hôtel, Auguste Escoffier. Une sacrée expérience !



C'est un peu comme si la Belle Epoque avait survécu au XX<sup>e</sup> siècle. Même la colonne Vendôme a repris ses couleurs belliqueuses dans le roulement de la porte tambour du n° 15. Une campagne de restauration aux moyens dignes d'un plan quinquennal s'est en effet emparée du Ritz Paris, débordant sur le monument contigu comme s'il faisait partie des meubles. Ceux qui en avaient numéroté les abattis mi-2012, au seuil d'une opération résurrection qui s'est achevée l'été dernier, ne peuvent qu'apprécier la conformité quasi parfaite entre l'original et sa réédition. L'hôtel ne s'est pas accordé une nouvelle jeunesse. Il a retrouvé celle des débuts (en 1898), dans les lueurs pêche dont César Ritz pensait qu'il donnait meilleure mine aux femmes, les banquettes capitonnées comme le poing d'un nourrisson, les tulipes festonnées, les frises dorées à l'or fin, la porcelaine Haviland, la dominante bleu roi des tentures. Contrairement à d'autres éléphants blancs du parc immobilier parisien, comme les Invalides

ou la Conciergerie, le Ritz ne donne pas l'impression de flotter dans son imposante livrée. Il s'est même payé le luxe de réduire sa capacité d'accueil, alors même que l'établissement a été augmenté d'une annexe. Et là où le costume a trop de jeu, de nombreux lieux de vie bourrent les angles morts. Derniers en date, deux jardins d'hiver bleutés sur la terrasse intérieure, et le « salon Proust » niché contre la grande galerie, avec sa triple bibliothèque murale et une cheminée aux crépitements aussi réconfortants que le murmure d'une fontaine dans un jardin persan.

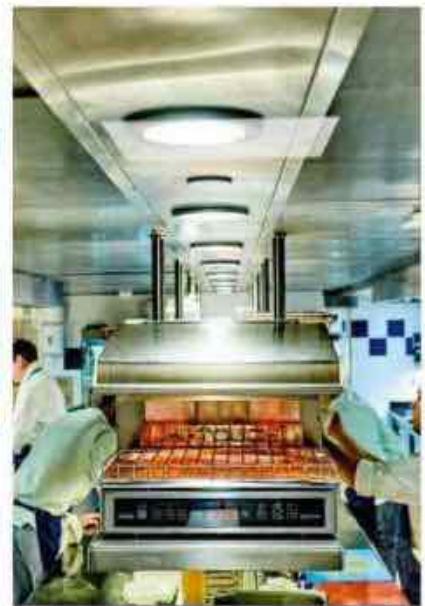
**Grande tradition.** Il faudrait encore citer un nouvel espace dévolu aux cours de cuisine, dont la création en 1988 (anagramme de 1898) précéda de beaucoup l'émergence d'une petite industrie dans les années 2000. On y accède par la grande porte à travers le hall d'honneur, avant de disparaître dans un colimaçon desservant le dédale souterrain des communs. Le contraste entre la

**FILET D'AGNEAU EN CROÛTE DE TRUFFE,  
SAUCE PÉRIGUEUX**  
EN FICHE-RECETTE



pompe de la réception et son envers d'une blancheur opératoire est aussi violent que la brûlure du réveil en sursaut. La nouvelle cuisine d'application donne à travers une baie vitrée sur celles du chef Nicolas Sale, cueillant sur le vif un saisissant fond d'ambiance. Jérôme Coindre et son pâtissier Christophe Messina dirigent une petite brigade mondaine qui dispense plusieurs formats de leçons particulières allant d'une heure et quart à la journée. La variété des thèmes abordés est encyclopédique : cuisine minute, minceur, festive, sans gluten, bistrotière, ou régionale, retour du marché (après une visite matinale aux stands de l'avenue du Président Wilson), variations sur un ingrédient unique (comme ces états généraux de la pomme de terre, en version « soufflée », « diamant », « château », « pont-neuf », « duchesse », « Anna », « Maxime », « Robuchon »), pâtisserie, confiserie, œnologie, gestes de pros, cours enfants, etc. Mais l'école Ritz-Escoffier se singularise tout particulièrement par un programme de recettes issues de la grande tradition française. Baptisé « collection héritage », il s'inspire notamment de la fructueuse collaboration entre César (Ritz) et Auguste (Escoffier), dont l'empire sur la gastronomie demeure intact.

**Modernité.** Car c'est ici qu'Auguste Escoffier a posé les bases de la haute restauration moderne. Et non pas seulement parce qu'il inaugura le port de la toque haut-de-forme. En 1898, l'essor des palaces associait pour la première fois deux contraintes insolubles pour un chef coutumier : le service à la carte d'une clientèle devenue pléthorique. Jusqu'alors, on ne connaissait que la formule du banquet pour nourrir autant de monde à la fois, le repas étant préparé d'avance par un traiteur. Luxe inédit à l'époque, Escoffier voulut donc personnaliser l'offre pour chacun de ses nombreux hôtes, et se mit à la hauteur de l'enjeu en créant une machine implacable qu'il nomma « brigade ». Les temps étaient alors au taylorisme et aux orchestres symphoniques, à une stratification efficace des instruments diluant l'initiative et l'intuition dans des standards d'exécution savamment orchestrés. C'est au Ritz que l'organisation du travail en vigueur dans toutes les cuisines gastronomiques a vu le jour. C'est encore là que les bases du classicisme culinaire ont été définitivement cartographiées. Elles restent plus d'un siècle après leur codification par Escoffier le socle de l'enseignement professionnel en France. Les cours « héritage » de l'école du palace donnent l'occasion d'évoquer cette norme quasi officielle, à travers les préparations que le « prince



#### **SAINT-JACQUES ROSSINI** (4 pers.)

**Recette adaptée de l'école du Ritz**

Raffiné !

Préparation : 15 mn > Cuisson : 15 mn

- 12 noix de saint-jacques
- 4 escalopes de foie gras frais (100 g chacune environ)
- 1 bocal de brisures de truffe (20 g)
- 25 cl de fond de veau
- 115 g de beurre doux
- fleur de sel
- huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de Barolo

Dans une casserole, faites réduire de moitié le fond de veau avec le jus de truffe du bocal.

• Ajoutez les brisures, fouettez avec 100 g de beurre, salez et poivrez. Réservez au chaud.

• Coupez 4 escalopes de foie gras. Assaisonnez-les de fleur de sel et poivrez-les. Faites-les saisir 1 mn de chaque côté dans une poêle antiadhésive chaude. • Dans une deuxième poêle, faites dorer les noix de saint-jacques sur feu vif dans 1 c. à soupe d'huile d'olive et le beurre restant, 1 mn de chaque côté. Saupoudrez de fleur de sel. • Répartissez le foie gras et les saint-jacques dans 4 assiettes. Fouettez la sauce réservée, ajoutez le vinaigre et répartissez-la sur les assiettes. • Servez aussitôt.



## Recette de la page 22

### CONSOMMÉ DE VOLAILLE (4 pers.)

*Recette adaptée de l'école du Ritz*

Fait d'avance

Préparation : 30 mn > Cuisson : 4-5 h

- 1 poule fermière coupée en 4 (2 kg env.)
- 2 oignons ► 2 carottes
- 2 poireaux ► 2 branches de céleri
- 10 tiges de persil ► 1 feuille de laurier
- 6 branches de thym ► 50 cl de vin blanc
- 4 clous de girofle ► gros sel de mer
- 10 grains de poivre noir

Coupez les oignons en deux sans les éplucher, faites-les brûler à sec dans une poêle. • Pelez les carottes, ôtez les feuilles abîmées des branches de céleri et coupez-les en rondelles. Otez la première feuille des poireaux. Lavez tous les légumes. • Faites un bouquet avec le persil, le laurier et le thym. • Déposez les morceaux de poule dans un faitout, couvrez avec de l'eau, portez à ébullition, écumez. • Ajoutez le vin blanc et la garniture aromatique (les légumes, les oignons sans la peau, le bouquet garni et les clous de girofle). Placez une grille ronde (type grille à pâtisserie) dans le faitout, pour maintenir la garniture en place. • Faites cuire 4 à 5 h à frémissements (sans bouillir pour ne pas troubler le liquide). • Assaisonnez de gros sel de mer et de poivre noir en grains après 1 h de cuisson. • Dégraissez à l'aide d'une petite louche au fur et à mesure de la cuisson. • Filtrez le bouillon.

des cuisiniers » (et cuisinier des princes) élaborait justement par paliers, comme des pyramides à degrés.

**Poire Belle-Hélène.** Les premiers menus du Ritz affichèrent des intitulés pleins d'énigmatiques promesses. Certains sont passés à la postérité, comme la pêche Melba, la crêpe Suzette ou la poire Belle-Hélène, mais d'autres cultivaient le même charme obscurantiste. « Fraises Monte-Carlo », « salade Réjane », « Rissoles à la Joinville », « Bombe orientale », ces appellations précieuses servaient surtout à faire écran entre la rusticité d'un plat et l'urbanité de celui auquel il était destiné. Ris de veau et amourettes n'étaient-ils pas dissimulés dans un vol-au-vent, sous le titre majestueux de « bouchée à la reine » ? Escoffier n'avait-il pas servi des « cuisses de nymphes » à la table du roi Edouard VII, pour le plaisir de voir un monarque britannique avaler des cuisses de grenouille ? L'esprit français devait encore beaucoup à cette roublardise de paysan madré : un siècle plus tôt, Lavoisier lui apportait d'ailleurs une sorte de caution savante avec son célèbre : « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ». La leçon à laquelle nous avons assisté a eu pour trame une recette fleuve titrée « suprême de volaille à l'Elysée ». Notre professeur, Jérôme Coindre, annonça d'emblée qu'il ne suivrait pas la lettre de cette préparation datée, pansue, d'une raideur amidonnée, parfaitement étrangère à une ère de tempérance et d'exactitude horlogère. Aujourd'hui, on ne souscrit plus à l'approximation des produits longuement bouillis plutôt qu'adroïtement rôtis, des matières reléguées dans une figuration muette. Pas étonnant que la sauce s'imposait alors comme l'éventail sous l'âge d'or du corset.

**Le cours.** Mais l'esprit du plat est bien là, dans ses savoureuses truculences hors d'âge. Il y a bien sûr le fond de volaille, l'une des

assises de la cuisine française avec le fond de veau et le fumet (un peu comme le nuoc-mâm au Vietnam ou les sofregits méditerranéens) : il servira plus tard à forcer un consommé de poulet jaune, et donnera un superbe velouté (la sauce suprême) une fois épaisse par un roux. En guise de garniture, les cuisses du gallinacé sont désossées, parées, et « contisées » d'une rondelle de truffe (ce qui revient à la glisser entre la peau et la chair). Ses filets sont hachés avec du foie gras de canard, de la crème et du blanc d'œuf, afin de préparer une farce mouseline à laquelle seront incorporées quelques brisures de truffe. Ne reste qu'à la fourrer dans les cuisses incisées en « portefeuille », puis à rouler chaque pièce en « ballottine » à l'aide d'une double enveloppe de film alimentaire. On tirera de l'excédent de farce des quenelles à pocher dans du fond de volaille. Elles seront servies en entrée avec le consommé et des petits cubes de foie gras. Le plat de résistance, préalablement cuit à l'eau chaude et déballé, doit être nappé de sauce suprême et accompagné d'une émincée de bœuf : de la crête et des animelles de coq. Les légumes donnent l'occasion d'aborder le chapitre du glaçage à blanc, qui permet d'en iriser la surface comme de la nacre. On apprend également à « tourner » les champignons de Paris, pour leur imprimer l'aspect côté d'une meringue montée à la poche à douille. Quant aux tiges d'asperges, il paraît qu'elles s'« écoussonnent » (lorsqu'on ébarbe leurs aspérités aux formes héraldiques), et qu'elles se « baguent » (en taillant dans le talon une prise pour les doigts). La bienséance interdit en effet de les déguster avec des couverts ! Comme si l'ergonomie d'un tel objet sautait aux yeux, et que la refuser était d'autant mauvais goût que de porter une paire de chaussettes sous des Tropéziennes.

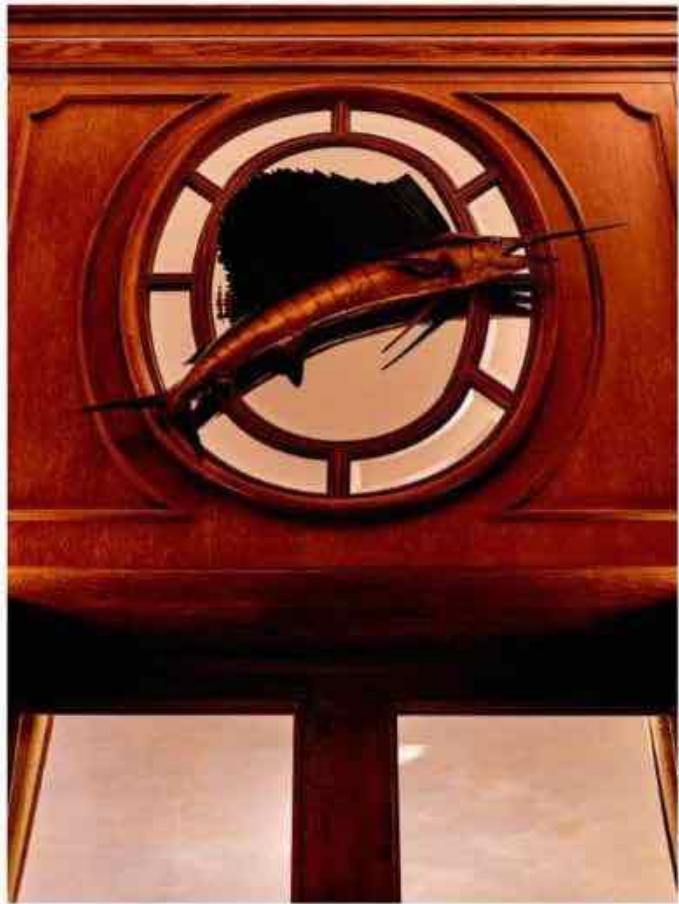
## À VOS AGENDAS !

- **Ritz Saint-Valentin le 14 février 2017, 490 €**  
*le duo : avec au menu des Demoiselles de Cherbourg à la nage ; un filet d'agneau en croûte de truffe, cocotte de légumes, sauce Périgueux ; pour finir un dessert nommé Vie en rose ; champagne et vins inclus.*
- **Un événement autour du chocolat le 24 mars 2017, 290 € :** cours d'exception qui réunit

**La Maison du chocolat et l'Ecole Ritz-Escoffier.**  
Animé par Nicolas Cloiseau, MOF Chocolatier 2007 et chef de La Maison du Chocolat. En ligne à partir de janvier 2017.

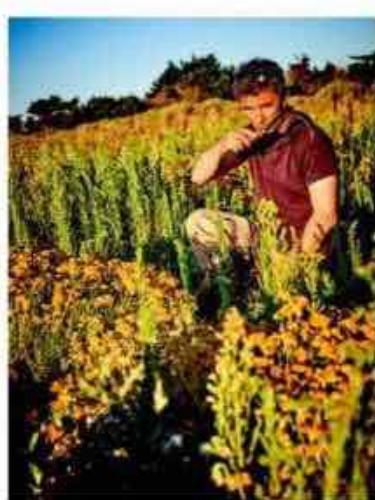
• **Ateliers dégustation de vins, dès mars 2017, 90 €.**

Ecole Ritz-Escoffier, 15, place Vendôme, Paris 1<sup>er</sup>, 01 43 16 30 30, ritzescoffier.com. De 65 à 450 €.



# PUNCH PLANTEUR

A l'île de Ré, Gilles Perrin cultive les drogues végétales dans un but strictement gastronomique. Il sort celles-ci de leurs vieilles lunes médicinales, pour en tirer des cocktails qui vivifieront votre épicerie.



**P**lantes aromatiques et médicinales ne diffèrent bien souvent que par l'usage qui est fait d'elles. Gilles Perrin en a pleinement conscience. Quand il affirme ne cultiver que des épices, le propriétaire de l'estancia Bel Air veut surtout dire qu'il ne se sent pas la vocation d'un droguiste. Peut-être certains y trouvent-ils des remèdes à bon compte, mais lui n'en a cure. Seules des notions tangibles comme le goût et les parfums guident sa serpette de druide défroqué. Son exploitation s'étend sur une douzaine d'hectares à l'île de Ré, dont seulement deux sont affectés à des cultures. Le solde est dévolu à la cueillette d'espèces endémiques comme la mauve sylvestre, la matricaire camomille, les jeunes pousses de fenouil sauvage.



Gilles Perrin récolte une cinquantaine de simples. Des variétés anciennes et peu rentables, toute une botanique de collectionneur

### Propreté

Gilles Perrin a trouvé sa vocation en Argentine, pays qu'il adore et où la récolte des simples demeure vivace dans les régions andines. C'est aussi là-bas qu'il a appris à protéger ses plantations d'un vent à décorner les bœufs, en élevant des haies de romarin ou de pommiers en espalier. Ces ruses lui sont à présent bien utiles pour protéger les herbes qu'il fait pousser contre le souffle pétrifiant de l'île. L'activité du planteur est ancrée dans son milieu. Il prépare ses assoulements avec de l'orge afin d'aérer la « batance », cette couche superficielle qui durcit sous l'effet des éléments et que le rayonnement solaire embrase comme un four. Les murs inclinés de sa grange, conformes au dessin d'un ancien grenier à sel (la salorge), lui confèrent une meilleure assise face aux vents marins, et permettent de lutter efficacement contre le salpêtre. La propreté de sa démarche se prolonge même au-delà de ses terrains : son unique voisin est un ostréiculteur qui expérimente la complémentarité entre l'affinage des huîtres et l'élevage des crevettes (l'un filtrant l'eau tandis que l'autre mue).

### Intervention

Le champ rétais est très différent de celui qui lui fait face sur le continent. Ses conditions culturales l'apparentent davantage au Sud-Est qu'au Sud-Ouest. Il y règne en effet un climat sec et salin, où l'eau vient souvent à manquer dans une nature de sol qui échoue à la retenir. Un redoutable bâgne se trouvait d'ailleurs à Saint-Martin-de-Ré, où fut notamment déporté Alfred Dreyfus avant son départ pour l'île du Diable. Selon Gilles Perrin, l'environnement est idéal pour cultiver des plantes à parfum, comme le thym et la lavande. Il en a fait le pari avec d'autant plus d'aplomb que l'évidence des herbes de Provence dans le paysage méridional résulterait elle-même d'une catastrophe écologique provoquée par l'homme. Des chroniques du XVI<sup>e</sup> siècle ont bien documenté la pression du cheptel caprin sur les pâturages attenants au Mont Ventoux, puis

l'épuisement de leur flore à l'exception des labiées (laurier-sauce, thym, romarin, lavande, etc.) que les chèvres n'apprécient guère. Par le passé, l'intervention humaine a révélé, volontairement ou non, bien des grands terroirs : la pomme de terre des Andes dans les limons de Noirmoutier, la vigne bourguignonne dans la craie chalenoise, la vanille mexicaine à Tahiti, etc. Alors pourquoi leurs ressemblances objectives ne permettraient-elles pas de faire pousser à l'île de Ré ce qui abonde dans le Vaucluse ?

### Stress

Gilles Perrin a constaté que cinq jours sans pluie suffisaient à rendre ses sols arides. Ce facteur de stress est propice à la culture des plantes aromatiques, car il les incite à faire



assaut de séduction pour s'accorder toutes les chances de proliférer. Le confort qu'elles trouveraient par exemple dans l'agriculture intensive les détermine à se laisser vivre, attitude qui se traduit par le développement de leur masse foliaire. Mais quand la survie collective de l'espèce est en jeu, elles attirent par des couleurs vives, des fragrances et des arômes puissants, toute une faune susceptible de concourir à leur pollinisation. Une plante s'informe de son voisinage, et se comporte en fonction de celui-ci : sa composition chimique (son « chémotype ») en est sensiblement affectée. Gilles Perrin intercale habilement différentes familles de pousses, et laisse la flore sauvage foisonner alentour, comme des parterres de jardin en pleine jungle. Au-delà de ces mystérieuses affinités, certains végétaux peuvent être complémentaires : l'huître potagère (ou « *mertencia maritima* ») se plaît dans le ter-

reau de l'estancia Bel Air, mais les limaces en raffolent. La solution a donc été d'introduire de l'absinthe, qu'elles ont en horreur.

### Impressions

Gilles Perrin coupe ses aromates à la main, pour surprendre l'odeur de l'herbe tout juste fauchée. Il dispose ensuite de plusieurs recettes qui lui permettent d'extraire de la plante un goût conforme à ses impressions initiales. Elle se travaille sitôt cueillie, avant qu'elle ne commence à s'oxyder. En petits tas dans un séchoir naturel, pour éviter que le tassement ne provoque des départs fermentaires, ou qu'une déshydratation trop brutale ne fasse croûter la peau et garde l'humidité captive. En sirop, sans excéder une cuisson à 75 °C, afin de ne pas perdre d'arômes volatils (au-delà de 80 °C, il n'en reste quasiment plus que de l'acidité et de l'amertume). Ou distillée par un alambic en cuivre martelé au jaune d'œuf, avec de l'eau de source naturelle « Rosée de la Reine ». On tire alors de la plante à parfum des fioles d'huile essentielle ou d'hydrolat, suivant les arômes que l'on souhaite encapsuler, certains étant véhiculés par l'essence végétale, et d'autres à travers l'eau. Ce cloisonnement peut être spectaculaire. Dans la sarriette par exemple, l'hydrolat est un antifongique particulièrement efficace contre l'oïdium ou le mildiou. En revanche, son huile essentielle ne serait daucun secours face à des maladies cryptogamiques.

### Collectionneur

Gilles Perrin récolte une cinquantaine de simples. Des variétés anciennes et peu rentables, toute une botanique de collectionneur dont l'intensité aromatique surclasse nettement celle de leurs contreparties commerciales : sauge ananas, tagette du Mexique, rose de Damas, coriandre vietnamienne, origan grec, thym à thujanol, lavande fine d'altitude. Tout un nuancier de menthes : « bergamote », « douce », « poivrée », « chocolat », et même une menthe noire de Mitcham que les Anglais réservaient naguère à « l'After Eight », en raison de sa très faible tonicité. Sur place, il trouve notamment l'inimitable verveine rétaise, la rose trémière, le maceron dont les baies charbonneuses ont un goût citronné qui rappelle le poivre de Sichuan lorsqu'elles sont séchées avec précaution, et l'excellente immortelle des dunes. Ses tiges aux notes de curry relèvent sans effort une poêlée de lotte, une mouclade,



Maceron



Roses trémieres



L'environnement est idéal pour cultiver des plantes à parfum, comme le thym et la lavande

une sauce barbecue ou une marinade de joue de porc. Son sirop évoque la camomille, et remplace très avantageusement l'amer Picon dans une bière. L'estancia Bel Air prépare aussi un extraordinaire sirop de laurier, qui fonctionne admirablement dans un kir à la place de la double crème de cassis. Son sirop de thym-citron passe tout seul avec de l'eau gazeuse. Sa stevia sèche mélangée avec du jeune fenouil donne une étonnante infusion à l'haleine de réglisse. La sauge n'est cueillie qu'en fleur, au comble de sa suavité. Gilles Perrin élève ainsi toute une batterie d'arrière-goûts conçus pour s'emboîter avec des recettes frontales, spontanées, davantage sur la fraîcheur que sur la longueur. Elles leur confèrent un second niveau de lecture. Une certaine profondeur.

## 4 IDÉES POUR UTILISER LES SIROPS DE PLANTES

### Guacamole au laurier

Tout le monde a sa recette préférée : faites-vous donc confiance, la vôtre est sans doute la meilleure ; osez toutefois la revisiter en y incorporant du sirop de laurier.

### Queue de lotte aux arômes des dunes

Poivrez les filets de lotte et faites-les dorer à feu vif dans une poêle avec quelques lamelles de gingembre frais. Mouillez les filets avec le jus d'une moitié de pamplemousse bio, couvrez-les avec la peau du pamplemousse et réduisez le feu. Laissez mijoter jusqu'à obtenir le point de cuisson souhaitée. Incorporez la deuxième moitié du jus de pamplemousse en y ajoutant trois généreuses cuillères à soupe de sirop d'hélichryse. Liez la sauce avec une pointe de crème fraîche. Servez avec du riz.

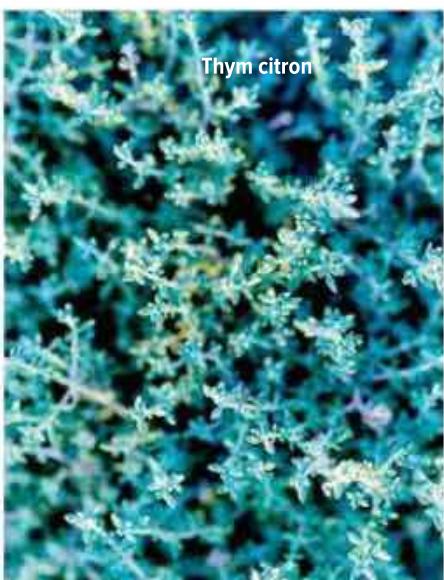
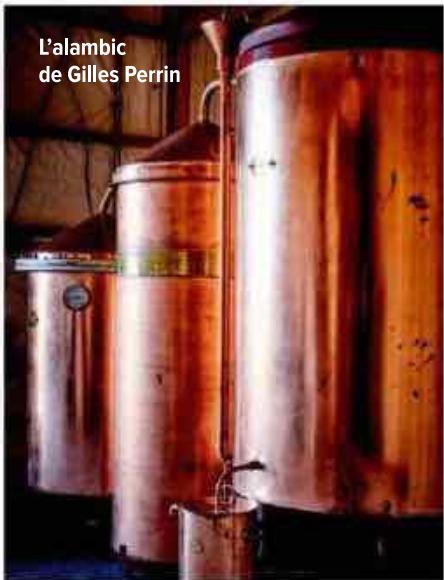
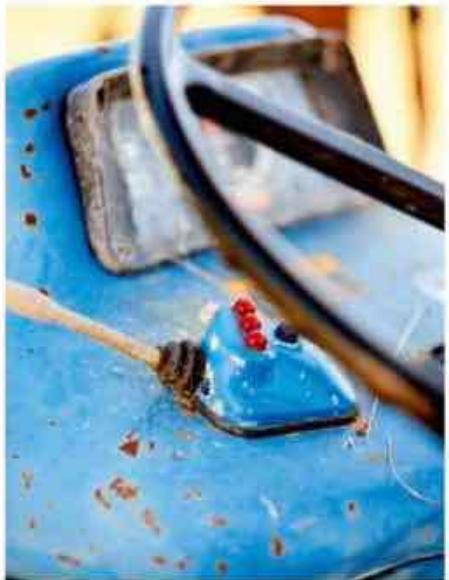
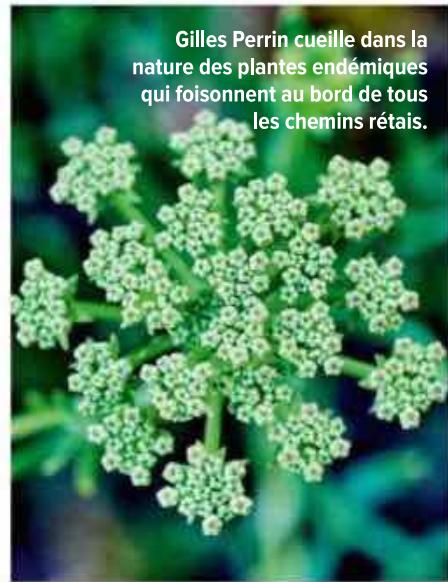
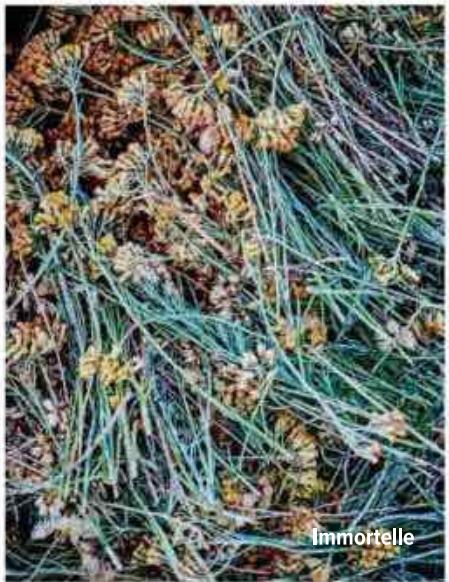
### Braisé de joues de porc à l'hélichryse

Mouillez les joues de porc dans une marinade composée de sirop d'hélichryse, d'échalote et de poivre. Réservez au frais 6 h.

Procédez comme pour un braisé classique en incorporant la marinade en début de cuisson. Une fois les joues bien fondantes, éteignez le feu et allongez la sauce en y incorporant trois bonnes cuillères à soupe de sirop d'hélichryse. Servez avec des tagliatelles fraîches.

### Salade de fraises en marjolaine

Une bonne cueillette de fraises, un petit couteau pour réaliser les quartiers et du sirop de marjolaine juste à souhait : simple comme de saison, subtil comme mariage.



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

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

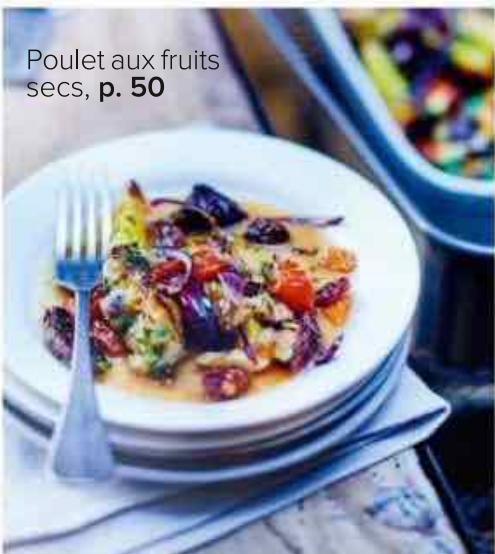
La presse écrite s'engage pour le recyclage  
des papiers avec Ecofolio.





Dix vins  
d'hiver  
p. 96

# À table



Poulet aux fruits  
secs, p. 50



Par ici  
la bonne  
soupe  
p. 42

**36 RECETTE DE BASE : LA RÉMOULADE**  
Une sauce gourmande pour tout

**42 DES SOUPES BIEN TREMPÉES**  
Potage, bortsch, bouillon, crème de légumes, etc.

**50 FRICHTIS FRICHTIS**  
Des recettes pour les grands froids aux allures légères, et rapides à faire

**58 NOUVEAUX CODES ALIMENTAIRES**  
Lait ribot, buttermilk, babeurre, Iben, lait battu, autant de noms pour un super-aliment

**64 TOUR DU MONDE DES CRÊPES**  
Des trésors de recettes pour revisiter la Chandeleur

**74 SOLES AND CO**  
Zoom sur ces poissons plats et les recettes qui vont avec

**80 AMOUREUX DU FROMAGE ?**  
Mac & cheese au chaource, tarte tatin endives, poires et stilton... et bien d'autres idées créatives

**86 UN RÈGIME DE BANANES**  
Fruits du soleil pour desserts d'hiver

**92 LA POLONAISE DE CHRISTOPHE FELDER**  
Les secrets de ce dessert royal en pas à pas

**96 CÔTÉ CAVE**  
10 bouteilles pur jus pour réchauffer les plats

# La rémoulade

Cette petite sauce froide, dérivée de la mayonnaise, est un grand classique composé par Auguste Escoffier. On la connaît le plus souvent associée à une râpée de céleri, mais elle fait aussi des merveilles dans d'autres recettes. Essayez, vous verrez.

## LA BASE DE LA SAUCE RÉMOULADE :

Vite fait

Préparation : 5 mn

► 1 jaune d'œuf

► 2 c. à café de moutarde forte

► 20 cl d'huile neutre

► le jus de ½ citron

forte avec d'autres moutardes aromatisées, mais gardez toujours 1 c. à café de moutarde forte.

• Vous pouvez aussi ajouter des fines herbes, des épices, remplacer le jus de citron par la même quantité de jus d'orange, de pamplemousse ou de clémentine (environ 3-4 c. à soupe) et remplacer également ¼ de l'huile par de l'huile d'olive.

• Vous pouvez également utiliser la rémoulade pour accompagner une viande, une salade toute simple et donner une autre tonalité à vos plats.

Mettez le jaune d'œuf dans un grand bol avec la moutarde, du sel, du poivre et remuez au fouet. Entourez votre bol d'un torchon pour bien le caler afin qu'il ne tourne pas dans tous les sens. • Versez l'huile en mince filet tout en fouettant jusqu'à ce que vous obteniez une mayonnaise. • Ajoutez le jus de citron, remuez et mettez au frais.

## À TABLE ! Conseils

• Vous pouvez doubler les quantités mais la rémoulade ne se conserve qu'une journée.

• Vous pouvez mélanger la moutarde



## SALADE DE CHOU ROUGE ET GRENADE (6 pers.)

Très frais

Préparation : 15 mn > Repos : 1 h

► 1 recette de base avec le jus de la grenade à la place du jus de citron

► 1 grenade

► ¼ ou ½ chou rouge

► 2 feuilles de chou kale

► fleurs comestibles

Coupez la grenade en 2 dans l'épaisseur, posez une moitié sur un bol au diamètre inférieur à la grenade et tapez avec le dos d'une cuillère sur le fruit pour faire tomber toutes les graines dans le bol. Faites de même avec l'autre moitié.

- Recueillez le jus et ajoutez-le dans la rémoulade.
- Emincez le chou à l'aide d'une râpe ou d'une mandoline, mettez-le dans un saladier, ajoutez la sauce rémoulade, les graines de grenade, les

feuilles de kale finement ciselées et quelques fleurs. Salez, poivrez, mélangez bien et réservez au frais 1 h.



Petit Truc  
Pour que les feuilles de kale soient moins dures sous la dent, froissez-les avec les doigts avant de les ciseler.



### SALADE CÉSAR AUX SARDINES FUMÉES (6 pers.)

Original

Préparation : 15 mn

1 recette de base avec 100 g de yaourt à la grecque et seulement 10 cl d'huile, dont 2 cl d'huile d'olive

► mini-sardines fumées de Riga (Monoprix)

► 6 sucrines

► 1 morceau de parmesan

► 2 œufs durs

► 50 g de cerneaux de noix

- sel au piment
- poivre du moulin

Préparez la rémoulade en ajoutant le yaourt à la fin. • Efeuillez les sucrines, lavez-les et essorez-les. • Mettez-les dans un saladier avec les mini-sardines, le parmesan émincé, les œufs durs râpés, les cerneaux de noix concassés, du sel au piment et du poivre. • Nappez avec la rémoulade et mélangez délicatement.

### Astuce !

Vous pouvez remplacer les mini-sardines fumées par de bonnes sardines à l'huile d'olive. Dans ce cas, ne mettez pas les 2 cl d'huile d'olive dans la rémoulade. 2 cl correspondent environ à 2 c. à soupe.

## MAQUEREAUX MARINÉS (6 pers.)

Pour changer

Préparation : 15 mn > Marinade : 1 à 2 h

► 1 recette de base avec le jus de citron vert à la place du citron

► ½ citron vert bio ou non traité

► 1 tige de citronnelle

► 1 noix de gingembre

► 6 brins de coriandre

► 1 petit piment

► 3 maquereaux en filets

► graines germées de petits pois ou autres

Râpez le zeste du citron vert, pressez son jus. • Ajoutez-le à la rémoulade, ainsi que le zeste, la citronnelle, le gingembre râpé, la coriandre et le piment finement hachés. • Retirez la fine peau des maquereaux (ou pas), coupez les filets en morceaux, nappez-les de rémoulade et laissez mariner au frais 1 à 2 h. • Parsemez de graines germées au moment de servir.  
À TABLE ➤ **Info santé !**  
*N'hésitez pas à faire germer des graines pendant l'hiver, sources concentrées de vitamines.*



## BETTERAVES, MÂCHE ET ŒUFS MOLLETS (6 pers.)

Classique

Préparation : 15 mn > Cuisson : 5 mn

- 1 recette de base faite avec de la moutarde aux herbes

► 6 tranches de pain aux raisins Poilâne

► 6 œufs ► 3 poignées de mâche

► 3 betteraves cuites

► 1 branche de céleri

► 1 petite betterave chioggia crue à râper

► graines de tournesol

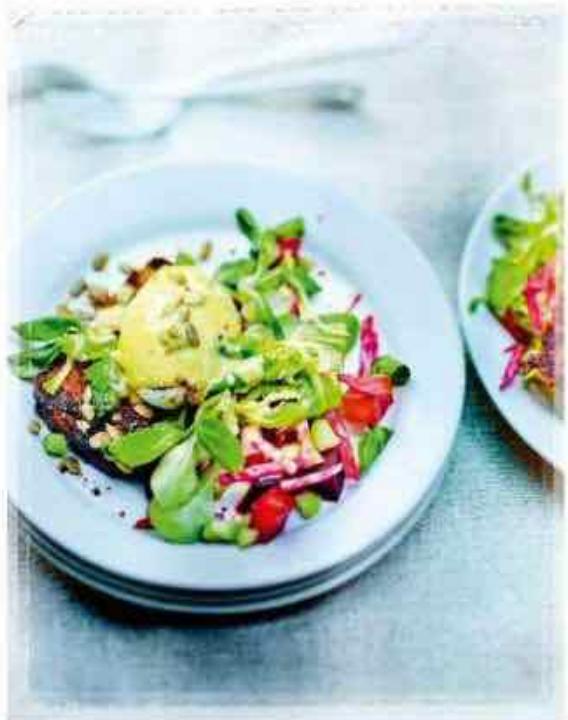
► poivre du moulin

Faites cuire les œufs mollets 5 mn dans de l'eau frémissante. Egouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide pour stopper la cuisson.

► Mélanguez la mâche lavée et bien séchée, les 3 betteraves et le céleri coupés en morceaux avec la moitié de la rémoulade. ► Posez les œufs écalés sur les tranches de pain grillées, nappez avec le reste de rémoulade. Salez, poivrez, parsemez de graines de tournesol grillées à sec dans une poêle et de betterave chioggia râpée.

### À TABLE ! Bon à savoir !

*Vous pouvez acheter des betteraves crues (de différentes couleurs) et les faire cuire pelées et coupées en dés à la vapeur 20 mn environ, elles gardent une saveur et un croquant parfaits.*



## POIREAUX AUX CÂPRES (6 pers.)

Très facile

Préparation : 15 mn > Cuisson : 10 mn

- 1 recette de base

► 4 c. à soupe de câpres

► 1 bouquet de cerfeuil ou d'estragon

► 4 poireaux

Préparez la rémoulade et ajoutez à la fin les câpres et la moitié des herbes ciselées. ► Coupez les poireaux en grosses rondelles, lavez-les bien, faites-les cuire 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et gardez ½ verre d'eau de cuisson. ► Disposez-les sur des assiettes, nappez-les de rémoulade délayée avec un peu d'eau de cuisson et parsemez du reste des herbes ciselées.

### À TABLE ! Un truc en plus !

*Vous pouvez recouvrir les poireaux d'œufs durs hachés juste avant de servir.*

Toutes les photos de notre sujet ont été réalisées avec de la vaisselle, des couverts et du linge La Trésorerie.

## SAUMON ROLLS (6 pers.)

Saveurs douces

Préparation : 15 mn

- 1 recette de base faite avec 1 dose de safran en poudre
- 1/4 de céleri-rave ► 1 petite courgette
- 3 pavés de saumon fumé à la ficelle de 150 g
- graines de sésame ► poivre du moulin

Préparez la rémoulade en ajoutant le safran à la fin. • Râpez finement le céleri et la courgette et mélangez-les à la rémoulade. • Emincez finement le saumon.

• Répartissez les légumes en rémoulade dessus, poivrez et roulez-les pour former des rolls. • Parsemez de graines de sésame que vous aurez grillées dans une poêle à sec pour faire ressortir leur goût. Servez.

### À TABLE ☕ Le saviez-vous ?

*On trouve le saumon à la ficelle dans la plupart des grandes surfaces et chez les poissonniers. Son fumage est une méthode traditionnelle qui utilise une fumée naturelle à température douce. Le poisson est suspendu au bout d'une ficelle pour un fumage homogène.*

Bonne idée !

**Vous pouvez prendre du saumon fumé en fines tranches et remplacer la courgette par 1 petit concombre noa.**

# *Une envie de*

!

Pour se régaler, choisissez des super légumes frais et bio, boostez les saveurs avec des herbes et des épices, donnez-leur un petit goût sucré (patates douces, potimarron, etc.), assaisonnez, les enfants vont adorer. C'est prêt !





## POTIMARRON,

## POTIMARRON (4 pers.)

Saveur douce

Préparation : 15 mn > Cuisson : 1 h

- 1 beau potimarron bio
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de thym
- 50 cl de lait d'amande
- 1 feuille de laurier
- huile d'olive ► fleur de sel
- 2 pincées de quatre-épices
- 4 c. à café de purée d'amande
- poivre du moulin

Préchauffez le four sur th. 6/180°.

- Lavez et émincez le poireau en tronçons de 2 cm. ● Pelez l'oignon et l'ail, dégermez ce dernier. ● Rincez le potimarron et mettez-le sur une plaque de cuisson creuse avec le laurier, l'ail écrasé, l'oignon et les tronçons de poireaux. Laissez cuire 45 mn environ en arrosant régulièrement avec un peu d'eau (dès évaporation). ● 5 mn avant la fin de la cuisson, versez la moitié du lait d'amande. Enfoncez un couteau dans le potimarron pour vérifier la cuisson. ● Récupérez l'oignon, le
- poireau, l'ail et le jus de cuisson (jetez le laurier), mettez-les dans un blender. ● Ouvrez le potimarron en deux, ôtez les graines, prélevez ¼ du potimarron que vous couperez en lamelles. Placez-les sur la plaque de cuisson, arrosez d'un filet d'huile, parsemez de thym et remettez au four 15 mn. ● Mettez le reste du potimarron dans le blender avec le quatre-épices et mixez en ajoutant la purée d'amande et un peu de lait d'amande, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Salez à la fleur de sel, poivrez au moulin. ● Répartissez

dans 4 bols, déposez par-dessus les lamelles de potimarron, arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive et servez aussitôt.

### À TABLE ➔ Le saviez-vous ?

*La cuisson au four permet de concentrer les arômes des légumes. Cette méthode est valable pour les purées, vous ajoutez le liquide que vous voulez. Idéal pour une famille où les enfants aiment plus ou moins la soupe.*



Assiette, Merci.

### CRÈME DE BROCOLI ET NOIX DE SAINT-JACQUES (4 pers.)

Délicat

Préparation : 15 mn

> Cuisson : 35 mn

► 1 kg de brocolis

► 1 poireau moyen

► 1 oignon rouge

► 1 gousse d'ail

► 50 cl de bouillon de volaille

► huile d'olive

► 15 cl de crème de millet

► 8 noix de saint-jacques

► noix de beurre

Pelez l'oignon et l'ail. Emincez l'oignon, dégermez l'ail. • Lavez les brocolis et le poireau. Coupez les brocolis, fleurettes et tiges, ainsi que le poireau. • Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte et faites revenir le poireau et l'oignon. Faites-les suer 5 mn. • Ajoutez les brocolis et l'ail écrasé, laissez cuire 5 mn supplémentaires. • Versez le

bouillon à hauteur des légumes. Salez et poivrez. • Laissez cuire 20-25 mn, le temps que les brocolis cuisent et que les saveurs se concentrent. • Versez les légumes égouttés dans un blender (conservez l'eau de cuisson). Commencez à mixer, puis ajoutez au fur et à mesure l'eau de cuisson jusqu'à obtenir la consistance d'un velouté. • Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre, ajoutez la crème de millet. Réservez au chaud. • Faites dorer les noix de saint-jacques 1 mn sur une face dans une poêle chaude avec 1 c. à café d'huile d'olive. • Retournez-les et ajoutez la noix de beurre, laissez-le mousser 30 s. Salez et poivrez hors du feu. • Répartissez la crème de brocoli dans 4 assiettes creuses, déposez les noix de saint-jacques par-dessus, arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive et servez aussitôt.



### VELOUTÉ DE CHÂTAIGNE, CRACKERS MAISON (4 pers.)

Energétique

Prép. : 20 mn > Cuisson : 45 mn

► 2 boîtes de marrons au naturel

► 1 poireau

► 1 gousse d'ail

► 50 cl de bouillon de volaille

► 1 feuille de laurier

► 25 cl de lait de riz

► 2-3 pincées de noix muscade

Pour les crackers

► 1 boîte de haricots noirs au naturel

► 1/4 de c. à café de dukkah

Préparez les crackers : préchauffez le four sur th. 6/180°. • Mixez le contenu de la boîte, étalez sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé sur une épaisseur de 3-4 mm, parsemez de dukkah et enfournez 20 mn. • Laissez tiédir et

concassez en petits morceaux irréguliers. • Lavez et émincez le poireau. Pelez et écrasez la gousse d'ail. Mettez-les dans une casserole, ajoutez le bouillon de volaille, la feuille de laurier et laissez cuire 10 mn. • Egouttez les marrons et ajoutez-les dans la casserole avec 25 cl de lait de riz. • Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 10 mn à petits bouillons. • Otez la feuille de laurier et versez dans le blender pour réduire en velouté. Salez, poivrez et ajoutez la muscade. • Répartissez dans quatre assiettes, parsemez de crackers et servez aussitôt.

#### À TABLE ➔ A savoir !

*Le dukkah est un mélange égyptien d'épices que l'on trouve dans les épiceries fines et sur Internet.*



Assiette Merci

**À TABLE ! UN CLASSIQUE HIVERNALE**



Assiette et cuillère, Merci.



## SOUPE AU CHOU VERT ET RILLONS (4 pers.)

Comme une potée

Prép. : 20 mn > Cuisson : 40 mn

- 1 chou vert
- 4 pommes de terre
- 3 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1,5 litre d'eau ou de bouillon
- 2 feuilles de laurier
- 3 brins de thym
- huile d'olive
- 2 rillons
- ½ c. à café de quatre-épices
- fleur de sel et poivre du moulin

Coupez la base du chou, jetez les plus grandes feuilles et celles qui sont abîmées. ► Coupez le chou en lanières. Ebouillantez-les 2 mn dans une casserole d'eau salée. Rincez-les à l'eau froide et laissez-les égoutter. ► Pelez et émincez les oignons. Epluchez et écrasez l'ail. ► Epluchez les carottes et les pommes de terre.

Coupez-les ensuite en petits cubes. ● Dans une grande cocotte, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile, pas plus de quelques minutes pour ne pas les colorer. ● Ajoutez les légumes avec le laurier et le thym et couvrez d'eau (ou de bouillon). Salez et poivrez. ● Portez à ébullition, puis laissez cuire à petit feu et à couvert pendant 30 mn. ● 10 mn avant la fin de la cuisson, retirez le laurier et le thym et remplacez par les rillons. ● Ajoutez le quatre-épices. ● Pour servir, récupérez les rillons et découpez-les en petits lardons. ● Versez la soupe, telle quelle ou mixée, dans 4 assiettes creuses et répartissez des « lardons » de rillons par-dessus. Poivrez au moulin, salez à la fleur de sel et servez aussitôt.

À TABLE ► C'est quoi ?

*Les rillons sont une spécialité tourangelle de poitrine de porc confite.*

## SOUPE PATATES DOUCES, POIREAUX ET COCO (4 pers.)

Délicat

Prép. : 15 mn > Cuisson : 30 mn

- 4 beaux poireaux (avec le vert)
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 2-3 carottes
- 1l de bouillon de poule
- 1 feuille de laurier
- 1 brique de crème de coco
- huile d'olive ou huile de coco vierge
- quelques baies roses
- gros sel
- poivre du moulin

Epluchez et lavez soigneusement les légumes. ● Détaillez en dés les patates douces, émincez les poireaux et les carottes, hachez l'oignon. ● Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou de coco) et faites revenir

les légumes coupés 5 petites minutes. ● Ajoutez le bouillon à hauteur (sans noyer les légumes), le laurier et portez à frémissements. Salez au gros sel, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (comptez 20 mn environ). ● Otez le laurier, mixez la soupe au blender avec la crème de coco. Poivrez au moulin. ● Si vous souhaitez une soupe moins épaisse, allongez-la avec un peu de bouillon (s'il en reste) ou d'eau. ● Avant de servir, saupoudrez chaque assiette de baies roses moulues.

À TABLE ► Une soupe vegan ?  
Vous pouvez remplacer le bouillon de poule par un bouillon de légumes ou du thé rouge rooibos.



Assiette et fourchette, Merci.



### BOUILLON DE JARRET DE BOEUF, CÉLERI BOULE (4 pers.)

Classique

Préparation : 20 mn > Cuisson : 3 h

- 1 kg de jarret de bœuf ficelé
  - 1 gros oignon piqué de 4 clous de girofle
  - 6 queues de persil (gardez les feuilles pour la déco)
  - 2 boules moyennes de céleri avec leurs branches
  - 2 carottes ► 2 poireaux
  - 5 baies de genièvre
  - 5 baies de poivre entier
  - 2 feuilles de laurier ► gros sel
- Pour la sauce
- 1 œuf (bio) cuit dur et haché en petits dés
  - 1 petit oignon rouge taillé en petits dés
  - 3 cornichons taillés en petits dés
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive

Déposez le jarret de bœuf dans une cocotte. Mouillez d'eau à hauteur et portez à ébullition. ● Ecumez pour

enlever les impuretés. ● Ajoutez les queues de persil, le laurier, le poivre, le genièvre et salez au gros sel. ● Laissez cuire à feu doux (sans laisser bouillir pour ne pas « troubler » le bouillon) pendant 1 h. ● Epluchez et lavez les légumes y compris les branches de céleri boule (ficelez-les avec les poireaux). ● Ajoutez les légumes au bouillon. Laissez cuire à feu doux 2 h supplémentaires. ● Mélangez dans un bol les petits dés de cornichons, d'oignon rouge et d'œuf dur avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. ● Egouttez la viande, sortez les boules de céleri, découpez des tranches de 5 mm d'épaisseur et placez-en une sur quatre assiettes creuses. ● Déposez par-dessus un morceau de viande, recouvrez d'une tranche de céleri, arrosez de bouillon et parsemez de persil haché. ● Servez avec la sauce.

### BORTSCH AUX BOULETTES DE BOEUF (4 pers.)

Parfumé

Préparation : 20 mn

> Cuisson : 1 h 20 mn > Repos : 2 h

- 1,5 kg de betteraves crues
  - 3 feuilles de laurier
  - quelques grains de poivre noir
  - 4-5 lamelles de cèpes secs
  - 4 gousses d'ail
  - 2 cubes de bouillon de légumes
  - 2 brins de thym
  - fleur de sel ► le jus de 1 citron
- Pour les boulettes
- 250 g de bœuf haché
  - 1 gousse d'ail ► huile
  - quelques pluches d'aneth
  - 2 pincées de sumac
- Pour servir
- 15 cl de crème fraîche
  - 1 c. à café de jus de citron

Epluchez et coupez les betteraves en dés. Mettez-les dans une casseroles et couvrez d'eau froide. ● Ajoutez les feuilles de laurier, les grains

de poivre, les cèpes, le thym, l'ail pelé, dégermé et écrasé. ● Ajoutez les cubes de bouillon. Portez le tout à frémissements (sans laisser bouillir pour garder la couleur rouge). ● Faites cuire environ 1 h. Laissez refroidir et reposer 2 h, puis filtrer ou non le jus. ● Préparez les boulettes : mélangez ensemble la viande, l'ail, l'aneth et le sumac. ● Formez des boulettes de la taille d'une petite noix. Faites-les revenir dans 1 c. à soupe d'huile 4-5 mn sur feu vif. ● Réchauffez à feux doux le bortsch. Rectifiez l'assaisonnement avec un peu de fleur de sel et ajoutez le jus de citron. ● Servez avec une crème fraîche battue avec quelques gouttes de citron.

#### À TABLE ➔ Plus light !

Déposez directement les boulettes de viande à cuire dans le bouillon brûlant. Laissez cuire entre 5 et 10 mn selon la cuisson de viande souhaitée (rosée ou bien cuite).



Assiette, Caravane Emporium.

Retrouvez toutes les recettes sur [elleatable.fr](http://elleatable.fr)

# Un bon p'tit brichti !

Nous vous avons concocté de quoi préparer des plats complets vite faits bien faits, pour en finir avec le casse-tête du « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »

**BOULETTES VERTES**

(6 pers.)

Tout simple

Prép. : 20 mn &gt; Cuisson : 30 mn

- 4 blancs de poulet
- 200 g de petits flocons d'avoine
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron rouge

- sel aux herbes Herbamare
- poivre du moulin
- mélange de graines
- huile d'olive
- 3 branches de chou kale
- 200 g de pâtes au petit épeautre

Plongez les épinards 10 s dans de l'eau bouillante, égouttez-les, puis pressez-les avec du papier absor-

bant pour retirer toute l'eau.

- Mixez le poulet, l'avoine et les épinards égouttés avec du sel, du poivre. Formez des boulettes.

- Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive et le poivron émincé, ajoutez les boulettes, salez et poivrez. ● Ajoutez les feuilles de kale émincées, couvrez et faites cuire 20 mn

- environ. ● Faites cuire les pâtes en suivant les indications sur le paquet, égouttez-les et servez-les aussitôt avec les boulettes. Parsemez de graines.



Variante !

Vous pouvez remplacer le kale par des épinards frais et les faire sauter de la même façon.



Vaisselle, couverts et serviette, La Trésorerie, Table, Antoine & Lili.



Vaisselle, couverts, verre et serviette, La Trésorerie, Table roulante, Ikea.

## Pâtes et nouilles, deux incontournables de la cuisine du quotidien

### PÂTES AU FROMAGE FRAIS

(6 pers.)

Energétique

Prép. : 10 mn > Cuisson : 20 mn

- ▶ 500 g de pâtes au choix
- ▶ 1 échalote
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ beurre
- ▶ 1 c. à soupe de farine
- ▶ 25 cl de lait
- ▶ noix muscade
- ▶ 400 g de sauce tomate
- ▶ 2 courgettes
- ▶ 300 g de fromage fouetté type Madame Loïk
- ▶ 50 g de parmesan râpé
- ▶ 1 bouquet de cerfeuil
- ▶ poivre du moulin

Faites revenir l'oignon et l'échalote pelés et hachés dans une casserole avec un morceau de beurre. Saupoudrez de farine, ajoutez le lait, salez, poivrez, musdez, remuez, puis laissez la béchamel épaissir sur feu doux. ● Faites cuire les pâtes

en suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. ● Réchauffez la sauce tomate. ● Coupez les courgettes en julienne à l'aide d'une mandoline, ajoutez-les aux pâtes 2 mn avant la fin de la cuisson. Egouttez-les ensemble et mettez-les dans un grand plat chaud. ● Ajoutez le fromage fouetté, la béchamel, le parmesan râpé et le cerfeuil lavé, séché et ciselé. Mélangez délicatement et nappez de sauce tomate.

#### Astuce !

Pour tenir un plat au chaud sans continuer la cuisson, il suffit de le poser sur une casserole d'eau frémissante et d'essuyer le dessous avant de servir.

### POULET THAÏ (6 pers.)

Parfumé

Prép. : 15 mn > Cuisson : 35 mn

- ▶ 800 g de poulet en morceaux
- ▶ 200 g de lardons
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 échalote
- ▶ 1 noix de gingembre
- ▶ 1 ou 2 tiges de citronnelle
- ▶ 1 petit piment
- ▶ 400 g de crème de coco
- ▶ 3-4 feuilles de citron kaffir
- ▶ 400 g de pois gourmands ou de cocos plats
- ▶ 1 paquet de nouilles thaïlandaises
- ▶ poivre du moulin
- ▶ huile de sésame

cocos plats coupés en 2 ou 3 dans de l'eau bouillante salée. ● Egouttez-les, ajoutez-les dans la cocotte avec la crème de coco, le piment émincé, les feuilles de citron, un peu de sel et du poivre. Couvrez et laissez mijoter 20 mn. ● Faites cuire les nouilles en suivant les indications sur le paquet, égouttez-les. ● Mélangez-les au poulet et servez.

#### À TABLE ! Où les trouver

*Les feuilles de citron kaffir sont en vente au rayon surgelés des épiceries asiatiques. Il y a environ 50 feuilles par paquet. Il vous suffit de les garder au congélateur pour en avoir tout le temps sous la main comme la citronnelle et les piments.*

#### Variante !

*Vous pouvez remplacer le poulet par des crevettes décortiquées. Dans ce cas, réduisez le temps de cuisson de moitié.*

Faites revenir l'oignon, l'échalote, le gingembre, la citronnelle hachés et les lardons avec un peu d'huile de sésame dans une cocotte, sur feu doux, sans faire colorer. ● Ajoutez ensuite le poulet et faites revenir toujours sur feu doux. ● Plongez 5 mn les pois gourmands ou les

## SAUMON VAPEUR AUX CHOUX

(6 pers.)

Healthy

Prép. : 15 mn > Cuisson : 30 mn

- 6 pavés de saumon sans peau ni arêtes
- 1 petit chou-fleur violet ou autre
- 2 choux pak choï
- 200 g de riz rouge
- poivre du moulin

- 100 g de beurre
- 200 g de crème fraîche
- 1 citron

Faites cuire le riz en suivant les indications du sachet et réservez au chaud. • Coupez les pavés de saumon en 4. • Séparez le chou-fleur en fleurettes et coupez les choux pak choï en lanières. Mettez les

choux dans le panier perforé d'un cuise-vapeur et faites-les cuire 15 mn.

• Ajoutez ensuite le saumon, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 mn. Laissez reposer 5 mn. • Versez la crème dans un bol, ajoutez le beurre, du sel, du poivre et le jus du citron. Faites chauffer au micro-ondes ou dans une petite casserole. Servez avec le riz rouge.

**À TABLE** ☕ D'autres saveurs !  
Vous pouvez ajouter 1 c. à café de pâte de curry jaune dans la sauce, 2 dosettes de safran ou encore un gros bouquet de fines herbes ciselées.





**FILET MIGNON MULTI-LÉGUMES**  
EN FICHE-RECETTE

## RAVIOLES DE ROMANS ET BROCOLI (6 pers.)

Vite fait

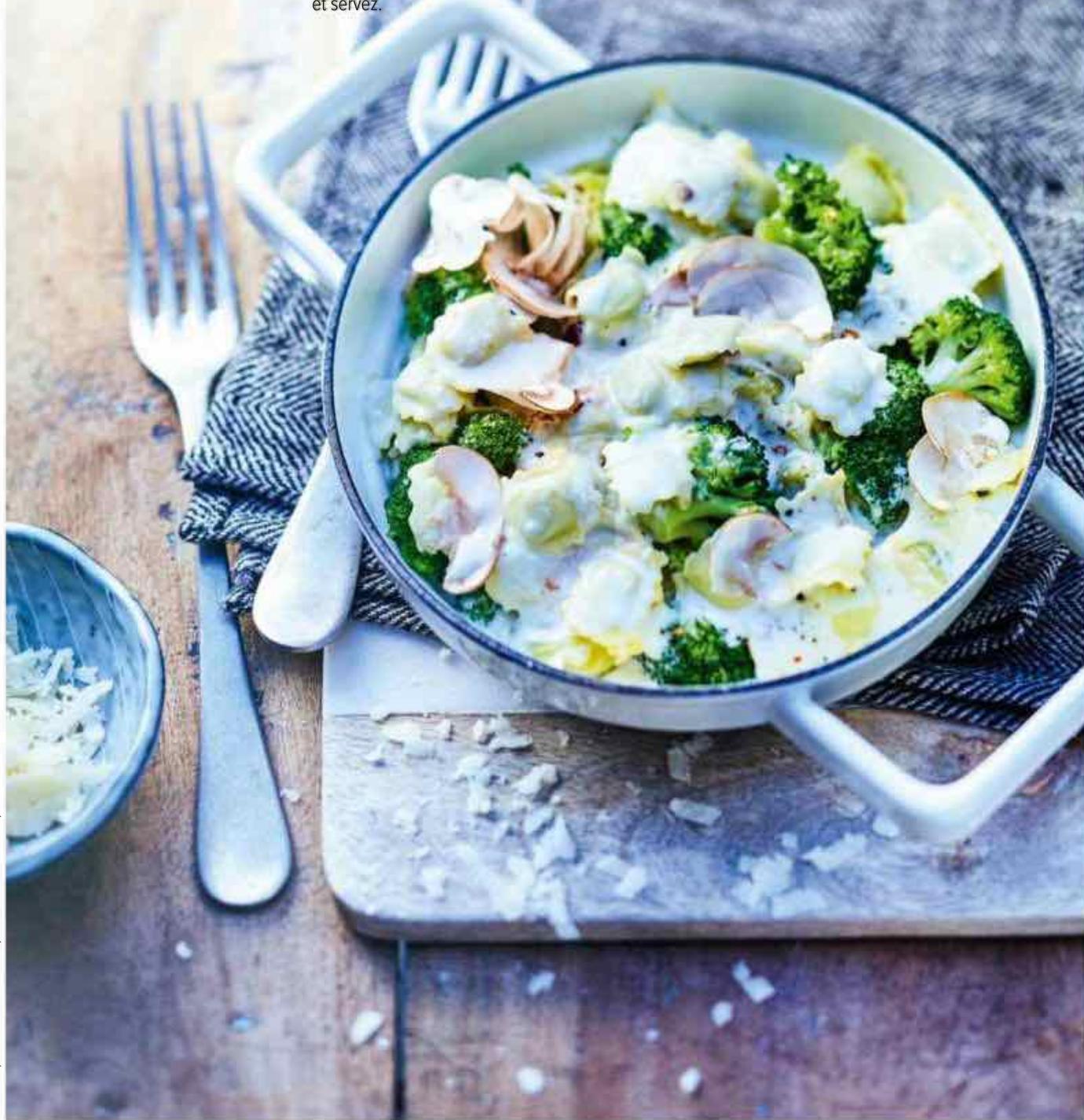
Prép. : 15 mn > Cuisson : 10 mn

- 2 barquettes de raviolis de Romans
- 1 bouquet de brocoli
- 20 cl de crème liquide
- 20 cl d'eau
- poivre du moulin
- 50 g de champignons de Paris
- 50 g de parmesan à râper

Plongez les fleurettes de brocoli 3 mn dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. • Faites chauffer la crème et l'eau dans une grande sauteuse avec du poivre. Ajoutez les raviolis en les séparant les unes des autres (cf. conseil à table +) et le brocoli égoutté. Laissez cuire en remuant délicatement jusqu'à ce que le liquide soit absorbé (environ 5-6 mn). • Ajoutez les champignons émincés finement, râpez le parmesan et servez.

### À TABLE ➤ Petits trucs !

L'idéal pour pouvoir séparer très facilement les raviolis est de congeler les barquettes. Une fois congelées, il suffit de briser les raviolis dans la barquette encore fermée, elles vont se séparer les unes des autres sans résistance. Vous pouvez aussi râper le brocoli avec la râpe à gros trous et le blanchir juste 1 mn.





### POULET AUX FRUITS SECS

(6 pers.)

Plat complet

Prép. : 20 mn > Cuisson : 40 mn

► 800 g de poulet en morceaux (hauts de cuisses)

► 2 oignons rouges

► 2 gousses d'ail

► 1 branche de céleri

► 125 g de pruneaux dénoyautés

► 125 g de raisins secs mélangés

► 2 courgettes

► 6-8 pommes de terre rouges

► piment de Cayenne

► 250 g de tomates-cerises

► 1 bouquet de coriandre

► poivre du moulin ► huile d'olive

Allumez le four sur th. 6-7/200°.

► Pelez les oignons, l'ail et les pommes de terre. Lavez le céleri.

► Déposez les morceaux de poulet

dans un plat allant au four, ajoutez les oignons, l'ail et le céleri grossièrement hachés, les raisins, les pruneaux, les courgettes coupées en petits dés, les pommes de terre coupées en quartiers. Salez, poivrez, ajoutez un peu de piment, la coriandre ciselée, les tomates-cerises coupées en 2. Mélangez bien l'ensemble, arrosez d'un filet d'huile d'olive et faites cuire 20 mn

au four. ► Remuez, ajoutez 1 verre d'eau et poursuivez la cuisson encore 20 mn.

### À TABLE ! Astuce !

*Si vous pouvez, faites tremper les fruits secs à l'avance dans de l'eau pour les réhydrater, cela évitera qu'ils ne brûlent à la cuisson. Sinon, mettez-les d'abord au fond du plat.*



Planche à découper, couverts et serviette,  
La Trésorerie. Poêle en fonte, Combekk.

## Herbes parsemées et épices saupoudrées toujours en fin de cuisson

### Kit frichti

Ayez toujours sous la main :

- > Herbes fraîches à conserver dans une boîte hermétique entre 2 feuilles de papier absorbant un peu humides.
- > Hachis composé de 1 oignon rouge, 1 morceau de gingembre de la taille d'une grosse noix, 1 ou 2 gousses d'ail, 1 carotte et 1 bouquet de coriandre ou de persil plat.
- > Piments frais à conserver au frais ou au congélateur.
- > Parmesan à râper au dernier moment.

### BOULGHOUR DE CANARD

(6 pers.)

Original

Préparation : 15 mn > Cuisson : 30 mn

- 1 magret de canard
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 noix de gingembre
- 2 c. à soupe de miel
- 6 c. à soupe de sauce teriyaki
- quatre-épices
- 1 petit piment
- 250 g de boulghour
- poivre
- 10 brins de persil plat
- 50 g de pignons
- huile d'olive

● Quand ils commencent à colorer, ajoutez le hachis canard-légumes, du sel, la sauce teriyaki, du poivre, un peu de quatre-épices, le piment et laissez cuire 5 mn en remuant.

● Ajoutez le boulghour, 50 cl d'eau, mélangez bien et laissez cuire 20 mn environ. ● Ajoutez le persil ciselé, couvrez et laissez gonfler encore 5 mn avant de servir avec les pignons grillés à sec à part.

**À TABLE** Encore meilleur !  
*Si vous avez du temps, faites mariner le magret de canard la veille avec la sauce teriyaki, l'oignon, l'ail, le gingembre, le piment haché, le miel, du sel et du poivre. Récupérez la marinade et faites-la revenir pendant que vous hachez le magret.*

Coupez le magret en morceaux, en retirant la peau grasse. ● A l'aide d'un robot, hachez la chair avec les poireaux et les carottes épluchés. ● Faites revenir dans une grande poêle (ou dans une cocotte), avec un filet d'huile d'olive, l'oignon, l'ail, le gingembre hachés et le miel.

# Le lait fermenté digeste et régénérant

Cette préparation laitière ancestrale convient aux intolérants au lactose en plus d'être un précieux allié pour une cuisine légère.



## Un aliment 100 % naturel

La fermentation du lait – phénomène naturel lié à la présence de bactéries et de levures dans l'environnement – a permis sa conservation, bien avant la découverte de la pasteurisation et de la stérilisation. Cette fermentation peut être contrôlée et orientée : on ensemence le lait avec des souches de ferments lactiques sélectionnées et purifiées.

Aujourd'hui, les laits fermentés sont consommés pour leur saveur spécifique et leurs bienfaits santé. L'action des ferments lactiques rend en effet le lait beaucoup plus digeste, car ces micro-organismes transforment le lactose (que nombre de personnes ne supporte pas) en acide lactique, molécule plus facile à digérer et à assimiler.

## Lait fermenté (*lassi, kéfir de lait, yaourt, etc.*)

Le terme « lait fermenté » regroupe une très grande variété de préparations à base de lait additionnées de ferments lactiques. Toutes les régions de production de lait de vache, de chèvre ou de brebis, de l'Inde à la Suède, ont leur spécialité fermentée. La qualité du lait et les ferments naturels locaux donnent aux laits fermentés des saveurs uniques. L'appellation « yaourt » est réservée au lait ensemencé de souches spécifiques (*streptococcus thermophilus* et *lactobacillus bulgaricus*). Le lassi indien est un lait fermenté battu et dilué avec de l'eau. Le kéfir, du fait de la présence de levures spécifiques, peut être pétillant et contenir une très petite quantité d'alcool.



## SOUPE DE BROCOLI ET AVOCAT, LAIT FERMENTÉ ET PIGNONS GRILLÉS (4 pers.)

Tout simple

Prép. : 15 mn > Cuisson : 10 mn

- 1 beau brocoli
- 1 tablette de bouillon de légumes bio
- 2 avocats ► 1 gousse d'ail

- 10 brins de ciboulette
- 5 brins de persil plat
- 2 brins de menthe
- 15 cl de lait fermenté
- 40 g de pignons

Faites cuire la tête de brocoli lavée et coupée en fleurettes 8 à 10 mn dans 50 cl d'eau avec la tablette de bouillon et du poivre. Egouttez

et conservez le bouillon au chaud.

• Pelez l'ail. Rincez les herbes, puis hachez-les. Pelez les avocats et coupez leur chair. • Mixez l'avocat, le brocoli cuit, les herbes et l'ail. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de bouillon si le mélange est trop épais. • Faites dorner les pignons dans une poêle sans matière grasse. • Répartissez la

soupe dans 4 bols, ajoutez du lait fermenté et décorez avec les pignons grillés.

### À TABLE ! Bon à savoir !

*Ajoutez le lait fermenté dans la soupe chaude, mais pas bouillante, pour éviter sa coagulation. Cette soupe peut être consommée chaude ou froide.*

## *Les bienfaits santé du lait fermenté*

Les laits fermentés ont une valeur nutritionnelle proche de celle du lait : 45 Kcal/100 ml pour un produit à base de lait demi-écrémé, 70 Kcal/100 ml avec du lait entier. Rappelez que le lait est une bonne source de protéines (3,5 g/100 ml) et de calcium (120 mg /100 ml), indispensables à la croissance et à l'entretien des os.

Après fermentation, le lait devient particulièrement digeste, puisqu'il ne contient

pratiquement plus de lactose. Sa légère acidité favorise l'assimilation du calcium. Les millions de ferments lactiques vivants qu'il contient atteignent le côlon mais ne s'y implantent pas. Ils rééquilibrivent cependant, le temps de leur passage dans le système digestif, l'écosystème complexe du côlon. Ils contribuent à limiter la prolifération de souches indésirables et favorisent en parallèle le développement d'une flore utile,

équilibrant le transit. Les ferments lactiques stimulent également le fonctionnement immunitaire.

Pour profiter de leurs bienfaits, il est important de les consommer crus, car la cuisson détruit les micro-organismes. Pensez à les intégrer dans les plats au moment de servir (soupes, plats en sauce, etc.) et à les présenter en accompagnement, assaisonnés d'herbes, d'épices ou de fruits.



**POULET MARINÉ  
AU CURRY ET AU LAIT FERMENTÉ**

EN FICHE-RECETTE



**SODA BREAD À L'ÉPEAUTRE  
ET FRUITS SÉCHÉS  
EN FICHE-RECETTE**

Planche en marbre, Fleux.



Assiette et fourchette, Fleux.

### **ENTREMETS LAIT FERMENTÉ ET GRAINES DE CHIA, MANGUES CARAMÉLISÉES** (4 pers.)

Ultra-light

Prép. : 10 mn > Cuisson : 5 mn  
> Repos : 30 mn

- 4 c. à café de graines de chia
- 20 cl de jus de mangue
- 2 mangues
- 10 g de beurre
- 1 c. à soupe de sucre roux
- 6 cl de lait fermenté
- 1 sachet de sucre vanillé

Versez les graines de chia dans un bol, ajoutez le jus de mangue et laissez gonfler 30 mn. Répartissez dans 4 petits bols. • Pelez les mangues, coupez-les en tranches dans la longueur. Faites-les sauter à feu

vif avec le beurre et le sucre roux. Retirez du feu quand elles sont bien colorées (mais pas trop cuites) et laissez légèrement tiédir. • Mélangez le lait fermenté bien froid et le sucre vanillé, versez sur les graines de chia. • Disposez les tranches de mangue tiède par-dessus, et servez.

**À TABLE** *Un dessert rassasiant ! Un dessert riche en carotènes et léger en calories. Les graines de chia, du fait de leur richesse en fibres, ont un fort pouvoir rassasiant : elles aident donc à réguler les apports énergétiques.*



Planche en marbre et assiette, Fleux.



Planche en marbre, Fleux.



## Réussir le lait fermenté maison

- > Optez pour un lait de bonne qualité (bio, de montagne, etc.), pasteurisé, stérilisé ou cru. Le lait cru a une saveur authentique et naturelle, mais il est fragile : vérifiez bien la date.
- > Les ferments lactiques vivants sont très faciles à trouver en boutiques bio, au rayon frais : préparation pour kéfir et pour yaourt. Les souches utilisées conditionnent le goût (doux ou plus acidulé) et la texture (ferme ou liquide) de votre lait fermenté : n'hésitez pas à tester plusieurs marques.
- > Lavez-vous parfaitement les mains et utilisez des ustensiles très propres, pour éviter toute contamination bactérienne.
- > Un récipient en verre ou vernissé est préférable au plastique ou au métal qui peuvent donner un goût désagréable par réaction à l'acidité du lait fermenté.
- > Vous pouvez ajouter un peu de sucre (1 ou 2 c. à soupe par litre), de l'extrait de vanille ou du miel en même temps que les ferments, pour obtenir un lait fermenté aromatisé.
- > Les huiles essentielles (orange, citron, menthe, etc.) et les feuilles de plantes aromatiques peuvent interférer avec la fermentation, il est préférable de les ajouter juste au moment de servir.
- > Si votre boisson vous semble trop épaisse, vous pouvez la diluer avec un peu d'eau.
- > On peut réensemencer du lait avec 15 cl de lait fermenté maison (3 à 4 fois), mais la souche finit par s'épuiser.

### SCONES MYRTELLES ET NOISETTES, LAIT FERMENTÉ AU CITRON (6 pers.)

Fait d'avance

Prép. : 35 mn > Cuisson : 15 mn

- 150 g de farine de blé
- 50 g de farine de maïs jaune
- 50 g de farine de châtaigne
- 1 sachet de levure alsacienne
- 40 g de sucre roux
- 40 g de beurre mou
- 20 g de noisettes hachées
- 30 g de myrtilles séchées
- 35 cl de lait fermenté
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron

Mélangez les trois farines, la levure, le sucre roux et 2 pincées de sel.

- Ajoutez le beurre coupé en petits dés. Amalgamez le tout sans trop travailler la pâte.
- Ajoutez les noisettes hachées et les myrtilles séchées. Versez 15 cl de lait fermenté, formez une boule.
- Préchauffez le four sur th. 6/180°.

- Étalez la pâte sur 6 mm d'épaisseur, puis découpez les scones avec un emporte-pièce.
- Disposez-les sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé. Faites cuire 15 mn au four, puis laissez tiédir.
- Mélangez le reste de lait fermenté, le sucre vanillé et les gouttes d'huile essentielle de citron.
- Servez bien frais avec les scones tièdes.

**À TABLE ! Les petits trucs !**  
*Dégustez-les tièdes, à la sortie du four, ou passez-les au grille-pain avant de les garnir.*

*Si vous les congelez, faites-les réchauffer 30 s au micro-ondes.*



**LAIT FERMENTÉ MAISON  
VERSION SALÉE / VERSION SUCRÉE  
EN FICHE RECETTE**

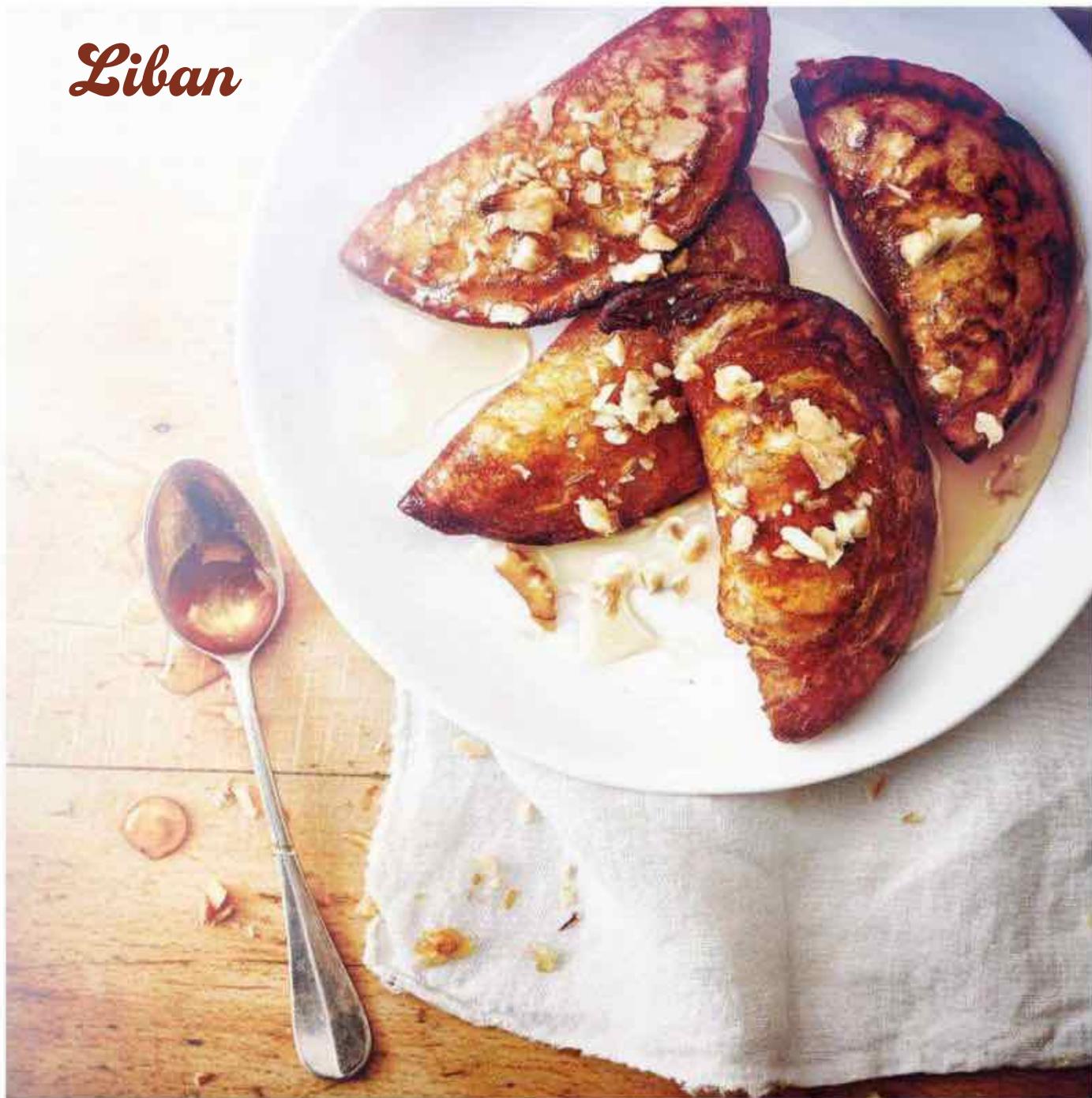
# À TABLE ! CHANDELEUR

PHOTOS VALÉRY GUEDES RÉALISATION NATACHA ARNOULT

# Fête des crêpes

Les crêpes ont conquis  
le monde depuis fort longtemps.  
Nous avons fait un petit tour  
des cuisines pour en extraire  
quelques fameuses, histoire  
de s'évader un peu !

# Liban



## ATAYEFS (4 pers.)

Liban ou Syrie

Prép. : 45 mn > Repos : 1 h 15 mn  
> Cuisson : 6 mn par crêpe + 10 mn

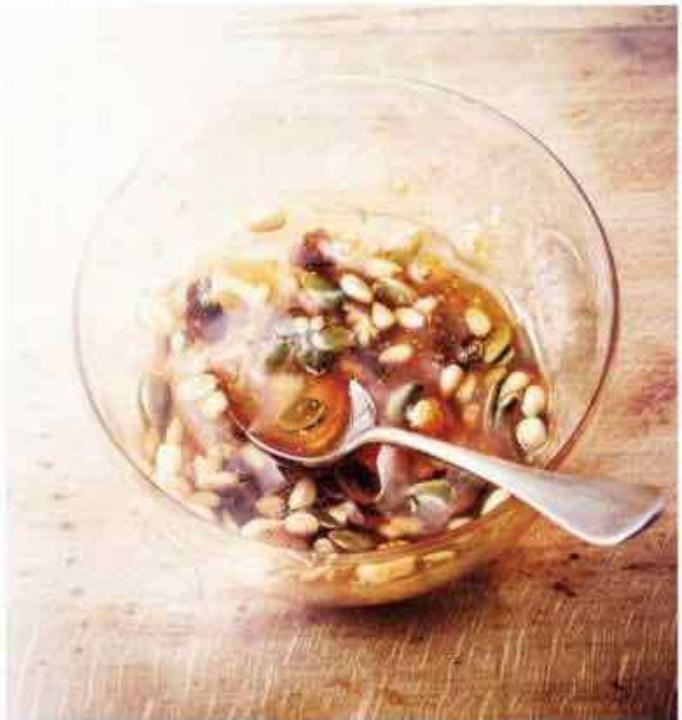
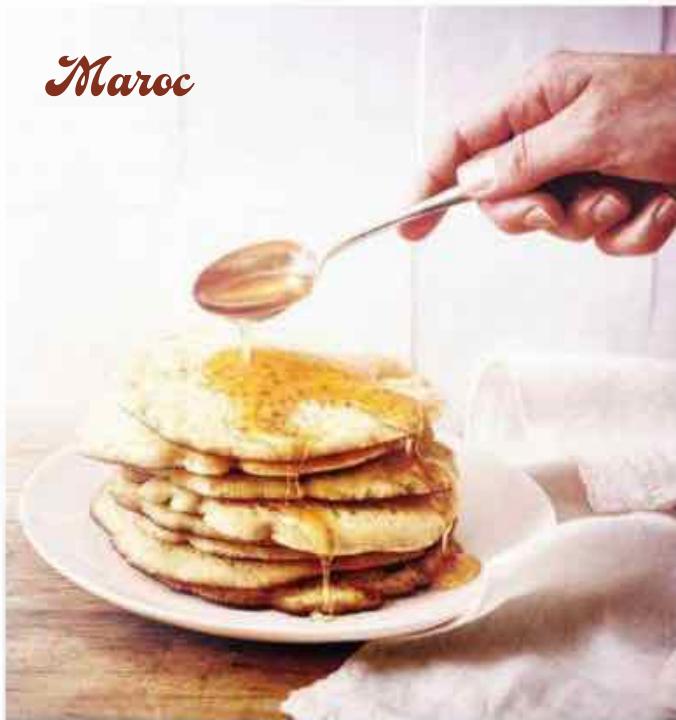
- 15 g de levure fraîche de boulanger (ou 5 g de levure déshydratée)
- 100 g de semoule fine
- 100 g de farine
- 35 cl de lait ► 20 g de sucre
- 5 g de levure chimique
- Pour la crème
- 5 cl de crème liquide

- 10 cl de lait
- 1 c. à café de semoule fine
- 125 g de mascarpone
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 70 g de noix, pistaches ou autres fruits secs au choix
- sirop (fait à partir de 200 g de sucre, 20 cl d'eau et un filet de jus de citron) ou miel liquide chaud
- huile de friture

Délayez la levure de boulanger dans un peu de lait tiède et laissez reposer 5 mn. ● Fouettez la semoule, la farine, le lait, le sucre, la levure délayée et la levure chimique. Laissez reposer 10 mn. ● Préparez la crème : faites chauffer le lait, la crème et la semoule jusqu'à obtenir une crème épaisse. Ajoutez la fleur d'oranger. Filmez et réservez au réfrigérateur 1 h environ. ● Fouettez la crème après repos avec le mascarpone. ● Faites chauffer une poêle

et versez une petite louche de pâte. Faites cuire d'un seul côté jusqu'à ce que le dessus sèche. ● Placez au centre de chaque atayef 1 c. à soupe de crème et des fruits secs. ● Refermez en chaussons et pressez les bords pour les souder. ● Faites frire 30 s dans l'huile chaude, puis égouttez sur du papier absorbant et plongez aussitôt dans le sirop ou le miel chaud. Saupoudrez de quelques fruits secs hachés et servez.

## Maroc



### *Donnez du croquant au miel avec un mélange multigraines et fruits secs*

#### BAGHRIRS (12 crêpes environ)

Maroc

Prép. : 20 mn > Repos : 15 mn

> Cuisson : 2-3 mn par crêpe

► 37 cl d'eau froide

► 1 sachet de levure de boulanger déshydratée

► 220 g de semoule fine

► 25 g de farine

► 10 g de sucre en poudre

► 1 sachet de levure chimique

► beurre ► miel

Versez l'eau et la levure de boulanger dans le bol du blender. ► Ajoutez la semoule, la farine, le sucre et 2 pincées de sel. Mixez 3-4 mn pour obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 15 mn. Des bulles doivent se former. ► Ajoutez la levure chimique et mixez 30 s. ► Faites chauffer une

poêle sur feu moyen à vif. Beurrez-la légèrement. ► Versez une petite louche de pâte et faites cuire les baghrirs d'un seul côté, jusqu'à ce que des trous apparaissent. ► Servez bien chaud avec du miel et du beurre.

#### TOPPING POUR CRÊPES

(4 pers.)

Pour accompagner

Préparation et cuisson : 10 mn

► 250 g de miel

► 125 g de fruits secs au choix (noix, noix de pécan, amandes, noisettes, pignons de pin, etc.) et/ou de graines (de tournesol, de courge, de sésame, etc.)

Faites chauffer le miel dans une casserole sur feu doux. ► Hachez grossièrement les fruits secs choisis et/ou les graines, et ajoutez-les au miel. Servez avec les crêpes.



# Très bon ·treblec·



Treblec vous assure une qualité régulière pour des galettes toujours réussies dans la tradition bretonne.  
La farine Treblec est produite en Bretagne.  
Très Bon, Treblec.

·treblec·

[www.farine-treblec.com](http://www.farine-treblec.com)

Retrouvez toutes nos idées gourmandes !



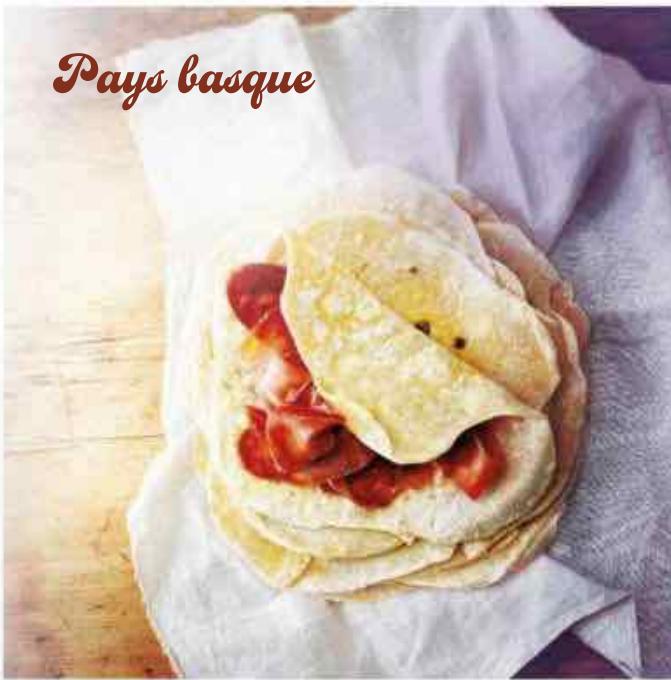
Treblec est une marque déposée d'AXIANE MEUNERIE SAS au capital de 3 000 000 €  
Siège social 6 rue Charles Tellier 28000 Chartres ; 808 892 749 RCS Chartres - Suggestion de présentation.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

*Liban*



## Pays basque



## Pour les intolérants au gluten, la farine de sarrasin peut remplacer celle de blé

### MAN'OUCHÉS (4 pers.)

Liban

Prép. : 20 mn > Cuisson : 5 mn  
> Repos : 50-55 mn

- 1 sachet de levure déshydratée
- ½ c. à café de sucre
- 15 cl environ d'eau tiède
- 260 g de farine
- ½ c. à café de sel
- 4 c. à soupe de zaatar
- huile d'olive

Délayez la levure et le sucre dans un peu d'eau tiède. Laissez reposer 5-10 mn dans un endroit tiède, jusqu'à ce que le mélange moussse.

● Tamisez ensemble la farine et le sel, faites un puits au centre et versez la levure délayée et 2 c. à soupe d'huile d'olive. ● Ramassez la pâte en versant l'eau tiède peu à peu (en ajouter si nécessaire) et pétrissez 10 mn. La pâte doit être souple.  
● Transférez-la dans un saladier légèrement fariné et laissez lever 45 mn environ dans un endroit tiède. La pâte doit doubler de volume.  
● Préchauffez le four sur th. 7-8/230°C. Mélangez le zaatar avec un peu d'huile d'olive. ● Dégarez la pâte, puis divisez-la en 4 pâtons. Formez des boules. Étalez-les finement une à une sur le plan-

de travail fariné, puis rangez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Piquez avec une fourchette. Badigeonnez les man'ouchés d'huile au zaatar. ● Faites cuire 4-5 mn (les bords doivent commencer à dorer). Dégustez sans tarder.

#### À TABLE Où le trouver ?

*Le zaatar, un mélange de sumac, de thym et de sésame, est en vente dans les épiceries orientales.*

### TALOAS (4 pers.)

Pays basque

Préparation : 20 mn > Repos : 1 h  
> Cuisson : 5-6 mn par crêpe

- 125 g de farine de maïs
- 375 g de farine de blé
- 35 cl d'eau (plus ou moins)
- ½ c. à café de sel

Mélangez les farines et le sel. Faites un puits au centre et versez l'eau peu à peu en mélangeant. Rajoutez de l'eau si besoin. Formez une boule et laissez reposer 1 h sous

un linge propre. ● Divisez la pâte en pâtons et étalez-les au rouleau sur le plan de travail fariné en galettes de 20 cm de diamètre environ. ● Faites-les cuire 2-3 mn de chaque côté dans une poêle non graissée, sur feu doux à moyen. Vous pouvez aussi les cuire à la plancha. ● Garnissez-les par exemple de charcuterie basque.

#### À TABLE Où Variante

*Remplacez les 125 g de farine de maïs par la même quantité de farine de sarrasin.*

### JIAN BING (4 crêpes)

Chine

Préparation : 20 mn

> Cuisson : 5 mn par crêpe

- 4 beignets you tiao (facultatif)
- 80 g de farine de blé
- 40 g de farine de haricot mungo (ou, à défaut, de farine de riz)
- 22 cl d'eau froide ► 4 œufs
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 oignons nouveaux
- 4 brins de coriandre
- 2 c. à soupe de sésame noir
- 2 c. à soupe de sauce pour canard laqué

Mélangez les farines et ajoutez l'eau peu à peu en mélangeant. Pelez les

oignons. Lavez, séchez la coriandre. Hachez les oignons et la coriandre.

● Faites chauffer une poêle sur feu moyen et huilez-la légèrement. Versez une louche de pâte et faites cuire 2 mn. ● Ajoutez 1 œuf en le brouillant légèrement. Parsemez de coriandre et d'oignon, ainsi que de sésame noir. Retournez la crêpe et poursuivez la cuisson 2 mn. ● Tartinez de sauce pour canard laqué, garnissez d'un you tiao (facultatif) et pliez la crêpe. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

#### À TABLE Où les trouver ?

*Les beignets you tiao et la sauce pour canard laqué sont en vente dans les épiceries asiatiques.*

**MAHJOURAS** (4 pers.)

Algérie

Préparation : 45 mn

> Cuisson : 20 mn > Repos : 20 mn

► 200 g de semoule fine

► 200 g de farine

► ½ c. à café de sel

► 10 cl d'eau (plus ou moins)

► harissa

Pour la farce

► 3 oignons

► 2 gousses d'ail

► 6 c. à soupe de tomates concassées

► 1 c. à soupe de concentré de tomate

► 1 c. à café de ras-el-hanout

► 1 c. à café bombée de cumin en poudre

► huile d'olive

Mélangez la farine, la semoule et le sel. Mouillez peu à peu avec l'eau et pétrissez pour obtenir une pâte ferme. Couvrez d'un linge propre et laissez reposer 15 mn à température ambiante.

● Préparez la farce : faites fondre les oignons pelés et émincés 5-8 mn dans 3 c. à soupe d'huile d'olive. ● Ajoutez l'ail pelé et écrasé, les tomates et le concentré de tomate, ainsi que les épices. Poursuivez la cuisson 5 mn environ. Salez et réservez. ● Pétrissez la pâte 20 mn en aspergeant d'un peu

d'eau au fur et à mesure. La pâte boit l'eau et doit devenir légère, élastique et non collante. Couvrez et laissez reposer 5 mn.

● Formez des pâtons de la taille d'un œuf avec vos mains huilées. ● Huilez légèrement le plan de travail. Étalez les pâtons le plus finement possible en grands rectangles. ● Déposez un peu de farce sur un côté et rabattez l'autre côté pour former un chausson carré. ● Déposez dans une poêle très chaude non huilée et faites cuire sur les 2 faces 5 mn environ. ● Servez chaud avec un peu de harissa.

## Algérie



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

#lafabriqueaexcuses



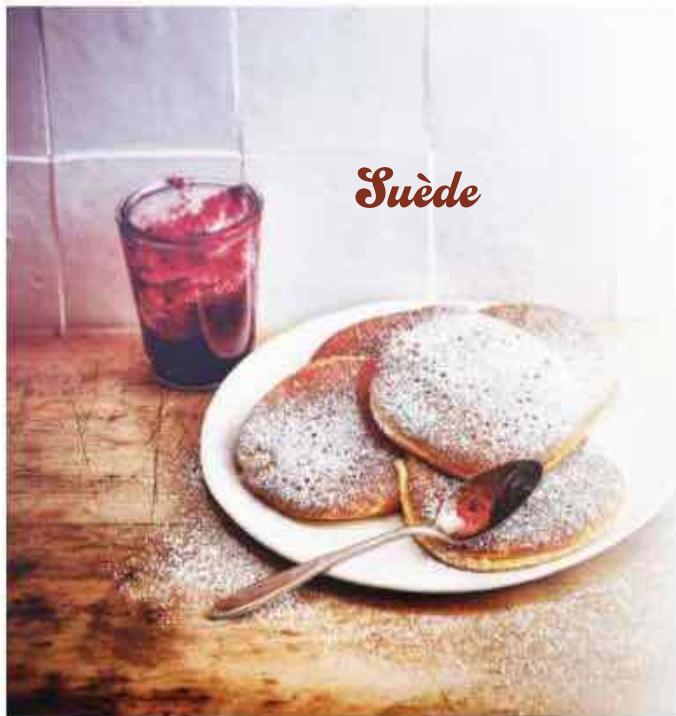
IG : 11,9G / 100G JOURS - SEL DE MER - IG L'AVALE - 92057575



Irrésistiblement fondante.



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



Suède



Japon

## Deux autres idées de pancakes pour changer de la recette éculée made in US

### HIRAMS PLATTÄR (4 pers.)

Suède

Préparation : 30 mn

> Cuisson : 2-3 mn par crêpe + 12 mn

► 100 g de beurre doux

+ 20 g pour la cuisson

► 30 cl d'eau

► 100 g de farine

► 6 œufs, jaunes et blancs séparés

► 1 c. à soupe de sucre vanillé

► 30 cl de crème fleurette très froide

► sucre glace

Portez l'eau, le beurre et 1 pincée de sel à ébullition dans une casserole. • Ajoutez la farine en une seule fois et mélangez avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange se détache de la casserole. • Retirez du feu, transvasez dans un cul-de-poule et mélangez jusqu'à ce que le mélange refroidisse. • Ajoutez les jaunes d'œufs un à un en fouettant. • Montez les blancs en neige en ajoutant le sucre vanillé à la fin. • Montez la crème en chantilly. • Incorporez délicatement les blancs en neige, puis la chantilly à la préparation précédente. • Préchauffez le four sur th. 6-7/200°.

• Faites chauffer une petite poêle à blinis sur feu moyen et graissez-la avec un peu de beurre. • Versez une petite louche de pâte dans la poêle et faites cuire d'un seul côté. • Déposez les crêpes sur une plaque recouverte de papier cuisson en les assemblant 2 par 2, face non cuite à l'intérieur. • Faites gonfler les crêpes 6-7 mn dans le four. • Saupoudrez les crêpes de sucre glace et servez avec une confiture de cranberries par exemple ou du miel aux fruits secs.

### DORAYAKIS (4 pers. /4 dorayakis)

Japon

Préparation : 30 mn

> Cuisson : 4-5 mn par crêpe

► 225 g de purée de haricots rouges sucrée

► 2 œufs

► 80 g de sucre en poudre

► 1 c. à soupe de miel

► 1 c. à café rase de levure chimique + 3 cl d'eau

► 120 g de farine

► huile

### BASE DE PÂTE À CRÊPES

(20 crêpes)

France

Prép. : 10 mn > Repos : 1 h

> Cuisson : 3-5 mn par crêpe

► 250 g de farine ► 4 œufs

► 160 g de sucre ► 2 pincées de sel

► 80 cl de lait entier

► 1 sachet de sucre vanillé

► 2 c. à soupe d'huile neutre ou de beurre fondu

► 40 g de beurre pour la cuisson

Mélangez la farine et incorporez les œufs un à un avec un fouet. • Ajoutez les sucres et le sel, puis délayez avec le lait et mélangez. Laissez reposer 1 h. • Quand la pâte a reposé, fouettez et ajoutez la matière grasse. • Faites chauffer une poêle à crêpes sur feu moyen et graissez-la légèrement. Versez une petite louche de pâte dans la poêle et faites-la cuire quelques minutes. • Retournez à l'apparition de bulles et poursuivez la cuisson 1-2 mn. • Mettez un peu de purée de haricots rouges entre 2 crêpes et soudez en pressant les bords.

# France

## GÂTEAU DE CRÊPES AU CITRON (6 pers.)

France

Préparation : 30 mn > Cuisson : 10 mn

> Au frais : 3 h

► 24 crêpes cuites (voir notre recette page de gauche ou utilisez des crêpes surgelées)

► 6 œufs

► le zeste de 6 citrons jaunes

► 10 cl de jus de citron

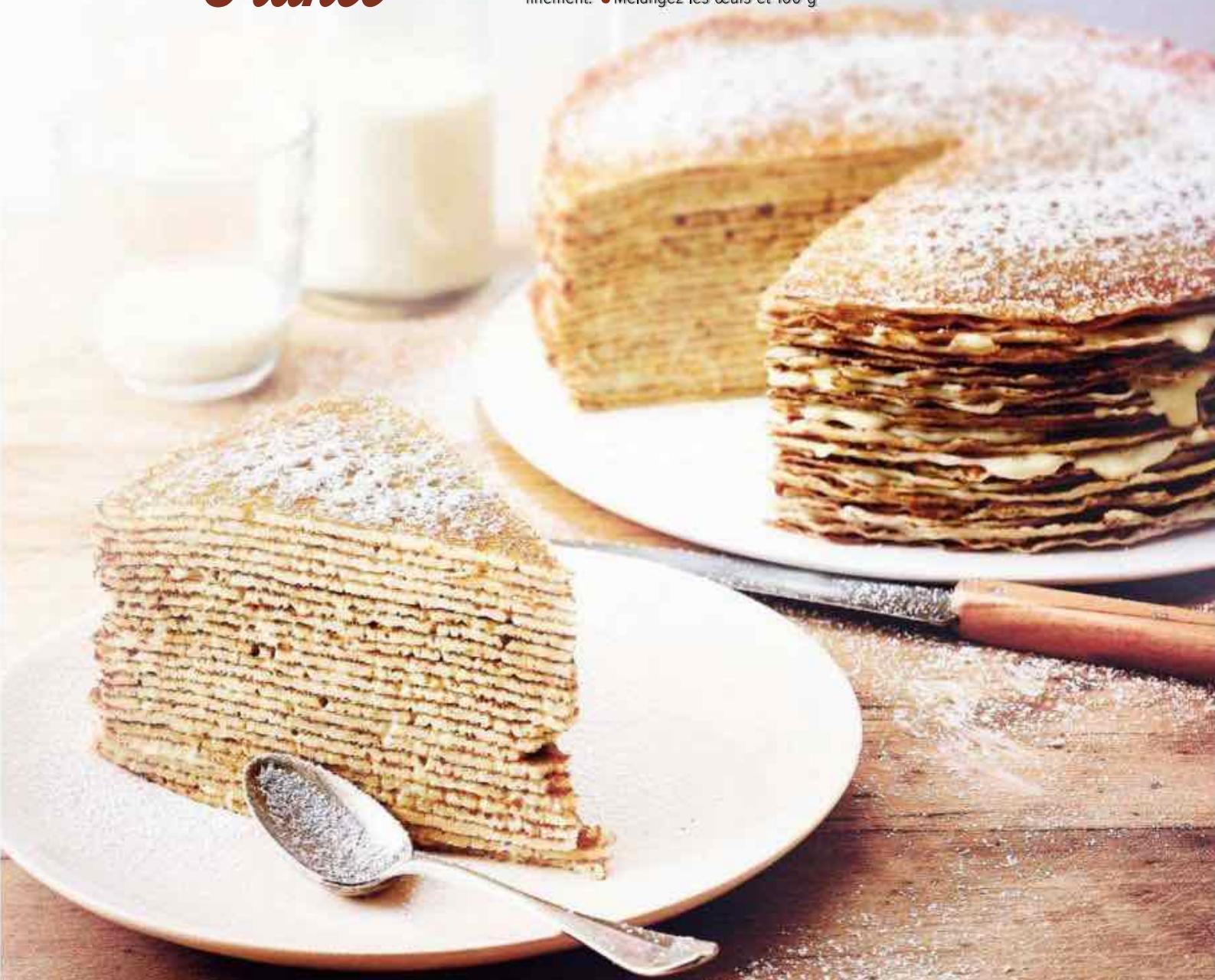
► 120 g de beurre doux

► 2 feuilles de gélatine

► 200 g de sucre en poudre

Mettez la gélatine à ramollir dans de l'eau froide. ► Râpez les zestes des citrons très finement. ► Mélangez les œufs et 100 g

de sucre. ► Portez à ébullition le jus de citron, les zestes râpés et 100 g de sucre. Versez sur le mélange œufs-sucre et reversez dans la casserole. ► Faites épaissir sur feu doux quelques minutes en veillant à ne pas trop cuire la crème. ► Ajoutez la gélatine essorée et mélangez. Passez la crème au chinois et laissez tiédir. ► Ajoutez le beurre en petits morceaux et mixez. Réservez au réfrigérateur 3 h environ. ► Mettez un point de crème sur une assiette et posez une crêpe. Tartinez d'un peu de crème et recouvrez d'une crêpe. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. ► Servez tiède ou froid.



# LA (LIMANDE) SOLE

Chef du restaurant parisien Auguste et parrain de la campagne européenne « M. Goodfish » (qui soutient la consommation responsable des ressources maritimes), Gaël Orieux signe le très beau livre *Cuisiner la mer* qui vient de paraître aux éditions de la Martinière. Il y aborde 70 espèces durables à travers des fiches circonstanciées et une centaine de recettes aussi simples qu'épatantes. Nous lui avons demandé de revenir sur deux sœurs dans le plat : la sole et la limande-sole.

**VAPEUR DE SOLE,  
POUSSE À LA GRENOBLOISE  
EN FICHE-RECETTE**



## La sole

Un nom générique qui désigne de nombreux petits poissons plats. Mais c'est la plupart du temps de « *Solea solea* » (dite « *vulgaris* », « *commune* », « *franche* » ou « *de Douvres* ») dont il est question sur l'étal du poissonnier, espèce prisée pour sa chair tendre et succulente, dans laquelle on ne trouve pas d'arêtes. La sole mesure généralement entre 20 et 40 cm. On confond parfois les plus petites avec des céteaux, reconnaissables à leur légère asymétrie. Mais rien ne permet de distinguer ces portions frites dans l'assiette.

### Habitat et pêche

Elle vit dans les eaux tempérées de l'Est atlantique, entre la Norvège et le Sénégal, mais aussi en mers Méditerranée et Noire. On la trouve sur des fonds meubles (sable ou vase) à proximité des côtes. Sa pêche commerciale est très encadrée, et s'effectue la plupart du temps au chalut de fond (qui a peu d'impact sur des sols sablonneux).

### Gestion de la ressource

Le stock est stable, bien que l'effort de pêche frise le seuil de viabilité dans certaines zones. Si la taille minimale de capture s'élève à 24 cm, évitez les soles inférieures à 30 cm, qui n'ont pas eu toutes leur chance de contribuer au réassort des générations.

### Saison

Toute l'année, avec une accélération en février-mars.

### Mode d'emploi

On connaît surtout la sole portion de 400 g, mais il s'en trouve parfois de 1 kg. Certains l'aiment avec sa peau blanche, d'autres sans. C'est une affaire de goût. En revanche, la peau noire ne se mange pas. La cuisson meunière (à l'huile ou au beurre) pèche certes par excès de classicisme, mais elle est parfaitement adaptée à ce poisson noble, dont la chair ferme et délicate ne manque pas de répondant. Mais la sole supporte bien d'autres types de préparations (pochée, friture, en goujonnettes, etc.).

### Temps de cuisson indicatif

1 mn de chaque côté dans une poêle à feu vif.

### Suggestions du chef

Préparez du « pain de sole » dans une terrine chemisée de fines tranches de toasts blancs sans croûte. Il suffit de couler entre les parois une farce de saint-jacques et de sole mixée au beurre, à la crème et aux pistaches, puis de sceller la dernière face avec du pain de mie, filmer et faire cuire au coussoussier. Une fois refroidi, cette espèce de pudding enjambe tout seul le moule. On termine en colorant chaque côté comme des croûtons, ça se mange tiède ou froid. Avec une grande sole (environ 1,2 kg, à rapprocher des 400 g d'une sole « portion »), envisagez une cuisson au beurre de satay, pour changer de la meunière. Arrosée de beurre mousseux, elle est prête dès qu'un glacis se forme autour de la chair. Roulée et percée d'un cure-dent, à la manière de rollmops cuits, avec une salade inspirée de la garniture d'une grenobloise (câpres, citron, croûtons).

## La limande-sole

Le terme « limande » dérive de la lime. Le poisson plat qui porte ce nom (« *Limanda limanda* ») est en effet pourvu d'une peau râpeuse comme du papier de verre. Sa cousine, la limande-sole (« *Microstomus kitt* »), en possède une aussi douce que celle de la sole. Il ne s'agit pourtant pas d'un hybride, mais bien d'une espèce distincte. Ses représentants mesurent en moyenne 30 cm de long, encore que certains parviennent à concurrence du double.

### Habitat et pêche

La limande-sole vit près des côtes, entre 40 et 200 m de profondeur, plutôt sur des sols durs (graviers, débris coquilliers, etc.). Elle est présente dans une partie de l'Atlantique Nord-Est allant des pays nordiques au golfe de Gascogne. On la trouve également dans la Baltique. Elle est essentiellement pêchée au chalut de fond en mer Celtique. Les méthodes de capture sont plus artisanales à l'intérieur des eaux françaises, où elle abonde au large des côtes anglo-normandes.

### Gestion de la ressource

L'exploitation de la limande-sole n'est pas documentée avec précision, il s'agit plutôt d'une prise accessoire. Sa consommation relativement anecdotique ne présente pas de risque pour les réserves. Les derniers sujets parvenus à leur maturité sexuelle atteignent 24 cm. Achetez plutôt des limandes-soles au-dessus de ce calibre. Elles auront probablement contribué à régénérer le stock en se reproduisant.



### Saison

De mai à octobre, entre deux hivernages.

### Mode d'emploi

Ce poisson est interchangeable avec la sole. Meilleur marché, sa chair se révèle toutefois moins ferme et plus floconneuse, mais n'en constitue pas moins une alternative de bien meilleure tenue que la cardine ou le carrelet. Sa cuisson doit seulement être un peu plus vigilante que celle d'une sole. Préférez des sujets de 800 g-1 kg (entiers), leur carrure idéale. Les filets se rôtissent bien sur une barde protectrice (par exemple roulés et ficelés avec de la poitrine fumée, comme une paupiette). C'est excellent frit dans une pâte à beignets : quand l'appareil croustille après 40 ou 50 secondes, l'intérieur est à point.

### Temps de cuisson indicatif

Comme la sole, 1 mn aller-retour sur une poêle vive.

### Suggestions du chef

Taillée en goujonnettes frites dans une pâte à tempura, puis servies avec un ketchup arrangé aux piments. Sa chair relativement friable appelle la protection d'un fourreau. Des rillettes (façon bavarois, avec amandes effilées et gélatine) tireront un bon parti de son goût puissant, sans qu'il soit nécessaire d'apprivoiser les défauts de sa plastique.



### PAIN DE SOLE

### AUX PISTACHES (8 pers.)

Original!

Prép. : 20 mn > Cuisson : 50 mn

- 12 tranches de pain de mie blanc sans croûte
- 100 g de noix de saint-jacques
- 200 g de filets de sole sans peau
- 50 g de beurre tempéré
- 80 g de blancs d'œufs
- 100 g de crème liquide
- 1 citron jaune
- 24 champignons de Paris
- 70 g de pistaches concassées

- 8 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pressez le jus du citron. • Dans un mixeur, déposez les noix de saint-jacques, la chair de sole et le beurre. Assaisonnez de sel, de poivre et mixez pour obtenir une chair lisse. • Ajoutez ensuite les blancs d'œufs tout en mixant, puis la crème liquide. • Transvasez la préparation dans un saladier, ajoutez 50 g de pistaches, mélangez

et réservez au réfrigérateur.

• Tapissez une terrine en porcelaine avec les tranches de pain de mie (parois et fond), en les taillant à la forme de la terrine. • Garnissez avec la farce et recouvrez avec le reste du pain de mie. • Filmez la terrine avec du papier film, il faut qu'elle soit fermée hermétiquement. • Faites cuire 45 mn dans un couscoussier (ou un cuit-vapeur). • Une fois cuit, enlevez le film et laissez refroidir. • Démoulez la terrine. Faites chauffer l'huile de

pépins de raisin et faites revenir la terrine sur tous les côtés pour que le pain de mie soit joliment coloré. • Taillez finement les champignons de Paris et assaisonnez de jus de citron, d'huile d'olive, de sel, de poivre et terminez avec le reste des pistaches. • Taillez le pain de sole et servez avec les champignons de Paris.



### BLANC-MANGER DE LIMANDE-SOLE

(4 pers.)  
Etonnant !  
Prép. : 25 mn > Cuisson : 10 mn  
> Repos : 2 h  
► 4 tranches de pain de campagne  
► 420 g de chair de limande-sole (sans peau)  
► 3 feuilles de gélatine  
► 4 échalotes

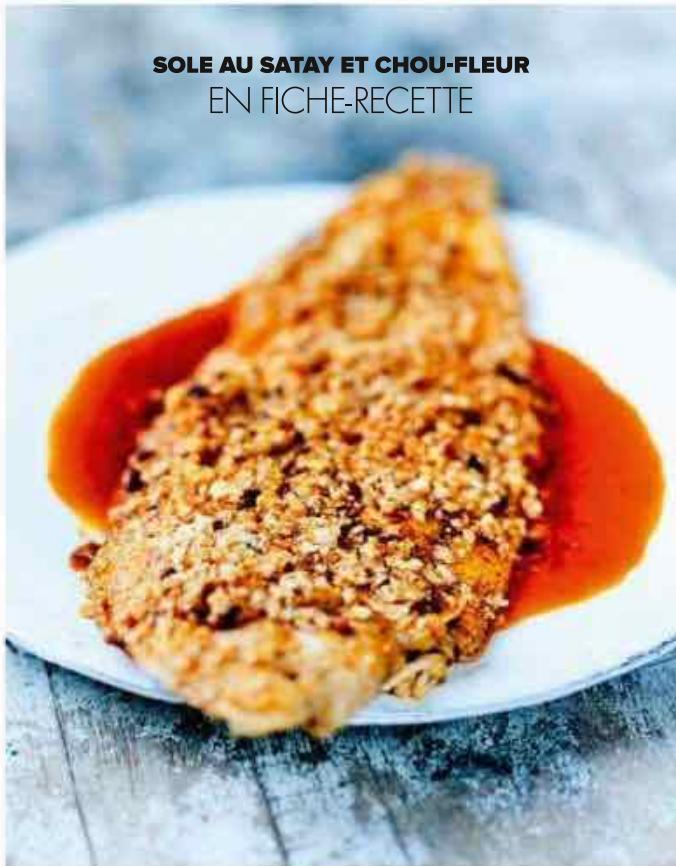
- 40 g de beurre
- 10 cl de vin blanc sec
- 3 c. à soupe de crème double
- 1 c. à soupe de moutarde
- ½ citron jaune
- ¼ de botte d'aneth
- 1 c. à soupe d'amandes effilées torréfiées

Taillez en gros morceaux les filets de limande-sole. ► Faites tremper

la gélatine dans un bol d'eau froide. ► Epluchez les échalotes et taillez-les finement. ► Pressez le jus du citron. ► Hachez finement l'aneth. ► Dans une cocotte, réunissez le beurre, le poisson, les échalotes et faites cuire doucement 5 mn. ► Ajoutez ensuite le vin blanc sec et laissez cuire encore 5 mn. ► Emiettez la chair de poisson, ajoutez la gélatine bien égouttée.

Laissez refroidir au moins 2 h.  
► Mélangez ensuite avec la crème double, la moutarde, le jus du citron et l'aneth. Rectifiez l'assaisonnement du blanc-manger.  
► Toastez le pain de campagne et tartinez-le de blanc-manger. Décorez avec les amandes effilées.

**SOLE AU SATAY ET CHOU-FLEUR**  
EN FICHE-RECETTE



Le chef  
Gaël Orieux



**LIMANDE-SOLE  
EN TEMPURA,  
SAUCE PIQUANTE** (4 pers.)

Epicé !

Préparation : 20 mn

> Cuisson : 1-2 mn par bain

- 400 g de filet de limande-sole (sans peau)
- 300 g de farine de tempura
- 2 l d'huile de friture
- 200 g de ketchup
- 1 cébette
- 20 g de sauce soja
- 6 g de gingembre
- 20 feuilles de coriandre

Dans un saladier, mettez la farine de tempura et ajoutez de l'eau froide petit à petit pour obtenir une pâte ayant la consistance d'une pâte à crêpes. Réservez la pâte de tempura au réfrigérateur. • Taillez les filets de limande-sole dans la largeur en lamelles de 1 cm et réservez au réfrigérateur. • Lavez et ciselez finement

la cébette. Epluchez et râpez finement le gingembre. • Mélangez dans un bol le ketchup, la sauce soja, le gingembre et la cébette. • Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C. Assaisonnez les filets de limande-sole et roulez-les dans la pâte de tempura. Faites frire les morceaux de limande-sole pour obtenir une jolie coloration. • Egouttez et servez avec la sauce piquante et quelques feuilles de coriandre.

**À TABLE** ☺ Où la trouver ?

*La farine de tempura est en vente prête à l'emploi dans les boutiques asiatiques.*



# À TABLE ! CUISINE DE SAISON

PHOTOS VALÉRY GUEDES REALISATION NATACHA ARNOULT

CROQUE-MONSIEUR AU PAIN  
DE CAMPAGNE, JAMBON CRU ET MONT VULLY  
EN FICHE-RECETTE



## Tous fondus de fromage

Chaud chaud devant ! Laissez-vous séduire par leur côté liant lorsqu'ils passent à la casserole.



## MACARONI AND CHEESE AU CHAOURCE (4 pers.)

Tonifiant

Prép. : 30 mn > Cuisson : 45-50 mn

- 45 g de beurre
- 3 c. à soupe bombées de farine
- 8 gousses d'ail
- 1 l de lait demi-écrémé
- 6 feuilles de laurier
- 3 brins de thym frais
- 500 g de pâtes (macaronis

ou autres du même type)

- 200 g de chaource
- 3 c. à soupe de chapelure

Pelez, dégermez et écrasez l'ail finement. ► Faites fondre le beurre dans une cocotte. Ajoutez la farine, mélangez pour obtenir un roux et ajoutez l'ail. Faites caraméliser 5 mn sur feu doux. Versez le lait peu à peu en mélangeant à l'aide d'un fouet,

puis ajoutez les feuilles de laurier et le thym. Faites épaissir légèrement la béchamel 8 mn environ sur feu doux à moyen en mélangeant (elle ne doit pas trop épaissir). Salez et poivrez. ► Préchauffez le four sur th. 6-7/220°. Faites cuire les pâtes 5 mn dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égouttez-les. ► Retirez la croûte du chaource. Ajoutez les pâtes et le chaource

coupé en morceaux à la sauce dans la cocotte et ajustez l'assaisonnement. ► Parsemez de chapelure et faites gratiner au four 20-30 mn. Servez bien chaud.

**À TABLE** ► *Dans votre verre ! Servez avec un Domaine de Montcalmès, Coteaux du Languedoc (blanc), puissant et frais à la fois.*



### TARTE TATIN AUX ENDIVES, POIRES ET STILTON (4 pers.)

Plat complet

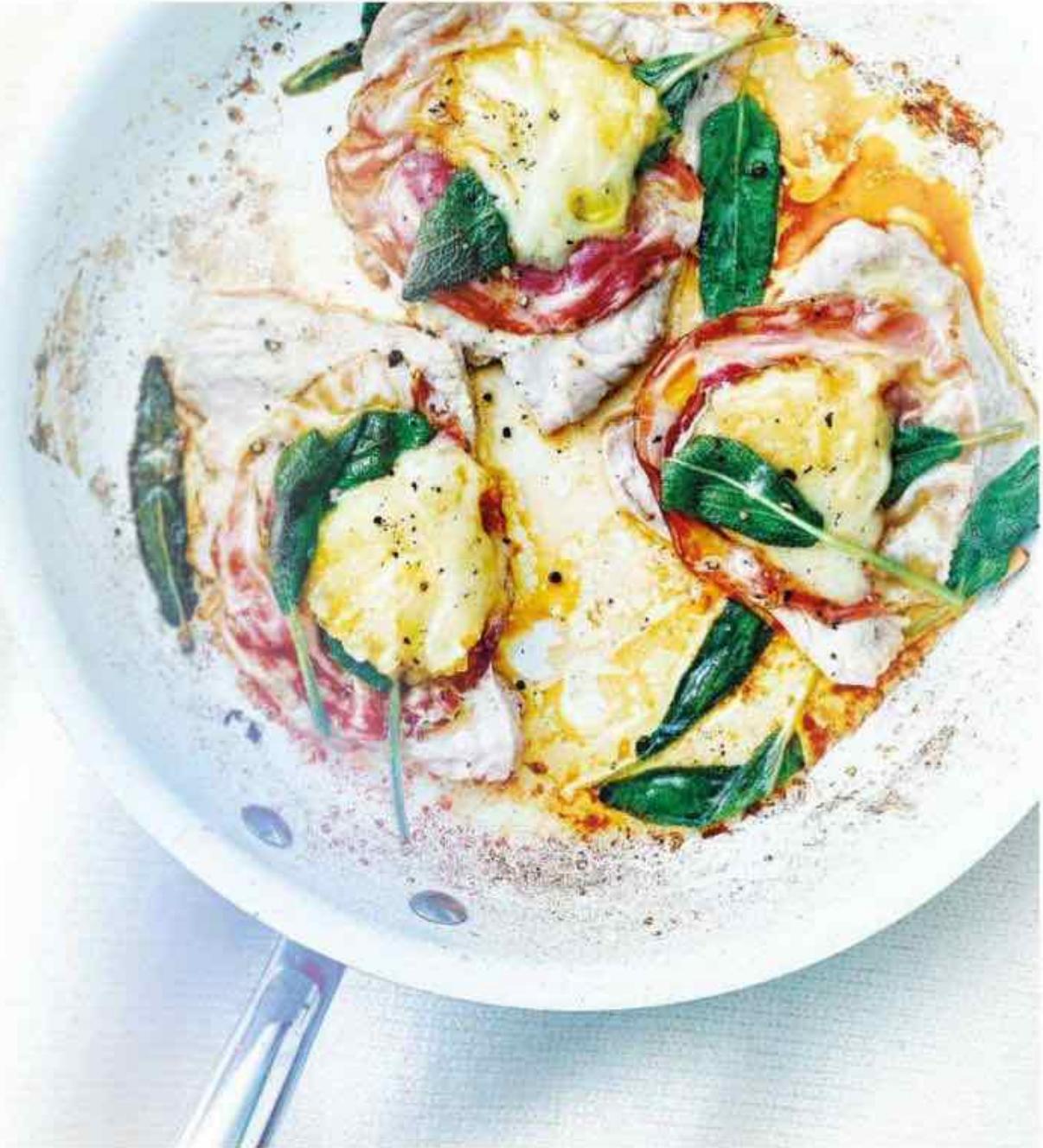
Prép. : 25 mn > Cuisson : 1 h environ

- 1 pâte feuilletée pré-étalée ou surgelée
- 4 endives
- 3 poires
- 60 g de beurre doux
- 2 c. à soupe rases de sucre
- 2 filets de jus de citron
- 100-120 g de stilton
- poivre du moulin

Rincez et séchez les endives. Coupez la base, puis coupez les endives en 4 dans leur longueur. ● Faites chauffer 30 g de beurre dans une sauteuse, puis ajoutez les endives et faites-les revenir 3 mn sur feu assez vif. Ajoutez un filet de jus de citron, 1 c. à soupe rase de sucre. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 15-20 mn sur feu doux. ● Pendant ce temps, épandez les poires et coupez-les en 4. Citronnez-les légèrement. ● Faites chauffer le reste de beurre dans une sauteuse,

ajoutez les poires et le reste de sucre. Faites revenir 10-15 mn sur feu doux. ● Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. ● Répartissez les endives et les poires au fond d'un moule à manqué. Recouvrez la garniture de pâte et rentrez celle-ci à l'intérieur du moule. ● Faites cuire 20-25 mn, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que le jus de cuisson « remonte » sur les bords du moule. ● Démoulez et parsemez de stilton.

**À TABLE** Dans votre verre !  
*Servez avec un Terres Quartz de Jérémie Mourat, en bio, cépage chenin de Vendée, moelleux pas trop sucré (à 11° seulement), équilibré entre acide et sucre.*



## SALTIMBOCCAS À LA TÊTE DE MOINE ET PANCETTA

(4 pers.)

Energétique

Prép. : 15 mn > Cuisson : 13 mn

- 4 escalopes de veau
- 8 tranches de pancetta
- 80 g de tête de moine
- 40 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ bouquet de sauge
- poivre du moulin

Coupez les escalopes de veau en 2. • Placez 1 tranche de pancetta sur chaque moitié. Recouvrez avec 1 ou 2 rosettes de tête de moine et 2 ou 3 feuilles de sauge. Donnez un tour de moulin à poivre. • Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une grande poêle et faites revenir les saltimboccas 5-8 mn en les arrosant de jus de cuisson.

• Couvrez et poursuivez la cuisson 3-5 mn sur feu très doux. • Servez avec une purée de pommes de terre par exemple ou de butternut.

### À TABLE ☕ Dans votre verre !

Servez avec un *Clos Beatus III<sup>e</sup> St Préfert (Côtes du Rhône), cépage grenache, gras et rond, moins puissant que le Châteauneuf-du-Pape, avec des notes de fruits mûrs et d'épices (poivre)*.



**CORDONS-BLEUS  
AU TRAPPE  
D'ÉCHOURGNAC** (4 pers.)

Tradi

Prép. : 30 mn > Repos : 30 mn  
> Cuisson : 20 mn

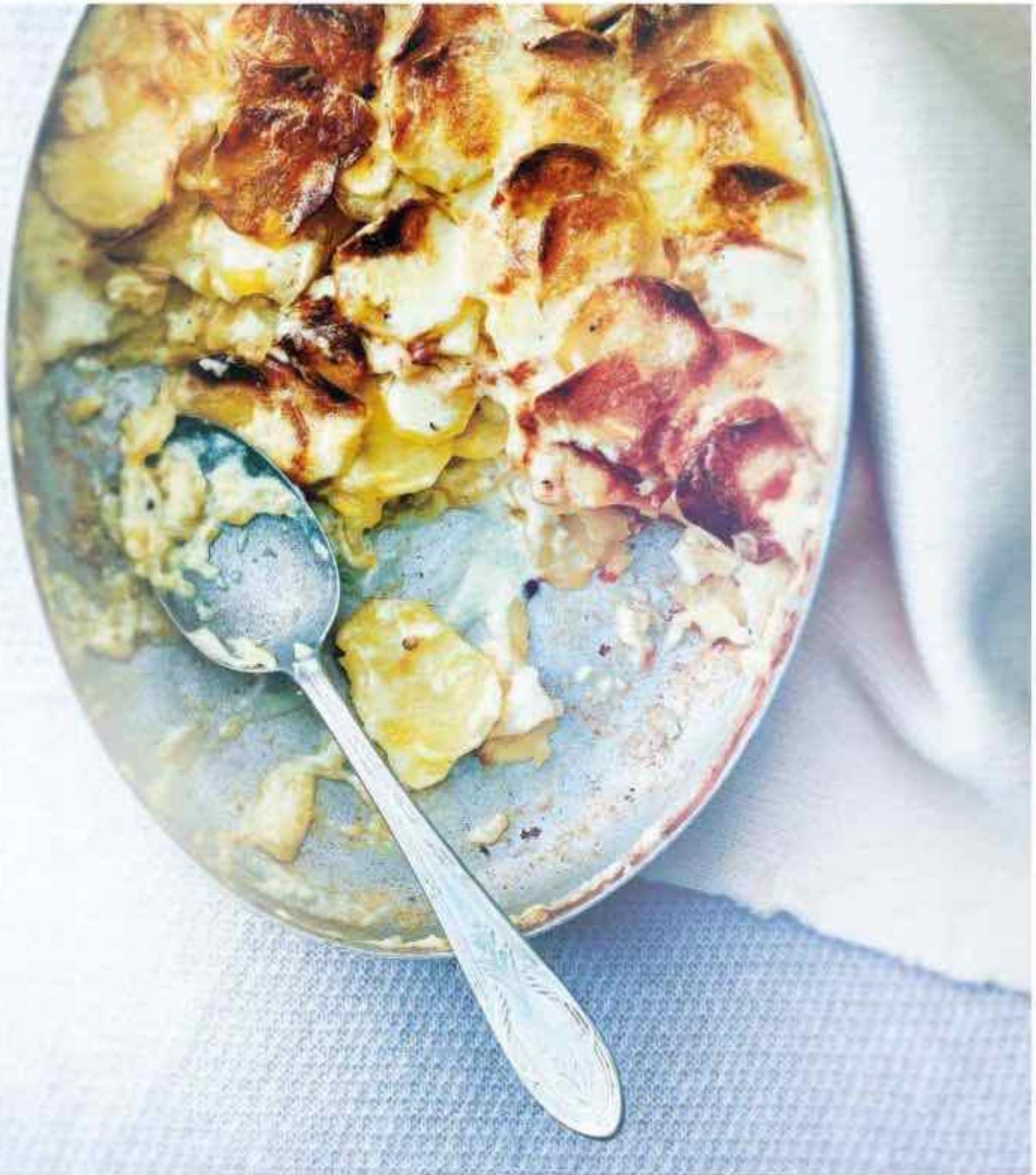
- 4 blancs de poulet ► 2 œufs
- 2 tranches de jambon blanc
- 1 trappe d'Échourgnac
- 50 g de farine ► 20 g de beurre
- 80 g de chapelure fine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin ► persil haché

Coupez le fromage en tranches et retirez la croûte. ● Retirez le gras du jambon et coupez les tranches en 2.

- Fendez les blancs de poulet dans l'épaisseur. Garnissez-les avec ½ tranche de jambon et 1 ou 2 tranches fines de fromage trappe d'Échourgnac. ● Fouettez 2 œufs dans une assiette creuse, salez et poivrez.
- Versez la farine dans une seconde assiette et la chapelure dans une troisième. ● Passez les escalopes dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans la

chapelure. Repassez-les une nouvelle fois dans l'œuf, puis dans la chapelure. Réservez les cordons-bleus 30 mn au réfrigérateur. ● Préchauffez le four sur th. 6/180°. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et 20 g de beurre dans une poêle. ● Faites dorer les escalopes 3 à 5 mn de chaque côté, puis terminez la cuisson 10 mn au four (afin de bien cuire les cordons-bleus au milieu). ● Servez bien chaud avec du persil haché et une purée de pommes de terre maison par exemple.

**À TABLE + Dans votre verre !**  
*Servez avec un Domaine Les Fleurières, Nuits Saint-Georges blanc, avec des expressions aromatiques de fumet, de grillé, ou un Rosso Madonnina (cépage san giovese), fait en Ombrie, vin très peu souffré, très puissant (15°) avec des notes de fruits noirs mûrs, de fruits secs et de cerise amarena.*



## GRATIN DE POMMES DE TERRE AU VIN BLANC ET AU MONT D'OR (4 pers.)

Terroir gourmand

Préparation : 35 mn > Cuisson : 1 h  
> Repos : 20 mn

- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme ► 2 gousses d'ail
- 50 cl de crème liquide
- 30 g de beurre ► 1 mont d'or
- poivre du moulin
- 20 cl de vin blanc (du Jura de préférence)

Préchauffez le four sur th. 7/210°.

- Pelez les pommes de terre, lavez-les et essuyez-les. Détaillez-les en tranches fines à la mandoline.
- Pelez l'ail et dégermez-le. Frottez un plat à gratin avec une gousse d'ail, puis beurrez-le.
- Faites chauffer la crème avec la deuxième gousse d'ail et laissez infuser 20 mn. Retirez l'ail.
- Rangez les pommes de terre dans le plat à gratin. Salez et poivrez au fur et à mesure. Versez le vin blanc et la moitié de la crème.
- Faites cuire 45 mn-1 h, jusqu'à ce que le gratin soit doré et les pommes de terre tendres.
- Ajoutez le mont d'or, coupé en morceaux, puis le reste de crème 20 mn avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

### À TABLE ! Dans votre verre !

Servez avec un Côtes du Jura Cuvée tradition (cépages chardonnay et savagnin), avec des notes de noisette fraîche.

→ Merci à la Fromagerie Beaufils qui nous a offert les fromages avec lesquels nous avons concocté nos recettes.

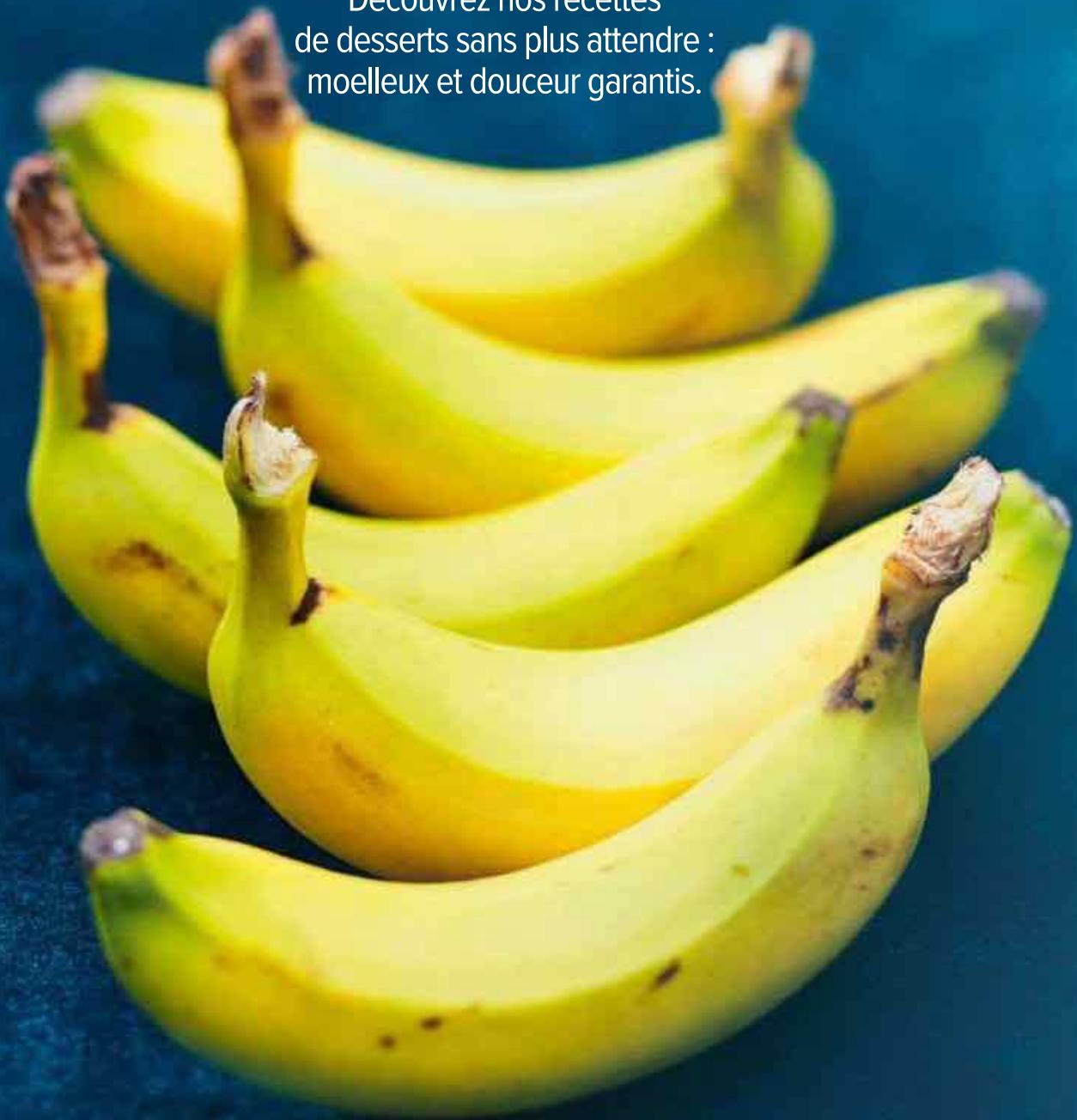
Merci également à l'enseigne Ma cave en ville pour ses bons conseils accords mets-vins.

Swe

banana

Crue ou cuite, elle sait tout faire !

Découvrez nos recettes  
de desserts sans plus attendre :  
moelleux et douceur garantis.



## GÂTEAU RENVERSE

(6 pers.) Saveurs douces

Préparation : 10 mn

> Cuisson : 45 mn

► 4 bananes

► 3 œufs

► 180 g de sucre de canne

► 1 c. à café de vanille en poudre

► 10 cl d'huile neutre

► 2 c. à soupe de crème fraîche

► 180 g de farine

- 1 sachet de levure chimique
- 4 c. à soupe d'amandes en poudre
- Pour le caramel
- 150 g de sucre
- 5 c. à soupe d'eau
- ½ citron

Allumez le four sur th. 6-7/200°.

• Faites bouillir le sucre et l'eau dans une casserole. Dès que le

caramel commence à prendre une belle couleur ambrée, ajoutez 10 gouttes de jus de citron. Versez le caramel dans un moule en l'inclinant dans tous les sens pour bien le répartir. • Coupez 1 banane en lamelles dans l'épaisseur et posez-les sur le caramel. • Mettez tous les autres ingrédients dans le bol d'un robot et mixez par à-coups jusqu'à ce que le mélange soit

homogène, mais pas lisse. • Versez-le dans le moule et faites cuire 40 mn environ. • Laissez reposer 5 mn hors du four avant de démouler le gâteau.



L'astuce !

Si vous avez du temps, préparez le gâteau la veille, mettez le moule au frais et faites-le cuire le lendemain, le choc thermique donne une consistance très légère.

**BANANES RÔTIES** (6 pers.)

Très gourmand

Prép. : 5 mn > Cuisson : 15 mn

► 8 bananes

► 3 gousses de vanille

► sucre de canne complet

► 1 citron vert

Allumez le four sur th. 6-7/200°.

- Coupez les bananes (avec leur peau) en tronçons, en retirant les extrémités.
- Coupez les gousses de vanille en autant de morceaux que nécessaire et plantez-les dans la chair des bananes.
- Disposez-les

dans un plat, saupoudrez de sucre de canne, parsemez du zeste de citron vert râpé et arrosez avec son jus. Faites cuire 10 à 15 mn.

À TABLE ! Idée !

*Servez ces bananes chaudes ou tièdes accompagnées de glace à la vanille et nappées du jus rendu à la cuisson.*



Variante !

Une autre recette de glaçage : mélangez le jus d'une orange avec 50 g de sucre glace et 25 g de beurre fondu. Versez sur le cake à la sortie du four.



### CAKE, CRÈME AUX NOIX

(6 pers.)

Fait d'avance

Prép. : 15 mn > Cuisson : 50 mn

► 4 bananes

► 3 œufs

► 125 g de sucre

► 125 g de beurre fondu

► 125 g de farine

► ½ sachet de levure chimique

► 1 c. à café d'extrait de vanille

Pour le glaçage

► 60 g de beurre

► 100 g de sucre glace

► 30 g de cerneaux de noix

Préchauffez le four sur th. 6/180°. Tapissez un moule à cake de papier sulfurisé. ► Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le

mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu, la farine, la levure, la vanille, 2 bananes coupées en rondelles et mixez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse.

► Versez la pâte dans le moule et faites cuire 40-50 mn jusqu'à ce que la lame d'un couteau plantée au centre ressorte sèche.

► Laissez tiédir avant de démouler.

► Mixez le beurre, le sucre glace et les noix et étalez ce glaçage sur le cake froid. ► Faites dorer les 2 bananes restantes coupées en rondelles et saupoudrées d'un peu de sucre dans une poêle anti-adhésive. Laissez-les tiédir et déposez-les sur le cake.

Plus rapide !

Réalisez le gâteau sans le meringuer, en fouettant les 4 œufs entiers au début de la recette.



### MERINGUÉ ET FRUITS ROUGES (6 pers.)

Très fruité

Préparation : 15 mn

> Cuisson : 53 mn

► 4 œufs

► 230 g de sucre

► 200 g de beurre mou

► 200 g de farine

► 40 g d'amandes en poudre

► vanille en poudre

► 3 bananes

- 125 g de myrtilles
- 125 g de framboises
- 2 c. à soupe de miel

Préchauffez le four sur th. 6-7/200° et tapissez un moule à manqué de papier sulfurisé. • Dans le bol d'un robot, versez 2 œufs entiers et 2 jaunes (réservez les 2 blancs), 180 g de sucre et mixez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. • Ajoutez le beurre mou, la farine,

les amandes, 1 banane, un peu de vanille et mixez à grande vitesse jusqu'à ce que la pâte soit lisse. • Versez la moitié dans le moule, ajoutez les myrtilles, les framboises, les bananes restantes coupées en rondelles et le miel. Recouvrez avec le reste de pâte et faites cuire 50 mn environ. • Baissez le thermostat sur th. 6/180° au bout de 15 mn de cuisson. • Battez les 2 blancs en

neige en ajoutant les 50 g de sucre à la fin. Étalez les blancs en neige sur le gâteau à la fin de la cuisson et remettez 2-3 mn au four jusqu'à ce que la meringue soit dorée. Servez tiède.

## TARTE AUX AMANDES

(6 pers.)

Raffiné

Préparation : 10 mn

> Cuisson : 55 mn

► 6 bananes ► 2 clémentines

► 1 œuf ► sucre glace

► 4 c. à soupe de crème épaisse

► 120 g de sucre ► beurre

► 80 g d'amandes en poudre

► 1 pâte sablée prête à l'emploi

► 60 g d'amandes effilées

Allumez le four sur th. 6-7/200°.

- Faites caraméliser légèrement les bananes coupées en rondelles dans une grande poêle antiadhésive avec 40 g de sucre et le jus des clémentines. Réservez.
- Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré et piquez-la de quelques coups de fourchette.
- Mélangez au fouet l'œuf entier, la crème, le sucre restant et les amandes en poudre, et versez cette

crème sur la pâte. Ajoutez les rondelles de bananes, recouvrez d'amandes effilées, saupoudrez de sucre glace et faites cuire 45-50 mn au four, en baissant le thermostat sur th. 6/180° au bout de 15 mn de cuisson.

- Laissez tiédir avant de démouler.

**À TABLE** **Le petit plus !**

*Vous pouvez faire votre pâte si vous avez du temps : il suffit de mixer*

**220 g de farine avec 125 g de beurre froid et 40 g d'amandes en poudre, jusqu'à ce que le mélange soit sableux, puis d'ajouter 1 œuf et de mixer jusqu'à ce que la pâte forme une boule.**



Toutes les photos de notre sujet ont été réalisées sur des tissus en velours Elitis.

Encore plus de recettes sur [elleatable.fr](http://elleatable.fr)

# *La polonoise*

Une brioche imbibée de sirop au rhum, garnie de crème pâtissière aux fruits confits et nappée de meringue fraîche piquée d'amandes, le tout saupoudré d'un voile de sucre glace... Cela valait bien une mise à jour de notre grand chef Christophe Felder pour ce délicieux gâteau « oublié ». La suite en images !



## LA POLONAISE (4 pers.)

Bluffant

Préparation : 35 mn > Macération : 1 nuit  
> Cuisson : 25 mn

► 4 brioches à tête, commandées chez votre boulanger-pâtissier préféré

► 70 g de raisins secs noirs

► 30 g d'oranges confites en dés

► 2 c. à soupe de rhum brun

► sucre glace

Pour la crème pâtissière

► 250 g de lait entier (25 cl)

► 1 + ½ gousse de vanille ► 25 g de beurre

► 3 jaunes d'œufs ► 25 g de Maïzena

► 60 g de sucre en poudre

Pour le sirop

► 500 g d'eau (50 cl) ► 250 g de sucre en poudre

► 1 orange non traitée ► eau de fleur d'oranger

Pour la meringue française

► 150 g de blancs d'œufs ► 1 orange non traitée

► 150 g de sucre semoule

Pour le décor

► 12 amandes mondées ► sucre glace

Faites tremper les raisins secs dans un peu d'eau chaude, égouttez-les, puis ajoutez les dés d'oranges confites et le rhum. Laissez macérer une nuit.

• Le lendemain, faites bouillir le lait dans une casserole avec les gousses de vanille fendues en deux dans la longueur.

**1-2.** Préparez le sirop. Prélevez le zeste de l'orange.

• Dans une petite casserole, faites bouillir l'eau, le sucre et le zeste. Lorsque l'ensemble bout à gros bouillons, versez 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger (ou de rhum). Laissez tiédir le sirop.

**3-4.** Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez

les jaunes d'œufs avec le sucre et la Maïzena au fouet à main, puis ajoutez la moitié du lait. Fouettez et reversez dans la casserole avec le restant de lait. Continuez de fouetter sur feux doux jusqu'à ébullition.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



*Cette recette nécessite une pâtissière avec plus de vanille, de jaunes d'œufs et de beurre*



1.



2.



3.



4.



• Quand la crème est épaisse, fouettez-la énergiquement encore 10 s sans la laisser attacher au fond de la casserole, puis incorporez le beurre ferme et coupé en morceaux, sur feu éteint mais sur plaque chaude. • Otez les gousses de vanille de la casserole, puis fouettez de nouveau jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Laissez refroidir (sur un rebord de fenêtre, c'est plus rapide), puis couvrez « au contact » de film alimentaire, c'est-à-dire le film posé directement sur la crème pour éviter la formation d'une « croûte ». Placez au frais.

**5 à 6.** Préchauffez le gril du four. Coupez la tête des brioches avec un couteau-scie, puis creusez-les pour ôter la mie (environ 1 c. à soupe). • Placez les brioches avec les têtes sur une plaque à pâtisserie et enfournez-les 5 mn sous le gril, jusqu'à ce qu'elles soient juste dorées. • Saupoudrez-les de sucre glace et remettez-les 1 mn au four. Laissez-les refroidir complètement.

**7.** Trempez les brioches et leur tête dans le sirop.

**8 à 10.** Fouettez de nouveau énergiquement la crème pâtissière 2-3 mn au fouet à main, puis déposez 2 c. à café de crème au fond des brioches. Répartissez par-dessus le mélange raisins-oranges confites (comptez 15 g environ par brioche) et recouvrez d'une 3<sup>e</sup> c. à café de crème (la garniture doit arriver au bord des brioches), puis replacez la tête sur les brioches. Réservez.

**11.** Préparez la meringue : versez les blancs d'œufs dans la cuve d'un robot et fouettez-les à vitesse rapide jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux, puis ajoutez progressivement le sucre (de 20 g en 20 g) en laissant 15 s entre chaque ajout et jusqu'à épuisement du sucre. Lorsque l'ensemble est ferme, lisse et brillant,

*Le sirop réalisé pour la polonoise est le même que pour la recette du baba au rhum*



5.

6.

7.

8.

## *« Je privilégie la chaleur tournante pour mes cuissances »*

laissez fouetter 5 mn sur vitesse lente. Arrêtez le robot, ajoutez le zeste râpé de l'orange en l'incorporant à la main, puis rabattez la meringue (voir notre à table +).

• Réglez la température du four sur th. 7-8/220°, fonction chaleur tournante.

**12.** Remplissez de meringue une poche munie d'une douille lisse n° 8 et déposez la meringue en spirale tout autour des brioches. Aplatissez légèrement la meringue avec une spatule à la jonction de la brioche.

• Piquez-la délicatement avec les amandes. Enfournez les brioches 4-5 mn pour « doré » la meringue, « sous haute surveillance » car elle brunit très vite.  
• Saupoudrez généreusement tout le tour des polonaises avec du sucre glace dès la sortie du four.  
• Dégustez tiède ou froid.

### **À TABLE** *Latin de cuisine !*

Rabattre la meringue c'est la retourner délicatement sur elle-même en soulevant l'ensemble par le dessous. La meringue française est la plus simple des trois meringues, réalisée juste avec du blanc d'œuf et du sucre, sans cuisson.

### **Le bon truc !**

Faites réhydrater les raisins dans de l'eau chaude pendant une journée, égouttez-les, puis ajoutez des dés de fruits confits, orange, citron, etc.

PROCHAINE LEÇON FILMÉE  
AVEC CHRISTOPHE :

► *Mon cheesecake pascal* ➔



*Vous pouvez laisser macérer les raisins et les dés d'oranges avec le rhum au frais dans une boîte hermétique 3 semaines, pour en avoir toujours sous la main*



9.



10.



11.



12.

# CÔTÉ CAVE

PHOTOS JÉRÔME BILIC RÉALISATION MICHEL MOULHERAT



# **Que boit-on quand les températures chutent**, que tout invite à rester chez soi, à s'entourer d'amis pour de grandes tablées conviviales autour de plats aux cuissons longuement mijotées, de volailles rôties ou de riches plateaux de fromages ?

C'est le moment opportun pour descendre à la cave ou se précipiter chez les cavistes pour faire le plein de flacons capiteux, aux bouquets puissants d'épices, de sous-bois, de truffe, de cuir ou aux notes boisées. C'est aussi un temps où surgissent certains cépages très spécifiques de ces vins riches, comme le grenache, la syrah, le pinot noir, le cabernet, le mourvèdre, mais aussi le riesling, tendu comme la corde d'un arc, le chardonnay gras et intense, sans oublier le chenin au bel équilibre entre sucre et acidité.

## **Notre sélection**

### **1. BANDOL ROUGE**

**CHÂTEAU STE ANNE 2014**

Réparties sur un territoire entre Méditerranée et montagne Sainte-Victoire, les vignes de mourvèdre nous offrent un vin concentré et profond. Son nez de baie de genièvre, de menthe, de mûre et d'olive noire caractéristique du terroir voisine avec une bouche stricte mais charnue. Ce vin de grande garde présente des tannins fermes qui donnent sa trame au vin. Carafe recommandé. En vente au domaine.

**Environ 30 €**

→ **Plat : des cordons-bleus au trappe d'Echourgnac (p. 84)**

### **2. LUSSAC SAINT-EMILION**

**DOMAINE CLOS LESHAUTS MARTINS CUVÉE PRESTIGE 2007**

Avec le réchauffement climatique, les vins bordelais de la rive droite du fleuve ont pris beaucoup de volume et des expressions aromatiques très intéressantes de sous-bois, de prune d'ente, de cerise et d'épices. La Cuvée Prestige est un assemblage des cépages merlot et cabernet franc élevés un an en barriques de chêne. En vente au domaine.

**Environ 15 €**

→ **Plat : une tarte tatin aux endives, poires et stilton (p. 82)**

### **3. BEAUNE PREMIER CRU LES GRÈVES CUVÉE VIGNE DE L'ENFANT JÉSUS 2013 BOUCHARD PÈRE & FILS**

Cultivés sur un terroir argilo-calcaire caillouteux, ce Beaune Premier Cru est un vin très intense qui a bénéficié de la puissance et du côté sauvage de

son cépage pinot noir et d'un élevage partiel en fûts neufs. Son fruité de cerise et de framboise réjouissant est complété par des arômes nettement sur l'épice et un boisé lié à son élevage. Voici un vin qui aimera beaucoup vieillir en cave avant d'offrir toute sa richesse. En vente au domaine.

**Environ 79 €**

→ **Plat : un filet mignon multi-légumes et graines (p. 54)**

### **4. BANYULS BLANC CELLIER DES TEMPLIERS CUVÉE FONTAULE 2014**

Les vignes de grenache blanc et gris poussent sur un exceptionnel terroir de schistes étagés en terrasses surplombées par les Pyrénées et dominant la mer. Cuvée de Banyuls présente les caractéristiques d'un mutage sur moût (c'est-à-dire qu'on y adjoint de l'alcool de vin pour bloquer la fermentation). Doux au palais mais sans lourdeur, son nez décline des parfums de poire, d'abricot et de jus de canne à sucre et présente des notes minérales très fraîches. En vente au domaine.

**Environ 15 €**

→ **Plat : une tarte aux amandes et bananes (p. 91)**

### **5. COTEAUX VAROIS BLANC**

**CHÂTEAU LA CALISSE CUVÉE ETOILE 2015**

Situé au nord de la côte d'Azur, ce domaine est couvert de cépages méridionaux parfaitement adaptés au terroir. Ce bel assemblage de rolle, de grenache blanc et de clairette fait naître un vin avec une couleur jaune brillant fort sympathique et une fraîcheur très agréable. Son nez floral de jasmin et de

sureau très délicat est suivi en bouche d'arômes très frais d'amande fraîche et d'ananas. En vente au domaine.

**Environ 16 €**

→ **Plat : une sole satay et chou-fleur (p. 79)**

### **6. RIESLING RHEINGAU WEINGUT SCHLOSS VOLLRADS CUVÉE KABINETT TROCKEN 2012**

La culture de la vigne importée par les Romains au cours de leurs invasions a laissé ce vignoble dans la région de Rheingau en Allemagne bien avant que Charlemagne ne commence sa codification des vignobles rhénans. Enraciné dans une boucle du Rhin romantique, sur des terrains à forte déclivité tombant jusqu'au fleuve, le cépage riesling règne ici en maître. Il offre un nez exquis de mirabelle, de poire Williams et de fleurs blanches, rehaussé d'une petite pointe presque camphrée fort subtile. En vente au domaine.

**Environ 22 €**

→ **Plat : des rouleaux de saumon, et céleri-rave (p. 41)**

### **7. FAUGÈRES CHÂTEAU DES ESTANILLES CUVÉE INVERSO 2013**

Les vignes, implantées à proximité de Béziers, s'étendent sur des terres qu'elles partagent avec des amandiers et des oliviers. Assemblage des trois cépages mourvèdre, grenache et syrah, le vin a subi un élevage en barriques et en demi-muids pour favoriser l'affinage des tannins et développer un bouquet très complexe de cassis, de mûre, de réglisse, de cannelle et de rose pivoine. Un vin solide pour des recettes hivernales bien trempées. En vente au domaine.

**Environ 15 €**

→ **Plat : un boulghour de canard (p. 57)**

### **8. CHATEAUNEUF-DU-PAPE**

**DOMAINE DU GRAND TINEL 2015 CUVÉE 80**

Cette cuvée représentative d'un grand millésime a été créée en hommage aux quatre-vingts ans du domaine. Les vignes enracinées sur un terroir de galets roulés se répartissent en trois

cépages garants de l'image de l'appellation : le grenache, la syrah et le mourvèdre, dont les raisins réunis subissent un élevage long en barriques et demi-muids. Sa couleur rouge grenat sombre est un régal pour l'œil. Ses arômes épices de cannelle, de poivre et de girofle parfument un bouquet de fruits rouges et de notes de bois de santal. Vin de garde avec une puissance rare qui demandera du temps en cave ou un long décantage. En vente au domaine.

**Environ 60 €**

→ **Plat : un poulet mariné au curry et lait fermenté (p. 60)**

### **9. ALPILLES IGP**

**DOMAINE DE TRÉVALLOON 2013**

Les vignes du domaine de Trévallon s'étalent sur les crêtes calcaires des Alpilles où elle reçoivent un ensoleillement puissant et sont balayées par le mistral provençal. Grand vin du Sud, construit sur un assemblage à parts égales de syrah et de cabernet sauvignon parfaitement mûris dans ces conditions climatiques. Ses arômes complexes de myrtille, baie de sureau, mûre, cuir et résine de pin sont mis en valeur par de forts beaux tannins fondus. Ce vin de grande garde a besoin d'être décanté longuement avant dégustation. En vente au domaine.

**Environ 50 €**

→ **Plat : des saltimboccas à la tête de moine et pancetta (p. 83)**

### **10. CÔTES CATALANES**

**CLOS DES VINS D'AMOUR**

**CUVÉE GRENACHE EN FAMILLE 2015**

Ce vin est issu de vieilles vignes d'une soixantaine d'années élevées dans des conditions extrêmes entre des terres battues par la tramontane et un soleil écrasant qui concentre la matière du sol et des éléments. Ce vin joliment puissant, constitué du seul cépage grenache noir, a développé un nez de garrigue, d'eucalyptus, mais aussi de fruits noirs et d'épices douces. En bouche, il ravit par de délicieux amers de cacao et des arômes de café. En vente au domaine.

**Environ 9 €**

→ **Plat : un poulet aux fruits secs (p. 56)**

ABONNEZ-VOUS À

# Elle à table



1 AN  
6 NUMÉROS  
(22,80€)

+  
**LES 2 BOLS**  
À SOUPE  
(15€)

Pour vous,  
**15,90€**  
**SEULEMENT**  
au lieu de ~~37,80\*~~

Une soupe réconfort et bien chaude, qui le restera plus longtemps grâce au bol à soupe et son couvercle. Il vous est ainsi possible de servir plusieurs bols à l'avance et de protéger leur contenu en positionnant le couvercle sur le bol.  
Matière : céramique - Contenance 625 ml

PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR INTERNET : [www.bol.elleatableabo.com](http://www.bol.elleatableabo.com)

## BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**



**Oui,** je désire profiter de votre offre et m'abonner à Elle à table pendant 1 AN (6 N°) + **les 2 bols à soupe** au prix de **15,90€ seulement** au lieu de ~~37,80\*~~, soit **21,90€ de réduction.**

Je règle par :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à table

N°

Expire fin :

M M A A

Date et signature obligatoires

Mme Nom :

Mlle

Mr Prénom :

N°/Voie :

Cplte adresse :

Code postal :

Ville :

**Je laisse mon e-mail et mon numéro de téléphone pour le suivi de mon abonnement.**

E-mail :

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél.

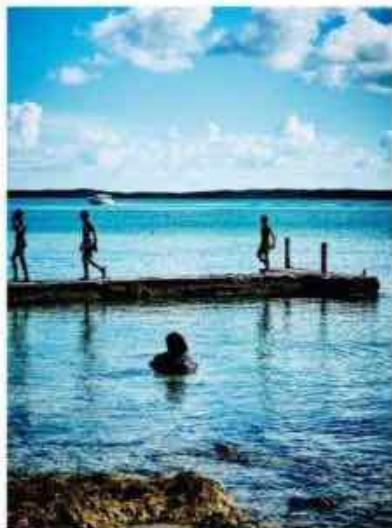
HFM ET710

\*Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevezrez votre 1er numéro de Elle à table sous 4 à 8 semaines et sous 4 à 6 semaines environ les 2 bols à soupe par p'ti séparé. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Elle à table au prix de 3,80 € et les 2 bols à soupe au prix de 15 €. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 : le droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition aux informations vous concernant peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf demande formulée par écrit à l'adresse suivante, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filpacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319.

**ELLE à TABLE**  
Service Abonnement  
CS 50002 - 59718 Lille cedex 09

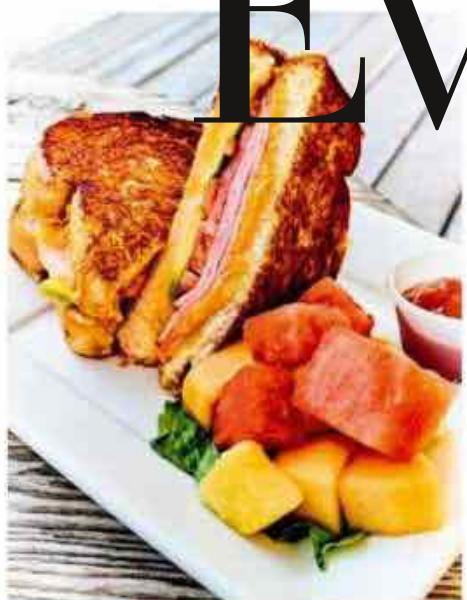
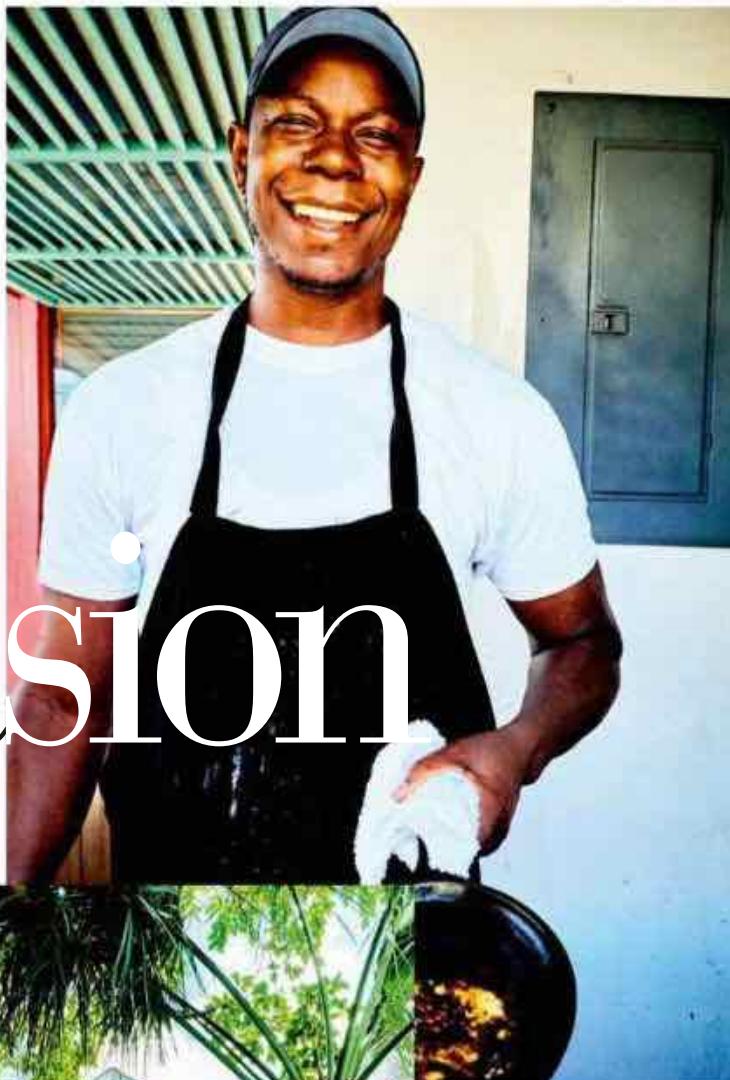
01 75 33 70 36 - du lundi  
au vendredi de 8h30 à 19h00  
Prix d'un appel local

@ [abonnementselleatable@cba.fr](mailto:abonnementselleatable@cba.fr)

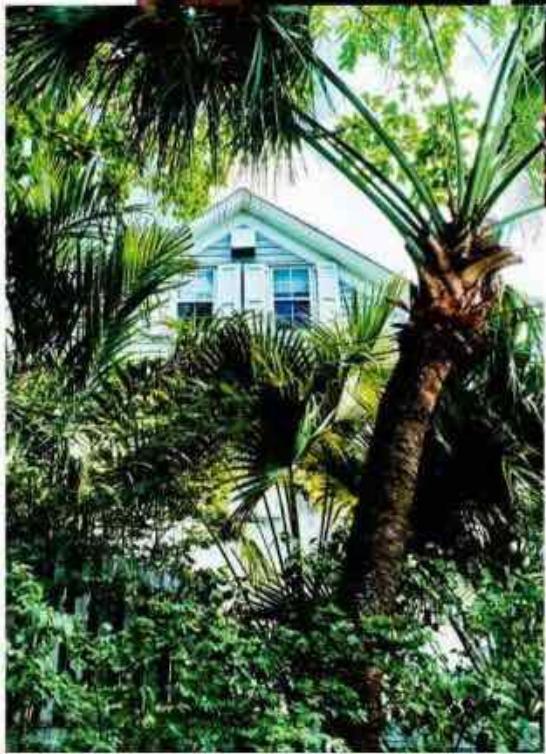


Baignade  
dans les eaux  
turquoise  
du lagon

Le chef de Queen Conch



Grilled Cheese Sandwich  
et Fruit Salad du Bahamas  
Coffee Roasters

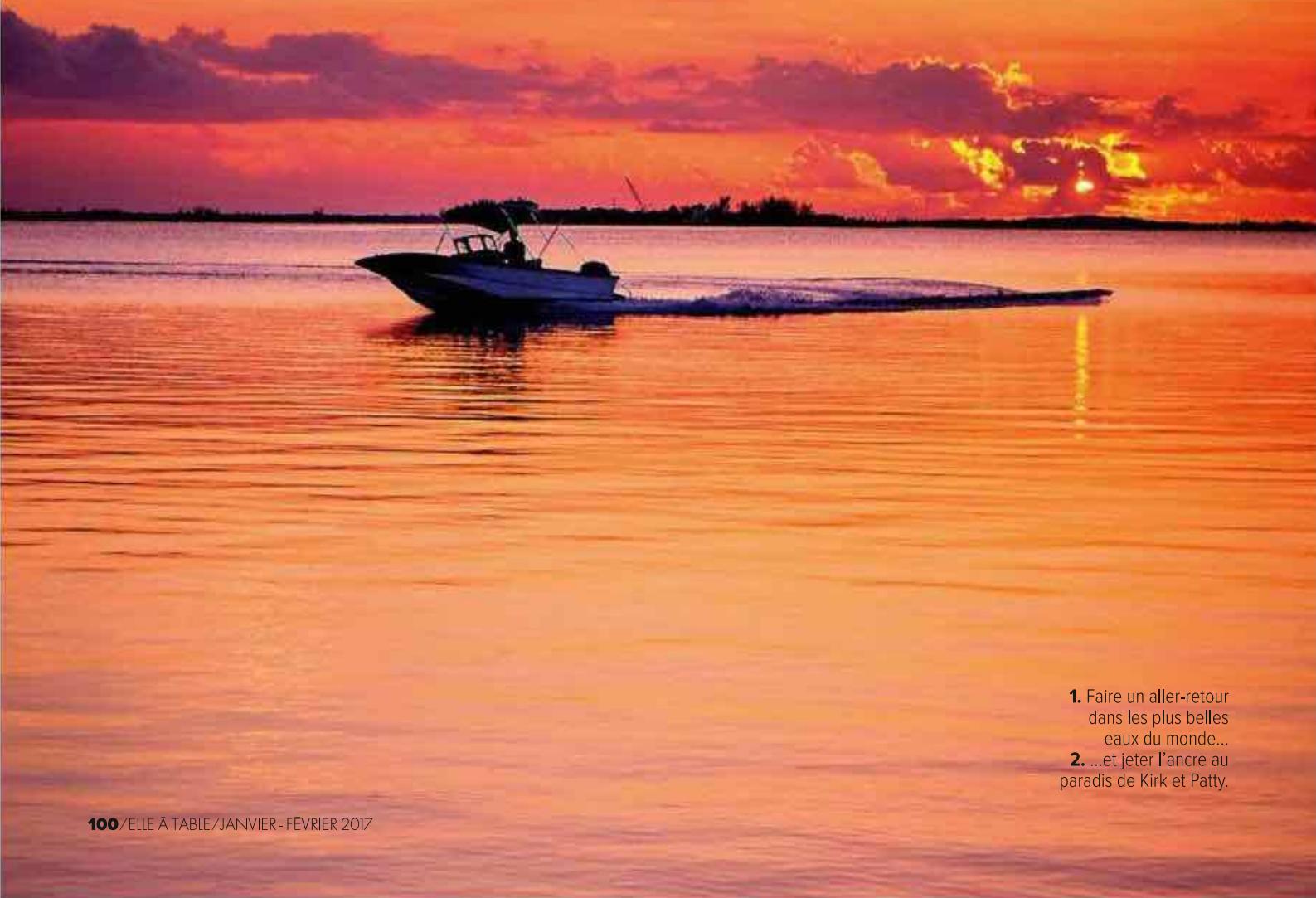


Maison  
en bois  
aux couleurs  
pastel  
de Dunmore  
Town,  
sur Harbour  
Island

**100 HARBOUR ISLAND,**  
**JOYAU DES BAHAMAS**  
et découverte gourmande

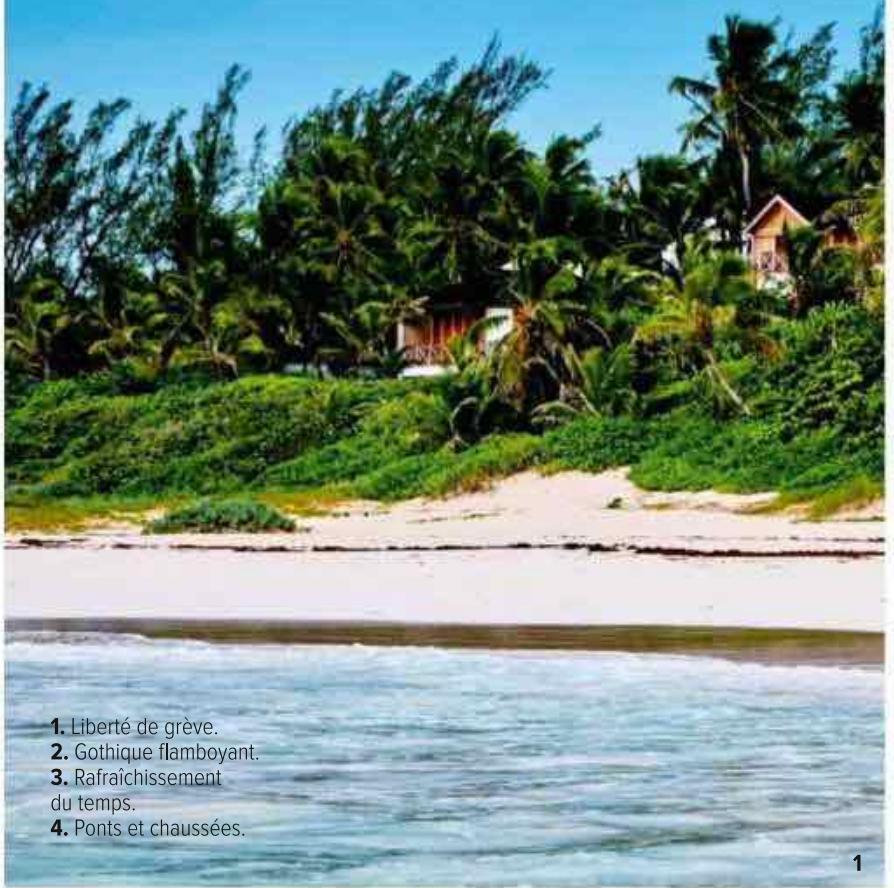
# ROSE DES SABLES

Harbour Island est le joyau de l'archipel des Out Islands. Un solitaire sur son anneau de sable rose, épinglé dans les plis d'une mer indigo. Ce séjour céleste ne manque cependant pas de délices tout à fait terre à terre. Etes-vous partant ? Voici les clefs du paradis.



- 1.** Faire un aller-retour dans les plus belles eaux du monde...
- 2.** ...et jeter l'ancre au paradis de Kirk et Patty.

**BAHAMAS  
COFFEE  
ROASTERS  
AND  
BISTRO**



1. Liberté de grève.  
2. Gothique flamboyant.  
3. Rafraîchissement  
du temps.  
4. Ponts et chaussées.



1

2



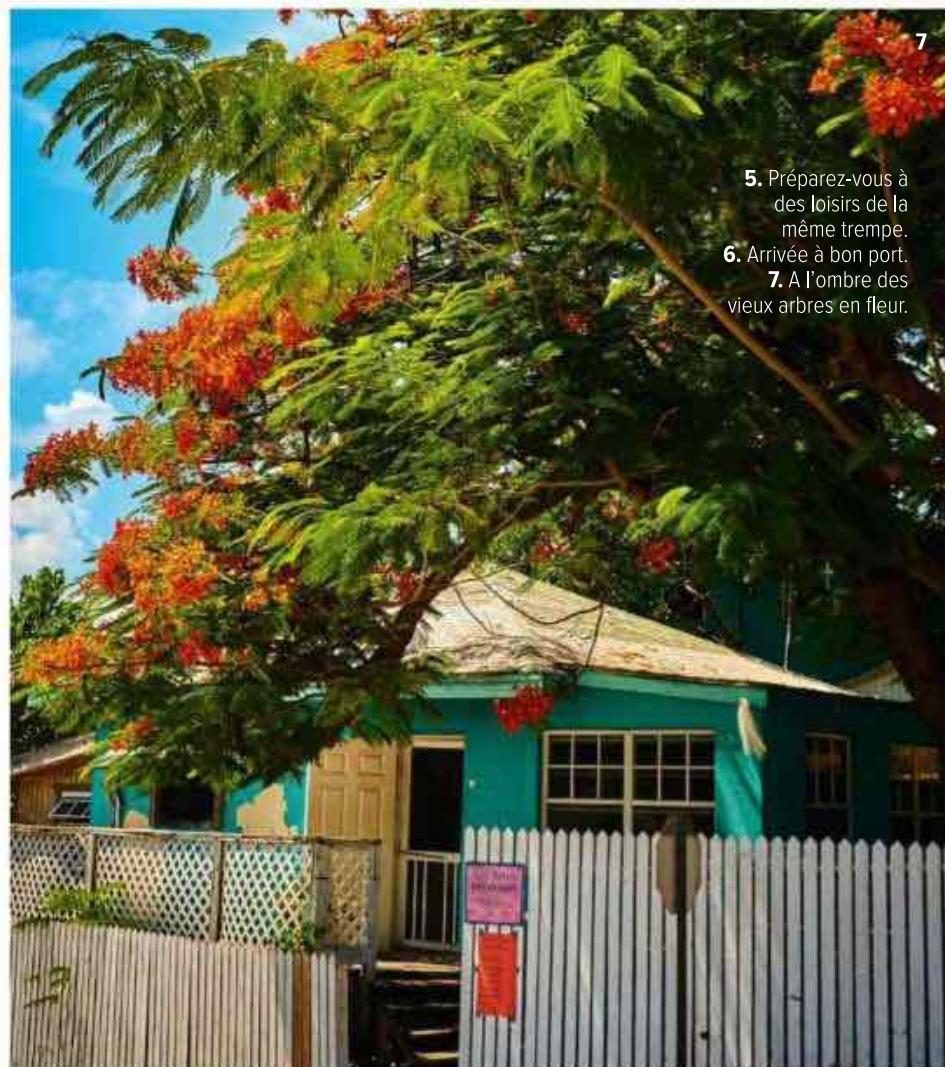
6



3



5



5. Préparez-vous à des loisirs de la même trempe.

6. Arrivée à bon port.  
7. A l'ombre des vieux arbres en fleur.

I se trouve peu de plages dont le charme égale celui d'Harbour Island, la plus petite île habitée de l'archipel des Bahamas (un bac à sable d'à peine 4 km<sup>2</sup>). Ce confetti corallien, détaché de l'atoll principal d'Eleuthera par un bassin lagunaire irisé comme des plumes de paon, jouit d'une situation miraculeuse vis-à-vis des alizés. Son extension dans le sens nord-sud lui confère un rivage « sous le vent » tourné vers le lagon, et une grève donnant sur l'océan. Séparés par une distance maximale de 800 m, il y a un côté pour l'aurore et un autre pour le crépuscule, proches et contradictoires comme les deux faces de la médaille. L'ouest accueille le port historique de Dunmore Town et ses marinas tirées à quatre épingles, auprès d'un chenal constituant la seule voie navigable entre l'île et le reste de l'univers. En effet, l'autre bord est ceinturé par une barrière de corail interdisant l'accès à tout ce qui excède le tirant d'eau d'une coquille de noix. C'est un secteur affecté à l'hôtellerie et aux résidences secondaires, en vertu de sa plage couleur coquille d'oeuf et de son climat tempéré par le souffle du large (qui menace toutefois chaque été de se détériorer en tempête tropicale, et de cahoter la coquette architecture littorale comme une danse macabre). Les extrémités nord et sud de l'île sont encore submergées par l'enracinement crépu des palétuviers. Ça et là émerge une villa paramétrée dans ses moindres détails, dont les performances en matière de confort doivent probablement friser l'état d'apesanteur. Mais aucun dispositif domestique de lutte contre l'effort, aussi implacable fut-il, ne peut rendre justice au bien-être d'une fin d'après-midi à la plage.

#### COMMENT SE RENDRE À HARBOUR ISLAND :

→ **Via Nassau.** Une navette de la compagnie Bahamas Ferries ([bahamasferries.com](http://bahamasferries.com)) appareille chaque matin du quai de Potters Cay, à destination de Spanish Wells et de Harbour Island. Comptez 2h30 de mer.

→ **Via North Eleuthera.** Ce minuscule aéroport international est notamment desservi par les compagnies American Eagle, Bahamasair et Pineapple Air, en provenance de Nassau ou de Miami. Une fois sur place, il faut se faire conduire en taxi jusqu'à la gare maritime desservant Harbour Island. La traversée du lagon dure un quart d'heure.

# RIVE DROITE/ RIVE GAUCHE

## *La plage*

Cette côte « au vent » est le premier argument touristique de l'île. Il s'agit de son produit d'appel, d'une distraction gratuite qui attire chaque jour son cortège de visiteurs débarqués par la navette de Nassau. Ses passagers n'arrivent cependant qu'en fin de matinée, et doivent reprendre la mer au milieu de l'après-midi. Ils sont donc condamnés à découvrir les lieux aux heures les plus chaudes, quand la fournaise fait grésiller les cigales comme des poêles à frire, et que tout le monde déserte la plage pour se réfugier à l'ombre des coursives, dans les séjours zébrés par la géométrie variable des stores vénitiens. Ne restent alors que ces excursionnistes agitant leurs perches à selfies comme des détecteurs de métaux, en quête du sable rose devenu entre-temps introuvable (il prend une teinte cireuse sous la lumière verticale de midi). En réalité, la plage est divine de l'aube à 11 h, puis le redévient après 16 h. On y accède par la route qui naît contre le flanc droit de l'église anglicane, reconnaissable à sa façade saumon. Elle débouche sur un escalier houssé dans une longue galerie végétale, aux marches souillées par des foulées de raisins de mer, où rien ne jurerait avec la sentimentalité gothique d'un poète victorien. Puis l'horizon se dégage sur un large ruban de sable aussi soyeux que de la sciure de bois. Son origine est assez triviale, puisqu'il s'agit des déjections d'une colonie de poissons-perroquets mangeurs de coraux (certains seraient capables d'en produire jusqu'à une tonne par an). Ici et là, de petits oiseaux coulissent à l'horizontal sur leurs échasses que la vitesse fait disparaître comme un rotor lancé à vive allure.

L'océan complète ce tableau céleste par sa température utérine, ses nuances de turquoise liquide et sa transparence de verre troublée dans les derniers mètres par un ressac pailleté de poussières de corail. Contrairement à Miami où les intempéries sont comme la mauvaise humeur du clown (une faute professionnelle), la mer des Bahamas reste superbe lorsque le temps se couvre, et paraît même s'illuminer de l'intérieur sous un ciel plombé. Au crépuscule,

de paisibles nuages mauves sortis à l'improviste comme des hauts-de-forme à ressorts viennent saluer la nuit étoilée, où bientôt quelques grumeaux de farine cosmique achèveront de se dissoudre dans les ténèbres. C'est à cette heure vespérale que l'artiste britannique Anish Kapoor quitte avec une prévisibilité de coucou suisse son palais dans la mangrove, le temps de quelques foulées aussi rituelles que celles auxquelles s'astreignaient de possibles mentors à l'hygiène de vie routinière (Kant, Flaubert, Beethoven, Freud, Strauss, etc.).

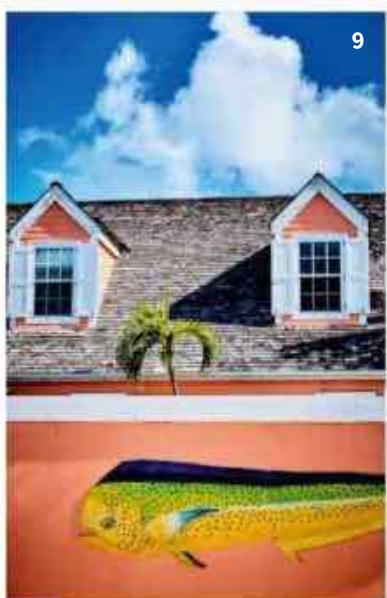
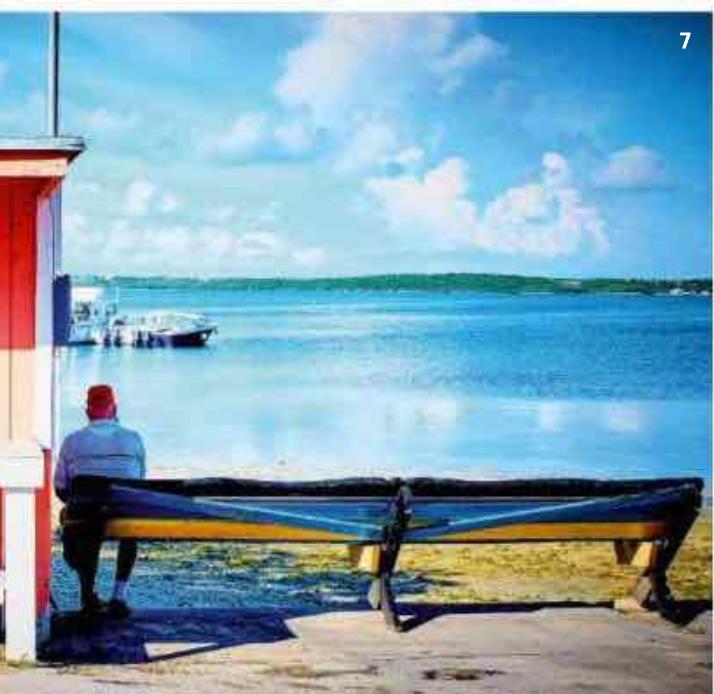
## *Dunmore Town*

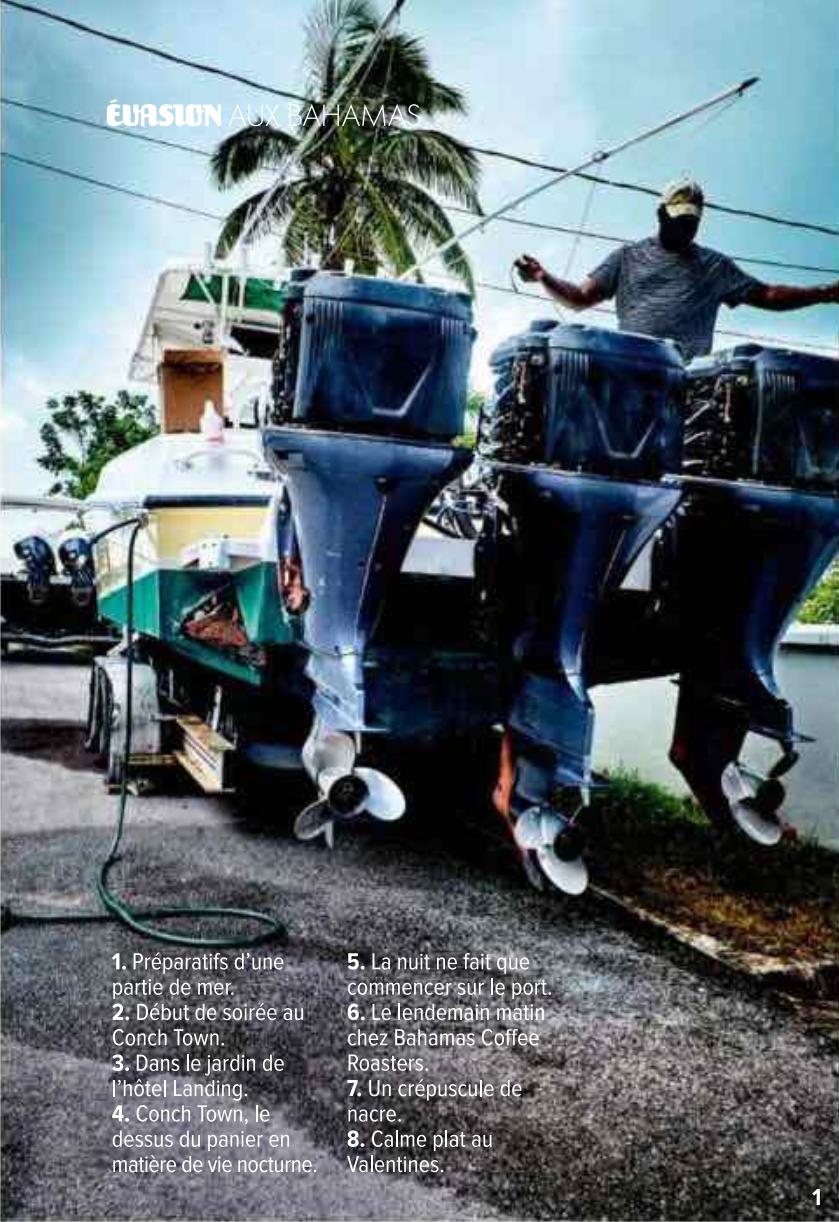
Harbour Island s'est toujours défiée des complexes de loisirs, ces supermarchés de la gastronomie à thème et du divertissement soluble comme de la soupe instantanée. Ses plaisirs ne sont pas importés dans un emballage aux formules claires, avec notice de montage et précautions d'emploi. Il faut les cueillir là où ils germent spontanément, à la fois partout et nulle part. Commencer par admettre la simplicité de cette île ravitaillée par les corbeaux, ses lenteurs et ses imprécisions dédommagées par une application polie, et souvent ingénueuse. Insister, exiger, grommeler ne sert qu'à faire le vide autour de soi. Ce n'est ici ni la volupté criarde de Saint-Barth, ni le culot de Paradise Island, ni le snobisme de Lyford Cay (la villa Montmorency de Nassau), mais quelque chose de plus rare, de plus fin, de moins décevant, où la quiétude s'abreuve à la source d'un doux ennui. Le village colonial n'excède guère la surface d'un terrain de rugby. Il s'agit d'une trentaine de cottages créoles massés au nord du débarcadère et de sa capitainerie aussi autoritaire qu'un gros coffre à jouets. En s'y promenant, on a tôt fait de buter

Voir suite texte page suivante

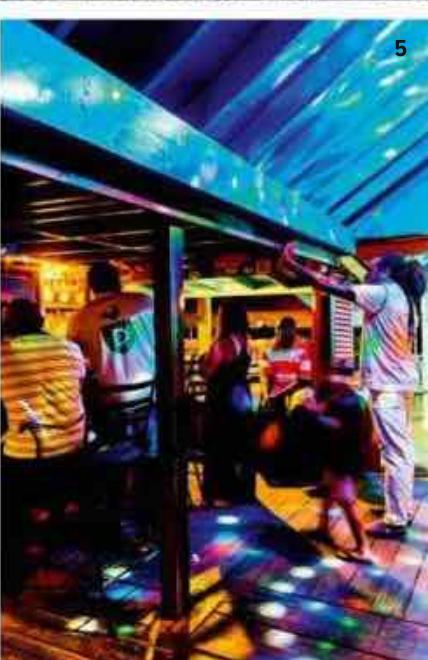
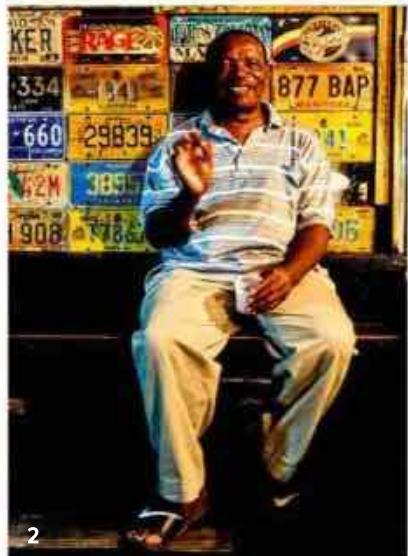
1. Au saut du lit !
2. C'est par ici !
3. Un exemple d'architecture maison.
4. Pavillons de plaisance.
5. A l'abri du monde extérieur.
6. Sur la marina du Valentines.
7. Dilatation de l'espace-temps.
8. C'est ici que la route prend fin.
9. Chair et poisson.







1. Préparatifs d'une partie de mer.  
2. Début de soirée au Conch Town.  
3. Dans le jardin de l'hôtel Landing.  
4. Conch Town, le dessus du panier en matière de vie nocturne.





sur les résidences du yacht-club (Valentines Resort), le petit port de pêche ou les faubourgs adossés à la dizaine de chapelles et d'oratoires que compte Dunmore Town. Cette réclusion à ciel ouvert fait en partie l'intérêt de l'île. Elle contraint à remarquer le chant voilé des tourterelles, ou à étudier une flore aux couleurs si contrastées que leur cohabitation suscite d'emblée l'incredulité, comme ces photos dont chaque élément bénéficie d'un éclairage sous son meilleur jour. A contempler des adolescents aux épaules athlétiques et à la taille de jeune fille, ou des gamines callipyges à la ceinture exiguë, en se disant qu'un sculpteur classique n'aurait pas manqué de les estimer peu plausibles. A grappiller des amandes de mer ou à boire de l'eau de coco à même la noix. A cartographier les subtilités d'un dress-code à la fois libéral et rigoureusement habillé, qui désapprouve tacitement les contrevenants qui reviennent de la plage en maillot de bain. Au fur et à mesure que les jours s'égrènent sur le calendrier, la veille et le lendemain cessent de se découpler, et la peau se lasse de la fraîcheur en conserve du climatiseur. Elle troque volontiers cette ambiance policée contre l'accablement du plomb en train de sombrer, aux sensations chargées de réminiscences prénales. Le corps se décloisonne graduellement, s'identifiant à l'atmosphère qui nous protège du néant intersidéral par un simple échelonnement de vides un peu plus denses.

### Appel du large

A l'intersection de la vieille ville et du quartier des pêcheurs, certains passent leurs fins de journées à l'ombre des buis de la berge, en gardant un œil vigilant sur les enfants qui barbotent le long d'un môle décrépit, titillent une murène nichée dans quelque anfractuosité ou hélent un groupe de dauphins. La faune peut en effet s'avérer autrement redoutable : on raconte que dans la baie, un hydravion au décollage se fit jadis arracher l'un de ses flotteurs par un requin-tigre. Quand l'appel du large se fera insistant, vous pourrez vous entendre avec l'un des marins qui jouent aux dominos sur la jetée pour aller remonter quelques casiers à langoustes, ou visiter Spanish Wells, sorte de double inversé d'Harbour Island accessible en une petite demi-heure de mer. Cette île industrieuse et prosaïque a la particularité d'héberger les descendants des premiers colons puritains venus aux Bahamas en provenance des Bermudes. Sa population cultiva longtemps un entre-soi condamné

par l'épuisement de ses ressources nuptiales, et ouvre depuis peu son cadastre à des étrangers « bon teint ». On revient à Dunmore Town dans la journée, déjà nostalgique de la sensualité impossible qui flotte dans l'air comme une contagion bénéfique. Le jour du Seigneur, sa pieuse société s'endimanche avec un dévouement spectaculaire qu'on aurait tort de prendre pour de la coquetterie. C'est le témoignage d'un respect solennel, dont les manifestations féminines feraien passer d'élégantes dames anglaises allant aux courses pour des godiches en route pour leur bal de fin d'études. Quelques heures plus tôt, l'ancienne maison du médecin devenue un ravissant hôtel (**The Landing**) ouvrait son vaste rez-de-chaussée au brunch dominical, avec des monticules de pancakes laqués d'une pellicule de sucre craquelant, ou des œufs Benedict gonflés de jaune aussi onctueux que leur sauce hollandaise. Chaque soir à l'exception du dimanche, l'atmosphère de cette belle demeure se condense jusqu'à ruisseler de notes cuivrées, comme un jazz improvisé. Le timbre des conversations se métallise à mesure qu'augmente l'audience du bar, ce sanctuaire de la civilisation caraïbe où une bibliothèque est plus souvent destinée aux rhums qu'aux romans. Allez-y pour une piña colada ambrée, éventuellement suivie d'une langouste au beurre noisette ou d'un crabe caillou

Voir suite texte page suivante

### Œufs Ranchero (4 pers.)

Chez Bahamas Coffee Roasters

Préparation : 10 mn > Cuisson : 25 mn

- 1 kg de tomates en boîte pelées au naturel
- 200 g de haricots noirs (cuits, en boîte)
- 1 oignon ► 1 gousse d'ail ► 1 piment chipotle
- 1 c. à café de cumin ► 1 c. à café de sucre
- 8 œufs ► ½ bouquet de coriandre ciselé
- huile d'olive ► 20 g de beurre
- 1 avocat mûr mais ferme ► ½ citron vert
- 50 g de cheddar fermier râpé

Emincez l'oignon, hachez l'ail, et faites-les revenir dans une poêle huilée bien chaude. • Après 5 mn, ajoutez les tomates écrasées (sans le jus), le piment et le sucre. Salez, mélangez, couvrez et laissez réduire 15 mn, en remuant de temps en temps. • Ajoutez les haricots et le cumin, remuez, laissez cuire 5 mn. Parsemez la coriandre par-dessus. Réservez. • Coupez l'avocat en 2, dénoyelez-le, émincez-le en lamelles, puis citronez-le. • Faites cuire les œufs au plat dans un peu d'huile et le beurre mousseux. • Répartissez la purée tomate-haricots dans 4 assiettes, parsemez de cheddar, poivrez, déposez 2 œufs par-dessus et des lamelles d'avocat.

aux vermicelles (en comptant tout de même une cinquantaine d'euros par plat!).

## Cuisine d'ambiance

La somnolence fiévreuse de la journée s'embrase dès la tombée du soir.

Les baraquements du quai font alors rouler leurs boules disco aux facettes miroitantes de lueurs clandestines.

Des lambeaux de papier crépon invoquent l'esprit orageux du carnaval de Junkanoo, dont la licence règne sans partage entre Noël et le jour de l'an. Mais tandis que la plupart des buvettes nocturnes paraissent sur le point d'être soufflées par leurs propres déflagrations stroboscopiques, un véritable monument de la nuit locale assume depuis des temps immémoriaux une sorte de sérénité festive. **Conch Town** ressemble à un terrain de basket gréco-romain aménagé dans une arène troglodyte, dont la restauration aurait été confiée à un collectif de DJ jamaïcains. Jusqu'au petit matin, les clients marquent quelques paniers ou inscrivent leur nom sur un pan de mur encore vierge, entre deux visites au bar étrangement tapissé de tee-shirts pliés en carré. On se rendra de bonne heure dans le **salon de thé d'Arthur's Bakery**, juste derrière les volets ornés de fruits tropicaux et la clôture ajourée en motifs d'ananas, pour expier sa nuit blanche à grand renfort de brioche à la pulpe de coco, de cake à la banane, de cassons de biscuit granola ou de tarte glacée au citron vert. Le petit-déjeuner est également servi chez **Bahamas**

**Coffee Roasters**, ainsi que l'un des meilleurs expressos aux Antilles. Ses propriétaires, Kirk et Patty Aulin, y ont développé une cuisine d'ambiance dont l'efficacité déjoue toutes les tentatives concurrentes de la meilleure hôtellerie environnante. Ce fut d'abord un coffee-shop exigeant, limitant sa restauration à quelques fournées de muffins et de cookies. Puis la carte des repas matinaux s'étoffa de corpuents pains perdus et d'œufs frits à la mexicaine très persuasifs. A présent, on s'y régale le midi des formats rusés d'une formule à la consistance bistrotière et à la légèreté balnéaire, comme ce hot-dog de saucisse de boeuf Angus fourré d'une choucroute maison, ces côtelettes de porc marinées à l'aigre-douce et grillées au barbecue sur la terrasse, ce chicken burger au saté attelé à une garniture croustillante de brocoli slaw, ce riz au lait de coco, ce tiramisu qui lévite à fleur d'azur. Enfin, personne n'ignore dans l'île que l'établissement ouvre exceptionnellement les dimanches

soir pour se métamorphoser en un petit café-concert délivrant des pizzas bien tournées. Il faut en particulier goûter celle à la garniture de noix, de poires, d'ail confit et de fromage bleu.

## Quelques alternatives

Au déjeuner, on relève quelques alternatives aimables à la table de Kirk et Patty, comme la véranda du **Dunmore Deli and Gourmet Market**, où s'échauffent des salades escarpées et de succulents sandwichs avec les produits d'épicerie fine vendus dans la boutique attenante. Mais aussi le pimpant **Sip Sip** qui jouxte l'accès à la plage, et dont le balcon monté sur talons aiguilles ménage une vue imprenable vers le large. Ou encore le belvédère bleu ciel de l'hôtel **Pink Sands** (The Blue Bar), qui offre les mêmes garanties panoramiques que le précédent en ajoutant une touche de confort anglo-balinalais, et son frère siamois du **Coral Sands** (The Terrasse), à la gravité de club d'officiers anglais. On pourrait également citer **Angela's Starfish Restaurant**, dont la patronne au teint d'ardoise et à la mine réticente de chat persan animait déjà sa cantine foutraque il y a 20 ans, quand l'auteur de ces lignes, alors jeune adolescent, s'y rendait directement de la plage en courant, sans même prendre la peine de se chauffer sur

Voir suite texte page suivante

## TORTILLAS DE LANGOUSTE, MANGUE ET AVOCAT (4 pers.)

Chez Bahamas Coffee Roasters

Préparation : 20 mn > Cuisson : 2-3 mn

- 4 tortillas de blé souples
- 2 queues de langoustes surgelées cuites
- 3 avocats mûrs ► 2 mangues mûres
- 20 cl de mayonnaise au citron vert « maison »
- quelques feuilles de laitue ► 1 banane plantain
- ½ piment rouge épépiné et finement haché
- ½ bouquet de coriandre effeuillée et très finement haché ► 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe de pulpe de fruit de la passion
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ► fleur de sel

Hachez finement l'oignon, ajoutez la pulpe de passion, l'huile, le piment, la coriandre et de la fleur de sel. Réservez au frais. • Coupez la chair des langoustes, des avocats et des mangues en petits dés. Mélangez-les à la mayonnaise. • Faites tiédir les tortillas au four 2-3 mn sur th. 7-8/220°. • Répartissez la préparation dans les tortillas, roulez-les, piquez-les avec un bâtonnet en bois. Servez avec la sauce passion, de la laitue et des rondelles de bananes plantain frites.



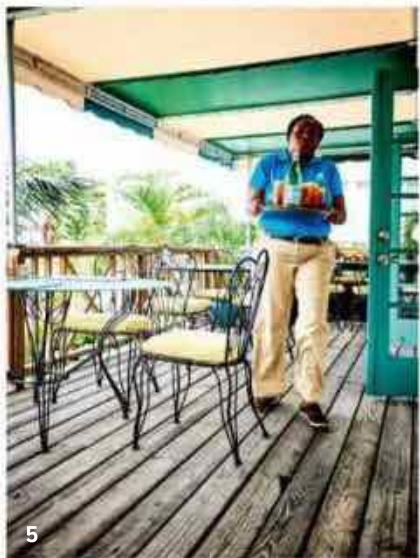
1. L'accès au Blue Bar par la grande porte.
2. La langouste selon Kirk et Patty.
3. On déguste religieusement les hamburgers du Bahamas Coffee Roasters.
4. La brioche à la noix de coco d'Arthur's Bakery.
5. Un ice tea sur la terrasse du Dunmore Deli...



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



2



5



3



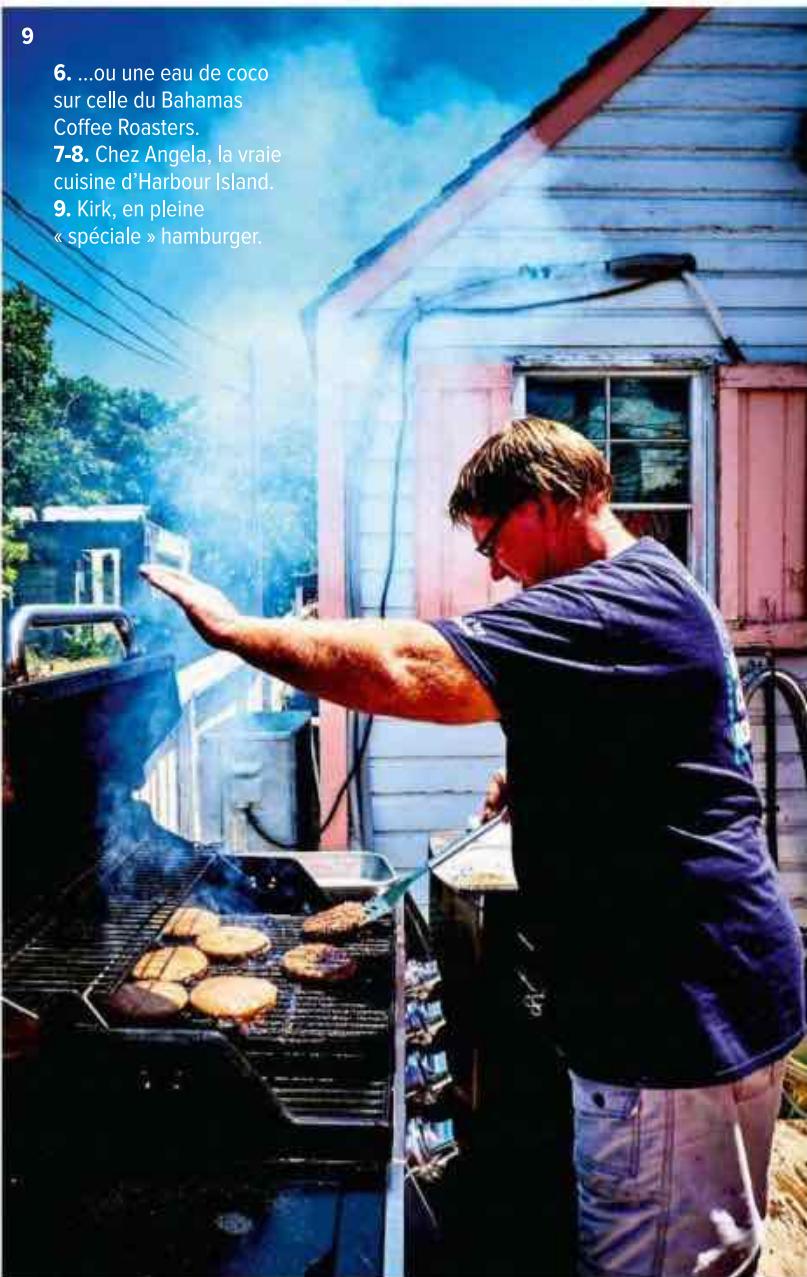
4



7



8



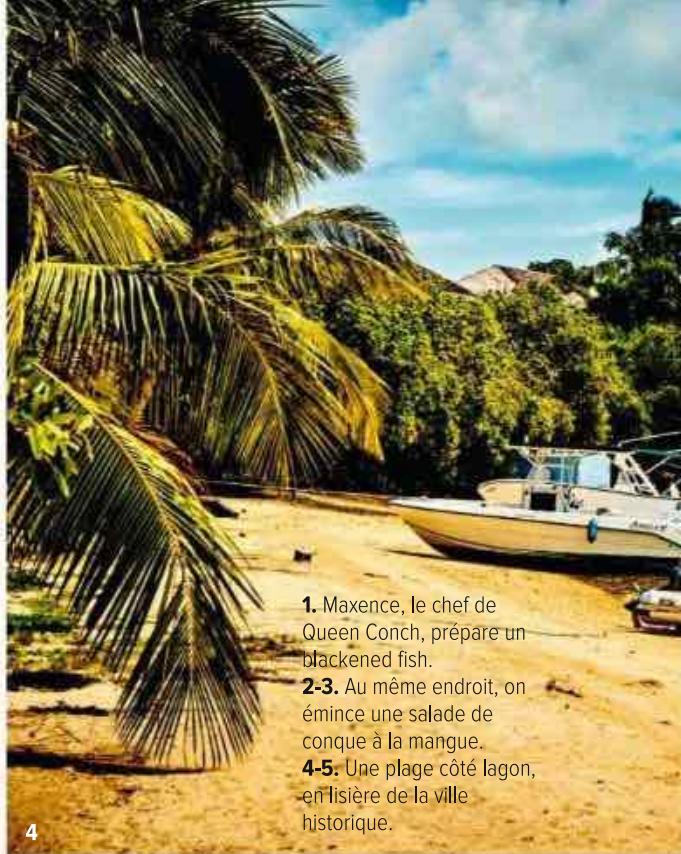
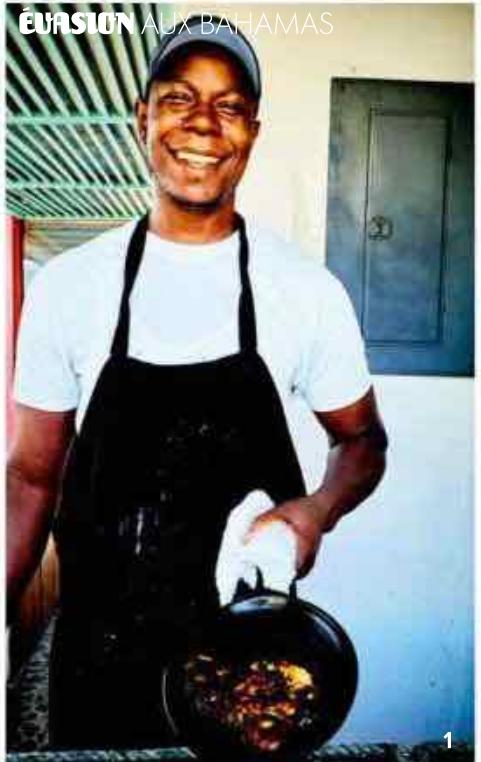
9

6. ...ou une eau de coco  
sur celle du Bahamas  
Coffee Roasters.

7-8. Chez Angela, la vraie  
cuisine d'Harbour Island.

9. Kirk, en pleine  
« spéciale » hamburger.

## Evasion aux Bahamas



1. Maxence, le chef de Queen Conch, prépare un blackened fish.

2-3. Au même endroit, on émince une salade de conque à la mangue.

4-5. Une plage côté lagon, en périphérie de la ville historique.





6. Le blackened fish de Queen Conch et sa garniture de rice and beans.

7. Juste devant le petit

monument du centre-ville...

8. ...quelques fruits locaux chez Tip Top.

le bitume bouillant comme de la poix, après un cheeseburger au goût immuable (et à l'attente interminable). Son menu pléthorique va du pompeux steak de tortue à l'humble riz collé aux pois rouges, sans oublier quelques fioles de bières fraîches brassées dans l'archipel (Kalik, Sands). Un cran au-dessus, il y a tout près du port de pêche la petite échoppe fuchsia de **Queen Conch**, prolongée par un ponton sur lequel on s'attable à même le lagon. Le soin de ses prestations est verrouillé par le matriarcat des Percentie (un clan dont la famille élargie compte plusieurs générations de musiciens célèbres dans tout le pays). Ces femmes savent de science certaine comment se préparer la conque marine, fruit de mer si emblématique qu'il figure au pinacle du blason national (entre un marlin, un flamand rose et une caravelle). Elles le servent notamment mariné à la minute dans une salade de poivrons (« conch salad ») ou frit en acras (« conch fritters »). Leur chef Maxène a mis au point une recette assez géniale de poisson blanc charbonnière (« blackened fish »). Il commence par lever, pocher et badigeonner les filets (généralement de mérou) avec du jaune d'œuf à la moutarde, avant de les rouler dans un mélange de piments cajuns. Une fois sur le feu, cette croûte d'épices noircit et se solidifie instantanément. Elle soustrait les tissus aux assauts d'une cuisson trop insistante, et les relève très raisonnablement comme le ferait une sauce. Cela fonctionne encore mieux avec des noix de conque, qui rappellent la lotte par leur rigidité capitonnée et leur relative fadeur. Quelques foulées plus loin, une pâtissière assise sur le bas-côté vend d'éclatantes tartelettes à croisillons, garnies de chair de coco ou de confiture d'ananas nain d'Eleuthera. L'après-midi s'éternise déjà dans ce dénouement sucré, et le sable de la plage est encore si chaud qu'il semble près de se vitrifier. On flâne alors sur la baie à l'écart des mancenilliers : ne vous fiez pas à leurs petites pommes et à leurs feuilles en forme de cœur, ces arbres toxiques irradient quiconque s'y frotte ou s'abrite d'une averse sous leur couvert. On visite la « maison hantée » qui flanke l'**Acquapazza Ristorante**, ancien manoir élevé à grands frais par un couple d'armateurs grecs riches comme Crésus, qui le laissèrent en plan avec son mobilier et le couvert mis sans l'avoir jamais visité, de peur d'ensabler leur gigantesque yacht dans la passe du lagon. On pousse la porte des

boutiques d'élégance, comme **Dake's Shoppe** ou **The Sugar Mill**. On épuche les écailles de caïman d'une pomme-cannelle achetée chez l'épicier **Tip Top**, pour en ronger la moelle osseuse.

## Où se loger

Le meilleur moyen de surprendre le quotidien de l'île « à bout portant » est de louer une maison dans le centre-ville. Les cottages historiques sont regroupés dans le premier pâté de maisons situé entre le dock et King Street, tandis que des villas plus conséquentes se concentrent à proximité du Valentines Resort et de « Lemon Tree » (où résida jadis Marlon Brando). Plusieurs agences immobilières proposent des résidences à la location, comme Island Real Estate ([bahamasrealestate.com](http://bahamasrealestate.com)), ou Arthur's Rental ([myharbourislandbahamas.com/rental-homes](http://myharbourislandbahamas.com/)).

L'**hôtellerie locale** offre une gamme de prestations assez complète.

Il vous faudra choisir au premier chef entre un établissement « seaside » (côté océan, avec vue sur le levant) ou « bayside » (côté lagon, tourné vers le couchant). Face à la mer, les bungalows du Pink Sands ([pinksandsresort.com](http://pinksandsresort.com), 855-855-9621) jouent l'isolement d'une coquette robinsonnade. Sur la baie, la maison de maître du Landing ([harbourislandlanding.com](http://harbourislandlanding.com), 242-333-2707) cultive une ambiance plus mondaine, où traînent les vieux galons de son passé impérial.

## BLACKENED FISH (4 pers.)

Chez Queen Conch

Préparation : 10 mn > Cuisson : 18 mn

- 4 filets de poisson à chair ferme (2 cm d'épaisseur environ)
- ½ c. à soupe de piment de Cayenne en poudre
- 1 c. à soupe de paprika
- 2 c. à soupe de cumin en poudre
- 2 c. à soupe d'origan
- 1 c. à soupe de quatre-épices
- 2 c. à café de thym
- huile d'olive ► 1 mangue mûre

Mélangez toutes les épices et les herbes. Recouvrez-en le poisson des deux côtés. • Faites chauffer une poêle en fonte à feu vif (environ 10 mn). Versez un peu d'huile d'olive au fond et déposez les filets de poisson dedans tout de suite. Faites cuire 4 mn, retournez-les et comptez 4 mn. • Servez avec un riz aux haricots rouges et la mangue émincée en lamelles par-dessus.

## Notre carnet d'adresses

A la mère de famille, lameredefamille.com  
Antoine & lili, antoineetlili.com  
Arnaud Lahrer, arnaudlahrer.com  
Café Pouchkine, cafe-pouchkine.fr  
Caravane Emporium, caravane.fr  
Christophe Michalak, christophemichalak.com  
Clotilde Dusoulier, chocolateandzucchini.com  
Combekk, combekk.com  
Comptoirs Richard, comptoirsrichard.fr  
Crêperie 21 Martorell, 21, rue de Douai, 75009 Paris, 09 50 86 86 98  
Decollogne, decollogne.fr  
Design K, lebonmarche.fr  
Elitis, elitis.fr ou 35, rue de Bellechasse, 75007 Paris, 01 45 51 51 00.  
Fauchon, fauchon.com  
Fleux, fleux.com  
Fromagerie Beaufils, • 118 rue de Belleville, 75020 Paris, 01 46 36 61 71. • 20, rue Cadet, 75009 Paris, 01 42 46 94 74. • 100, rue Raymond Losserand, 75014 Paris, 01 45 40 59 71.  
Ikea, ikea.com/fr  
Joseph Joseph, josephjoseph.com  
Karamel Paris, karamelparis.com  
La Maison de la Truffe, maison-de-la-truffe.com  
La Maison du Chocolat, lamaisonduchocolat.com  
La Pâtisserie Cyril Lignac, cyrillignac.com  
La Trésorerie, latresorerie.fr  
Lenôtre, lenotre.com  
Les Artistes Paris, lesartistes-paris.fr  
Les 3 chouettes, les3chouettes.fr  
Ma Cave en ville, 105, rue de Belleville, 75019 Paris, 01 42 08 62 95.  
Magimix, magimix.fr  
Méert, meert.fr  
Merci, 111 bd Beaumarchais, 75003 Paris, 01 42 77 00 33. merci-merci.com/fr  
Oh my tea !, ohmyteaparis.com  
Prince de Galles Hôtel, hotelprincedegalles.com  
Restaurant Auguste, 54, rue de Bourgogne, 75007 Paris, 01 45 51 61 09 et restaurantauguste.fr  
Plateforme de la campagne Mr Goodfish, mrgoodfish.com  
Terre Exotique, terreexotique.fr  
The Conran Shop, conranshop.fr

Wow, drinkwow.com  
Yann Couvreur, yanncouvreur.com

### Profession herboriste : Punch Planteur

Retrouvez les sirops et les herbes de Gilles Perrin sur le site estanciabelair.fr  
Estancia Bel Air, 18, route du Grouin, Loix 17111, 06 99 41 41 34.

### Les inventions du pâtissier Felder

• Les cours de pâtisserie de Christophe Felder, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation, 75116 Paris, tous les samedis au Studio Felder, 2-4, rue de la Râpe, 67000 Strasbourg, inscriptions et renseignements : 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33 ou christophe-felder.com

### Dix bouteilles : Mariages d'hiver

Cellier des Templiers Cuvée Fontaulé 2014, infos sur terresdetempliers.com  
Château des Estanilles Cuvée Inverso 2013, infos sur contact@chateau-estanilles.com  
Château La Calisse Cuvée Etoile 2015, infos sur contact@chateau-la-calisse.fr  
Château Ste Anne 2014, infos au 04 94 90 35 40.  
Clos des Vins d'Amour Cuvée Grenache en famille 2015, infos au 04 68 34 87 06.  
Domaine Clos Les Hauts Martins Cuvée Prestige 2007, infos sur leo.martins@wanadoo.fr  
Domaine de Trévallon 2013, infos au 04 90 49 06 00.  
Domaine du Grand Tinel 2015 Cuvée 80, infos sur domainegrandtinel.com  
Les Grèves Cuvée Vigne de l'Enfant Jésus 2013  
Bouchard Père & Fils, infos sur contact@bouchard-pereetfils.com  
Rheingau Weingut Schloss Vollrads Cuvée Kabinett Trocken 2012, infos sur tante-emma-laden.fr

## ERRATA NUMÉRO 109

• Dans notre sujet **Présents plus que parfaits**, sur la page 30, intitulée « Blanc poudré », il manquait le nom du concepteur de la valise Voyage en Terre de Poivres. Il s'agit de l'enseigne Terre Exotique, dont vous découvrirez l'ensemble des produits sur terreexotique.fr

• Toutes nos excuses pour l'erreur d'ingrédient glissé dans la recette de **gravlax de cabillaud**. Pour la réaliser, il fallait 800 g de filet de cabillaud et non 800 g de filet de saumon comme indiqué.



Retrouvez votre prochain  
**ELLE à table**  
dès le 2 mars 2017 pour  
préparer l'arrivée  
du printemps

ABONNEZ-VOUS À  
**Elle à table**



...EN PROFITANT  
D'OFFRES  
EXCLUSIVES SUR

[www.elleatableabo.com](http://www.elleatableabo.com)

# Elle à table

Gérante-directrice de la publication Constance Benqué

Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti

Rédaction en chef Sandrine Giacobetti

Direction artistique Jean-Philippe Roussilhe

Graphiste Philippe Langlais (*1<sup>re</sup> maquettiste*)

Secrétariat de rédaction Hélène Mallein

(*1<sup>re</sup> Secrétaire de rédaction*)

Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard

Collaboration Eugénie Michel (SR)

Natacha Arnoult - Julien Bouré - Clotilde Dusoulier

Christophe Felder - Marie Leteure - Véronique Liégeois - Michel Moulherat

Gaël Orioux - Emmanuelle Robin

Chefs de fabrication Patrick Renaudin et Philippe Redon

Photothèque Sylvie Garnier

Rédaction

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex

Tél. 01 41 34 66 87 - Fax. 01 41 34 67 10

E-mail : courrier.elleatable@lagardere-active.com

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés,  
SNC au capital de 78300 €. Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex

RCS Nanterre B 324 286 319. Associés Hachette Filipacchi Presse

Editrice Inma Bevan

Directrice de la promotion Alice Maine

Diffusion Jean-Pascal Goguet-Chapuis (*Directeur des ventes*)

Sandra Lai Shin Kong (*Responsable titre*)

Marketing Direct Sandrine Mascle (*Directrice*)

Corinne Keim, assistées de Arlette Kebreau

## FABRICATION

Tous droits de reproduction réservés Pré presse : Aito (Taverny)

Imprimé en France par Printed Alliance, 96, bd Henri Becquerel, B.P. 52207, 53000 Laval

Dépot légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2016. © par HFA 2011

Commission paritaire : 0314 K 78786. ISSN : 1293 5948

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse.

Au Canada, les marques ELLE et ELLE À TABLE sont détenues par France Canada

Éditions et Publications Inc et employées sous licence.

Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Lagardère Active SAS.

Président du directoire Denis Olivennes

## EDITIONS INTERNATIONALES

CEO Elle International Média licences François Coruzzi

Directrice Internationale Cristina Romero

assistée de Linda Bergmark, Flora Régiéber et Sonia Valoura

Directeur Licences Internationales Médias, Développement digital et Syndication

Mickaël Berret

Coordinatrice Syndication Internationale Audrey Schneuwly

## ELLE À TABLE DIGITAL

elleatable.fr

Rédactrice en chef Adèle Bréau

Rédactrice en chef adjointe Stéphanie Moyal Kohen - 01 41 34 99 79

Suivez-nous sur les réseaux sociaux : facebook.com/elleatable

Reagissez ou adressez-nous vos remarques sur community@elle.fr

## LAGARDÈRE PUBLICITÉ

10, rue Thierry Le Luron, immeuble Omega C,  
92300 Levallois-Perret, tél. 01 41 34 92 79

Présidente Constance Benqué

Directrice Générale Déléguée Caroline Pois Boisson

Directeur commercial Patrick Robin

Directrice de publicité Jennifer Imbert

01 41 34 96 80 - jennifer.imbert@lagardere-pub.com

Directrice de clientèle Sandrine Gaillardin

01 41 34 92 66 - sandrine.gaillardin@lagardere-pub.com

## PUBLICITÉ INTERNATIONALE

### LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING

149, rue Anatole-France, 92200 Levallois-Perret Cedex - France

CEO François Coruzzi

SVP/International advertising Stéphanie Delattre

tél. +33 (0) 1 41 34 90 69 - stephanie.delattre@lagardere-active.com

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.



LE PAPIER SE RECYCLE  
PENSEZ AU TRI SÉLECTIF.



CE MAGAZINE EST IMPRIMÉ  
SUR DU PAPIER CERTIFIÉ PEFC  
(HORS ENCARTS)

## RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez vous ou posez nous vos questions :

Par email : abonnementselleatable@cbaf.fr • Par internet : elleatableabo.com • Par téléphone : en France, tél. 01 75 33 70 36. A l'étranger, tél. (00 33) 1 75 33 70 36 • Par courrier : Elle à table Abonnements, BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9 • Tarifs France (1 an / 6 numéros) 18,50 €. Etranger : nous consulter, tél. (00 33) 1 75 33 70 36 • Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,80 € par numéro, 1,10 € de port)

# Elle à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année



## ABONNEZ-VOUS !

A compléter et à renvoyer sous enveloppe à affranchir à :  
ELLE à table Service abonnements - CS 50002 - 59718 Lille cedex 9

OUI, je m'abonne pour 1 an (6 numéros) à ELLE à table :

France 18,50 €.

Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) :  
nous consulter au 01 75 33 70 36.

### Mode de règlement choisi :

chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table

CB N°

Expire le :      mois      année      Signature :

Mme       M. (Merci d'écrire en majuscules)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
Merci d'indiquer votre adresse complète (rue, bâtiment, entrée, étage, lieu-dit...)      Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Pays : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse e-mail : \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir par e-mail, les offres des partenaires sélectionnés par ELLE à table.

ET 588

Gérez votre abonnement : [www.elleatableabo.com](http://www.elleatableabo.com)

### TARIFS ABONNEMENTS ÉTRANGER :

**SUISSE** 6 numéros : 35 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge Tél. 022 308 08 08 - e-mail : [abonnements@dynapresse.ch](mailto:abonnements@dynapresse.ch) [www.dynapresse.ch](http://www.dynapresse.ch)

**BELGIQUE** 6 numéros : 17,50 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - Route de Lennik 451 - 1070 Bruxelles Tél. (02) 556 41 40. Pour chèque bancaire ou virement bancaire simple - n° : 210-0980879-67.

**USA** 6 numéros : 54 \$ US - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : USACAN Media Corp. - 123A Distribution Way - Building H-1, Su 104 - Plattsburgh, NY 12901. Tél. 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332

**CANADA** 6 numéros : 55 \$ CAN - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - 8155, rue Lorrey Anjou (Québec) H1J 2L5. Tél. : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : [expsmag@expsmag.com](mailto:expsmag@expsmag.com)

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 : le droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition aux informations vous concernant peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit à l'adresse suivante, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319.

### KALIOS

Toute la Grèce sublimée en trois miels d'exception

Des miels artisanaux aux notes douces de caramel, de pignon et de pain d'épices apportées par l'intensité aromatique de la flore sauvage du Péloponnèse... Dénichés par les frères Chantzios à l'attention des acteurs de la gastronomie, ils se dégustent également en toute simplicité étalés sur une tranche de pain ou

dégoulinant sur un laitage de qualité. Ils sont appréciés tout autant pour leur richesse en antioxydants et en oligo-éléments si précieux pour la santé. Miel de Pin, 10 €/250 g, Miel de Fleurs sauvages, 10 €/250 g et Miel Fleurs sauvages & Pin, 8 €/250 g, disponibles sur le site.

→ Plus d'infos sur [mykalios.com](http://mykalios.com)



### SOCIÉTÉ

Délicieux et si facile à étaler!

Pour le plus grand bonheur des amateurs de roquefort, la célèbre laiterie a concocté une crème à tartiner au goût subtil et à la texture onctueuse qui ouvre bien des portes à la créativité en matière de tartines et d'apéritifs originaux, mais aussi pour exalter les recettes qui appellent les fromages persillés. Étale sur un bon pain,

il fait un encas parfait et sain pour les petits creux ou assouvir les envies du goûter. En vente dans les grandes et moyennes surfaces au prix indicatif de 2,20 € la boîte.

→ Infos et de nombreuses recettes originales sur [roquefort-societe.com](http://roquefort-societe.com)

### ST HUBERT

Une petite nouvelle dans la gamme Les Petits Plaisirs soja

Craquer de temps en temps pour un plaisir gourmand n'est plus un souci avec la gamme de desserts St Hubert à base de soja 100 % français, garanti sans OGM. Coup de cœur particulier pour leur petite dernière, la Mousse Chocolat noir. Sans lactose, sans gluten, sans arômes artificiels et pourtant délicieusement moelleuse, légère et aérée, ce dessert alléchant prend soin de votre santé tout en alliant goût,

qualité et plaisir. Découvrez les autres plaisirs gourmands de la gamme dédiée au soja, des desserts onctueux avec des morceaux de fruits généreux, des notes délicates de vanille et du chocolat noir aux arômes intenses. Dans les grandes et moyennes surfaces, au prix indicatif de 1,99 € les 4 pots de 50 g.

→ Infos, conseils nutrition et recettes sur [sthubert.fr](http://sthubert.fr)



### RIVIERA & BAR

Une innovation pour carafer les vins en quelques minutes seulement

iSommelier est une carafe brevetée mise au point par Riviera & Bar pour oxygénérer les vins, sublimer en quelques minutes leurs arômes et révéler leurs saveurs. Ce procédé performant a reçu l'aval de nombreux œnologues et professionnels, dont le Guide des Vins

de Bettane & Desseauve qui le recommandent sans retenue. Cette technologie naturelle très sophistiquée est par ailleurs d'une grande simplicité d'utilisation puisque iSommelier calcule automatiquement le temps de carafrage nécessaire. Prix indicatif, 500,15 €.

→ Infos et points de vente sur [riviera-et-bar.fr](http://riviera-et-bar.fr)



### MUSCAT DE RIVESALTES

Une découverte inestimable : le premier Muscat de l'année!

Très précieux pour ses arômes de raisin juste cueilli, sucré et croquant, ce premier Muscat de l'année ravit par sa fraîcheur et son élégance.

Il charme par ses arômes d'agrumes, de fruits exotiques, de pêche blanche, de litchi, de fleur d'oranger rehaussés par la menthe fraîche.

Il sera un compagnon parfait de la galette des Rois, d'un fromage persillé, mais il fera merveille aussi dans des recettes plus élaborées à découvrir sur le site. En vente dans les domaines, mais aussi chez les cavistes et dans la grande distribution.

→ Infos et recettes sur [muscatedenoel.com](http://muscatedenoel.com)

FILET MIGNON MULTI-LÉGUMES



CROQUE-MONSIEUR AU PAIN DE CAMPAGNE,  
JAMBON CRU ET MONT VULLY



SODA BREAD À L'ÉPEAUTRE  
ET FRUITS SÉCHÉS



POULET MARINÉ AU CURRY  
ET AU LAIT FERMENTÉ



## CROQUE-MONSIEUR AU PAIN DE CAMPAGNE, JAMBON CRU ET MONT VULLY (4 pers.)

Classique

Préparation : 15 mn > Cuisson : 35 mn

- 8 tranches de pain de campagne ou de pain aux fruits secs
- 4 tranches de jambon cru
- 120 g de mont vully (Suisse)
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de cassonade
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 30 g de beurre
- 1 poignée de pousses d'épinards

Pelez et émincez l'oignon. • Faites-le revenir doucement dans l'huile d'olive et 10 g de beurre, 8 mn environ. Ajoutez la cassonade et le vinaigre et faites compoter 15 mn environ. Réservez. • Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Étalez le jambon, l'oignon, le fromage et les pousses d'épinards sur 4 tranches de pain. Recouvrez avec les autres tranches de pain. • Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle et faites dorner doucement les croque-monsieur 3-4 mn de chaque côté. • Déposez-les sur une plaque à four (si votre poêle ne passe pas au four) et poursuivez la cuisson 3-5 mn.

**À TABLE** Dans votre verre !

Servez avec un Hecto de Guillaume Clusel, un Coteaux du Lyonnais (cépage chardonnay, élevé en fût, ce qui lui donne un goût de noisette), gras et sec à la fois.

PHOTO Valéry Guedes RÉALISATION Natacha Arnoult

## FILET MIGNON MULTI-LÉGUMES (6 pers.)

Equilibré

Préparation : 20 mn > Cuisson : 35 mn

- 1 filet mignon de porc
- 4 carottes ► 2 courgettes ► 1 patate douce
- 2 échalotes ► 2 gousses d'ail
- paprika ► cumin
- 300 g de sarrasin ► 3 c. à soupe de graines de courge
- huile d'olive
- thym et romarin

Pelez les légumes et coupez-les en julienne avec une mandoline. • Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte, faites revenir les échalotes émincées et l'ail haché, puis la viande découpée en morceaux. Salez et poivrez. Poudrez de paprika et d'un peu de cumin. • Ajoutez un peu de thym, de romarin, les légumes, remuez bien. Versez 1 verre d'eau, couvrez et laissez mijoter 25 mn. • Faites cuire le sarrasin dans de l'eau bouillante salée en suivant les conseils portés sur le paquet. Egouttez-le, arrosez-le d'un filet d'huile d'olive et mélangez-le aux graines de courges grillées à sec dans une poêle. • Pour servir, répartissez le sarrasin dans des assiettes et recouvrez avec les légumes et la viande ou bien mélez tout dans la cocotte et servez.

**À TABLE** Variantes !

Vous pouvez aussi ajouter 125 g de champignons de Paris émincés ou un mélange de champignons.

Vous pouvez remplacer le sarrasin par de la semoule.

PHOTO Jérôme Bilic RÉALISATION Marie Leteuré

## POULET MARINÉ AU CURRY ET AU LAIT FERMENTÉ (4 pers.)

Vite fait

Prép. : 10 mn > Cuisson : 20 mn > Repos : 2 h

- 400 g de blancs de poulet
- 30 cl de lait fermenté
- 2 c. à café de curry indien
- 8 capsules de cardamome
- 2 pincées de graines de fenouil
- 1 gousse d'ail ► 4 cives
- 1 pincée de piment
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Découpez le poulet en dés. • Disposez les morceaux dans un plat. Ajoutez 15 cl de lait fermenté, 1 c. à café de curry, 4 capsules de cardamome et 1 pincée de graines de fenouil, du sel et du poivre. Mélangez et laissez mariner 2 h. • Pelez et hachez l'ail. Rincez les cives, émincez-les. • Faites sauter 10 mn le poulet égoutté dans l'huile bien chaude, 1 c. à café de curry, le piment, l'ail, le reste de la cardamome et des graines de fenouil. Remuez et laissez colorer à feu vif. • Mélangez le reste de lait fermenté, du sel, du poivre et les cives hachées. • Servez le poulet bien chaud, nappé de lait fermenté.

**À TABLE** Léger !

Mariné dans du lait fermenté, le poulet reste tendre et moelleux.

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Sandrine Giacobetti

## SODA BREAD À L'ÉPEAUTRE ET FRUITS SÉCHÉS

(pour 1 pain)

Healthy

Préparation : 15 mn > Cuisson : 40 mn

- 200 g de farine d'épeautre
- 150 g de farine de blé
- 1 c. à café de sucre roux
- 1 sachet de levure alsacienne ou 1 c. à soupe de bicarbonate de soude alimentaire
- ½ c. à café de sel
- 30 cl de lait fermenté
- 45 g de raisins secs
- 35 g de graines de sésame

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Mélangez les farines, le sucre, la levure et le sel, puis versez le lait fermenté. • Travaillez la pâte, ajoutez les raisins et la moitié du sésame. • Disposez la pâte dans un moule à cake ou en couronne. Saupoudrez avec le reste des graines de sésame. • Faites cuire au four 35 à 40 mn. • Laissez refroidir et découpez en tranches. Dégustez avec du beurre ou du fromage frais.

**À TABLE** Un pain express inratable !

A la fois croustillant et moelleux, vous pouvez le trancher (après refroidissement complet) et le congeler. Réchauffez ensuite au grille-pain.

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Sandrine Giacobetti

FILET D'AGNEAU EN CROÛTE DE TRUFFE,  
SAUCE PÉRIGUEUX



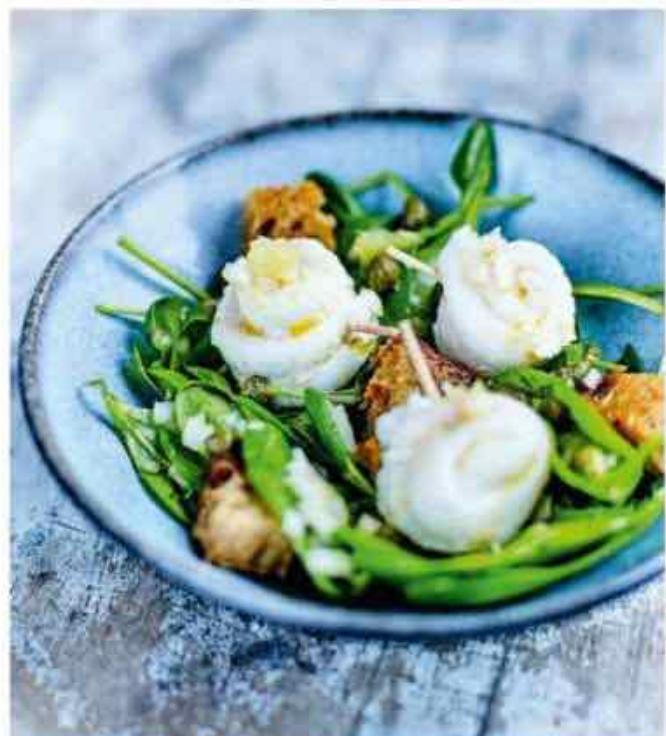
SOLE AU SATAY ET CHOU-FLEUR



RECETTE DE BASE DU LAIT FERMENTÉ  
MAISON, NATURE, SUCRÉ OU SALÉ



VAPEUR DE SOLE, POUSSES  
À LA GRENOBLOISE



## SOLE AU SATAY ET CHOU-FLEUR (4 pers.)

Tout simple !

Préparation : 20 mn > Cuisson : 40 mn

► 2 soles d'environ 800 g chacune

► 200 g de farine

► 4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin

► 80 g de beurre

► 2 c. à soupe de satay

► 1 chou-fleur

► 40 g de beurre demi-sel

Faites vider les soles et retirer leur peau. • Lavez le chou-fleur. Avec un couteau, râpez l'extrémité des fleurettes pour récupérer un petit bol de miettes, puis réservez au réfrigérateur. • Taillez le reste du chou-fleur en gros dés et faites-les cuire environ 30 mn à l'eau salée. Egouttez le chou-fleur, ajoutez le beurre demi-sel et mixez fortement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez dans une casserole. • Assaisonnez les soles en sel et en poivre. Versez la farine dans un plat, passez la sole dans la farine et tapotez-la pour enlever l'excédent. • Faites chauffer une grande poêle avec l'huile de pépins de raisin. Saisissez les soles pour obtenir une jolie coloration, puis retournez-les. • Ajoutez le beurre, le satay, les miettes de chou-fleur et faites cuire encore 5 à 6 mn sur le feu en arrosant généreusement. Placez les soles sur un plat avec les miettes de chou-fleur au satay et servez la purée de chou-fleur à côté.

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Sandrine Giacobetti

## FILET D'AGNEAU EN CROÛTE DE TRUFFE,

### SAUCE PÉRIGUEUX (4 pers.)

*Recette adaptée de l'école du Ritz / Sophistiqué !*

Préparation : 30 mn > Cuisson : 30 mn > Au frais : 30 mn

► 1,5 kg de filet d'agneau (dans la selle) ► 1 crêpine ► huile d'olive

Pour la farce

► 100 g d'épaule de veau hachée ► 2 blancs d'œufs

► 5 cl de crème liquide ► 60 g de brisures de truffe

Pour la sauce Périgueux

► 2 échalotes ► 50 g de petits champignons de Paris

► 20 g de beurre doux ► 30 g de truffes hachées ► 5 cl de jus de truffe

► 2,5 cl de cognac ► 10 cl de madère ► 20 cl de fond de veau

Préparez la farce fine : dans le bol d'un robot, mélangez le veau et les blancs d'œufs. Versez la crème, assaisonnez en sel et en poivre, incorporez les brisures de truffe. Réservez au frais. • Préparez la sauce : dans une sauteuse, faites suer 1 mn les échalotes et les champignons émincés, puis flambez au cognac. Versez le madère pour déglaçer et laissez réduire d'1/3. Ajoutez le fond de veau et le jus de truffe, faites réduire de moitié. • Filtrez la sauce au chinois et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les truffes hachées et montez la sauce au fouet en incorporant le beurre. Réservez au chaud. • Assaisonnez le filet d'agneau en sel et en poivre. • Étalez la crêpine sur le plan de travail, déposez la farce fine dessus avec une spatule et étalez-la. Posez le filet dessus et roulez-le afin de former un ballotin (coupez l'excédent de crêpine). Mettez au frais 30 mn. • Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. • Faites saisir la viande dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et placez-la dans un plat à four. Enfournez 8-10 mn. • Servez aussitôt avec la sauce à part et une cocotte de légumes d'hiver (salsifis, carottes, cerfeuil tubéreux, etc.).

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Sandrine Giacobetti

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

## VAPEUR DE SOLE, POUSSES À LA GRENOBLOISE (4 pers.)

Raffiné !

Préparation : 15 mn > Cuisson : 2-3 mn

► 4 soles entières d'environ 400 g chacune

► 1 belle tranche de pain de campagne

► 200 g de pousses d'épinards

► 1 citron jaune ► huile d'olive

► 2 c. à café de câpres

► 2 oignons nouveaux

Faites enlever la peau des soles et lever les filets. • Taillez-les en 2 dans le sens de la longueur. Réalisez des petits rouleaux de sole et maintenez-les avec des piques en bois. • Lavez à grande eau les pousses d'épinards et égouttez-les. • Retirez la peau du citron avec un couteau, enlevez les quartiers, puis taillez-les en petits dés. Taillez finement les oignons. • Dans un saladier, mélangez bien les pousses d'épinards, les câpres, le citron, l'oignon, 2 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. • Toastez le pain de campagne pour obtenir une jolie coloration, coupez-le en gros morceaux et ajoutez-les aux pousses d'épinards. • Faites chauffer un cuit-vapeur et déposez les rouleaux de sole assaisonnés dans le panier vapeur. Faites cuire 2-3 mn. • Sortez les rouleaux et servez avec les pousses d'épinards.

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Sandrine Giacobetti

## RECETTE DE BASE DU LAIT FERMENTÉ MAISON,

### NATURE, SUCRÉ OU SALÉ (pour 1 litre)

Ultra-facile

Préparation : 5 mn > Cuisson : 5 mn > Repos : 24 h

► 1 l de lait demi-écrémé de vache (ou de chèvre)

► 1 sachet (6 g) de ferments lyophilisés pour kéfir

Faites légèrement tiédir le lait (à 30 °C environ). • Dans un verre, diluez les ferments avec une petite quantité de lait tiède. Ajoutez ce mélange au reste de lait et mélangez. • Versez dans une bouteille ou une carafe munie d'un bouchon. Placez la bouteille fermée 24 h dans une pièce à 20-22 degrés. • Conservez ensuite le lait fermenté au réfrigérateur, 3 à 4 jours maximum.

**À TABLE** *Un bon protecteur !*

*Nature, sans aucun additif, le lait fermenté maison contribue à restaurer et à protéger la flore intestinale.*

### VERSION SUCRÉE

Ajoutez 1 sachet de sucre vanillé ou 1 c. à soupe de sucre roux (ou complet) pour 50 cl de lait fermenté. Servez avec des graines de grenade, des dés de kiwi, des rondelles de banane, de la cannelle, des fruits secs en petits morceaux, des graines, etc.

### VERSION SALÉE

Ajoutez, pour un verre de lait fermenté, 1 pincée de poivre, 1 à 2 pincées de menthe, de basilic, de persil ou de coriandre hachés, du gingembre râpé, du curcuma, du sel aux algues, du gomasio, etc.

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Véronique Liégeois



## L'EUROPE SIGNE LES PRODUITS DE SES TERROIRS

KIWI DE L'ADOUR



### Le Fleuron des kiwis de l'hiver au printemps

Au pied des Pyrénées, sur les berges de l'Adour, est cultivé le savoureux kiwi de l'Adour, présent sur les étals de mi-décembre à mai.

Dodu, ferme, avec une chair d'un vert particulièrement intense, il est plus sucré, fondant et juteux que les autres kiwis.

Reconnu par le signe officiel de qualité IGP, il est la parfaite alliance entre origine et qualité.

Autant de bonnes raisons d'en consommer pour faire le plein de vitamines en hiver !

**Goûtez la différence !**

L'OR

LE PUR PLAISIR  
ESPRESSO

MAINTENANT DANS UNE  
**CAPSULE ALUMINIUM**

