

# marmiton

**C'EST DE SAISON**

**Endive,  
clémentine,  
kiwi, chou**

**Nos conseils et nos recettes**

**MIEUX MANGER**

**Est-ce que tout  
est bon dans  
le poisson?**

**Mon dîner  
en 17 minutes  
chrono**



**82** recettes  
**vraiment**  
pour l'hiver

**On ne rate rien de 2017!**  
Les événements à ne pas manquer  
+ nos bonnes résolutions

**QU'EST-CE QU'ON MANGE ?**

**6** currys qui vont  
vous faire  
aimer **les épices**

**On se choux-choute avec**  
des éclairs, des chouquettes,  
un paris-brest...

**10** façons de  
(re)découvrir  
**les pois chiches**



# Les Fromages de Suisse

## L'excellence par tradition



### LE GRUYÈRE®

SWITZERLAND

L'unique, à l'arôme subtil et au goût typé. Au lait cru. Affiné de 5 à 18 mois.



### Appenzeller®

SWITZERLAND

Le corsé, puissant et aromatique. Au lait cru. Brossé avec une saumure aux herbes de montagne pendant l'affinage.



### EMMENTALER®

SWITZERLAND

L'original suisse

L'original, une saveur fruitée aux nuances de noisette et noix. Au lait cru. Affiné 4 mois minimum.

### TÊTE DE MOINE®

FROMAGE DE BELLELAY

L'inimitable, à l'apéritif ou sur plateau, en Rosettes, au goût fleuri. Au lait cru de montagne.



ROSSI conseil - RCS Paris B 422 496 018 - Crédit photo : Caroline Faccioli



Découvrez toute la diversité des Fromages de Suisse sur [fromagesdesuisse.fr](http://fromagesdesuisse.fr)

Entrez dans le clan des connaisseurs



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

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



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

ÉDITO

# Surprise !!!

L'équipe Marmiton a l'immense joie de vous annoncer le lancement de **LA NOUVELLE FORMULE** du magazine.

Après quatre mois de travail acharné, de réunions enflammées, de discussions passionnées nous sommes fiers de vous dévoiler cette nouvelle version qui est aussi la **VÔTRE!**

Elle contient :

- ✦ **tout ce que vous aimiez dans la précédente (moins ce que vous n'aimiez pas)**
- ✦ **tout ce que vous auriez aimé y trouver**
- ✦ **des réponses à la question « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »**
- ✦ **des recettes et des techniques pour recevoir et s'améliorer**
- ✦ **des rubriques qui vous donnent la parole**

On a bien sûr conservé ce qui a fait le succès de Marmiton :

- ✦ **des recettes testées et approuvées par vous**
- ✦ **la rubrique Mieux Manger pour allier plaisir et équilibre !**

Cerise sur le gâteau, Marmiton Magazine s'engage sur le fond et sur la forme :

- ✦ **avec un papier 100% recyclé, imprimé en France**
- ✦ **en donnant la parole à ceux qui aiment leurs produits : agriculteurs et producteurs**
- ✦ **en privilégiant la lutte contre le gaspillage alimentaire**

Marmiton Magazine existe depuis plus de 6 ans et c'est grâce à vous chers Marmitonauts ! Vous nous en avez donné l'idée, nous l'avons fait, et il vous doit son succès. Alors un immense

 **Merci** 

**MERCI À VOUS TOUS. MERCI D'ÊTRE LÀ.**

**NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR NOUS DIRE CE QUE VOUS PENSEZ DE CETTE NOUVELLE FORMULE APRÈS L'AVOIR DÉVORÉE JUSQU'À LA DERNIÈRE PAGE !**

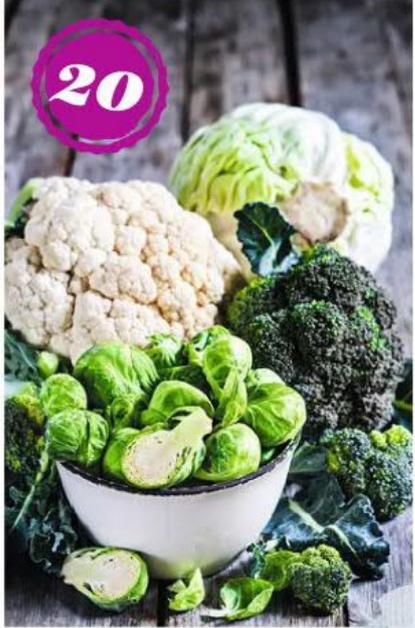
**PS : EXCELLENTE ANNÉE 2017 !!! QUE LE BONHEUR SOIT AU BOUT DE LA FOURCHETTE ;-)**

*par Claire et toute l'équipe Marmiton*

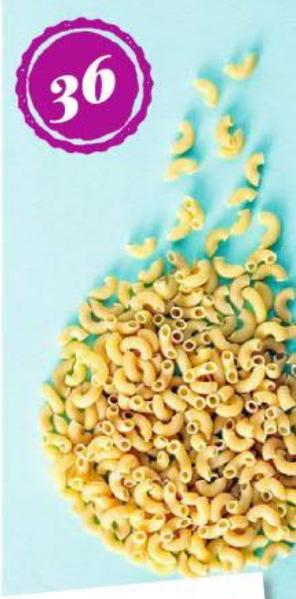
16



20



36



26



50



Véritable fondue savoyarde

# SOMMAIRE

Croquettes au parmesan



Gratin dauphinois



Cassoulet au confit de canard



Gratin de pommes de terre fondant



- 3 **Édito**
- 6 **Le billet d'humeur de Christophe,**  
« Rien n'est tout blanc ni tout noir »
- 8 **La gazette** des réseaux sociaux
- 10 **Les MarmiTests**
- 12 **Les news** à dévorer
- 14 **Les news** insolites
- 16 **Tour de France culinaire,**  
Avec Sébastien Formal, un jeune chef à vélo
- 18 **Portrait :** l'innovation est dans le pré

### 19 **JE FAIS MON MARCHÉ...**

Le chou de Milan, l'endive, l'ananas, le kiwi, la clémentine, la fourme d'Ambert, le lieu noir

### 35 **QU'EST-CE QU'ON MANGE ? MON MENU EN 17 MIN CHRONO**

- 36 **Les coquillettes,** bien plus qu'une amourette
- 38 **Une omelette,** ok mais pas  
qu'en cassant des œufs
- 39 **La galette bretonne** s'invite à la fantasia
- 40 **J'ai (un peu) de temps** pour me faire plaisir
- 41 Je veux manger du **blanc de poulet** moelleux
- 42 **Petit déjeuner** de roi pour petit prince
- 44 **Le match :** lait entier ou écrémé ?
- 46 10 raisons d'avoir une boîte  
de **pois chiches** dans son placard
- 48 Un chili = **4 plats**

### 50 **DOSSIER RECETTES MES RECETTES VRAIMENT POUR L'HIVER**

- 85 **CE SOIR, JE REÇOIS !**
- 86 **Curry,** des spécialités  
qui ne manquent pas de piquant
- 92 **Shopping.** Escale en Inde
- 94 Mon **Nouvel An chinois**
- 96 6 conseils pour survivre à la **Saint-Valentin**

### 98 **DOSSIER PÂTISSERIE. JE PÂTISSÉ AVEC LES CHOUX**

### 115 **DÉCRYPTÉ POUR VOUS. LE SIAL, À QUOI ÇA SERT ?**

### 120 **DOSSIER SURPRISE MON CALENDRIER 2017 DES GRANDS RENDEZ-VOUS FOOD À NE PAS MANQUER**

### 126 **News culture** à picorer

### 127 **MON CAHIER « MIEUX MANGER »**

- 142 **Le courrier** des lecteurs
- 144 **L'index** des recettes



par  
Christophe Duhamel

# Rien n'est tout blanc ni tout noir

*Sans gluten : mode ou nécessité ? Avec ou sans produits laitiers ? Avec ou sans sucre ?  
Gentils producteurs contre méchants industriels ? Sortons un peu des clichés...*

Souvent, les grands titres des dossiers, émissions ou articles liés à l'alimentation nous invitent à « choisir notre camp » entre deux postures, souvent aussi caricaturales l'une que l'autre. Comme si les choses étaient si simples ! Des titres racoleurs nous « vendent » une vision du monde binaire, simple, comme si le talent de l'auteur et l'avis des meilleurs experts allaient d'un coup faire se lever le brouillard de l'incertitude et dévoiler des règles simples et immuables. Mais le monde n'est pas simple, tout le contraire, surtout lorsqu'il s'agit d'alimentation.

## LAISSONS (ENFIN) TOMBER DESCARTES !

Depuis Descartes, on a tendance à découper les problèmes jusqu'à obtenir des petits morceaux de problèmes plus simples à résoudre. Mais, au passage, on perd énormément d'information<sup>(1)</sup>. Comme si on soignait des symptômes sans se préoccuper de leur cause.

Ainsi, l'impact de tel ou tel aliment sur la santé ne devrait pas être pensé par rapport à un organe uniquement, mais l'ensemble des organes et leurs interactions. Les perturbateurs endocriniens, par exemple, ont un impact sur le système hormonal dans son ensemble.

Autre exemple, la flore intestinale et sa bonne santé ont un impact majeur sur le fonctionnement de notre cerveau, et sur notre santé en général.

Et, plus globalement, un aliment peut être bon pour la santé, mais mauvais pour l'environnement ou pour ceux qui le produisent. On vante les bénéfices santé de l'avocat, mais il faut 1 000 litres d'eau pour en produire un...

<sup>(1)</sup> Si le sujet vous intéresse, lisez la passionnante « Introduction à la pensée complexe », d'Edgar Morin.

## LE TERRAIN FAIT BEAUCOUP, ET LE TERRAIN... C'EST NOUS !

Ce qui est vrai pour moi n'est pas forcément vrai pour mon voisin. Le « terrain » est différent : âge, sensibilité, degré d'acidité de l'organisme, patrimoine génétique, sédentarité, habitudes... sans oublier nos goûts ! Il faut donc se garder de donner des conseils trop péremptoirs sans une connaissance détaillée de ce fameux « terrain ».

## JE NE SAIS QU'UNE CHOSE, C'EST QUE JE NE SAIS RIEN

Les rôles respectifs du sucre et des graisses dans l'obésité sont en train d'être revus, l'idée même que le cholestérol soit mauvais pour la santé est aujourd'hui sérieusement remise en cause. Qui sait ce que les dernières études et les prochaines découvertes vont nous apprendre ? Soyons humbles ! Même le meilleur des experts, le plus savant des médecins ne peut tout connaître. Nous avons encore beaucoup à découvrir et à comprendre.

## MÉFIONS-NOUS DES IDÉES SIMPLES

Méfions-nous des gens qui nous vendent une vision simpliste du monde. Les choses sont toujours plus complexes qu'elles n'en ont l'air ! Et surtout, essayons au maximum de comprendre par nous-mêmes, mais aussi d'expliquer aux autres. Car si les choses sont complexes, les simplifier à outrance est une tromperie ou une manipulation (hélas courante en politique), les expliquer est un devoir. C'est pour cela que, chez Marmiton, nous suivons de près tous ces sujets avec le double objectif d'en comprendre le maximum et de vous l'expliquer, mais aussi de sortir des clichés et de créer un vrai dialogue entre tous les acteurs de l'écosystème : les consommateurs que nous sommes, les industriels, les producteurs, car nous gagnerons tous à dialoguer et à faire avancer les choses ensemble plutôt qu'à rester chacun dans notre coin.



DES TOMATES  
DU VINAIGRE, DU SUCRE, DU SEL, DES ÉPICES, DES HERBES  
*et c'est tout !*



H.J. Heinz France SAS, société au capital de 40 250 000 euros, immatriculée au RCS de Paris, La Défense Cedex, RCS Numéro de l'unité 388.

**HEINZ**

**CULTIVEZ VOS TOMATES, NOUS EN FERONS DU KETCHUP !**

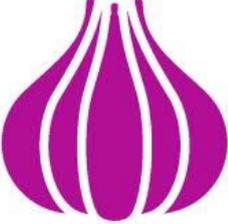
POUR RÉCUPÉRER VOS GRAINES, RENDEZ-VOUS SUR 

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# La gazette des réseaux sociaux

Marmiton, c'est une grande communauté qui partage au quotidien autour d'une passion commune : cuisiner (et manger aussi). Elle s'exprime sur le site, sur le magazine (celui que vous tenez dans les mains) et aussi beaucoup sur nos réseaux sociaux. La gazette des réseaux sociaux, c'est une manière de relayer tout ça. Des astuces, des inspirations, des questions, des anecdotes... Un moment choisi dans le flux des conversations virtuelles auquel on donne la chance de vivre sur papier. Par Camille Benitah

Et vous, c'est quoi, votre **bruit préféré** en cuisine ?

<p><b>CHANTAL :</b> « Le bruit des casseroles, des plats, des éclats d'ail qui "fristouillent" dans un petit peu d'huile d'olive. On ajoute des pâtes cuites et égouttées, sel, poivre, et hop ! dans l'assiette, parsemé de quelques copeaux de parmesan. Hmm ! »</p>	<p><b>Christine :</b> « Comme disait ma grand-mère, écoute les pâtes, elles te parlent quand elles sont cuites. »</p> 	<p><b>Ce bruit craquant des œufs en train de frire dans le beurre, et celui du grille-pain qui annonce que les toasts sont prêts, quand ça sent bon le café chaud. HmMMM, la vie est belle !</b> <i>Lydia-Sophie</i></p>	<p><b>PAUL :</b> « L'ignon ou l'échalote qui frétille dans le beurre. »</p> 	<p><b>Fanfan :</b> « Un chef qui émince à la vitesse de l'éclair ! »</p> 
	<p><b>Pénélope :</b> « Le "chant" du pancake »</p>		<p><b>MADO :</b> « Le bruit de la fourchette qui bat les œufs pour faire une omelette bien baveuse. »</p>	<p><b>CÉDRIC :</b> « Le minuteur qui sonne pour dire que c'est cuit ! »</p> 
<p><b>OPHÉLIE :</b> « Le bruit de la vaisselle quand mon homme la nettoie. »</p>	<p><b>ROMY :</b> « Le doux bruit de la croûte du pain frais qui craque... le chant du pain, quoi ! »</p> 		<p><b>FRANCINE :</b> « Quand je presse entre mes doigts, près de mon oreille, une part de gâteau très moelleux ! »</p>	<p><b>Claire :</b> « Le pschhh de la pâte à crêpes versée dans la poêle. »</p>

Venez discuter et partager au quotidien avec nous sur Facebook, Instagram et Snapchat.

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

#lafabriqueaexcuses

« Il paraît que ça donne  
bonne mine. »

- Fanny

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

- Leïla

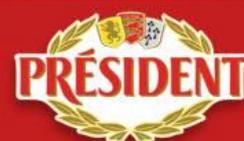
« C'est pas ma faute  
si c'est trop bon ! »

- Nicolas

RS - LE SIC - 21 025 TOUCHES - 53810 CHANGÉ - RCS LAVAL - SIREN 40293753



Irrésistiblement fondante.



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

# MarmiTests

## PAR VOUS, LES INTERNAUTES DE MARMITON

Chaque mercredi sur Marmiton, les internautes qui le souhaitent peuvent s'inscrire pour tester les dernières nouveautés de nos partenaires. C'est le principe des MarmiTests. Les testeurs sélectionnés reçoivent le produit chez eux et peuvent le tester, encore et encore, avant de rendre leur verdict : le produit est-il pratique, utile, bon ? Leurs commentaires et leurs notes sont ensuite publiés dans la rubrique MarmiTests sur le site. Retrouvez aussi ici chaque mois les derniers produits les plus aimés par les Marmitonautes (ils ont tous obtenu une note supérieure à 3,5/5). Qu'est-ce qu'on teste ? Des nouveautés, des produits innovants ou qui cherchent à se faire connaître.



### MÉLANGES PARFAITS ITALIENS, MAGGI

**Ce que c'est :**

Assaisonnement en stick : mélange d'herbes, d'épices, de sel et d'aromates pour parfumer un plat pour 4 personnes. **Apprécié pour** sa simplicité d'utilisation, le fait que ce soit la bonne dose et que l'on puisse l'emporter partout.



### QUINORI DE PRIMÉAL

**Ce que c'est :**

un mélange de quinoa, quinoa rouge, riz complet et pois chiches bios. **Apprécié pour** son croquant, le fait qu'il permet de varier son alimentation facilement, son goût agréable et son originalité.



### PÂTES AUX ŒUFS FRAIS LUSTUCRU

**Ce que c'est :**

4 types de pâtes aux œufs frais : coquillettes, lasagnes, spaghetti courts et spaghetti longs. **Apprécié pour** leur bonne tenue, leur cuisson rapide et le fait qu'elles ne collent pas après cuisson.



### MOULES À MINICANNELÉS, BOUTIQUE MARMITON

**Ce que c'est :**

un moule en silicone coloré, made in France pour réaliser des minicannelés.

**Apprécié pour** le démoulage facile, la facilité d'entretien, les bords rigides pour éviter d'en mettre partout.



### DUO HUILE & BEURRE LESIEUR

**Ce que c'est :**

un mélange composé de 90 % d'huile de tournesol et 10 % de beurre clarifié. Muni d'un bouchon Stop Goutte, le flacon reste propre et permet de doser facilement.

**Apprécié pour** n'avoir plus d'huile sur les mains, le mélange beurre et huile est déjà fait, il n'y a pas d'éclaboussures et les aliments dorment bien.



### MULTICUISEUR CONNECTÉ HD3198/77 DE PHILIPS

**Ce que c'est :**

un multicuiseur qui dore, mijote, cuit à la vapeur ou au four tous les aliments. Il fait aussi étuve pour les yaourts et maintient au chaud. Connecté à votre smartphone en wifi, il vous permet de suivre la cuisson d'où vous voulez.

**Apprécié pour** son utilité au quotidien, le fait qu'il permet de gagner du temps et de ne pas multiplier les casseroles, qu'il ne prend pas trop de place et est facile d'entretien.

### À VOUS DE JOUER !

Vous voulez devenir MarmiTesteur ou MarmiTesteuse ?

Contactez-nous sur [www.marmiton.org/marmitests](http://www.marmiton.org/marmitests)

100 % des testeurs ont tenté leur chance :-)



# L'APÉRO Camembert

DE NOUVELLES RECETTES  
POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO

TOAST BRIOCHÉ  
SUCRÉ-SALÉ



TOAST  
CRAQUANT ET POIVRÉ



FONDUE  
DE CAMEBERT  
À PARTAGER



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

*Prenons la vie côté plaisir*

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

# NEWS À DÉVORER



## CHOCOLATE ADDICT

Fini la tablette, bonjour les « cassés » du chocolatier belge Belvas : on savoure ces morceaux à la taille irrégulière. Bio et à partir de chocolats grands crus, ils se dégustent avec une tasse de thé ou de café.

Trois choix : **Je suis sous le choc (olat)**, chocolat au lait, noix de coco, amandes et sel de mer ; **All You Need Is Love Chocolate**, chocolat noir, quinoa, baie de goji et graines ; **N'ayez pas peur du noir**, chocolat noir, sucre de fleur de coco, éclats de cacao et sel de Guérande. **De 4,49 à 4,99 € (120 g), dans les magasins Naturalia.**



## Accro au café

À vous d'apprendre à distinguer les notes corsées, douces ou fruitées à travers des graines d'exception. **Box découverte**, (6 cafés : espresso d'Italie, Mexique, Rwanda, Éthiopie, Salvador et Colombie). **Coffret de dégustation, 65 €** (1 cafetière, 1 carafe, 100 filtres, 1 cuillère et 3 paquets de café), **GramGram.**

## EN HAUSSE

### LE NOIR

La vague de black food continue de déferler dans les capitales européennes. Burgers couleur suie, ingrédients noir d'encre, garniture charbon, baies noires... Les aliments affichent un look délicieusement ébène qui va de pair avec une découverte sur le plan nutritionnel. Un parti pris audacieux qui surprend autant visuellement qu'en bouche, puisque l'on en profite pour découvrir le charbon de bambou, le sésame noir ou les algues.

### LE MOULE À GÂTEAU

Selon une équipe de chercheurs de Nouvelle-Zélande (après une étude menée sur 600 étudiants), faire des activités créatives serait une arme antidéprime. Et devinez la première activité citée ? La pâtisserie. Alors hop, on fait plus souvent ses madeleines ou son gâteau au yaourt aux pommes (ou le bavarois du dimanche) car c'est bon pour le moral !

### LES HÛITRES !

La chaîne Le Bar à huîtres, à Paris, propose pour la première fois ses somptueux plateaux de fruits de mer en livraison à domicile, 7 jours sur 7, toute l'année et de midi à minuit : les plateaux sont livrés par un chauffeur en costume cravate dans tous les arrondissements pour 14 € supplémentaires (les frais de livraison sont offerts à partir de 100 € de commande).

## EN HAUSSE

## TEA TIME À LA FRANÇAISE

# 60%

des Français (soit presque 2 sur 3) boivent du thé.

Une consommation en constante progression.



## Sans alcool, c'est IN

Fini le temps où, quand on triniquait sans alcool, c'était jus d'orange ou eau gazeuse. Les jeunes start-up comme *Borderline* (située à Saint-Denis) l'ont bien compris. Outre le packaging et les noms délirants de leurs créations (*Dandy des bas-fonds*, *Cougar puritaine*, *Nymphette délicieuse...*), on aime leur composition ultra clean : un fruit, une épice et/ou une fleur.



## QUAND LA MER SE DÉCHAÎNE

L'Atelier du poissonnier propose son best of de la conserverie autour de 4 recettes incontournables. Le saumon, la daurade, les sardines ou les saint-jacques s'associent aux crevettes, tomates confites et lard, offrant une belle découverte gustative à l'heure de l'apéro. **Coffret 100 % Best of de 4 rillettes, 22 €, L'Atelier du poissonnier.**



PARCE QU'UNE  
GRANDE TASSE MÉRITE AUSSI  
UN GRAND CAFÉ.



Vertuo   
LE CAFÉ À LA HAUTEUR DES GRANDES TASSES



**NESPRESSO**<sup>®</sup>  
*What else?\**

# NEWS INSOLITES

## ON A AIMÉ... OU CARRÉMENT RIGOLÉ !



### Ce chocolat, mon héros

Avec ces nouvelles créations, on ne se contente pas de déguster le chocolat, on l'écoute ! En effet, ces tablettes sont gourmandes, mais aussi technologiques ! En scannant chacune d'entre elle via une application, on découvre l'histoire des six personnages que l'on s'apprête à dévorer. Les enfants vont adorer ! Chocolat Woow E-motion, à partir de 5 € la tablette, le coffret de 6 tablettes 30 €, PCB.



### Kiss me

On la connaît ronde, on l'a vu carrée, garnie de bijoux, de lingots d'or... Cette année, voilà qu'elle embrasse notre gourmandise, tant par son goût que par sa forme. Un flan frais et léger dont les notes de passion et de pétales de rose flirtent avec les framboises. Du 2 au 21 janvier 2017 chez Fauchon Paris. La Galette Bouche, pour 4 à 6 personnes, 35 €, Fauchon.

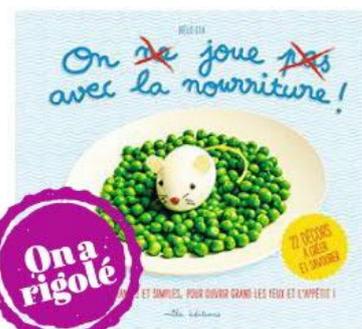


### Un couteau au sommet

Amateurs de tables d'observations, vous allez vous en couper une belle tranche ! Cette nouvelle gamme de couteaux à dents majestueuses reprend la forme des sommets les plus mythiques des Alpes. C'est sûr, votre prochaine miche de pain va trembler devant le sommet du mont Blanc ! Couteaux à pain, à fromage, à steak, et universel, à partir de 59 € pièce, Panorama Knife.

### On s'en paye une tranche

Au pays de la baguette, on fête désormais sainte Tartine ! Cette belle initiative lancée par la conserverie artisanale Rue Traversette met en avant la simplicité et la gourmandise dans les commerces de proximité. Ainsi, le 30 janvier, chez son boulanger, dans la brasserie du coin, dans l'épicerie du quartier comme à la cantine, on croque dans une belle tartine, bien garnie et savoureuse.



### On ne joue pas avec la nourriture ?

Et bien si ! Ce livre de « food art » adapté aux plus petits prouve le contraire et accompagne les enfants dans plusieurs créations ludiques à croquer. Au menu : 22 recettes pour manger équilibré et varié. L'œuf dur se transforme en souris, la brioche se fait carrosse, une pomme de terre montre les dents... « On ne joue pas avec la nourriture » de Hélo-Ita, éd. Mila, 13,90 €.



DÉCOUVREZ LA TECHNOLOGIE VERTUO.  
NOUVELLE MACHINE. NOUVELLES CAPSULES.



Vertuo   
LE CAFÉ À LA HAUTEUR DES GRANDES TASSES

\*Quel d'autre ? - NESPRESSO FRANCE SAS - SIREN 302 397 821 - RCS PARIS.

**NESPRESSO**<sup>®</sup>  
*What else?\**

# Tour de France culinaire

*Marmiton accompagne Sébastien Formal, un jeune chef, sur les routes de France. Il a décidé d'enfourcher son vélo à la rencontre des producteurs et autres passionnés de bons produits. Rendez-vous à chaque numéro pour son coup de cœur saisonnier. Un tour de France pas comme les autres. Première étape ? Les présentations.*

## Qui es-tu ?

Je me présente donc, Sébastien Formal, cuisinier. J'ai grandi dans une ferme du Morbihan et, plongé dans les parfums de sous-bois, de confitures, de far breton, d'air marin et de repas mémorables, j'ai su, dès l'âge de 6 ans, que je deviendrais cuisinier. À 15 ans, direction Saint-Nazaire pour cinq années d'études en hôtellerie, puis Paris en 2010, à l'âge de 20 ans, afin de réaliser mon rêve.

## Ton parcours à Paris

J'ai fait mes armes chez Apicius (un restaurant étoilé tenu par Jean-Pierre Vigato, un chef qui travaille les textures et les parfums), chez Guy Savoy (l'un de nos chefs les plus réputés avec ses trois étoiles et ses restaurants à Paris et dans le monde) et chez Akrame (un chef franco-algérien extrêmement créatif). J'ai beaucoup appris sur la haute gastronomie française. Brusquement pourtant, le manque de proximité avec les matières premières est devenu trop fort : cuisinier est un beau métier, où l'on travaille de beaux produits mais la plupart du temps, on ne sait ni d'où ils viennent, ni par qui ils sont produits...

## D'où ton projet ?

Oui, il a pour nom « Sur les routes de France ». Je vous emmène avec moi, pendant un an, sur mon vélo tricycle made in France, à la rencontre des producteurs, chefs, éleveurs, maraîchers, vignerons, habitants... bref, un retour aux sources de la cuisine : le produit ! À chaque étape, qui pourra durer un à trois jours, je m'imprègne du terroir et j'échange. Connaissances respectives, recettes à quatre mains, travail autour de produits du coin... Ça va bouger !

## Et où nous emmènes-tu en France ?

Je démarre par le nord de la France début février, ensuite, je longerai les côtes vers l'ouest – tout en m'autorisant parfois des écarts dans les terres – et, si tout va bien, je terminerai ma route en décembre 2017 aux alentours de Strasbourg.

Retrouvez ses aventures sur sa page Facebook et sur son blog « Sur les routes de France ». Recettes, interviews, carnet de route... On voyage avec lui.



## UN MOYEN DE TRANSPORT ÉCO-FRIENDLY ET MADE IN FRANCE !

Mon vélo devait évidemment être « made in France » mais il fallait aussi que je puisse me déplacer facilement, équipé de tout mon barda de cuisinier. Une visite l'été dernier chez Pascal Prouteau, a été le déclic. C'est un

artisan, mais aussi un artiste, qui réalise des vélos, des triporteurs, des trikes et autres folies à trois roues. Il a fallu plusieurs mois de travail, d'ajustements et de personnalisation pour mettre au point mon triporteur.



GLUTEN  
FREE

Graines

de  
bien-être



Chez Schär, le pain est tellement plus qu'un aliment du quotidien. Depuis plus de 30 ans, nous travaillons avec passion et engagement à la confection du meilleur pain sans gluten. Compétence, patience, savoir-faire traditionnel et qualité des ingrédients sont la recette du succès de nos maîtres boulangers. Découvrez vite notre ligne de pains Maestro Classic, Cereale et Vital !

En vente au rayon diététique sans gluten de vos grandes surfaces.



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



par Gilles Maréchal,  
de la plate-forme  
#agridemain

# L'innovation est dans le pré !

*Chez Marmiton, on aime aller au contact de ceux qui travaillent la terre. Dans ce numéro, on part à la rencontre de Christophe Grison, producteur de céréales et de légumes dans l'Oise.*

**B**lé, maïs, orge, légumes de saison... À Mareuil-sur-Ourcq, Christophe est en protection intégrée, c'est-à-dire qu'il n'intervient sur la plante que s'il y a un risque de maladie ou de ravageur. Une démarche verte puisqu'elle limite l'usage de pesticides. Contrairement à ce que l'on croit, les agriculteurs sont très attentifs aux nouveaux modes de consommation. Christophe, dans son exploitation, a créé un nouvel atelier de maraîchage sur 3 hectares. Il s'est lancé un pari fou : offrir, 24 heures sur 24, aux portes de l'aéroport Charles-de-Gaulle, des légumes aux consommateurs. Grâce à un distributeur automatique installé à l'entrée de sa ferme, vous pouvez acheter à n'importe quelle heure un cageot de tomates ou de pommes de terre cueillies le matin même. À la pointe de l'innovation, ce distributeur connecté prévient Christophe par sms dès qu'il a besoin d'être réapprovisionné. C'est une nouvelle manière de consommer à la fois locale et connectée.



**Vous pouvez également visiter sa ferme pour mieux comprendre les conditions de production, mais aussi dialoguer avec Christophe.**

## LES AGRICULTEURS : QUAND L'UNION FAIT LA FORCE

• **Un proverbe chinois dit :** « Quand tu bois l'eau, pense à la source. » C'est un peu la même chose avec #agridemain. Lorsque vous mangez une pomme, du pain ou une carotte, nous voudrions vous raconter l'histoire de l'agriculteur, du maraîcher ou de l'arboriculteur qui est à l'origine du produit.

• **#agridemain**, c'est donc une communauté d'agriculteurs qui se prennent en main pour montrer la réalité de leur métier et se rapprocher du consommateur.

• Dans les années 80, on comptait plus d'un million de fermes. En 2015, on n'en dénombre plus que 467 000 environ.

## ILS SONT TRÈS APPRÉCIÉS DES FRANÇAIS !

L'appauvrissement des agriculteurs est un « gros problème » pour **65%** des personnes interrogées. Elles sont **72%** à souhaiter privilégier des marques alimentaires soutenant réellement l'agriculture française (enquête Marmiton, 2016).

**83%**

des Français disent avoir une **bonne ou une très bonne opinion** des agriculteurs. La mise en place de règles permettant de soutenir les produits issus de l'agriculture française en garantissant un juste prix pour le producteur suscite une adhésion quasiment unanime (95%). (enquête BVA-Orange-tTélé, février 2016)

★ JE FAIS MON ★



MARCHÉ

**VOUS NE SAVEZ JAMAIS QUOI CUISINER ?**

**UN CONSEIL, FAITES CONFIANCE AUX PRODUITS DE SAISON. S'ILS SONT SUR LES ÉTALS MAINTENANT, C'EST LE MOMENT DE LES MANGER. ILS SONT MEILLEURS, PLUS ABONDANTS ET DONC MOINS CHERS. VOUS AVEZ TOUT À Y GAGNER.**

**COMME LES SAISONS CHANGENT ET QUE LES PRODUITS SONT TRÈS NOMBREUX, NOUS NOUS SOMMES DIT QUE VOUS AURIEZ PEUT-ÊTRE BESOIN DE NOTRE AIDE POUR SÉLECTIONNER CEUX À VRAIMENT CONSOMMER MAINTENANT. EN VOICI 7 QUI MÉRITENT D'ÊTRE AU MENU.**

**NE NOUS DITES PAS MERCI, ON FERA ÇA À CHAQUE NUMÉRO ! ; -)**



Frère du chou frisé, il s'agit de la même espèce, simplement, ses feuilles à lui sont lisses. Il a les mêmes atouts et se prépare de la même façon, si ce n'est qu'il est préféré à son frère pour les salades crues.

### Chou pommé

### Chou-fleur

Roi des gratins et des veloutés, le chou-fleur est plus précoce que son cousin, la pleine saison s'étend du printemps à l'automne. Sa préparation « à la Du Barry » tient son nom de la maîtresse de Louis XV qui raffolait de celégume !

### Brocoli

D'une saveur fine, ils s'accommodent de mille façons : gratins, soupes, beignets, flans... et même cru. Il est particulièrement polyvalent et se trouve toute l'année, même si la pleine saison est plutôt l'été.

Le plus jeune des choux, inventé non loin de Bruxelles au XVII<sup>e</sup> siècle, est aussi le seul que l'on ne peut pas consommer cru. Ça tombe bien, il est délicieux cuit et l'hiver est sa saison de prédilection.

### Chou de Bruxelles



# Le chou de

*Chou frisé, chou de Savoie, chou cloqué... tout plein de petits noms pour un même légume, star de l'hiver, aussi bon cuit que cru, qui l'eut cru !* Par Louise Stark

# MILAN

## C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

Les feuilles extérieures doivent être fermes et bien serrées, d'une couleur brillante et verte. Dans la main, le chou doit être lourd et dense et les feuilles doivent crisser sous les doigts. Le trognon doit être blanc et, dans l'idéal, suinter d'une substance laiteuse, gage de fraîcheur.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Retirez les feuilles extérieures si elles sont abîmées, jaunies ou molles. Coupez le chou en deux et ôtez les nervures principales des plus grosses feuilles. Le chou est réputé difficile à digérer. Pour pallier ce problème, il est nécessaire de le blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante additionnée d'une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude.

## J'AI TOUT BON

Très pauvre en calories et en lipides, il procure un apport important en vitamine C (20 mg/100 g), en potassium (92 mg) et sodium (114 mg). Mais il n'y a pas que dans l'assiette que le chou révèle ses atouts santé. Les grosses feuilles vertes, juste blanchies, sont souveraines en cataplasme contre les douleurs musculaires et les entorses, par exemple.

## Les conseils du primeur

**Christophe Grison** maraîcher dans l'Oise (voir son portrait p. 18)

### « Un bon chou doit sentir le chou ! »

• Pour choisir son chou, il faut le regarder : ses couleurs doivent être franches, ses feuilles luisantes, il doit absolument être ferme dans la main et surtout, surtout, il doit dégager une bonne et forte odeur de chou !

### Mon préféré : le chou-fleur

• J'aime sa fraîcheur, et le déguster en gratin. Quant au brocoli, mon deuxième chou-chou, c'est tout simplement cuit à la vapeur avec un peu de beurre que je le préfère. Dans notre petite exploitation, nous produisons toutes sortes de choux, le plus contraignant est sans conteste le chou de Bruxelles, très long à récolter. Nous avons tenté de le vendre aux clients sur tige... mais personne n'en voulait !



## T'ES MON COPAIN

À table, le chou s'entend particulièrement bien avec le porc : saucisse ou chair à saucisse, lard... mais aussi avec les volailles, notamment la pintade, dont il combat la sécheresse naturelle, et un grand nombre de poissons. Au rayon légumes, il est le compagnon idéal de la pomme de terre.

## FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : octobre à avril

Poids moyen : 2 kg

Prix moyen : 1,20 € le kg

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Semer ses choux exige d'avoir une serre, le mieux est donc d'acheter des plants, à repiquer en exposition plutôt ensoleillée et dans une terre riche et légère à l'automne. Installez les plants dans des trous de 10 cm de profondeur. Durant la croissance, arrosez régulièrement, hors périodes de gel.

## MON BEST-OF

Soupe au chou, chou farci, potée au chou, chou braisé à la saucisse de Montbéliard... comptent parmi ses recettes les plus célèbres.



*Comment remplacer la salade verte en hiver ? La seule solution, le chicon ! Sixième légume le plus consommé en France, l'endive est incontournable quand la bise arrive.*

Par Louise Stark

# L'ENDIVE

## J'AI TOUT BON

Si je suis dans le top 10 des légumes préférés des Français, c'est pour ma saveur, certes, mais aussi parce que je suis l'un des moins caloriques, que je suis riche en eau, en fibres et en potassium.

## C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

Il me faut une belle robe blanche sans taches, avec juste un peu de couleur sur les bords. C'est ma base, bien blanche, elle aussi, qui donne la meilleure indication de ma fraîcheur. Mes feuilles doivent être bien serrées et l'ensemble donner un corps bien ferme. Pour rester belle plus longtemps, gardez-moi au frais et à l'abri de la lumière.

## COMMENT

### JEM'HABILLE ?

Quand je suis jeune et fraîche, il suffit de couper quelques millimètres à ma base et l'extrémité de mes feuilles. Inutile de me laver.

Pour me consommer cuite, mieux vaut me faire blanchir 5 minutes à la vapeur avec une cuillerée de sucre afin que je perde ma légère amertume, avant de me caraméliser à la poêle ou cuire au four en gratin.

## MON BEST-OF

Le gratin d'endives au jambon, bien sûr, s'il est bien préparé... Toutes sortes de salades composées, avec du chou et de la mâche, en plus de mes compagnons habituels.

## T'ES MA COPINE

C'est connu, crue, j'adore les pommes, les noix, la plupart des fromages, mais aussi les agrumes, l'avocat ou les champignons. Cuite, le jambon est mon compagnon naturel, mais je m'entends bien aussi avec les moules, par exemple. Enfin, je fais un tabac à l'apéritif, avec mes feuilles farcies de fromage frais aux herbes, par exemple, qui remplacent avantageusement les chips !

17 kcal  
pour 100 g



## 3 cousines à moi

Comme moi, ces salades d'hiver appartiennent à la famille des chicorées (dont on peut aussi faire un ersatz de café, mais c'est une autre histoire...).

### 1 La trévisse

Souvent à feuilles rouges ou panachées, je suis une variété de chicorée italienne, de la même espèce que l'endive (ou chicorée Witloof), je suis donc moi aussi une chicorée sauvage. On me sème en été pour une récolte en automne et en hiver.

### 2 La frisée

Je suis aussi de la famille, mais pas de celles qui poussent à l'état sauvage. Moi, je suis (très) cultivée. Vous me connaissez souvent aussi sous le nom de mes différentes variétés : wallonne ; très fine maraîchère ; grosse pommant seule ; d'été à cœur jaune. Je suis présente sur les marchés d'août à décembre.

### 3 La scarole

Je suis la jumelle botanique de la frisée, j'ai les mêmes atouts, les mêmes caractéristiques, mais mes feuilles sont beaucoup plus grandes. On me trouve souvent sous les noms de géante maraîchère et grosse bouclée.

## FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison :  
octobre à avril

Poids moyen : 15 g

Prix moyen :  
2,50 € le kg



les eaux riches en minéraux

# Cuisinez Détox avec VICHY Célestins



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

### Pensez à Vichy Célestins !

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

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

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



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

Neptune distribution RCS CUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Paulina Jakobiec & Chloé Sommelet



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



Il nous donne envie de le déguster nappé de chantilly, de glace vanille et de chocolat chaud. Il a plus d'un tour dans son sac pour être savouré autrement qu'en quartiers. Par Marie Gabet

# L'ANANAS

## MON BEST-OF

Pour sublimer mon goût sans le dénaturer, misez sur les herbes et les épices. Je peux être revenu dans du beurre, agrémenté de gingembre, de citronnelle, de coriandre ou de miel.

## J'AI TOUT BON

Très riche en vitamines B9, C et B3 ainsi qu'en magnésium, je suis un fruit très peu calorique. Ce n'est pas pour rien que je suis souvent prescrit pour les cures amincissantes et détox !

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Pour me découper facilement et réaliser de belles tranches régulières, adoptez la méthode de la pirogue : coupez-moi en quatre dans le sens de la hauteur, enlevez le cœur et détachez la chair de l'écorce.

## T'ES MON COPAIN

Le lait de coco, les crevettes, le poulet sont autant de produits qui se marient très bien à l'ananas pour réaliser des plats exotiques.

## C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

Il s'agit déjà de faire le bon choix parmi les différentes variétés qui fleurissent sur les étals l'hiver. S'il en existe plus d'une centaine, quatre occupent la tête d'affiche. Le cayenne est le plus cultivé au monde. Sa chair est jaune pâle et juteuse, plutôt acidulée. Idéale pour un plat sucré-salé notamment. Le victoria est la star de l'île de La Réunion. C'est une variété de petite taille au goût inimitable. Super sucré, c'est le plus goûteux de tous ! Enfin, l'abaka et le perola, aux saveurs moins explosives, conviennent très bien à la réalisation de tartes ou de confitures.



## 3 cocktails détonnants

### 1 Le brûle-graisse

Mixez 200 g d'ananas, 1 mangue, quelques feuilles de menthe fraîche, 1 citron vert et 10 cl de jus d'orange sans sucre ajouté. Versez sur de la glace pilée.

### 2 Les spécial soirées arrosées

Dans un shaker, versez 1 cl de Malibu, 1 cl de jus de pamplemousse, 1 cl de rhum brun, 1 cl de tequila et le jus de deux belles tranches d'ananas. Secouez et servez au verre cet « Acapulco Gold ».

### 3 L'énergétique

Mixez 2 kiwis, 1 banane, ¼ d'ananas, 20 cl de jus multifruits. Ajoutez quelques graines de grenade au moment de déguster.



## FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : octobre à avril

Poids moyen : 1,8 kg

Prix moyen : 8 € le kg

PUBLI COMMUNIQUÉ

# Gretel

Encas de bonheur

GRETEL, LA 1<sup>ÈRE</sup> BOX D'EN-CAS HEALTHY 100% PERSONNALISABLE



Abonnez-vous et bénéficiez de **-25%** sur votre box avec le code:

**MarmitonMag25**

[www.gretel-box.com](http://www.gretel-box.com)

Suivez Gretel !



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



Vitamine C:  
**80 mg**  
pour 100 g

**FICHE  
D'IDENTITÉ**

**Pleine saison:**  
novembre à mai  
**Poids moyen:** 100 g  
**Prix moyen:**  
0,50 € l'unité



*C'est l'un  
des fruits les  
plus riches  
en vitamines.  
On prend  
donc la bonne  
résolution  
de le consommer  
tout l'hiver,  
et de le choisir  
made in France  
et super goûteux,  
s'il vous plaît !*

Par Marie Gabet

# LE KIWIS

## C'EST QU'IL PLUS BEAU ?

Il fait partie des rares fruits qui mûrissent après la récolte. Comme la poire et l'avocat, vous pouvez donc le choisir assez ferme et le garder au frais, jusqu'à quelques semaines dans le bas du frigidaire. Dans tous les cas, ne le dégustez pas trop ferme, il serait acide. Il ne se charge en sucre qu'à maturation, quand l'amidon se transforme dans le fruit cueilli.

## COMMENT

### JEM'HABILLE ?

Commencez par retirer le rostre, la partie enflée et dure sur le haut du kiwi. Puis pelez-le d'un coup de couteau. Comme il est meilleur cru que cuit, prenez le temps de jouer l'artiste et de le tailler en dés, en pétales, en dents de loup... plutôt que de vous lancer dans des cuissons sans grand intérêt gustatif.

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Sur les étals sont souvent exposés des kiwis venus du bout du monde (Afrique du Sud, Nouvelle-Zélande...), mais il existe des productions en France tout aussi goûteuses. En effet, le kiwi se plante au printemps et pousse très bien sous nos latitudes. Un brin de soleil, une place à l'abri du vent et les lianes ont très vite fait de donner des fruits !

## T'ES MON COPAIN

Le kiwi a besoin de beaucoup de douceur. Pour contrebalancer son acidité, on le mélange avec un fromage frais et crémeux, type mascarpone. Ceux qui aiment les sucrés salés en profiteront pour twister un jus de viande.

## MON BEST-OF

Un petit déjeuner vitaminé, entre kiwi, muesli et fromage blanc. Mais aussi un cheesecake détonnant ou encore tout simplement, en salade de fruits ou en carpaccio, nappé de chocolat fondu.

## J'AI TOUT BON

S'il est l'aliment idéal pour un petit déjeuner super vitaminé, c'est qu'il regorge de vitamine C, mais aussi d'oligoéléments et de vitamine B9.

**Belle de Chine**  
(petit kiwi  
à chair jaune)  
et le **kiwi**  
**de l'Adour**  
(protégé par  
un Label  
Rouge) sont les  
deux variétés  
à privilégier  
pour qui veut  
consommer  
local.

*Etc'est pas made in China!*

**68 000**

TONNES de kiwis sont ramassées chaque année en France. Les trois plus grandes régions productrices sont l'Aquitaine, Midi-Pyrénées et Rhône-Alpes.



**3 kg'**

DE KIWIS sont consommés chaque année par chaque ménage en France.


**C'EST QUI  
LA PLUS BELLE ?**

Produite uniquement en Corse (sous une IGP), on peut contrôler ma fraîcheur grâce à mes feuilles bien vertes. Et que l'on ne s'y trompe pas, mon « cul vert » en début de saison est la garantie d'une maturation naturelle et non d'un fruit cueilli trop tôt.

**COMMENT  
JE SUIS NÉE**

On raconte que c'est à Oran que le Frère Clément me découvrit. Je serais le fruit d'une rencontre hasardeuse entre un mandarinier et un bigaradier (orange amère). On m'aurait d'ailleurs baptisée « clémentine » pour rendre hommage au Frère Clément.

**MON BEST-OF**

Telle quelle, sans rien. On m'apprécie en me mangeant quartier par quartier en retirant seulement les filaments blancs. Mais cela ne veut pas dire que c'est la seule manière de me déguster.

**FICHE D'IDENTITÉ**

**Pleine saison :**  
novembre à janvier  
**Poids moyen :** 70 g  
**Prix moyen :** 3 € le kg

Vitamine C :  
**19 mg**  
pour 100 g

**J'AI TOUT BON**

En me mangeant deux fois, on a déjà absorbé la moitié des apports journaliers conseillés en vitamine C, je suis aussi très riche en vitamine E, un puissant antioxydant (qui lutte notamment contre les radicaux libres responsables du vieillissement des cellules). Je suis également peu calorique (25 kcal/fruit).

**J'AIME  
FRÉQUENTER...**

Poisson, volaille ou gibier : en salé, je m'accommode d'un rien tant que je suis cuisinée comme un condiment. Je ne serai jamais un accompagnement seul. Au même titre que le citron ou l'orange, mon amertume et mes notes fruitées rehaussent les saveurs. Et mon absence de pépins facilite la tâche en cuisine.

# LA CLÉMENTINE

*Fruit de caractère (terres corses oblige), elle est appréciée de tous pour son absence de pépin et amène de la couleur en hiver. Retour sur une petite sphère orange pas comme les autres.* **Par Alice Duras**

**Antipasti, primi, secondi, dolci...**  
le meilleur de l'Italie s'invite  
dans votre cuisine !



Disponibile  
dans tous les rayons livres  
dès janvier 2017.

**playBac**

Dans la même collection





## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :**  
toute l'année

**Calibre :** 13 cm  
de diamètre

**Prix moyen :**  
15€ le kilo

*Son histoire remonterait à l'époque gallo-romaine où les druides utilisaient pour célébrer leur culte (déjà dans le Massif central). Fromage à pâte persillée, il séduit par son terroir, son goût subtil en bouche et sa polyvalence dans l'assiette !*  
**Par Alice Duras**

# La fourme D'AMBERT

### COMMENT JE SUIS NÉE

Si j'ai commencé à être fabriquée sur les monts du Forez, aujourd'hui, j'ai envahi les terres du Puy-de-Dôme, 5 cantons du Cantal et 8 communes de la Loire. J'ai du succès puisqu'en 2012, on a produit 5300 tonnes contre 200 en 1900. Plus de 1200 producteurs de lait, 6 fromageries et 4 producteurs fermiers assurent la renommée de ce fromage titulaire d'une AOP.

### C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

Ma pâte est persillée grâce au lait qui estensemencé avec un champignon, le *Penicillium roqueforti* (vous pouvez le sortir au prochain repas de famille !). Il a besoin d'air pour se développer, ce qui explique que je présente des trous : on le pique à l'aide de grandes aiguilles afin de créer des cheminées d'aération.

C'est aussi lui qui me donne ma couleur bleue.



### JE SUIS TRÈS EXIGEANTE

Mon lait doit non seulement être issu de vaches qui ont pâturé 150 jours minimum dans l'année mais aussi dont le fourrage (nourriture) provient exclusivement de la zone d'appellation. Je dois aussi passer quasiment un mois en cave d'affinage car ce n'est qu'au 28<sup>e</sup> jour que l'on pourra enfin m'appeler par mon nom : Fourme d'Ambert.

### PASTEURISÉ OU CRU ? J'AIME LES DEUX

Mais si vous me choisissez de fabrication fermière (il ne reste que deux exploitations qui collectent le lait et fabriquent le fromage au même endroit), je serai automatiquement au lait cru afin d'obtenir la mention « produit fermier ».

### D'OÙ VIENT MON DRÔLE DE NOM ?

C'est tout simplement la ville dans laquelle j'ai été fabriquée historiquement. On y trouve d'ailleurs la Maison de la fourme d'Ambert, un musée qui retrace mon histoire mais aussi celle de cinq autres stars auvergnates.

## Eux aussi, ils ont du caractère

### LE ROQUEFORT, le roi

Le plus populaire des bleus est aussi le premier à avoir obtenu l'appellation d'origine fromagère (dite AOC maintenant). Il est uniquement à base de lait de brebis. Son affinage dure entre 3 et 9 mois.

### LE BLEU D'Auvergne, une différence de fabrication

Outre un parfum plus prononcé que sa consœur la fourme, il est dit « lactique », c'est-à-dire que les ferments lactiques se mettent en action avant l'ajout de la présure. Mais tous deux partagent le haut de l'affiche des fromages auvergnats.

### LE BLEU DES CAUSSES, un outsider de marque

Plus méconnu que le roquefort, il est, comme lui, affiné dans des caves de calcaire naturelles. Il y passe entre 3 et 10 mois. Sa pâte change selon les saisons, elle est jaune ivoire en été et plutôt blanche en hiver.



# On m'apprécie souvent avec...

## **DUBEURRE:**

on mélange du beurre mou avec quelques morceaux de fromage. Étant plus douce que d'autres bleus, elle ne prend pas le dessus. Parfait à l'apéro.

## **DUVELOUTÉ DECAROTTES:**

on la découpe en très fines lamelles que l'on vient déposer dans les bols chauds juste avant de servir. Son caractère fait des étincelles sur la douceur de la carotte!

## **DUPOTIRON:**

on le coupe en tranche avec un oignon émincé, des lamelles de fourme, une pointe de miel, un peu de thym... Un tour au four et l'on a un délicieux gratiné d'hiver.



# Le lieu noir

Parfois aussi appelé colin, le lieu noir est un poisson généralement apprécié de tous, grâce à sa saveur douce, son faible prix et sa disponibilité. **Par Louise Stark**

## C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

Souvent vendu sous forme de filet ou de darne, parfois aussi entier et éviscéré quand je suis petit, je dois dans ce cas avoir les écailles luisantes, les yeux bombés et humides. On me trouve également sous forme de bâtonnets de poisson, mais aussi fumé, en tranches.

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Je supporte tous les modes de cuisson : on peut en effet me faire frire, braiser, pocher, griller ou encore cuire à la vapeur ou au four. Cependant, quel que soit le mode choisi, il devra être relativement bref, je supporte mal l'excès de cuisson. Pour profiter du meilleur de moi-même, le mieux est de me préparer le jour même de l'achat ou, à défaut, le lendemain. Sinon, congelez-moi entier et vidé.

## T'ES MA COPINE

Ma saveur, disons-le, étant assez neutre, je m'accommode à toutes les sauces, pourvu qu'elles aient du goût. N'hésitez pas à m'utiliser dans des recettes exotiques : avec de la coriandre, du lait de coco, du curry et les épices en général. Comme tous les poissons, j'adore particulièrement le citron.

## MON BEST-OF

Mes filets se cuisinent de centaines de façon, avec de la moutarde, de la crème ou encore des tomates. Je peux aussi entrer dans la composition de blanquettes ou de lasagnes de poisson, par exemple, ou encore, tout simplement, en papillote, pour conserver toutes mes qualités nutritives.

## J'AITOUT BON

Je fais partie des poissons les plus maigres du marché, avec 1 g de lipides pour 100 g, mais assez riche en protéines et en phosphore. En outre, je ne suis pas menacé de surpêche et ne présente pas de danger pour la santé (voir notre cahier spécial poisson dans « Mieux manger »).

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** février à septembre (disponible toute l'année)

**Taille moyenne :** 30 à 80 cm

**Prix moyen :** 16 € le kg (en filets)

Potassium :  
**191 mg**  
pour 100 g



## Lasagnes de chou

**POUR 4 PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 25 MINUTES**

**■ CUISSON 40 MINUTES**

- \* ½ chou frisé bien croquant
- \* 3 tomates bien mûres
- \* 4 gros champignons de Paris
- \* 2 gousses d'ail \* 1 oignon
- \* 25 cl de lait
- \* 50 g de fromage râpé
- \* 150 g de tofu bien ferme
- \* 3 c. à soupe de Maïzena
- \* 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- \* 1 c. à soupe de concentré de tomate
- \* 1 c. à café d'huile d'olive
- \* Cumin, curry, paprika, gingembre, poivre gris et sel

**1** Préparez la béchamel : dans une petite casserole, faites fondre la crème fraîche. Dès le premier bouillon, ajoutez la Maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre et laissez épaissir en touillant. Coupez le feu dès que la béchamel commence à prendre.

**2** Préparez la sauce tomate : dans une casserole, faites chauffer l'huile et revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en dés, et les champignons. Ajoutez les épices.

**3** Quand les ingrédients ont roussi et que le tofu a pris le goût des épices, ajoutez les tomates coupées en dés et le concentré de tomates avec 10 cl d'eau.

**4** Préchauffez le four à 250 °C (th. 8). Dressez les lasagnes : dans un plat à gratin, disposez une couche de feuilles de chou, puis une couche de tomate (la moitié de la préparation), puis une couche de béchamel

(un tiers). Recommencez une fois et terminez par une couche de chou et le reste de béchamel.

**5** Parsemez de gruyère râpé. Enfouissez pour 20 à 25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré. Le chou doit rester croquant.



## Choux de Bruxelles au lard

**POUR 4 PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 20 MINUTES**

**■ CUISSON 35 MINUTES**

- \* 15 fines tranches de poitrine fumée
- \* 600 g de choux de Bruxelles
- \* 60 g de beurre \* Sel et poivre

**1** Lavez les choux. Faites bouillir une casserole d'eau. Mettez les choux de Bruxelles dans l'eau bouillante et laissez-les blanchir 3 minutes. Rafraîchissez-les et égouttez-les.

**2** Mettez à nouveau de l'eau à bouillir, plongez-y les choux de Bruxelles et laissez-les cuire 15 minutes. Refroidissez-les et laissez-les bien s'égoutter.

**3** Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Coupez les tranches de poitrine en deux. Enroulez en serrant bien une demi-tranche de poitrine autour de chaque chou, maintenez avec un pic en bois.

**4** Faites fondre le beurre dans une casserole. Posez les choux ainsi préparés dans un grand plat creux allant au four. Poivrez et arrosez de beurre fondu. Glissez le plat au four et laissez cuire 15 minutes en remuant de temps en temps avec précaution.

## Velouté d'endives

**POUR 6 PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 10 MINUTES**

**■ CUISSON 30 MINUTES**

- \* 2 kg d'endives
- \* 700 g de pommes de terre
- \* 1 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 2 cubes de bouillon de volaille
- \* Quelques feuilles de céleri
- \* Sel et poivre

**1** Blanchissez les endives pour enlever l'amertume. Coupez-les en petits morceaux.

**2** Dans une grande casserole, faites revenir les morceaux dans l'huile d'olive et ajoutez les pommes de terre épluchées et lavées, coupées en petits cubes. Recouvrez d'eau et incorporez les cubes de bouillon.

**3** Laissez cuire 20 à 30 minutes. Mixez, salez et poivrez. Au moment de servir, parsemez de feuilles de céleri.

## Curry de poulet à l'ananas

**POUR 4 PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 10 MINUTES**

**■ CUISSON 45 MINUTES**

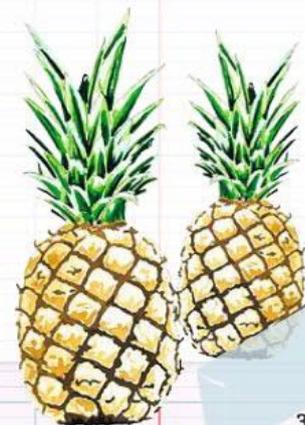
- \* 600 g de filets de poulet
- \* 1 bel ananas frais
- \* 1 banane
- \* 2 petits oignons
- \* 1 bouquet de coriandre
- \* 40 cl de lait de coco
- \* 1 c. à café de sucre semoule
- \* Huile d'olive \* Sel

**1** Épluchez l'ananas et la banane et coupez-les en dés. Émincez les oignons. Réservez.

**2** Coupez les filets de poulet en morceaux. Dans une sauteuse, quand l'huile est chaude, faites revenir les oignons. Lorsqu'ils sont colorés, faites revenir les morceaux de poulet.

**3** Quand ils commencent à dorer, saupoudrez du curry. Mélangez et ajoutez le lait de coco, la banane, l'ananas et le sucre.

**4** Laissez mijoter sur feu doux pendant 35 minutes. Lorsque les fruits sont fondants, retirez le curry du feu, ajoutez la coriandre ciselée et salez.





## Cheesecake au kiwi

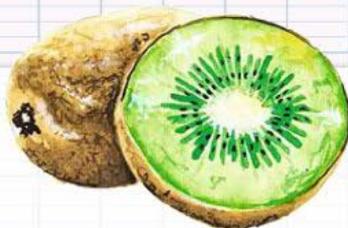
POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

⌘ REPOS 6 HEURES

\*4 kiwis \*50 g de beurre doux  
\*250 g de cream cheese  
\*15 cl de crème liquide  
\*130 g de biscuits type palets bretons \*40 g de sucre glace

- Mixez 2 kiwis et réservez le coulis de kiwi au frais. Sortez le beurre du frigidaire pour qu'il ramollisse.
- Écrasez grossièrement les biscuits à l'aide d'un pilon ou du dos d'une fourchette. Dans un bol, mélangez les petits morceaux de biscuits avec le beurre ramolli jusqu'à obtenir un genre de crumble.
- Disposez ce mélange au fond d'un moule à manqué, ou de 4 emporte-pièces (sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé) pour une version individuelle du dessert.
- Laissez prendre 15 minutes au frigidaire. Pendant ce temps, fouettez la crème liquide. Ajoutez peu à peu le cream cheese à la crème liquide sans arrêter de fouetter. Idem avec le sucre glace.
- Sortez le crumble du frais et versez la crème par-dessus. Placez au frais pendant au moins 6 heures. Au moment de servir, détaillez 2 kiwis en rondelles et recouvrez le dessus du ou des cheesecakes. Servez frais, accompagné du coulis de kiwi.



## Salade de clémentines et crevettes

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

\*24 crevettes \*300 g de mâche  
\*4 clémentines \*2 avocats  
\*3 c. à soupe d'huile d'olive  
\*1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
\*1 c. à soupe de graines germées \*Sel et poivre

- Lavez la mâche et décortiquez les crevettes. Dans un bol, préparez la sauce en mélangeant l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, salez et poivrez.
- Épluchez les clémentines en enlevant les filaments blancs et en séparant les quartiers. Coupez en deux les avocats, retirez le noyau, ôtez la peau puis détaillez-les en morceaux.
- Mélangez les crevettes, la mâche, les avocats, les quartiers de clémentines et la sauce dans un grand saladier. Ajoutez les graines germées dans chaque assiette avant de servir. À servir seule ou avec une viande blanche.



## Feuilleté à la fourme d'Ambert et à la poire

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

\*1 poire \*½ citron (jus)  
\*100 g de fourme d'Ambert  
\*1 rouleau de pâte feuilletée

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez la pâte et découpez dedans 4 carrés. Placez-les au frais.
- Coupez la fourme d'Ambert en morceaux. Pelez la poire, découpez-la en lamelles et arrosez-les du jus du citron.
- Répartissez la fourme et les lamelles de poire sur chaque morceau de pâte. Enfourez pour 15 minutes.



## Lasagnes de lieu noir

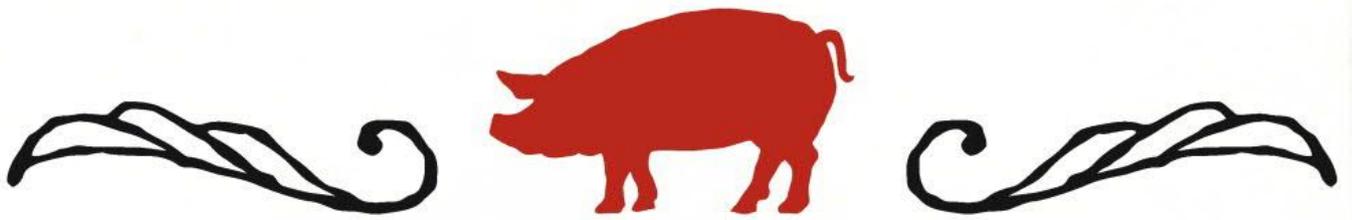
POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 35 MINUTES

\*400 g de filet de lieu noir  
\*6 poireaux  
\*1 poignée d'oseille surgelée  
\*250 g de crème fraîche  
\*250 g de gruyère râpé  
\*100 g de fromage de chèvre  
\*50 g de mascarpone  
\*2 boules de mozzarella  
\*1 c. à café de curcuma  
\*1 c. à café de piment d'Espelette \*Huile d'olive  
\*Feuilles de lasagnes

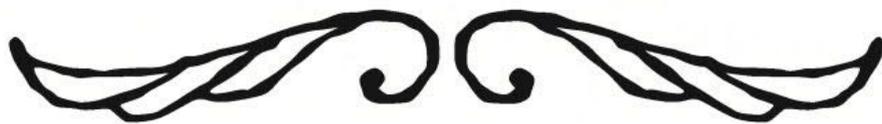
- Lavez les poireaux, coupez-les en rondelles et faites-les revenir à la poêle dans de l'huile d'olive. Ajoutez l'oseille, la crème fraîche, le fromage de chèvre et le piment d'Espelette.
- Coupez les filets de lieu noir en cubes, saupoudrez de curcuma et mélangez.
- Dans un plat, étalez une cuillerée à soupe de crème fraîche. Disposez une couche de lasagne, parsemez de mozzarella coupée en dés et de gruyère avant de poser une autre couche de lasagne. Ajoutez une couche de poireaux, une autre couche de lasagnes et une couche de poisson. Alternez les couches et terminez par une couche de mascarpone. Saupoudrez de gruyère et faites cuire environ 35 minutes à 200 °C (th. 6/7).



QU'EST-CE QU'ON



MANGIE ?



Ce soir, comme tous les autres soirs de la semaine, votre mission consiste à préparer le dîner en 17 minutes !

C'est le temps moyen dont disposent les gens pour cuisiner le soir\*. Ça vous paraît court, 17 minutes ? Vous pensez que c'est impossible ?

Notre mission chez Marmiton - et nous l'acceptons - est de vous prouver que 17 minutes, c'est plus qu'il n'en faut pour préparer un délicieux repas pour TOUTE la famille. Promis, vous ne mangerez pas tous les soirs la même chose et vous prendrez un plaisir fou à réussir votre mission dans le temps imparti.

À vos marques, prêts, cuisinez !

\*selon une enquête réalisée par Marmiton en 2015



Par Magali  
Kunstmann-Pelchat

*Les coquillettes au jambon, c'est le plat culte des dîners de semaine en famille, quand le frigo est vide ou presque. Et si elles sortent de l'ordinaire, ça n'est pas pour nous déplaire !*

# Les coquillettes, bien plus qu'une amourette

**L**es jours de grande flemme, on pourrait se contenter de cuire les coquillettes dans un grand volume d'eau salée et les servir avec une tranche de jambon blanc sous blister. Mais n'est-il pas plus agréable de déguster un joli dôme de coquillettes parfumées au bouillon de poule maison (car, prévoyant, on en a toujours au congélateur ;)), additionnées de crème, d'allumettes de jambon au torchon et de copeaux de comté ?

## AVEC UNE BÉCHAMEL PARFUMÉE

C'est évidemment le classique des coquillettes, mais cette fois, on l'agrémente avec du cheddar ! On prépare une béchamel (lait, beurre, farine et fécule de maïs). On y glisse en plus une cuillerée de moutarde, un œuf et surtout beaucoup de vieux cheddar affiné (on en trouve maintenant dans les rayons des supermarchés). Et on mélange ! On sert le tout avec les pâtes cuites à l'eau bouillante salée.

## FAÇON RISOTTO : LE COQUILLOTTO

On procède comme pour un risotto, en narrant les coquillettes dans du beurre avec un oignon émincé, puis en les cuisant avec un verre de vin blanc et du bouillon de poule (80 cl pour 320 à 350 g de pâtes) pendant 8 minutes environ. On sert ce risotto nappé de crème de parmesan (100 g de fromage en dés fondus dans 20 cl de crème).

## AVEC UNE SAUCE AU JAMBON : LE NÉOGRATIN

Pendant la cuisson des coquillettes, mixez 2 tranches de jambon blanc, 150 g de mascarpone et 50 g d'emmental râpé. Si la sauce est trop épaisse, diluez-la avec un peu d'eau de cuisson des pâtes. Mélangez les coquillettes égouttées à la sauce, ajoutez 2 autres tranches de jambon découpées en petits dés. Mettez le tout dans un plat, parsemez de fromage râpé et faites gratiner au four.

## AVEC LES RESTES :

### EN OMELETTE : SPÉCIAL ANTIGASPI

Idéal pour accommoder un reste de coquillettes. On en compte 120 g pour 4 personnes. On y ajoute du jambon blanc en dés, du coulis de tomate, des herbes de Provence, 6 à 8 œufs battus, du sel, du poivre et on fait cuire à la poêle de la même façon qu'une omelette.

### FAÇON GALETTE : L'AUTRE RECETTE RÉCUP

Deuxième manière de finir un reste de coquillettes, on fait revenir du jambon blanc en lamelles et un oignon émincé dans un peu de beurre. Dans un saladier, on mélange cette préparation au reste de pâtes avec de l'œuf, du fromage râpé, une cuillerée de fécule, du sel et de la noix de muscade. On fait cuire en petites galettes dans une poêle, sur les deux faces, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

## POUR FRIMER DANS L'ASSIETTE

### Les tuiles de parmesan

On utilise du fromage déjà râpé (pour réduire la cuisson et éviter une note d'amertume) qu'on dépose en cercle et en fine couche

sur une plaque de cuisson. Hop ! au four pour quelques minutes, puis on fait sécher les tuiles sur un rouleau à pâtisserie et on les dresse à côté des pâtes.



**1€**  
pour 400g

**So chic**

Les chips de pata negra : jambon espagnol d'exception, son prix prohibitif ne nous autorise qu'à en acheter pour des occasions spéciales. Mais même en petite quantité, il fait des merveilles ! On dispose nos morceaux entre deux plaques de cuisson (garnies de papier sulfurisé). On enfourne, on laisse refroidir et hop, on dispose sur nos coquillettes !

## ELLES INSPIRENT AUSSI LES CHEFS !

**En lasagnes**  
Hommage à Christophe Michalak : on cuit les coquillettes façon pilaf en les faisant dorer dans de l'huile avec de l'ail haché et en ajoutant du bouillon de volaille petit à petit. Elles sont cuites lorsque le bouillon est absorbé. Pendant ce temps, on prépare une béchamel (même quantité de lait, beurre et farine) que l'on parfume à la poudre de curry. On monte les lasagnes dans un plat beurré (de la taille des tranches de jambon blanc), en alternant une couche de coquillettes, une de béchamel, une tranche de jambon... On finit par la béchamel (parsemée d'emmental râpé) et on fait gratiner sous le gril du four.

**Avec une sauce truffée**  
C'est l'inépuisable Alain Ducasse qui ose ce mariage surprenant. On fait fondre du beurre, on y ajoute le contenu d'une petite boîte de brisures de truffe égouttées et on laisse chauffer très peu de temps. À part, on verse un peu de cognac et de porto rouge. On laisse réduire puis on ajoute le jus de truffe. On verse le tout sur les pâtes avec un peu de jambon de Paris et de l'emmental en petits dés.



*Baveuse ou bien prise, roulée, soufflée, farcie, ce symbole de la cuisine du quotidien ne cesse de réinventer... et c'est tant mieux.*

Par Magali Kunstmann-Pelchat

# Une omelette, ok mais pas qu'en cassant des œufs!



## POUR RÉUSSIR

### À la française

L'omelette se sert pliée en deux. Une fois cuite, on fait glisser la moitié de l'omelette sur une assiette, puis on retourne la poêle pour rabattre la seconde moitié dessus.

### Le choix de la poêle

La poêle à revêtement antiadhésif est la plus facile à utiliser mais la poêle en fer n'a pas son pareil pour des omelettes bien saisies. Choisissez une poêle à bord bas et courbé dont le galbe permet de faire glisser et de rouler l'omelette.

### L'omelette soufflée

Le goût inimitable de l'omelette soufflée de la Mère Poulard vient de sa cuisson au feu de bois. Une cuisson à la flamme, avec beaucoup de beurre, dans une poêle en fer, en la secouant constamment pour que le fond de l'omelette dore uniformément. Auparavant, les œufs sont battus très longuement pour quadrupler de volume. Le fouet du robot est d'ailleurs le bienvenu pour cette étape.

### UN CAMÉLÉON DES SAVEURS

Aux champignons, aux épinards, aux blettes, au lard, au chorizo... on peut y glisser tout ce que l'on veut. Même chose pour les épices et condiments : curry, safran, piment, oignons, ail, échalotes... on lui donne le goût que l'on souhaite. Autre avantage, elle s'adapte aux saisons, avec des dès de courge butternut en hiver ou des poivrons en été. Certains y ajoutent même des chips!

### VERSION ESPAGNOLE

Généralement garnie de pommes de terre, la tortilla se cuit à la poêle, sur les deux faces. Comptez 30 minutes de cuisson.

### POUR + DE CRÉMEUX

Bien sûr, on peut ajouter un peu de crème liquide dans les œufs. La mozzarella, la ricotta et la feta ne sont pas mal non plus, tout comme le fromage frais, nature ou parfumé à l'ail et aux fines herbes, au poivre, aux noix...

### UNE CUISSON DANS L'ART ET LA MANIÈRE

Qu'on soit bien clair : l'omelette ne se passe pas de beurre (oui, c'est une bonne nouvelle !). On veille à le mettre dans la poêle froide pour le faire fondre. Sinon, il risquerait de brûler. Quand le beurre mousse, c'est que la poêle est assez chaude pour y verser les œufs d'un coup. Le feu doit être vif pour saisir rapidement les œufs, quitte à le diminuer ensuite. Dès que les bords commencent à prendre, on les décolle et on les ramène au centre. On pique et on soulève la masse à la fourchette pour faire glisser les parties liquides sous celles déjà prises. Selon ses goûts, l'omelette est prête lorsqu'elle est baveuse, moelleuse ou bien prise.



### AU FOUR, C'EST POSSIBLE AUSSI

Il suffit de faire cuire les œufs battus dans un plat beurré une trentaine de minutes à 180 °C. On peut tout à fait garnir son omelette de pommes de terre déjà cuites, de lardons, d'herbes, de fromage... que l'on mêle aux œufs.

### ET EN VERSION SUCRÉE ?

Au petit déjeuner comme au dessert, l'omelette a sa place. Il suffit simplement de sucrer les œufs. Pour finir un repas en beauté, on peut y ajouter des fruits rouges ou des pommes sautées et, pourquoi pas, la flamber au calvados ou au rhum.

# La galette bretonne s'ouvre à la fantaisie

On l'aime « complète » avec sa tranche de jambon blanc, son œuf miroir, sa crème fraîche et son fromage râpé. Mais que diriez-vous de revisiter la galette ?

## BLINIS, CRUMPETS & CO

La pâte à galettes se cuit comme celle à crêpes : en un disque assez fin, dans une crêpière ou sur un bilig. Inutile de vouloir faire une galette plus épaisse, elle ne serait pas cuite à l'intérieur. En revanche, il est tout à fait possible d'adapter une pâte à blinis, à crumpets, à pancakes ou encore à piadinas, en remplaçant une partie de la farine de blé par celle de sarrasin.

## ON CHANGE DE PÂTE

L'eau est normalement le principal ingrédient liquide de la pâte à galettes. Mais on peut très bien y ajouter du cidre, qui va aider la pâte à fermenter et la rendra plus légère après un temps de repos de quelques heures. Comptez 25 cl de cidre par litre d'eau.

## EN LASAGNES

On procède comme pour les lasagnes à la bolognaise, mais en remplaçant les plaques de pâtes par des galettes de sarrasin. Sympa aussi avec une béchamel, des épinards simplement pochés à l'eau et bien égouttés et du saumon frais détaillé en cubes. Un passage au four le temps que la surface recouverte d'emmental râpé gratine et le tour est joué !

## AUMÔNIÈRE DE LA MER

Pour les jours de fête, on opte pour cette entrée plutôt raffinée. On prépare une fondue de poireaux que l'on agrmente de crème fraîche. On snacke rapidement deux noix de saint-jacques par personne dans un peu de beurre, juste pour les colorer. On dépose le tout au centre des galettes. On ferme joliment les galettes avec un cordon. On enfourne quelques minutes à température moyenne et on sert bien chaud.

## VERSION MILLE-FEUILLE

Le mille-feuille de galette « à la normande » est à réserver aux amateurs. Imaginez des tranches fines de camembert, d'andouille de Vire et de pommes sautées au beurre salé, superposées en couches, entre des disques de galettes, le tout servi après un passage au four jusqu'à ce que la galette croustille et que le camembert fonde...

## VERSIONS ORIGINALES

### En sucettes à l'apéro

Tartinez une galette de crème fraîche citronnée. Recouvrez de tranches fines de saumon fumé.

Roulez l'ensemble en serrant fort et emballez ce boudin dans un film étirable bien serré.

Entreposez au frais quelques heures et détaillez en tranches de 5 mm. Piquez chacune des tranches sur des pics en bois.

### Breizh hot dog

En Bretagne et dans le sud de la Manche, il est coutume de manger une galette saucisse en allant faire son marché. Il s'agit simplement d'une saucisse grillée enroulée dans une galette, que l'on déguste bien chaude, avec les doigts. À la maison, on peut très bien couper les galettes saucisse en morceaux de 5 cm que l'on trempe dans de la moutarde ou du ketchup.

### Façon samoussas

Un reste de curry de poulet ? Il suffit d'en garnir des bandes de galette de sarrasin que l'on plie en triangle, comme des samoussas. Pour les rendre bien craquants, on les badigeonne de beurre fondu et on les passe au four quelques minutes.





*Des invités de dernière minute ? On mise sur un plat convivial et vite préparé. On prend seulement le temps de choisir des produits de qualité (premier gage d'un repas savoureux !), et d'élaborer des petits à-côtés qui feront un bel effet.*

**Par Caroline Pacreau**

### Ça donne du peps

**Si les cornichons font toujours leur petit effet, on mise sur des pickles variés (chou-fleur, poivrons, carottes...), mais aussi quelques câpres ; lamelles d'oignon rouge et tomates séchées pour relever l'assiette.**



# Une raclette améliorée savoureuse et facile

## MA RACLETTE, OUI, MAIS AVEC DU « VRAI » FROMAGE SIOUPLAÏT !

Avant de sortir les caquelons, direction le fromager. Chez lui, aucun doute que l'on trouvera un assortiment de fromages de goût à faire fondre. S'il est tout à fait possible de lui commander quelques tranches de fromage à raclette (bien plus savoureux que celui sous vide, cela va s'en dire !), vous pouvez également lui demander de vous couper finement de belles tranches de saint-nectaire, de fourme d'Ambert, d'appenzeller, de munster ou de tomme de brebis. Ajoutez à cette sélection quelques rocamadours et un reblochon et vous allez faire un malheur !

## IL Y A CHARCUTERIE ET CHARCUTERIE

Même topo pour les jambons et autres saucissons. On prend le parti de la qualité, et on file chez le charcutier récupérer un assortiment de ses meilleurs produits : viande des Grisons, coppa, serrano, saucisse sèche...

## POUR LES POMMES DE TERRE

Les amoureux de fromages acquiesceront : il n'y a jamais assez d'une tranche de fromage fondu pour bien recouvrir une patate ! À moins que vous n'optiez pour des petites rattes. Faites-les cuire au four, dans du gros sel et servez-les avec leur peau croquante.

## EN ENTRÉE, PLACE À LA VERDURE !

Un soir de raclette, mieux vaut tableur sur la légèreté en entrée et au dessert. On improvise donc une petite salade de légumes de saison colorée, qui peut aussi bien se déguster en hors-d'œuvre qu'en accompagnement de la raclette. Pour cela, râpez une betterave et mélangez-la à quelques feuilles de roquette ou de pousses d'épinard. Ajoutez quelques pignons de pin ou des noisettes concasées, et réalisez une vinaigrette avec le jus d'une orange. Vous pouvez ajouter quelques lamelles de carotte pour une touche colorée.

## EN DESSERT, DES AGRUMES

Le plateau de fromages est dressé, l'appareil à raclette trône sur la table, votre petite salade d'hiver est au frigidaire. Il vous reste bien 10 petites minutes pour préparer un dessert ? C'est parti pour un blanc-manger coco



vanille et coulis de clémentine. Son atout ? Il est très vite préparé ! Ensuite, il refroidira au frigo le temps du repas. Faites chauffer 40 cl de lait de coco et 175 g de lait concentré sucré. Ajoutez la vanille fendue en deux et grattée et le zeste d'un citron. Éteignez le feu aux premiers signes d'ébullition, ajoutez 10 g de gélatine préalablement ramollie dans de l'eau froide et essorée et laissez reposer quelques minutes. Filtrez, répartissez dans quatre ramequins et oubliez-les au frigidaire ! Pour finir, préparez le coulis en mixant quatre clémentines préalablement épluchées et le jus du citron. Vous n'aurez plus qu'à napper les blancs-mangers de cette préparation.

# SOS: je veux manger du blanc de poulet moelleux!

Attendrir le poulet ? En voilà des manières !  
Pourtant, quand on en a assez de manger des blancs de poulet tout secs, il est grand temps d'agir.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

## ON L'ATTENDRIT...

**... À COUPS DE MARTEAU :** les bouchers et les cuisiniers ont l'habitude de frapper la viande avant cuisson, à l'aide d'un maillet. C'est un petit outil, semblable à un marteau, en bois ou en métal, avec une tête munie de petites griffes qui décomposent les fibres de la viande pour accélérer la cuisson. Une autre opération consiste à aplatir une escalope au battoir, à défaut au rouleau à pâtisserie, après avoir légèrement incisé la surface pour éviter la rétractation de la viande à la cuisson.

## ... AVEC UN BLANC D'ŒUF :

c'est une astuce chinoise, idéale pour protéger la viande d'une cuisson trop vive. Faites mousser un blanc d'œuf, ajoutez-y une cuillerée de farine, du sel et du poivre et faites-y tremper rapidement un blanc de poulet entier, émincé ou détaillé en cubes. Égouttez-le et faites-le cuire à la poêle, dans un peu de matière grasse.

**... AVEC DE LA PANURE :** elle est parfaite pour les escalopes si fines qu'elles sont déjà presque trop cuites à peine mises dans la poêle. Farinez-les légèrement, trempez-les dans un œuf battu puis dans de la panure (mie de pain séchée et mixée). Faites-les revenir à feu doux dans du beurre. Un aller-retour suffit.

## ON LE FARCIT ?

Il suffit de tartiner de fromage frais aux herbes des escalopes préalablement aplaties, de les rouler, les barder d'une tranche de lard puis les enrouler dans du film alimentaire qu'on noue à chaque extrémité. À cuire 7 à 8 minutes dans de l'eau frémissante ou à la vapeur. On peut éventuellement colorer le « rôti » en le faisant revenir à la poêle.

## HOP, ON PASSE À LA CUISSON

### À LA POÊLE :

une cuisson trop longue a tendance à dessécher les blancs de poulet. Trop vive, elle resserre la chair et apporte une texture élastique. La température idéale, c'est 74 °C. Donc on règle son feu modérément et on ne prolonge pas trop la cuisson au-delà de 10 minutes.

### MARINADE RIME AVEC GRILLADE :

cela sublime n'importe quel filet de poulet qui s'apprête à passer sur le gril. On les laisse faire tremper au moins une heure (la nuit, c'est encore mieux) dans un bouillon de volaille, un yaourt ou même du babeurre. Épices et jus de citron sont les bienvenus pour parfumer la marinade. Les filets sont ensuite grillés environ 5 minutes par face, selon la grosseur.

**POCHÉ, C'EST GAGNÉ :** la cuisson dans un liquide, cela marche à tous les coups, pour avoir des filets très moelleux. On les dépose dans une sauteuse en ajoutant les aromates (thym, laurier, gingembre...). On recouvre d'eau froide et on couvre avant de chauffer jusqu'à ébullition, puis on retire du feu. Les blancs se conservent ainsi 2 ou 3 heures, et jusqu'à 3 jours au réfrigérateur, toujours dans le bouillon. Il suffit ensuite de les réchauffer tout doucement ou de les déguster froids.

Comme toutes les viandes, le blanc de poulet grillé ou cuit au four doit reposer 10 minutes environ sous une feuille d'aluminium avant d'être servi.





*Fini les habituelles cuillerées de lait en poudre à verser dans un biberon d'eau tiède, notre huitième merveille du monde a passé le cap de 1 an et il a droit à un vrai petit déjeuner.*

Par Alice Duras

# Petit déjeuner de roi pour petit prince

1 enfant sur 3 ne prend pas de petit déjeuner.

## LE LAIT : ON PASSE À QUOI ?

Après les laits de maternité en poudre, on passe au lait de croissance (qui concerne les enfants âgés de 1 à 3 ans). Ils ont l'avantage d'être enrichis en fer (et aromatisés pour que l'enfant n'en sente pas le goût). On peut aussi se tourner vers les céréales en poudre à ajouter dans le lait si le chérubin a besoin d'être calé le matin. S'il ne veut plus de lait (eh oui, ça arrive aussi), on lui propose un yaourt à la place (inutile de le braquer). On évite les céréales classiques souvent très sucrées et qui ne remplissent pas longtemps les petits estomacs.

## JUS DE FRUITS : « JE T'AIME, MOI NON PLUS »

« Boisson jus d'orange ! » Combien d'entre nous ont-ils entendu cette injonction résonner à leurs oreilles le matin ? Et pourtant, nos parents n'étaient pas fous, le matin il faut faire le plein de vitamines et les bonnes habitudes doivent se prendre tôt. Seulement, le jus d'orange peut déplaire en raison de son amertume. On le troque contre du jus de pomme ou encore du jus de raisin. On limite les enfants à deux verres et seulement aux repas. Eh oui, ça a beau être du jus de fruits, c'est sucré quand même !

## GÂTEAUX : LA BONNE OPTION SUCRÉE

Oui, tous les enfants aiment le sucre. C'est doux et, selon certains, ça rappellerait le lait maternel.

Alors, c'est un peu peine perdue d'affirmer « le matin, jamais de sucré ne passera le pas de cette cuisine ». On opte pour les gâteaux en portion individuelle. On peut ainsi s'assurer que l'enfant en mange raisonnablement. Si on le fait maison, on utilise du sucre complet (rapadura) à la place du sucre raffiné, on essaie de varier les saveurs, avec de la confiture ou des petits morceaux de fruit et, pour cela, le muffin est tout désigné. Si on l'achète, on vérifie sa composition : pas de conservateurs, peu ou pas de sirop de glucose, bref une liste d'ingrédients qui ressemble presque à du fait-maison.

C'est vers 2 ans qu'un enfant prend un repas le matin semblable à celui d'un adulte.

## ET LE SALÉ ?

On n'hésite pas à copier nos voisins anglo-saxons en proposant des aliments salés, comme des œufs brouillés (en veillant à respecter la portion conseillée selon l'âge), du fromage ou un peu de jambon.



Eveil<sup>®</sup> Croissance est **nature**,  
sans arôme vanille et sans sucres ajoutés\*.

Eh ben oui,  
**nature**,  
comme  
mon papa!



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

\*contient des sucres naturellement présents

L.V.D. - SAS au capital de 5 041 200 € - Siren 662 044 841 - RCS Rennes - Juillet 2016

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Le match

## Lait entier vs lait écrémé

*Marmiton sort son costard, ses lunettes noires et son détecteur de mensonges pour passer au gril des produits du quotidien. Place à deux bouteilles de lait, celle au bouchon rouge (lait entier), et celle au bouchon vert (lait écrémé) : c'est parti, on compte les points !*

### LE PLUS SIMPLE À FABRIQUER ?

Aucun des deux. Les laits suivent tous le même processus de fabrication standardisé avec, notamment, l'écémage (séparation du lait et de la crème que l'on réinjecte, dans un second temps, en mettant la dose exacte, selon le type de lait voulu, entier, demi-écémé ou écémé) et la stérilisation.

### LE PLUS LÉGER ?

L'écémé, bien sûr. Il contient moins de 0,3g de matière grasse par litre et il est aussi dépourvu de cholestérol. Il est idéal pour les personnes qui souhaitent limiter leur apport en lipides saturés ou qui présentent des risques cardio-vasculaires.

### LE PLUS VITAMINÉ ?

Le lait entier remporte la manche. Si les deux renferment des vitamines B2 et B12, le lait entier est très riche en vitamines A et D qui sont surtout présentes dans la crème (ce qui explique que l'écémé n'en ait quasiment pas).

### LE PLUS FORT EN CUISINE ?

Un point pour le lait entier qui, avec sa plus haute teneur en crème (3,5% par litre), est plus onctueux. Il est donc parfait dans quasiment toutes les préparations : crème pâtissière, flan, yaourt, sauce... Le lait écémé peut tout de même être utilisé pour limiter l'apport en lipides de certaines recettes comme la béchamel, les cakes, muffins ou encore les soupes.

### LE PLUS DIGESTE ?

Là encore, égalité. Lorsque l'on digère mal le lait (on est alors dit « intolérant »), c'est que l'on assimile mal le lactose, souvent à cause d'un déficit en lactase (une enzyme intestinale qui aide à le digérer). Or, les deux contiennent du lactose.

### ET LA CONSERVATION ?

Elle est la même pour les deux selon le processus choisi, qu'il soit pasteurisé ou UHT. Le premier, au rayon frais, est chauffé entre 72 et 85°C et se conserve d'une semaine à 20 jours après sa mise en bouteille. Le second est chauffé à ultra haute température (d'où son nom), à 140°C, et se conserve au moins 3 mois. Dans tous les cas, une bouteille ouverte se consomme dans les 72 heures.

### LE PLUS RICHE EN CALCIUM ?

Un point partout, balle au centre. Les deux détiennent le même taux de calcium, environ 120 mg pour 100 ml. On peut donc se tourner vers l'un ou l'autre puisqu'ils possèdent tous deux des acides aminés essentiels et répondent à nos besoins journaliers en calcium.

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.





Par Claire Debruille

# 10 raisons d'avoir toujours une boîte de pois chiches dans son placard

*La première raison pourrait être que vous n'avez pas à les faire cuire, mais juste à les réchauffer - un gain de temps considérable. La deuxième, qu'ils sont indispensables pour accompagner un bon couscous, et mon tout, finalement, pourrait être une liste de 10 recettes pour les cuisiner facilement, rapidement et toujours avec bon goût.*

## 1 EN HOUMOUS

Mixez le contenu d'1 grande boîte de pois chiches réchauffés et égouttés avec 2 gousses d'ail, le jus de 2 citrons, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 3 de tahiné (pour une pâte de sésame maison, mixez des graines de sésame torréfiées). Servez arrosé d'un filet d'huile et avec du pain.

## 2 EN CURRY

Préparez une base de curry avec 2 oignons revenus dans l'huile, du curry, les contenus d'1 boîte de tomates pelées et d'1 boîte de lait de coco. Laissez mijoter avant d'ajouter 1 grande boîte de pois chiches.

## 4 EN BEIGNETS

Mixez le contenu d'1 boîte de pois chiches égouttés avec 1 oignon, 2 gousses d'ail, des épices, du persil, 2 œufs, 3 cuillerées à soupe de farine et un peu de levure. Façonnez des boulettes et faites-les frire.

## 5 EN RILLETES

Écrasez à la fourchette le contenu d'1 boîte moyenne de pois chiches. Ajoutez le contenu d'1 boîte de thon émietté, 2 échalotes finement hachées, 1 yaourt, 2 cuillerées à soupe d'huile et du cumin.

## 3 AU CHORIZO

Faites revenir 1 chorizo coupé en rondelles et 2 échalotes émincées. Ajoutez les contenus d'1 boîte de tomates pelées et d'1 grande boîte de pois chiches. Laissez mijoter environ 30 minutes.





### 6 EN SOUPE

Détaillez en petits dés 4 carottes, 2 oignons, 2 navets et 1 poireau. Faites-les cuire 30 minutes dans l'eau bouillante salée puis ajoutez le contenu d'1 grande boîte de pois chiches, du persil haché et un peu de ras-el-hanout.

### 7 EN SALADE

Faites cuire à la vapeur 3 carottes coupées en rondelles. Quand elles sont refroidies, mélangez-les avec le contenu d'1 grande boîte de pois chiches égouttés, 1 gousse d'ail hachée, 1 petit oignon doux, 1 cuillerée à café de cumin, de l'huile d'olive et du paprika.

### 8 GRILLÉS POUR L'APÉRO

Egouttez et séchez le contenu d'une boîte de pois chiches. Répartissez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enduisez-les d'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez l'épice de votre choix (ou de l'ail haché). Enfourez sous le gril 10 minutes. Ils doivent être croquants.

### 9 EN SAUCE

Faites revenir 2 gousses d'ail hachées dans l'huile puis ajoutez le contenu d'1 boîte moyenne de tomates pelées, les pois chiches, 1 branche de céleri émincée et du cumin. Laissez mijoter 15-20 minutes. Servez sur des pâtes ou duriz.

### 10 EN POT-AU-FEU, COMME EN ESPAGNE

Faites cuire le bœuf, le lard, le travers de porc et le chorizo avec les légumes dans de l'eau bouillante pendant 2 heures, intégrez les pois chiches pour les 20 dernières minutes de cuisson.

## POUR PLUS D'AFFINITÉ

### Il passe à la douche

Lorsque vous sortez le pois chiche de sa boîte, pensez à le rincer avant de l'utiliser. Vous avez d'ailleurs remarqué que les pois chiches en boîte passés sous l'eau moussent... eh bien vous saurez que vous les avez suffisamment rincés s'il n'y a plus de mousse !

### Ne jetez plus le jus !

Halte-là ! Vous vous apprêtez à verser le jus de la boîte dans l'évier, suspendez votre geste immédiatement. Ce jus peut en effet vous être d'une grande utilité. Versez-le dans un saladier et fouettez-le comme vous le feriez avec des blancs en neige. Surprise ! ça monte comme des blancs en neige... Vous voyez où je veux en venir ? Utilisez le jus de pois chiches à la place des blancs en neige pour une mousse au chocolat ou même des meringues ! Fou ? Pas tant que ça. Astucieux ? Plus que jamais.

### Et s'il n'est pas déjà cuit ?

Dans ce cas, faites-le prendre un bain : 12 heures dans 3 fois son volume d'eau. Le trempage le réhydrate. Ensuite, on commence la cuisson à l'eau tiède avec des aromates. On compte environ 1 heure.



# Un chili, 4 plats

C'est la recette idéale quand on reçoit les copains : 10 minutes de préparation, et ça cuit tout seul ! C'est tellement bon, qu'on en fait toujours trop. Pas de problème, avec notre rubrique antigaspi. Par Louise Stark



PROPOSÉE PAR CAROLLE

## Chili con carne facile

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES

- \* 500 g de bœuf haché
- \* 2 gros oignons
- \* 2 gousses d'ail
- \* 50 g de beurre
- \* 1 grosse boîte de haricots rouges
- \* 30 cl de bouillon de bœuf
- \* 65 g de concentré de tomate
- \* 2 c. à café de cumin en poudre
- \* 1 c. à café de chili en poudre
- \* Persil
- \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les oignons puis émincez-les. Pelez puis écrasez l'ail. Égouttez les haricots.

**2** Dans une cocotte en fonte, faites fondre le beurre. Faites-y dorer à feu doux l'oignon et l'ail. Ajoutez le bœuf haché en remuant et poursuivez la cuisson 10 minutes.

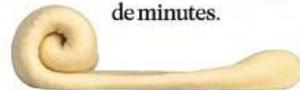
**3** Dans une tasse, mélangez le chili, le cumin et le concentré de tomate. Versez le tout sur la viande, incorporez les haricots et arrosez du bouillon. Salez, poivrez et couvrez. Enfourez pour 25 minutes.

**4** Au moment de servir, lavez et séchez des feuilles de persil puis décorez-en le plat.

## SES AVATARS

### + pâte brisée = empanadas!

On a la garniture, il ne manque plus que le chausson. Plutôt que la traditionnelle pâte à pain, on opte pour une pâte brisée (achetée toute faite ou faite maison). On découpe des cercles de 15 cm de diamètre environ, selon la taille désirée pour ses chaussons, on garnit un cercle de restes de chili, en laissant 2 cm de bords libres sur tout le tour, on pose dessus un second cercle que l'on colle au premier avec du jaune d'œuf. On renouvelle l'opération jusqu'à épuisement de la pâte et on enfourne à four chaud une vingtaine de minutes.



### + bouillon = soupe!

D'accord, vous vous êtes donné du mal pour faire correctement épaisir votre chili, mais quand il en reste, il suffit d'ajouter un peu d'eau avec du bouillon de viande, remettre à chauffer, et voilà une soupe nourrissante pour toute la famille qui fera un repas complet en quelques minutes.



### + œufs = omelette complète

On procède comme pour une omelette nature, sauf qu'on ajoute au centre quelques cuillerées de chili, pour un repas original version western.

### + pâtes = 1 bolognaise revisitée

De la viande, de la bonne sauce, quelques haricots... il ne reste plus qu'à ajouter des pâtes pour concocter rapidement un dîner complet.







## Gratin de gnocchis au gorgonzola et aux noix

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

\*900 g de gnocchis de pomme de terre \*30 cl de crème liquide  
\*180 g de gorgonzola \*30 g de cerneaux de noix \*Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Hachez grossièrement les noix. Dans une casserole, faites fondre à feu moyen le gorgonzola avec la crème liquide. Salez modérément et poivrez.

**2** Dans une cocotte, portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Faites cuire les gnocchis le temps indiqué sur le paquet. Lorsqu'ils remontent à la surface, égouttez-les.

**3** Disposez les gnocchis dans des plats à gratin individuels. Versez la sauce au gorgonzola par-dessus, répartissez les noix hachées et enfournez pour 20 minutes.



# RECETTES



vraiment pour

L'HIVER!

**FROID ? MOI, JAMAIS ! L'HIVER, JE ME RÉCHAUFFE LE CŒUR ET L'ESPRIT À GRANDS COUPS DE POMMES DE TERRE, DE FROMAGES ET DE SOUPES. MON CREDO ?**

*Faire de l'hiver une saison douillette. On se coule sous le fromage fondu, on se glisse dans une bonne soupe bien chaude, on ne se sépare jamais de pommes de terre bouillantes et moelleuses qui frémissent d'impatience à l'idée de se faire gratiner. Pour que l'expérience soit encore meilleure, on allume les feux de cheminée, on sort les appareils à raclette et à fondue. Et surtout, on PARTAGE :*

*en famille, entre amis, avec les voisins.*

**ON FAIT DE L'HIVER LA SAISON DE LA CONVIVIALITÉ.  
VOICI QUELQUES BONNES RAISONS DE S'EN PERSUADER.**



★★★★★ 26 VOTES

PROPOSÉE PAR JULIE 1346

## Cookies salés au roquefort

POUR 25 PIÈCES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

- \* 125 g de beurre demi-sel mou
- \* 75 g de roquefort
- \* 1 œuf
- \* 50 g de fromage râpé
- \* 150 g de farine
- \* 40 g de cerneaux de noix

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7) en position gril et chaleur tournante. Concassez les noix. Coupez le roquefort en petits morceaux. Dans un saladier, malaxez le beurre et la farine pour en faire une pâte uniforme.
- 2 Incorporez successivement l'œuf, le fromage râpé, les noix et le roquefort. Divisez cette pâte en 25 parts égales. Façonnez avec autant de galettes.
- 3 Disposez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfourez pour 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les cookies soient dorés.

### Le conseil de Christophe

Pas d'œuf ? Remplacez-le par un petit pot de compote pomme poire.



★★★★★ 35 VOTES

PROPOSÉE PAR ESTALE

## Aligot à l'ancienne

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 45 MINUTES

- \* 500 g de pommes de terre farineuses
- \* 1 gousse d'ail
- \* 300 g de tomme fraîche d'Auvergne
- \* 20 cl de crème fraîche
- \* 50 g de beurre
- \* Sel et poivre

- 1 Épluchez les pommes de terre. Dans une casserole d'eau bouillante, cuisez-les 25 à 30 minutes selon leur taille. Pendant ce temps, pelez l'ail puis pilez-le. Détaillez le fromage en lamelles.
- 2 Égouttez les pommes de terre et réduisez-les en purée. Incorporez le beurre, la crème, l'ail, très peu de sel et du poivre. Placez sur feu doux, ajoutez le fromage et, pendant au moins 15 minutes, battez la masse avec une grande cuillère en bois, en formant des huit et en la soulevant jusqu'à obtenir une pâte lisse qui se détache des parois de la casserole et qui file.
- 3 Servez dans chaque assiette : soulevez un grand ruban d'aligot et coupez-le aux ciseaux.

### Le conseil de Claire

C'est un internaute, Cb71, qui m'a donné l'idée : remplacez les pommes de terre par du potimarron pour une purée orange qui file et qui file.  
OK, ce n'est plus un aligot, mais c'est excellent.



## Croquettes au parmesan

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

\* 150 g de parmesan râpé \* 40 cl de lait \* 1 œuf entier + 2 jaunes \* 70 g de beurre ou de margarine  
\* Farine \* Chapelure \* Muscade \* Huile pour friture \* Sel et poivre

- 1 Séparez le blanc d'œuf du jaune. Réservez. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez 70 g de farine d'un coup et remuez. Versez le lait peu à peu sans cesser de tourner jusqu'à épaississement de la béchamel.
- 2 Retirez du feu puis incorporez les 3 jaunes d'œufs un par un. Ajoutez le parmesan, salez, poivrez, saupoudrez de muscade et mélangez. Transvasez dans un plat et laissez refroidir environ 1 heure au réfrigérateur.
- 3 Chauffez dans une friteuse ou une poêle profonde un bain d'huile à 180 °C. Pendant ce temps, déposez un fond de farine dans une assiette. Dans une autre, battez rapidement le blanc d'œuf à la fourchette. Dans une troisième, placez de la chapelure.
- 4 Partagez la préparation en 8 croquettes. Passez-les successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure. Cuissez-les dans l'huile chaude jusqu'à les dorer. Laissez-les s'égoutter sur du papier absorbant.





Environ  
2€ par  
personne



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Gâteau de pomme de terre

POUR 4 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 20 MINUTES

🕒 CUISSON 45 MINUTES

⌚ REPOS 45 MINUTES

- ★ 120 g de jambon cuit
- ★ 1 kg de pommes de terre
- ★ 200 g de mozzarella
- ★ 100 g de parmesan
- ★ 2 œufs
- ★ 50 g de beurre
- ★ 50 g de chapelure
- ★ 1 c. à café de noix de muscade
- ★ Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez et coupez en quatre les pommes de terre. Dans une grande casserole d'eau salée, cuisez-les 15 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2 Divisez la mozzarella en cubes et laissez-les s'égoutter dans une passoire. Râpez le parmesan. Détaillez le jambon en morceaux réguliers. Réservez.
- 3 Égouttez les pommes de terre. Dans un saladier, écrasez-les au presse-purée. Ajoutez les œufs et la muscade, salez, poivrez et mélangez. Incorporez la mozzarella, le jambon et 50 g de parmesan. Remuez à nouveau.
- 4 Graissez un plat à gratin et saupoudrez-en le fond et les bords d'un peu de chapelure. Étalez-y la préparation de façon homogène. Parsemez du reste de chapelure et de parmesan. Dispersez dessus le beurre en noisettes.
- 5 Enfourez pour 15 minutes. Réglez la température du four à 200 °C (th. 6/7) et poursuivez la cuisson 15 minutes environ, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Laissez refroidir hors du four 20 minutes avant de servir.

### Le conseil de Christophe

Pour une version sans gluten, remplacez la chapelure par de la poudre d'amande ou de noisette.



★★★★★ 4 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Gâteau moelleux de chou-fleur

POUR 6 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 20 MINUTES 🕒 CUISSON 45 MINUTES \* CONGÉLATION 1 HEURE

- ★ 200 g de chou-fleur
  - ★ 20 cl de lait
  - ★ 20 cl de crème
  - ★ 3 œufs
  - ★ 30 g de gruyère râpé
  - ★ 20 g de parmesan
  - ★ 50 g de farine
  - ★ 1 c. à café de muscade
  - ★ Sel et poivre
- POUR LA BÉCHAMEL :** ★ 10 cl de lait ★ 10 g de beurre ★ 10 g de farine  
★ 1 c. à café de muscade ★ 1 pincée de sel ★ 1 pincée de poivre

- 1 Préparez la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre. Hors du feu, ajoutez la farine et mélangez soigneusement pour obtenir une pâte épaisse et homogène. Reposez la casserole sur feu moyen et délayez petit à petit avec le lait en remuant bien jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Salez, poivrez et intégrez la muscade. Répartissez dans des moules à glaçons et placez-les 1 heure au congélateur.
- 2 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Détaillez le chou-fleur en bouquets. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée 10 minutes environ jusqu'à cuisson à cœur.
- 3 Égouttez et mettez-les dans un saladier. Incorporez la crème et le lait puis mixez le tout. Ajoutez le parmesan et le gruyère. Salez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade. Battez ensemble les œufs et la farine puis additionnez-les au mélange précédent. Ajustez l'assaisonnement si besoin.
- 4 Répartissez dans des moules à muffin en ne les remplissant qu'aux trois quarts. Insérez 1 glaçon de béchamel au centre de chaque muffin. Enfourez pour 25 minutes.

### Le conseil de Claire

Parfumez la béchamel pour lui donner plus de goût ou colorez-la avec du curcuma, par exemple, pour un effet waouh ! à la découpe.



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR YANNOU26

## Camembert en croûte

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 5 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

- \* 4 tranches fines de lard
- \* 1 branche de thym
- \* 1 camembert
- \* 1 pâte feuilletée
- \* 1 jaune d'œuf

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez la pâte feuilletée. Enroulez les tranches de lard autour du camembert et posez-le au centre de la pâte. Rincez et épongez le thym puis émiettez-le dessus.

**2** Refermez la pâte en chausson autour du fromage. Badigeonnez de jaune d'œuf. Enfourez pour 20 minutes.

**CONSEIL :** idéal accompagné de salade mesclun ou de roquette.

### Le conseil de Lorine

Pour que la pâte feuilletée monte bien, il faut qu'elle soit bien froide avant la cuisson.

N'hésitez pas à mettre le tout au réfrigérateur 15 minutes avant d'enfourner.



★★★★★ 73 VOTES

## Flammekueche, ou tarte flambée

POUR 5 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

- \* 160 g de lardons de poitrine fumée \* 2 gros oignons \* 40 cl de crème épaisse
- \* 500 g de pâte à pain \* 1 c. à soupe d'huile de colza \* Noix de muscade râpée \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Pelez puis émincez les oignons. Assaisonnez la crème de sel, de poivre et de muscade.

**2** Aplatissez la pâte pour l'amincir. Étalez-la sur une plaque à four ou sur une pelle de boulanger. Répartissez dessus les oignons et les lardons, puis nappez de la crème. Arrosez d'huile.

**3** Enfourez pour 10 minutes ou, si possible, à four ouvert dans un ancien four à pain, à la chaleur des flammes « flambant » la tarte. Dégustez-la brûlante.

**CONSEIL :** on peut enrichir de 100 g de fromage blanc le mélange crème, lardons et oignons.



★★★★★ 106 VOTES

PROPOSÉE PAR VODKAKOLA

# Gratin de pomme de terre fondant

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 55 MINUTES

★ 1 kg de pommes de terre ★ 1 gousse d'ail ★ 25 cl de crème fraîche ★ 60 g de fromage râpé  
★ 30 g de beurre ★ Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Pelez l'ail et frottez-en l'intérieur d'un plat à gratin. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles.
- 2 Dans le plat, disposez successivement en couches des pommes de terre, du gruyère et de la crème. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par des pommes de terre et du fromage.
- 3 Parsemez de beurre en parcelles. Enfournez pour 50 minutes. Réglez la température du four sur 240 °C (th. 8) et poursuivez la cuisson 5 minutes. Dégustez aussitôt.

## Le conseil de Lorine

Pour un gratin ultra fondant, cuisez-le à 150 °C (th. 5) pendant plusieurs heures.





PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Brioche au camembert

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

- \* 1 camembert
- \* 1 pâte à brioche
- \* 1 jaune d'œuf
- \* 5 c. à soupe de pesto verde
- \* 5 c. à soupe de pesto rosso

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Disposez le camembert au centre de la plaque à four recouverte de papier cuisson. Divisez la pâte à brioche en suffisamment de boulettes pour en entourer le fromage.
- 2 Garnissez les boulettes de pesto, certaines de vert, certaines de rouge, en aplatissant la pâte et en veillant à bien la refermer à chaque fois. Badigeonnez-les de jaune d'œuf et entourez-en le camembert. Incisez en croix le dessus du fromage. Enfourez pour 15 minutes.

### Le conseil de Claire

On peut imaginer garnir les brioches de plein d'autres merveilles : compote de pomme, confiture, noix... Bref, tout ce qui va bien avec du camembert.



★★★★★ 8 VOTES

PROPOSÉE PAR [ROBERT\\_166](#)

## Omelette à la cancoillotte

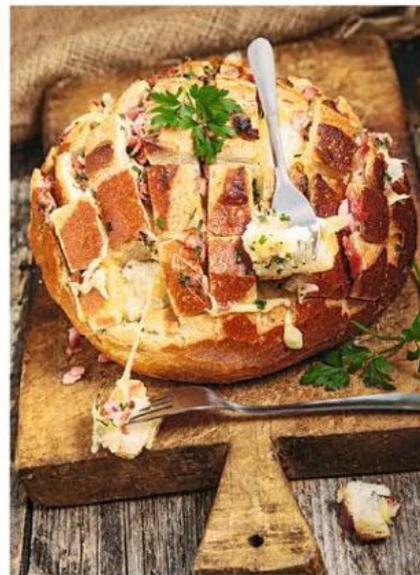
POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 5 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES

- \* 500 g de cancoillotte
- \* 8 œufs
- \* 15 g de beurre
- \* Sel et poivre

- 1 Battez les œufs en omelette dans un saladier avec du sel et du poivre.
- 2 Chauffez une poêle avec le beurre. Versez la cancoillotte et laissez bien fondre le tout.
- 3 Ajoutez les œufs battus et remuez soigneusement. Cuisez 5 minutes environ suivant la consistance désirée. Servez chaud accompagné de salade verte type mâche.



★★★★★ 1 VOTE

PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Pain à partager

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

- \* 150 g de lardons fumés
- \* 1 gousse d'ail \* 1 botte de persil
- \* Quelques brins de ciboulette
- \* 200 g de fromage (type reblochon, raclette, maroilles, gouda)
- \* 1 miche de pain non tranchée

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Quadrillez le pain au couteau en veillant bien à ne pas le couper complètement. Pour cela, positionnez des baguettes ou des cuillères en bois de chaque côté de la miche.
- 2 Coupez le fromage en tranches. Pelez l'ail puis hachez-le finement. Lavez et séchez le persil et la ciboulette, ciselez cette dernière.
- 3 Insérez les tranches de fromage, les lardons, l'ail, le persil et la ciboulette dans les interstices du pain en les écartant. Placez la miche dans un plat à four ou sur une plaque recouverte de papier cuisson, puis enfourez pour 15 minutes.

### Le conseil de Claire

À faire avec des petits pains pour des versions individuelles. Il est possible de mettre le fromage de son choix et de l'agrémenter d'un peu de tapenade, de pesto rouge ou vert, de noix concassées... Laissez faire votre imagination !



N°4 | Quantité : .....



N°6 | Quantité : .....



N°8 | Quantité : .....



N°9 | Quantité : .....



N°15 | Quantité : .....



N°16 | Quantité : .....

**Complétez vite  
votre collection !**



Retrouvez les anciens numéros  
et bien plus encore sur notre boutique  
en ligne :

<http://boutique.marmiton.org>



N°19 | Quantité : .....



N°17 | Quantité : .....



N°21 | Quantité : .....



N°22 | Quantité : .....



N°24 | Quantité : .....



N°25 | Quantité : .....



N°27 | Quantité : .....



N°29 | Quantité : .....

## Bon de commande

À retourner à **Marmiton Anciens Numéros**, 56 rue du rocher, 75008 Paris  
Tél : 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code **VPC33**

Je commande les anciens numéros du Marmiton Magazine au prix de 6€ par exemplaire commandé (frais de port inclus)\*  
\*En France Métropolitaine uniquement, pour l'étranger : nous contacter au +33 1 44 70 00 07

### Ma commande

Nombre d'exemplaires : ..... x 6€ = .....  
(Montant total de ma commande)

Offre valable jusqu'au 31/12/2017 pour la France métropolitaine.  
Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07.  
Le ou les numéro(s) commandé(s) vous seront envoyés dans un délai  
de 2 à 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement  
et dans la limite des stocks disponibles.

Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, modifiée  
par la loi du 06/08/04 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification  
pour toute information vous concernant.

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

### Mes coordonnées

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
CP : .....  
Ville : .....  
Téléphone : .....  
Email : .....

### Mon règlement

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton  
 .....  
Date d'expiration ..... Code Crypto ..... (3 chiffres  
au dos de  
la carte)  
Date et signature obligatoire



## Gratin de courge à la saucisse de Morteau

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 55 MINUTES

★ 1 saucisse de Morteau AOP (moins grasse) ★ 1,5 kg de courge ★ 4 pommes de terre moyennes  
 ★ 3 grosses carottes ★ 3 œufs ★ 150 g de comté pas trop fruité ★ 2 c. à soupe de crème fraîche  
 ★ 1 c. à soupe de vin jaune du Jura ★ Noix de muscade ★ Sel et poivre

**1** Épluchez la courge, les pommes de terre et les carottes puis coupez-les en gros cubes. Déposez-les dans le panier d'un autocuiseur garni d'un fond d'eau et cuisez 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Égouttez-les.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réduisez les légumes en purée pas trop fine, ajoutez de la noix de muscade, salez, poivrez et mélangez. Incorporez-y les œufs, la crème puis le vin jaune. Râpez dessus le comté et amalgamez soigneusement le tout.

**3** Dans un plat à four, versez la moitié de cette préparation. Après en avoir retiré la peau, coupez la saucisse en tranches. Étalez-les dessus, puis recouvrez du reste de purée. Enfouez pour 45 minutes environ, le temps que la saucisse répande son goût de fumoir dans tout le gratin.



### Le conseil de Christophe

Vous pouvez dégraisser la saucisse en la passant 5 minutes au cuit-vapeur une fois coupée.



★★★★★ 694 VOTES  
PROPOSÉE PAR **MARION\_38**

## Gratin dauphinois

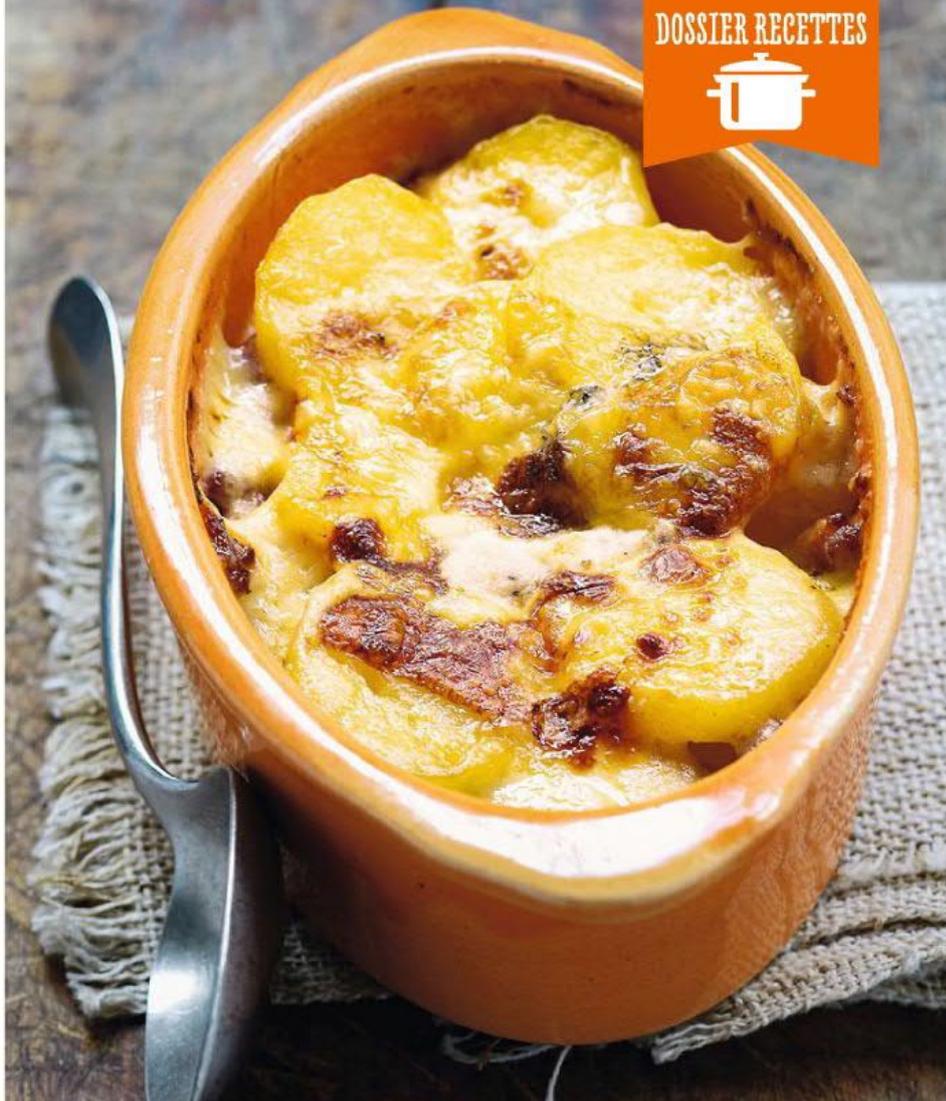
POUR 5 PERSONNES  
⏱ PRÉPARATION 15 MINUTES  
🕒 CUISSON 1 HEURE

- ★ 1 kg de pommes de terre belle de Fontenay
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 1 l de crème liquide
- ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en rondelles. Pelez et pressez l'ail. Nappez d'un peu de crème le fond d'un plat à gratin.

**2** Alternez en couches dans le plat les pommes de terre, la crème, l'ail, du sel et du poivre, jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez en nappant de crème. Salez et poivrez.

**3** Enfourez pour au moins 1 heure. Plus la température est basse et le temps de cuisson long, plus les pommes seront fondantes.



★★★★★ 10 VOTES

## Morbiflette à la saucisse de Morteau

POUR 6 PERSONNES ⏱ PRÉPARATION 20 MINUTES 🕒 CUISSON 50 MINUTES

- ★ 1 saucisse de Morteau
- ★ 1,5 kg de pommes de terre
- ★ 6 oignons
- ★ 500 g de morbier
- ★ Crème fraîche
- ★ 10 cl de vin blanc sec

**1** Rincez les pommes de terre, puis cuisez-les 20 minutes environ selon leur grosseur. Pendant ce temps, découpez la saucisse crue en rondelles puis faites-les griller dans une poêle. Réservez. Pelez les oignons puis émincez-les. Faites-les légèrement blondir dans la même poêle.

**2** Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Épluchez les pommes de terre et détaillez-les en cubes. Répartissez-en la moitié dans le fond d'un plat à four ovale. Étalez dessus les rondelles de saucisse et les oignons. Coupez le morbier en tranches et répartissez-en les deux tiers dessus.

**3** Recouvrez du reste des pommes de terre puis du fromage. Arrosez de vin blanc. Enfourez pour une vingtaine de minutes. Hors du four, nappez de crème fraîche. Enfourez de nouveau sous le gril pour 10 minutes.





★★★★★ 33 VOTES

PROPOSÉE PAR [VALERIE\\_133](#)

## Tartiflette carotte et mont-d'or

POUR 2 PERSONNES

⌚ PRÉPARATION 20 MINUTES 🕒 CUISSON 30 MINUTES

★ 150 g de lardons ★ 800 g de carottes ★ ½ oignon  
★ 1 bon morceau de mont-d'or ★ 15 cl de crème liquide ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les carottes puis émincez-les. Cuisez-les à la vapeur. Pendant ce temps, pelez les oignons et détaillez-les en morceaux puis, dans une poêle, faites-les revenir avec les lardons. Retirez la croûte du mont-d'or et coupez-le en petits morceaux.

**2** Dans 2 cassolettes individuelles, versez 10 cl de crème. Répartissez dessus la moitié des carottes puis la moitié du fromage. Recouvrez des lardons et des oignons. Complétez par le reste des carottes, salez et poivrez.

**3** Répartissez sur l'ensemble le reste de mont-d'or et de crème. Enfourez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage fonde.

### Le conseil de Claire

Remplacez les carottes par du potimarron ou de la courge pour une variante tout aussi colorée et délicieuse.



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR [NATHALIE\\_79](#)

## Roulades au vacherin et au lard

POUR 4 PERSONNES

⌚ PRÉPARATION 25 MINUTES 🕒 CUISSON 1 H 10

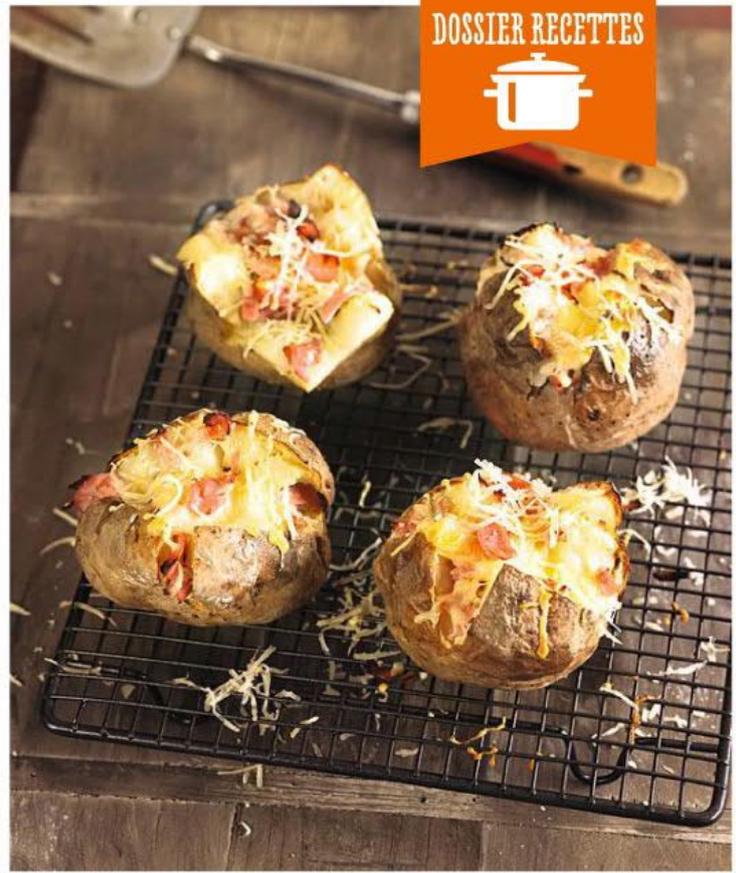
★ 8 tranches fines de lard fumé  
★ 8 pommes de terre à chair ferme ★ 8 échalotes ★ 2 oignons  
★ 1 petit vacherin fermier ★ 40 cl de vin blanc sec  
★ 20 cl de bouillon de volaille ★ Huile ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, faites réduire le vin de moitié. Épluchez les pommes de terre puis épongez-les. Entourez-les chacune d'une tranche de lard. Maintenez avec un pic en bois. Pelez les échalotes et piquez-les dessus.

**2** Pelez les oignons puis émincez-les. Dans une cocotte avec 2 cuillerées à soupe d'huile, faites-les suer. Posez dessus les pommes de terre. Arrosez de vin et de bouillon. Salez, poivrez et aspergez d'un peu d'huile. Portez à frémissements. Couvrez puis enfourez pour 45 minutes.

**3** Retirez la croûte du vacherin. Hors du four, déposez la pâte du fromage en petits tas sur les pommes de terre. Enfourez de nouveau pour 2 minutes afin qu'il fonde. Transvasez dans un plat de service.

**4** Sur la flamme, faites réduire le fond de cuisson. Nappez-en les roulades de pomme de terre.



★★★★★ 6 VOTES

## Purée savoyarde

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

- \* 2 tranches de jambon fumé \* 500 g de pommes de terre
- \* 1 oignon \* ½ reblochon \* 50 g de beurre
- \* 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse \* Muscade \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Épluchez les pommes de terre, coupez-les en quatre et cuisez-les 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, hachez au mixeur les tranches de jambon. Pelez l'oignon puis émincez-le. Coupez le reblochon en tranches. Réservez.

**2** Égouttez les pommes de terre. Écrasez-les, ajoutez le beurre en parcelles, la crème fraîche et de la muscade. Salez, poivrez et mélangez.

**3** Répartissez cette purée dans un plat étroit et assez haut. Recouvrez du jambon haché, des tranches de fromage et des oignons émincés. Enfourez pour 15 minutes.

### Le conseil de Christophe

Pour un indice glycémique moins élevé, cuisez les pommes de terre avec la peau et épluchez-les ensuite.

★★★★★ 78 VOTES

## Pommes de terre farcies aux lardons

POUR 3 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 50 MINUTES ■ REPOS 20 MINUTES

- \* 250 g de lardons fumés \* 9 pommes de terre roses moyennes
- \* 3 oignons \* Herbes (ciboulette, persil...)
- \* 50 cl de crème liquide \* Sel et poivre

**1** Cuisez 20 minutes les pommes de terre non pelées dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, laissez refroidir. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

**2** Pendant ce temps, faites revenir les lardons puis mixez-les. Pelez les oignons, hachez-les finement, ajoutez-les à la viande.

**3** Coupez les pommes de terre en deux dans la longueur et disposez-les, côté plat vers le haut, dans un plat à gratin. Creusez-les en laissant dedans 0,5 cm de chair.

**4** Mettez la chair dans un saladier, réduisez-la en purée grossière. Incorporez-y les oignons, les lardons, 30 cl de crème et du poivre. Garnissez les cavités des pommes de terre avec cette farce.

**5** Répartissez sur le dessus le reste de crème. Enfourez pour 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Au moment de servir, parsemez des herbes ciselées.



### Le conseil de Claire

N'hésitez pas à remplacer la viande hachée par du confit de canard effiloché, et la purée de pomme de terre par de la patate douce ou du potiron, ce sera également très bon.

★★★★★ 110 VOTES

PROPOSÉE PAR [JOCELYNE\\_431](#)

## Hachis parmentier moelleux

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES

★ 1,5 kg de pommes de terre bintje ★ 20 cl de lait ★ 100 g de fromage râpé ★ 10 cl de crème fraîche ★ 1 œuf ★ Beurre  
★ Noix de muscade ★ Sel et poivre

**POUR LE HACHIS :** ★ 750 g de viande hachée (bœuf ou bœuf-veau) ★ 2 oignons ★ 2 gousses d'ail ★ Persil haché  
★ 2 jaunes d'œufs ★ 1 cube de bouillon ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Épluchez et rincez les pommes de terre puis coupez-les en morceaux. Cuissez-les à la vapeur 15 minutes environ selon leur taille.

**2** Pelez puis hachez les oignons et l'ail. Dans une poêle avec un peu de beurre, faites-les suer. Ajoutez la viande et faites-la dorer quelques minutes. Émiettez dessus le cube de bouillon puis

arrosez de 7 cl d'eau. Cuissez 10 minutes à feu doux. Hors du feu, incorporez-y les jaunes d'œufs et un peu de persil. Salez et poivrez.

**3** Réduisez les pommes de terre égouttées en purée, ajoutez-y l'œuf entier, la crème, le lait, sel, poivre et muscade et mélangez. Étalez-en la moitié au fond d'un plat à gratin, recouvrez du hachis puis de l'autre moitié. Saupoudrez du fromage. Enfournez pour 10 à 15 minutes.



★★★★★ 6 VOTES

PROPOSÉE PAR DELPHINE\_3310

## Raclette à la poêle

POUR 3 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES

- ★ 1 saucisse fumée précuite
- ★ 800 g de pommes de terre
- ★ 1 petit oignon
- ★ 1 gousse d'ail
- ★ 8 tranches de fromage à raclette
- ★ 5 g de beurre
- ★ Herbes de Provence
- ★ Sel et poivre

**1** Pelez l'oignon et l'ail puis émincez-les. Détaillez la saucisse en menus morceaux. Dans une poêle bien chaude avec le beurre, faites dorer légèrement le tout.

**2** Épluchez et rincez les pommes de terre puis coupez-les en cubes. Mettez-les dans la poêle avec les herbes de Provence et cuisez-les à feu doux 25 minutes environ suivant votre goût.

**3** Hors du feu, étalez le fromage sur la poêlée, assaisonnez, couvrez et laissez-le fondre. Servez avec une salade verte.

PROPOSÉE PAR CHARLOTTEDRB

## Pomme de terre au fromage

POUR 1 PERSONNE ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 55 MINUTES

- ★ 100 g de charcuterie de votre choix (bacon ou lardons)
- ★ 1 grosse pomme de terre
- ★ 1 tige de ciboule
- ★ 100 g de fromage de votre choix
- ★ 100 g de beurre
- ★ 10 cl de crème fraîche ou liquide
- ★ 1 poignée d'emmental râpé
- ★ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Rincez la pomme de terre. Posez-la à plat et découpez-la dans la largeur en rondelles fines sans la trancher complètement. Aidez-vous pour cela de 2 spatules en bois placées de chaque côté. Salez et poivrez.

**2** Coupez le fromage en tranches et le beurre en morceaux. Insérez-les dans les interstices en les alternant. Arrosez de l'huile. Enfourez pour 45 minutes.

**3** Hors du four, nappez aussitôt la pomme de terre de la crème. Déposez-y de l'emmental, détaillez la charcuterie en morceaux dessus et parsemez de ciboule émincée. Enfourez de nouveau pour 10 minutes environ, en surveillant pour éviter que ça brûle. Servez chaud.





★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Pâte à pizza avec fromage intégré

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES x REPOS 1 HEURE

\*100g de fromage type mozzarella sèche \*350g de farine \*3c. à soupe d'huile d'olive \*1 sachet de levure boulangère \*2c. à café de sel

**1** Versez la farine dans un grand saladier. Ajoutez successivement le sel, la levure et l'huile. Versez petit à petit 25 cl d'eau tiède tout en mélangeant avec une cuillère en bois. Remuez longuement jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se détache du saladier. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud.

**2** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Farinez le plan de travail et pétrissez-y le pâton comme une pâte à pain. Façonnez la pizza aux dimensions de la plaque à four ou, idéalement, mettez-la sur du papier cuisson.

**3** Coupez la mozzarella en morceaux, déposez-les sur le pourtour de la pâte. Roulez les bords pour les recouvrir. Râpez le reste de fromage au centre.

**4** Enfournez pour quelques minutes afin que la pâte ne dore pas, mais sèche seulement un peu jusqu'à se détacher facilement. Ensuite, vous la garnirez à votre guise et vous la cuirez au four.

### Le conseil de Lorine

Utilisez bien une mozzarella sèche et ne précuisez pas trop longtemps la pâte avant de la garnir pour que le fromage reste bien coulant.



★★★★★ 9 VOTES

PROPOSÉE PAR LUZESITA

## Poutine typiquement québécoise

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

\*5 pommes de terre moyennes  
 \*40 g de cheddar râpé ou de gouda en grains si vous en trouvez  
 \*50 g de sauce barbecue ou sauce brune  
 \*Huile pour friture

**1** Chauffez un bain de friture à environ 165 °C.

**2** Épluchez les pommes de terre et coupez-les en frites. Cuissez-les dans le bain de friture puis égouttez-les.

**3** Amenez la température de l'huile à 185 °C et plongez-y à nouveau les frites 2 minutes. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Saupoudrez-les du cheddar et nappez de la sauce barbecue.



★★★★★ 11 VOTES

PROPOSÉE PAR CARELIO

## Pudding de pain perdu au parmesan

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 45 MINUTES

- \* 20 tomates confites à l'huile \* 3 petits piments doux verts
- \* 25 cl de lait \* 3 œufs \* 2 yaourts nature
- \* 175 g de parmesan râpé \* Beurre \* 1 baguette de pain rassis
- \* 12 olives noires à la grecque \* Graines de cumin \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, coupez la baguette en tranches fines et arrosez du lait. Laissez le pain s'imbibber et malaxez jusqu'à obtenir une pâte grossière en ajoutant un peu de lait si certains morceaux restent encore secs.

**2** Battez les œufs dans un saladier. Rincez les piments, tranchez-les en morceaux avec les tomates, puis incorporez le tout avec les yaourts, les olives et 150 g de parmesan. Salez avec prudence et poivrez. Si la préparation laisse dégorgier trop de lait, asséchez-la avec du pain sec.

**3** Versez dans un moule à cake ou plat à gratin beurré. Saupoudrez du reste de parmesan et de graines de cumin. Enfourez pour 45 minutes environ afin de bien colorer le dessus. Laissez refroidir avant de servir.

DOSSIER RECETTES



★★★★★ 4 VOTES

PROPOSÉE PAR FINNITHNEL

## Ramen burger

POUR 1 PERSONNE ■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 15 MINUTES

- \* 200 g de bœuf haché \* 1 oignon \* 3 feuilles de batavia
- \* 2 œufs \* 1 tranche de comté (ou autre fromage)
- \* 1 sachet de ramen avec épices au bœuf
- \* Sauce au choix (au bleu, par exemple) \* Huile \* Sel et poivre

**1** Cuisez les nouilles comme indiqué sur le sachet sans utiliser les épices. Laissez-les refroidir. Battez 1 œuf en omelette. Incorporez-y les nouilles, remuez bien puis répartissez dans 2 ramequins. Donnez-leur la forme d'un pain à hamburger en les dosant selon l'épaisseur que vous voulez lui donner. Recouvrez de film alimentaire et posez un poids par-dessus. Placez le tout au réfrigérateur pour 15 minutes.

**2** Pelez l'oignon et émincez-le puis, dans une poêle huilée, faites-le revenir. Débarrassez, remplacez par les galettes de nouilles et faites-les dorer sur chaque face. Réservez.

**3** Mélangez les épices et la viande hachée, salez et poivrez légèrement puis façonnez en steak. Dans la poêle, mettez-le à cuire suivant votre goût. Pendant ce temps, dans une autre poêle ou au grill, faites fondre le comté.

**4** Sur une galette de ramen, étalez de la sauce puis recouvrez de l'oignon et de la salade. Posez le steak dessus et nappez-le du fromage fondu. Cuisez l'œuf restant au plat. Coiffez-en l'ensemble et terminez par l'autre bun de nouilles. Percez le jaune d'œuf pour qu'il coule sur votre burger et savourez.



Moins de  
3€ par  
personne



★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR [ALINE\\_229](#)

## Potée comme à Metz

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 2 H 50 ✕ TREMPAGE 12 HEURES

★ 1 kg de petit salé ★ 8 saucisses fumées à cuire ★ 8 tranches de lard fumé ★ 1 kg de navets ★ 1 kg de carottes ★ 1 kg de pommes de terre  
 ★ 4 poireaux ★ 1 branche de céleri ★ 1 kg de haricots secs type « coco » ★ Poivre blanc en grains  
**POUR LA CRÈME:** ★ 4 échalotes ★ 50 cl de crème fraîche double ★ 4 c. à soupe de vinaigre d'alcool coloré  
 ★ Sel et poivre (pour la sauce uniquement)

**1** La veille, mettez à tremper les haricots dans un grand récipient d'eau froide.

**2** Le jour même, pelez les carottes et les navets puis lavez-les, nettoyez les poireaux et le céleri, puis versez le tout dans un grand faitout avec du poivre. Jetez l'eau des haricots, rincez-les puis ajoutez-les avec le lard et le petit salé. Surtout, n'ajoutez pas de sel. Couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Réduisez alors la flamme, couvrez et laissez frémir 1h30.

**3** Intégrez les saucisses et poursuivez la cuisson 1 heure en complétant si besoin avec un peu d'eau. Pelez et rincez les pommes de terre, puis placez-les dans le faitout et poursuivez la cuisson 20 minutes.

**4** Préparez la crème : pelez et ciselez les échalotes. Mettez-les dans une jatte avec la crème et le vinaigre. Salez, poivrez et mélangez. Servez avec la potée.



★★★★★ 8 VOTES

## Potée de diot de Savoie à l'autocuiseur

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES

- \* 4 diots de Savoie
- \* 6 pommes de terre moyennes
- \* 1 gros oignon
- \* 15 g de beurre \* Sel

**1** Pelez puis émincez l'oignon. Dans un autocuiseur contenant le beurre, ou un peu d'huile, faites-le rissoler avec les diots, que vous ferez roussir des 2 côtés.

**2** Épluchez et rincez les pommes de terre. Ajoutez-les dans l'autocuiseur, salez et couvrez d'eau afin qu'elles soient immergées. Fermez le récipient.

**3** Cuissez à feu moyen 20 à 25 minutes à partir du moment où la soupape chuinte. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

**CONSEIL:** avant de servir, pour obtenir un côté doré et croustillant, faites réchauffer le tout dans une poêle beurrée.



★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR CREVETTEFOLLE

## Cake marbré au boudin noir et aux pommes

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 1 HEURE

- \* 250 g de boudin noir \* 2 pommes \* 3 œufs \* 12,5 cl de lait \* 100 g de gruyère râpé
- \* 100 g de farine \* 50 g de Maïzena \* 1 sachet de levure chimique
- \* 10 cl d'huile de tournesol \* 1 pincée de poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Piquez le boudin et, dans une casserole, pochez-le 15 minutes dans l'eau frémissante. Égouttez-le, retirez-en le boyau afin de conserver uniquement la chair. Pendant ce temps, portez le lait à ébullition dans une casserole.

**2** Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la Maïzena ainsi que les œufs. Incorporez peu à peu l'huile puis le lait. Ajoutez immédiatement le gruyère puis le poivre. Remuez.

**3** Épluchez et épépinez les pommes puis coupez-les en dés. Intégrez-les à la préparation précédente et mélangez à nouveau. Versez-en la moitié dans un moule à cake beurré. Couvrez de la chair de boudin et terminez par le reste de l'appareil. Enfouez pour 45 minutes.



★★★★★ 40 VOTES

PROPOSÉE PAR PAJOURDAN

## Yakitori bœuf au fromage

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES

X MARINADE 10 MINUTES

- \* 400 g de bœuf en carpaccio
- \* 400 g de maasdam
- \* Sauce yakitori toute prête (rayon produits du monde au supermarché)

- 1 Mettez à mariner les tranches de carpaccio dans un plat rempli de sauce yakitori pendant au moins 10 minutes.
- 2 Coupez le maasdam en rectangles d'environ 1 cm sur 4 ou en cubes, selon votre préférence. Égouttez les tranches de viande, puis enrobez-en les morceaux de fromage. Piquez sur des petits pics à brochette.
- 3 Cuissez ces brochettes sur un grill ou, à défaut, dans une poêle chaude 1 à 2 minutes de chaque côté pour bien caraméliser l'extérieur. Servez et dégustez immédiatement.

### Le conseil de Lorine

Utilisez un fromage à pâte dure (comté, gruyère, gouda...) qui va mieux fondre et filer sans couler.



★★★★★ 49 VOTES

PROPOSÉE PAR POP99

## Crêpe au sarrasin complète

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES X REPOS 2 HEURES

- \* 6 tranches de jambon blanc
- \* 7 œufs
- \* 12,5 cl de lait
- \* 20 g de beurre
- \* 125 g de farine de sarrasin
- \* Fromage râpé
- \* Huile
- \* Sel et poivre

- 1 Chauffez le beurre dans une casserole. Dans un saladier, versez la farine. Faites un puits au milieu et cassez-y 1 œuf. Fouettez le tout en versant au fur et à mesure le lait ainsi que 12,5 cl d'eau. Terminez en intégrant le beurre fondu. Salez peu et poivrez. Laissez reposer 2 heures.
- 2 Faites chauffer une poêle à crêpes avec l'huile jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Versez-y  $\frac{1}{6}$ ° de la pâte. Cuissez le premier côté et retournez la crêpe. Cassez au-dessus 1 œuf, poivrez et laissez légèrement blanchir. Ajoutez alors 1 pincée de fromage râpé et 1 tranche de jambon. Rabattez deux côtés puis repliez les deux autres. Avec le reste des ingrédients, confectionnez ainsi 5 autres galettes.



★★★★★ 252 VOTES

PROPOSÉE PAR PETITSEL

## Véritable fondue savoyarde

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES

★ 1 gousse d'ail ★ 500 g de beaufort ★ 400 g de comté ★ 300 g de tomme de Savoie  
 ★ ¼ de reblochon (facultatif) ★ 1 gros pain à croûte (boule de campagne)  
 ★ 50 cl de vin blanc (abymes) ★ 5 cl de kirsch ★ 1 c. à café de Maïzena

**1** Coupez le pain en cubes et réservez-les à température ambiante pour qu'ils durcissent. Pelez l'ail et frottez-en un caquelon jusqu'à épuiser toute la gousse. Versez-y le vin et chauffez à feu moyen jusqu'à ce qu'il mousse.

**2** Écroûtez le beaufort, le comté et la tomme puis coupez-les en lamelles. Réduisez la flamme sous le caquelon, déposez-y petit à petit les fromages puis remuez à la cuillère en bois en faisant des huit jusqu'à les faire fondre.

**3** Taillez le reblochon en lamelles sans laisser la croûte. Délayez la Maïzena dans le kirsch. Placez le tout dans le caquelon et mélangez pour lier l'ensemble. Posez-le sur un réchaud allumé et remuez de temps en temps avec la cuillère en bois. Dégustez en trempant les morceaux de pain dans la fondue.

Moins  
d'un  
quart  
d'heure





★★★★★ 9 VOTES

PROPOSÉE PAR **CAROLINE.420**

## Soupe d'hiver facile

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES

\* 1 barquette de lardons fumés \* 3 carottes \* 2 pommes de terre à chair ferme \* 2 oignons \* 1 poireau

\* Thym \* 3 cubes de bouillon (Kub Or ou autre) \* Poivre du moulin

**POUR AGRÉMENTER (FACULTATIF) :** \* Chou-fleur \* Chou vert \* Brocoli

**1** Nettoyez et rincez le poireau, pelez les oignons puis émincez le tout. Dans une grande casserole, faites-les revenir avec les lardons. Épluchez puis coupez en dés les pommes de terre et les carottes. Ajoutez-les et recouvrez largement d'eau.

**2** Émiettez dessus les cubes de bouillon et le thym. Portez à ébullition et laissez frémir 20 minutes environ jusqu'à ce que les

légumes soient tendres. Pendant ce temps, éventuellement, rincez quelques bouquets de chou-fleur et de brocoli ou des feuilles de chou vert, puis tranchez-les en petits morceaux.

**3** Incorporez alors les morceaux dans la soupe et prolongez la cuisson 10 minutes ou moins si vous les aimez croquants. Donnez quelques tours de moulin à poivre et servez bien chaud sans mixer.



★★★★★ 18 VOTES  
PROPOSÉE PAR TITESOURIS

## Soupe au chorizo

POUR 4 PERSONNES  
■ PRÉPARATION 15 MINUTES  
■ CUISSON 35 MINUTES

- \* 1 chorizo doux
- \* 8 pommes de terres moyennes
- \* 2 poireaux
- \* 1 carotte

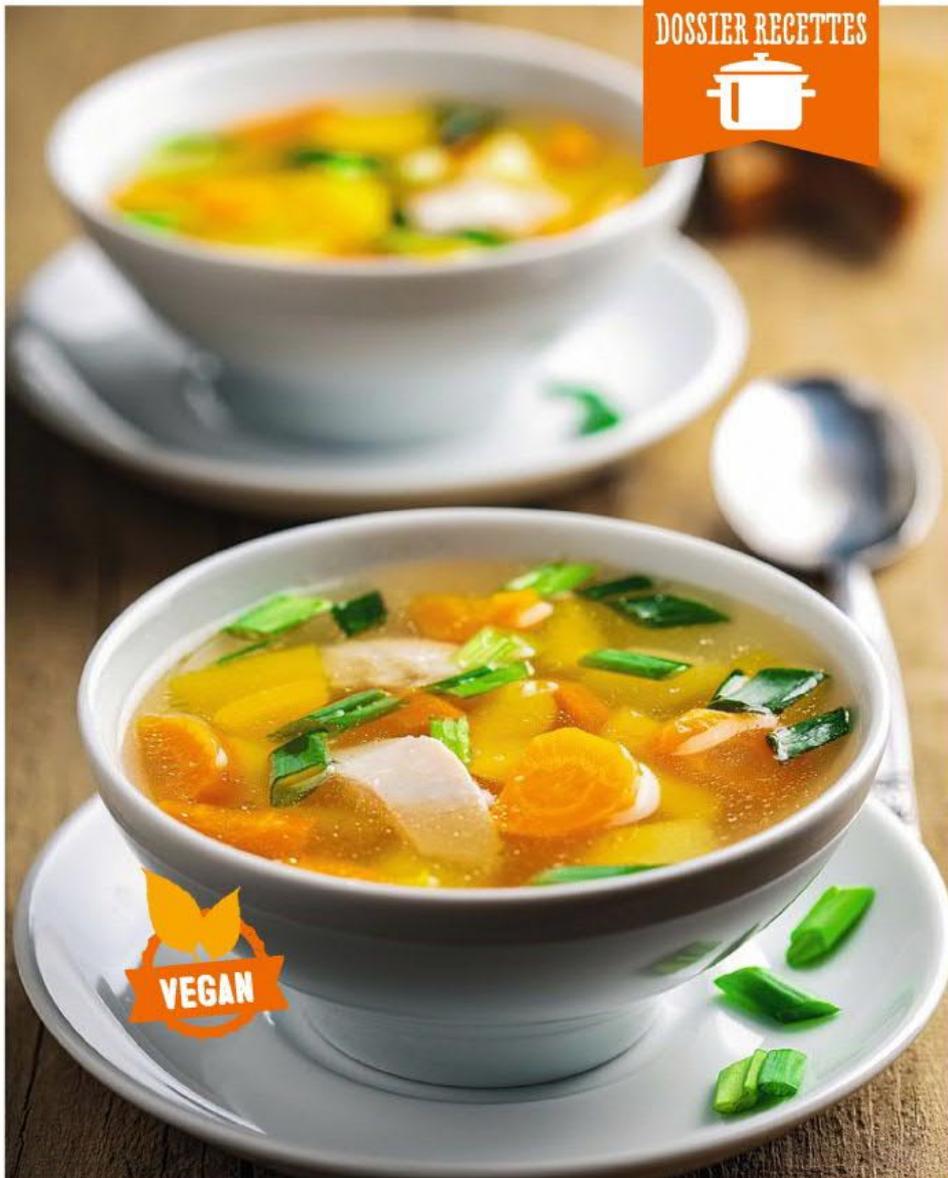
**1** Nettoyez les poireaux. Pelez puis rincez les pommes de terre et la carotte. Coupez le tout en petits morceaux. Versez dans une grande casserole avec 2l d'eau. Cuisez les légumes 30 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

**2** Retirez la peau du chorizo et détaillez-le en petits morceaux. Déposez-les dans la soupe et prolongez la cuisson quelques minutes. Répartissez dans les assiettes et servez tiède.

**CONSEIL :** vous pouvez servir la soupe telle quelle ou la mouliner un peu avant.

### Le conseil de Christophe

Pour l'alléger, laissez-la refroidir puis placez-la au réfrigérateur. Le gras va figer sur le dessus et vous pourrez aisément le retirer avant de la remettre à chauffer.



★★★★★ 13 VOTES

PROPOSÉE PAR SEBBELETTE87

## Soupe de légumes à l'ancienne

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 2 H 20

- \* 5 belles pommes de terre
- \* 3 carottes
- \* 1 poireau
- \* 1 navet
- \* 1 oignon
- \* 3 c. à soupe d'huile d'olive
- \* Sel et poivre

**1** Pelez puis émincez l'oignon. Dans un faitout avec l'huile, faites-le revenir à feu doux jusqu'à ce qu'il soit fondant. Pendant ce temps, épluchez et rincez les pommes de terre, les carottes, le poireau et le navet puis coupez-les en petits morceaux.

**2** Versez les morceaux de légumes dans le faitout et cuisez 15 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le poireau soit tendre. Mouillez d'eau pour juste recouvrir le tout.

**3** Salez, poivrez et portez à ébullition. Réduisez la flamme et cuisez 2 heures à petits bouillons. Dégustez la soupe telle quelle ou passez-la au moulin à légumes pour en faire un potage.

**IDÉE EN PLUS :** parsemez de ciboulette ciselée avant de servir.





★★★★★ 6 VOTES

PROPOSÉE PAR JEANPIERRE 29

## « Grosse soupe » de Wallonie

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 1 H 30

- \* 1 kg de bœuf à braiser
- \* 1 beau jambonneau de porc
- \* 1 belle tranche de jarret de bœuf
- \* 500 g de pommes de terre
- \* 4 carottes \* 2 poireaux
- \* 2 navets \* 2 oignons
- \* 3 feuilles de chou \* 2 branches de céleri
- \* Thym \* Laurier
- \* 200 g de gros haricots blancs
- \* Clous de girofle
- \* Sel et poivre

**1** Dans une grande casserole, portez à ébullition environ 3,5 l d'eau. Pendant ce temps, préparez les légumes : épluchez les pommes de terre, les carottes et les navets. Nettoyez et rincez le poireau puis coupez-le en tronçons. Pelez les oignons et piquez-les de clous de girofle. Lavez les feuilles de chou et le céleri.

**2** Mettez tous ces légumes et les haricots dans l'eau, salez et poivrez. Ajoutez du thym et du laurier à volonté. À la reprise de l'ébullition, incorporez la viande détaillée en petits morceaux. Laissez frémir 1 h 30. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

**CONSEIL :** selon la tradition, on mange des légumes avec le liquide de la soupe. Ajoutez si vous voulez de la laitue et d'autres viandes de votre choix.



★★★★★ 29 VOTES

PROPOSÉE PAR AURELIA 324

## Soupe thaïe au poulet ou aux crevettes

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

- \* 3 blancs de poulet ou 16 grosses crevettes crues \* 1 brocoli \* 1 carotte
- \* 100 g de shiitakés, de champignons de paille ou de Paris \* 3 tiges de citronnelle
- \* 2 piments oiseau frais \* 4 c. à soupe de jus de citron vert \* Coriandre fraîche
- \* 3 cm de galanga (ou de gingembre) \* 40 cl de bouillon de poulet
- \* 25 cl de lait de coco \* 3 c. à soupe de nam pla (ou de nuoc-mâm)

**1** Rincez et détaillez le brocoli en bouquets. Nettoyez les champignons et la citronnelle. Pelez la carotte et le galanga, lavez et épépinez les piments. Émincez le tout. Coupez le poulet en lamelles.

**2** Dans une grande casserole, portez le bouillon à ébullition. Réduisez la flamme, ajoutez la citronnelle, le galanga et le piment, puis laissez mijoter 3 minutes. Incorporez alors le brocoli, la carotte, le lait de coco et le poulet (mais surtout pas les crevettes si vous choisissez cette version).

**3** Laissez frémir 10 à 15 minutes, de manière à ce que les légumes restent croquants mais pas trop (à vous de juger et de faire selon vos goûts).

**4** Ajoutez le jus de citron et le nam pla et, si vous avez choisi cette version, les crevettes. Laissez frémir 3 à 4 minutes. Pendant ce temps, rincez et séchez la coriandre puis effeuillez-la et ciselez-la. Hors du feu, parsemez-en la soupe. Servez avec un bol de riz parfumé.



## Cassoulet au confit de canard

POUR 7 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 5 H 15 ■ TREMPAGE 12 HEURES

★ 1 jarret de porc ★ 11 cuisses de canard confites ★ 7 saucisses de Toulouse ★ Couenne de porc  
★ 1 carotte ★ 1 oignon ★ Ail ★ Thym ★ Laurier ★ 1 kg de haricots blancs secs ★ 2 clous de girofle ★ Sel et poivre

1 La veille, mettez à tremper les haricots dans de l'eau froide. Faites de même pour le jarret pour le dessaler.

2 Le jour même, égouttez et rincez le tout. Désossez le jarret et coupez-le en morceaux. Pelez l'oignon et piquez-le des clous de girofle. Grattez la carotte, lavez-la et fendez-la en quatre. Placez l'ensemble dans un faitout, ajoutez le thym et le laurier, recouvrez d'eau et laissez frémir 1 h 15 en écumant si besoin.

3 Égouttez les cuisses de canard et recueillez la graisse. Versez-la dans une poêle et faites dorer les saucisses d'un seul côté. Tapissez de couenne le fond d'une cocotte allant au four, côté gras vers le bas et frottez d'ail les parois.

4 Préchauffez le four à 165 °C (th. 5/6). Égouttez le contenu du faitout. Mettez la moitié des haricots dans le fond de la cocotte. Posez dessus le jarret, salez et poivrez. Pelez l'ail, écrasez-en un peu et dispersez-le dessus, puis ajoutez quelques gousses au reste des haricots et recouvrez-en la viande. Versez 2 à 3 louches du bouillon du faitout.

5 Enfourez sans couvrir pour 3 h 30. Cassez toutes les demi-heures la croûte qui se forme au-dessus et arrosez avec le jus de cuisson. Si le plat se dessèche, mouillez d'un peu d'eau.

6 Incorporez les cuisses dans les haricots et disposez les saucisses coupées en rondelles sur le dessus. Poursuivez la cuisson 30 minutes. Servez si possible réchauffé.



### Le conseil de Lorine

Pour des haricots bien tendres, veillez à ne pas saler l'eau en début de cuisson.



## Soupe veloutée à la carotte

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 1 H 20

★ 6 carottes ★ 1 poireau ★ 1 oignon ★ 1 gousse d'ail ★ ½ bouquet de persil ★ 20 cl de crème liquide  
★ 3 c. à soupe d'huile d'olive ★ 1 c. à soupe de cumin en poudre ★ 1 cube de bouillon de volaille ★ Sel et poivre

**1** Dans une casserole, portez à ébullition 1,5 l d'eau additionnée du cube de bouillon émietté. Pendant ce temps, épluchez les carottes et l'oignon, puis découpez-les en rondelles pas trop grosses. Nettoyez et taillez en morceaux le poireau. Pelez puis écrasez l'ail.

**2** Dans une marmite avec l'huile, faites revenir tous ces légumes 5 minutes. Versez alors le bouillon. À la première ébullition, réduisez la flamme et cuisez à feu moyen au moins 1 h 15, jusqu'à ce que les carottes soient assez tendres pour être mixées. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

**3** Mixez le tout, intégrez la crème liquide et mélangez. Lavez et séchez le persil puis équeutez-le. Incorporez-le avec le cumin et donnez à nouveau quelques tours de mixeur. Salez et poivrez selon votre goût.

192 kcal  
par  
personne

### Le conseil de Christophe

Quand les légumes sont bio, pas besoin de les éplucher, il suffit de bien les laver. Et comme la plupart des vitamines se trouvent près de la peau, vous avez tout à y gagner.



★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR MICHEL 118

## Soupe aux choux de Bruxelles

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES

- ★ 150 g de lardons fumés
- ★ 500 g de choux de Bruxelles
- ★ 500 g de tomates fraîches ou en boîte
- ★ 1 gros oignon ★ Marjolaine
- ★ 1 cube de bouillon ★ Croûtons
- ★ Huile ★ Poivre

**1** Portez à ébullition 1 l d'eau dans une casserole. Émiettez le cube de bouillon dessus, mélangez pour le diluer et réservez à couvert.

**2** Rincez les tomates si elles sont fraîches, puis coupez-les en morceaux. Dans une casserole, faites-les cuire 10 minutes avec 15 cl de bouillon. Salez, poivrez, saupoudrez de marjolaine puis mixez. Réservez.

**3** Nettoyez et rincez les choux. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchissez-les 5 minutes. Égouttez-les. Pelez puis hachez l'oignon. Dans une poêle huilée, faites revenir le tout avec les lardons 5 minutes.

**4** Mettez les choux et les oignons dans le potage à la tomate et complétez par du bouillon jusqu'à environ 1,5 l. Réchauffez. Faites frire des croûtons dans une poêle huilée. Servez-les avec la soupe chaude.



★★★★★ 12 VOTES

## Soupe à l'oignon au camembert

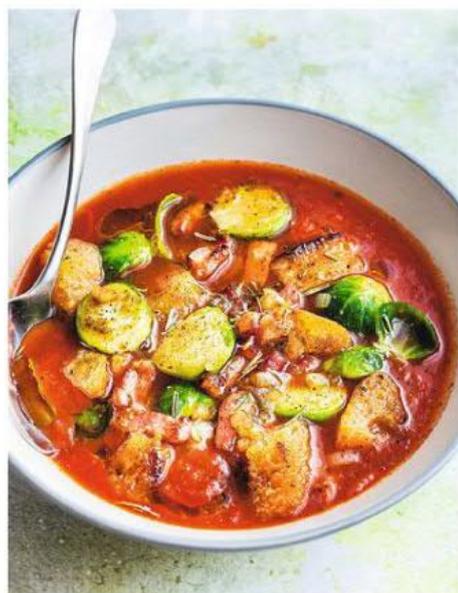
POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

- ★ 7 oignons ★ 1 camembert ★ 90 g de beurre ★ 80 g de gruyère râpé ★ 1,5 l de bouillon
- ★ 50 cl de vin blanc ★ 4 c. à soupe de calvados ★ Pain rassis ★ Sel

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th 6/7) en position grill. Pelez puis émincez les oignons. Dans une sauteuse avec le beurre, faites-les revenir à feu très doux. Pendant ce temps, dans une casserole, portez à ébullition le vin et le bouillon. Déposez sur les oignons et laissez cuire 10 minutes.

**2** Retirez la croûte du camembert, puis écrasez-le à la fourchette en mouillant avec quelques cuillerées de bouillon. Incorporez le camembert dans la sauteuse et poursuivez la cuisson à feu très doux. Ajoutez le calvados et salez légèrement.

**3** Coupez du pain en tranches puis toastez-les. Répartissez-les dans les bols. Versez la soupe dessus et saupoudrez du gruyère râpé. Enfouez sous le grill pour quelques minutes afin de gratiner le dessus.





★★★★★ 31 VOTES

PROPOSÉE PAR TITECORSIFIEE

## Crinkles au chocolat

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

\*2 œufs \* 50 g de beurre demi-sel \* 210 g de farine  
 \* 200 g de chocolat noir à 70 % \* 100 g de sucre en poudre  
 \* 1 c. à café rase de levure chimique  
 \* 1 c. à café rase de vanille en poudre \* 1 pincée de sel \* Sucre glace

**1** Concassez le chocolat, coupez le beurre en morceaux, mettez le tout dans un grand bol et faites fondre au bain-marie. Pendant ce temps, dans un saladier, faites mousser et monter en volume les œufs, le sucre et la vanille au batteur à vitesse maximum.

**2** Mélangez les 2 appareils. Tamisez ensemble la farine, le sel et la levure, ajoutez-les et amalgamez 15 secondes au batteur. Filmz la préparation et placez-la 1 heure au réfrigérateur.

**3** Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Avec la pâte, confectionnez des boulettes de la taille d'une petite noix. Roulez-les dans le sucre glace au fond d'une assiette creuse. Déposez-les sur une grille puis enfournez pour 12 minutes.

★★★★★ 22 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Gâteau au chocolat fondant facile et sans gluten

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

\* 4 œufs  
 \* 160 g de beurre  
 \* 200 g de chocolat noir  
 \* 160 g de sucre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un bol, concassez le chocolat et coupez le beurre en morceaux. Faites fondre au bain-marie. Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

**2** Versez le chocolat dans le saladier et mélangez soigneusement. Beurrez un moule, de préférence carré et de 22 cm de côté. Emplissez-le de la préparation. Enfourez pour 17 minutes.



★★★★★ 13 VOTES

PROPOSÉE PAR SIXTINE1

## Croque-cake pâte à tartiner et noisette

POUR 5 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

- ★ 3 œufs ★ 20 cl de crème liquide allégée
- ★ 9 tranches de brioche ★ 180 g de pâte à tartiner
- ★ 30 g de noisettes entières ★ 20 g de poudre de noisette

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un grand bol adapté, fouettez ensemble les œufs et la crème. Dans un autre, mélangez la pâte à tartiner et la poudre de noisette.
- 2 Enlevez les croûtes de la brioche. Taillez les tranches pour qu'elles s'adaptent à la forme d'un moule à cake, idéalement de 26 cm sur 11.
- 3 Déposez 3 tranches au fond du moule et tassez pour qu'elles adhèrent bien. Étalez dessus la moitié du mélange aux œufs puis celle de la préparation à la noisette. Renouvelez cette série d'opérations et terminez en recouvrant de la brioche restante.
- 4 Concassez grossièrement les noisettes entières et parsemez-les sur le dessus. Tassez à nouveau. Enfourez pour 25 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

DOSSIER RECETTES



★★★★★ 2 VOTES

PROPOSÉE PAR PAYASITA

## Viennois chocolat-café

POUR 8 PERSONNES

■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 5 MINUTES

- ★ 40 cl de lait ★ 20 cl de crème liquide ★ 3 œufs ★ 10 cl de café serré
- ★ 100 g de chocolat noir ★ 20 g de fécule de maïs ★ 20 g de sucre
- POUR LE DÉCOR : ★ 20 cl de crème liquide ★ 2 c. à soupe de cacao amer ★ 2 c. à soupe de sucre ★ Extrait de vanille ★ 1 pincée de sel

- 1 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Coupez le chocolat en morceaux. Portez à ébullition le lait avec la crème.
- 2 Mélangez dans une casserole les jaunes d'œufs, la fécule et le sucre, puis incorporez le café. Ajoutez le chocolat dans le lait, remuez puis versez peu à peu dans la préparation au café. Portez à ébullition à feu doux sans cesser de tourner.
- 3 Ôtez du feu et plongez la casserole dans de l'eau très froide sans cesser de remuer. Une fois la préparation refroidie, répartissez dans des verrines sans les remplir totalement.
- 4 Pour le décor : fouettez ensemble la crème, le sucre et de l'extrait de vanille. Montez en neige les blancs avec le sel puis incorporez-les. Répartissez cette préparation sur les verrines. Saupoudrez du cacao amer en vous servant d'une passoire.

### Le conseil de Lorine

Pour éviter les grumeaux, délayez toujours la fécule de maïs dans un liquide froid avant de l'ajouter à une préparation chaude.



★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR COLORADO

## Compote chaude d'hiver

POUR 5 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES ✕ REPOS 10 MINUTES

★1 orange ★1 pomme ★1 poire ★1 c. à soupe de jus de citron  
 ★6 dattes ★6 pruneaux ★6 abricots secs  
 ★2 tranches de pain d'épices ★2 c. à soupe de raisins secs  
 ★½ c. à café de cannelle en poudre

- 1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Rincez les abricots, dénoyotez les dattes et les pruneaux, puis coupez le tout en petits morceaux. Passez les raisins sous l'eau.
- 2 Mettez l'ensemble dans un petit moule à soufflé de 16 à 18 cm de diamètre. Pressez l'orange. Versez 4 cuillerées à soupe de son jus sur les fruits et mélangez bien.
- 3 Pelez puis épépinez la pomme et la poire, coupez-les en dés et arrosez-les de jus de citron pour les empêcher de noircir. Ajoutez-les dans le moule. Saupoudrez de cannelle et remuez. Émiettez le pain d'épices avec les doigts au-dessus des fruits et mélangez à nouveau.
- 4 Beurrez un rond de papier sulfurisé et posez-le sur les fruits. Enfourez pour 20 minutes. Laissez reposer 10 minutes hors du four.

### Le conseil de Christophe

Pour une version sans gluten, ne mettez tout simplement pas le pain d'épices, remplacez-le par une pointe de mélange 4 épices.



★★★★★ 146 VOTES

PROPOSÉE PAR DOUDA

## Cake à la banane

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 45 MINUTES ✕ REPOS 5 MINUTES

★3 bananes ★1 citron non traité ★3 œufs ★100 g de beurre  
 ★200 g de farine tamisée ★200 g de sucre en poudre  
 ★1 sachet de sucre vanillé ★½ sachet de levure chimique

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et séchez le citron, pressez-le puis râpez-en le zeste. Battez les œufs en omelette. Pelez et coupez les bananes en rondelles, arrosez-les du jus de citron puis écrasez-les.
- 2 Dans un plat creux, travaillez le beurre à la fourchette puis ajoutez au fur et à mesure les 2 sucres, en poudre et vanillé, le zeste et les œufs. Incorporez la purée de banane, puis la farine et la levure afin d'obtenir une pâte bien consistante.
- 3 Versez-la dans un moule à cake beurré. Enfourez pour 45 minutes environ jusqu'à cuisson à cœur. Vérifiez-la en piquant le gâteau avec une pointe de couteau, qui doit ressortir sèche. Laissez reposer 5 minutes dans le four éteint avant de démouler. Dégustez froid.



★★★★★ 36 VOTES

PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Tresse au chocolat

POUR 4 PERSONNES

⌚ PRÉPARATION 10 MINUTES 🍳 CUISSON 20 MINUTES

★ 1 pâte feuilletée (rectangle, de préférence) ★ 1 jaune d'œuf  
★ 1 tablette de chocolat

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Déroulez la pâte sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Disposez la tablette de chocolat au centre, presque contre un bord. Retirez l'excédent de pâte de l'autre côté en laissant aussi une marge.

**2** Coupez légèrement en diagonale des bandes de pâte de 2 cm de large, en partant du chocolat et en allant vers l'extérieur, et ce, de chaque côté de la tablette.

**3** Repliez sur le chocolat les bandes deux par deux, une de chaque côté. Tranchez la pâte qui dépasse. Faites ainsi tout le long de la tablette.

**4** Enfermez la tablette dans la pâte en soudant les 2 extrémités. Badigeonnez du jaune d'œuf puis enfournez pour 20 minutes.

**CONSEIL :** il est possible de parsemer de pistaches, de noix, de noisettes ou d'amandes concassées avant d'enfourner.

DOSSIER RECETTES



★★★★★ 4 VOTES

PROPOSÉE PAR [SANDRINE378](#)

## Pomme tiède au caramel beurre salé

POUR 4 PERSONNES

⌚ PRÉPARATION 10 MINUTES 🍳 CUISSON 15 MINUTES

★ 3 belles pommes golden ★ 60 g de beurre salé  
★ 2 c. à soupe de crème liquide ★ 9 c. à soupe de cassonade  
★ 1 grosse pincée de sel

**1** Épluchez les pommes, coupez-les en quatre, épépinez-les puis détaillez-les en lamelles moyennes. Dans une poêle, chauffez la moitié du beurre. Faites-y revenir les fruits 1 à 2 minutes. Ajoutez 5 cuillerées de cassonade et laissez cuire à feu doux 10 bonnes minutes en remuant de temps en temps.

**2** Préparez le caramel pendant ce temps : dans une petite casserole, faites fondre le reste de beurre et ajoutez la cassonade restante et le sel. Laissez colorer, puis intégrez la crème liquide en remuant énergiquement jusqu'à ce que l'ensemble prenne une jolie couleur beige.

**3** Sur les assiettes, dressez les pommes et nappez du caramel.

### — Le conseil de Claire —

Pour nettoyer une casserole pleine de caramel, rien de plus simple : versez de l'eau dedans et remettez sur le feu pour qu'il fonde doucement dans l'eau chaude.



## Townies (tarte + brownies)

POUR 30 TARTELETTES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 20 MINUTES

**POUR LA PÂTE À TARTE:** \* 120 g de beurre mou \* 1 œuf \* 200 g de farine \* 80 g de sucre glace

\* 25 g de poudre de noisette \* 1 pincée de sel

**POUR LE BROWNIE:** \* 120 g de beurre \* 2 œufs \* 8 cl de lait \* 330 g de chocolat noir

\* 130 g de sucre \* 90 g de farine

**1** Préparez la pâte à tarte : dans un saladier, mélangez le beurre et le sucre. Ajoutez l'œuf, la poudre de noisette et le sel. Travaillez à la main en incorporant la farine pour obtenir une texture homogène. Filmez et placez 20 minutes au réfrigérateur.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie puis, à l'aide d'un emporte-pièce, découpez dedans 30 cercles un peu plus grands que vos minimoules à tartelette ou à muffin. Foncez-en les moules. Réservez au frais.

**3** Préparez le brownie : dans un saladier, concassez le chocolat et coupez le beurre en morceaux. Faites fondre au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le sucre et le lait, puis mélangez soigneusement. Incorporez les œufs un à un en remuant bien entre chaque. Versez la farine en une fois et amalgamez.

**4** Répartissez la préparation sur les fonds de tartelette en les remplissant aux deux tiers. Enfourez pour 25 minutes.





★★★★★ 4 VOTES  
PROPOSÉE PAR AURE\_12

## Tiramisu aux brownies

POUR 6 PERSONNES  
 ✎ PRÉPARATION 15 MINUTES  
 ■ CUISSON 10 MINUTES  
 \* RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

\* 250 g de mascarpone  
 \* 3 œufs  
 \* 90 g de sucre  
 \* 80 g de chocolat noir  
 \* 5 brownies  
 \* 2 c. à soupe de cacao amer

- 1 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Concassez le chocolat dans un bol. Faites-le fondre au bain-marie. Ajoutez le mascarpone et remuez.
- 2 Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier. Fouettez au batteur électrique pendant quelques minutes. Dans un cul-de-poule, montez les œufs en neige bien ferme.
- 3 Versez dans le saladier la préparation au chocolat puis remuez. Incorporez-y délicatement les blancs d'œufs.
- 4 Émiettez dans un plat (ou dans des verrines) la moitié des brownies, puis étalez dessus celle de la préparation. Recommencez ces opérations. Saupoudrez du cacao. Placez 3 heures au réfrigérateur.



★★★★★ 14 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTE

## La fameuse sachertorte

POUR 8 PERSONNES ✎ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 1 H 10

\* 30 g de beurre mou \* 300 g de confiture d'abricot \* 150 g de chocolat noir  
 \* 40 g de sucre glace  
**POUR LE GÂTEAU :** \* 7 œufs \* 150 g de beurre mou \* 200 g de sucre en poudre  
 \* 150 g de chocolat noir corsé \* 150 g de farine

- 1 Préparez le gâteau : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans une casserole, concassez le chocolat, versez 1 cuillerée à soupe d'eau et faites fondre à feu doux.
- 2 Fouettez dans un saladier les jaunes d'œufs, 150 g de sucre et le beurre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le chocolat fondu et refroidi. Battez en neige ferme les blancs en incorporant le reste de sucre en fin d'opération.
- 3 Intégrez successivement la farine et la meringue à la préparation au chocolat. Versez-la dans un moule rond beurré et fariné. Enfourez pour 1 heure.
- 4 Dès la sortie du four, démoulez le gâteau. Coupez-le en deux dans l'épaisseur. Tartinez une moitié avec de la confiture d'abricot et recouvrez de l'autre. Étalez le reste de confiture sur le dessus et les côtés.
- 5 Dans une casserole, dissolvez le sucre glace dans 2 cuillerées à soupe d'eau. Additionnez-y le chocolat et le beurre par morceaux. Faites fondre à feu doux en mélangeant bien. Étalez ce nappage sur le dessus et les côtés du gâteau en travaillant rapidement car il durcit vite. Laissez refroidir avant de servir.



## Moelleux à l'ananas ★★★★★ 10 VOTES

PROPOSÉE PAR INGRIDA

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 55 MINUTES

**POUR LE MOELLEUX:** ★ 3 œufs ★ 160 g de beurre ★ 1 boîte moyenne d'ananas au sirop ★ 160 g de farine tamisée ★ 160 g de sucre  
★ 4 c. à soupe de noix de coco râpée ★ 1 c. à soupe de Malibu Coco ★ 1 pincée de sel fin

**POUR LE CROUSTILLANT:** ★ Jus de citron vert ★ 80 g de sucre ★ 60 g de noix de coco râpée

**1** Préparez le moelleux : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez l'ananas en réservant pour le croustillant 4 cuillerées à soupe de sirop. Conservez 4 tranches entières et coupez les autres en dés. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

**2** Chauffez le beurre à feu doux dans une casserole. Dans une jatte, fouettez les jaunes d'œufs, le sucre, le sel et la noix de coco. Transvasez le beurre, mélangez puis ajoutez peu à peu la farine et le Malibu. Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à l'ensemble et intégrez-y les dés d'ananas.

**3** Graissez et farinez un moule à manqué. Au fond, disposez les tranches d'ananas réservées. Versez l'appareil dessus. Enfourez pour 35 à 40 minutes jusqu'à cuisson à cœur. Testez avec la pointe d'un couteau. Démoulez le gâteau en le retournant sur une grille.

**4** Préparez le croustillant : dans une casserole, portez à ébullition le sirop d'ananas réservé et le sucre. Laissez frémir 1 minute, puis intégrez la noix de coco et 1 filet de jus de citron. Cuisez en remuant jusqu'à ce que ça commence à dorer. Versez sur le moelleux. Servez tiède ou froid.



# *Ce soir* *je* reçois

← **Ce soir, vous recevez.** →

Nous savons déjà que vos invités ont beaucoup de chance, ils vont se régaler et passer une très bonne soirée. Comment nous le savons ? Parce qu'il y a fort à parier que vous allez leur préparer une recette Marmiton, qu'elle a été approuvée par d'autres marmitonantes avant vous et qu'on est là pour vous prodiguer conseils et astuces. Parce qu'on croit fort en vous, aussi. Vous allez y arriver, c'est certain, et nous sommes déjà super fiers de vous !  
**Bref, ce soir, vous recevez et on aurait bien aimé être invité...**



Par Alice Duras

# Curry, des spécialités qui ne manquent pas de piquant

*Cette poudre ou pâte odorante, on a pris l'habitude de la glisser nonchalamment dans nos plats dès que l'on veut leur apporter une note d'exotisme. Mais savons-nous vraiment tout ce que l'on peut en faire et d'où elle vient ? Retour sur un mélange culinaire pas comme les autres.*

**O**n le sait, le curry nous vient d'Inde. Mais (parce qu'il y a toujours un mais), contrairement à ce que pourraient laisser penser les rayons des supermarchés, il ne s'agit pas d'une seule épice comme le curcuma ou le cumin. En réalité, le mot « curry » vient du tamoul « kari » qui désigne seulement un plat en sauce, une sorte de ragoût. Ce sont les Anglais qui ont « anglicisé » ce terme qui a désigné alors non plus le plat mais les épices qui entrent dans sa confection. En Inde, on parle le plus souvent de « masala », qui signifie « mélange ».

## NON PAS UN MAIS DES CURRYS

Des masalas indiens, il y en a plus que d'États dans le pays, qui en compte pourtant 29 ! On pourrait presque dire que chaque famille a sa recette, dans laquelle on dénombre une vingtaine d'épices avec une base similaire : curcuma, cannelle, cardamome, ail, coriandre, clou de girofle, cumin, fenouil, piment, poivre... L'un des plus connus et que l'on retrouve souvent à la carte des restaurants indiens, c'est le curry de Madras. Il tire son nom de la ville de Madras (située en Inde du Sud et appelée aujourd'hui Chennai). C'est l'un des mélanges les plus relevés puisque des piments entrent dans sa composition.

## LE MÉLANGE LE PLUS CÉLÈBRE : LETIKKA MASALA

Si on associe souvent, immédiatement, le curry au poulet, c'est parce que l'une des recettes les plus connues est le poulet tikka masala... qui n'est d'ailleurs pas indien ! C'est en fait une interprétation par les Anglais des plats en sauce indiens. Dans l'assiette ? Du poulet coupé en dés, du curry, évidemment, des tomates concassées et de la crème. Un mélange plus doux et donc adapté aux palais anglo-saxons.

## IL N'EST PAS QU'AU POULET

Les masalas indiens (les mélanges d'épices) se marient avec tout. Ne reste plus, alors, comme trait commun que ce fameux goût épicé. Poisson, légumes, viande forte comme l'agneau ou plus neutre comme le poulet, on peut tous les saupoudrer de curry. Mais en Inde, contrairement à chez nous, le cocktail d'épices change selon l'ingrédient cuisiné. Il est à noter d'ailleurs qu'on y a longtemps consommé très peu de viande, la majorité des recettes n'étant cuisinées qu'avec des légumes.

## DES AJOUTS DE TOUS PAYS

Crème (qui s'inspire des recettes mongoles), citronnelle (qui vient de Thaïlande), beurre pour faire un roux (une adaptation japonaise)... le principe du curry a bien voyagé dans le monde entier. Chaque pays a plus ou moins ajouté sa pierre à l'édifice (enfin, plutôt son ingrédient au mélange), ce qui explique la multiplicité des compositions possibles et le fait qu'il n'y ait pas une recette typique.

## ON TORRÉFIE SES ÉPICES

C'est le bon geste à avoir juste avant de saisir ses ingrédients. On glisse 1 à 2 cuillères de pâte ou de poudre de curry dans une poêle à sec très chaude (avec, en option, 1 cuillère d'huile s'il est en poudre) et on la fait revenir moins d'une minute. Ce geste anodin rehausse les saveurs des épices.





★★★★★ 25 VOTES

PROPOSÉE PAR POERAVA2908

## Curry de poisson et riz parfumé

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

**POUR LE RIZ (EN OPTION):** \*150 g de riz basmati \*1 bâton de cannelle \*2 clous de girofle

\*1 gousse de cardamome \*Huile \*Sel

**POUR LE CURRY:** \*4 filets de poisson blanc (cabillaud, par exemple) \*1 gros oignon

\*½ citron (jus) \*2 gousses d'ail \*4 c. à soupe de lait de coco \*2 c. à soupe de sauce soja

\*1 c. à café de gingembre en poudre \*1 c. à café de curry en poudre \*Huile \*Sel et poivre

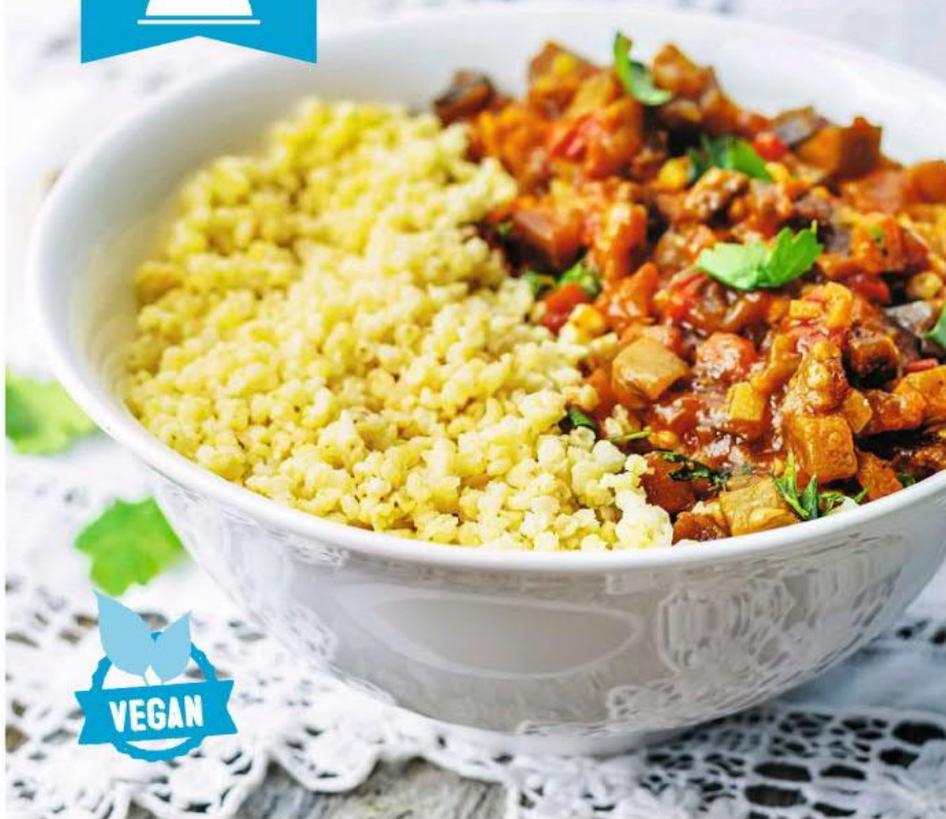
**1** Préparez le riz : écrasez la gousse de cardamome puis extrayez-en les graines. Dans une casserole avec l'huile, faites-les revenir 1 minute avec les clous de girofle et la cannelle. Ajoutez le riz, remuez et arrosez de deux fois son volume d'eau. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez la flamme et laissez mijoter 20 minutes environ, jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé.

**2** Préparez le curry pendant ce temps : coupez en dés le poisson et réservez-les au réfrigérateur. Épluchez puis émincez l'oignon et, dans une sauteuse huilée, faites-le légèrement dorer. Pelez l'ail puis pilez-le ou mixez-le avec le gingembre. Ajoutez-les avec le curry et mélangez.

**3** Pressez le citron et versez le jus dans la sauteuse avec le lait de coco, la sauce soja et les dés de poisson. Laissez cuire 10 minutes à feu doux. Salez, poivrez, remuez et servez chaud avec le riz ou du pain marocain grillé.

**4** Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche au moment de servir.





★★★★★ 10 VOTES

PROPOSÉE PAR INGELI

## Curry japonais

POUR 6 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 15 MINUTES

🕒 CUISSON 45 MINUTES

★ 500 g de porc ★ 4 pommes de terre  
★ 4 carottes ★ 2 courgettes  
★ 2 navets ★ Curry en poudre  
★ Huile ★ Farine ★ Sel

**1** Pelez les carottes et les pommes de terre, rincez les navets et les courgettes, puis détaillez séparément le tout en gros cubes. Coupez la viande en dés d'environ 3 cm de côté.

**2** Dans une grande casserole avec un peu d'huile, faites revenir les cubes de porc jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. Retirez-les. Ajoutez de la farine dans la graisse (en ajoutant de l'huile si besoin) et mélangez pour en faire un roux. Versez 1,5 l d'eau, saupoudrez de curry et remuez.

**3** Remettez dans la casserole les morceaux de porc avec ceux de carotte et de navet. Cuisez 10 minutes. Mettez pommes de terre et courgettes, puis laissez mijoter 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le plat ressemble à une soupe. Salez et servez avec du riz blanc.

**CONSEIL:** vous pouvez mettre d'autres légumes : haricots verts, poivrons...



★★★★★ 25 VOTES

PROPOSÉE PAR ZYZOMYZ

## Curry de légumes

POUR 4 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION 20 MINUTES 🕒 CUISSON 2 HEURES

★ 400 g de carottes ★ 1 patate douce d'environ 350 g ★ 2 courgettes ★ 2 citrons verts (jus)  
★ 3 échalotes ★ 3 gousses d'ail ★ 1 petit piment vert ★ 10 feuilles de basilic  
★ 30 cl de crème de coco ★ 50 g de pâte de curry rouge ★ 2 c. à soupe de concentré de tomate  
★ ½ c. à soupe de cumin ★ Huile ★ Sel et poivre

**1** Après les avoir épluchées, débitez les carottes en fines tranches et la patate en petits morceaux. Rincez les courgettes, fendez-les en quatre et coupez les quarts en rondelles. Réservez.

**2** Pelez puis émincez les échalotes et l'ail. Dans une grande sauteuse avec un peu d'huile, faites-les dorer. Ajoutez les légumes réservés, réduisez le feu et couvrez. Pressez les citrons et versez le jus dans un saladier. Incorporez-y la crème de coco, le concentré de tomate et le curry, puis mélangez. Rincez puis séchez le piment et le basilic avant de les ajouter avec le cumin.

**3** Versez le contenu du saladier dans la sauteuse, ajoutez 10 cl d'eau, salez et poivrez. Reposez le couvercle et laissez mijoter environ 2 heures. Servez, par exemple, avec de la semoule.

**CONSEIL:** surtout, ne remuez pas trop en cours de cuisson pour éviter « l'effet bouillie ». Enlevez le couvercle à la fin pour que le plat ne soit pas trop liquide et accompagnez d'un riz sauvage, seul ou en mélange avec un riz complet, ou d'un basmati tout simple.





★★★★★ 184 VOTES

PROPOSÉE PAR CHRISTOPHE DE MARMITON

## Curry de crevette

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES

- \* 500 g de crevettes cuites
- \* 250 g de tomates
- \* 10 tomates cerise
- \* 1 oignon
- \* 2 gousses d'ail
- \* 2 c. à soupe de jus de citron jaune ou vert
- \* 20 g de beurre
- \* 1 c. à soupe de curry

**1** Épluchez puis émincez l'oignon. Pelez puis écrasez l'ail. Dans une poêle avec le beurre, faites-les revenir jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez le curry et remuez 2 minutes.

**2** Lavez et séchez les tomates, coupez-les en morceaux et mettez-les avec le jus de citron dans la poêle. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez la flamme et laissez mijoter 10 minutes.

**3** Décortiquez les crevettes en laissant l'anneau de la queue. Jetez-les dans la préparation et laissez sur le feu jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

**4** Au moment de servir, ajoutez les tomates cerise coupées en deux.



★★★★★ 173 VOTES

PROPOSÉE PAR L'ASSOCIATION HUMANITAIRE KALAM

## Curry d'agneau à l'indienne

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 2 H 25

- \* 1 kg de mouton environ dans le gigot ou l'épaule
- \* 2 gros oignons
- \* 2 gousses d'ail
- \* 3 pots de yaourt nature
- \* 150 g de beurre
- \* 350 g de riz basmati
- \* 2 c. à café de curry
- \* 1 bâton de cannelle ou 1 c. à café de cannelle en poudre
- \* 1 c. à café de cumin en poudre
- \* 1 c. à café de grains de coriandre
- \* 10 clous de girofle
- \* 8 grains de cardamome
- \* 1 à 2 g de safran
- \* 1 pointe de mélange 4 épices
- \* 1 pointe de piment de Cayenne
- \* Sel

**1** Pelez puis coupez en lamelles les oignons et l'ail. Faites-les blondir dans une cocotte avec la moitié du beurre. Pendant ce temps, battez les yaourts et détaillez la viande de mouton en morceaux.

**2** Ajoutez dans la cocotte les clous de girofle, la cannelle, le mélange 4 épices, le curry et du sel, puis remuez. Versez le yaourt puis incorporez le reste de beurre et la viande sans la faire revenir. Cuisez 2 heures à feu doux.

**3** Intégrez alors le cumin, la coriandre, le safran, le piment et la cardamome. Poursuivez la cuisson une vingtaine de minutes. Pendant ce temps, versez le riz dans une casserole avec deux fois son volume d'eau froide. Salez, couvrez et portez à ébullition. Réduisez la flamme et laissez mijoter 20 minutes environ jusqu'à absorption totale du liquide.

**4** Si la sauce n'est pas très liée, fouettez-la au batteur électrique avant de servir. Servez avec du riz blanc.



## LES DESSOUS DU CURRY

### C'EST DEvenu UNE SPÉCIALITÉ... JAPONAISE

Eh oui ! ce plat est entré depuis bien longtemps dans les mœurs de nos amis asiatiques. Ils l'ont évidemment adapté à leur sauce en proposant une version moins relevée et plus sucrée. Il se sert souvent avec une autre star du pays : le katsu, de la viande de porc panée.

# 20 à 30 %

C'est la proportion moyenne de curcuma dans les mélanges de curry. C'est une bonne nouvelle puisque cette épice contient de la curcumine, une molécule connue pour ses nombreux bienfaits. On y trouve aussi de la coriandre ou encore du cumin et divers poivres.



### LE PLAT PRÉFÉRÉ DES ANGLAIS

Si, chez nous, le magret de canard continue de truster les premières places avec d'autres plats typiques, en Angleterre, en 2016, c'est le curry qui remporte tous les suffrages avec plus de 10 000 restaurants dédiés dans le pays. Les autres favoris ?

Le tandoori et le naan (galette au fromage traditionnellement servie en Inde).

★★★★ 93 VOTES

PROPOSÉE PAR CHRISTOPHE DE MARMITON

## Curry de poulet pistache et noix de coco

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 50 MINUTES

\* 1 kg de blancs de poulet \* 4 oignons \* 2 tomates \* 2 piments verts \* 2 gousses d'ail  
 \* ½ bouquet de coriandre \* 20 cl de crème fraîche \* 1 yaourt grec nature \* 40 cl de lait de coco  
 \* 150 g de pistaches nature décortiquées \* 2 c. à soupe de gingembre en poudre  
 \* 2 c. à soupe de garam masala \* 1 c. à soupe de fenouil en poudre (facultatif)  
 \* 1 c. à café de cannelle en poudre (ou de laurier) \* 1 c. à café de poivre blanc moulu  
 \* 6 graines de cardamome verte \* 1 pincée de curcuma \* Huile \* Sel

- 1 Ébouillantez 5 minutes les pistaches dans une casserole d'eau. Pendant ce temps, coupez le poulet en dés d'environ 2 cm par 3 et réservez. Égouttez les pistaches et enlevez à la main leur gangue rosée.
- 2 Rincez les piments verts, coupez-les en morceaux, ôtez-en les graines s'ils sont très forts, puis mixez-les avec les pistaches et la crème pour obtenir un mélange vert pâle. Réservez.
- 3 Pelez puis émincez les oignons et l'ail. Dans une poêle avec très peu d'huile, faites-les revenir 5 minutes à feu vif avec le fenouil, le curcuma, le gingembre, la cannelle et le garam masala. Ajoutez le mélange aux pistaches, puis poursuivez la cuisson quelques minutes.
- 4 Incorporez les dés de poulet et laissez cuire 5 minutes. Rincez et taillez en cubes les tomates. Réduisez la flamme à moitié et intégrez-les avec le yaourt, le poivre et le lait de coco. Salez et mijotez 20 à 30 minutes selon la taille des morceaux de volaille. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.
- 5 Écrasez les graines de cardamome au mortier ou au moulin à poivre. Mettez-les dans la poêle et cuisez 2 minutes. Avant de servir, parsemez de la coriandre. Présentez éventuellement avec un riz basmati safrané ou aux fruits secs (amandes, raisins secs).



**ÉVASION DE SENS**

Gamme IKAT de bougies design au parfum oriental, **9,99€ pièce**, Maisons du monde.

# Escale en Inde...

*Il n'y a pas que le curry qui réveille les papilles. À l'image de la gastronomie indienne, la déco aussi joue la carte de l'exotisme. Échappée belle au pays des mille et une couleurs. Par Margot Dobrska*

**AMBIANCE ORIENTALE**

Lampe Mille et une nuits en métal cuivré garni de cristaux en Plexiglas multicolore, hauteur 48 cm, **59,99€, Maisons du monde.**



**DÉTAIL ARABESQUE**

Photophores de forme cubique en cire pour une lumière discrète et parfumée. Bougie prune Meknes, **7,99€, Maisons du monde.**



**INCONTOURNABLE**

Aussi appelé « safran des Indes », le curcuma entre dans la composition de plusieurs mélanges. Curcuma en poudre bio, **4,90€ (30g)**, Mille et Une Huiles.



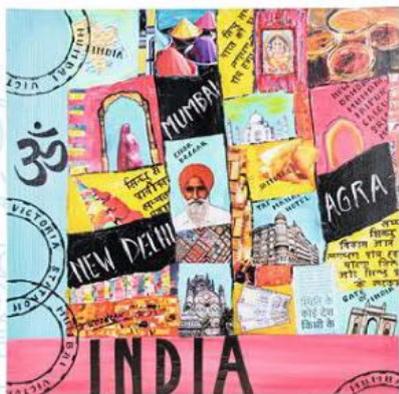
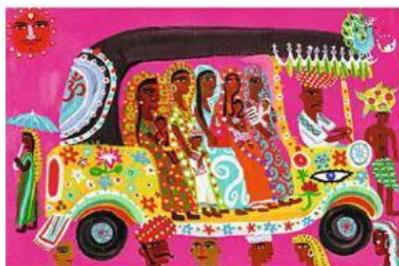
**SAVEUR INÉDITE**

Les feuilles de curry ont un goût différent du mélange d'épices du même nom, avec des notes citronnées et de cumin, **à partir de 5,80€, Terre Exotique.**



**SACRÉE VACHE !**

Trophée mural en résine en guise de porte-manteau, design tête de vache, existe en 17 couleurs, **69,90€, KSL Living.**



**UNE TOUCHE DE COULEUR**

Tableaux toile, à partir de **39 €**, SEMA Design.



**MONTURE DE MAHARADJAH**

Statue d'éléphant en résine noire, décorée avec une peinture argentée pour encore plus d'effet, **147 €**, Puji.



**AU PLAFOND**

Lanterne à suspendre en verre et laiton, **67 €**, Ian Snow.



**SYMBOLIQUE**

Cheval représentant la cérémonie du mariage, Wedding Horse, **18 € (30 cm)**, Postcards Home.

**PRATIQUE** Pour être en accord avec sa déco, totem bag Bollywood, **7,90 €**, Guru Shop.



**CACHE AU TRÉSOR** Boîte Urban Chic en métal ciselé pour des objets précieux, **14,99 €**, Bouchara Paris.



**PAR ICI, LA BONNE SOUPE**

Curry, cardamome, lentilles corail... On ajoute juste 1l d'eau. Soupe Taj Mahal, **5,90 € (3 à 4 pers.)**, Dénicheurs & Co.



**LA BOHÈME...** Coussins Gipsy en lin imprimé tie & dye et brodés de sequins, **52,50 € pièce**, En fil d'Indienne.



*Pour nous, Français, le Nouvel An chinois est souvent uniquement associé aux jolis défilés dans les rues, mais pour les Chinois, c'est un moment essentiel de l'année et, bien sûr, synonyme de repas d'exception.*

Par Alice Duras

# À la manière du *Nouvel An chinois*

Cette année, on coche le 28 janvier 2017 dans son agenda. En Chine, le Nouvel An est un rendez-vous aussi attendu que les vacances de Noël chez nous. Congés, retour dans sa famille, longs repas tous ensemble... durant quinze jours, de la nouvelle lune à la première lune (fête des lanternes), on célèbre ces retrouvailles, on évoque même l'esprit des ancêtres. Et la fête se passe jusque dans l'assiette.

## MANGER, UNE ACTION SYMBOLIQUE...

En Chine, les plats de fête ne sont pas simplement préparés pour se faire plaisir à table, ils ont aussi une dimension symbolique : raviolis vapeur dont la forme rappelle une ancienne monnaie chinoise, avec une pièce cachée dans la farce, bon signe pour celui qui la récupère ; longues nouilles, symbole de longévité...

Si les recettes (et les noms) changent selon les régions de la Chine, en revanche, on les mange partout lors de la

veillée, appelée « chuxi », ou le jour même. La nourriture doit être abondante, là encore, c'est signe de bonne santé et d'une bonne année à venir.

## ON VOIT LA VIE EN ROUGE

Autant chez nous, il faut que ça brille, autant ici, toute la décoration doit être rouge : des lanternes jusqu'à l'ornement des fenêtres. Et ce n'est pas par esprit sanguinaire, mais parce que la couleur représente le bonheur et la prospérité. On la retrouve également sur les enveloppes pleines d'argent que l'on offre aux enfants et sur les papiers où chacun écrit son envie pour le Nouvel An.

## PEUR DE RATER ? OPTEZ POUR LE RIZ CANTONNAIS

La cuisine chinoise invite souvent à se procurer des ingrédients que l'on ne connaît pas et à faire des gestes dont on n'a pas l'habitude. Le plat qui fait exception : le riz cantonnais. Les composants sont courants et la recette, facile. On fait cuire le riz à l'eau, on prépare une omelette que l'on coupe en lamelles, on les fait revenir avec le riz dans une poêle huilée et on ajoute de l'oignon, des petits pois et des lamelles de jambon. D'ailleurs plutôt que de parler de riz cantonnais (qui ne correspond pas à une recette précise en Chine), on devrait parler de riz sauté dont il existe plusieurs versions. On peut donc y glisser du poulet ou autre, pour l'adapter à son goût. Le fil rouge ? Avoir un plat complet avec du riz et des œufs.

## POURQUOI CE N'EST JAMAIS LA MÊME DATE ?

Le calendrier chinois est luni-solaire, c'est-à-dire que le début de l'année correspond à la première nouvelle lune de l'année. Et celle-ci n'a évidemment pas lieu le même jour d'une année sur l'autre.



# Pour une année 2017 pleine de gourmandise,

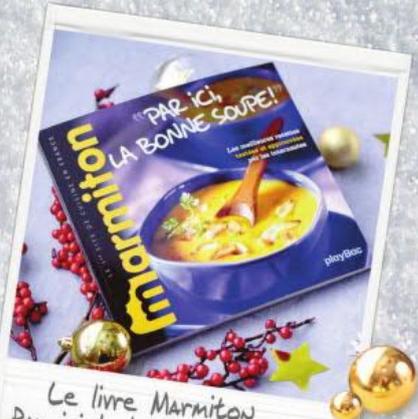
retrouvez tous nos produits sur la boutique **marmiton**



Un super lot gourmand pour la chandeleur 8€



De délicieux Quervons d'Ardoise 7€80



Le livre Marmiton PAR ICI LA BONNE SOUPE 8€99



Le Mug Marmiton 6€80



Le livre FAIT MAISON Marmiton 14€90



Moule à charlotte démontable 24€90



Du Thé Marmiton très gourmand 9€90



Des cookies glass pour réaliser des biscuits en forme de verre 15€90



Un super sel à la truffe pour aromatiser vos plats 10€90

Nous avons hâte de vous y retrouver :

[www.marmiton.org/boutique](http://www.marmiton.org/boutique)



*On en a lu des articles sur la Saint-Valentin qui suggèrent de préparer un pavé de bœuf accompagné de pommes de terre et, en dessert, un fondant au chocolat... Mais entre le champagne trop chaud et la bougie qui s'éteint, ce n'est pas toujours ça... C'est décidé, cette année, célib ou en couple, entrez dans la résistance avec notre programme anti-Saint-Valentin !*

# 6 conseils pour survivre à la Saint-Valentin

**1 VOUS IMPROVISEZ UN MENU « N'IMPORTE QUOI CULINAIRE » :** pendant que certains vont au restaurant manger un menu unique hors de prix, vous dégainez vos honteuses passions culinaires. Chips, pâte à tartiner, guimauve, petites meringues, choux à la crème (ça tombe bien, on en a dans ce numéro)... Lâchez-vous ! Et pour faire les choses bien, c'est sur le canapé devant la télé... et en pyjama (oui, plus il est douillet et épais, mieux c'est) !

**2 VOUS FAITES UNE CONTRE-SOIRÉE** Vous rassemblez vos amis qui, eux aussi, font de la résistance autour d'un bon plat qui réchauffe, sans chichis (on n'est pas au resto). Tartiflette, gâteau de pomme de terre, plat qui mijote... Là encore, Marmiton vient à la rescousse avec ses recettes ! Bon, si l'un de vos amis a vraiment besoin de réconfort (il s'est fait plaquer, il vient de divorcer ou il ne trouve toujours pas chaussure à son pied...) : imprimez-lui une photo en A3 de Vanessa Paradis, il mangera en très bonne compagnie.



**3 VOUS CHANGEZ LA DATE DE TOUTS VOS APPAREILS (ET VOUS N'ALLUMEZ PAS LA TÉLÉ)**

Hop, ni vu ni connu, vous passez directement au 15 février (promis, on ne vous balancera pas). Vous serez une sorte d'explorateur du futur le temps d'une soirée en regardant, en avance, le film prévu le lendemain à la télé (en DVD ou sur Netflix). Vous ferez le repas que vous aviez prévu pour le lendemain, et que vous mangerez à nouveau le « vrai » 15 février. Vous suivez ?

**4 VOUS REGARDEZ DES INCONTOURNABLES DE LA TÉLÉ (MAIS PAS ROMANTIQUES)**

Promis, en vous refaisant les 6 saisons de « Game Of Thrones », vous n'aurez plus une once de romantisme en vous. Et si vous ne goûtez que très peu à cette série américaine, vous pouvez toujours vous rabattre sur les comédies intemporelles : « La Cité de la peur », « La Grande Vadrouille », « Les Tuches »...

**5 VOUS TAPEZ DANS UNE PIÑATA COMME JENNIFER GARNER DANS « VALENTINE'S DAY »**

Vous savez, c'est cette espèce de récipient, la plupart du temps en carton, recouvert de papier mâché et qui contient des bonbons. Ok, ça demande soit de l'anticipation (vous faites la piñata vous-même) soit un coup de chance à la dernière minute (vous trouvez une piñata toute faite en magasin). Dans tous les cas, vous faites d'une pierre deux coups : vous vous défoulez et vous mangez ce qu'il y a à l'intérieur. Merci aux Mexicains pour cette belle invention.

**6 VOUS VOYAGEZ LE TEMPS DU REPAS**

En solo ou avec des amis, préparez un repas venu d'ailleurs. Bye bye la France, bonjour la cuisine japonaise, italienne ou encore indienne (mais quelle coïncidence, un dossier curry s'est glissé dans ce Marmiton !), vous changez le menu ce soir. Au revoir le chocolat, le soufflé et autres mets français associés à la Saint-Valentin, vous prenez un ticket culinaire pour une autre destination.

# marmiton Twist



Tous les jours,  
un bon plan food!



TÉLÉCHARGEZ VITE L'APPLICATION  
pour **twister** votre quotidien !

Télécharger dans  
**l'App Store**

Disponible sur  
**Google play**





Un chou est un chou, alors des choux, c'est chou chou chou. Le miracle avec la pâte à chou, c'est qu'elle permet la multiplication des choux. À partir d'une simple recette, on peut en réaliser 1001 tout aussi chou les unes que les autres. Chouquette, chou à la crème, religieuse, éclair, saint-honoré, paris-brest, profiteroles, pièce montée... n'en sont que quelques exemples. Quand on sait que toutes ces recettes peuvent elles-mêmes être déclinées en de multiples variantes de goûts, de garnitures ou encore de glaçages, on voit des choux partout. Alors aidez-nous à en venir à bout : cuisinons et mangeons-les tous !

**Par Claire Debrulle**

# JE PÂTISSSE AVEC LES CHOUX

## SOMMAIRE

CHOUQUETTES  
GÂTEAU FIGUE  
PETS-DE-NONNE  
CHOUX AU CRAQUELIN  
ÉCLAIRS AU CHOCOLAT  
CHOUX À LA CRÈME  
PUITS D'AMOUR  
GÂTEAU PONT-NEUF  
PIÈCE MONTÉE  
PROFITEROLES MAISON  
ÉCLAIRS AUX SPÉCULOOS  
CHOUQUETTES CHOCOLAT FOURRÉES  
À LA CRÈME PÂTISSIÈRE  
SAINT-HONORÉ  
GALETTE DES ROIS FRANC-COMTOISE  
PARIS-BREST GÉNÉREUX

### CRAQUELIN OR NOT ?

Si ce n'est en rien obligatoire – le tout étant surtout d'avoir une poche à douille pour former les choux –, cette pâte sablée très fine déposée sur le dessus apporte du craquant et fait merveille avec le fondant intérieur, mais surtout elle évite au chou d'éclater puisqu'elle forme une coque supplémentaire.

**HMM ENCORE  
DE LA CRÈME!**

Si la base reste la crème pâtissière, on peut la parfumer à tout ce que l'on veut : chocolat, praliné, café, citron... voire lui apporter de la légèreté en y ajoutant de la chantilly (la fameuse crème chiboust).





## Pets-de-nonne

### PURHASARD

La recette serait née par hasard, un bout de pâte à chou tombant par erreur dans une casserole d'huile bouillante...



## Chouquettes

**PROFITEZ-EN!** Les chouquettes ne sont jamais meilleures que dégustées dès la sortie du four.



**Paris-brest généreux**



## Choux au craquelin





**DRÔLE DE NOM** D'après le dictionnaire de l'Académie française, l'éclair est nommé ainsi parce qu'il se mange très vite...

## Éclairs au chocolat



## Choux à la crème

**CONSEILS EN PLUS :** ce sont les petites bulles d'air enfermées dans la pâte qui font gonfler les choux. Pour ce faire, veillez d'abord à bien pétrir la pâte. Ensuite, enfournez-les rapidement. Vous pouvez congeler la pâte, mais déjà sous forme de choux et juste après l'avoir pétrie. Enfourez-les alors sans les décongeler.



★★★★★ 54 VOTES

## Paris-brest généreux

POUR 6 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 25 MINUTES

🕒 CUISSON 45 MINUTES

**POURLA PÂTE:** \*2 œufs \*55g de beurre \*5c. à soupe de lait \*50g de farine \*20g de Maïzena \*20g d'amandes effilées \*10g de sucre en poudre \*1 pincée de sel \*Sucre glace  
**POURLA CRÈME:** \*3 jaunes d'œufs \*125g de beurre mou \*25cl de lait \*115g de pralin en poudre (+ quelques petits morceaux pour le décor) \*60g de sucre \*20g de Maïzena

**1** Préparez la crème : dans une casserole, portez le lait à ébullition. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis incorporez la Maïzena. Sans cesser de battre, ajoutez le lait bouillant. Reversez dans la casserole et faites épaisser en remuant jusqu'au premier bouillon. Laissez refroidir. Travaillez le beurre en pommade. Intégrez la préparation précédente et le pralin en fouettant. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

**3** Préparez la pâte : portez à ébullition dans une casserole le lait, 5cl d'eau, le beurre, le sucre et le sel. Ajoutez alors d'un coup la farine et la Maïzena puis remuez jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Éteignez le feu, ajoutez les œufs 1 à 1 en fouettant avec vigueur jusqu'à obtenir une texture lisse.

**4** Versez la pâte dans une poche à douille. Sur la plaque de cuisson, faites une couronne de pâte de 20 cm de diamètre. Formez-en dessus successivement 2 autres. Parsemez d'amandes. Enfourez pour 30 minutes.

**5** Laissez refroidir dans le four, porte entrouverte. Tranchez dans l'épaisseur la couronne. Garnissez la base avec la crème. Posez dessus l'autre partie et saupoudrez de sucre glace et des restes de pralin.



★★★★★ 995 VOTES

PROPOSÉE PAR MICHELINE

## Chouquettes

POUR 45 PIÈCES

🕒 PRÉPARATION 20 MINUTES

🕒 CUISSON 25 MINUTES

\*3 gros œufs \*100g de beurre doux  
 \*150g de farine \*1c. à soupe rase de sucre semoule \*1 sachet de sucre vanillé  
 \*½c. à café de levure chimique  
 \*½c. à café de sel \*Sucre perlé

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans une casserole avec 25 cl d'eau, ajoutez le beurre en morceaux et portez à ébullition pour le faire fondre. Hors du feu, versez d'un seul coup la farine, la levure et le sel. Mélangez à la spatule jusqu'à ce que la pâte se décolle toute seule des bords de la casserole et ne fasse plus qu'une masse. Laissez refroidir quelques instants.

**2** Incorporez les 2 sucres, semoule et vanillé, puis 1 œuf et fouettez énergiquement jusqu'à son absorption complète. Recommencez avec les 2 autres œufs, en travaillant éventuellement au batteur électrique.

**3** Répartissez la pâte par cuillerées à café bien espacées sur 2 plaques beurrées ou recouvertes de papier sulfurisé. Disposez des grains de sucre perlé sur chaque chou en les enfonçant légèrement. Enfourez pour 15 à 20 minutes.



★★★★★ 53 VOTES

PROPOSÉE PAR JEANLOUIS5

## Pets-de-nonne

POUR 4 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 15 MINUTES

🕒 CUISSON 15 MINUTES

\*3 œufs \*50g de beurre \*150g de farine  
 \*1 pincée de sel \*Sucre  
 \*Eau de fleur d'oranger ou rhum  
 \*Huile pour friture (tournesol ou arachide)

**1** Chauffez dans une casserole 25 cl d'eau avec le beurre, le sel et 40g de sucre. À ébullition, retirez du feu, incorporez d'un seul coup la farine et mélangez énergiquement.

**2** Reposez sur la flamme et remuez jusqu'à ce que la pâte se détache du fond de la casserole. Hors du feu, ajoutez les œufs 1 par 1 en battant fortement puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger.

**3** Chauffez l'huile pour friture. Cuisez-y la pâte par morceaux gros comme une noix. Retournez les pets s'ils ne le font pas d'eux-mêmes. Lorsqu'ils sont dorés, égouttez-les, saupoudrez-les de sucre et servez.

**SON CONSEIL:** les beignets ne gonfleront bien que si l'on a vigoureusement battu la pâte en ajoutant les œufs.



★★★★★ 1 VOTE

PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Choux au craquelin

POUR 10 PIÈCES

🕒 PRÉPARATION 20 MINUTES

🕒 CUISSON 35 MINUTES

**POUR LE CRAQUELIN:** \*40 g de beurre demi-sel \*50 g de farine \*50 g de cassonade  
**POUR LA PÂTE À CHOUX:** \*2 œufs \*5 cl de lait \*45 g de beurre \*55 g de farine \*1 pincée de sucre \*1 pincée de sel

**1** Préparez le craquelin : dans une terrine, mélangez le beurre, la cassonade et la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Formez une boule avec et disposez-la entre 2 feuilles de papier cuisson. Avec un rouleau à pâtisserie, étalez-la sur 2 mm d'épaisseur environ. Réservez au frais.

**2** Préparez la pâte à choux : préchauffez le four à 250 °C (th. 8/9). Versez le lait et 5 cl d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre, le sel et le beurre puis portez à ébullition. Hors du feu, incorporez la farine et remuez bien. Remettez à chauffer 2 à 3 minutes maximum pour assécher la pâte afin qu'elle ne colle plus aux bords de la casserole.

**3** Versez la pâte dans un saladier et mélangez pour la refroidir. Intégrez 1 œuf battu et remuez soigneusement. Faites de même avec l'autre œuf. Placez dans une poche à douille et formez 10 choux sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Espacez-les bien les uns des autres car ils vont gonfler à la cuisson.

**4** Sortez le craquelin du réfrigérateur et découpez dedans 10 cercles de même diamètre (ou plus petit) que celui des choux. Disposez-les dessus. Éteignez le four et enfournez immédiatement pour 10 minutes. Réglez la température du four à 160 °C (th. 5/6) et poursuivez la cuisson 20 minutes.



★★★★★ 316 VOTES

PROPOSÉE PAR [CHRISTOPHE\\_DE\\_MARMITON](#)

## Choux à la crème

POUR 12 CHOUX

🕒 PRÉPARATION 25 MINUTES

🕒 CUISSON 40 MINUTES

**POUR LES CHOUX:** \*3 œufs \*80 g de beurre \*125 g de farine \*1 c. à café de sucre \*Sel  
**POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE:** \*50 cl de lait \*1 œuf entier + 2 jaunes \*100 g de sucre \*50 g de farine \*1 sachet de sucre vanillé \*Sel

**1** Préparez les choux : préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans une casserole, faites fondre le beurre, 1 pincée de sel et le sucre dans 25 cl d'eau. Versez alors la farine d'un coup et mélangez jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus à la cuillère ni à la casserole. Hors du feu, ajoutez les œufs 1 à 1 en mélangeant à chaque fois jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**2** Graissez une tôle à pâtisserie, puis, à l'aide d'une poche à douille ou de 2 cuillères, disposez la pâte en 12 petits tas. Enfourez pour 20 à 25 minutes.

**3** Préparez la crème pâtissière : dans une casserole, chauffez le lait, du sel et le sucre vanillé. Dans une terrine, battez le sucre en poudre et les œufs à la cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine puis, peu à peu, le lait bouillant. Reversez dans la casserole et remuez sur feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe. Laissez refroidir dans un plat.

**4** Remplissez de crème une poche à douille et garnissez les choux 1 à 1, par un trou pratiqué dessous. Si vous n'avez pas ce matériel, coupez chaque chou en deux pour y insérer la crème. Pour encore plus de gourmandise, nappez de chocolat ou saupoudrez de sucre glace avant de servir.



★★★★★ 145 VOTES

PROPOSÉE PAR [MERIEM\\_14](#)

## Éclairs au chocolat

POUR 10 PIÈCES

🕒 PRÉPARATION 35 MINUTES

🕒 CUISSON 45 MINUTES 🕒 REPOS 30 MINUTES

**POUR LA CRÈME:** \*30 cl de lait \*1 œuf entier + 2 jaunes \*20 g de beurre \*60 g de chocolat noir \*3 c. à soupe de sucre \*2 c. à soupe de farine  
**POUR LES ÉCLAIRS:** \*4 œufs entiers + 1 jaune \*75 g de beurre \*150 g de farine \*1 c. à soupe de sucre \*1 pincée de sel  
**POUR LE NAPPAGE:** \*30 g de beurre \*150 g de chocolat noir

**1** Préparez la crème : dans une casserole avec le lait, faites fondre le chocolat. Dans un bol, fouettez l'œuf, les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez la farine et versez dans la casserole. Faites épaissir sans cesser de remuer. Hors du feu, intégrez le beurre. Laissez refroidir.

**2** Préparez les éclairs : préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans une casserole, mélangez 25 cl d'eau, le sucre, le sel et le beurre. Portez à ébullition. Intégrez la farine et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Incorporez 1 à 1 les œufs entiers en mélangeant entre chaque afin d'obtenir une texture assez compacte.

**3** Placez dans une poche à douille et, sur une plaque à four préalablement huilée, répartissez en une dizaine de boudins de 15 cm de long. Badigeonnez du jaune d'œuf battu. Enfourez pour 25 minutes. Laissez reposer 10 minutes dans le four éteint.

**4** Préparez le nappage : concassez le chocolat et coupez en morceaux le beurre, puis faites-les fondre au bain-marie. Fendez les éclairs dans la longueur puis garnissez-les avec la crème. Nappez avec le glaçage. Laissez reposer 20 minutes pour qu'ils durcissent.



### GÂTEAU HISTORIQUE

En 1850, rue Saint-Honoré, à Paris, le pâtissier Chiboust invente un dessert en hommage au saint patron des pâtisseries. Le saint-honoré est né.

## Saint-honoré



## Puits d'amour

### RECETTE ORIGINELLE

À l'origine, ce gâteau était une sorte de bouchée à la reine: une pâte feuilletée garnie de confiture de fruits rouges.



Pièce montée





Profiteroles maison





## Éclairs aux spéculoos

**CONSEIL EN PLUS :** l'opération, plus difficile ici que pour les éclairs classiques, sera facilitée par la formation d'un trou un peu plus gros dans la pâte avant remplissage.

**VARIANTE** Originale, cette recette peut se décliner de plusieurs manières, en ajoutant des perles de sucre, par exemple.

## Chouquettes chocolat





★★★★★ 1 VOTE

PROPOSÉE PAR CATHERINE 515

## Puits d'amour

POUR 8 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 35 MINUTES

**POURLA PÂTE À CHOUX:** \*2 œufs  
\*40g de beurre \*75g de farine  
\*1 pincée de sel

**POURLA GARNITURE:** \*25cl de lait  
\*1 œuf entier + 1 jaune  
\*4c. à soupe de chantilly  
\*100g de sucre \*35g de farine

**1** Préchauffez le four à 240 °C (th.8). Préparez la pâte à choux : dans une casserole, chauffez 12,5 cl d'eau, le sel et le beurre. Lorsque le mélange bout, jetez la farine d'un seul coup et remuez hors du feu. Reposez sur la flamme et faites sécher la pâte. Laissez tiédir puis incorporez les œufs 1 à 1.

**2** Garnissez avec cette pâte 8 petits moules à baba ou à tartelette en les emplissant à mi-hauteur. Enfourez pour 25 minutes. Pendant ce temps, préparez une crème pâtissière : dans une casserole, amalgamez 35 g de sucre, l'œuf entier et le jaune. Ajoutez la farine et remuez. Délayez avec le lait. Laissez épaissir sur le feu en tournant. Laissez refroidir.

**3** Mélangez la crème froide et la chantilly, puis garnissez-en les puits. Dans une casserole, préparez un caramel blond avec le reste de sucre et un peu d'eau. Décorez-en l'ensemble. Réservez au froid.



★★★★★ 27 VOTES

PROPOSÉE PAR MARGAUX 74

## Pièce montée

POUR 10 PERSONNES ■ PRÉPARATION 45 MINUTES

■ CUISSON 55 MINUTES

**POUR LES CHOUX:** \*4 œufs \*75g de beurre  
\*150g de farine \*20g de sucre \*1 pincée de sel  
**POURLA CRÈME:** \*75 cl de lait \*4 jaunes  
d'œufs \*125g de sucre \*5c. à soupe de  
Maïzena \*Vanille en poudre **POURLA DÉCO:**  
\*400g de sucre \*50g de chocolat noir

**1** Préparez les choux : dans une casserole, chauffez 25 cl d'eau, le sel, le sucre et le beurre. À ébullition, retirez de la flamme, ajoutez la farine d'un coup en tournant et mélangez bien. Remettez sur feu doux en remuant jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Retirez du feu et incorporez les œufs 1 par 1 en tournant 4 minutes entre chaque. Sur 2 plaques tapissées de papier aluminium fariné, faites 35 boules à l'aide d'une petite cuillère. Enfourez à 210 °C (th.7) pour 25 minutes.

**2** Préparez la crème : délayez la Maïzena dans 5 cl de lait. Dans une casserole, portez à ébullition le reste de lait avec la vanille. Dans un saladier, battez le sucre et les jaunes d'œufs. Versez le lait bouillant en tournant. Remettez dans la casserole et ajoutez la Maïzena. Cuisez à feu doux en tournant. Retirez au premier bouillon.

**3** Faites une fente sur chaque chou et remplissez-les de crème. Posez-en 9 en rond sur une assiette. Réalisez un caramel avec une partie du sucre et nappez-les. Sur cette couronne, posez 7 choux, préparez à nouveau un caramel puis étalez-le dessus. Procédez ainsi avec le reste des choux en formant une pyramide.

**4** Avec le restant de caramel, et à l'aide d'une fourchette, tirez de grands fils et déposez-les sur la pièce montée. Faites fondre le chocolat et faites-le couler sur la pointe de la pièce montée.



★★★★★ 12 VOTES

PROPOSÉE PAR LAURE 19

## Saint-honoré

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 40 MINUTES

\*1 pâte brisée **POURLA PÂTE À CHOUX:**  
\*4 œufs de 60g \*60g de beurre \*125g de  
farine \*20g de sucre \*½ c. à café de sel  
**POUR LE CARAMEL:** \*½ citron (jus)  
**\*150g de sucre **POURLA CRÈME:** \*3 œufs  
\*25 cl de lait \*100g de sucre en poudre  
\*10g de farine \*10g de Maïzena  
\*1 gousse de vanille \*2 feuilles de gélatine**

**1** Préparez la pâte à choux : préchauffez le four à 180 °C (th.6). Dans une casserole, chauffez 15 cl d'eau avec le sucre, le sel et le beurre jusqu'à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine et les œufs 1 à 1.

**2** Découpez un disque de pâte brisée de 24 cm. Piquez-le et posez-le sur une plaque. Avec une partie de la pâte à choux, bordez le cercle d'un boudin à l'aide d'une poche à douille. Avec le reste, préparez 16 choux sur une plaque graissée, puis enfourez-la avec le fond de pâte pour 25 minutes.

**3** Préparez le caramel : chauffez le jus de citron, le sucre et un filet d'eau. Trempez-y les choux, puis collez-les côte à côte le long du boudin.

**4** Préparez la crème : dans une casserole, chauffez le lait et la gousse de vanille fendue. Dans un saladier, battez les jaunes et le sucre, puis incorporez la farine et la Maïzena. Versez le lait et mélangez. Transvasez dans la casserole et faites épaissir la crème en remuant. Hors du feu, intégrez la gélatine ramollie et essorée. Laissez tiédir. Montez les blancs en neige puis additionnez-les à la préparation.

**5** Étalez la crème refroidie sur le fond de pâte. Ajoutez quelques filaments de caramel. Réservez au frais avant de servir.



★★★★★ 13 VOTES  
PROPOSÉE PAR CHARLINE1997

## Profiteroles maison

POUR 20 PIÈCES  
 ✎ PRÉPARATION 25 MINUTES  
 ✎ CUISSON 30 MINUTES  
 ✎ REPOS 30 MINUTES

**POUR LES CHOUX :** \*4 œufs \*60g de beurre  
 \*125g de farine \*50g de sucre \*1 pincée de sel  
**POUR LA GARNITURE :** \*Glace à la vanille  
 \*Lait \*50g de chocolat

**1** Préparez les choux : préchauffez le four à 180 °C (th.6). Dans une casserole, réunissez 25 cl d'eau, le beurre, le sucre et le sel, puis portez à ébullition. Retirez du feu et versez la farine en une seule fois. Mélangez avec une cuillère en bois et ne laissez pas de grumeaux. Remuez la pâte au-dessus du feu, jusqu'à ce qu'elle se détache des parois de la casserole et forme une boule. Laissez refroidir 1 minute. Incorporez les œufs 1 à 1.

**2** Formez les choux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour une vingtaine de minutes jusqu'à coloration. Laissez reposer 30 minutes environ pour qu'ils refroidissent.

**3** Cassez en morceaux le chocolat dans une casserole et faites-le fondre au bain-marie avec un peu de lait (variez la quantité en fonction des goûts). Pendant ce temps, ouvrez en deux les choux et garnissez-les chacun d'une boule de glace. Disposez les choux dans les assiettes et versez la sauce au chocolat tiède dessus. Dégustez aussitôt.



★★★★★ 4 VOTES  
PROPOSÉE PAR DICOJU

## Éclairs aux spéculoos

POUR 10 PIÈCES  
 ✎ PRÉPARATION 30 MINUTES  
 ✎ CUISSON 40 MINUTES

**POUR LA CRÈME :** \*2 jaunes d'œufs  
 \*50 cl de lait \*100g de sucre \*50g de farine  
 \*4 spéculoos  
**POUR LA PÂTE À CHOUX :**  
 \*3 œufs \*60g de beurre \*100g de farine  
 \*15g de sucre \*1 pincée de levure \*Sel  
**POUR LE GLAÇAGE :** \*200g de sucre glace  
 \*3 spéculoos

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th.6/7). Préparez la crème pâtissière : dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à les faire blanchir. Ajoutez la farine et mélangez. Dans une casserole, tiédisez le lait, versez-y la préparation précédente et remuez.

**2** Enfermez les spéculoos dans un sac de congélation, puis écrasez-les. Déposez les miettes dans la casserole et portez à ébullition. Fouettez en réduisant le feu jusqu'à obtenir une texture bien épaisse. Laissez refroidir.

**3** Préparez la pâte à choux : dans une casserole, chauffez 15 cl d'eau, 1 pincée de sel, le sucre et le beurre. À ébullition, versez d'un seul coup la farine et travaillez pour obtenir une boule. Hors du feu, incorporez les œufs 1 par 1, puis terminez par la levure. Placez dans une poche à douille et confectionnez 10 éclairs d'environ 10 cm sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfourez pour 25 minutes. Laissez refroidir.

**4** Préparez le glaçage : dans un petit bol, versez le sucre et 5 cl d'eau chaude, puis remuez rapidement. Émiettez les spéculoos comme précédemment, puis additionnez-les.

**5** À l'aide d'une poche à douille, remplissez les éclairs de crème par un petit trou sur le côté, puis nappez-les du glaçage.



★★★★★ 8 VOTES  
PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Chouquettes chocolat à la crème

POUR 6 PERSONNES ✎ PRÉPARATION 25 MINUTES  
 ✎ CUISSON 30 MINUTES

**POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE :** \*11 de lait  
 \*4 jaunes d'œufs \*200g de sucre  
 \*100g de farine \*1 gousse de vanille  
**POUR LES CHOUX :** \*3 œufs \*100g de beurre  
 \*150g de farine \*20g de cacao amer en poudre \*1 sachet de sucre vanillé \*1c. à soupe rase de sucre semoule \*½c. à café de levure chimique \*½c. à café de sel \*Sucre perlé

**1** Préparez la crème : fouettez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et mélangez, puis incorporez 10 cl de lait. Dans une casserole, faites tiédir le lait restant. Versez la préparation et la vanille. Remuez au fouet jusqu'à ébullition.

**2** Préparez les choux : préchauffez le four à 200 °C (th.6/7). Dans une casserole, portez à ébullition 25 cl d'eau et le beurre. Hors du feu, intégrez d'un seul coup la farine, le sel, la levure et le cacao. Travaillez jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords et ne fasse plus qu'une masse. Laissez un peu refroidir. Ajoutez les 2 sucres, puis 1 œuf et fouettez énergiquement jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Recommencez avec les 2 autres œufs.

**3** À l'aide d'une poche à douille, déposez la pâte à choux en tas bien espacés sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfoncez légèrement des grains de sucre perlé sur chaque chou. Enfourez pour 15 minutes. Laissez refroidir dans le four éteint.

**4** Placez la crème pâtissière, sans la gousse, dans une poche à douille. Fourrez-en les chouquettes par un petit trou pratiqué à leur base.



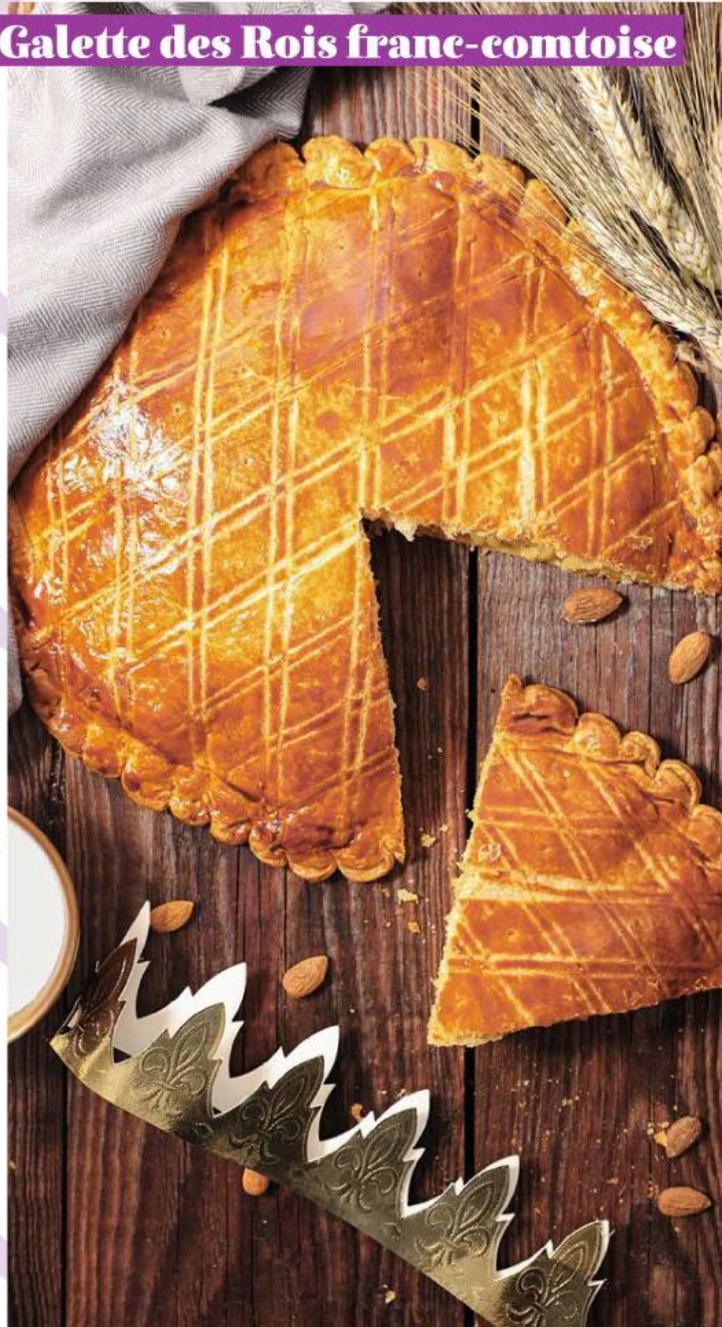
**Gâteau pont-neuf**

**VERSION ORIGINALE**

La recette originelle combine  
pâte feuilletée et pâte à chou.

**RÉGIONALE** Aussi appelé  
« goumeau », ce gâteau  
originaire de Besançon est  
typique de sa région.

**Galette des Rois franc-comtoise**





## Gâteau de pâtisserie appelé « figue »

**ENVOIE DE DISPARITION** Difficile, voire impossible, à trouver dans le commerce, la figue pâtissière appartient à la famille des desserts oubliés de notre enfance.





PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Gâteau pont-neuf

POUR 8 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 55 MINUTES

\*1 jaune d'œuf \* 2 pâtes sablées  
\*1 pot de confiture de framboise sans pépins  
\*Sucre glace **POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE:**  
\*50 cl de lait \* 1 œuf entier + 2 jaunes \* 100 g de sucre \* 50 g de farine **POUR LA PÂTE À CHOUX:** \* 3 œufs \* 80 g de beurre \* 125 g de farine \* 1 c. à café de sucre \* 1 pincée de sel

**1** Préparez la crème pâtissière : dans une casserole, chauffez le lait. Dans une terrine, fouettez l'œuf, les jaunes et le sucre jusqu'à blanchiment puis ajoutez la farine et le lait chaud en filet en remuant constamment. Remettez dans la casserole et mélangez jusqu'à épaississement de la crème. Filmez et laissez refroidir.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez la pâte à choux : dans une casserole avec 25 cl d'eau, faites fondre le beurre, le sucre et le sel. Incorporez la farine d'un coup et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Hors du feu, ajoutez les œufs 1 à 1. Remettez sur la flamme pour dessécher un peu la préparation si nécessaire.

**3** Étalez 1 pâte sablée dans un moule à tarte. Travaillez la même quantité de pâte à choux et de crème pâtissière puis étalez le tout sur le fond de tarte. Découpez des lanières dans l'autre pâte sablée puis disposez-les en croisillons sur la préparation. Badigeonnez du jaune d'œuf. Enfourez pour 40 minutes. Laissez refroidir.

**4** Chauffez légèrement la confiture pour qu'elle soit plus facile à étaler. Décorez la tarte en damier en alternant les cases parsemées de sucre et celles nappées de confiture.



★★★★★ 59 VOTES

PROPOSÉE PAR [MADEMOISELLE](#)

## Galette des Rois franc-comtoise

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 50 MINUTES

\*50 cl de lait \* 6 œufs \* 200 g de beurre  
\*250 g de farine \* 10 c. à soupe de sucre en poudre \* 2 sachets de sucre vanillé  
\*2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

**1** Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Dans une casserole avec le lait, ajoutez le beurre en morceaux. Chauffez à feu doux. Lorsqu'il est fondu, versez les sucres, en poudre et vanillé, ainsi que la fleur d'oranger. Lorsque le mélange est sur le point de bouillir, incorporez d'un seul coup la farine. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à former une grosse boule de pâte.

**2** Réduisez la flamme et continuez à travailler la pâte en boule quelques minutes. Laissez refroidir puis ajoutez les œufs 1 à 1, tout en mélangeant.

**3** Chemisez un moule à tarte (beurrez puis farinez pour faciliter le démoulage), puis étendez-y la pâte sans oublier la fève. Lissez bien le dessus et dessinez un quadrillage. Enfourez pour 45 minutes environ en surveillant jusqu'à ce que ce soit bien doré.



★★★★★ 1 VOTE

PROPOSÉE PAR [MARIE\\_2938](#)

## Gâteau de pâtisserie appelé « fige »

POUR 16 PIÈCES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES

**POUR LES CHOUX:** \* 4 jaunes d'œufs  
\* 60 g de beurre \* 500 g de pâte d'amande verte \* 125 g de farine \* Sel **POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE:** \* 75 cl de lait \* 5 œufs \* 150 g de sucre \* 75 g de farine \* 1/2 gousse vanille

**1** Préparez les choux : préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans une casserole avec 25 cl d'eau salée, ajoutez le beurre coupé en morceaux. Portez à ébullition. Dès qu'il est fondu, retirez du feu, incorporez en une fois la farine et mélangez avec une spatule.

**2** Reposez sur la flamme pour dessécher la pâte en remuant. Quand le mélange est homogène, ôtez du feu et intégrez les jaunes 1 à 1. La texture doit être collante. Versez dans une poche à douille et confectionnez 16 petites boules sur une plaque de cuisson. Enfourez pour 20 minutes. À mi-cuisson, ouvrez un peu la porte du four pour laisser s'échapper la vapeur.

**3** Préparez la crème pâtissière : dans une casserole, portez à ébullition le lait avec la vanille. Dans un saladier, blanchissez les œufs et le sucre en les fouettant. Amalgamez la farine et remuez. Versez le lait bouillant, sans la gousse, en remuant.

**4** Transvasez dans la casserole et fouettez constamment pour bien épaissir la préparation. Laissez-la refroidir. Placez-la dans une poche à douille. Garnissez-en les choux par la base.

**5** Étalez finement la pâte d'amande. Découpez-la en 16 morceaux assez grands pour entourer complètement les choux. Réservez au frais.



# LE SIAL, À QUOI ÇA SERT ?

**Sous ce nom mystérieux se cache le Salon international de l'alimentation : un rendez-vous incontournable pour les producteurs et les acheteurs du monde entier. 270 000 m<sup>2</sup> de nouveautés alimentaires que le consommateur retrouvera plus tard en magasin et dans les restaurants. Retour sur un salon qui révèle notre assiette de demain. *Par Élise Bernind***



## RÉVOLUTIONS AU SALON

1970

languette en aluminium  
des cannettes

1976

la bouteille plastique en PET

1984

les salades prélavées et  
vendues en sachets

# 1968

Ce n'est pas que l'année où sous les pavés se trouvait la plage, c'est aussi l'année où Findus présente pour la première fois au Sial ses deux premiers plats surgelés préparés : les poissons à la provençale et à la bordelaise. Si aujourd'hui ils sont devenus des classiques des GMS, à l'époque, c'est une révolution. Le congélateur existe alors depuis moins de dix ans et ce mode de consommation marque un tournant dans notre façon de cuisiner. La même année, dans une autre partie du salon, le Suédois Ruben Rausing, fondateur de la société Tetra Pak, présente son invention : l'emballage rectangulaire Tetra Brik. Désormais, le lait peut être stocké pendant des mois, sans conservateur et à température ambiante.

« Le consommateur se souvient surtout du grand saut technologique qu'a représenté, dans les années 1960, l'arrivée des appareils électroménagers. La révolution dans la conservation des aliments que représente Tetra Brik est passée davantage inaperçue. Elle a pourtant bouleversé notre manière de nous nourrir », rappelle Nicolas Trentesaux, directeur du réseau Sial. En 2015, 184 milliards de ces briques alimentaires ont été vendues dans 175 pays du monde.



### DEMAIN SE JOUE AU SALON

L'innovation est le moteur de l'offre alimentaire avec, chaque année, la moitié des produits alimentaires remplacés par des nouveautés. Nicolas Trentesaux confirme : « Se faire plaisir en mangeant est la première attente du consommateur, et cela passe par la variété et la découverte. Environ 25 000 nouveaux produits alimentaires sont commercialisés chaque année dans le monde, au Sial, nous en présentons 2 500 », précise Nicolas. Retour au naturel, envie de plus de sophistication, plus de transparence ? Le salon est un rendez-vous incontournable pour comprendre les habitudes de demain.

### 2016 OU L'ENVIE DE SIMPLICITÉ (ET DE PLAISIR)

« Aujourd'hui, nous vivons un retour aux basiques. Si le consommateur exige moins d'additifs et plus d'authenticité, il n'est pas prêt à abandonner pour autant les bénéfices plaisir, prix bas et praticité dont il jouissait jusqu'à présent. L'équation devient difficile pour les professionnels de l'agroalimentaire, d'où l'apparition de produits qui allient les deux, constate Nicolas. C'est le cas du quinoa gourmand, par exemple. Cette graine véhicule une image de santé et de simplicité. Elle va être proposée cuisinée avec d'autres ingrédients pour conserver le côté plaisir





et gain de temps. » Autre exemple : lors de la dernière édition du Sial, en octobre dernier, la marque Le Boucher vert, de l'entreprise Ici&Là, a remporté le prix innovation santé et naturalité grâce à ses steaks et boulettes bio de légumineuses.

## LA COURSE À LA NOUVEAUTÉ

À chaque édition sont décernés 15 grands prix Sial Innovation, par catégories de produits (produits laitiers, épicerie salée...) et d'acheteurs (distribution ou restauration), qui donnent une meilleure visibilité aux marques et leur permettent de se faire connaître sur le marché international. Un jury se réunit avant le salon pour sélectionner les lauréats parmi une liste de plusieurs milliers de candidats. Le produit doit être innovant, apporter un bénéfice au consommateur et être sur le marché depuis peu. En 2014, par exemple, la société bretonne Globe Export a été récompensée pour ses spaghettis d'algues vendus dans un seau d'eau de mer. « Les retombées de cette récompense sont, sans aucun doute, la notoriété et l'ouverture vers de nouveaux marchés, et pas seulement sur le produit primé », témoigne Antoine Ravenel, responsable recherche et développement de la marque. Pour les entreprises présentes, et encore plus celles qui sont récompensées, pas de doute donc, le Sial représente un vrai tremplin commercial.



Grand prix boissons non alcoolisées 2016



## L'ÈRE DE LA MÉFIANCE ALIMENTAIRE

Selon un sondage réalisé cette année au Sial, 66 % des consommateurs, tous pays confondus, jugent probable le risque que les aliments nuisent à leur santé (ils étaient 53 % en 2012). S'il y a encore une dizaine d'années, on était dans la course à l'industrialisation pour produire toujours plus, on est aujourd'hui dans la recherche de toujours plus de transparence et d'authenticité. Producteurs locaux, labels bio, étiquettes simplifiées... Cette méfiance alimentaire se traduit par des changements dans nos habitudes de consommation.

## LA DERNIÈRE LUBIE : PRODUIRE SOI-MÊME

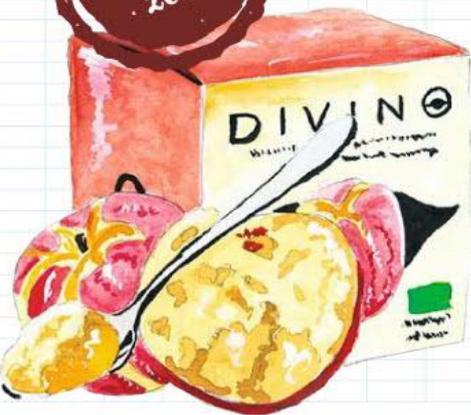
Il y aurait près de 700 ruches dans Paris, selon la mairie. Si les potagers privés n'ont jamais disparu, leur nombre augmente, y compris en ville. « Le consommateur a besoin d'être rassuré sur ce qu'il mange. Il ne veut plus seulement cuisiner mais produire

Grand prix boissons alcoolisées 2016

## LE SIAL EN CHIFFRES

- 7000.** Le nombre d'exposants. Seulement 15 % sont des enseignes françaises. Parmi les marques étrangères, 60 % sont européennes.
- 104.** Le nombre de pays représentés parmi les exposants lors de l'édition 2016.
- 21.** Le nombre de secteurs alimentaires représentés. Parmi eux, les boissons alcoolisées ou pas, les surgelés, et même les produits pour les animaux.
- 51 %** des visiteurs sont issus de la distribution et du commerce (moyennes et grandes surfaces, centrales d'achat...). Les autres visiteurs travaillent dans la restauration, pour l'industrie agroalimentaire ou sont des institutionnels. 70 % sont étrangers.
- 7000.** Le montant minimum en euros pour un stand aménagé de 16 m<sup>2</sup>. La superficie moyenne d'exposition est de 20 m<sup>2</sup>.
- 98 %** des entreprises présentes sur le salon sont des PME.
- 5.** Le nombre de jours de la prochaine édition parisienne. Elle se tiendra du 21 au 25 octobre 2018.

Grand prix surgelés 2016





## LE SALON FAIT DES PETITS

Le salon parisien est le plus ancien et le plus gros.

Mais il n'est pas le seul.

La formule est déclinée à l'étranger depuis 2000.

Il existe six autres Sial à travers le monde : à Toronto et Montréal au Canada, à Shanghai en Chine, à Abu Dhabi aux Émirats arabes unis, à Manille aux Philippines et à Jakarta en Indonésie.



lui-même », analyse Nicolas Trentesaux. Dès 2014, cette tendance se ressentait dans l'attribution des grands prix Innovation : un kit pour brasser sa bière, de l'entreprise américaine Brooklyn Brew Shop, et deux marques – française et portugaise – de champignons à faire pousser, entre autres.

### DES POTAGERS INDUSTRIELS

« Il y a eu plusieurs étapes avant l'adhésion actuelle des particuliers pour l'autoproduction. D'abord la naissance du mouvement locavore [qui se nourrit localement] en Californie il y a une quinzaine d'années. Cette communauté prône l'achat de denrées alimentaires produites dans un rayon de moins de 200 km », explique Corentin Orsini de SoonSoonSoon, site Internet détecteur d'innovations dans le monde. Puis l'idée de produire en pleine ville a fait son chemin. À Berlin, depuis deux ans, une ferme aquacole s'est lancée dans la culture de légumes bio hors sol en utilisant des excréments de poissons comme engrais. À New York, l'enseigne Whole Foods cultive depuis 2014, sur son toit, une partie des légumes bio qu'elle vend.

### ON A TOUS UN PRODUCTEUR EN NOUS

Une fois n'est pas coutume, ce sont les chefs qui ont lancé le mouvement, en passant d'une production locale à une production



personnelle. En France, c'est Alain Passard, chef trois étoiles, qui donne le go en achetant son premier potager afin de devenir son propre fournisseur de fruits et légumes pour son restaurant L'Arpège. Le Danois René Redzepi, patron du restaurant étoilé Noma, à Copenhague, souhaite, quant à lui, délocaliser son établissement pour le transformer en ferme urbaine. L'autoproduction alimentaire chez les particuliers est la dernière étape de cette réflexion pour plus de transparence, moins de pollution et de gaspillage. Aujourd'hui, Internet et les réseaux sociaux ouvrent de nouvelles possibilités. Ainsi, en Australie, le site RipeNearMe (mûr près de chez moi) met en relation ceux qui ont un potager ou un verger avec des consommateurs à la recherche de produits frais.

### SCANNER PLUS POUR MANGER MIEUX

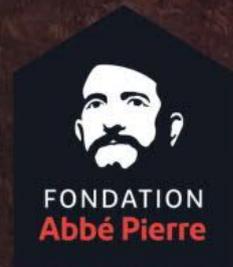
C'est la dernière bataille technologique autour de nos assiettes : le scanner alimentaire. Plusieurs sociétés se sont lancées à l'assaut de ce marché, comme Telspec, qui propose un boîtier équipé d'une lentille sur le côté qu'il suffit d'appliquer sur l'aliment pour lancer l'analyse. Autre exemple ? Scan Eat, un outil connecté capable de scanner nos aliments pour connaître leur teneur en pesticides. Une idée brillante de Simon Bernard, un étudiant à l'École nationale supérieure maritime, qui vient d'être récompensée au concours Green Tech écoles.



*Reconstruire un logement,  
**c'est reconstruire  
une vie.***

ici | **B**arbès - © Yann Rebennier

Aidez-nous à agir ! Donnez sur  
[don.fondationabbepierre.org](http://don.fondationabbepierre.org)



**Dimanche 08/01**

**Épiphanie**

On tire les Rois, et pas qu'une fois, pour trouver la fève et, tant qu'à faire, on goûte les différentes recettes de galette (frangipane brioche...).



**Samedi 21/01**

**Journée des câlins**

Quelques grammes de douceur, un soupçon de tendresse et une bonne dose d'amour pour réussir ce festin de bisous.



**Vendredi 10/02**

**Voyage en outre-mer**

Le temps d'un week-end, les Parisiens découvrent les spécialités, les mélanges d'épices, les fruits... au Salon de la gastronomie d'outre-mer. Et si on n'est pas à Paris, on regarde la marraine de ce festival, Babette de Rozières, sur France 5.



## C'EST QUOI ÇA ?

Chez Marmiton, on a pensé à vous avec un calendrier culinaire pas comme les autres... Événements, tendances... Rien ne nous a échappé (et on le partage !).

**Jeudi 02/02**

**Chandeleur**

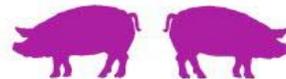
Sucrées ou salées, on les fait sauter pour le meilleur et pour le rire. Les crêpes sont les stars de la soirée.



**Samedi 25/02**

**Ouverture du Salon de l'agriculture**

On joue les Jacques Chirac en allant faire un tour du côté des vaches, et des spécialités du terroir, ou on regarde les JT qui vont en parler tout le week-end.



1 5 10 15 20 25 31 1 5 10 15 20 25 28

**Mercredi 11/01**

**DÉBUT DES SOLDES D'HIVER**

Profitez-en pour aller faire un tour sur la boutique de Marmiton.org ! Plein de jolies choses gourmandes à découvrir à prix cadeau.

**Samedi 28/01**

**Nouvel An chinois**  
C'est l'année du coq. Et il ne finira pas à la casserole celui-là ! Une semaine de festivités est prévue, elle commence par un feu d'artifice qui dure toute la nuit.



**Mardi 14/02**

**Saint-Valentin**

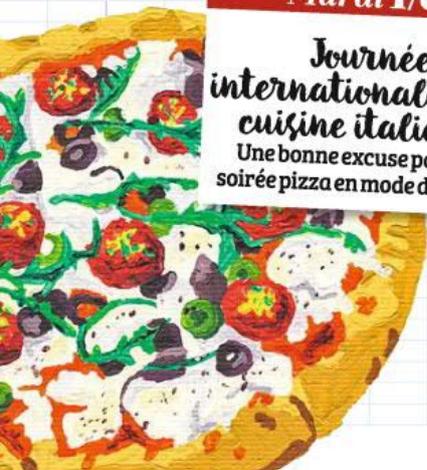
Offrir son cœur, c'est bien, s'il est en chocolat, c'est mieux ! L'amour est gourmand...



**Mardi 1/01**

**Journée internationale de la cuisine italienne**

Une bonne excuse pour une soirée pizza en mode dolce vita.



**Nos bonnes résolutions chez Marmiton**

- \* Mettre autre chose que du gruyère dans nos pâtes les soirs de fiemme.
- \* Militer pour la généralisation du bio dans les cantines.
- \* Continuer à manger du gras (parce que c'est bon quand même).
- \* M'inscrire à une Amap (la France est championne en circuits courts avec plus de 2 000 Amap).



**Mardi 28/02**

**MARDI GRAS - PARUTION DU MARMITON N° 34**

On commence et on finit le mois avec des crêpes... Et, en plus, on peut savourer le dernier numéro de Marmiton pour se régaler avec de nouvelles recettes, et ça, ça n'a (presque) pas de prix.



**Lundi 20/03**

**C'EST LE PRINTEMPS!**

« C'est peut-être un détail pour vous mais pour moi ça veut dire beaucoup », on joue les cigales en chantant du France Gall (ou pas). Surtout, on profite enfin des premiers légumes de printemps, des premières fraises...



**Une petite mousse au Salon de la bière**

Initiation, dégustation, ateliers... la bière devient un domaine d'expertise et de savoir-faire! Les 26 et 27 mars.

**Jeudi 13/04**

**La Foire au jambon à Bayonne**

Presque un pèlerinage pour les accros à la charcuterie...



**Dimanche 26/03**

**Heure d'été**

Ça sent bon le retour des apéros! Les jours rallongent et les appétits se réveillent. Vive la cuisine du soleil!



**Samedi 01/04**

On en profite pour faire des jeux de mots en cuisine chez Marmiton, la spécialiste c'est Claire!



**Vendredi 18/04**

PARUTION DU MARMITON N° 35. BON APPÉTIT!



**Samedi 25/03**

**Journée mondiale de la procrastination**

Toujours remettre au lendemain ce qu'on n'est pas obligé de faire aujourd'hui. Et pour la cuisine? Ça sera resto!

**Lundi 27/03**

**JOURNÉE NATIONALE DU FROMAGE**

Le jour idéal pour être bonne pâte! Avec plus de 1 200 fromages français au menu, il y a de quoi affiner son choix.



**Dimanche 16/04**

**PÂQUES OU L'AUTORISATION DE MANGER DU CHOCOLAT**

Ils ne sont pas nombreux les jours dans l'année où on peut se délecter de petites douceurs au cacao sans se dire « Non c'est bon, là c'est la dernière ». C'est aussi la bonne occasion d'amener les enfants dans le jardin. La chasse gourmande est ouverte!



**Épicerie fines, on en redemande**

Jambon pata negra, ail noir, bière d'abbaye en quantité limitée... On aime l'exclusivité et la qualité des produits vendus dans ces épicerie. C'est aussi là qu'on a un meilleur aperçu des spécialités locales quand on vadrouille. Signe que ça marche, les gros du secteur s'y mettent, Comtesse du Barry vient d'ouvrir sa deuxième épicerie fine en franchise à Tours.

**Vendredi 07/04**

**La Foire internationale aux fromages et aux vins**

Un duo qui fonctionne toujours. À Coulommiers, en Seine-et-Marne, on en est persuadé depuis 1967. Cette foire agricole met les spécialités régionales à l'honneur. Une bonne raison pour se faire une soirée accords vins/fromages. On espère que vos copains ont bon goût.



**Jeudi 18/05**

**Taste of Paris**  
Le festival des chefs et des gourmets au Grand Palais. Quatre jours de gastronomie inventive pour une dégustation intensive. Quand la cuisine devient un art qui s'expose...



**Dimanche 11/06**

**FÊTE DES FRAISES DE PLOUGASTEL**  
C'est le moment de la ramener justement, votre fraise ! Petite et goûteuse, elle se laisse volontiers croquer pour donner du goût à vos desserts.

Le coût du gaspillage alimentaire est estimé entre

**100 et 160 €**

par an et par personne.

**Mercredi 28/06**

**Lancement des soldes d'été**  
En attendant la sortie de notre magazine, notre boutique vous attend en ligne.

**Vendredi 26/05**

**Fête des voisins**  
L'occasion de ne pas manger chez soi, de découvrir les cordons bleus de l'immeuble et de partager ses bonnes recettes à tous les étages.



**Mercredi 21/06**

**ÇA SE PASSE EN MUSIQUE**  
Les délices de l'été se savourent en accord avec la Fête de la musique. Une harmonie sensorielle qui fait des recettes une chanson douce.



**Samedi 20/05**

**LESALONCOUTELLIA À THIERS**  
Un bon musicien joue d'autant mieux avec un instrument bien accordé. Idem pour un cuisinier qui trouvera ici son Stradivarius du couteau d'art.



**Dimanche 18/06**

**Fête des Pères**  
Si vous loupez votre cadeau, ne ratez pas votre menu en consultant notre site.



**Jeudi 29/06**

**PARUTION DU MARMITON N° 36. L'ÉTÉ A DU GOÛT !**

**10 millions**

de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année en France.

**Ça suffit le gâchis!**

Vous êtes peut-être déjà tombé sur un des spots de cette campagne contre le gaspillage alimentaire. Lancée avec l'aide de l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie), elle invite les consommateurs que nous sommes, mais également les collectivités et les entreprises, à faire un peu de tri dans les habitudes pour inverser la tendance.

**Dimanche 28/05**

**Fête des Mères**  
Un coup de fil, un Skype, un joli bouquet pour les plus éloignées en kilomètres, et pour les mamans proches, ça se passe en cuisine ou au resto!



**Vendredi 23/06**

**FESTIVAL LES ÉTOILES DE MOUGINS (ALPES-MARITIMES) OÙ LE G7 DE LA CUISINE**  
Les toques du monde entier se donnent rendez-vous à Mougins pour un festival haut en saveurs. Plus de 100 chefs présents vont vous donner l'impression de tutoyer les étoiles.



**Dimanche 02/07**

**Journée mondiale des ovnis**

C'est le bon jour pour tester vos créations culinaires les plus improbables !



**Samedi 05/08**

**Fête de la bière à Schiltigheim, en Alsace**

L'été est le meilleur moment pour profiter d'une petite mousse sans pression. À choper !



**Vendredi 25/08**

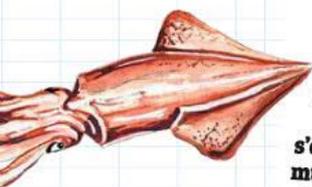
**LE PRUNEAU SHOW D'AGEN**

Trois jours pour savourer ce fruit star d'Agen sous toutes les coutures. Un festival entre spectacles de rue et marché gourmand. Sinon, on lui rend hommage entouré de lard et passé quelques minutes au four.

**Jeudi 13/07**

**Fête du chipiron à Hendaye**

Le Pays basque consacre une journée aux encornets. Les recettes de chipiron s'accompagnent d'animations musicales pour faire swinguer le mollusque dans l'assiette.



Par an, on comptabilise

**20 kg**

de déchets par personne, dont

**7 kg**

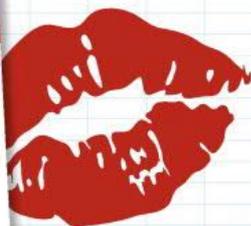
de déchets alimentaires non consommés et encore emballés.

1 5 10 15 20 25 31 1 5 10 15 20 25 31

**Jeudi 06/07**

**Journée internationale du baiser**

Sucré ou salé, il se savoure comme une gourmandise.



**Mercredi 09/08**

**Coconut Day (Narali Purnima) à Mumbai**

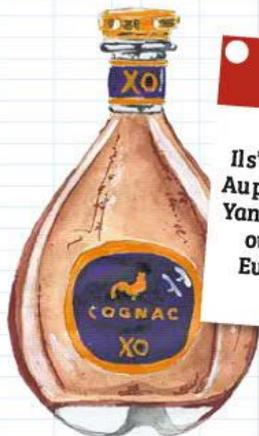
En Inde, pour célébrer la fin de la mousson, on jette à la mer des noix de coco qui symbolisent la pleine lune. Attention à votre voisin au moment de jeter la vôtre ;).



**Jeudi 27/07**

**FÊTE DU COGNAC**

Il s'apprécie mieux en musique. Au programme de l'édition 2017: Yann Tiersen, Catherine Ringer ou encore Louis Bertignac. Eux sont à consommer sans modération !



**Mercredi 30/08**

**LA TOMATINA OULA BATAILLE DES TOMATES EN ESPAGNE**

Bon, d'accord, ce n'est pas bien de jouer avec la nourriture. Mais ceux qui rêvent d'améliorer leur lancer de tomate vont être servis. Cette fête traditionnelle espagnole se déroule à Buñol, près de Valence. Le but du jeu ? Se balancer des milliers de tomates pendant 2 heures. De quoi bien se défouler et finir en coulis...



**Lundi 04/09**

## Rentrée des classes

La rentrée ou un ouf de soulagement pour les parents (ça signe la fin de l'occupation des enfants pendant deux mois), mais le début de la course aux fournitures (allez hop, un cahier à grands carreaux en 92 pages) et des repas faciles et rapides (ça tombe bien, Marmiton est là).



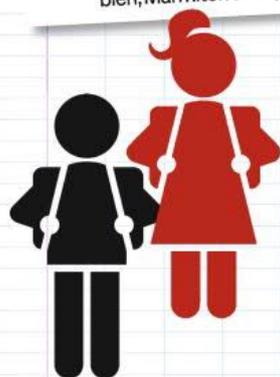
**Dimanche 01/10**

On fête les légumes, le fromage, les pâtes... bref, tout ce qui n'est pas du poisson ou de la viande, puisque c'est la journée mondiale du végétarisme : le bon moment pour se pencher sur notre propre consommation.

**Mardi 31/10**

## Halloween

Trick or treat ! Les sorcières et les fantômes sont de sortie pour aller faire leur collecte de bonbecs et découvrir la saison des veloutés de potiron maison.



**Vendredi 22/09**

## FÊTE DE LA GASTRONOMIE

L'automne commence avec goût... Tout un week-end à célébrer le savoir-faire gastronomique à la française. Entre tradition et modernité, les gourmets vont à la rencontre des professionnels pour partager les plaisirs de la table.



**Vendredi 20/10**

## Journée internationale des chefs cuisiniers

Et toque ! C'est aussi le Champagne Day (un incontournable pour une champenoise, n'est-ce pas Claire?)



1 5 10 15 20 25 30 1 5 10 15 20 25 31



**Mardi 5/09**

**PARUTION DU MARMITON N° 37 POUR BIEN PRÉPARER LA RENTRÉE (ET VOUS SAUVER DE LA PANNE D'INSPIRATION).**



**Dimanche 01/10**

## JOURNÉE INTERNATIONALE DU CAFÉ

Bien serré ou allongé, il est notre essentiel au réveil. Et plus il a un grain, plus on l'apprécie.



**Lundi 16/10**

## Journée mondiale du pain

Complet ou complètement perdu, il est souvent pris en sandwich pour satisfaire notre faim. C'est le moment d'avoir du pain sur la planche !

**Samedi 28/10**

## La Fête du piment à Espelette

Un week-end qui donne chaud... Le piment se combine à toutes les sauces pour se célébrer en musique et en danse.



### La bière boit du petit lait

On l'a enterrée un peu vite ! Une mise en bière annoncée par un déclin de sa consommation depuis 30 ans. Et elle sort de cette mort subite pour se faire de nouveau mousser grâce à l'émergence des bières artisanales qui la remet au goût du jour. Jamais elle n'aura été si inventive ! L'un des pionniers, V & B, lancé en 2001, propose autant de bières que de vins. En 2016, on compte 800 brasseries artisanales qui boostent l'économie du marché. Et les puristes poussent le bouchon jusqu'à la brasser à domicile. Du Do it yourself au Drink it yourself. 2017, l'année du brassage ?



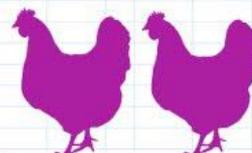
**Mardi 07/11**

**PARUTION DU  
MARMITON N° 38  
POUR BIEN PRÉPARER  
LES FÊTES.**

**Vendredi 24/11**

**Black friday**

Ce vendredi noir a lieu le lendemain du repas de Thanksgiving aux USA et au Canada. Il marque le coup d'envoi des achats de fin d'année avec un jour de soldes exceptionnelles. Autant dire que la dinde est vite digérée dans ce rush des magasins!



**Mardi 12/12**

**Les Glorieuses de Bresse (Ain)**

Les volailles se font une beauté. Les éleveurs se réunissent pour présenter leurs plus beaux spécimens, qui recevront peut-être la distinction suprême du Grand prix d'honneur.

**Lundi 13/11**

**JOURNÉE MONDIALE  
DE LA GENTILLESSE**

Elle a souvent tendance à passer inaperçue... Il suffirait d'un repas partagé pour la remettre au goût du jour. Un sourire au menu?

**Vendredi 01/12**

On commence à réfléchir aux menus de fêtes et leurs incontournables (d'ailleurs, Claire est en train de préparer son magret séché là).



1 5 10 15 20 25 30 1 5 10 15 20 25 31

**Samedi 11/11**

**Foire Saint-Martin**

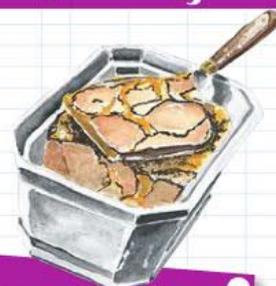
Organisée à Pontoise, elle s'est élargie à d'autres villes en France pour une journée festive, entre manèges, attractions et stands gourmands (« des chouchous s'il vous plaît »)



**Mercredi 06/12**

**Saint-Nicolas**

C'est Noël avant l'heure pour le nord de l'Europe avec une distribution de friandises aux enfants sages. De quoi attendre le 25 sans pénurie de sucreries.



**Lundi 25/12**

**Noël**

La tradition se mêle à l'audace culinaire pour faire bouger les lignes du menu et laisser un peu souffler les dindes à une période critique pour elles.



**Jeudi 16/11**

**Beaujolais nouveau**

La nouvelle cuvée est attendue avec impatience par les amateurs. On ne peut pas dire qu'il prenne de la bouteille avec les années, mais il est célébré comme un millésime qui laisse en bouche le goût d'un plaisir convivial.

**Jeudi 21/12**

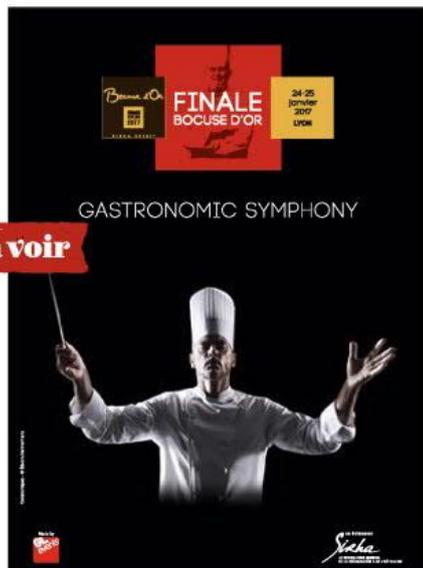
**JOURNÉE MONDIALE  
DE L'ORGASME**

De quoi se mettre en appétit et réveiller ses sens! Un menu spécial à savourer en duo?



# CULTURE GASTRONOMIQUE !

L'équipe de Marmiton défriche à coups de fourchette l'actu culinaire de ce début d'année. Au menu : des chefs engagés, solidaires et récompensés, des événements où il fera bon chouchouter ses papilles, et une leçon d'histoire de l'art de la haute cuisine. Par Emmanuelle Bézières



à voir

## LES LÉGUMES SOUS LES FEUX DE LA RAMPE

Les 24 chefs finalistes du prestigieux concours du Bocuse d'or magnifient fruits, légumes, céréales, graines et légumineuses afin de proposer une assiette 100 % végétale. Une grande première, dans l'air du temps, souhaitée par Régis Marcon, président du comité international d'organisation du Bocuse d'Or. Le végétal devient un plat à part entière et n'est plus un simple accompagnement. Cela va être aussi un vrai défi de création culinaire ! **Finale Bocuse d'or 2017, 24 et 25 janvier, Eurexpo Lyon, à Chassieu (Rhône). Les 22 et 23 janvier, s'y tient aussi la finale de la Coupe du monde de pâtisserie.**



à offrir

## CHEFS SOLIDAIRES

Douze chefs prennent la pose pour la bonne cause. Christophe Adam, Jonathan Blot, Yves Camdeborde, Christian Etchebest, Claire Heitzler et quelques autres... se sont mobilisés aux côtés de l'association Tout le monde contre le cancer, en élaborant un calendrier photo gourmand. Les fonds serviront à financer les animations culinaires menées dans les hôpitaux par Toques en truck, à destination des enfants malades et de leur famille. **Calendrier Tout le monde contre le cancer 2017, 12 €. Disponible sur le site de l'association.**



à visiter

## SAVEURS D'OUTRE-MER EN FÊTE

Fidèle à son patrimoine gastronomique

et à son engagement du bien-manger, la chef Babette de Rozières s'investit pour la troisième année consécutive lors du salon de la gastronomie des outre-mer. Un événement ambitieux qui lui est cher, rythmé par des démonstrations et des concours de chefs initiateurs de la bonne cuisine des Antilles, de l'océan Indien, du Pacifique et de l'Amérique du Sud. **Salon de la gastronomie des outre-mer, du 10 au 12 février, Paris Event Center, porte de la Villette (XIX<sup>e</sup>).**

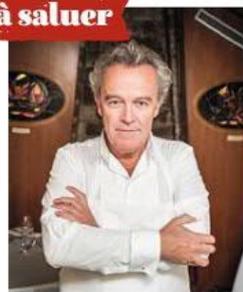
## QUAND L'HISTOIRE PASSE À TABLE

« De l'art et du cochon », cette série documentaire signée Xavier Cucuel, donne vie et texture à la gastronomie reproduite sur les plus grands chefs-d'œuvre de l'histoire de l'art. Le concept est simple : un chef élabore un plat à partir d'une toile qui lui est confiée, en s'appropriant chaque détail. Arte livre ainsi une ode aux plaisirs de la cuisine et de l'Histoire. Olivier Roellinger, Thierry Marx, Patrick Jeffroy ou Arnaud Lallement se sont notamment prêtés au jeu. **« De l'art et du cochon », du 1<sup>er</sup> janvier au 26 février, tous les dimanches à 11 h 15 sur Arte.**

à voir



à saluer

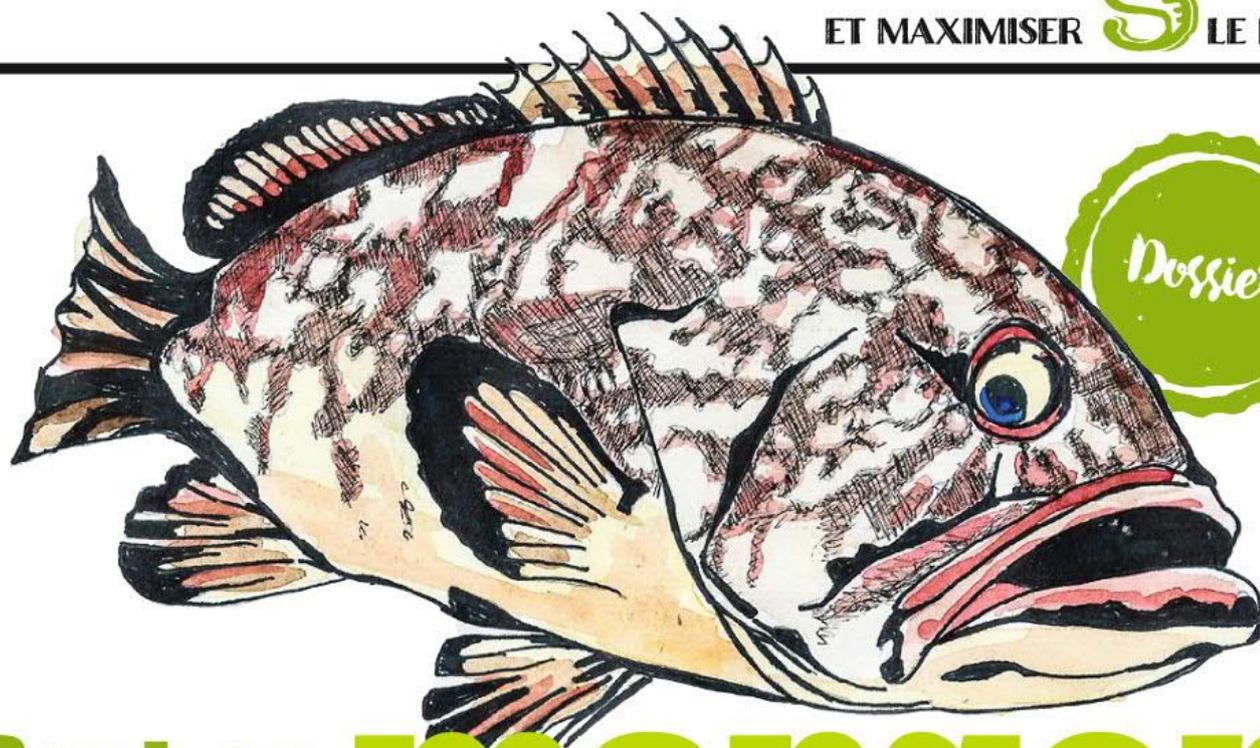


## ALAIN PASSARD : RECONNAISSANCE ULTIME

« Quels sont les cinq chefs qui créent une cuisine incontournable et chez lesquels il faut être allé ? » Telle est la question à laquelle ont répondu 534 chefs (2 et 3 étoiles) des cinq continents, afin de dresser un classement des 100 chefs qui incarnent le mieux les valeurs de la profession. Verdict : Alain Passard (L'Arpège, à Paris) se hisse sur le haut du podium, suivi par Martín Berasategui (restaurant éponyme au Pays basque espagnol) et Pierre Gagnaire (restaurant de l'hôtel Balzac, à Paris). Les chefs français ont la cote, puisque Michel Bras, Éric Frechon et Emmanuel Renaut se glissent dans le Top 10.

# Mieux Manger

ET MAXIMISER LE PLAISIR !



Dossier

## Peut-on encore du poisson les yeux fermés ?

Par Céline Roussel

### ENQUÊTE

**ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL, CE QUE VOUS EN PENSEZ**

par p. 128 Par Christophe Duhamel

### CHOUCHOU DE SAISON

**SAUREZ-VOUS MANGER ENCORE PLUS DE CHOIX ?**

par p. 134 Par Céline Roussel

### BONNE IDÉE

**LES LÉGUMES, C'EST AUSSI BON À BOIRE**

par p. 136 Par Dr Jacques Labescat

### CONSO À LA UNE

**MIEUX ACHETER SON MIEL**

par p. 138 Par Dr Laurent Chevallier

COMITÉ  
D'EXPERTS  
DE MARMITON  
MIEUX MANGER



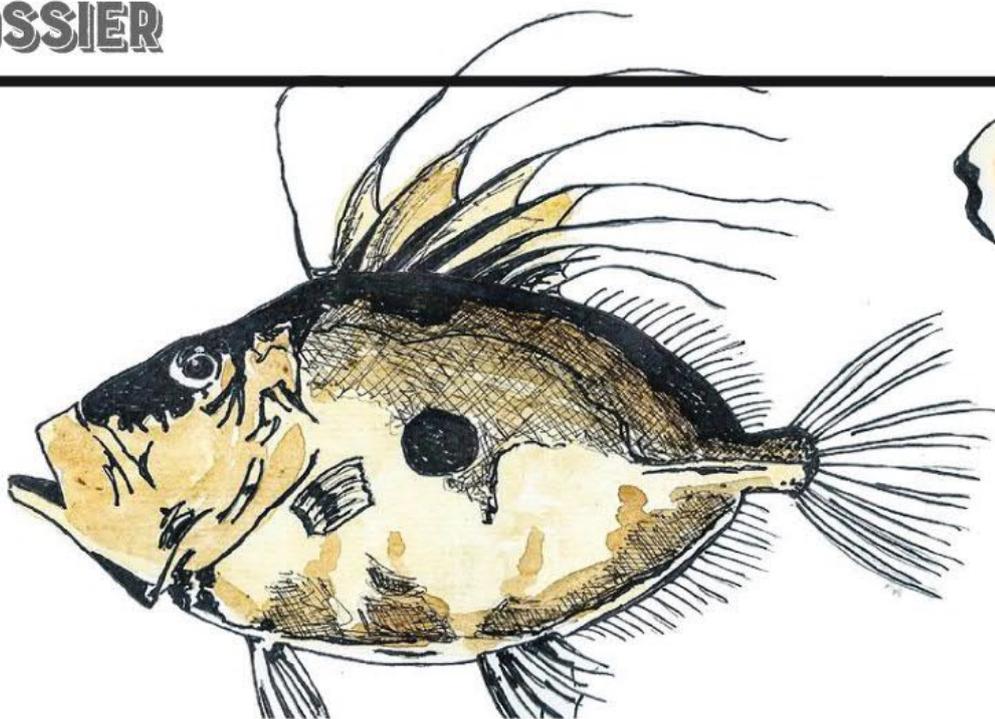
**Dr Jacques Labescat**, médecin, phytothérapeute, auteur de « En forme toute l'année grâce aux plantes » (éd. Ulmer).



**Dr Laurent Chevallier**, médecin nutritionniste en CHU et en cliniques. Auteur de nombreux ouvrages sur la nutrition et le mieux-manger.

À l'heure du « salmongate » (le saumon bio serait autant voire plus pollué que le conventionnel), le débat autour du poisson et de ses bienfaits fait rage. Son milieu est-il trop pollué pour que nous puissions encore bénéficier de ses bienfaits ? Y a-t-il des espèces à privilégier ? On fait le point.

Par **Céline Roussel**



## Préserver les espèces et sa santé **Comment choisir le poisson ?**

### **1** QU'ENOUS APORTE LE POISSON ?

\* Selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), le poisson serait « le plus sain des aliments ». Rien que ça ! Tout d'abord, c'est une belle source de protéines. Comptez entre 16 et 24 g/100 g de poisson, (à peu près comme pour la viande). Il offre aussi une foule de vitamines dont la B12 qui stimule la fabrication des globules rouges, la A qui soigne les yeux, et la D qui fixe le calcium sur les os. Côté minéraux, on note la présence de zinc, de phosphore (tous deux antioxydants), d'iode (nécessaire à la fabrication des hormones thyroïdiennes), et de fer, garant du tonus.

\* Il apporte également des oméga 3 à longue chaîne, ces acides gras polyinsaturés que l'organisme ne fabrique pas lui-même. Essentiel à la santé, ce « bon gras » diminue le cholestérol et aide à la constitution des membranes cellulaires du corps. Enfin, il protège le cerveau et le cœur.

\* En toute logique, les oméga 3 se concentrent plus dans les poissons gras, comme le saumon ou le thon, à raison de 3 g/100 g, que dans les espèces maigres, telles la sole ou la lotte (0,3 g/100 g). Autre catégorie intermédiaire : les poissons semi-gras, bar ou daurade, à teneur moyenne (1,4 g/100 g). (voir encadré p. 4)

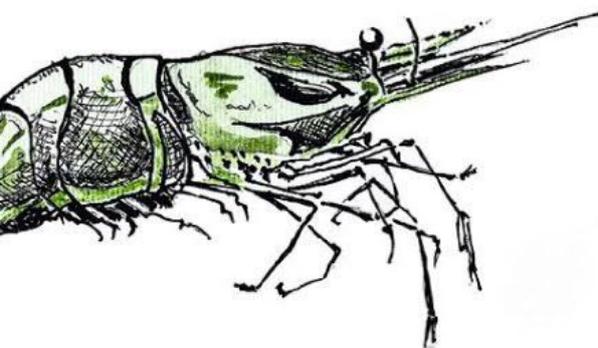
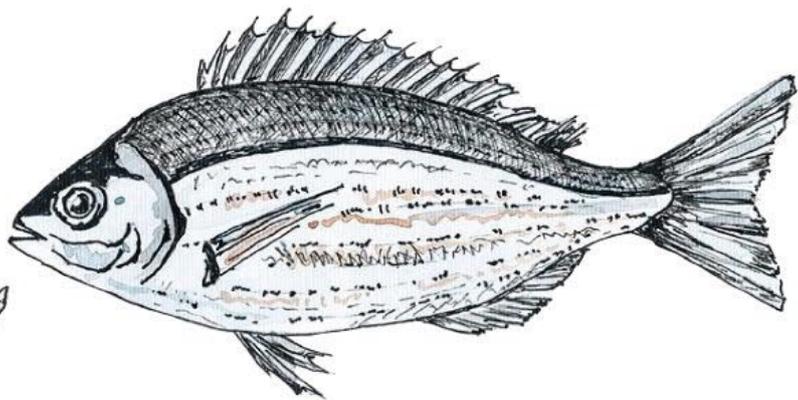
### **2** QUELLES SONT CES SUBSTANCES QUI POLLUENT MERS ET RIVIÈRES ? QUELS RISQUES POUR NOTRE SANTÉ ?

\* Dans la mer, la pollution vient essentiellement du mercure, un métal lourd naturellement rejeté par l'écorce terrestre dans l'environnement. L'activité humaine (électricité, chimie) le propage aussi.

### **LES RECOMMANDATIONS DE L'ANSES**

- La population générale (adultes et enfants de plus de 10 ans\*\*) doit idéalement manger du poisson deux fois par semaine, dont un gras, en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement. Les poissons fortement bio-accumulateurs de PCB (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) ne devront être consommés que deux fois par mois.
- Pour les populations sensibles (femmes enceintes ou allaitantes, en âge de procréer, enfant de moins de 3 ans, fillettes et adolescentes),

les poissons porteurs de PCB précédemment cités sont à éviter. Idem pour les poissons prédateurs sauvages (requin, siki, marlin, lamproie, espadon) touchés par le mercure, ils sont déconseillés aux femmes enceintes et allaitantes, et aux jeunes enfants. D'autres espèces (lotte, loup, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, daurade, sabre, raie, thon) peuvent concentrer un fort taux de mercure. Leur consommation doit rester limitée par cette même population.



## ÉTIQUETAGE, LABELS, BIEN SE REPÉRER AU MOMENT D'ACHETER

Chaque étiquette doit indiquer le nom de l'espèce, sa provenance, son mode de production, son prix, et la mention « décongelé » si c'est le cas. C'est une directive européenne de 2012.

**MSC (Marine Stewardship Council):** créé par l'association WWF et Unilever, ce label assure que le poisson est issu d'une pêche durable, selon le code de conduite défini par la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture).



**Label Rouge:** il est attribué par une commission nationale sur des critères gustatifs et un certain savoir-faire. Ce label français est décerné par l'État via l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao).



**Agriculture biologique:** c'est un label européen qui prône une aquaculture de qualité, préservant l'environnement. Les animaux sont nourris à 70 % de poissons sauvages et à 30 % d'huiles végétales biologiques.



**Pavillon France:** Lancé par l'association interprofessionnelle France Filière Pêche, ce label français garantit des poissons de qualité issus de la pêche durable française.



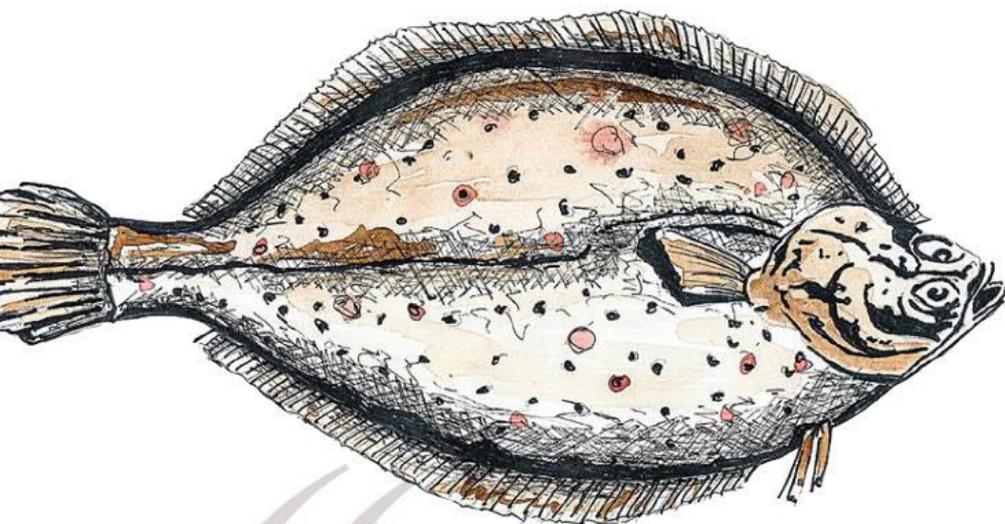
Dans l'eau, il prend une forme méthylée : le méthylmercure. Facilement absorbable par l'organisme, il endommage, à forte dose, le système nerveux de l'homme. Les gros poissons, en haut de la chaîne alimentaire, en portent le plus. Mieux vaut donc éviter le requin, le marlin, le siki (saumonnette), la lamproie et l'espadon.

\* **En rivière, ce sont surtout les polychlorobiphényles (PCB),** utilisés dans les années 70 pour isoler les gaines électriques, qui posent problème. Interdits depuis 1987, ils sont encore présents dans les sédiments des rivières. Les PCB sont des perturbateurs endocriniens pouvant engendrer des cancers hormono-dépendants (sein, prostate). Toxiques pour le cerveau, ils sont aussi soupçonnés de favoriser l'obésité. Les espèces grasses et fortement bioaccumulatrices sont les plus touchées : anguille, barbeau, brème, carpe, silure.

\* **Il ne faut toutefois pas s'alarmer quant à la présence de ces polluants.** « La présence d'un contaminant n'est pas systématiquement synonyme de toxicité pour

# 99 %

**C'est le taux de conformité résultant des 806 prélèvements faits sur les poissons de mer, de rivière, d'élevage et transformés dans le cadre des PSPC, menés par la Direction générale de l'alimentation, en France, en 2015. (source Inao)**



**Le poisson d'élevage n'est pas plus « sale » que le poisson sauvage.**

l'homme », souligne le ministère de l'Agriculture et de la Pêche. Tout dépend du taux d'exposition au polluant. C'est pourquoi la Direction générale de l'alimentation mène chaque année des Plans de surveillance et plans de contrôles (PSPC) de la contamination des denrées alimentaires. Les produits de l'eau n'y échappent pas.

**3 LA BONNE CONDUITE POUR NOTRE SANTÉ ET POUR L'ENVIRONNEMENT**

**\* Acheter du poisson français (pour l'empreinte carbone) et de saison,** c'est-à-dire une espèce qui n'est pas en période de reproduction. Ainsi sauvegarde-t-on les ressources marines et, bonus, le poisson de saison est moins cher ! Veillez à ce qu'il ait une taille adulte, ainsi il aura eu

la possibilité de se reproduire une fois. C'est aussi un moyen de s'assurer qu'on ne participe pas à la surexploitation des ressources et qu'on ne contribue donc pas à la disparition d'espèces menacées.

**\* Ne pas diaboliser le poisson d'élevage** qui n'est pas plus « sale » que le poisson sauvage. Mais renseignez-vous sur les élevages, et fiez-vous aux labels. Les structures certifiées bio (avec le logo Agriculture biologique) garantissent généralement la qualité des produits. L'Union européenne respecte par ailleurs un quota de contrôles dans ses élevages piscicoles, et lutte ainsi contre l'usage d'antibiotiques et autres farines animales.

**\* Éviter d'acheter le poisson surgelé,** car il a perdu ses oméga 3. Les plats cuisinés à base de poisson et les panés présentent eux aussi peu d'intérêt, car ils contiennent en général peu de poisson : 25 % en moyenne pour les plats préparés, 57 % pour les panés, selon une étude de l'association Consommation, logement et cadre de vie (CLCV) de juin 2016.

*\* Selon une enquête de « 60 millions de consommateurs », novembre 2016.*

*\*\* Pour les 3 à 10 ans, la portion hebdomadaire de poisson gras peut être remplacée par du poisson semi-gras.*

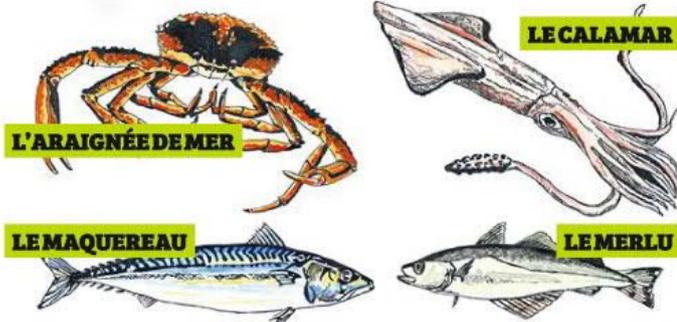
Merci à Gaël Orieux, chef du restaurant Auguste (Paris VII<sup>e</sup>) et ambassadeur de Mister GoodFish, et à Audrey Terel, diététicienne-nutritionniste, pour leurs éclairages.

**LES POISSONS ET LES OMÉGA 3**

TENEUR EN LIPIDES	TENEUR EN OMÉGA À LONGUE CHAÎNE	ESPÈCES DE POISSONS
<b>Poissons gras (&gt; 2 %)</b>	Forte : 3 g/100 g	Saumon, maquereau, sardine, thon, hareng, truite saumonée, anguille.
<b>Poissons semi-gras</b>	Moyenne : 1,4 g/100 g	Rouget, anchois, pilchard (proche de la sardine), bar ou loup, truite, daurade, turbot, éperlan, flétan, brochet, carpe, gardon.
<b>Poissons maigres (&lt; 1 %)</b>	Faible : 0,3 g/100 g	Thon (en conserve), colin ou merlu, lieu, cabillaud ou morue, merlan, tacaud (proche du merlan), sole, julienne ou lingue, raie, baudroie ou lotte, carrelet ou plie, limande, saint-pierre, églefin ou haddock.

## ILS SONT DE SAISON

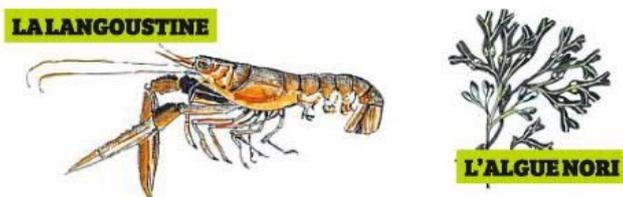
### EN ATLANTIQUE NORD-EST



### EN MER DU NORD



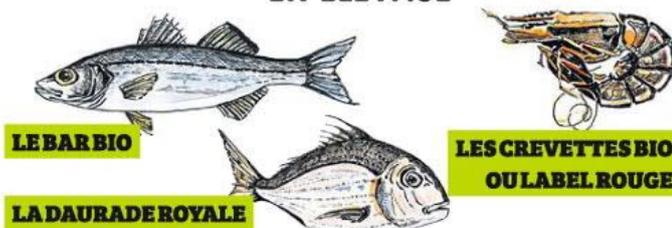
### EN ATLANTIQUE CÔTE BRETAGNE



### EN MÉDITERRANÉE



### EN ÉLEVAGE



Plus d'infos et de poissons sur le site de Mister GoodFish qui prône la pêche et l'achat responsables (Mrgoodfish.com).

Le magazine de [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) | n° 33 janvier février 2017

# Club abonnés

Tous les 2 mois de nouvelles surprises  
pour nos abonnés !

## PLEIN DE JOLIES CHOSES À GAGNER !

### Tentez votre chance !

Envoyez-nous vite un mail\*  
à [abonnement-magazine@marmiton.org](mailto:abonnement-magazine@marmiton.org)  
avec en objet « Club abonné 33 »,  
en nous indiquant le lot que vous souhaitez.  
• Tirage au sort 31 janvier 2017 •

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



5 kits finlandais  
de cuisine Kitchen  
Trotter

2 pots de  
caramel au  
spéculoos



3 livres  
Top Chrono  
Marmiton



3 balances  
de cuisine



5 pots de  
sel à la truffe

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

Pas encore abonné(e) ?  
Rendez-vous pages 49, 89 et 141.

Découvrez tous nos autres produits sur notre boutique en ligne :

[www.boutique.marmiton.org](http://www.boutique.marmiton.org)

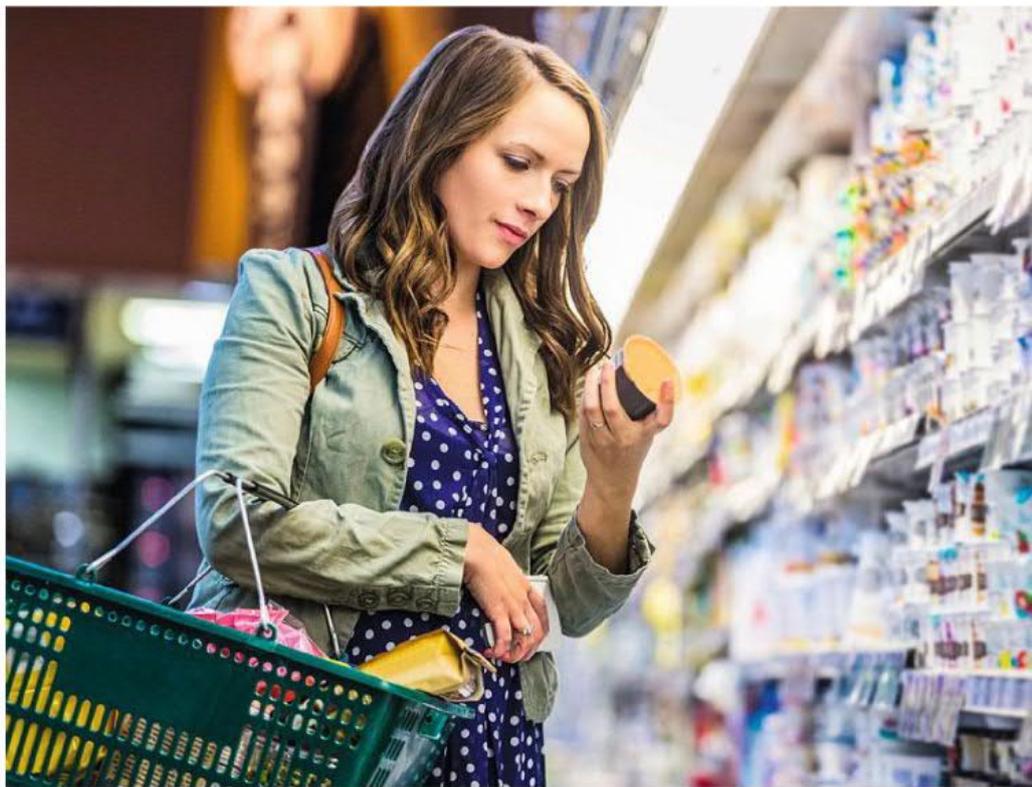


Par  
**Christophe Duhamel**

# Étiquetage nutritionnel ce que vous en pensez...

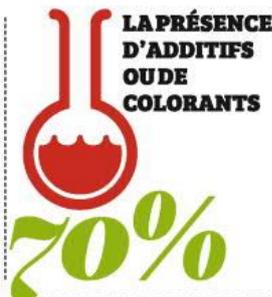
*Les avis étant partagés sur l'étiquetage nutritionnel entre les représentants de l'industrie et le corps médical, il a été décidé par le ministère de la Santé de lancer une expérimentation grandeur nature du 26 septembre au 4 décembre 2016, dans 60 grandes surfaces.*

**L**e but de cette expérimentation est d'évaluer l'efficacité de quatre étiquetages différents auprès des clients de ces magasins, grâce à des enquêtes réalisées sur place par le Credoc et à une analyse de l'impact sur les ventes des produits ainsi étiquetés. À titre de curiosité, nous avons choisi d'expérimenter nous aussi ces étiquetages auprès des internautes en menant une petite enquête visant à recueillir leurs avis. Elle a été réalisée en ligne en octobre 2016 auprès de 2 110 personnes.



## Première conclusion : ce n'est pas l'essentiel

*Le sujet de l'équilibre nutritionnel n'est pas le sujet le plus important pour le consommateur ! Avec 54 % qui jugent le sujet très important, il arrive derrière...*



# Deuxième conclusion : un logo devance les autres

## NUTRI-SCORE

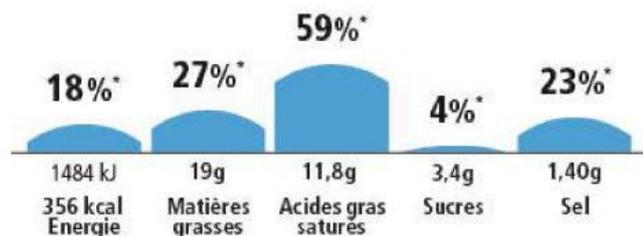
**Principe:** cet étiquetage (appelé aussi « code 5C ») répartit les produits en cinq classes, qui vont du vert pour les produits de très bonne qualité nutritionnelle à l'orange foncé pour ceux dont la qualité nutritionnelle est jugée moins bonne.



Clair et lisible pour **75,6%** des répondants.  
 Peut m'aider à mieux choisir les produits que j'achète pour **59,2%**.  
 Peut aider le consommateur à mieux choisir les produits pour **71,2%**.

## NUTRI-REPÈRE

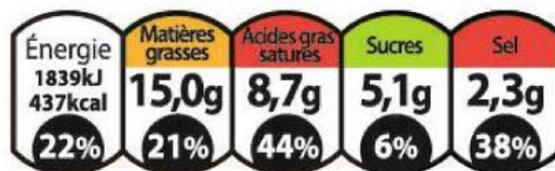
**Principe:** il donne les mêmes informations que l'étiquetage Nutri-couleurs, sans y associer de code couleurs.



Clair et lisible pour **57%** des répondants.  
 Peut m'aider à mieux choisir les produits que j'achète pour **53,7%**.  
 Peut aider le consommateur à mieux choisir les produits pour **53%**.

## NUTRI-COULEURS

**Principe:** cet étiquetage donne les quantités d'énergie et de sucre, sel, matières grasses et acides gras saturés, ainsi que pour chacun le pourcentage des AJR pour une portion et une couleur en fonction de leur importance : vert, orange ou rouge.



Clair et lisible pour **57,7%** des répondants.  
 Peut m'aider à mieux choisir les produits que j'achète pour **53,5%**.  
 Peut aider le consommateur à mieux choisir les produits pour **54,4%**.

## SENS

**Principe:** l'aliment se voit attribuer une fréquence de consommation recommandée, figurée par des triangles de couleurs différentes avec une mention explicative.



Clair et lisible pour **55,9%** des répondants.  
 Peut m'aider à mieux choisir les produits que j'achète pour **35,3%**.  
 Peut aider le consommateur à mieux choisir les produits pour **47%**.

L'étiquetage Nutri-score se distingue clairement tandis que Sens est nettement moins apprécié. Les réponses aux questions ouvertes permettent de mieux comprendre pourquoi. Nutri-score correspond, pour les personnes interrogées, à la solution la plus lisible et adaptée au contexte de consultation en magasin. Citons quelques verbatims : « efficace au premier coup d'œil », « très bonne idée, plus facile à lire, surtout sans lunettes », « lecture rapide et efficace, l'essentiel pour le consommateur actuel, toujours pressé ».

Sens est moins apprécié par les répondants pour une raison simple : il est perçu comme une ingérence dans leur mode de consom-

mation, sans apporter aucune information tangible. Les consommateurs se sentent ainsi « infantilisés » par une proposition « superficielle et subjective ».

Les deux autres propositions sont perçues comme trop complexes pour vraiment aider en lisibilité. Les répondants nous disent : « pas d'évolution par rapport à l'étiquetage actuel », « pas très clair par manque de référence », « fouillis et compliqué » ou encore « s'adresse à des personnes qui regardent déjà l'étiquetage ».

### NOTRE CONCLUSION

Nutri-score apparaît comme un bon compromis car il propose une bonne lisibilité pour les

acheteurs qui n'ont pas le temps de décrypter chaque étiquette, une amélioration par rapport à l'existant, sans pour autant aller jusqu'à une ingérence dans la décision d'achat.

Détail amusant, chacun pense être plus expert que les « autres consommateurs », car il croit toujours que les étiquetages vont être plus utiles aux autres qu'à lui-même.

Néanmoins, il faut garder en tête une réserve : l'étiquetage nutritionnel, jugé pertinent par la majorité des répondants, n'est pas considéré comme prioritaire par rapport à d'autres informations qu'il faudrait penser à mieux afficher sur les produits (présence de pesticides, d'additifs, provenance des ingrédients).

## ➡ Pourquoi il faut manger plus de chou ?

*Rustique et économique, ce beau légume de la famille des crucifères peut malgré tout intimider lorsqu'il s'agit de le cuisiner ! Il serait pourtant dommage de s'en priver vu l'ensemble des atouts qu'il présente pour la santé. Petit tour d'horizon de ses vertus, histoire de se donner le courage de le mitonner !*

Par **Céline Roussel**

### 1 Il favorise la détox

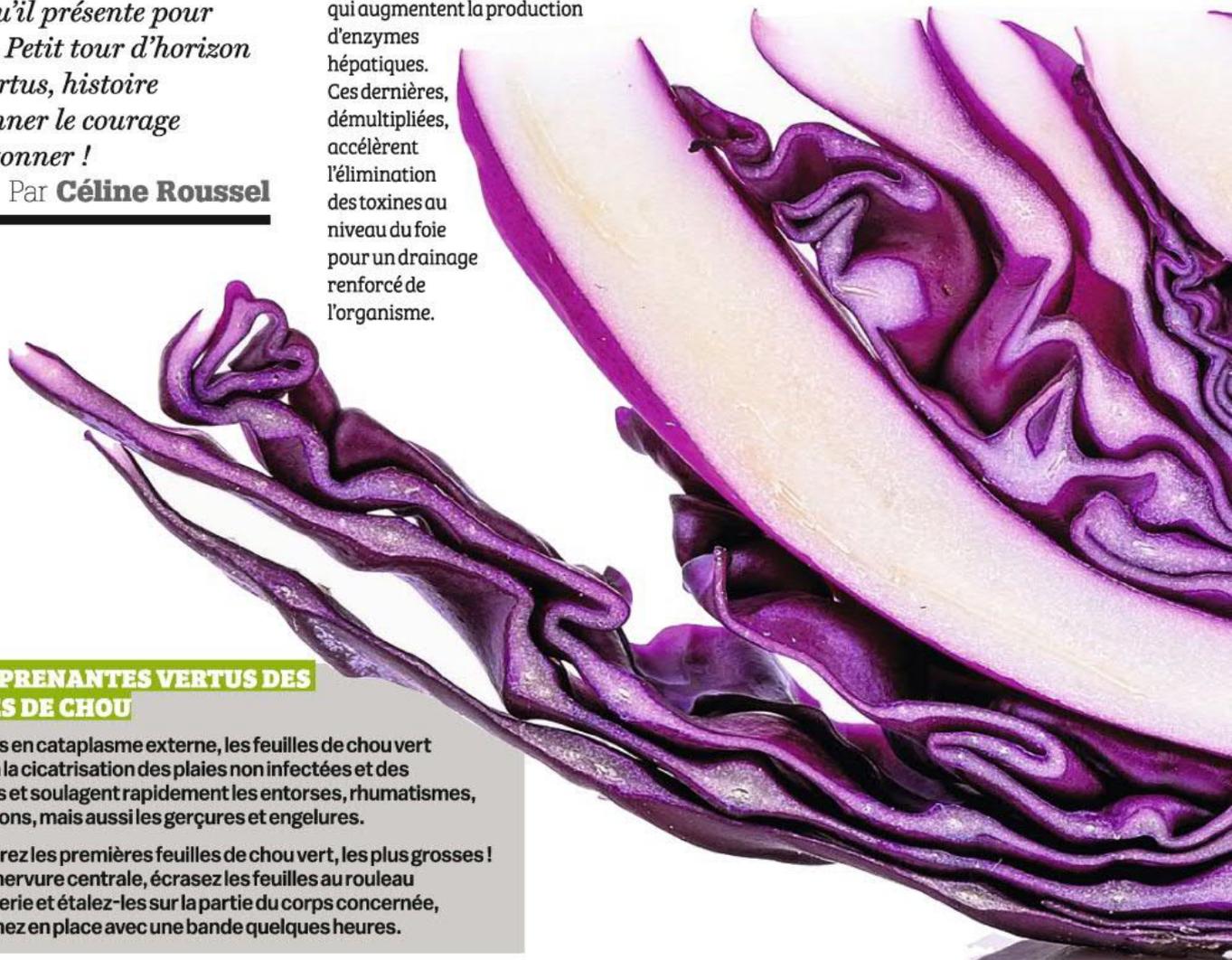
Comme toutes les crucifères, le chou a la particularité de contenir des substances volatiles, appelées essences de moutarde ou dérivés soufrés, qui augmentent la production d'enzymes hépatiques. Ces dernières, démultipliées, accélèrent l'élimination des toxines au niveau du foie pour un drainage renforcé de l'organisme.

### 2 Il booste le système immunitaire

Imaginez un peu : la teneur en vitamine C d'un chou-fleur ou d'un chou rouge tourne autour de 50 à 55 mg pour 100 g, soit le même taux que le citron (52 mg pour 100 g). Conclusion, en consommant du chou en hiver, on donne un sacré coup de pouce à ses défenses immunitaires.

### LES SURPRENANTES VERTUS DES FEUILLES DE CHOU

- Utilisées en cataplasme externe, les feuilles de chou vert aident à la cicatrisation des plaies non infectées et des brûlures et soulagent rapidement les entorses, rhumatismes, contusions, mais aussi les gerçures et engelures.
- Récupérez les premières feuilles de chou vert, les plus grosses ! Ôtez la nervure centrale, écrasez les feuilles au rouleau à pâtisserie et étalez-les sur la partie du corps concernée, maintenez en place avec une bande quelques heures.



### 3 Il est l'ami du transit

En plus d'être peu calorique (24 à 55 kcal pour 100 g selon la variété), le chou peut renfermer jusqu'à 3,2 g de fibres pour 100 g. C'est le cas des choux de Bruxelles et du chou romanesco. 200 g de chou fournissent près de 20 % des apports journaliers recommandés en fibres (20 à 30 g/jour).

### 4 Il protège le cerveau

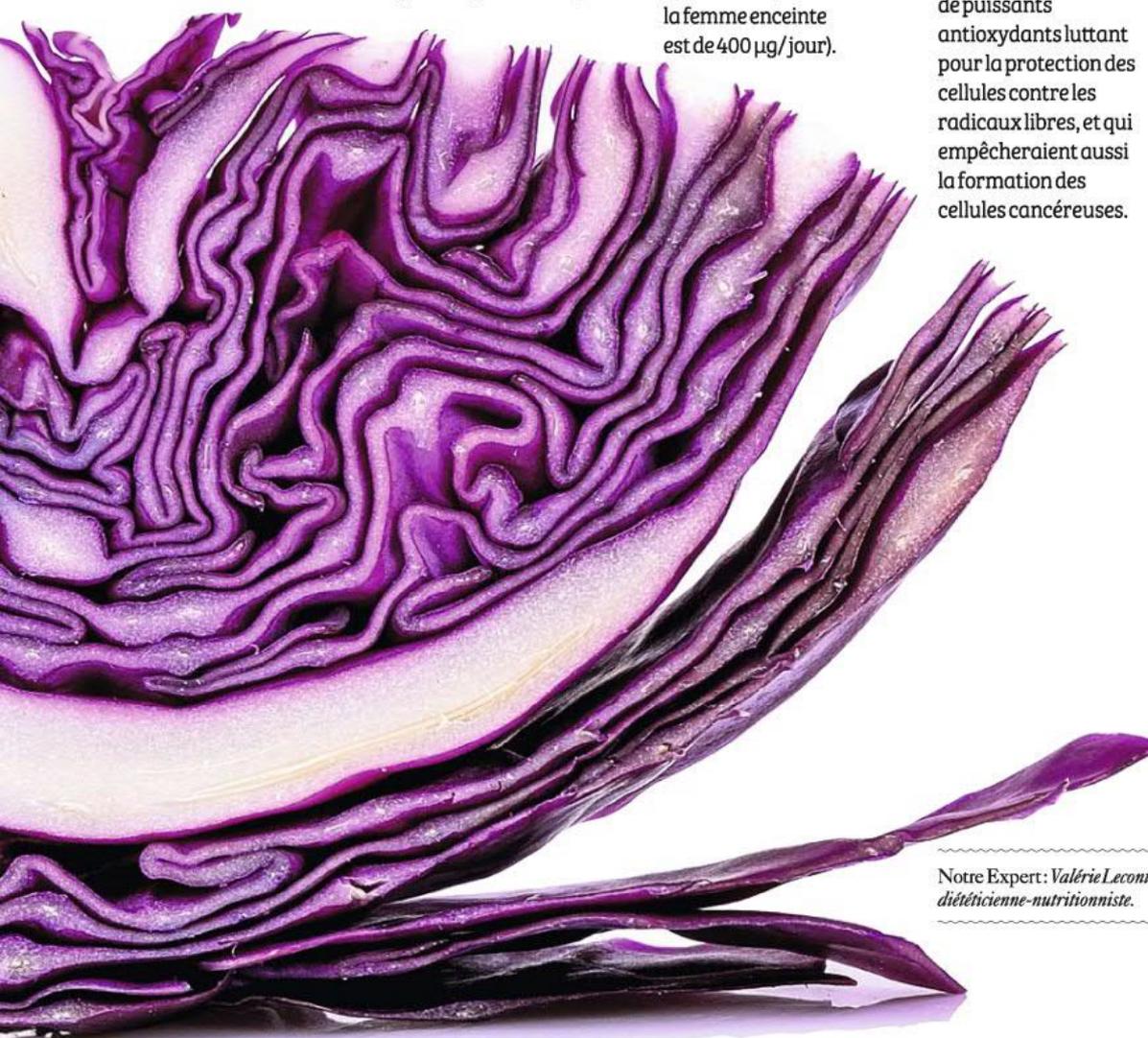
Le chou, surtout rouge, permet un apport en fer non négligeable (0,75 mg/100 g), jouant sur le bon fonctionnement des neurotransmissions. L'acide folique (voir point 5) inhibe de son côté certains déficits cognitifs. Et il diminuerait le taux d'homocystéine dans le sang, un acide aminé toxique, qui favoriserait la maladie d'Alzheimer et les pathologies cardiaques.

### 5 Il est recommandé aux femmes enceintes

Source d'acide folique (vitamine B9) le chou est recommandé avant et pendant une grossesse. Cette vitamine joue en effet un rôle dans la production du matériel génétique, la division cellulaire et le bon développement du système nerveux du fœtus. Le brocoli est le chou le plus riche en acide folique (102 µg pour 100 g), alors que la recommandation quotidienne pour la femme enceinte est de 400 µg/jour).

### 6 Il préserve contre le cancer

En soignant le transit, le chou assure un bon état au tube digestif, ce qui limiterait les risques de cancer de l'œsophage, de l'estomac et du côlon. Il contient aussi des flavonoïdes, de puissants antioxydants luttant pour la protection des cellules contre les radicaux libres, et qui empêcheraient aussi la formation des cellules cancéreuses.



Notre Expert: *Valérie Leconte, diététicienne-nutritionniste.*

## LES BÊMOLS

### ATTENTION AU CHOU KALE!

Source de vitamine C et A (importantes pour la santé des yeux et du système nerveux), c'est aussi le plus riche en vitamine K qui favorise la coagulation du sang. Les personnes sous anticoagulants doivent donc éviter le chou kale.



### ATTENTION SI VOUS AVEZ LES INTESTINS FRAGILES!

Avec ses fibres fermentescibles associées à des molécules soufrées, le chou peut générer des douleurs abdominales ou des ballonnements. Pour limiter ces phénomènes, il suffit de le blanchir 5 à 10 minutes, selon sa taille, avec une cuillerée à café de bicarbonate de soude, avant de le cuisiner.



# Les légumes, C'est aussi bon à boire

« Mangez cinq fruits et légumes par jour ! » Pour répondre à l'injonction tout en se faisant plaisir, sans tomber dans la routine, et si l'on consommait les légumes sous forme de jus ?  
Fraîchement pressés, bien sûr.

**Dr Jacques Labescat**

C'est en outre sous cette forme que les légumes sont le plus facilement assimilables par l'organisme, plus digestes et qu'ils apportent le plus de leurs précieuses vitamines. Les légumes sont principalement constitués de fibres, notamment de cellulose. Si elles sont excellentes pour favoriser le transit, elles présentent en revanche l'inconvénient majeur de piéger les vitamines et oligoéléments, et d'en empêcher l'absorption. Pour libérer ces constituants de leur gangue trop protectrice, il faudrait mâcher longuement les légumes, voire ruminer ! La digestion d'un jus exige beaucoup moins de temps que celle d'un produit entier mais, pour l'obtenir, il est souvent nécessaire de faire cuire en partie les légumes, leur ôtant ainsi de leurs précieuses vitamines. La meilleure solution consiste donc à exprimer ce jus à l'aide d'un extracteur.



## EXTRAIRE LE JUS SANS SE PRESSER

Il existe plusieurs outils pour récupérer le jus : la centrifugeuse, qui chauffe les préparations, contribuant à faire disparaître les vitamines thermosensibles ; le blender, qui permet d'obtenir le jus avec la pulpe ; l'extracteur de jus, qui permet d'obtenir la quintessence des légumes, avec leurs vitamines, sans fibres, et offre donc le meilleur résultat et le plus digeste. Il existe plusieurs types d'appareils, du professionnel au familial ; il convient de choisir celui qui correspond à ses besoins, sachant que plus la vis sans fin de l'appareil tourne lentement, moins l'appareil chauffe. L'idéal pour ne pas chauffer les aliments est une vitesse de rotation proche de 50 tours par minute. Les jus ainsi obtenus contiendront environ 15% de pulpe. Le reste des fibres peut être cuisiné pour un effet laxatif.

## À CHAQUE BESOIN, SON LÉGUME

En fonction des saisons, de l'effet recherché et des besoins de son corps on se tournera vers tel ou tel légume. On pourra ainsi choisir un jus de carotte pour ses vertus plutôt dépuratives hépatiques ; un jus de céleri pour ses propriétés antioxydantes et stimulantes ; un jus de concombre diurétique, dépuratif rénal. On peut aussi mélanger les arômes pour diversifier les propriétés et ajouter du citron pour son action stimulante.

## LES CONSEILS DE CHRISTINE LE RIDANT, COACH NUTRITIONNEL

**Premier principe incontournable :** « Toujours privilégier les fruits et légumes de saison, et varier régulièrement les composants pour faire du bien au corps sans le surcharger. »

**Ma recette du moment :** « Une grosse poignée d'épinards, quelques feuilles de chou, un zeste de citron, une pomme et un peu de persil. Un bon moyen de démarrer en forme la journée avant même de petit-déjeuner. »



## Pomme, carotte, orange et citron

POUR 1 PERSONNE

■ PRÉPARATION 5 MINUTES

- \* 2 oranges
- \* 1 carotte
- \* ½ citron
- \* 1 pomme

1 Découpez les ingrédients et passez-les à l'extracteur de jus. Dégustez immédiatement.



## Carotte, pomme et céleri

POUR 1 PERSONNE

■ PRÉPARATION 5 MINUTES

- \* 3 bâtons de céleri
- \* 350 g de pomme
- \* 150 g de carotte

1 Pelez les ingrédients puis passez-les à la centrifugeuse. Mélangez et servez.



## Jus violet à la myrtille et au chou

POUR 2 VERRES

■ PRÉPARATION 5 MINUTES

- \* ¼ de chou rouge
- \* 1 concombre
- \* 200 g de myrtilles fraîches
- \* 1 pomme

1 Mettez l'extracteur de jus en marche et passez tous les ingrédients.

2 Buvez le jus juste après l'extraction pour bénéficier au maximum de toutes ses vitamines.



## Smoothie orange mangue banane aux fanes de carottes

POUR 2 PERSONNES ■ PRÉPARATION 5 MINUTES

- \* 200 g d'orange
- \* 200 g de mangue
- \* 200 g de banane
- \* 20 g de fanes de carottes
- \* 1 c. à soupe d'huile de noix

1 Commencez par peler l'orange : tranchez les extrémités puis pelez en arc de cercle en partant du sommet jusqu'à la base. Veillez à ne laisser aucune peau blanche.

2 Retirez la peau de la banane et coupez-la en petits tronçons. Pour la mangue, coupez-la en deux tranches, de chaque côté du noyau. Incisez chaque tranche, sans percer la peau, horizontalement et verticalement afin de former un quadrillage.

3 Retournez alors la peau de chaque tranche afin de faire apparaître le quadrillage en relief et, avec un couteau, tranchez les cubes à la base de la peau.

4 Coupez les fanes de carottes. Placez les fruits et les fanes dans le blender, en ajoutant 40 cl d'eau et l'huile de noix. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme Smoothie.

5 Une fois les smoothies prêts, servez-les dans de grands verres et dégustez aussitôt.

EN PARTENARIAT AVEC

**PHILIPS**





# Mieux acheter **SON MIEL**

*Consommé par l'homme depuis la nuit des temps, le miel a notamment pour caractéristique de ne subir aucune transformation. Malheureusement, ce n'est plus toujours vrai aujourd'hui.*

**Dr Laurent Chevallier**

**A**vant tout riche en sucres, le miel est aussi paré de nombreuses vertus nutritionnelles. Il contient notamment de multiples minéraux tels le magnésium, le zinc, le silicium, le manganèse ; également des polyphénols protégeant les cellules de l'organisme ; de l'inhibine, facteur antimicrobien aidant à lutter contre virus et bactéries. Ces vertus et le plaisir gustatif qu'il procure ont séduit les hommes dès la préhistoire. Mais le miel brut de nos ancêtres n'est pas celui que nous consommons aujourd'hui.

## **DU MIEL, SANS MIEL...**

Il existe sur le marché du faux miel. Comment cela est-il possible ? Rien de plus simple que de fabriquer du faux miel : prenez du sirop de fructose/glucose d'origine industrielle, colorez-le ensuite par exemple avec du colorant type E 150d, ajoutez éventuellement un arôme de synthèse de miel et le tour est joué.

Il est également arrivé que l'on trouve des résidus d'antibiotiques interdits en Europe, diverses molécules de synthèse, également des microparticules de plastique pouvant provenir de rejets industriels, de produits de dégradation du plastique... Afin de rendre la fraude moins

Un miel bio est  
100 % miel, pas  
toujours 100 % bio.  
**Les abeilles  
s'éloignent jusqu'à  
10 km de leur ruche.**

détectable, certains industriels ajoutent en outre quelques grains de pollen dans leurs mixtures...

À ces produits, s'ajoutent aussi les vrais miels auxquels on a ajouté divers sirops sucrés issus de procédés industriels.

## **DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX MIEL**

Si tous les miels d'importation ne sont évidemment pas trafiqués, la grande majorité des faux miels viennent de l'étranger. Lisez donc bien l'étiquette et soyez prudent à la lecture de la mention « hors Union européenne ».

Évitez également les mélanges de miels de différentes origines, n'achetez un pot de miel que si l'adresse de l'apiculteur est clairement indiquée, l'idéal étant de s'approvisionner directement chez celui-ci. Cette année, la récolte en France étant faible à cause du printemps pluvieux, les arnaques risquent d'être plus nombreuses...

Le choix du bio vous assure un miel 100 % miel, pas forcément 100 % bio, les abeilles allant butiner jusqu'à 10 km de leur ruche. Ces critères en tête, reste à choisir le miel selon vos goûts : issu essentiellement des fleurs de lavande, châtaignier, de fleurs de montagne ; fluide ou cristallisé... la palette des saveurs est particulièrement vaste.

TOP 10

DES ALIMENTS  
LES PLUS RICHES  
EN VITAMINE D

*Elle facilite l'absorption du phosphore et du calcium et permet à ce dernier de se fixer sur les os. Sans vitamine D, pas de minéralisation osseuse. Le corps n'en fabrique pas, aussi faut-il lui en apporter : en s'exposant au soleil, ou en consommant des aliments qui en contiennent...*

LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D ET FACILES À SE PROCURER\* (en µg/100g)

1 Huile de foie de morue	250
2 Hareng fumé	22
3 Bouillon de légumes déshydratés	13,8
4 Sardine grillée	12,3
5 Anchois cru	11
6 Sardine à l'huile en conserve	10,8
7 Perche, cuite au four	9
8 Saumon, cuit à la vapeur	8,7
9 Thon albacore en conserve au naturel	6,1
10 Chocolat noir (40% de cacao minimum) en tablette	5

\* Source : Table Ciqual 2013 de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).



LA QUESTION DE SAISON

Est-il vraiment intéressant de consommer du radis noir après les fêtes ?

**S**ur le plan médicinal, le radis noir a de multiples vertus, sa principale étant d'être dépuratif du foie, on parle aujourd'hui de vertu « détox ». Il favorise l'évacuation de la bile et protège les cellules du foie. Toutes ces propriétés sont bien sûr utiles les lendemains de fêtes ! En outre, sa faible valeur calorique (20 kcal/100 g) le rend aussi intéressant pour un meilleur contrôle du poids après les fêtes.

BÉNÉFIQUE TOUTE L'ANNÉE

Le radis noir est également réputé réduire l'accumulation de toxiques dans l'orga-

nisme dont les fameux « métaux lourds » issus de la pollution. Ainsi en consommer régulièrement, même au-delà des périodes festives, ne peut être que bénéfique. Il est aussi riche en vitamines A, C et certaines du groupe B, notamment la vitamine B9, limitant ainsi les risques de maladie cardiaque. Il contient encore de l'iode et du fer, même si ce dernier n'est que modérément absorbé. Par la présence de molécules inhibant et freinant le développement de cellules cancéreuses, le radis est aujourd'hui étudié de près par les chercheurs pour la prévention des cancers de l'estomac et du côlon.

IDÉE REÇUE :  
le chocolat au lait  
est plus gras que  
le chocolat noir



NON

Tous les chocolats en tablette ont à peu près la même valeur calorique, qu'ils soient noirs ou au lait, soit environ 500 kcal/100 g, ce qui est beaucoup, proche de celle du foie gras ! Ils contiennent du sucre et différentes matières grasses dont du beurre de cacao. Le chocolat au lait contient en outre de la poudre de lait. La façon de consommer le chocolat est essentielle : ne pas le croquer au risque d'en consommer de trop fortes quantités avec un goût fugace en bouche mais le laisser fondre délicatement sur la langue pour le simple plaisir.

### L'appli healthy

Si en ce début d'année 2017, l'une de vos bonnes résolutions est de manger plus sainement, cette application mobile est pour vous ! Grâce à une technologie mêlant intelligence artificielle et « deep learning », Foodvisor, de son petit nom, est en effet à même de vous informer sur ce que vous mangez, à partir d'une simple photo de votre assiette. Quantité, apports nutritionnels... L'appli propose aussi un accompagnement personnalisé pour atteindre vos objectifs.

**Disponible sur iPhone et Android**



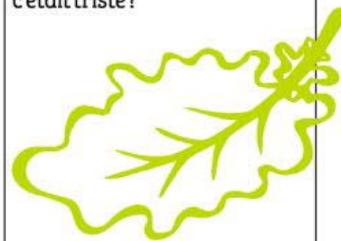
### LES PRÉDICTIONS CULINAIRES DE 2017

**Les Américains sont les champions des tendances culinaires ! Voici le top 3 des dernières analyses du cabinet de conseil new-yorkais Baum + Witheman.**

**1 La folie des bowls**  
va se poursuivre, ce n'était donc pas qu'une folie !



**2 Si les légumes** continuent d'évincer la viande dans le côté innovation (notamment avec les « boucheries végétales »), ils investissent aussi la catégorie « comfort food ». Qui a dit qu'un légume c'était triste ?



**3 Bye-bye le chou kale** (en même temps, hormis le cuisiner en chips, on s'en était vite lassé) et bonjour les algues. C'est rigolo à travailler, pleins de bienfaits. Le bémol ? Comme le kale, c'est assez cher.



# 27%

## des Français déclarent aujourd'hui acheter des produits bio régulièrement et autant ont l'audace

## d'acheter des légumes et des fruits abîmés.

Ces chiffres, révélés en novembre 2016, sont issus d'un sondage Ipsos pour la Fondation Daniel et Nina Carosso sur le thème « Les Français et l'alimentation durable ».

### Du nouveau sur le marché du sans gluten

C'est sans doute parce qu'elles en avaient assez d'apporter le dessert à chaque dîner que Marie et Nathalie, toutes deux intolérantes au gluten, ont créé la marque Sinépix. Derrière ce curieux nom (signifiant « Sans épi »), se cache un assortiment de préparations à gâteaux (cookies, muffins, chouquettes...) bio et sans gluten. Mixant différentes farines (manioc, pomme de terre, riz, maïs), les créations artisanales de Sinépix devraient illuminer quelques fins de repas !



### Une petite mousse ? Verte ?

Le premier coffee-shop autour du matcha, Umami Matcha Café, à Paris, vient de créer sa bière au thé matcha. D'un joli vert, elle est le mix entre une bière artisanale brassée dans le XI<sup>e</sup> arrondissement de Paris et une préparation au thé Matcha. On salue ce mariage franco-nippon pour ses notes rondes et fruitées, son amertume atténuée et sa longueur en bouche, fraîche et douce. Vu les propriétés antioxydantes du thé matcha, on en reprend facilement une gorgée.

**Umami Matcha Café, 22 rue Béranger, Paris III<sup>e</sup>, 6€ le verre de 33 cl.**

### ON EN PINCE POUR LE CHOCOLAT !

On fête la Saint-Valentin avec humour, grâce à l'idée un peu décalée de l'enseigne parisienne À la mère de famille. Dans un coffret en trompe-l'œil, représentant un livre intitulé « J'en pince pour toi », la plus ancienne chocolaterie de Paris vous propose un assortiment de pinces à linge, de crabe... tout chocolat (noir de Haïti 75 %, lait de Madagascar 38 % et ivoire vanille de Madagascar).

Disponible en boutiques et sur le site Internet dès fin janvier.







# Vous nous avez écrit, Camille vous répond !

**Si, vous aussi, vous avez envie de me poser des questions, n'hésitez pas. Je serais ravie de vous répondre. Envoyez-moi votre question par mail à [courrierdeslecteurs@marmiton.org](mailto:courrierdeslecteurs@marmiton.org). Je vous embrasse bien fort.**

## **MARTINE : À propos d'une sauce pesto de roquette**

*Mais pourquoi vous dites que c'est vegan alors qu'il y a du fromage ?*

Bonjour Martine, cette question nous est souvent posée, parfois reprochée, et je vous avoue qu'il nous arrive de nous tromper, nous aussi. Comme pour cette fois, nous en sommes désolés... Il y a une sorte de quiproquo linguistique autour de toutes ces notions. Je vous propose qu'on se (re) fasse un petit tour rapide pour être sûr de tout bien comprendre.

**Végétarien.** Exclusion des viandes (rouges et blanches), des poissons et des fruits de mer. Et de tous les produits qui en découlent, comme la gélatine. Parlons aussi des semi-végétariens qui consomment du poisson, des fruits de mer et parfois de la volaille.

**Végétalien.** Exclusion des viandes, des poissons, des fruits de mer, des produits laitiers, des œufs et autres produits d'origine animale, comme le miel. Pour faire simple, le végétalien ne consomme que des aliments issus du monde végétal.

**Veggie.** Ce mot est peu à peu entré dans le vocabulaire français. Mais attention, veggie regroupe deux notions en anglais. D'une part, c'est la traduction de végétarien. Jusque-là, facile. Mais c'est aussi, le diminutif tout mignon de « vegetables » (légumes). Ces deux notions se rejoignent mais ne veulent pas vraiment dire la même chose.

**Vegan.** C'est là que cela se complique un peu. Vegan est la traduction anglaise de végétalien. Mais, en fait, aux États-Unis, le veganisme (oui, c'est comme ça qu'on dit) ne se réduit pas à une alimentation spécifique, c'est une philosophie de vie. Un mode de consommation qui souhaite exclure l'exploitation, la souffrance et la cruauté envers les animaux. On ne porte pas de laine, pas de cuir, pas de produits cosmétiques testés sur des animaux, tout ça, tout ça. Alors, est-ce que c'est plus clair comme ça ?

*Merci pour votre question (et pardon pour notre erreur)*

## **MINIE : À propos des gingerbread Christmas cookies**

*Où trouver des emporte-pièces sympas comme les vôtres ?*

Chère Minie, c'est vrai que nos emporte-pièces sont sympas. Et comme vous aussi, vous êtes sympa, on vous donne notre petit secret. Ces emporte-pièces sont en vente sur la boutique Marmiton. Si, si. C'était aussi simple que ça ! Faites-y un tour de temps en temps, il y a toujours plein de trucs cool. Voici un petit lien tout facile : [boutique.marmiton.org](http://boutique.marmiton.org). Plein de bisous

## **LA MARCHANDE DE JOURNAUX DU MOIS ! :**

**Estelle Gout**, Super U de L'Isle-sur-la Sorgue, qui pose en compagnie de notre numéro de Noël dont elle a vendu près de 200 exemplaires. Toutes nos félicitations !



## **CLAUDINE : À propos du gâteau en étoiles**

*C'est compliqué à faire ?*

Hello Claudine, j'espère que vous allez super bien et que vous avez passé de bonnes fêtes. Alors oui, cette pièce montée en étoiles de chocolat en jette. En la voyant, on se dit « ouh la la » ou « whaaa » (au choix). Mais sachez que c'est une recette mini-effort maxi-effet.

C'est une génoise au chocolat toute facile. Découpée en plusieurs tailles d'étoiles qu'on empile. Il vous faudra juste un peu de patience et d'organisation. Vous nous envoyez une photo ?

*À très vite*

## **Bonjour l'équipe Marmiton,**



Je vous écris ce mail pour vous remercier très sincèrement du cadeau que vous m'avez offert suite à ma participation au Club abonnés 31. C'est avec grand plaisir que j'ai participé au cours « Les secrets des éclairs » au Cordon Bleu à Paris. L'équipe qui m'a accueilli était vraiment très agréable, j'ai appris plein de choses et j'ai passé un moment inoubliable.

*David Jougonoux*



### LA BELLE ESCALOPE LE GAULOIS

Grâce à sa forme généreuse et sa découpe régulière, La Belle Escalope Le Gaulois peut s'enrouler facilement pour réaliser une multitude de recettes créatives. Rendez-vous sur le site [Legaulois.fr](http://Legaulois.fr) pour découvrir de nombreuses idées recettes.

**Prix public conseillé: 3,90 €.**



### LE VACHERIN FRIBOURGEOIS AOP, UN TENDRE QU'ON MANQUE PAS DE CARACTÈRE

Fromage de plateau par excellence, le vacherin fribourgeois AOP est aussi délicieux dans une fondue pur vacherin. C'est également le meilleur allié du gruyère AOP suisse pour réaliser la célèbre fondue moitié-moitié.

Affiné entre 9 et 25 semaines, il offre une onctuosité sans égale.

**Disponible en GMS et chez les fromagers**  
[Fromagesdesuisse.fr](http://Fromagesdesuisse.fr)



LES STARS  
DE L'HIVER



### ST HUBERT DHA CÉRÉBRAL & VISION

Fort de son savoir-faire, St Hubert, du haut de ses 111 ans, innove encore et lance St Hubert DHA, contenant du DHA bon pour le fonctionnement normal du cerveau et de la vision. Une nouvelle source de DHA, unique sur le marché des produits frais en France pour tous ceux qui souhaitent prendre soin de leur capital cérébral et visuel.

**Prix public conseillé: 2,30 €.**  
[Sthubert.fr](http://Sthubert.fr)

### ORIGIN GINGEMBRE, CITRON LA BOISSON DE NOTRE HIVER

Entre les propriétés énergisantes du gingembre, reconnu depuis toujours comme un stimulant naturel de premier choix, et les vertus détoxifiantes du citron, c'est peu dire que cette nouveauté a tout pour devenir notre boisson bio préférée.

**Prix public conseillé: 2,10 € (25 cl).**  
**En boutiques bio.**  
[Origin.bio/fr](http://Origin.bio/fr)



# table des recettes

## ENTRÉES

Velouté d'endives	33
Salade de clémentines et crevettes	34
Feuilleté à la fourme d'Ambert et à la poire	34
Cookies salés au roquefort	52
Croquettes au parmesan	53
Camembert en croûte	56
Brioche au camembert	58
Pain à partager	58
Cake marbré au boudin noir et aux pommes	69
Soupe d'hiver facile	72
Soupe au chorizo	73
Soupe de légumes à l'ancienne	73
Soupe thaïe au poulet ou aux crevettes	74
Soupe veloutée à la carotte	76
Soupe aux choux de Bruxelles	77
Soupe à l'oignon au camembert	77

## PLATS

Lasagnes de chou	33
Choux de Bruxelles au lard	33
Curry de poulet à l'ananas	33
Lasagnes de lieu noir	34
Chili con carne facile	48
Aligot à l'ancienne	52
Gâteau de pomme de terre	55
Gâteau moelleux de chou-fleur	55
Flammekueche, ou tarte flambée	56
Gratin de pomme de terre fondant	57
Omelette à la cancoillotte	58

Gratin de courge à la saucisse de Morteau	60
Gratin dauphinois	61
Morbiflette à la saucisse	61
Tartiflette carotte et mont-d'or	62
Roulade au vacherin et au lard	62
Purée savoyarde	63
Pommes de terre farcies aux lardons	63
Hachis parmentier moelleux	64
Pomme de terre au fromage	65
Raclette à la poêle	65
Pâte à pizza avec fromage intégré	66
Poutine typiquement québécoise	66
Pudding de pain perdu au parmesan	67
Ramen burger	67
Potée comme à Metz	68
Potée de diot de Savoie à l'autocuiseur	69
Crêpe au sarrasin complète	70
Yakitori bœuf au fromage	70
Véritable fondue savoyarde	71
« Grosse soupe » de Wallonie	74
Cassoulet au confit de canard	75
Curry de poisson et riz parfumé	87
Curry de légumes	88
Curry japonais	88
Curry de crevette	90
Curry d'agneau à l'indienne	90
Curry de poulet pistache et noix de coco	91

## DESSERTS

Cheesecake au kiwi	34	Paris-Brest généreux	104
Crinkles au chocolat	78	Chouquettes	104
Gâteau au chocolat fondant facile et sans gluten	78	Pets-de-nonne	104
Croque-cake pâte à tartiner et noisette	79	Choux au craquelin	105
Viennois chocolat-café	79	Choux à la crème	105
Compote chaude d'hiver	80	Éclairs au chocolat	105
Cake à la banane	80	Puits d'amour	110
Tresse au chocolat	81	Pièce montée	110
Pomme tiède au caramel beurre salé	81	Saint-honoré	110
Townies (tarte + brownies)	82	Profiteroles maison	111
Tiramisu aux brownies	83	Éclairs au spéculoos	111
La fameuse sachertorte	83	Chouquettes chocolat à la crème	111
Moelleux à l'ananas	84	Gâteau pont-neuf	114
		Galette des Rois franc-comtoise	114
		Gâteau de pâtisserie appelé « figue »	114

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture: Nurra/Sucré Salé. P6: hartoworld/iStockphoto. P12: DR. P16: Aimery Chemin, DR. P18: Farre, Mickaël Adelo. P20-21: Karaidel/mariusz-g/Adobe Stock. P22: Pichest/iStockphoto. P24: Viktar/iStockphoto. P26-27: Artem Shadrin/Adobe Stock. P28: Olha\_Afnasieva/iStockphoto. P30-31: Picture Partners/rphotography/Adobe Stock. P32-34: Viel/Saveurs/Sunray Photo, Illustrations Ziga Rajic. P36-37: Nicoloso/Sucré Salé, DR. P38-39: Natika/Kiboka/Adobe Stock. P40-41: Radvaner/Sucré Salé, Negoi/Adobe Stock, wiktory/iStockphoto. P42: sabelskaya/iStockphoto. P44: lisegagne/iStockphoto. P46-47: anilakkus/iStockphoto, Ophélie Lequesne. P48: Ildi/Shawn Hempel/Paulista/Adobe Stock, joxxxxjo/iStockphoto. P50-51: Nurra/Sucré Salé. P52-53: Perrin/Carnet/Sucré Salé, Kamui29/Adobe Stock. P54-55: Cultura Creative/Chivoret/Sucré Salé. P56-57: Roulier-Turiot/Sucré Salé, Marmiton, laperla\_foto/iStockphoto. P58: Manina Hatzimichali, violetta/iStockphoto, M.studio/Adobe Stock. P60-61: Mallet/Fénot/Viel/Sucré Salé. P62-63: Wanrut/iStockphoto, Manina Hatzimichali, Studio/Lawton/Sucré Salé. P64-65: creacart/iStockphoto, azurita/Adobe Stock, Manina Hatzimichali. P66-67: Roulier-Turiot/Sucré Salé, Fudio/iStockphoto, Manina Hatzimichali, Marmiton. P68-69: Perrin/Carnet/Sucré Salé, zia\_shusha/Adobe Stock. P70-71: Nurra/Sucré Salé, Manina Hatzimichali, Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P72-73: Thys/Sucré Salé, PingPongCat/iStockphoto, dusk/Adobe Stock. P74-75: StockFood/Sudres/Sucré Salé, Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P76-77: letterberry/MarikaSan/iStockphoto, Manina Hatzimichali. P78-79: Irina\_Barcaro/iStockphoto, Laurence Mouton/Es Cuisine/Photononstop, Marmiton, Quanthem/Adobe Stock. P80-81: Manina Hatzimichali, bhofack2/iStockphoto, Marmiton, Viel/Sucré Salé. P82-83: Marmiton, lily\_rochha/Alena Kogotkova/iStockphoto. P84: Marmiton. P85-87: Floortje/iStockphoto, DR, HLPhoto/Adobe Stock. P88: nata\_vkusidey/pyhoneg/Adobe Stock. P90-91: FomaA/Adobe Stock, ingwervanille/Mariha-kitchen/iStockphoto. P94: yangzai/iStockphoto. P96: Alena\_Tim/iStockphoto. P98-99: Food Centrale/Orédia. P100-101: L'homme/Saveurs/Sunray Photo, tanacha/Adobe Stock, Viel/Sucré Salé. P102-103: Marmiton, Artem Mykhailchenko/Adobe Stock, StockFood/Leoni Ira. P106-107: William meppem/Bauer Syndication/Orédia, Riou/Sucré Salé, Gallo Images/Camerapress/Orédia. P108-109: StockFood/Castilho Rua, Riou/Sucré Salé, Marmiton. P112-113: hamaclé/iStockphoto, M.studio/Adobe Stock, Nurra/Sucré Salé. P115-118: Illustrations Ziga Rajic. P120-125: Illustrations Ziga Rajic. P126: DR. P127-131: Illustrations Ziga Rajic. P132-133: Ophélie Lequesne, asiseeit/iStockphoto. P134-135: nathanipha99/oxie99/Adobe Stock. P136-137: Illustrations Ziga Rajic, Philips/DR. P138-139: marima-design/iStockphoto, Illustrations Ziga Rajic, fastudio4/Adobe Stock. P140: DR, Antoine Motard. P144-145: Halfpoint/Adobe Stock. P146: cmannphoto/iStockphoto.

## CARNET D'ADRESSES

- **Foodvisor**: [foodvisor.io](http://foodvisor.io)
- **Sinepix**: [sinepix.fr](http://sinepix.fr)
- **À la mère de famille**: [alameredefamille.com](http://alameredefamille.com)
- **Maisons du monde**: [maisonsdumonde.com](http://maisonsdumonde.com)
- **Mille et une huiles**: [1001huiles.fr](http://1001huiles.fr)
- **Terre exotique**: [terreexotique.fr](http://terreexotique.fr)
- **KSL Living**: [ksl-living.fr](http://ksl-living.fr)
- **SEMA Design**: [semadesign-deco.fr](http://semadesign-deco.fr)
- **Puji**: [puji.com](http://puji.com)
- **Ian Snow**: [iansnow.com](http://iansnow.com)
- **Guru Shop**: [guru-shop.de](http://guru-shop.de)
- **Postcards Home**: [postcardshome.co.uk](http://postcardshome.co.uk)
- **Dénicheurs & Co**: [denicheursandco.com](http://denicheursandco.com)
- **En fil d'Indienne**: [enfilindienne.fr](http://enfilindienne.fr)
- **Dégust&co**: [degustandco.com](http://degustandco.com)
- **les Buffets fermiers Idoki**: [producteurs-fermiers-pays-basque.fr](http://producteurs-fermiers-pays-basque.fr)
- **Délices corner**: [delicescorner.com](http://delicescorner.com)

# LE 28 FÉVRIER!



## MARMITON

## MAGAZINE

# RAMÈNE SA FRAISÉ!

#### COMITÉ ÉDITORIAL

##### MARMITON

Christophe Duhamel,  
Claire Debrulle, Stéphanie  
Hauville, Alice Duras,  
Dany Duran, Louise Stark

#### RÉALISATION

COM' Presse  
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort  
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique: Ziga Rajic

Chef de studio: Olivier Lemesle

Secrétaire général de  
la rédaction: Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction:

Nicolas Chrétien, Jean  
Debergue, Marion Pires

Rédactrice en chef photo:

Caroline Quinart

Service photo:

Carole Hiro, Mathilde Loncle

#### ÉDITION

Stéphanie Hauville

#### ABONNEMENTS

Laura Dosen

#### Impression:

Mauzy Imprimeurs,  
zone Industrielle RN 152  
45300 Manchecourt

Photogravure:

KEY GRAPHIC

#### PUBLICITÉ

Groupe Aufeminin.com

Tél. 01 53 57 79 00

Présidente directrice

générale:

Marie-Laure Sauty de Chalon

Directrice générale de la région:

Agnès Alazard-Rool

Directrice commerciale:

Caroline Slonneau-Guyard

Responsable commerciale:

Claire Garnier-Weill

01 53 57 15 03

#### SERVICE ABONNEMENT ET ANCIENS NUMÉROS:

Marmiton, 56 rue du  
Rocher 75008 Paris  
Tél. 01 44 70 00 07  
abonnement-magazine  
@marmiton.org

Distribution: Presstalis

Vente au numéro:

**DESTINATION MÉDIA**

01 56 82 12 07 (numéro réservé

aux diffuseurs

et dépositaires de presse)

Marmiton magazine

est édité par MARMITON SAS

8 rue Saint-Fiacre

75002 PARIS

#### DIRECTEUR

DE LA PUBLICATION

Christophe Duhamel

ISSN: 2114 — 110 X

CPPAP: 0217K91573

Dépôt légal: à parution

Tarif abonnement:

1 an = 22 euros

Marmiton Magazine est  
imprimé en France sur un  
papier 100 % recyclé.





## FOR THE PLANET

J'ai vu l'étendue de la pollution plastique en voyageant. Transformer ces déchets en richesse permet d'offrir une vie plus décente aux personnes les plus atteintes par la pollution plastique.

—Samuel Le Bihan  
Fondateur d'Earthwake  
et ambassadeur 1%



© Jerome Gimenez

**+1** Samuel Le Bihan soutient 1% for the Planet, réseau d'entreprises philanthropes consacrant 1% de leur chiffre d'affaires à des associations environnementales.  
[www.onepercentfortheplanet.org](http://www.onepercentfortheplanet.org)



# Les petits curieux vont vouloir connaître les secrets d'une bonne pâtisserie



**Dr. Oetker**  
**ancel**  
Votre meilleure  
garantie de réussite !

Dr. Oetker **Sucre Vanillé Bourbon**  
Dr. Oetker **Sucre Vanillé**  
Dr. Oetker **Levure de Boulangerie**  
Dr. Oetker **Poudre à lever Chimique**