

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N° 235 • MARS 2017 • 5 €

80 petits plats  
pour se faire plaisir

Un grand classique  
revisité, le bœuf  
Stroganov

**PANAIS, BETTERAVES,  
CHOUX, AGRUMES...**

Marché de saison

Trois cuissons pour  
un ris de veau

LEVURE ET LEVAIN

**RÉUSSISSEZ VOS  
PAINS, FOCACCIAS  
PIZZAS, BUGNES**

**CONVIVIAL**

Le brunch du dimanche

**DÉTOX ET GOURMANDE**

Les atouts de la cuisine vapeur



**Beaufortain**  
UNE RÉGION  
QUI A SU  
SE PRÉSERVER



**Valeur sûre**  
POMMES AU  
FOUR À LA  
CANNELLE



**S. Sendra**  
UN CHEF  
DISCRET  
ET PRÉCIS





# KUVIN<sup>®</sup>

L'extracteur de jus.

8

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

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

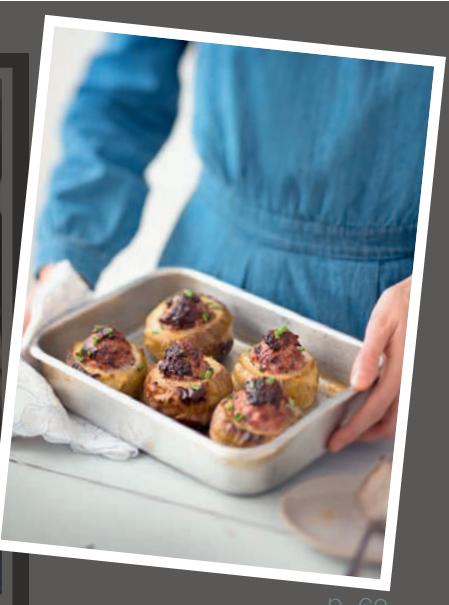
**Kuvings<sup>®</sup>**  
Depuis 1978



p. 36



p. 38



p. 62

# Sommaire

SAVEURS N° 235 – Mars 2017

## AMUSE-BOUCHES

**Cuisines et tendances**... p. 6 **Les mots de la faim**... p. 8 **Chez mon caviste**: la vodka... p. 10  
**Sur le feu**... p. 12 **Restos et bistrots**... p. 14 **Le plat du samedi**: le bœuf Stroganov... p. 16

## CUISINER

### EN DIRECT DU PRODUCTEUR **EN COUVERTURE**

**Dans ma cagette.** Les produits de saison passent à la casserole ..... p. 18

### CHEZ MON BOUCHER

**La rouelle de porc.** Ce morceau assez épais est savoureux. Il mérite d'être cuisiné ..... p. 22

### CHEZ MON POISSONNIER

**Le carrelet.** Un joli poisson plat qui offre une chair délicate ..... p. 28

### EN PRATIQUE **EN COUVERTURE**

**La cuisine vapeur** a de nombreux atouts, c'est l'occasion de la (re)découvrir ..... p. 30

### PLEINE SAISON **EN COUVERTURE**

**Le pomélo.** C'est le vrai nom de celui qu'on a pris la mauvaise habitude d'appeler « pamplemousse » ..... p. 36

### GOURMET **EN COUVERTURE**

**Levure et levain.** Ils font lever la pâte, mais sait-on vraiment ce qui se cache derrière ces mots ? ..... p. 38

### ZOOM

**La tête de moine.** Les rosettes de ce fromage originaire du Jura suisse peuvent aussi se cuisiner ... p. 49

### ALIMENTATION GÉNÉRALE

**Le tamari.** Connaissez-vous ce condiment asiatique à base de soja fermenté ? ..... p. 52

### SIMPLEMENT BON **EN COUVERTURE**

**Des recettes végétariennes** pour tous les jours qui transforment l'ordinaire ..... p. 54

### 1 INGRÉDIENT - 3 CUISSONS **EN COUVERTURE**

**Le ris de veau.** Cuisinez-le rôti, braisé ou poêlé... p. 58

### DESSERT DU DIMANCHE

**Le flan.** C'est à cette recette qu'on reconnaît les bons pâtissiers ..... p. 60

## RECEVOIR

### MENUS DE SAISON EN COUVERTURE

**Variations gourmandes** autour des épinards, des choux, du lieu noir, des pommes, etc ..... p. 62

### À LA MANIÈRE DE...

**Amélie Darvas**, chef du restaurant Haï Kaï à Paris, nous livre sa recette fétiche ..... p. 68

### DÉLICES & CONFIDENCES

**Claire Damon**. Cette pâtissière passionnée de fruits se dévoile à travers un portrait chinois ..... p. 70

NOUVELLE  
RUBRIQUE

### INSTANT DE VIE EN COUVERTURE

**Brunch dominical**. Un moment très convivial, des recettes à déguster en famille ..... p. 73

### PORTRAIT DE CHEF EN COUVERTURE

**Sylvain Sendra**. Sa cuisine épurée est à l'image de son idée du bonheur ..... p. 78

### COURS DE PÂTISSERIE

**Le moka chocolat-café** ou l'art et la manière d'épater ses invités ..... p. 82

### DRESS CODE

**Cannellonis gratinés à la ricotta et aux épinards**, tous à vos poches à douille! ..... p. 84

## VOYAGER

### VOYAGER EN COUVERTURE

**Le Beaufortain**. Cette région savoyarde a su préserver ses paysages et... ses fromages ..... p. 86

### HAUT DU PANIER

**Le thé wulong**. Sur l'île de Taïwan, il existe des plantations d'altitude presque inaccessibles, où l'on récolte pourtant un thé d'exception ..... p. 96

### BONNES FEUILLES

**La cuisine marocaine...** en moins d'une heure, mais toujours aussi savoureuse ..... p. 102

### L'ITALIE DE LAURA

**La Lombardie**. Polenta, risotto et osso buco, l'Italie comme on n'a pas fini de l'aimer! ..... p. 106

### VIGNOBLE

**Les limoux rouges**. Et si l'on parlait un peu de la version rouge de ces vins élaborés au sud de Carcassonne? ..... p. 112

### VOYAGER

**Budapest**. La Perle du Danube est devenue une capitale bouillonnante ..... p. 118

### ÉPICERIE ASIATIQUE

**Soupe de poisson au tamarin et à l'ananas** en version originale ..... p. 126

## GARNITURES

**Abonnez-vous et profitez de nos offres...** p. 117 et 133

**Carnet d'adresses...** p. 129 **Index des recettes du numéro...** p. 130

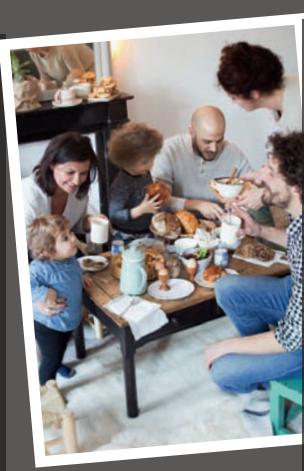
EN COUVERTURE



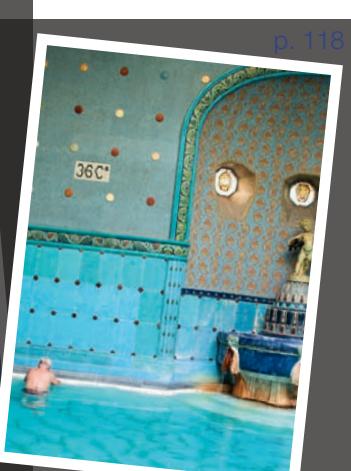
p. 16



p. 86



p. 73



p. 118

**PROCHAIN NUMÉRO en kiosque le 17 mars**

# Tête de Moine AOP

## la fine fleur du Jura suisse



ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018



Rejoignez-nous sur notre page Facebook  
[www.tetedemoine.ch](http://www.tetedemoine.ch)



**TÊTE DE MOINE**  
FROMAGE DE BELLELAY

Suisse. Naturellement.



**Les Fromages de Suisse.**

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



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Le style vintage fait son come-back !

Par Maëva Terroy.



### Fifties

Un filtre en Inox anticalcaire amovible, une fonction maintien au chaud et de nombreux coloris pastel, cette bouilloire à tout bon !  
*Bouilloire électronique, Smeg, 1,7 litre, 169 €.*



### À l'honneur

Coffret composé de 14 références de la maison et dont l'illustration a été inspirée par la première usine de production, située à Port-Maria, à Quiberon.  
*Coffret Port Maria, La Belle-Iloise, 57,15 €.*



### Pin-up

Classique, à la quinine ou aux agrumes, ces limonades sont divines !

*Limonades, Macario pour Éric Bur, 27,5 cl, 2,80 €.*



### Rétro

On craque complètement pour ces petits biscuits à la noix de coco, sans gluten et sans lactose, mais aussi pour leur packaging !  
*Biscuits Colette Coco, Generous, 100 g, 5,99 €.*





#### Souvenirs d'antan

Servie dans son pot en céramique, cette délicieuse crème au chocolat au lait relevée d'une pointe de caramel salé nous a conquis ! *Crème fondante chocolat et caramel salé, Pots & Co, 110g, 2,50 €.*



#### Grand cru

Dernier né chez Nespresso, ce café millésimé, subtil, sophistiqué et délicatement mûri. *Selection vintage 2011, Nespresso, 10 capsules, 5 €.*

#### Mitonné

Gamme de petits plats préparés dans un esprit fait-maison, pleins de saveurs et ne dépassant pas 450 calories par portion. *Gamme Retour de marché, Picard, 550g, 4,95 €.*

#### Inconditionnel

L'hiver est encore là, alors profitons-en grâce à ce service à fondue de compétition, composé d'un couvercle en verre, d'une cocotte en cuivre et d'un brûleur en fonte d'Inox. *M'Heritage 150s, Mauviel, 502,90 €.*



#### De garde

Nouveau style pour cette bière ambrée de référence (en édition limitée). *L'humeur du brasseur, Jenlain, 75 cl, 4,20 €.*



#### Gourmet

On adore ces pâtes fabriquées à partir de blé bio cultivé avec de l'eau volcanique du val d'Orcia, en Toscane, et empaquetées avec classe, le motif rappelant les carreaux de ciment apparus au XIX<sup>e</sup> siècle. *Fusilloni, Al dente la pasta, 500g, 6,95 €.*



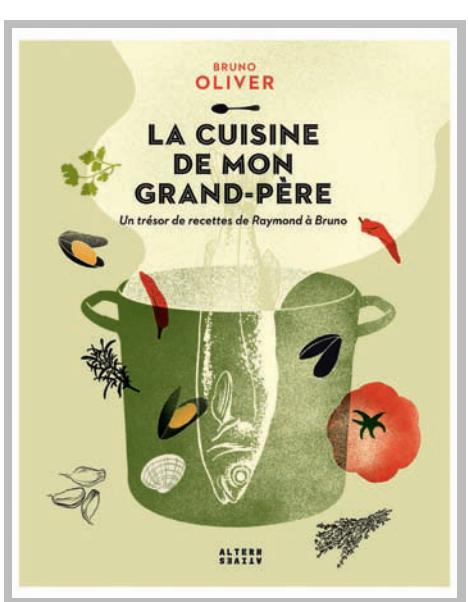
#### Vieux compagnon

Ce mug ressemble à ceux qu'utilisaient les soldats par temps de guerre. Aujourd'hui, c'est un *must-have* ! *Mug Bistrot en céramique, E. Leclerc Maison, 55 cl, 1,90 €.*

# Les mots de la faim

Savants, ludiques, originaux et surtout gourmands : voici des livres à dévorer !

Par Théo Torrecillas.



## Histoire de famille

« Raymond ne m'a jamais laissé tomber – et réciproquement. »

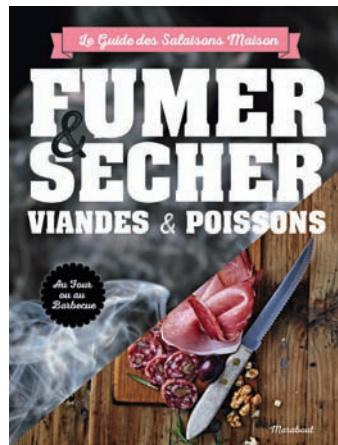
Raymond Oliver a changé l'image des chefs. Il est passé de sa cuisine au petit écran pour transmettre son goût des bonnes choses, son savoir-faire exigeant et ses recettes traditionnelles. Beaucoup de chefs, notamment Michel Guérard, qui signe la préface de ce livre, ont été influencés par cet homme charismatique. Plus qu'un recueil de recettes, cet ouvrage est un témoignage de transmission écrit par son petit-fils, qui ponctue les plats d'anecdotes familiales. Trois générations plus tard, c'est aussi l'occasion d'un bilan sur l'évolution de la cuisine, un regard en arrière salutaire alors qu'elle est devenue un phénomène de société.

*La Cuisine de mon grand-père, Bruno Oliver, Alternatives, 176 p., 25 €.*

À l'ancienne  
« La conservation par le salage, le séchage et le fumage transforme de bons produits en aliments d'exception. »

Certes, il n'est plus nécessaire de maîtriser ces méthodes pour conserver sa nourriture et pour avoir de quoi manger toute l'année, mais ce n'est pas une raison pour les laisser tomber dans l'oubli. Le salage, le séchage et le fumage ont chacun des intérêts différents pour les aliments, et ils les transforment du tout au tout pour notre plus grand plaisir. Découvrez comment maîtriser chez vous ces techniques ancestrales.

*Fumer et sécher viandes et poissons, Marabout, 224 p., 20 €.*



## Dans le placard

« La conserve a changé le monde. »

Toute une revue consacrée à la boîte de conserve ? Oui, et pas n'importe quelle revue : un « mook » de belle facture constitué de sujets de fond, de reportages, de rencontres, de points historiques, de recettes, de références culturelles... Le défi paraît complexe mais l'équipe de Laurent Séminel l'a relevé haut la main et nous rend cet objet du quotidien fascinant. Cette boîte devient tout autant un phénomène de société qu'un simple conservateur d'ingrédient, elle a transformé notre façon de consommer et nous interroge sur notre rapport à la nourriture. Surprenant et passionnant.

*#appert, Menu Fretin, 160 p., 15,50 €.*



## Le b.a.-ba

« Prendre plaisir à cuisiner pour les gens qu'on aime. »

Les produits qui constituent les entrées de ce dictionnaire vous sont sans doute familiers pour la plupart, mais les connaissez-vous vraiment ? Grâce à cette encyclopédie, vous découvrirez toutes les subtilités de chacun de ces ingrédients du quotidien. Variétés, choix, conservation, préparation, recettes simples : avec cette somme dans votre cuisine, vous ne manquerez plus jamais d'inspiration !

*Cuisiner de A à Z, Sabrina Fauda-Rôle, Marabout, 592 p., 25 €.*



## En toute modestie

« L'heure est à la résurrection. »

Manseng noir, fié gris, chatus, aubun, tibouren, piquepoul... Tous ces noms de cépages ont des accents poétiques, et sont bien plus mystérieux que les fameux merlot, chardonnay ou cabernet, qui constituent la grande majorité des vins consommés. Les cépages joliment qualifiés de « modestes » méritent d'être sauvés. C'est la tâche à laquelle s'attelle l'auteur de ce livre salutaire, à l'aide de fiches techniques et de rencontres avec des vignerons.

*À la rencontre des cépages modestes et oubliés, André Deyrieux, Dunod, 208 p., 26 €.*



# Les petits curieux vont vouloir connaître les secrets d'une bonne pâtisserie



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

## LA VODKA PASSE À TABLE

Loin d'être réservée au caviar ou aux cocktails, la vodka pure, servie glacée, séduit les gourmets par sa capacité à se marier à de nombreux mets. *Texte Claudine Abitbol. Photo Claire Payen.*

### 1 - DES PLAINES DE L'ALTAÏ, EN RUSSIE

Inspiré de la découverte du mammouth de Yukagir en Sibérie, ce prestigieux flacon en forme de défense accueille cette vodka de Russie élaborée avec le blé malté de ses plaines fertiles et l'eau de source des montagnes de l'Altaï, filtrée à travers du charbon de bois de bouleau argenté. Distillée six fois, la vodka gagne en douceur avec une finale bien sèche. Avec un céviche de bar ou des fruits caramélisés au dessert. **Mamont, 45 €.**

### 2 - DE SAN FRANCISCO

Créée en 1992, à San Francisco, cette vodka de grains du Midwest est embouteillée dans un flacon bleu cobalt. Son procédé de fabrication novateur, basé sur une quadruple distillation et une triple filtration, lui confère un goût rond et doux. À déguster au dessert avec une tarte aux fraises, framboises ou myrtilles. **Skyy, 18,40 €.**

### 3 - DE CHAMPAGNE

Son flacon de forme champenoise annonce ses origines rémoises. Son nom, Veuve Capet (soit Marie-Antoinette, veuve de Louis XVI), évoque l'élegance de son fruité (citron et poire Williams, écorces d'agrumes, mangue). Il parle aussi de son

anticonformisme, puisque cette vodka est élaborée avec du raisin ! Distillée cinq fois, elle est tout en rondeur, idéale avec l'omelette norvégienne ou une boule de sorbet au citron vert. **Veuve Capet, 46 €.**

### 4 - DE POLOGNE

Seigle local et eau pure des sources artisaniennes offrent à ce flacon dépoli une saveur fraîche avec une intensité expressive, qui roule en bouche grâce à un procédé ancestral, malgré sa naissance en 1993. Il lui faut un mets de caractère comme une caille frite au piment d'Espelette ou un rôti de veau. Son emblème, le palais présidentiel polonais, Belweder. **Belvedere, 39 €.**

### 5 - DE BALZAMS À RIGA, EN RUSSIE

Issue de l'assemblage de céréales russes (blé et seigle) et d'eaux de source de Balzams à Riga, cette vodka est filtrée à travers des colonnes de quartz et de charbon (de bouleau). À la technique traditionnelle s'ajoute un procédé de congélation des impuretés contre les parois des fûts laissés à l'extérieur en hiver. Un esprit d'innovation reflété par son flacon. Idéale avec tous les poissons fumés. **Elit by Stolichnaya, 40 €.**

### 6 - DE SUÈDE

Le secret de la texture soyeuse de cette vodka réside dans l'alambic en cuivre dans lequel est distillée, un héritage des années 1920, tout comme la décoration géométrique cuivrée de son flacon. Blé d'hiver récolté à la main et source naturelle à 145 m de profondeur confèrent à cette « petite eau » suédoise des notes d'anis, de noisette et de céréales finement épiciées. Parfaite avec un poisson à la sauce crémée. **Absolut Elyx, 43 €.**

### 7 - DU PYLA

Pur blé français, cette vodka filtrée sur sable océanique a de quoi surprendre l'amateur. Elle revendique un terroir dont elle tire son nom: Pyla, la cité balnéaire aux dunes bien connues. Ses légères notes poivrées, de bâton de réglisse et de pomme de pin en font un accompagnement du melon. **Pyla Excellium, 35 €.**

### 8 - D'ANGLETERRE

Avec une mimolette vieille ou extra-vieille, cette vodka anglaise élaborée par deux Français fait une entrée remarquée car elle raconte la grande Histoire. Celle de la 303<sup>e</sup> escadrille de chasse polonaise dont les pilotes héroïques ont intégré la

Royal Air Force durant la Seconde Guerre mondiale. Cette vodka de pomme de terre, qu'ils distillaient une fois avant de l'embarquer dans des flasques, renaît de ses cendres. **Squadron 303, 55 €.**

### 9 - DE SIBÉRIE

Ultra-premium, élaborée au cœur de la Sibérie, dans une distillerie fondée en 1900, elle est fabriquée à base de malt de blé et d'eau la plus pure des sources artisaniennes russes, avant de vieillir pendant 30 jours. Son goût exquis et velouté la destine au caviar (œufs du beluga qui lui donne son nom) et aux fruits de mer. **Beluga Noble, 54 €.**

### 10 - DE CHARENTE

Cette vodka utilise exclusivement du blé tendre d'hiver cultivé en Picardie et de l'eau de source de Gensac-la-Pallue, naturellement filtrée à travers les calcaires de Grande-Champagne, grand cru de l'AOC cognac. Reconnaissable à l'aspect givré de sa bouteille et à son emblème, l'oeie grise, elle se marie à table avec la haute gastronomie : filet de rouget crémé corail, tatin d'oignons confits et tapenade d'olive noire ou foie gras poêlé et poire confite au safran. **Grey Goose, 45 €.**





# The POWER of PISTACHIOS®

Bonne nouvelle : votre encas préféré, source de protéines, de fibres et d'importants nutriments\*, plaît à votre coach sportif.

\* Les pistaches américaines sont une source de protéines et de fibres, mais aussi de zinc, sélénium, cuivre, manganèse, riboflavine et vitamine E, six nutriments antioxydants qui participent à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

Pour en savoir plus:  
**AmericanPistachios.fr**



Retrouvez le logo  
American Pistachio Growers.

## ON EN PARLE...

Par Marie-Laure Fréchet.

### PIQUÉ AU VIF

Que la mode commande de porter du jaune citron, et on s'enflamme pour une couleur qui pique les yeux. En cuisine, ce n'est pas si simple. Les papilles tiquent si on leur impose à outrance une saveur qui dérange. Cas d'école avec le yuzu et le poivre timut. Voilà un moment déjà que ces saveurs exotiques font le buzz chez les « foodistas » (plus de 200 000 posts #yuzu sur Instagram !). Rappelons, si le phénomène vous a échappé, de quoi on parle. Le yuzu est un petit agrume bosselé, d'origine japonaise et très acide. Son zeste est intensément parfumé, son jus plus délicat. C'est un ingrédient central de la cuisine japonaise, notamment pour préparer la sauce ponzu. On le trouve rarement frais sur nos étals en France, et le plus souvent sous forme de jus ou de poudre. Pourtant, il stimule l'imagination du monde culinaire, qui le décline en sauces, bouillons, beurre, macarons, ou vous en inflige un coup de râpe Microplane sur la chair délicate d'un poisson. Le poivre timut (ou baie timur) vient, lui, du Népal. Sa saveur de pamplemousse est étonnante.

Ce que ne manque pas de vous rappeler systématiquement le serveur quand il est à la carte (c'est bon, maintenant on sait). Il ne vous prévient hélas pas qu'il a aussi la faculté d'anesthésier les papilles si on en abuse. Ce qui est souvent le cas. La cuisine asiatique, et japonaise en particulier, est l'art du dosage subtil, de l'assaisonnement millimétré, du geste précis. Avec ces produits, on ne se pique pas assez de le savoir.

### IMMERSION CHOCOLATÉE

Le célèbre chocolatier belge Pierre Marcolini est à l'honneur au magasin Printemps Haussmann (Paris 9<sup>e</sup>) jusqu'au 6 mai. Pour l'occasion, un bar éphémère, installé dans l'Atrium, invite à la dégustation de boissons chocolatées et d'infusions au cacao des plus gourmandes, et propose également de découvrir l'ensemble des collections permanentes et créations iconiques de la maison Marcolini (tablettes, macarons, financiers, etc.). Enfin, pour que cet événement ne passe pas inaperçu, des vidéos seront projetées sur les murs de la coupole du magasin, retracant l'art du geste et le savoir-faire propre au chocolatier. Un rendez-vous à ne pas manquer !

Maëva Terroy



Nicolas Robot/Red Door

### BELLE ACTION ET BONNES RECETTES

Sept pâtissiers implantés dans la région bordelaise ont uni leurs forces et leur talent dans l'intention de favoriser la transmission de leur métier et d'encourager la relève. Comment ? En compilant de délicieuses recettes de desserts revisitées par leurs soins dans un ouvrage bien appétissant. Les fonds récoltés permettront d'aider les apprentis dont ils assurent la formation à s'investir dans des concours d'excellence. Une belle initiative solidaire.

Patricia Marini

Les 7 Entremetteurs, *Pâtissiers Made in Bordeaux, éditions Mines de Rien*, 20 €.

OMNIVORE VOUS DONNE  
RENDEZ-VOUS LES 5, 6 ET 7 MARS,  
À LA MAISON DE LA MUTUALITÉ, À PARIS.  
[WWW.OMNIVORE.COM](http://WWW.OMNIVORE.COM)



### L'ACHAT DU VIN 2.0

71 % des Français estiment ne pas bien s'y connaître en vin, même si ce dernier fait partie de notre patrimoine (étude Viavoice pour *Terre des vins*). Et malgré l'envie d'acheter de la qualité, il n'est pas toujours simple de faire un choix. Pour faciliter cette démarche, la plateforme du site Wine Republik revendique les circuits courts en mettant en relation les consommateurs et une cinquantaine de vignerons engagés. Portraits de vignerons, avis de la communauté, classement des bouteilles les plus commandées, tout est fait pour vous aider à choisir. D'ici peu, l'envoi des produits se fera même via Post Trip, un système de livraison collaboratif qui met en relation des particuliers qui partent en voyage avec ceux qui veulent envoyer un bien. À suivre, donc !

M. T.

### À NE PAS MANQUER

Retrouvez nos meilleures recettes pour toute la famille, à poser au milieu de la table, pour des repas conviviaux et gourmands ! Rien de tel que de recevoir des amis ou de célébrer des événements familiaux autour d'un bon plat complet, qui mijote dans une cocotte, qui dore dans le faitout, qui grille au four... Et avant d'attaquer le plat principal, régalez-vous des terrines que nous vous proposons aussi dans ce hors-série spécial plats uniques, en kiosque dès à présent !

Saveurs, hors-série plats uniques, 5,50 €.





## LE POISSON EN EAU TROUBLE

Quelle est sa saison ? Quel est l'état du stock dans la zone où il a été pêché ? Quels moyens ont été utilisés pour le pêcher ? Cette technique a-t-elle un impact sur l'environnement ? Pire encore : ce poisson n'est-il pas issu d'une pêche illégale ? Pour que vous puissiez répondre à toutes les questions qui se posent quand on achète du poisson, il faut impérativement que votre point de vente puisse vous indiquer le lieu et les méthodes de pêche. Une fois ces informations récoltées, renseignez-vous simplement sur l'application Planet Ocean lancée par l'ONG Good Planet ou sur le site créé par le WWF. Ce dernier est sans doute l'outil combinant le plus de critères pour vous assurer un achat responsable. Théo Torrecillas

Site du WWF: [www.consoguidepoisson.fr](http://www.consoguidepoisson.fr).

[www.goodplanet.org](http://www.goodplanet.org) (voir adresse complète page 129).



Thibaud Robic

## DE LA TOILE À L'ASSIETTE

La plupart des voyageurs avertis le répètent : il n'y a rien de mieux pour découvrir la culture d'un pays que de partager la table d'une personne du cru. Pourtant, il n'est pas toujours évident de s'inviter chez les autres... C'est pour faciliter ces échanges que l'application gratuite Vizeat a été créée ! De Hanoï à Paris en passant par Barcelone, la plateforme propose de mettre en relation voyageurs et locaux afin qu'ils conviennent d'un rendez-vous. L'idée ? Bruncher, cuisiner ensemble, visiter un marché ou simplement partager un repas. L'occasion de faire de belles rencontres et le plein de bons plans !

M. T.

## DEVINETTE



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES PAGE 129.

# CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE



- plus de **200** CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE
- **100 DOMAINES & CHÂTEAUX**
- OUVERT **7/7**
- VENTE EN LIGNE

[vinadea.com](http://vinadea.com)

SITE  
REMARQUABLE  
DU  
GOUT



## VINADEA MAISON DES VINS

8 rue Maréchal Foch - 84230 CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE

Tél / Fax: + 33 (0) 4 90 83 70 69

[vinadea@chateauneuf.com](mailto:vinadea@chateauneuf.com)

**8 & 9  
AVRIL  
2017**



## Les Printemps de Châteauneuf-du-Pape

### SALON DES VINS

SALLE DUFAYS-CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE

**90 DOMAINES**

PLUS DE 300 VINS À DÉCOUVRIR - ATELIERS DÉGUSTATION - MARCHÉ GASTRONOMIQUE

LUNDI 10 AVRIL DE 10H À 19H JOURNÉE RÉSERVÉE AUX PROFESSIONNELS

LISTE DES DOMAINES PARTICIPANTS ET PLUS D'INFO  
[www.lesprintempsdechateauneufduape.fr](http://www.lesprintempsdechateauneufduape.fr)

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

# Restos et bistrots



## GOURMAND



## Entre Venise et la Sicile

**PARIS** – Cette trattoria authentique – on se croirait à Venise dans le quartier du Canareggio – a pris la place d'un bistro parisien qu'elle a « italianisé » avec chaleur. Il y a le mur de brique, les tables de bois, les élégantes serviettes en tissu, la belle machine à trancher le jambon style Berckel et le comptoir en rond pour prendre l'apéritif.

On y est vite à l'aise ! Fabrizio Ferrara, sicilien d'origine, qui étudia à l'école hôtelière de Milan et travailla chez Sadler, avant d'être l'adjoint de Philippe Marc au Relais-Plaza, tenait déjà le Café dei Cioppi, près de la rue du Faubourg-Saint-Antoine, à Paris. Fabrizio est relayé en salle par Massimo d'Angelo, sicilien lui aussi, ex du restaurant I Golosi, qui sert avec faconde, explique avec cœur, tandis qu'en cuisine officie un troisième Sicilien, Lorenzo Sciabica, qui a le doigté d'un chef de haute volée. Du simple et du bon ! Avec la burrata des Pouilles aux noisettes du Piémont et aux fleurs de courgette, la salade de poulpe au riz noir, haricots verts, olives nocellara, les spaghetti Monograno à l'encre de seiche et le foie de veau à la vénitienne en tranches fines, avec polenta, girolles et jus relevé de balsamique. Bref, que des choses exquises. Avec, en dessert, la sbrisolona – gâteau aux amandes comme à Mantoue – avec sa crème au mascarpone. À fondre ! La carte des vins joue l'Italie dans ses grandes largeurs avec style. Une bonne affaire à saisir : le Bernardino d'Arezzo en Toscane, issu de sangiovese, un nectar charmeur plein de fruit et de sève (26 € la bouteille).

Gilles Pudlowski

**Osteria Ferrara, 75011 Paris. Fermé samedi et dimanche. Carte : environ 50 €.**



Maurice Rougemont

Authenticité et bonne humeur sont des mots qui définissent bien cet endroit, mais également l'équipe qui vous y accueille.

## LIEU À PART

Le chef star japonais Nobuyuki Matsuhisa alias Nobu a ouvert un restaurant dans le très luxueux hôtel Royal Monceau à Paris. Comment expliquer que la cuisine nippo-péruvienne de Nobu plaise tant à des palais si différents ? L'homme possède une trentaine de restaurants à travers le monde. Les plats étant complètement revisités, on est ici face à des saveurs assez consensuelles mais bonnes. Mention spéciale pour son black cod (morue), très fondant. À noter le midi, une intéressante formule de boîte bento. Emmanuelle Jary **Matsuhisa au Royal Monceau Raffles, 75008 Paris. Bento box 45 €. Menu dîner à partir de 130 €. Carte entre 100 € et 150 €.**

## AUTHENTIQUE

## Paysan des villes

**PARIS** – Dès notre première visite, nous avons été séduits par le concept de ce « fast-bistrot de Paris ». « Fast » pour circuit court car les produits proviennent d'une agriculture raisonnée ou directement des producteurs. On a aimé l'accueil convivial et la mise en scène qui assume son parti pris paysan, du logo jusqu'à l'assiette en passant par la déco. Des grandes planches en bois brut en guise de tables, des gerbes de blé suspendues au plafond, des caisses en bois pour les étagères... Dans l'assiette, tout est fait maison. Le soir, à l'ardoise, un choix d'entrées à partager : délicieuses terrines servies avec le pain du MOF Thierry Meunier, soupes joliment servies dans des pots en verre, assiettes de légumes de saison... En plat, viandes françaises au choix parfaitement snackées et accompagnées de sauces et de « pluches » (pommes de terre frites maison). Les desserts sont aussi généreux que les entrées. **Sylvie Gendron**

**Pedzouille, 75010 Paris. Fermé samedi midi et dimanche toute la journée. Entrées à partir de 4 €, viande à partir de 12,70 €.**

DR





RAFFINÉ

Sabine Serrad

## Étoilé et décomplexé

**LYON** – Ce jeune chef intrépide au talent délicat remet le couvert chaque jour avec un nouveau menu chargé de promesses. Le mur végétalisé situe d'emblée la cuisine de Gaétan Gentil dans le rythme des saisons. Il puise dans cet enracinement salutaire la sève d'une gastronomie décomplexée, désormais étoilée. Celui qui avait succédé à David Toutain, à l'Agapé Substance, donne ici la mesure de sa sensibilité dans un florilège de petits bonheurs surprise, au creux de l'assiette. Il pioche hardiment dans la palette du peintre pour assaisonner des mariages subtils et éphémères. À l'image de cette combinaison céleri-rave, sauce vin jaune et truffe, ou du lieu jaune revigoré par un pili-pili de persil, les produits guident l'envie, la curiosité titille l'inspiration et les habitudes sont proscrites.

Léa Delpont

*Le Prairial, 69001 Lyon. Ouvert du mardi au samedi. Formules déjeuner à 28 € et 33 €, menus de 53 € à 81 €. Menus dîner : 36 €, 51 € et 65 €.*

GÉNÉREUX

## L'Alsace revisitée

**STRASBOURG** – Steve Meschberger est de ces restaurateurs qui ont décidé de prendre à rebours la Petite France, longtemps quartier de « winstubs à touristes ». Ici, les poutres se mâtinent de blanc, les volumes deviennent mezzanine, et la cuisine est bien accordée. La volaille est aux marrons tandis que le cabillaud arrive dans un jus de petits pois au beurre de noix. « J'aime cuisiner le poisson, précise le chef, parce que sa cuisson doit être exacte. » On finit avec quelques touches plus alsaciennes comme la poire au vin chaud servie avec glace et espuma de pain d'épice.

Jean-Louis André

*Le Stras', 67000 Strasbourg. Ouvert du mardi au samedi. Environ 40 €.*



DenysVinson

La gourmandise reste au rendez-vous.

DR



Retour aux sources pour Mathieu Desmarests, un jeune chef qui trace sa route.

## LA CORSE À PARIS

À deux pas de la très chic place des Vosges, cette auberge propose une cuisine corse avec des produits remarquables, dans une ambiance gouailleuse et sympathique. Boulettes de blettes et brocciu, terrine de sanglier, soupe paysanne, à suivre un tianu, plat de gros haricots, saucisse et panzetta ou en saison de beaux gibiers (sanglier, faisant, canard...). On termine avec des desserts familiaux à commencer par le flan au caramel ou un très bon pain perdu aux écorces d'orange confites. Inutile de préciser que la carte des vins est 100 % corse. E. J.

*Chez Rosito, 75003 Paris. Fermé dim. soir et lundi midi. Menus : 32,50 € (entrée + plat ou plat + dessert) et 35,50 € (entrée, plat et dessert).*

## ET AUSSI...

André, le restaurant qu'Anne-Sophie Pic a ouvert à Valence, rend hommage à quatre générations de cuisiniers Pic. À Hippo Bastille, près de la place parisienne du même nom, la chaîne spécialisée dans la viande de bœuf développe un nouveau concept. Ici la viande est cuite à la plancha et les légumes sautés au wok. Le Café de la Paix, place de l'Opéra à Paris, accueille son nouveau chef exécutif, Laurent André, qui mettra chaque mois en avant une région de France. Muesli's Bar, le premier bar à proposer des mueslis sur mesure (sucrés/salés) vient d'ouvrir dans le quartier Montorgueil, à Paris.

# Boeuf Stroganov

Recette et stylisme Natacha Arnoult. Photo Valéry Guedes.

## *Un classique*

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min.

Pour 4 personnes :

■ 600 g de filet de bœuf ■ 400 g de champignons mélangés ■ 350 g de riz basmati ■ 10 cornichons ■ 40 g de beurre doux ■ 4 branches de thym frais ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 gousses d'ail non pelées ■ 2 oignons rouges ■ 1 petit pot de crème fraîche ■ 2 c. à soupe de cognac de 20 cl ■ 1 c. à soupe de paprika ■ 1 citron bio ■ 1 bouquet de persil plat ■ Sel, poivre

■ Portez une grande quantité d'eau à ébullition, salez-la et faites cuire le riz al dente pendant 10-12 min avec le thym. Égouttez et conservez au chaud.  
■ Rincez, séchez et hachez le persil. Pelez les oignons et coupez-les en tranches très fines. Émincez les cornichons. Mélangez les deux tiers des oignons avec les cornichons et le persil, ajoutez 4 c. à soupe de vinaigre des cornichons. Salez et mélangez. Réservez.  
■ Nettoyez les champignons et coupez-les si nécessaire. Écrasez les gousses d'ail avec la lame d'un couteau. Faites revenir les champignons dans 2 c. à soupe d'huile d'olive et 20 g de beurre pendant 5 min environ. Ajoutez les oignons réservés et l'ail et poursuivez la cuisson 3 à 5 min.  
■ Râpez très finement le zeste de citron. Tranchez le bœuf finement, parsemez-le de paprika. Retirez le mélange aux champignons de la poêle, faites chauffer le reste de beurre et d'huile d'olive, ajoutez le bœuf et le zeste de citron, salez et poivrez. Faites revenir 5 min, arrosez de cognac et flambez. Ajoutez les champignons et la crème, portez à ébullition. Rectifiez l'assaisonnement. Retirez du feu.  
■ Retirez le thym du riz et servez le bœuf Stroganov sur le riz avec les cornichons et les oignons crus égouttés.

Notre conseil vin : un morgon.



# Cuisiner

p. 18



G. Czerw

p. 22



É. Fénot

p. 38



M. Balme

**18** Vous avez une cagette remplie de fruits et légumes ? Voici des recettes pour les cuisiner. **22** La rouelle de porc, cinq façons de la préparer.

**28** Ne tournez plus en rond autour du carrelet ! **30** La cuisine à la vapeur : le plein de saveurs. **36** Le pomélo ? Késako ? **38** Levure et levain : la magie des pâtes levées. **49** La tête de moine : un fromage qui décoiffe.

**52** Tamari, l'autre sauce soja. **54** Recettes végétariennes pour gourmands convaincus. **58** Trois bonnes raisons d'acheter des ris de veau. **60** Un flan comme chez le pâtissier.

EN DIRECT DU PRODUCTEUR

# Dans ma cagette ...

Oh ! les beaux fruits et légumes de saison ! Ils ont été cultivés avec soin et me sont livrés chaque semaine. Et maintenant, j'en fais quoi ?

Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos Guillaume Czerw.





## SALADE DE CHOU ROUGE AUX NOIX, RAISINS SECS ET MAGRET SÉCHÉ

### Sucré-salé

Préparation : 15 min. Cuisson : 2 min. Pour 4 personnes :

- 1/2 chou rouge ■ 1 poignée de cerneaux de noix
- 1 poignée de raisins secs ■ Quelques brins d'estragon
- 90 g de magret séché au poivre finement tranché

Pour la sauce ■ 1/2 citron confit au sel ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ■ 1 c. à soupe de crème fraîche ■ Sel, poivre

- Coupez le 1/2 chou rouge en fines tranches. Faites dorer les cerneaux de noix dans une petite poêle à sec. Lavez et essuyez l'estragon, ciselez les feuilles, réservez.
- Mixez le citron confit avec l'huile, le vinaigre, la crème et le miel, salez, poivrez et versez sur le chou, mélangez bien puis ajoutez les noix, les raisins, les tranches de magret séché et l'estragon.
- Servez avec du pain grillé.

Notre conseil vin : un côtes-du-rhône blanc.



## NOIX DE VEAU À L'ORANGE

### Parfumé

Préparation : 25 min. Repos : 2 h. Cuisson : 45 min.

Pour 4 personnes :

- 800 g de noix de veau coupée en gros cubes ■ 1 gros oignon doux ■ 2 oranges bio ■ 1 citron bio ■ 4 c. à soupe de miel d'acacia ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 noix de beurre ■ 6 c. à soupe de sucre roux ■ Thym citron ■ Sel, poivre

■ Brossez les oranges et le citron sous l'eau chaude puis essuyez-les. Prélevez le zeste du citron avec une râpe fine, épluchez les oranges et recoupez les peaux en lanières.

■ Mixez la chair des oranges avec le miel, l'oignon coupé en morceau, le jus du citron, son zeste et 2 c. à soupe d'huile. Versez cette marinade sur les morceaux de viande, salez, poivrez, ajoutez du thym citron effeuillé, mélangez, couvrez et réservez au frais pendant 2 h ou plus.

■ Plongez les lanières de peau d'orange dans une casserole d'eau bouillante, jetez l'eau au bout de 10 min puis remettez de l'eau fraîche, portez à ébullition, puis laissez bouillir 10 min. Égouttez, replacez les lanières dans une petite casserole avec 10 cl d'eau et le sucre, faites cuire 15 min à feu doux : il ne doit plus rester d'eau.

■ Faites chauffer une cocotte avec le reste d'huile et le beurre, ajoutez les morceaux de veau égouttés et faites-les dorer 10 min en les retournant plusieurs fois. Versez la marinade, salez, poivrez, couvrez et faites cuire 25 min en remuant de temps en temps.

■ Servez avec les oranges confites et du riz nature par exemple.

Notre conseil vin : un montlouis.



## FRISÉE AUX LARDONS ET ŒUFS MOLLETS

*Un classique*

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min. Pour 6 personnes :

■ 1 frisée ■ 4 tranches épaisses de poitrine fumée ■ 6 œufs ■ 20 cm de pain rassis ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 gousse d'ail ■ 15 brins de persil ■ 1 poignée de noisettes ■ 2 c. à soupe de graines de tournesol

*Pour la sauce* ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'huile de noisette ■ 1 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 1 c. à café bombée de moutarde forte ■ 1 c. à soupe de sirop d'érable ■ Sel, poivre

■ Retirez les premières feuilles de la frisée, coupez-la ensuite en deux, retirez le tronçon et lavez les feuilles dans une bassine d'eau vinaigrée. Égouttez et essorez soigneusement puis recoupez la moitié des feuilles en 2 ou 3 morceaux, réservez les autres dans un sachet au frais pour une autre utilisation.

■ Coupez le pain en cubes et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile, les graines de tournesol et les noisettes concassées, pendant quelques minutes. Mixez l'ail et le persil et ajoutez-les à la poêle, mélangez et réservez sur une assiette.

■ Coupez la poitrine fumée en lardons et faites-les dorer dans une poêle à sec pendant 5 min. Égouttez-les sur du papier absorbant.

■ Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 à 7 min, puis égouttez-les et plongez-les 30 s dans l'eau froide, avant de les écaler délicatement.

■ Assemblez les ingrédients de la sauce, fouettez à la fourchette, versez sur la salade, mélangez bien puis ajoutez les œufs, les lardons et les croûtons. Servez aussitôt.

**Notre conseil vin :** un régnié.

*On profite jusqu'au bout des fruits et légumes d'hiver !*



## CAKE ORANGE-CHOCOLAT

*Pour le goûter*

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.

Pour 6 personnes :

■ 300 g de farine ■ 50 g de féculle de maïs  
 ■ 1 sachet de levure chimique ■ 3 g de sel fin  
 ■ 1 orange bio ■ 170 g de miel d'oranger  
 ■ 2 œufs ■ 90 g de beurre + 1 noix pour le moule  
 ■ 100 g de sucre ■ 100 g de chocolat noir

■ Mélangez la farine avec la levure, la féculle et le sel fin.

■ Lavez l'orange, essuyez-la puis prélevez son zeste avec une râpe fine. Épluchez-la puis coupez la chair en morceaux. Mixez la chair avec le sucre.

■ Faites fondre dans une casserole le beurre et le miel, ajoutez-les à l'orange mixée puis versez le tout sur le mélange farine-levure. Mélangez bien, ajoutez les œufs et le zeste, mélangez encore.

■ Concassez le chocolat en pépites plus ou moins grosses.

■ Préchauffez le four à 160 °C.

■ Beurrez et farinez un moule à cake, versez la moitié de la pâte, répartissez la moitié du chocolat, versez le restant de pâte puis terminez par le chocolat.

■ Enfournez pour 40 min, vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Démoulez sur une grille et laissez un peu refroidir le gâteau avant de le couper en tranches.

**Notre conseil vin :** un banyuls.

## SOLES AU BEURRE NOISETTE, ENDIVES BRAISÉES

*Comme au restaurant*

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

- 4 soles portion, prêtes à cuire (sans la peau) ■ 60 g de beurre ■ 8 endives ■ 4 c. à soupe de sucre ■ 1 oignon ■ 1 citron ■ 2 c. à soupe de farine ■ 60 g de beurre ■ Persil ■ Sel, poivre

- Coupez les endives en deux dans la longueur, si elles sont grosses, et retirez le cœur et les feuilles extérieures au besoin. Faites-les dorer dans une cocotte avec 50 g de beurre pendant 10 min en les tournant à mi-cuisson. Ajoutez l'oignon finement ciselé et 4 cuillerées de jus de citron, du sel, du poivre et le sucre. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux 20 à 30 min selon la grosseur. Retournez-les délicatement à mi-cuisson.
- Essuyez les soles, farinez-les puis salez et poivrez sur les deux faces.
- Faites fondre 60 g de beurre dans deux grandes poêles, déposez deux soles par poêle et faites-les cuire 3 à 5 min de chaque côté, en les arrosant régulièrement de beurre.
- Servez les soles aussitôt avec du persil ciselé ainsi que les endives braisées.

**Notre conseil vin : un saumur blanc.**



## LEÇON N° 32

# LA ROUELLE DE PORC

Qui sait à quoi ressemble chaque morceau de viande ?  
Avec les leçons de *Saveurs*, vous arriverez chez votre  
boucher en fin connaisseur...

*Texte Emmanuelle Jary. Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. Photos Éric Fénot.*

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

La rouelle est située au-dessus de l'épaule, s'il s'agit de la partie avant de l'animal ou du jambon pour la partie arrière. C'est une pièce ronde, assez épaisse, avec un os central qui apporte de la saveur pendant la cuisson, il est donc préférable de le conserver. La chair est maigre et très juteuse. Elle se présente entourée de couenne que l'on peut garder ou retirer pour la cuisson. La rouelle nécessite des cuissons plutôt longues à température modérée en cocotte ou au four pour préserver l'onctuosité et le jus de la viande. Mais l'été, les rouelles peuvent également se griller au barbecue, avec ou sans marinade !





## ROUELLLE DE PORC À LA DIABLE

### Relevé

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h 15. Pour 4-5 personnes :

■ 1 rouelle de porc d'environ 1,2 kg ■ 4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ■ 3 c. à soupe de moutarde de Dijon ■ 25 cl de vin blanc de cuisine ■ 15 cl de bouillon de légumes ■ 2 oignons blancs ■ 1 petite tête d'ail ■ 5 carottes ■ 5 brins de thym ■ 3 brins de romarin ■ 3 brins de persil ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 200 °C  
 ■ Badigeonnez la rouelle de porc de tous les côtés avec les deux moutardes. Placez-la dans un plat à four.  
 ■ Épluchez les carottes et coupez-les en deux dans le sens de l'épaisseur et de la longueur. Épluchez les oignons et coupez-les en six. Détachez les goussettes d'ail les unes des autres sans les peler.  
 ■ Déposez tous les légumes autour de la rouelle. Ajoutez le vin blanc et le bouillon dans le fond du plat. Parsemez l'ensemble de thym, de romarin et de persil ciselé. Salez et poivrez. Enfournez pour 1 h 15 en arrosant régulièrement avec le liquide de cuisson.  
 ■ Servez chaud.

Notre conseil vin : un crozes-hermitage.

ROUELLE DE PORC À LA CHINOISE



ROUELLE DE PORC MARINÉE AU LAIT



ROUELLE DE PORC AUX ÉCHALOTES  
ET AUX CITRONS CONFITS



## ROUELLE DE PORC À LA CHINOISE

### Sucré-salé

Préparation : 25 min. Cuisson : 2 h. Pour 4-5 personnes :

- 1 rouelle de porc de 1,2 kg ■ 1 ananas ■ 100 g de shitakés
- 60 g de gingembre frais ■ 4 gousses d'ail ■ 4 gousses de cardamome ■ 2 petits piments ■ 2 tiges de citronnelle
- 120 g de cassonade ■ 5 cl de sauce soja ■ 1,5 cl de nuoc-mam
- 1 c. à soupe de 5-épices ■ 10 cl de vin blanc ■ 15 cl de bouillon de légumes ■ Sel, poivre

- Épluchez le gingembre et les gousses d'ail et hachez le tout finement. Épépinez les piments et ciselez-les finement. Retirez la première couche de la tige de citronnelle. Coupez la partie charnue en fines rondelles puis le reste de chaque bâton en 3 morceaux.
- Dans un contenant, mélangez le bouillon de légumes, le vin blanc, la cassonade, la sauce soja, le nuoc-mam, le 5-épices, la citronnelle et les gousses de cardamome pilées. Ajoutez l'ail, le gingembre et le piment. Salez et poivrez (attention, la sauce soja et le nuoc-mam sont déjà salés).
- Déposez la rouelle de porc dans un plat allant au four.
- Recouvrez-la de marinade. Filmez et laissez mariner pendant 1 h.
- Épluchez l'ananas et détailliez-le en gros cubes. Retirez le pied terne des champignons, essuyez-les avec un torchon humide.
- Préchauffez le four à 190 °C.
- Enfournez la rouelle de porc pour 2 h, en l'arrosoant régulièrement avec la marinade. Trois quarts d'heure avant la fin de la cuisson, ajoutez l'ananas et les champignons.
- Servez chaud, avec du riz par exemple.

Notre conseil vin : un meursault.

Grâce à son os central, la viande gagne en saveur au fur et à mesure de la cuisson.

## ROUELLE DE PORC AUX ÉCHALOTES ET AUX CITRONS CONFITS

### Parfumé

Préparation : 25 min. Cuisson : 1 h 45. Pour 4-5 personnes :

- 1 rouelle de porc de 1,2 kg ■ 3 citrons confits au sel ■ 500 g de petites pommes de terre type ratte ■ 4 gousses d'ail ■ 5 échalotes ■ 30 cl de fond de veau ■ 15 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 brins de thym ■ 2 feuilles de laurier ■ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 200 °C
- Lavez et séchez les petites pommes de terre. Épluchez les échalotes et les gousses d'ail. Émincez-les finement. Coupez les citrons confits en rondelles ou en petits morceaux
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre avec l'huile. Ajoutez la rouelle de porc et faites-la dorer sur tous les côtés. Retirez-la.
- Ajoutez les échalotes et l'ail dans la cocotte, faites-les dorer quelques minutes.
- Remettez la rouelle de porc dans la cocotte. Ajoutez le fond de veau, le thym, le laurier et les citrons confits. Salez et poivrez. Couvrez et enfournez pour 1 h 45 en ajoutant les pommes de terre au bout de 45 min de cuisson.

Notre conseil vin : un saint-chinian blanc.

## ROUELLE DE PORC MARINÉE AU LAIT

### Réconfortant

Préparation : 15 min. Repos : 12 h. Cuisson : 1 h 30.

Pour 4-5 personnes

- 1 rouelle de porc d'1,2 kg ■ 50 cl de lait ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ 4 c. à soupe de miel ■ 4 gousses d'ail grossièrement écrasées ■ 10 feuilles de sauge ■ 1 petit potimarron bio
- Sel, poivre

■ La veille, épluchez les gousses d'ail et écrasez-les à l'aide du plat d'un couteau. Dans un grand plat creux, préparez la marinade. Mélangez le lait, le miel, la sauce soja, l'ail écrasé, 3 belles pincées de sel, 2 pincées de poivre et la sauge grossièrement hachée. Ajoutez la rouelle de porc, couvrez de film alimentaire et placez au frais pour 12 h.

■ Le lendemain, préchauffez le four à 210 °C. Sortez la rouelle de porc, égouttez-la, déposez-la dans un plat allant au four. Enfournez pour 45 min.

■ Pendant ce temps, lavez et séchez le potimarron. Coupez-le en deux, retirez le pédoncule et les graines, détaillez la chair en morceaux.

■ Retournez la rouelle de porc, ajoutez les morceaux de potimarron dans le plat, salez et poivrez-les, arrosez la viande avec un peu de marinade restante si nécessaire et poursuivez la cuisson 45 min. Si la rouelle colore trop vite (à cause du miel de la marinade), couvrez le plat à l'aide d'un papier aluminium.

Notre conseil vin : un saumur-champigny.





## COLOMBO DE ROUELLE DE PORC

*En cocotte*

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min. Pour 4-5 personnes :

- 1 rouelle de porc de 1,2 kg ■ 1 oignon ■ 400 g de tomates pelées en boîte, égouttées ■ 3 c. à soupe d'huile de coco
- 50 cl de lait de coco ■ 2 c. à soupe d'épices à colombo
- 6 brins de coriandre ■ Sel, poivre

■ Détaillez la rouelle de porc en morceaux. Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Épépinez les tomates et concassez-les grossièrement.

■ Dans une cocotte, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile de coco. Ajoutez les morceaux de porc et faites-les dorer sur tous les côtés pendant 5 min. Retirez-les et réservez. Jetez le liquide au fond de la cocotte.

■ Faites chauffer l'huile de coco restante. Ajoutez les oignons et les épices à colombo. Faites dorer pendant 5 min.

■ Remettez la viande dans la cocotte. Ajoutez le lait de coco, les tomates. Salez et poivrez.

■ Couvrez et poursuivez la cuisson 35 min.

■ Parsemez de coriandre lavée et ciselée. Rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud, avec du riz ou des pâtes fraîches par exemple.

**Notre conseil vin : un pouilly-fuissé.**

# L'OMNICUISEUR® Vitalité®

facile, sain et savoureux...  
au quotidien !

## PRIX "NUTRIDOR" 2016 L'EXCELLENCE NUTRITIONNELLE

Grâce à sa *cuisson basse température*,  
L'Omnicuiseur Vitalité préserve vitamines,  
sels minéraux et goût naturel.

*Un vrai régal !*

*Au placard\**  
sel, graisses et sucres  
rajoutés !

*Et un seul appareil*  
pour tout cuisiner, des  
entrées aux desserts.



\* Voir notre vidéo explicative en ligne

[www.omnicuiseur.com](http://www.omnicuiseur.com) - [www.magazine-omnicuiseur.fr](http://www.magazine-omnicuiseur.fr)

L'OMNICUISEUR Vitalité - 44240 La Chapelle sur Erdre - Tél : 02.51.89.18.40

# LE CARRELET se plie en quatre

Souvent méconnu, ce poisson offre une chair goûteuse et délicate à qui sait le cuisiner.

Texte Théo Torrecillas. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.

**EN PRENDRE SOIN** Dans la grande famille des poissons plats, le carrelet fait parfois figure de parent pauvre. Moins recherché que la sole, le turbot, la limande ou la barbue, il n'en est pas moins délicieux, et, de fait, sa consommation ne cesse d'augmenter. Chez le poissonnier, on le trouve aussi sous son nom vernaculaire de « plie », « plie commune » ou encore « plie d'Europe ». Son nom scientifique est *Pleuronectes platessa*.

Il se reconnaît à sa forme carrée (si on enlève la queue) et aux taches orange qui parsèment sa peau sombre. La face intérieure, en revanche, est très claire, presque blanche. En mer, il a tendance à changer de couleur pour se fondre dans le décor, si bien qu'on peut le confondre

avec ses cousins. Sa chair, quant à elle, est bien reconnaissable.

Blanche, friable, peu grasse, elle ne supporte pas les longues cuissons. Vous pouvez donc cuire ses filets à la poêle rapidement avec de l'huile ou du beurre, le faire frire quelques instants dans un bain d'huile ou le pocher quelques secondes dans de l'eau bouillante.

Une cuisson prolongée déliterait sa chair, la rendrait molle et inconsistante...

**BIEN LE CHOISIR** Sur les étals, choisissez de préférence un seul poisson de grande taille (plutôt que plusieurs petits) : la chair sera plus ferme et vous aurez moins de perte à la préparation (une seule tête à enlever). Ce deuxième argument n'est pas négligeable, car le carrelet contient beaucoup d'arêtes. Enfin, un poisson de grande taille est aussi la garantie qu'il est assez âgé et qu'il a eu le temps de se reproduire. Cette espèce peut parfois atteindre jusqu'à un mètre et offre ainsi un plat idéal pour toute la famille. Comme il est aussi moins cher que les autres poissons plats cités plus haut, il serait dommage de ne pas en profiter, sachant qu'en plus, on le trouve toute l'année chez nos poissonniers.

**UNE PÊCHE PROTÉGÉE** Cette espèce ayant été victime de surpêche dans le passé, il convient de la garder sous surveillance... L'idéal est de choisir des poissons mesurant plus de 40 cm. Il faut également éviter les carrelets pêchés au chalut à perche ou au chalut à panneaux démersaux : pour cela, demandez à votre poissonnier comment et où le poisson a été pêché (des informations essentielles pour la protection de l'espèce, mais aussi celle des fonds marins). Vous pouvez acheter sans hésiter des poissons ayant obtenu le label MSC, celui-ci garantit que la pêche est durable et bien gérée. ♦

## FILET DE CARRELET POÊLÉ AUX COQUES

*Raffiné*

Préparation : 45 min. Repos : 20 min. Cuisson : 40 min.  
Pour 4 personnes :

- 1 gros carrelet de 2 kg environ ■ 1 kg de grosses coques
- 1 échalote ■ 15 cl de vin blanc ■ 1 brin de thym ■ 1 petit bouquet de persil ■ 400 g de choux de Bruxelles ■ 100 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

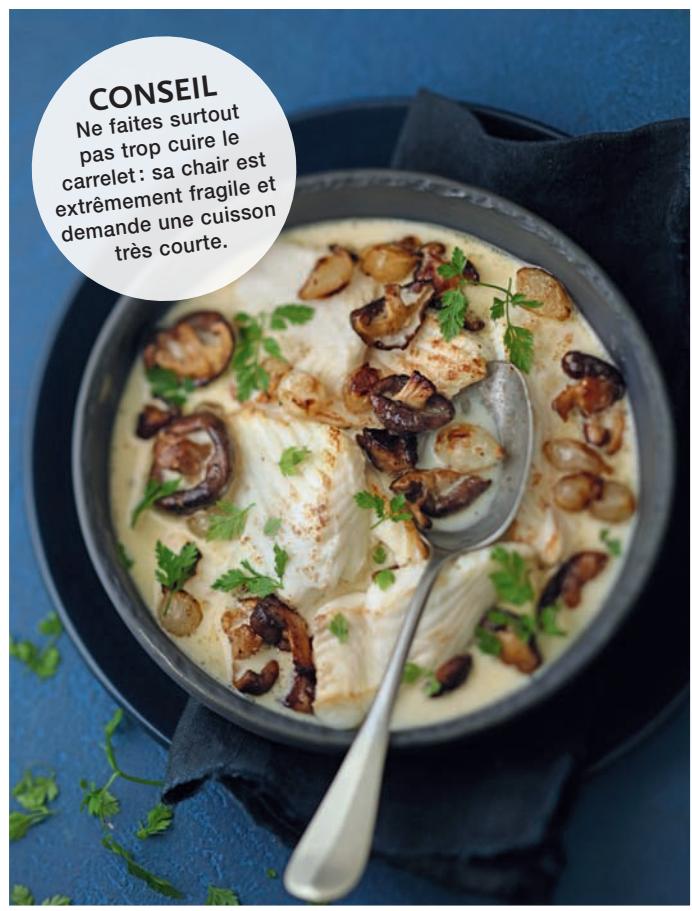
- Faites lever les filets du carrelet et ôter leur peau par le poissonnier.
- Nettoyez les choux, faites-les cuire 6 à 8 min dans une casserole d'eau bouillante salée : ils doivent rester croquants.
  - Égouttez-les et rafraîchissez-les dans l'eau froide.
- Lavez les coques plusieurs fois dans l'eau froide. Épluchez et hachez l'échalote. Faites-la fondre 3 min avec 10 g de beurre, dans une grande casserole. Ajoutez les coques, le vin blanc, le thym et du poivre. Couvrez la casserole, faites cuire les coques 5 min sur feu vif. Laissez-les tiédir et décortiquez-les.
- Filtrez 20 cl de jus de cuisson des coques dans une petite casserole. Faites-le bouillir 5 min sur feu vif avec 70 g de beurre froid et du poivre (pas de sel, le jus de cuisson des coques est déjà très salé). Lavez et hachez le persil grossièrement. Hors du feu, ajoutez le persil puis mixez le tout avec un mixeur plongeant. Gardez la sauce au chaud sans la faire bouillir.
- Faites fondre le reste du beurre dans une poêle, mettez les choux de Bruxelles et les coques à saisir dedans pendant 2 min, sur feu moyen.
- Coupez les filets du carrelet en deux. Assaisonnez-les, faites-les saisir 30 secondes de chaque côté dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Répartissez les morceaux de carrelet, les choux et les coques dans les assiettes. Nappez de sauce chaude et servez.

Notre conseil vin : un muscadet sèvre-et-main.



### CONSEIL

Ne faites surtout pas trop cuire le carrelet : sa chair est extrêmement fragile et demande une cuisson très courte.



## BLANQUETTE DE CARRELET AUX SHITAKÉS ET AUX PETITS OIGNONS AIGRES-DOUX

*Rapide*

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

- 2 carrelets de 1 kg environ ■ 500 g de shitakés ■ 120 g de petits oignons au vinaigre ■ 30 cl de fumet de poisson ■ 25 cl de crème liquide ■ 20 g de sucre semoule ■ 2 branches de cerfeuil ■ 50 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Faites lever les filets des carrelets et ôter leur peau par le poissonnier.
- Faites réduire le fumet de poisson d'un tiers dans une casserole.
- Ajoutez la crème, salez légèrement, poivrez, faites réduire la sauce 10 min sur feu moyen pour la faire légèrement épaissir.
- Ajoutez 30 g de beurre, mixez la sauce avec un mixeur plongeant, gardez-la au chaud sans la faire bouillir dans une sauteuse ou une cocotte large.
- Nettoyez les shitakés, coupez-les en morceaux s'ils sont gros.
- Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle.
- Mettez les oignons égouttés dedans, laissez-les rissoler 3 min sur feu vif puis ajoutez les shitakés et le sucre. Salez, poivrez, faites-les sauter 3 min sur feu vif en les remuant.
- Coupez les filets de carrelet en gros morceaux, faites-les saisir 30 secondes sur une seule face dans une poêle avec l'huile d'olive, sur feu vif.
- Mettez les shitakés, les petits oignons et les morceaux de carrelet dans la sauce.
- Faites mijoter le tout 5 min sur feu doux sans faire bouillir la sauce.
- Parsemez de brins de cerfeuil et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un irouléguy blanc.

# À toute vapeur

Les mauvaises langues l'accusent d'être triste, alors que la cuisine vapeur a tout pour elle : simple, rapide, saine et respectueuse des saveurs. Dès la première bouchée, elle fait partir toutes ces rumeurs... en fumée.

*Texte Maëva Terroy. Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos Valéry Guedes.*



## POISSON VAPEUR EN FEUILLES DE CHOU

*Simple*

Préparation: 20 min. Cuisson: 13 min. Pour 4 personnes:

■ 8 petites feuilles de chou vert frisé ■ 4 pavés de cabillaud de 150 g chacun ■ Sel, poivre

*Pour la sauce* ■ 1 c. à café de tandoori ou de curry en poudre  
■ Le jus de 1 citron ■ 5 cl d'huile d'olive

- Faites blanchir les feuilles de chou 5 min dans de l'eau bouillante salée puis égouttez-les bien. Retirez la partie dure de la côte centrale.
- Salez et poivrez les pavés de cabillaud puis enveloppez-les dans les feuilles de chou, ficelez-les si nécessaire et faites-les cuire 8 min à la vapeur.
- Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez le curry ou le tandoori, le jus de citron et l'huile d'olive.
- Servez le poisson en feuilles de chou avec la sauce.

**Notre conseil vin :** un chablis.



## POT-AU-FEU DE PINTADE À LA VAPEUR, SAUCE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE

### *Raffiné*

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h 30.

Pour 4 personnes :

- 1 pintade fermière ■ 4 carottes ■ 4 navets
- 4 poireaux ■ 4 pommes de terre à chair ferme
- 1 bouquet garni ■ 2 clous de girofle ■ 1 oignon
- 10 grains de poivre noir ■ Gros sel ou fleur de sel, pour servir, sel, poivre

Pour la sauce ■ 1/2 bouquet de coriandre ou de persil ■ 4 c. à soupe de vinaigre de framboise ■ 8 c. à soupe d'huile d'olive

■ Pelez les carottes, les navets et les pommes de terre. Coupez-les si nécessaire. Retirez le

vert des poireaux, coupez-les en tronçons. Lavez soigneusement tous les légumes.

■ Salez et poivrez la pintade. Placez-la dans le panier vapeur avec l'oignon piqué des clous de girofle, le bouquet garni et les grains de poivre. Faites cuire 1 h environ (selon le poids), ajoutez les carottes, les navets et les poireaux, un peu de sel et poursuivez la cuisson 20 min. Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 10 min.

■ Pendant ce temps, préparez la sauce : mixez la coriandre, le vinaigre de framboise, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

■ Servez la pintade avec les légumes et la sauce.

Notre conseil vin : un givry.

## ŒUFS À LA VAPEUR

### *En entrée*

Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min.

Pour 4 personnes :

- 4 œufs ■ 260 g d'eau ■ 4 pincées de sel ■ 4 ciboules
- 4 c. à café d'huile de sésame ■ 4 c. à soupe de sauce soja salée

*Ustensile* ■ Film pour cuisson

- Cassez les œufs dans un bol et battez-les bien. Salez l'eau et mélangez pour dissoudre le sel. Versez sur les œufs et fouettez de nouveau. Passez la préparation au chinois fin deux fois pour éliminer toute la mousse. Répartissez dans 4 ramequins supportant la cuisson, couvrez d'un film étirable percé de petits trous. Faites cuire 5 min à la vapeur sur feu doux.
- Pendant ce temps, émincez le vert des ciboules. Mélangez la sauce soja et l'huile de sésame.
- Servez les crèmes chaudes parsemées de ciboule et arrosées de sauce.

**Notre conseil vin : un touraine blanc.**

**Bon à savoir :** une cuisson vapeur douce est indispensable pour une belle texture. Veillez à ne pas trop faire cuire cette préparation.



### UNE TECHNIQUE ANCESTRALE

Utilisée depuis des millénaires par les Chinois, notamment pour préparer poissons et autres *dim sum* (qu'ils disposent dans un panier en bambou), la cuisine à la vapeur est aussi employée depuis longtemps en Afrique du Nord pour la confection du couscous. Considérée à tort comme un mode de cuisson insipide, elle est redevenue populaire en France grâce au chef Jacques Manière, dans les années 1970.



## COQUILLAGES À LA VAPEUR DE CITRONNELLE

### Parfumé

Préparation : 20 min. Repos : 3 h. Cuisson : 8 min.

Pour 4 personnes :

■ 750 g de palourdes ■ 750 g d'amandes de mer (ou moules, ou autres coquillages au choix) ■ 12 feuilles de chou chinois ■ 2 tiges de citronnelle ■ 1/2 tête de brocoli ■ 1 morceau de 2 cm de gingembre frais

*Pour la sauce* ■ 2 c. à soupe de jus de citron vert

■ 8 c. à soupe de nuoc-mam ■ 1 morceau de 2 cm de gingembre frais, pelé et râpé ■ 1 piment oiseau (rouge), épépiné et haché finement ■ 2 c. à café de sucre de palme ou de sucre de canne complet

■ Faites tremper les coquillages pendant 3 h minimum dans de l'eau froide afin d'éliminer le sable.

■ Détaillez le brocoli en fleurettes. Lavez le brocoli et le chou chinois. Retirez les feuilles extérieures et les extrémités des tiges de citronnelle puis coupez-les en tronçons. Pelez le gingembre.

■ Égouttez et rincez les coquillages. Mettez les coquillages, le chou chinois, le brocoli, la citronnelle et le morceau de gingembre pelé dans le panier perforé d'un cuit-vapeur, faites cuire 8 min environ.

■ Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez le jus de citron vert, le nuoc-mam, le gingembre pelé et râpé, le piment et le sucre.

■ Servez les coquillages et les légumes avec la sauce.

Notre conseil vin : un riesling.

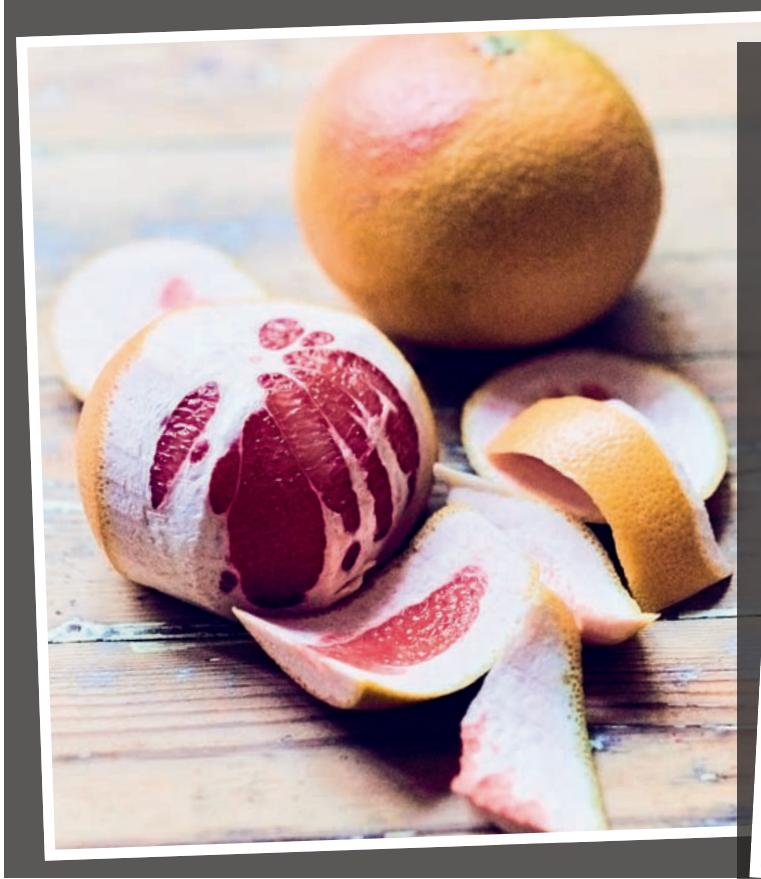


## AU SERVICE DU GOÛT

La cuisson vapeur possède de nombreux avantages. D'abord, le principe même de cuisson par évaporation entraînant une condensation permet de cuire l'aliment de façon homogène sans l'assécher. Ensuite, le liquide, maintenu à ébullition, demeure à une température modérée et constante se situant autour de 100 °C. Le produit n'étant pas agressé, sa saveur tout comme sa valeur nutritive sont préservées. Enfin, un aliment cuit à la vapeur n'a pas besoin de matière grasse pour s'exprimer. D'où la bonne réputation de ce mode de cuisson.

FICHE  
PAGE 137

PUDDING  
VAPEUR  
AU SIROP  
DE COCO



# LE POMÉLO

Très souvent confondu avec le pamplemousse, il apporte une pointe de peps et une touche de fraîcheur aux préparations.

*Texte Maëva Terroy. Recettes et stylisme Lucie Dauchy. Photos Martin Balme.*

## Pomélo ou pamplemousse ?

Peu consommé en Occident, celui que l'on nomme à tort « pamplemousse » n'a rien à voir avec l'agrume rose orangé bien rond que nous avons l'habitude de déguster. En effet, le « vrai » pamplemousse, le *Citrus maxima*, selon son nom botanique, est un fruit très présent en Asie du Sud mais peu courant en Occident. En forme de poire, il est doté d'une peau épaisse jaune tirant sur le vert et possède une saveur très douce. Celui que nous qualifions habituellement de « pamplemousse » ou de « pamplemousse rose » est en réalité un pomélo (*Citrus x paradisi*). Il s'agit d'un hybride naturel né du pamplemoussier et de l'oranger doux, découvert dans les Caraïbes au XVIII<sup>e</sup> siècle, puis introduit aux États-Unis le siècle suivant, pays où il a rencontré un vrai succès dans les années 1940. Surfant sur cette popularité, les Américains ont créé la marque « Pamplemousse rose de Floride » – promouvant pourtant le *Citrus x paradisi* – renforçant ainsi la confusion entre pamplemousse et pomélo. Il existe trois types de pomélo. Celui à pulpe blonde, caractérisé

par sa chair jaune clair un brin amer ; celui à la pulpe rose, qui se distingue par sa chair jaune pâle parfumée ; et celui à la pulpe rouge, dont la chair rose foncé est la plus savoureuse des trois. Quelle que soit sa variété, choisissez-le ferme avec une peau lisse et brillante.

## Quels accords en cuisine ?

Avec une saveur à mi-chemin entre douceur et acidité, le pomélo est un aliment facile à intégrer dans les recettes sucrées comme salées. Comme l'ananas, il se marie parfaitement avec les plats de poisson, de porc ou de poulet aux notes asiatiques. Dans une salade d'avocats aux crevettes, son acidité et sa chair juteuse contrebalancent la douceur et l'onctuosité de l'avocat, faisant ainsi de lui un ingrédient indispensable à l'équilibre du plat. En dessert, on a l'habitude de le couper en deux, de le saupoudrer de sucre et de le manger à la cuillère, mais on peut aussi le peler à vif, le badigeonner de beurre vanillé et le faire griller légèrement, ou bien réaliser une variante originale de la tarte au citron en remplaçant ce dernier par du pomélo !



## SALADE DE CREVETTES, SUPRÈMES DE POMÉLO ET PETITES POMMES DE TERRE

### Parfumé

Préparation : 25 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 500 g de petites pommes de terre ■ 250 g de crevettes crues (décorquées, avec la queue) ■ 1 poignée de pousses d'épinard ■ 1 pomélo rose ■ 1 oignon frais ■ 8 feuilles de sauge ■ 8 brins de thym ■ 80 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'huile de noisette ■ Fleur de sel, poivre, mélange 5-baies

■ Brossez les pommes de terre, lavez-les et séchez-les. Coupez-les en deux. Faites fondre le beurre, les feuilles de sauge et 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y cuire à feu doux les pommes de terre pendant 25 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. ■ Dans une poêle, faites sauter les crevettes à l'huile d'olive avec 4 brins de thym effeuillé, de la fleur de sel et un peu de mélange 5-baies moulu. ■ Retirez la peau du pomélo, prélevez les quartiers de chair à vif, sans la membrane blanche. Réservez délicatement les suprêmes de pomélo obtenus. ■ Pressez le morceau de pomélo auquel étaient attachés les suprêmes, recueillez le jus. Dans un bol, mélangez 1 c. à soupe d'huile de noisette avec du sel et du poivre, ajoutez l'oignon frais ciselé finement, le jus de pomélo et le reste de thym. ■ Répartissez dans 4 assiettes les pousses d'épinard, les pommes de terre tièdes, les crevettes sautées et les suprêmes de pomélo. Arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un vouvray sec.

## SEMOULE À LA NOIX DE COCO, POMÉLO RÔTI AU MIEL

### Pour changer

Préparation : 20 min. Repos : 2 h. Cuisson : 15 min. Pour 4 pers. :

■ 70 cl de lait entier ■ 70 g de semoule fine ■ 60 g de sucre en poudre ■ 1 pomélo rose ■ 1 gousse de vanille ■ 3 c. à soupe de miel ■ 1 bouchon de rhum ■ 1 c. à soupe de noix de coco râpée + 4 pincées pour décorer

■ Fendez et grattez la gousse de vanille. ■ Dans une casserole, portez le lait à frémissement. Éteignez le feu, ajoutez les graines issues de la gousse de vanille et laissez infuser à couvert pendant au moins 10 min. ■ Ôtez le couvercle, puis portez à nouveau à frémissement. Versez la semoule, 1 c. à soupe de noix de coco râpée et le sucre, mélangez à l'aide d'une cuillère en bois pendant 2 min. Une fois que la préparation a épaissi, versez-la dans 4 ramequins, laissez refroidir. Couvrez de film alimentaire, placez au frais au moins 2 h. ■ Au moment de servir, prélevez les quartiers de pomélo. ■ Faites chauffer le miel dans une poêle, puis versez le rhum et faites flamber. Ajoutez les quartiers de pomélo, laissez rôtir 1 min. ■ Répartissez les quartiers de pomélo rôti sur les ramequins, parsemez d'une pincée de noix de coco râpée et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un sylvaner.

### À NOTER

Les agrumes sont plus juteux lorsqu'ils sont à la température de la pièce. Par conséquent, il est préférable de les sortir du réfrigérateur un bon moment avant de les consommer. Pour extraire un maximum de jus, roulez le fruit sur votre plan de travail en exerçant une légère pression avec la paume de la main avant de le passer au presse-agrumes.

# Levure et levain

## *Le souffle de la pâte*

Ils donnent vie et énergie au pain et aux gâteaux.

Bienvenue dans le monde infiniment petit,  
mais incroyablement dynamique, des pâtes levées.

*Texte Marie-Laure Fréchet. Recettes et stylisme Bérengère Abraham. Photos Valérie Lhomme.*

**E**n langage savant, on parle de « sérendipité ». En d'autres termes, une découverte scientifique fortuite, alors qu'on cherchait tout autre chose. Appliquée à la cuisine, ça donne la tarte Tatin ou les bêtises de Cambrai. Et surtout la plus belle invention culinaire du monde : le pain. Pendant des millénaires, les hommes se sont nourris d'une bouillie de céréales, puis d'une sorte de crêpe, la maze, cuite sur une pierre chaude. Or un jour, vers la fin du néolithique, sur les bords du Nil, une femme au foyer pétrit une de ces galettes, et sans doute accaparée par d'autres tâches, l'oublie au coin de la maie, dans la moiteur orientale. À son retour, la galette a pris de jolies rondeurs. Cuite, elle se révèle savoureuse et très digeste. La technique se transmet vite puisqu'on retrouve des pains rebondis dans les tombes des pharaons. Mille ans plus tard, les Grecs développent la boulangerie en utilisant du moût de raisin, tandis que les Gaulois ajoutent l'écume de leur bière à leur pain pour le rendre plus léger. Autant de recettes empiriques, basées sur un phénomène naturel : la fermentation.

### Des êtres vivants

Il faudra attendre le XVII<sup>e</sup> siècle pour y voir plus clair. Un drapier hollandais, Antoni Van Leeuwenhoek, met au point une lentille polie pour compter les fils de ses draps. Pris au jeu, il se met à analyser l'infiniment petit et observe des micro-organismes qu'il appelle *levende dierkens* (« petits animaux vivants »). On y est presque. Dans la fermentation, pas de petites bêtes, mais des champignons unicellulaires : les levures. Le drapier a raison sur un point : ce sont des organismes vivants. Et comme tout être vivant, ces levures respirent et se nourrissent. Leurs aliments : les glucides, contenus notamment dans les céréales.

En les dégradant, les levures dégagent, entre autres, du gaz carbonique (elles produisent aussi de l'alcool) dans le milieu dans lequel elles évoluent. Dans un liquide, ça bulle. Dans une pâte, ça gonfle. Application pratique : la boulangerie et la brasserie. Sauf qu'à l'état naturel, ces levures sont sauvages et la fermentation spontanée. Il faut donc compter sur l'expérience, les conditions atmosphériques, les matières premières pour obtenir un résultat plus ou moins régulier. C'est le petit miracle du levain. Les ménagères, puis les boulanger ont appris à recueillir une partie de leur pâte pétrie et levée la veille, pour transmettre de l'énergie et de la vie à une nouvelle pâte, où les levures trouveront un nouveau milieu nourricier pour se multiplier. « On pourrait entrer facilement dans des territoires mystiques, ésotériques, en parler à voix basse pour ne pas prendre le risque de le déranger voire de le perdre comme cela se faisait en quelques montagnes aux temps anciens où l'on ne comprenait pas la complexité, les sautes d'humeur, l'évolutionnisme de ce mélange précieux et symbiotique qui nous donnait la base de notre alimentation : le pain », raconte le boulanger Roland Feuillas. L'art du boulanger consistant à comprendre son levain et à lui apporter les meilleures conditions pour qu'il exprime tout son potentiel. Car, outre des levures sauvages, le levain abrite une importante flore bactérienne qui déclenche des fermentations lactiques et acétiques, et apporte au pain saveurs et qualités nutritionnelles.

### La levure du boulanger

Sauf que l'homme ne se satisfait jamais de ce qu'il ne maîtrise pas. En particulier la nature. Les progrès de la science aidant, on a cherché à domestiquer ces levures. L'impulsion est venue du monde de la brasserie. Pour maîtriser la fermentation, ■■■

PAIN DE  
SEIGLE AUX  
NOISETTES  
EN COCOTTE



« Mangeons du pain vivant ! »

Roland Feuillas, boulanger à Cucugnan (dans l'Aude) et Fanny Leenhardt, docteur en nutrition, se passionnent pour le levain et ses propriétés. Ils militent pour un affinage du pain après cuisson, dans le tissu du banneton. Une méthode que pratiquaient les anciens pour conserver le pain pendant des semaines.

« Le levain recèle une flore microbienne, un microbiote vivant et équilibré, rappelle Roland Feuillas. Arrêtons de manger le pain chaud ! Arrêtons de manger du pain mort. Mangeons-le vivant ! Pour ce faire, le pain après cuisson doit être réensemencé par les lactobacilles et les levures qui lui ont donné la vie, en l'emballant dans les langes qui l'entouraient durant la fermentation. Puis, tout simplement, ingérons-le avec cette flore. Notre microbiote intestinal en sera ravi. »



## CHEESE NAANS

*À la levure de boulanger*

Préparation : 25 min. Repos : 2 h. Cuisson : 5 min. Pour 8 pains :

■ 320 g de farine de blé T55 + un peu ■ 130 g de lait ■ 1 yaourt nature ■ 3 c. à soupe de beurre fondu ■ 1 c. à café de levure de boulanger sèche ■ 16 portions de Vache qui rit ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de sel

■ Faites tiédir le lait puis ajoutez-y la levure. Mélangez et laissez reposer 10 min. Placez la farine avec le sel, le beurre, le yaourt et l'huile dans la cuve d'un batteur. Mélangez bien puis ajoutez le lait avec la levure et travaillez la pâte pour qu'elle soit souple et homogène. Placez la pâte dans un saladier fariné, couvrez d'un torchon propre et laissez gonfler pendant 2 h environ.

■ Lorsque la pâte a doublé de volume, coupez-la en 8 boules. Étalez chaque boule sur un plan de travail fariné pour obtenir une forme ovale puis déposez 2 quartiers de Vache qui rit d'un côté de la pâte. Pliez en deux puis passez de nouveau le rouleau pour sceller les bords et affiner le naan.

■ Procédez de la même façon avec tous les ingrédients puis faites cuire les pains ainsi préparés dans une poêle à sec quelques minutes de chaque côté. Dégustez-les encore chauds.

■■■ brasseurs et distillateurs lillois appellent Louis Pasteur à la rescousse. En 1857, le chimiste identifie le rôle des bactéries et des levures. Il montre que chaque fermentation est due à un micro-organisme particulier. On isolera par la suite la *Saccharomyces cerevisiae* (littéralement « champignon de la bière qui utilise du sucre ») ou levure de bière. C'est à partir de certaines souches de ces levures de bière qu'a été mise au point la levure de boulanger. Instable, celle-ci, pour être mieux conservée, sera pressée selon un procédé autrichien pour en extraire un maximum d'eau. C'est d'ailleurs un Austro-Hongrois qui implante la première levurerie en France en 1871. On parlera alors de « méthode viennoise » en boulangerie (ou « sur levure »). Par opposition à la méthode française, au levain. Ce qui n'a pas empêché l'industrie levurière de se développer en France puisque l'entreprise Lesaffre, créée en 1873 près de Lille, est leader mondial.

## Le levain, l'ami du pain

Le petit cube de levure a depuis trouvé sa place dans nos cuisines pour qui veut se lancer dans la préparation de pizzas ou de brioches. Et les pâtes dites « levées » font partie du répertoire pâtissier, avec ses kouglofs, babas, savarins et ses viennoiseries. C'est plus largement toute une industrie qui s'est développée, sélectionnant sans relâche les souches de levure selon leur vitalité ou leurs arômes, pour la brasserie, la viniculture, dans l'agroalimentaire comme exhausteur de goût et surtout dans la boulangerie. Avec plus de levure, on va plus vite : on fait même des baguettes chaudes en deux heures... Résultat : peu d'artisans fabriquent encore du pain au levain. « Les boulangers ont saisi l'occasion pour imposer un pain vite levé, très volumineux, ne nécessitant pas de préparation préalable », commente Éric Kaiser, dans son *Larousse du Pain*. Bien qu'à la tête de cent quatre-vingts boulangeries dans vingt-huit pays, il revendique encore ce savoir-faire du pain au levain. Car le levain est passionnant. On en connaît qui cultive le leur depuis des années et lui donne même un nom ! Il y a aussi des vedettes comme le levain de San Francisco, patrimoine culturel de la ville depuis que des expatriés français y ont créé en 1849 la boulangerie Boudin. Comme le raconte Marie-Claire Frédéric dans son livre *Ni cru ni cuit*, « ce levain, unique en son genre, réellement autochtone, à la saveur acidulée, s'est révélé composé de plusieurs sortes de bactéries lactiques, dont certaines qu'on ne trouve qu'en cet endroit du monde au climat brumeux particulier, et qu'on a baptisées *Lactobacillus sanfranciscensis*. » La symbiose spéciale de ces bactéries associée à des levures indigènes a fait le succès de ce pain toujours vendu aujourd'hui. En Belgique, un laboratoire a identifié plus de sept cents levures sauvages et mille cinq cents bactéries lactiques sur quatre-vingts levains collectés dans le monde. À l'heure où la biodiversité est un enjeu mondial, et si on se penchait aussi sur l'infiniment petit ?



## FAIRE SON LEVAIN

Pour travailler les pâtes au levain, il faut créer un « levain-chef ». Pour mettre toutes les chances de votre côté, utilisez une farine bio de qualité et de l'eau de source. Pour le liquide, on peut aussi utiliser du jus de pomme, du lait ribot ou l'eau de trempage de raisins secs. Pour favoriser la fermentation, on peut rajouter une cuillère de miel.

**Jour 1 :** mélangez dans un récipient propre 25 g de farine de blé T80 (ou plus) ou de farine de seigle et 25 g d'eau tiède. Posez un couvercle non hermétique ou couvrez avec du film alimentaire percé de trous. Conservez dans un endroit tempéré (idéalement 25 °C).

**Jour 2 :** mélangez à la préparation de la veille 50 g de farine et 50 g d'eau. Couvrez de nouveau et laissez fermenter.

**Jour 3 :** jetez la moitié de la préparation. Dans les 100 g restants, ajoutez 200 g de farine et 200 g d'eau. Couvrez, laissez fermenter. Renouvelez cette étape 2 à 3 jours (en veillant à retirer la moitié de la préparation chaque jour pour ne pas se retrouver avec 1 kg de levain) jusqu'à ce que le levain bulle et dégage une bonne odeur aigrelette (type yaourt ou choucroute crue). Le levain-chef est né. On ne travaille pas avec le levain-chef, mais avec un « rafraîchi » ou « levain tout-point ».

Pour faire un rafraîchi, on préleve une portion de levain-chef qu'on nourrit en respectant les proportions suivantes : si on a besoin de 200 g de levain, on mélange 50 g de levain-chef, 100 g d'eau et 100 g de farine. Puis on laisse fermenter pendant environ 4 h avant de l'utiliser (toujours couvert non hermétiquement). Il doit lever d'un tiers et avoir la consistance d'une mousse au chocolat. Veillez à toujours conserver une partie du levain rafraîchi. C'est à partir de ce levain que vous ferez le prochain rafraîchi pour le pain suivant. Ce levain se conserve à température ambiante si vous l'utilisez dans les trois jours, et une semaine ou deux au réfrigérateur. Au-delà, même si vous ne faites pas de pain, faites un rafraîchi.

Pour plus de renseignements sur l'entretien du levain, consultez l'excellent blog *Ni cru ni cuit* : [www.nicruncuit.com](http://www.nicruncuit.com)



## PAIN AU LEVAIN : MÉFIEZ-VOUS DES IMITATIONS

Le levain est dit « naturel » quand l'ensemencement de la pâte en ferment (levures et bactéries) se produit naturellement grâce aux levures et bactéries présentes dans l'air et la farine. Sa composition est complexe et assure la richesse aromatique et nutritionnelle du véritable pain au levain naturel. En outre, la fermentation lente permet une meilleure digestibilité du gluten. À l'inverse, la boulangerie conventionnelle et industrielle utilise une seule souche de levure sélectionnée pour sa puissance de fermentation. Pour réduire le temps de fermentation (et donc de production), elle augmente souvent les doses de levure. Or les farines actuelles étant de moindre qualité, elles ne suffisent plus à nourrir ces levures. Il faut donc recourir à des additifs, ce qui renforce le réseau glutineux et contribue aux intolérances. Pour compenser le manque d'arômes de la panification à la levure, elle a aussi tendance à rajouter du sel et utilise parfois des levains inactivés à la chaleur, appelés « starters » (les ferment sont morts et n'interviennent plus dans le processus de fermentation). Le levain fermentescible bio est, quant à lui, un mélange de levure et de levain déshydraté et inactivé : les ferment ont été détruits à la chaleur et n'apportent que leur saveur. Cela revient donc à faire du pain à la levure.



## PAIN AU LEVAIN

### Traditionnel

Prép. : 10 min. Repos : 15 à 20 h. Cuisson : 40 min. Pour 1 pain :

- 500 g de farine de blé T80 ■ 40 cl + 5 cl d'eau de source
- 150 g de levain rafraîchi ■ 10 g de sel non raffiné

- Mettez, dans l'ordre, dans le bol d'un robot muni d'un crochet « queue de cochon » ou pétrisseur, le sel, les 40 cl d'eau, la farine et le levain. Pétrissez 3 min à vitesse lente, puis 3 min à vitesse plus rapide. Pendant cette deuxième péttrie, versez en fin filet les 5 cl d'eau. (On peut également pétrir 10 min à la main en ajoutant le filet d'eau à la fin.)
- Quand la pâte est bien lisse, faites deux rabats avec celle-ci et déposez-la dans un saladier. Filmez, percez de quelques trous avec la pointe d'un couteau et réservez au réfrigérateur entre 14 h et 18 h.
- Quand la pâte a bien levé, détachez-la du récipient à l'aide d'une corne en farinant légèrement et déposez-la sur un plan de travail bien fariné (idéalement en bois).
- Faites 3 ou 4 rabats avec la pâte sans la repétrir, et façonnez-la légèrement en boule. Placez la boule dans un banneton ou un saladier recouvert d'un torchon propre bien fariné. Laissez reposer 1 à 2 h à température ambiante.
- Préchauffez le four à 260 °C, en plaçant à l'intérieur, une pierre à pizza ou à défaut une plaque de cuisson, et, en dessous, une lèchefrite.
- Enfournez rapidement le pain à l'aide d'une pelle à pain ou retournez le banneton sur la plaque, puis versez un verre d'eau dans la lèchefrite. Refermez rapidement la porte du four.
- Au bout de 20 min, abaissez la température du four à 220 °C et poursuivez la cuisson pendant 20 min.
- Quand le pain est bien doré et que le dessous sonne creux, sortez-le du four et laissez-le refroidir sur une grille.

Une recette de Roland Feuillas.



## LES AGENTS LEVANTS

### 1 LEVURE DE BOULANGER FRAÎCHE

Elle est composée de champignons microscopiques, les *Saccharomyces cerevisiae*, qui se nourrissent des glucides de la farine, en dégageant du gaz carbonique. Dans 1 g de produit, on compte 10 milliards de cellules vivantes. On l'active en la diluant dans un peu d'eau ou de lait tiède et en la laissant buller 15 min. La fermentation est assez rapide. Comme pour la levure sèche, il ne faut jamais la mettre directement en contact avec le sel, qui annule son effet. La levure se conserve au frais, se congèle bien et meurt à la cuisson à partir de 50 °C. Elle s'utilise dans les pains, les pâtes levées et les viennoiseries.

### 2 LEVURE CHIMIQUE

Ensemble de substances chimiques (un agent basique, un agent acide et un stabilisant) qui produit un dégagement rapide de gaz carbonique au contact de l'humidité et sous l'action de la chaleur. On parle aussi de poudre à lever ou de poudre à pâte (au Québec). Elle s'utilise essentiellement pour les gâteaux.

### 3 LEVURE DE BOULANGER SÈCHE

C'est une levure fraîche qui a été déshydratée ou lyophilisée. Elle s'utilise directement dans la farine, quand elle est instantanée, ou diluée pour la levure sèche active.

### 4 BICARBONATE DE SOUDE

C'est l'un des principes actifs de la levure. Pour neutraliser son goût marqué, on l'utilise généralement avec un composant acide (crème de tartre, acide citrique...).

### 5 LEVAIN LIQUIDE ET DUR

Il est constitué d'une grande variété de micro-organismes (bactéries et levures sauvages), présents dans l'air, la farine, la surface des récipients. Les bactéries digèrent les glucides de la farine en dégageant des acides lactiques et acétiques, qui vont développer des arômes et des propriétés nutritionnelles. Ce sont les levures sauvages qui vont faire lever la pâte. C'est une fermentation lente, utilisée pour le pain et les pâtes levées. Le levain a besoin d'être nourri régulièrement pour rester vivant.

### LE JUSTE POIDS

Pour 500 g de farine, voici les proportions de levure à respecter :

Levure de boulanger sèche instantanée : 1 sachet soit 5 g.

Levure de boulanger fraîche : 1/2 bloc soit 21 g.

Levain maison liquide : 400 g.

Levain dur : 300 g.

Levure chimique : 1 sachet soit 11 g.



## Le levain ? Une touche personnelle

Guillaume Sanchez est pâtissier et chef du restaurant Nomos, à Paris. « J'ai commencé à m'intéresser au levain quand j'ai passé mon CAP de boulanger. Le compagnon boulanger chez qui j'étais en apprentissage parlait de son levain avec tellement de poésie ! J'aime le côté vivant du levain. On lui donne vie et on l'utilise vivant, alors que généralement pour cuisiner, on doit tuer le vivant. Le levain apporte aussi une touche personnelle à la cuisine. On cuisine tous aujourd'hui les mêmes produits et il est difficile de se démarquer. À travers son levain, suivant qu'il l'amène plutôt vers l'acide, le fleuri, le terreux, un chef peut exprimer sa personnalité. En cuisine, moi je l'utilise par exemple pour faire un fond de sauce pour une volaille en le mélangeant à du babeurre. Ou dans un dessert en siphon avec de la crème. »





## PIZZA À LA CRÈME DE TRUFFE, CHAMPIGNONS ET MOZZARELLA

### *À la levure de boulanger fraîche*

Préparation: 25 min. Repos: 4-6 h. Cuisson: 15 min.  
Pour 2 belles pizzas:

Pour la pâte ■ 500 g de farine de blé T65 + un peu ■ 25 cl d'eau tiède ■ 10 g de sel fin ■ 5 g de levure fraîche de boulanger

Pour la garniture ■ 40 cl de crème épaisse ■ 1 petit pot de brisures de truffe ■ 250 g de champignons de Paris ■ 8 fines tranches de jambon de Parme ■ 2 branches de romarin

■ 2 boules de mozzarella di buffala ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Préparez la pâte à pizza. Délayez la levure dans l'eau à peine tiède. Versez la farine et le sel dans un saladier puis ajoutez la levure délayée. Mélangez bien puis, lorsque la pâte forme une boule, pétrissez-la sur un plan de travail fariné de façon énergique, pendant au moins 15 min.

■ Formez alors deux belles boules, déposez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier cuisson et couvrez-les d'un torchon propre, laissez-les gonfler doucement pendant 4 à 6 h, dans un endroit tiède.

■ Lorsque les boules sont bien gonflées, aplatissez-les puis étalez-les finement avant de les garnir.

■ Préchauffez le four à 250 °C. Mélangez la crème avec les brisures de truffe, salez, poivrez. Grattez les champignons, détaillez-les en lamelles puis faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive.

■ Coupez la mozzarella en tranches. Efeuillez le romarin. Étaiez la crème sur les deux abaisses de pâte. Répartissez les champignons, le romarin et la mozzarella. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile puis enfournez pour 10 min environ.

■ À la sortie du four, déposez quelques lamelles de jambon et dégustez sans attendre.

**Notre conseil vin: un ajaccio blanc.**

## BUGNES À LA FLEUR D'ORANGER

### À la levure de boulanger sèche

Préparation : 25 min. Repos : 6 h. Cuisson : 15 min.

Pour 50 bugnes environ :

- 500 g de farine de blé T55 + un peu ■ 125 g de beurre demi-sel
- 2 sachets de levure de boulanger sèche ■ 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 100 g de sucre en poudre (+ pour saupoudrer)
- 4 œufs ■ 10 cl de crème liquide ■ 5 cl d'eau ■ 1 pincée de sel fin
- 1 bain d'huile pour la cuisson

■ Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre. Faites fondre le beurre puis ajoutez-y l'eau et mélangez bien. Ajoutez la levure dans le saladier puis mélangez et ajoutez le sel. Incorporez enfin le beurre tiède, l'eau de fleur d'oranger, la crème et les œufs. Travaillez la pâte pour qu'elle soit homogène puis couvrez-la d'un torchon propre et laissez-la reposer pendant 4 h.

■ Aplatissez la pâte avec la paume des mains pour faire sortir le gaz sur un plan de travail fariné, puis reformez une boule et déposez-la dans un saladier fariné. Faites-la gonfler de nouveau pendant 2 h.

■ Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, puis découpez-la en petits rectangles. Formez une petite entaille au centre de chaque puis plongez les bugnes par cinq dans une casserole d'huile bien chaude. Laissez-les dorer puis égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant avant de les saupoudrer de sucre.

Notre conseil vin : une clairette-de-die.



## FOCACCIAS AU ROMARIN ET AUX OLIVES

### Au levain

Prép. : 25 min. Repos : 6 h. Cuisson : 30-35 min. Pour 2 focaccias :

- 500 g de farine de blé T80 ■ 300 g de farine de blé T65 ■ 300 g de levain rafraîchi ■ 45 cl d'eau minérale ■ 85 g d'huile d'olive + 1 filet ■ 10 g de sel fin ■ 4 branches de romarin ■ 100 g d'olives de Kalamata en rondelles ■ 1 belle pincée de fleur de sel

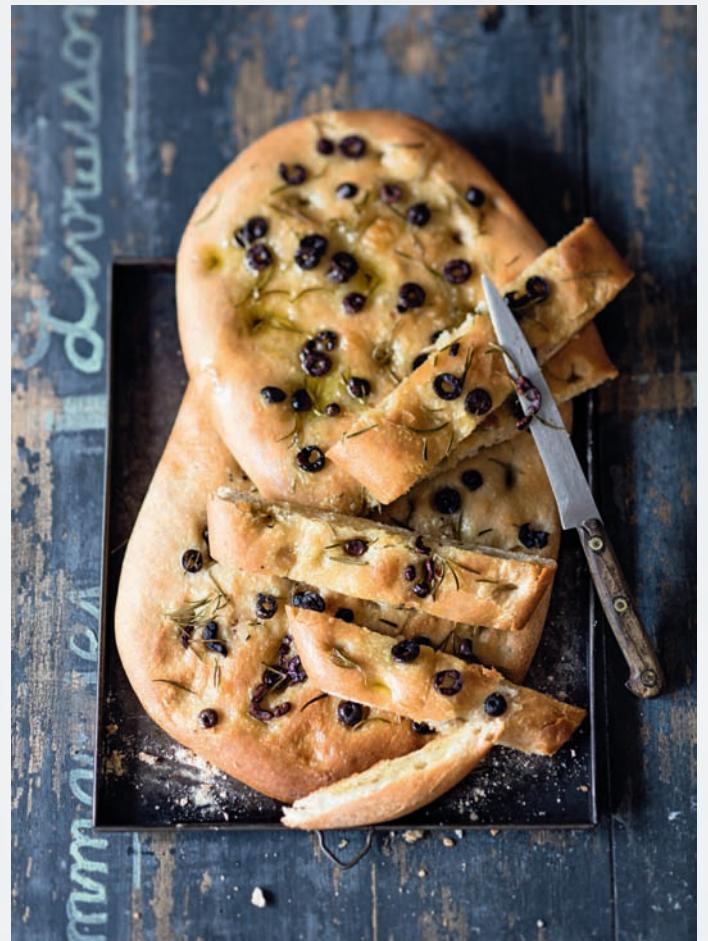
Ustensile ■ 1 robot muni d'1 crochet pétrisseur

■ Mélangez les farines et l'eau dans la cuve d'un robot muni d'un crochet. Pétrissez à vitesse lente pendant 2 min, puis ajoutez le levain et l'huile. Pétrissez de nouveau pendant 5 min, puis ajoutez le sel et pétrissez à vitesse plus rapide : vous devez obtenir une pâte souple. Placez la boule obtenue dans un saladier fariné puis laissez-la gonfler pendant 5 h à température ambiante.

■ Lorsque la pâte est bien gonflée, séparez-la en deux boules puis étalez-les rapidement sur deux plaques de cuisson farinées. Laissez les focaccias gonfler 1 h de plus.

■ Préchauffez le four à 220 °C. Arrosez les focaccias d'huile d'olive, parsemez-les de romarin et d'olives en rondelles en faisant des creux à la surface des focaccias avec le pouce. Parsemez de fleur de sel et enfournez pour 30-35 min.

Notre conseil vin : un coteaux-varois blanc.



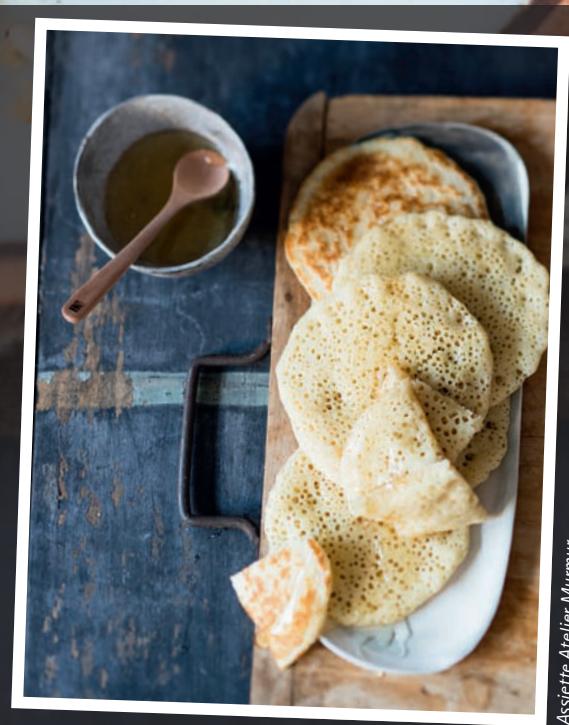


## COOKIES CHOCOLAT AU LAIT, NOISETTES ET PIGNONS



### CRÊPES MILLE TROUS AU MIEL

POUR 12 CRÊPES ENVIRON. Placez 210 g de semoule de blé fine, 25 g de farine de blé T55, 35 cl d'eau, 10 g de sucre en poudre, 1 pincée de sel, 1 sachet de levure de boulanger sèche et 2 c. à café de levure chimique dans le bol d'un blender. Mixez à pleine puissance pendant 2 min au moins. Laissez la pâte dans le blender puis laissez reposer pendant 2 h. Faites chauffer une poêle antiadhésive huilée puis faites-y cuire les crêpes une par une. Faites-les cuire seulement d'un côté afin de voir les bulles à la surface. Servez bien chaud avec du miel ou du sirop d'érable.



Assiette Atelier Murmur.

# La tête de moine

Péché mignon pour connaisseurs, ce fromage se distingue par son mode de consommation, sous forme de fines rosettes fondantes à souhait.

*Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Audrey Cosson. Photos Marie-José Jarry.*

## CARTE D'IDENTITÉ

### D'OU VIENT-IL ?

Ce fromage est né il y a plus de 800 ans dans le monastère de Bellelay, au cœur du Jura suisse. Dans cette région où la température moyenne est de 5,5 °C, les moines ont su tirer parti de la composition particulière des herbes des plateaux.

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce fromage à pâte mi-dure et croûte lavée est élaboré à partir de lait cru de montagne, produit par des vaches nourries de fourrage non ensilé provenant de la zone AOP.

### QUELS SONT SES SIGNES PARTICULIERS ?

Il est vendu en meule d'environ 900 g ou bien en demi-meule, emballée sous papier argenté (la « classic », affinée pendant au moins deux mois et demi), doré (la « réserve », quatre mois d'affinage minimum) ou vert (la « bio »).

### COMMENT SE CONSERVE-T-IL ?

L'idéal est de couper la meule en deux parties, de conserver une moitié dans un film alimentaire et d'emmailloter l'autre, celle que l'on va utiliser en premier, dans un linge humide. Les deux morceaux sont à placer au frais. C'est directement au saut du réfrigérateur que l'on arrive le mieux à former les rosettes : la croûte s'émette et tombe automatiquement lors du raclage.



**C**haque tête de moine commence son aventure sur les pâturages de montagne du Jura suisse, entre 700 et 1 300 m d'altitude. C'est ici que les vaches trouvent ce mélange d'herbes aromatiques et de plantes qui lui confère son goût exceptionnel. La tête de moine AOP est produite dans moins de dix fromageries dans lesquelles elle est affinée pendant environ trois mois sur des planchettes en épicea, le temps que la morge (croûte) passe de l'ivoire au rougeâtre. Sa particularité est de n'être pas coupée en morceaux ou en tranches mais raclée. Ce procédé permet d'incorporer de l'air dans la pâte ce qui la rend particulièrement goûteuse. Les rosettes fraîchement modelées fondent sous la langue en libérant des arômes épices et fleuris.

## Sacrée raclée

Pourquoi les moines ont-ils raclé leur fromage ? Deux explications sont véhiculées. La première suppose que les moines allaient chaparder du fromage. Ils décalottaient une meule et en raclaient le cœur avant de ressouder les deux moitiés. Il suffit en effet de frotter le trait de coupe pour le voir s'estomper en l'espace de quelques jours. Ni vu ni connu. L'autre hypothèse, plus probable, renvoie aux périodes de disette durant lesquelles les moines auraient raclé les meules au lieu

de les trancher pour faire durer le fromage, découvrant par là qu'il était encore meilleur ainsi.

Ce fromage était à l'origine raclé avec un couteau à large lame. Pour faciliter l'opération, des générations de Géo Trouvetout ont imaginé diverses machines plus ou moins fonctionnelles. Les plus malins enfonçaient une meule sur une perceuse qu'ils faisaient tourner sous le fil d'un couteau. Nicolas Crevoisier, mécanicien et père de famille nombreuse, mit au point en 1982, après maints tâtonnements, l'appareil idéal : la Girolle. La corvée de raclage devint un jeu ! La tête de moine prit dès lors un essor spectaculaire. Un brevet a protégé l'invention pendant vingt ans. Aujourd'hui, d'autres ustensiles à racler ont vu le jour tels que la Fleurolle ou la Pirouette Box, produits de qualité également fabriqués en Suisse.

## Un nom qui décoiffe

Le fromage de Bellelay fut rebaptisé « tête de moine » à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Là encore, deux versions s'affrontent. La première assimile le fromage raclé au crâne tonsuré des moines. La seconde fait état d'un registre de recensement des meules stockées à l'abbaye, en rapport avec le nombre de religieux y résidant : tant d'unités par « tête de moine ». Tant de curiosités entourant ce fromage ne donnent-elles pas une folle envie de le croquer ? ♦



## RISOTTO DE RIZ NOIR À LA TÊTE DE MOINE

### Original

Préparation : 10 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

■ 120 g de tête de moine fraîchement râpée, sans la croûte + quelques rosettes pour servir ■ 1 échalote ■ 350 g de riz noir venere ■ 25 cl de vin blanc sec ■ 75 cl à 1 litre de bouillon de volaille ■ 2 c. à soupe de crème épaisse ■ 30 g d'amandes émondées ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Poivre

■ Épluchez et ciselez l'échalote, faites-la dorer dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Une fois que l'échalote est translucide, ajoutez le riz et faites-le revenir pendant 3 min en remuant régulièrement. Versez le vin blanc et laissez mijoter à feu moyen en remuant régulièrement.

■ Quand que le vin blanc est presque totalement absorbé, versez une louche de bouillon chaud, mélangez et laissez cuire tout en remuant régulièrement jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Répétez l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit : il doit être tendre mais tout en restant un peu ferme, cela prend 25 à 35 min.

■ Retirez la sauteuse du feu, ajoutez la tête de moine râpée et le poivre. Couvrez et laissez reposer 5 min.

■ Ajoutez la crème fraîche, mélangez et répartissez dans des bols ou assiettes creuses, parsemez d'amandes et décorez de rosettes de tête de moine pour servir.

Notre conseil vin : un chardonnay du Jura.

## PETITS SOUFFLÉS À LA TÊTE DE MOINE

### Aérien

Préparation : 15 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

- 30 g de beurre + un peu pour les moules ■ 30 g de farine + un peu pour les moules ■ 20 cl de lait entier ■ 100 g de tête de moine râpée, sans la croûte ■ 2 œufs ■ Noix de muscade ■ Fleur de sel, poivre

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Beurrez et farinez 4 ramequins individuels à bord assez haut.
- Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez rapidement pour éviter la formation de grumeaux. Versez le lait et laissez mijoter sans cesser de fouetter sur feu moyen jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Retirez du feu, ajoutez la tête de moine, mélangez jusqu'à ce que le fromage fondre et laissez refroidir.
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez les blancs en neige bien ferme.
- Ajoutez les jaunes d'œufs à la béchamel et mélangez bien. Salez un peu, poivrez et ajoutez la noix de muscade. Incorporez délicatement les blancs en neige à la béchamel et versez dans les moules en veillant à les remplir aux trois quarts. Enfournez pour 35 min.
- Sortez du four et servez immédiatement.

Notre conseil vin : un menetou-salon blanc.



## SALADE DE MAGRET DE CANARD, ENDIVES ET TÊTE DE MOINE

### Tout simple

Préparation : 15 min. Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :

- 1 vingtaine de rosettes de tête de moine « réserve » ■ 1 magret de canard de 450 g env. ■ 4 endives ■ 2 belles poignées de jeunes pousses de mesclun ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 c. à café de moutarde à l'ancienne ■ Mélange 5-baies ■ Fleur de sel, poivre

- Préchauffez le four à 170 °C.
- Parez le magret de canard pour retirer un peu de gras. Avec un couteau, quadrillez la peau du magret sans trancher la chair. Salez et poivrez le magret. Faites-le dorer, côté peau, dans une poêle à feu vif, en retirant l'excédent de gras petit à petit. Retournez-le ensuite et faites-le dorer 2-3 min. Placez le magret dans un plat allant au four et enfournez-le pour 15 min ou jusqu'à ce que le magret soit saignant.
- Lavez et séchez les endives, retirez leur cœur et découpez-les en tronçons.
- Lavez et séchez les jeunes pousses.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le miel et la moutarde.
- Une fois qu'il est cuit, sortez le magret du four et découpez-le en tranches fines.
- Mélangez dans un saladier le magret en tranches, les endives, les jeunes pousses, les rosettes de tête de moine, ajoutez la sauce, salez et poivrez avec le mélange 5-baies. Mélangez et servez sans attendre.

Notre conseil vin : un saint-romain blanc.

# Le tamari, une pointe d'exotisme

Ce condiment asiatique à base de soja fermenté fait le sel de mille et une préparations.

Texte Pierrick Jégu. Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier.  
Photos Guillaume Czerw.

**L**a sauce soja est l'un des marqueurs forts de la gastronomie asiatique, notamment des cuisines chinoise et nipponne. Mais il en existe différentes variétés. Utilisé depuis des siècles par les Japonais, le tamari est un condiment bien spécifique qui se différencie des sauces soja « classiques » par sa composition. Comme ces dernières, il est issu de la fermentation lente des grains de soja avec du sel marin et de l'eau pure, mais, contrairement à elles, le tamari ne contient pas de blé donc, avis aux allergiques, pas de gluten. Cette sauce brune à l'arôme singulier et prononcé, également un peu plus sombre et plus dense que ses « cousins », est un formidable exhausteur de goût. Assez salée, elle est à utiliser à faible dose pour ne pas dénaturer les produits qu'elle accompagne. Elle peut donc avantageusement remplacer le sel, se marier avec du citron, de l'huile d'olive, du gingembre, de l'ail ou encore de la moutarde, comme relever des sauces ou sublimer les saveurs de toutes sortes de préparations et de plats, marinades, sushis, sautés de légumes et de viandes, bouillons, assaisonnements de salades, cakes, etc. En cas de cuisson, on conseille aussi d'ajouter le tamari à la fin plutôt qu'en début, afin de

préserver ses éléments nutritifs et les enzymes favorables à une bonne digestion.

## Méfiez-vous des imitations

Comment choisir son tamari ? Se rendre en priorité dans les magasins de produits bio ou naturels car la culture conventionnelle du soja rime souvent avec traitements chimiques assez lourds et OGM. De même, ne pas se laisser berner par certains emballages qui entretiennent une certaine confusion entre tamari et sauce soja classique. Vérifier alors la composition dont la liste des ingrédients doit se limiter à « soja, eau et sel ». Car, au-delà de la possible méprise avec une sauce soja qui contient du blé, il faut aussi se méfier de tamaris pas vraiment traditionnels : ils sont souvent gavés de colorants, de conservateurs et autres additifs qui permettent aux industriels de raccourcir artificiellement le temps de fermentation de quelques mois voire années à quelques heures... Avec plus de rentabilité mais un résultat pas vraiment satisfaisant ! Intéressant d'un point de vue gustatif, le tamari ne manque pas non plus de vertus diététiques et nutritionnelles. Si sa teneur en sel exige de ne pas le consommer à la petite cuillère, il est notamment riche en protéines, en phosphore, en potassium, en fer et en vitamine B. ♦





## LÉGUMES RÔTIS AU TAMARI ET AU GINGEMBRE

Végétarien

Préparation: 15 min. Cuisson: 1 h. Pour 4 personnes:

■ 1/2 potimarron bio ■ 1 patate douce ■ 1 petite betterave ■ 1 petit chou-rave ■ 4 carottes multicolores ■ 2 panais ■ 25 g de gingembre frais ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 5 cl de tamari ■ 2 petites branches de romarin ■ 2 branches de thym

■ Épluchez le gingembre et râpez-le. Mélangez 15 cl d'eau, le tamari, le gingembre râpé et l'huile d'olive. Lavez les légumes et épluchez-les (inutile de peler le potimarron). Coupez les plus gros en rondelles ou quartiers.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Déposez les légumes dans un plat allant au four. Arrosez-les avec la sauce au tamari. Ajoutez le thym et le romarin, il est inutile de saler. Enfournez pour 1 h. Arrosez les légumes régulièrement pendant la cuisson.

Notre conseil vin : un faugères blanc.

### AMANDES TOASTÉES AU TAMARI

Déposez 100 g d'amandes nature dans un bol. Ajoutez 5 cl de tamari et mélangez bien. Réservez au frais pendant 1 h en mélangeant régulièrement. Préchauffez le four à 180 °C. Égouttez les amandes. Déposez-les sur une plaque de four tapissée de papier cuisson. Enfournez-les pour 20 min en les retournant régulièrement.

Saupoudrez d'un peu de fleur de sel (attention, le tamari est déjà salé) et servez les amandes à l'apéritif ou bien concassées, dans des salades par exemple.



# MES PETITES RECETTES VÉGÉTARIENNES

Cuisiner, c'est facile ! La preuve en images, avec ces plats simples qui égaien le quotidien.

Recettes et stylisme Lucie Dauchy. Photos Martin Balme.

## TAGLIATELLES AU RAGOÛT DE LÉGUMES D'HIVER

Copieux

Préparation : 40 min. Cuisson : 1 h 15.

Pour 4 personnes :

■ 250 g de tagliatelles complètes  
■ 2 carottes ■ 2 panais ■ 4 petits navets ■ 2 branches de céleri  
■ 1 gros oignon jaune ■ 4 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 4 feuilles de sauge ■ 2 petites tranches de pain de campagne rassis très sec ■ 2 c. à s. de noisettes décortiquées ■ 20 g de beurre demi-sel ■ 60 cl de vin blanc ■ 60 cl de bouillon de légumes corsé ■ 3 c. à s. d'huile d'olive ■ 1 pincée de zeste d'orange bio râpé et séché ■ Sel, poivre

■ Dans une cocotte, faites fondre l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail pelées et écrasées, les carottes et les panais épluchés et coupés en petits tronçons, les navets brossés coupés en huit, le céleri taillé en biseau. Versez le vin blanc et le bouillon, portez à ébullition.

■ Ajoutez le bouquet garni, les zestes d'orange, salez et poivrez généreusement. Laissez mijoter à couvert 1 h.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Mixez le pain avec les noisettes et la sauge, ajoutez le beurre pommade. Étalez en fine couche sur une plaque tapissée de papier cuisson, enfournez et laissez dorer quelques minutes.

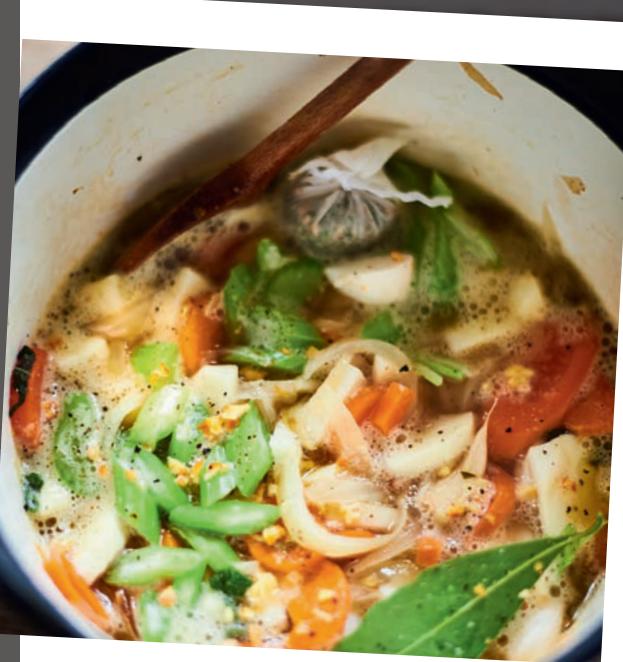
■ Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.

■ Servez les pâtes égouttées avec le ragoût de légumes et son jus, saupoudrez chaque assiette de chapelure maison.

Notre conseil vin : un cheverny blanc.



Herbes aromatiques, légumes d'hiver et tagliatelles complètes pour une recette pleine de saveurs et d'énergie.



Les légumes sont cuits dans du bouillon avec de l'ail, de l'oignon et du vin blanc. On ajoute aussi un peu de zeste d'orange.

Ce petit goût de noisette nous plaît bien !



On prépare une chapelure à base de pain, de noisettes, de sauge et de beurre.



Tagliatelles complètes et noisettes s'accordent très bien. Cuez les pâtes al dente dans une grande marmite d'eau bouillante.

## GALETTES DE QUINOA, AVOCAT À L'OIGNON ROUGE ET SALADE CROQUANTE AU CITRON

### *Un délice*

Préparation : 1 h. Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

**Pour les galettes** ■ 150 g de quinoa ■ 1 grosse carotte orange ■ 50 g d'épinards frais ■ 2 échalotes ■ 1 c. à soupe d'huile de coco ■ 1 petit bouquet de coriandre ■ 40 g de farine de riz ■ 30 g de féculle de maïs ■ 2 c. à soupe de purée d'amandes complètes ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

**Pour la garniture à l'avocat** ■ 2 avocats, mûrs à point ■ 1 petit oignon rouge ■ Le jus d'1 citron vert ■ 8 brins de menthe ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. café de graines de fenouil ■ 1 pincée de piment séché

**Pour la salade** ■ 3 carottes (violettes ou jaunes), épluchées ■ 1 betterave chioggia crue, épluchée ■ 1 poignée de pousses d'épinard ■ 1 citron vert bio ■ 1 pincée de sésame noir ■ 4 brins de ciboulette ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ Sel, poivre

■ Préparez la garniture à l'avocat. Écrasez à la fourchette, les avocats épluchés avec l'oignon rouge émincé, le jus de citron vert, la menthe hachée, les graines de fenouil, le piment séché et l'huile

d'olive. Salez et poivrez. Filmez et réservez au frais.

■ Préparez les galettes. Rincez le quinoa, faites-le cuire comme indiqué sur le paquet.

■ Épluchez et coupez la carotte orange en tout petits dés, hachez les épinards, émincez les échalotes pelées.

■ Faites fondre l'huile de coco dans une sauteuse. Faites-y revenir les échalotes, ajoutez les dés de carotte et les épinards. Salez et poivrez.

■ Dans un saladier, mélangez le quinoa avec les légumes cuits, ajoutez la purée d'amandes, la farine de riz, la féculle et le bouquet de coriandre haché. Salez et poivrez.

■ Humidifiez-vous les mains et façonnez des petites galettes de quinoa.

■ Faites cuire les galettes quelques minutes de chaque côté dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

■ Préparez la salade. Dans un petit bol, mélangez le jus et le zeste râpé du citron vert, le vinaigre de cidre, la ciboulette ciselée, le sésame, du sel et du poivre.

■ Répartissez les pousses d'épinard, les carottes et la betterave taillées en fines lamelles. Arrosez de vinaigrette. Servez avec les galettes de quinoa et une cuillerée de garniture à l'avocat.

**Notre conseil vin : un côtes-de-provence rouge.**





L'avocat doit être mûr à point pour s'écraser facilement à la fourchette. On ne cherche pas à obtenir une préparation lisse.



La carotte est coupée en dés, les épinards hachés et les échalotes émincées.

## Les galettes croustillent et la salade croque sous la dent.



Les légumes sont cuits dans un peu d'huile de coco. Ils seront ensuite mélangés au quinoa pour former les galettes.



Les galettes sont enrichies de purée d'amandes, de farine de riz, de féculle et de coriandre, avant d'être cuites dans un peu d'huile d'olive.

# Le ris de veau en 3 cuissons

Exercice de style autour d'un même ingrédient en jouant avec trois manières de le préparer.

*Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.*



RIS DE VEAU  
RÔTI AUX  
FRUITS SECS

Rôti





## RIS DE VEAU AU CIDRE ET AUX POMMES

*À la normande*

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h 30. Pour 4-6 personnes :

- 800 g de ris de veau ■ 2 pommes golden ■ 30 cl de cidre
- 40 cl de jus de veau corsé ■ 2 échalotes ■ 1/4 de citron confit au sel ■ 5 cl d'huile de tournesol ■ 60 g de beurre ■ 20 g de sucre semoule ■ Sel, poivre

- Nettoyez les ris de veau, retirez leur membrane et les parties grasses. Rincez-les dans l'eau froide.
- Mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition, faites-les blanchir 5 min sur feu moyen. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau, coupez-les en gros morceaux.
- Épluchez et hachez les échalotes.
- Faites chauffer l'huile et 30 g de beurre dans une cocotte large. Déposez les morceaux de ris de veau, faites-les rissoler 5 min sur feu vif en les tournant à mi-cuisson. Ajoutez les échalotes, faites-les fondre 3 min sur feu moyen. Versez le cidre dans la cocotte, faites-le bouillir 5 min puis versez le jus de veau. Salez, poivrez, portez à ébullition, couvrez la cocotte, laissez mijoter 30 min sur feu moyen en remuant régulièrement.
- Lavez et coupez les pommes en gros cubes avec leur peau.
- Retirez les pépins du citron confit, coupez-le en gros morceaux
- Faites fondre le reste du beurre dans une grande poêle. Faites sauter les morceaux de pomme dedans, pendant 3 min, sur feu vif. Saupoudrez-les de sucre, ajoutez les morceaux de citron, laissez légèrement caraméliser.
- Après 30 min de cuisson des ris de veau, ajoutez les morceaux de pomme et de citron dans la cocotte, prolongez la cuisson 15 min sur feu moyen.
- Vérifiez l'assaisonnement, retirez les morceaux de citron et servez aussitôt.

Notre conseil boisson : un cidre brut.

## RIS DE VEAU MEUNIÈRE AUX CÂPRES ET AU CITRON

*Ensoleillé*

Préparation : 30 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

- 600 g de ris de veau ■ 80 g de farine ■ 2 citrons jaunes
- 2 c. à soupe de câpres ■ 1 petit bouquet de persil
- 1/4 de baguette de pain ■ 120 g de beurre ■ Sel, poivre

- Nettoyez les ris de veau, retirez leur membrane et les parties grasses. Rincez-les dans l'eau froide. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition, faites-les blanchir 8 à 10 min sur feu moyen. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau, laissez-les complètement refroidir puis coupez-les en tranches épaisses.
- Faites clarifier le beurre dans un récipient au bain-marie.
- Préchauffez le gril du four. Coupez le pain en petits croûtons, déposez-les sur la plaque du four, faites-les dorer quelques minutes sous le gril.
- Pelez les citrons, prélevez délicatement les quartiers avec un couteau. Lavez et hachez le persil.
- Assaisonnez les tranches de ris de veau, passez-les dans la farine. Faites chauffer les deux tiers du beurre clarifié dans une casserole, sur feu doux, avec les câpres, du sel et du poivre.
- Faites chauffer le reste du beurre clarifié dans une grande poêle. Déposez les tranches de ris de veau dans le beurre chaud, faites-les dorer 3 à 4 min de chaque côté sur feu vif.
- Répartissez les tranches de ris de veau dorées sur les assiettes avec les quartiers de citron. Versez le beurre aux câpres dessus, parsemez de croûtons dorés et de persil.
- Dégustez sans attendre.

Notre conseil vin : un riesling.

# Flan pâtissier

Recette et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. Photo Éric Fénot.

## On en veut !

Préparation : 35 min. Repos : 14 h. Cuisson : 1 h 05. Pour 6 personnes :

**Pour la pâte** ■ 180 g de beurre (+ un peu pour le moule) ■ 5 g de sucre en poudre ■ 5 g de sel fin ■ 1 jaune d'œuf ■ 50 g de lait ■ 250 g de farine

**Pour la crème** ■ 370 g de lait ■ 190 g de sucre ■ 4 œufs ■ 1 gousse de vanille ■ 60 g de poudre à crème pâtissière (en magasin spécialisé)

**Ustensiles** ■ 1 moule à charnière de 20 cm de diamètre et 4 cm de hauteur ■ Film pour contact alimentaire

■ Préparez la pâte. Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf et le lait. Dans la cuve d'un robot, mettez le beurre coupé en petits morceaux, le sucre et le sel. Mélangez à vitesse lente. Ajoutez le mélange œuf-lait et mélangez de nouveau. Terminez par la farine. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une galette de pâte, filmez-la et réservez-la 12 h au frais.

■ Préparez la crème. À l'aide d'un petit couteau, fendez la gousse de vanille. Grattez l'intérieur afin de récupérer les graines. Dans une

casserole, versez 370 g d'eau, le lait, 70 g de sucre et les graines de vanille. Portez à ébullition et laissez refroidir un peu.

■ Dans un grand contenant, fouettez les œufs avec le sucre restant. Ajoutez la poudre à crème et fouettez de nouveau.

■ Versez peu à peu la moitié du lait sur les œufs sans cesser de mélanger afin que le liquide chaud ne cuise pas les œufs. Ajoutez le lait restant. Mélangez et transvasez dans la casserole. Portez à ébullition, laissez le feu et mélangez pendant 5 min sans cesser de remuer.

■ Versez la crème dans un bol, filmez au contact et laissez refroidir.

■ Préchauffez le four à 170 °C. Étalez la pâte et foncez le moule. Versez la crème pâtissière sur le fond de tarte et lissez le dessus avec une spatule. Enfournez pour 1 h de cuisson.

■ Laissez refroidir à température ambiante puis placez 2 h au frais avant de servir.

**Notre conseil vin : muscat-de-saint-jean-de-minervois.**

D'après une recette de Pierre Hermé.

### CONSEIL

Réalisez la pâte brisée et la crème pâtissière la veille afin que les deux préparations soient bien froides et que la pâte brisée ne s'affaisse pas durant la cuisson.



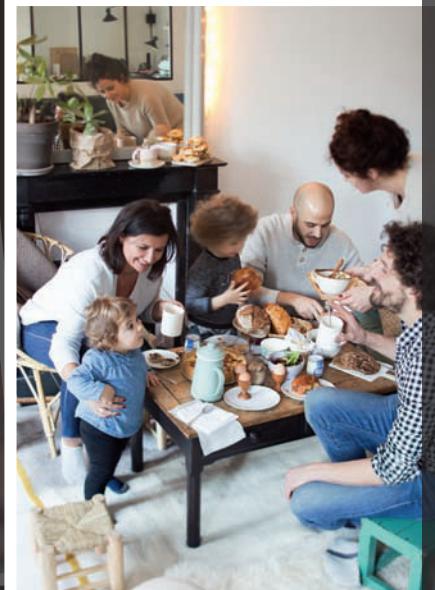
# Recevoir

p. 62



N. Carnet

p. 73



V. Lhomme

p. 78



V. Lhomme

**62** Entrées, plats, desserts... six recettes de saison pour composer des menus au goût du jour. **68** Les bonnes adresses et la recette fétiche d'Amélie Darvas, chef du restaurant Haï Kaï. **70** Portrait chinois de Claire Damon, pâtissière. **73** Brunch : un moment de partage et de gourmandise. **78** Sylvain Sendra, le goût de l'épure. **82** Dessert de pro : le moka expliqué pas à pas. **84** Dress code : cannellonis gratinés à la ricotta et aux épinards.

# VARIATIONS *Gourmandes*

Occasion spéciale ou repas du jour, voici de quoi composer des menus gourmands et inspirés avec les bonnes choses que nous offre la saison.

*Recettes et stylisme Audrey Cosson. Photos Nathalie Carnet.*

FICHE  
PAGE 137  
ŒUFS  
COCOTTE À LA  
FLORENTINE





## VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR RÔTI ET SARRASIN

*Onctueux à souhait*

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

■ 1 chou-fleur ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de curry balti en poudre ■ 1 c. à café de cumin en poudre ■ 50 cl de bouillon de légumes ■ 20 g de graines de sarrasin kasha ■ 20 cl de crème liquide entière + un peu pour servir ■ Fleur de sel, poivre

■ Préchauffez le four à 210 °C.  
■ Lavez et séchez le chou-fleur, puis détaillez-le en fleurettes. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive et les épices, ajoutez le chou-fleur et mélangez pour bien enrober les fleurettes.

■ Répartissez les fleurettes sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, salez, poivrez et enfournez pour 35 min ou jusqu'à ce que les fleurettes soient tendres.

■ Faites dorer les graines de sarrasin à sec dans une poêle.  
■ Faites chauffer le bouillon dans une casserole et ajoutez le chou-fleur. Portez à ébullition et faites mijoter pendant 10 min.  
■ Retirez la casserole du feu, ajoutez la crème fraîche puis mixez à l'aide d'un mixeur plongeant : le velouté doit être bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement. Répartissez dans des assiettes ou dans des bols, ajoutez une pointe de crème fraîche et parsemez de graines de sarrasin.



## LIEU NOIR AU FOUR ET CRÈME DE CÉLERI

*Tout simple*

Préparation : 15 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 4 pavés de lieu noir ■ 1 céleri-rave ■ 10 cl de crème fraîche semi-épaisse légère ■ 1/2 bouquet d'estragon ■ 4 branches de thym ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 15 g de beurre ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 200 °C.

■ Épluchez le céleri et découpez-le en cubes. Faites fondre 10 g de beurre dans une casserole, ajoutez les cubes de céleri et faites revenir pendant 5 min en mélangeant régulièrement.

Ajoutez de l'eau presque à hauteur, salez, couvrez, portez à

frémissement et laissez mijoter à feu moyen pendant environ 20 min ou jusqu'à ce que le céleri soit bien tendre.

■ Faites chauffer doucement la crème fraîche avec le reste de beurre. Mixez le céleri à l'aide d'un mixeur plongeant et ajoutez la crème. Rectifiez l'assaisonnement.

■ Versez 1 c. à soupe d'huile dans le fond d'un plat allant au four, ajoutez les pavés de lieu noir et badigeonnez-les du reste d'huile d'olive. Ajoutez l'estragon lavé et séché par-dessus, salez, poivrez et enfournez pour 15 min.

■ Servez les pavés sans attendre, avec la crème de céleri.

**Notre conseil vin : un chinon blanc.**

## CHOUX-RAVES FARCIS

*Pour changer*

Préparation : 45 min. Repos : 20 min. Cuisson : 1 h.

Pour 6 personnes :

- 6 choux-raves ■ 250 g de veau haché ■ 250 g de bœuf haché
- 1 échalote ■ 1/2 bouquet de ciboulette + un peu pour servir
- 70 g de parmesan fraîchement râpé ■ Sel, poivre

- Retirez les tiges des choux-raves et lavez ces derniers. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 25 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Égouttez-les et laissez-les refroidir. Découpez un chapeau sur le haut de chaque chou-rave et évidez-les à l'aide d'une cuillère parisienne. Hachez la moitié de la chair de chou-rave et gardez le reste pour une autre recette.
- Épluchez et ciselez l'échalote. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Dans un saladier, mélangez les viandes hachées, le parmesan, l'échalote, la ciboulette, la chair de chou-rave, salez et poivrez.
- Garnissez les choux-raves avec cette farce et placez-les dans un plat allant au four. Ajoutez un peu d'eau dans le fond du plat et enfournez pour 30 min.
- Servez bien chaud, parsemé du reste de ciboulette ciselée.

Notre conseil vin : un côtes-d'auvergne.



## GRANDE CRÈME CARAMEL

### *Souvenir d'enfance*

Préparation : 20 min. Repos : 3 h. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

- 1 gousse de vanille ■ 200 g de sucre en poudre ■ 50 cl de lait
- 3 œufs entiers ■ 2 jaunes d'œufs

- Préchauffez le four à 210 °C et placez-y un bain-marie assez grand pour accueillir un moule à flan.
- Fendez la gousse de vanille en deux dans sa longueur et récupérez ses graines à l'aide de la lame d'un couteau.
- Versez la moitié du sucre en poudre dans une petite casserole et faites-le chauffer à sec, sans remuer. Une fois qu'il commence à dorer, mélangez doucement pour le faire cuire uniformément

puis retirez du feu et versez aussitôt dans le fond du moule.

Penchez le moule en le tournant pour napper de caramel l'ensemble de la paroi intérieure.

- Dans une casserole, versez le lait et portez à frémissement. Retirez du feu, ajoutez la gousse de vanille et ses graines et laissez infuser 15 min à couvert.

- Dans un saladier, fouettez les œufs entiers et les jaunes avec le reste de sucre. Versez dessus le lait infusé en prenant soin de retirer la gousse de vanille. Mélangez puis versez dans le moule. Placez le moule dans le bain-marie et laissez cuire 35 à 40 min.

- Laissez ensuite refroidir la crème caramel avant de la démolir sur un plat, puis placez-la au frais pendant 2 h avant de servir.

Notre conseil vin : un bonnezeaux.





## POMMES AU FOUR À LA CANNELLE, CRÈME AU BEURRE NOISETTE

*Vite prêt*

Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min. Pour 4-6 personnes :

6 petites pommes rouges bio ■ 6 c. à café de miel ■ 2 c. à café de cannelle en poudre ■ 60 g de beurre salé ■ 150 g de crème fraîche épaisse ■ 1 c. à soupe de sucre en poudre ■ 2 bâtons de cannelle

■ Préchauffez le four à 200 °C.  
■ Lavez et séchez les pommes, découpez-les en deux dans leur largeur et placez-les dans un plat allant au four.

■ Dans un petit bol, mélangez le miel, la cannelle en poudre et un peu d'eau. Versez sur les pommes, ajoutez les bâtons de cannelle et enfournez pour 20 à 25 min.

■ Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole. Lorsqu'il commence à devenir noisette, c'est-à-dire à colorer, retirez la casserole du feu et ajoutez la crème fraîche et le sucre en poudre. Fouettez vivement pour émulsionner l'ensemble et laissez refroidir.

■ Servez les pommes accompagnées de la crème et versez par-dessus le jus qui se trouve dans le fond du plat.

Notre conseil boisson : un cidre doux.

AMÉLIE DARVAS



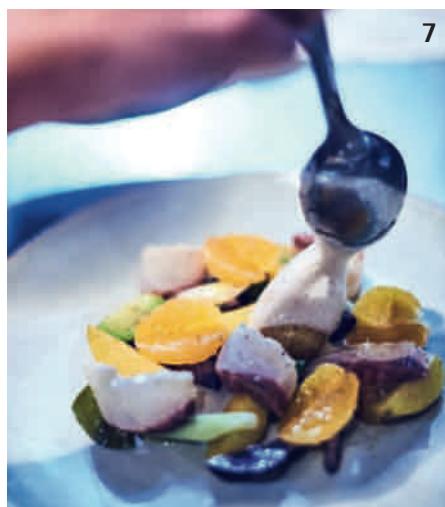
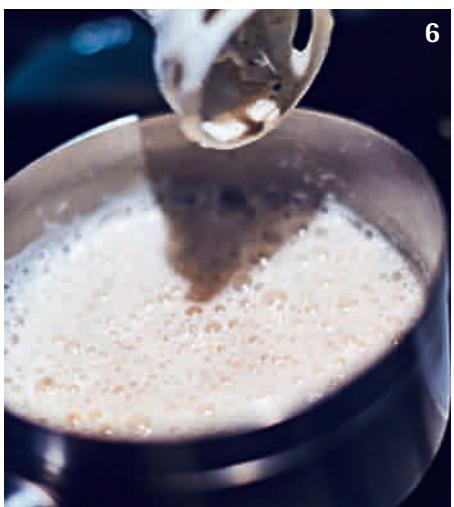
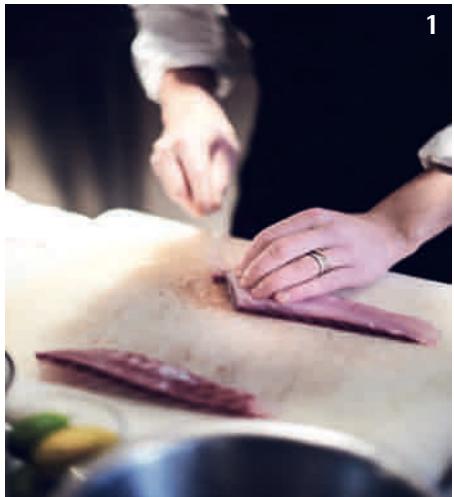
Après dix ans passés en cuisine auprès des plus grands chefs (Fréchon, Darroze, Jégo...) Amélie Darvas ouvre Hāï Kāï. Le nom du restaurant a été choisi en référence à ces petits poèmes japonais très courts qui changent à chaque saison : les assiettes d'Amélie sont imaginées chaque jour à l'instinct selon ses envies, sa sensibilité du moment et les produits qu'elle se sera procurés au marché.

# La recette fétiche

## d'Amélie Darvas

Chaque mois, un chef nous livre  
tous les secrets d'une de ses recettes.

Réalisation Lucie Dauchy. Photos Martin Balme.



## MULET NOIR MARINÉ AU KUMQUAT, FRICASSÉE DE LÉGUMES À L'AIL NOIR

*Une entrée raffinée*

Préparation : 15 min. Repos : 5 min.

Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

■ 1 filet de mullet ■ 40 cl de lait entier ■ 4 gousses d'ail noir ■ 4 mini-avocats ■ 8 petites pommes de terre de Noirmoutier (blanches ou violettes) ■ 4 gros kumquats pressés ■ 2 cébettes ■ 16 quartiers de clémentine corse ■ 50 g de beurre ■ 2 petites louches de fond de volaille blanc (jus réduit de volaille) ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 brin de thym ■ Fleur de sel, poivre

■ Coupez le filet de mullet en lamelles (photo 1). Faites-les mariner dans le jus de kumquat (photo 2) avec l'huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre. Filmez et réservez au frais.

■ Portez le lait à frémissement dans une casserole. Ajoutez les gousses d'ail noir et laissez infuser 5 min à feu doux.

■ Taillez les pommes de terre brossées en quartiers. Coupez les avocats en morceaux, sans les éplucher (photo 3). Ouvrez chaque quartier de clémentine en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau sans détacher les deux moitiés ainsi obtenues (photo 4).

■ Dans un sautoir, faites fondre le beurre à feu doux avec le thym. Lorsque le beurre est mousseux, ajoutez les pommes de terre et les avocats (photo 5). Parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin. Versez le fond blanc. Ajoutez les cébettes émincées. Poursuivez la cuisson 5 min.

■ Mixez l'ail noir dans le lait à l'aide d'un pied à soupe en ajoutant une pincée de fleur de sel, mixez jusqu'à ce que le lait mousse (photo 6).

■ Disposez la fricassée de petits légumes dans chaque assiette. Répartissez les quartiers de clémentine et le mullet mariné. Ajoutez la mousse de lait à l'ail noir (photo 7) et servez aussitôt.

**L'accord vin de Gaby Benicio, sommelière et associée du restaurant : un Malvazija Korenika & Moškon 2014, un vin blanc slovène et bio. En vente au restaurant, qui fait aussi caviste.**

*Une recette d'Amélie Darvas, du restaurant Haï Kai, 75010 Paris. Fermé dimanche et lundi.*

### SES BONNES ADRESSES

- Les agrumes et les mini-légumes beaux, bons et bio de chez **Terroirs d'Avenir**, à Paris.
- **L'ail noir**, dans les épiceries coréennes et japonaises, ou sur Internet.
- Les poissons de la **Poissonnerie Hennequin**, à Port-Joinville, pêchés le jour même, du côté de Saint-Jean-de-Luz ou de l'île d'Yeu.

Claire Damon attache un soin tout particulier aux fruits qu'elle utilise, ils sont une de ses principales sources d'inspiration.



« **Un goût** doit avoir une texture  
qui lui correspond. »

# Claire Damon

# Pâtissière exigeante

À l'exposition médiatique, elle préfère la réflexion, dans l'intimité de son bureau, ou le travail d'équipe, dans son atelier parisien. Portrait chinois de cette passionnée des fruits.

*Propos recueillis par Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.*

## SI VOUS ÉTIEZ UN USTENSILE ?

« Une casserole. Ça permet de cuire, de saisir, de compoter. Tous les fruits y passent et je l'utilise beaucoup. J'ai une façon de travailler qui est proche de la cuisine, notamment avec les fruits. »

## UNE SAVEUR ?

« L'amertume des agrumes, du cassis. Je trouve qu'elle apporte beaucoup. Il ne faut pas en avoir peur et cela dépend comment on la travaille. Bien dosée, elle apporte du relief aux desserts. »

## UNE TEXTURE ?

« Souvent on dit qu'il faut qu'il y ait, dans un gâteau, du croustillant, du moelleux et du craquant. Je ne suis pas d'accord. Je n'aime pas les schémas imposés. Je m'intéresse aux textures en fonction des produits. Je pense qu'un goût doit avoir une texture qui lui correspond. Une vanille a besoin d'une texture un peu plus grasse et riche comme un praliné. Un agrume beaucoup moins. »

## UN PARFUM ?

« Chaque saison, les parfums viennent avec les produits. Quand arrive le printemps et qu'on n'a pas encore tous les fruits, on commence avec la rhubarbe. La couleur et l'odeur qu'elle dégage sont symboliques de cette fraîcheur qui se remet en route. »

## UNE TECHNIQUE ?

« La préparation des fruits. En règle générale, on la fait avec toute l'équipe, de mon adjoint au commis, en passant par l'apprenti et le stagiaire. On discute, on plaisante. Cela demande une attention, mais c'est aussi un travail qui nous ramène à l'essentiel, un peu éloigné de la technique. »

## UN INGRÉDIENT ?

« Les agrumes, les pamplemousses, les citrons. Les herbes aussi, comme la verveine. Quand on la reçoit en brassée, ça embaume dans l'atelier. C'est magnifique. »

## UN CLASSIQUE DE LA PÂTISSERIE ?

« La barquette aux marrons. Cela vient d'une grande frustration. Quand j'étais petite, ma mère et ma grand-mère m'ont emmenée dans une pâtisserie. Il fallait que je choisisse et j'étais très intriguée par une barquette aux marrons. Mais la vendeuse s'est trompée. Elle m'a donné une barquette au chocolat et je n'aime pas le chocolat. De là est née ma barquette aux marrons. Je l'ai retravaillée. Elle reste aux marrons, mais avec une voile plus grande, inspirée des petits bateaux du jardin du Luxembourg. »

## UN ALTER EGO SUCRÉ ?

« Pour sa culture du produit, le pâtissier Jeff Oberweis, que je suis allée voir dans son atelier au Luxembourg. Il est en questionnement permanent. Il a une très grosse entreprise mais se pose les mêmes questions qu'un artisan comme moi. On ■■■

## SON PARCOURS

Claire Damon est montée d'Auvergne à Paris avec l'intention de faire de la cuisine. Une rencontre fondatrice avec Pierre Hermé chez Fauchon la pousse finalement vers la pâtisserie. Plaza Athénée, Bristol, Ladurée, elle soigne ses références avant de se lancer et d'ouvrir avec le boulanger David Granger Des gâteaux et du pain. Sa marque de fabrique : les fruits. Elle les choisit d'une qualité exceptionnelle et sublime leur saveur dans des compositions parfaitement maîtrisées.



■■■ a parlé des pommes, des agrumes. De l'importance de la qualité des œufs. »

### UN ALTER EGO SALÉ ?

« Je parle assez peu avec les cuisiniers. Nos deux milieux ne se croisent pas trop. En revanche, j'ai beaucoup d'admiration pour le travail de Michel Bras et de son fils. D'Alain Passard et de Pierre Gagnaire. Je m'intéresse aussi de près à la cuisine de René Redzepi et à sa démarche. Je trouve que la démarche des cuisiniers est plus complète que celle des pâtissiers. Le pâtissier fait des gâteaux, le cuisinier cuisine des produits. Il y a une approche du produit qui est différente. Du métier également. Le cuisinier va ouvrir plusieurs restaurants mais ne va pas servir trois mille repas dans un même lieu. Les contraintes et les résultats ne sont pas les mêmes. »

### UN ACCORD PARFAIT ?

« J'aime beaucoup le pamplemousse avec la rose comme dans mon gâteau Pamplemousse Rosa. C'est la première fois que j'ai travaillé la rose, que je trouvais trop forte, trop "savon". On a associé un pamplemousse de Corse, un extrait de rose de Grasse et une eau de rose d'Iran avec un biscuit à la farine de riz et une crème très ronde, très onctueuse. »

### UN PÉCHÉ DE GOURMANDISE ?

« Mon gâteau le Cachemire. Je craque à chaque fois que je le redécouvre. C'est un oriental, on est sur un accord safran, datte et orange. Une datte deglet nour, pas grasse, peu sucrée, avec une chair très intéressante, une orange de Sicile avec une peau très fine et du safran d'Iran. C'est le premier gâteau que j'ai construit comme un parfum, comme une note globale. »

### UNE AMBITION ?

« Je me pose beaucoup de questions sur mes fruits. Mon ambition serait d'avoir plus de qualité et des relations différentes avec les producteurs. Si un dialogue s'instaure, on arrive à trouver ce qui nous convient le mieux. Ou à évoquer les pesticides sans pour autant ne jurer que par le bio. »

### UN AUTRE MÉTIER ?

« L'idée m'a traversée de faire le Cadre Noir de Saumur, car j'aime beaucoup l'équitation. Mais je me suis fait sérieusement recalé. C'était trop rigoureux. La pâtisserie, c'est rigoureux, mais cela permet aussi de s'exprimer. »

*Des gâteaux et du pain, 75007 et 75015 Paris. Fermé le mardi.*

# Brunch *dominical*

S'il y a bien un repas qui fait l'unanimité, c'est celui-là !  
De la préparation à la dégustation, tout le monde participe.

Recettes et stylisme Bérengère Abraham. Photos Valérie Lhomme.



Tapis Mushkane.  
Un vrai bon repas  
sans se mettre  
à table, ça c'est  
un rêve d'enfants !



## YAOURT ÉPICÉ AUX PISTACHES ET PETITS PAINS PLATS

*Pour faire trempette*

Préparation : 30 min. Repos : 12 h. Cuisson : 20 min.

Pour 4 personnes :

**Pour le yaourt** ■ 1 yaourt à la grecque ■ 2 yaourts nature ■ 50 g de pistaches non salées ■ Le jus d'1/2 citron ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de zaatar ■ Fleur de sel, poivre

**Pour les pains** ■ 350 g de farine ■ 350 g de yaourt ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 1 pincée de sel

- Préparez le yaourt. Mélangez les yaourts à la grecque et nature puis placez-les dans une passoire chemisée de gaze. Laissez le mélange s'égoutter pendant 12 h au réfrigérateur.
- Préparez les pains en mélangeant la farine avec la levure et le sel. Ajoutez le yaourt et travaillez bien la pâte avant de la laisser reposer 30 min.
- Concassez grossièrement les pistaches. Ajoutez le zaatar dans le yaourt ainsi que le jus de citron, les pistaches et l'huile. Salez, poivrez.
- Coupez la pâte à pain en 8 boules puis formez des petits pains plats. Faites-les cuire dans une poêle à sec pendant 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez les petits pains encore chaud avec la préparation au yaourt.

Assiette Margot l'homme, cafetière, sucrier, tasses et pichet Neëst.



## QUICHE À LA RICOTTA ET AUX CHAMPIGNONS

### Gourmand

Préparation : 35 min. Repos : 30 min. Cuisson : 1 h.  
Pour 4-6 personnes :

**Pour la pâte** ■ 200 g de farine ■ 50 g de poudre de coco  
■ 125 g d'huile de coco à température ambiante ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 pincée de sel

**Pour la garniture** ■ 50 g de crème liquide ■ 20 cl de lait  
■ 4 œufs ■ 300 g de champignons bouton ■ 1/2 botte de cerfeuil ■ 1 poignée de pousses de betterave  
■ 50 g de noisettes grillées ■ 250 g de ricotta ■ 1 filet d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

■ Préparez la pâte en mélangeant la farine avec la poudre de coco et le sel. Ajoutez l'huile de coco, 50 g d'eau et le jaune d'œuf. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Enveloppez-la dans du film alimentaire et réfrigérez-la pendant 30 min.

■ Préchauffez le four à 200 °C.

■ Fouettez les œufs avec la crème liquide et le lait. Ajoutez la ricotta sans trop mélanger, salez, poivrez. Gratez les champignons, coupez-les en deux et faites-les revenir rapidement dans l'huile d'olive. Ajoutez-les dans la préparation ainsi que le cerfeuil effeuillé et les pousses de betterave. Salez, poivrez, ajoutez les noisettes.

■ Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et garnissez-en un moule à manqué pas trop grand pour que la quiche soit épaisse.

■ Versez la préparation sur la pâte puis enfournez pour 45 à 50 min, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

■ Servez tiède ou froid.

**Notre conseil vin : un mâcon blanc.**

Pour réussir ses scones, on travaille la pâte pour mélanger les ingrédients mais sans insister.



## TARTINE À L'AVOCAT, ŒUF MOLLET ET MOZZARELLA

### Frais et onctueux

Préparation : 20 min. Cuisson : 10 min.  
Pour 4 personnes :

■ 4 belles tranches de pain de seigle ■ 2 œufs  
■ 2 avocats ■ 2 poignées de roquette ■ 2 c. à café de gomasio ■ Le jus d'1 citron ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 petites boules de mozzarella  
■ Fleur de sel, poivre

■ Épluchez les avocats puis coupez-les en fines lamelles et arrosez-les de jus de citron.

■ Faites griller les tranches de pain puis arrosez-les d'huile d'olive. Déposez la roquette sur les tranches de pain puis répartissez les lamelles d'avocat citronnées.

■ Faites cuire les œufs pendant 5 min dans une casserole d'eau bouillante pour qu'ils soient mollets. Coupez la mozzarella en tranches, répartissez-les sur les tartines.

■ Écalez les œufs et coupez-les en deux. Déposez les œufs sur les tartines, arrosez d'un filet d'huile, salez, poivrez, parsemez de gomasio juste avant de servir.

**Notre conseil vin : un bergerac blanc.**



## Brioche perdue Agrumes-coco

### Revisité

Préparation : 25 min. Cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

- 30 cl de lait ■ 10 cl de crème liquide
- 4 œufs ■ 135 g de sucre de coco
- + 30 g pour servir ■ 1 gousse de vanille
- 1 pomélo rose ■ 2 oranges
- 4 clémentines ■ 8 tranches de brioche ■ 35 g de beurre demi-sel

■ Fendez la gousse de vanille en deux pour récupérer les graines puis mélangez-en la moitié avec les œufs et le sucre de coco. Ajoutez le lait et la crème.

■ Pelez les agrumes à vif puis détailliez les suprêmes et mélangez-les avec la vanille restante dans un grand bol.

■ Faites fondre le beurre dans une poêle puis trempez chaque tranche de brioche dans la préparation aux œufs. Déposez les tranches dans la poêle et faites-les cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que la surface de la brioche soit dorée.

■ Servez aussitôt, avec les agrumes, en saupoudrant de sucre de coco.

Planche Margot Lhomme, bol et coquetiers Néest.



## Scones aux raisins et aux fruits secs

POUR UNE DIZAINE DE SCONES. Mélangez 360 g de farine avec 1 c. à café de levure chimique et 35 g de sucre blond. Ajoutez 80 g de beurre demi-sel mou en morceaux et 175 g de crème liquide puis travaillez rapidement la pâte pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez 60 g de raisins secs et 50 g de noisettes grillées puis grossièrement concassées. Préchauffez le four à 220 °C. Étalez la pâte sur 2 cm d'épaisseur, sur un plan de travail fariné, puis découpez les scones à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Dans une tasse, mélangez 5 cl de lait et 1 c. à soupe de sucre en poudre, puis badigeonnez-en les scones à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfournez pour 10 min environ jusqu'à ce que les scones soient légèrement dorés. Laissez-les refroidir et dégustez-les avec un peu de beurre ou de confiture.





## GALETTES DE POMMES DE TERRE À LA FARINE DE SARRASIN

*Pour changer*

Préparation : 35 min. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 600 g de pommes de terre ■ 150 g de beurre demi-sel à température ambiante ■ 60 g de farine de blé ■ 70 g de farine de sarrasin ■ Sel, fleur de sel, poivre

■ Épluchez les pommes de terre, rincez-les puis faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 30 min.

■ Réduisez-les ensuite en purée puis ajoutez petit à petit la farine et 130 g de beurre pour obtenir une pâte homogène. Salez, poivrez.

■ Faites chauffer une noisette de beurre dans une petite poêle à blinis puis formez des galettes avec la préparation et faites-les cuire doucement pendant 3 min de chaque côté environ jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

■ Servez-les sans attendre avec une salade de mesclun.

**Notre conseil vin : un anjou rouge.**



## JUS VITAMINÉ

POUR 4 PERSONNES. Lavez 5 carottes, 1/2 fenouil, 6 pommes, 1 petite botte de menthe. Pelez les carottes et coupez-les en morceaux. Coupez le fenouil en gros quartiers. Coupez les pommes pour les épépiner. Eeffeuillez grossièrement la menthe. Passez le tout dans une centrifugeuse pour extraire le jus. Pressez le jus de 3 oranges et mélangez au jus précédent. Servez sans attendre en ajoutant quelques glaçons si besoin.



**1.** Contrairement à ce que pourrait laisser penser son allure décontractée, Sylvain Sendra est un bourreau de travail, toujours en alerte et en recherche. **2.** La salle est gérée par Sarah, l'épouse du chef. Elle a veillé au décor blanc et écrù, à la fois discret et élégant. Cette sobriété est à l'image de la cuisine de Sylvain.



# Sylvain Sendra

## CHEF, TOUT SIMPLEMENT

Dans une paisible rue du 5<sup>e</sup> arrondissement de Paris, Sylvain Sendra trace sa voie. Sa cuisine épurée traduit une certaine idée du bonheur.

*Texte Jean-Louis André. Photos Valérie Lhomme.*

**L**e vrai talent, c'est de faire oublier le concept. On est venu chez Sylvain Sendra pour son plaidoyer en faveur d'une gastronomie « bienveillante ». Un héros de la cuisine digestive, limite végétarienne, du circuit court. Un jeune étoilé du Michelin qui serait en train de proscrire peu à peu de sa carte gluten et graisses animales... Tout ceci est exact, mais on n'y pense pas. Nous voici tout simplement chez un chef ou plutôt, puisque Sylvain est inséparable de son épouse Sarah qui officie en salle, chez un couple de restaurateurs. Des gens qui ont décidé de « faire leur métier comme il faut » et qui n'ont d'autre ambition que de nous régaler.

### Une cuisine sur mesure

Cela se sent dès l'accueil : on sera bien ici. Le décor est sans ostentation, juste de bon goût. Derrière une vitre, on aperçoit la cuisine, mais le regard est filtré, apprivoisé. « D'ailleurs, précise Sylvain, ce n'est pas pour que les clients nous voient travailler que j'ai voulu cette ouverture, mais pour pouvoir, moi, observer qui mange chez moi. Du coup, je sens si quelqu'un va préférer une viande rosée ou bien cuite, du poisson ou un carré d'agneau. Je m'adapte. » On croirait entendre Alain Passard à ses débuts.

Il y a seulement quatre ans, ici même, Sylvain pilotait un bistrot qui envoyait cent vingt couverts par jour. Du jour au lendemain, il a changé de formule. Tout refait. Calmé le jeu. Et c'est ainsi qu'Itinéraires, planqué dans une petite rue du cinquième arrondissement parisien, est devenu une « maison de cuisine » avec de l'espace entre les tables, des serveurs élégants et des menus presque sur mesure...

On comprend mieux, du coup, cette histoire de bienveillance. Elle est à prendre au sens de gentillesse. « On ne va pas écarter

ceux qui ne mangent pas de porc, de viande ou de gluten. Ça tombe bien, le chef est là, donc, il improvise. » Comme un tailleur qui se débrouille pour habiller tout le monde. Au végétarien qui aurait débarqué à l'improviste ce jour-là, il aurait préparé illico un consommé de patates douces, des épinards au parmesan ou encore un œuf au plat avec jus d'herbe et pousses de géranium... « La cuisine, c'est comme la musique. Une fois ■■■



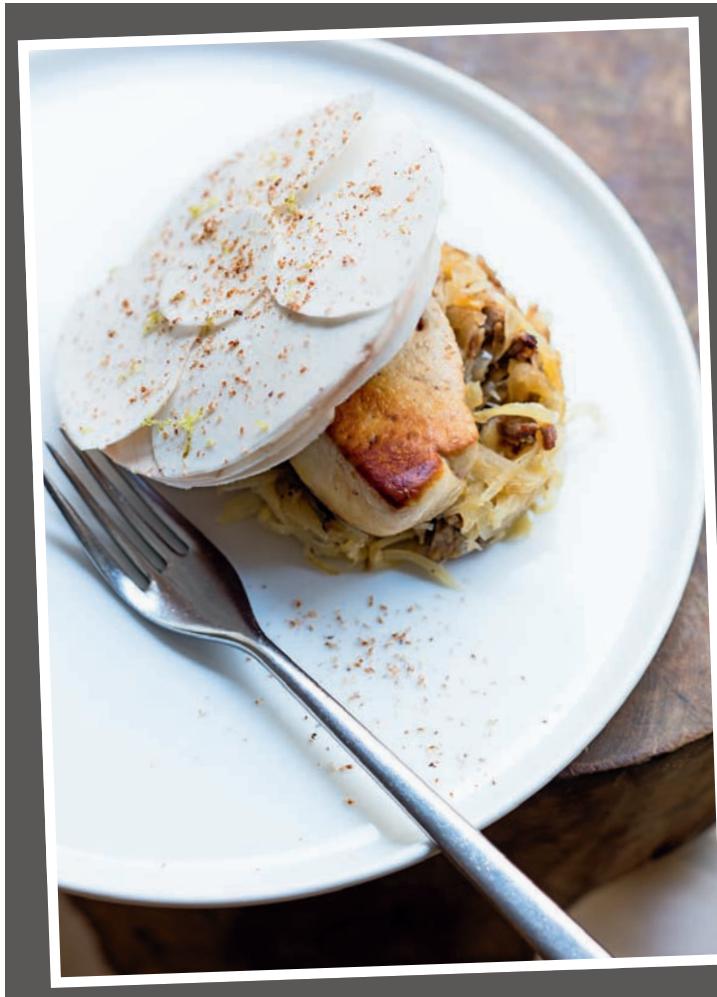
■■■ qu'on connaît les notes, il n'y a qu'à composer. » Pour les autres, ceux qui n'ont d'autre demande que de « se nourrir à bon escient », il y avait une soupe de faisan aux cèpes, légère comme une écume, des saint-jacques fumées avec huître sauvage ou encore des raviolis de lièvre à la royale. Dans la cuisine de Sylvain, le rouget a un franc goût iodé et le céviche de truite un mordant de radis rose. Le chef ne s'effarouche pas d'une pointe d'amer ou d'acide. Efficace, il sait être brut sans être « brutaliste ».

## Des influences multiples

On remarque que le maître des lieux a les yeux en amande. Son goût pour l'épure tiendrait-il à une origine asiatique ? Il s'esclaffe. Effectivement, son arrière-grand-mère était birmane. Mais ses racines sont surtout italiennes et pieds-noirs. Et il note que beaucoup de clients étrangers viennent chez lui parce qu'il incarne la jeune cuisine française. Celle qui ne doute pas d'elle-même, s'appuie sur des techniques précises, mais s'ouvre sans complexe à tous les métissages. En gilet et bras de chemise, Maxime Bastien, le sommelier, a des allures de *hipster* chic. « En fait, tout le monde est un peu sommelier, chez nous, commente

ce dernier, modeste. Si nous avons 70 % d'habitues, c'est aussi grâce à notre très belle carte des vins. » Ses commentaires, comme ceux de ses collègues, sont des récits nourris d'émerveillements personnels. Pendant l'interview, un pêcheur de Bretagne (« mon » pêcheur, précise Sylvain) appelle pour lui annoncer que demain, non, il ne lui livrera pas de saint-jacques. Le pâtissier sort de sa cuisine, cuillère à la main, pour lui faire goûter une nouvelle mousse. « On est quatre en cuisine, plus deux plongeurs, et l'on passe plus de dix heures ensemble, tous les jours. Forcément on se sent tous embarqués sur le même bateau. » Il dit que même ses fournisseurs parisiens, comme la Poissonnerie du Dôme ou les Boucheries Nivernaises, sont des « maisons » à l'ancienne. Le plus beau compliment qu'il ait reçu ? Ce client qui assure « ne plus avoir besoin de se payer un psy depuis qu'il vient régulièrement manger chez lui ». Au fond, ce restaurant, c'est tout le contraire d'un concept. C'est un mode de vie. ♦

*Itinéraires, 75005 Paris. Fermé samedi midi, dimanche et lundi toute la journée. Au déjeuner: menu à 30 € et 49 € et carte. Le soir: menu Initiation à 65 € (en semaine) et menu Dégustation à 90 €. Carte à partir de 70 €.*



## TARTE À L'OIGNON Gourmand

Préparation : 40 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 1 lobe de foie gras ■ 4 oignons doux des Cévennes ■ 100 g de cuisse de canard confit ■ 1 paquet de feuilles de brick ■ 100 g de beurre clarifié ou à défaut d'huile d'olive ■ 8 gros champignons de Paris ■ Noix de muscade ■ 1 branche de thym ■ Sucre glace

*Ustensiles ■ 1 mandoline ■ 1 emporte-pièce rond de 8 cm de diamètre*

- Étalez 1 feuille de brick et enduisez-la de beurre clarifié ou d'huile d'olive. Découpez dedans des disques avec l'emporte-pièce. Répétez l'opération de façon à obtenir en tout 12 disques de 8 cm. Saupoudrez-les de sucre glace.
- Montez 4 millefeuilles de 3 disques chacun en intercalant entre chaque disque un morceau de papier cuisson (pour que les disques de feuille de brick ne collent les uns aux autres). Déposez les 4 millefeuilles entre 2 plaques afin qu'ils ne se déforment pas. Cuissez au four à 170 °C pendant 7 min. Laissez refroidir et retirez le papier cuisson.
- Coupez finement les oignons à la mandoline et faites-les suer dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le thym puis la cuisse de canard coupée en gros dés.
- Coupez le foie gras en tranches et cuisez-le dans une poêle très chaude, sans ajouter de matière grasse, pendant 5 min.
- Sur chaque millefeuille, déposez des oignons, puis une tranche de foie gras poêlé. Couvrez le tout avec des rondelles de champignon coupées, tête en bas sur une mandoline pour faire des corolles à la manière d'une fleur. Râpez un peu de noix de muscade par-dessus.

**Notre conseil vin : un touraine blanc.**

*Une recette de Sylvain Sendra, du restaurant Itinéraires.*



**1.** Avec le sommelier Maxime Bastien, le vin devient un récit passionnant. **2.** Au fond de la salle, une baie vitrée permet de deviner le travail en cuisine. Le regard perçoit différents plans, des silhouettes. C'est une percée poétique vers les coulisses de la pièce. **3 et 4.** Sylvain Sendra propose une cuisine qui ne se veut pas seulement excellente, mais aussi légère et digeste.



FICHE  
PAGE 137

**CABILLAUD EN POUDRE  
DE CHOU À LA VAPEUR,  
GNOCCHIS DE CHÂTAIGNE,  
CONDIMENT AU CRESSON**



# Dessert de pro

Envie d'un dessert maison bluffant ?  
La grande pâtisserie ne s'improvise pas, elle s'apprend.

Recette Carl Marletti. Photos Marie-José Jarry. Stylisme Orathay Souksisavanh.



Carl Marletti réinvente avec talent les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

## LISTE DES INGRÉDIENTS

*Pour le biscuit au chocolat sans gluten* ■ 190 g de jaunes d'œufs ■ 60 g de poudre d'amandes ■ 60 g de sucre glace ■ 45 g de cacao en poudre ■ 130 g de beurre + un peu pour le moule ■ 40 g de chocolat à 64 % ■ 90 g de blancs d'œufs ■ 45 g de sucre en poudre + un peu pour le moule

*Pour le crémeux au café (à réaliser la veille)* ■ 80 g de jaunes d'œufs ■ 35 g de sucre en poudre ■ 170 g de lait ■ 140 g de crème fleurette ■ 40 g de grains de café ■ 5 g de café soluble ■ 4 g de gélatine en feuille ■ 140 g de chocolat au lait à 40 % de cacao ■ 100 g de beurre

*Pour la crème au beurre au café* ■ 250 g de sucre en poudre ■ 50 g d'eau ■ 125 g de blancs d'œufs ■ 340 g de beurre ■ 5 g de café soluble ■ 2 g de trublit (extrait de café liquide)

*Pour le montage, la finition et le décor* ■ 150 g de pralin

*Ustensiles* ■ 1 cercle de 20 cm x 4,5 cm ■ 1 poche munie de 1 douille lisse et de 1 petite douille cannelée ■ 1 bande de Rhodoïd pour le cercle ■ Film pour contact alimentaire

Notre conseil vin : un rivesaltes.

## CONSEIL

Pour un œuf moyen (environ 63 g avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 14 œufs.





**LE BISCUIT AU CHOCOLAT**

Montez au ruban 190 g de jaunes d'œufs, 60 g de poudre d'amandes et 60 g de sucre glace. Montez 90 g blancs d'œufs en neige bien ferme avec 45 g de sucre en poudre. Faites fondre 40 g de chocolat à 64 % de cacao et le beurre. Mélangez une partie des blancs en neige avec le mélange chocolat-beurre pour obtenir une texture lisse. Ajoutez 45 g de cacao tamisé, puis le reste des blancs en neige dans le mélange aux jaunes d'œufs.



Incorporez ensuite les deux appareils et versez le mélange dans un cercle beurré et sucré. Enfournez pour 35 min dans un four préchauffé à 170 °C. La lame d'un couteau doit ressortir sèche.



**LE CRÉMEUX AU CAFÉ**

Torrifiez pendant 10 min, au four chaud à 150 °C, 40 g de grains de café. Laissez-les refroidir avant de les concasser dans une poche à l'aide d'un rouleau. Portez 170 g de lait et 140 g de crème fleurette à frémissement avec 17,5 g de sucre en poudre, 5 g de café soluble et les grains de café concassés. Laissez infuser hors du feu pendant 10 min à couvert. Fouettez les jaunes d'œufs avec 17,5 g de sucre en poudre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Réservez. Filtrez le café infusé puis portez-le de nouveau à ébullition.



Délayez le café filtré dans le mélange jaunes d'œufs-sucre. Versez le mélange dans une casserole propre et cuisez la crème sans la faire bouillir jusqu'à ce que la préparation nappe la cuillère (82-85 °C maximum). Faites ramollir 4 g de gélatine en feuille dans de l'eau froide. Ajoutez la gélatine essorée dans la crème anglaise. Versez en deux fois sur 140 g de chocolat au lait à 40 % de cacao. Ajoutez 100 g de beurre et mixez. Laissez refroidir avant de filmer au contact de la crème. Réservez 12 h au frais.



**LA CRÈME AU BEURRE**

Portez 250 g de sucre et 50 g d'eau à 121 °C. En parallèle, montez 125 g de blancs d'œufs en neige ferme et versez le sirop en filet tout en continuant à fouetter. Attendez 5 min avant d'incorporer 340 g de beurre en morceaux. Fouettez l'ensemble jusqu'à complet refroidissement. Versez 5 g de café soluble préalablement dilué dans un peu d'eau chaude et mélangé à 2 g de trublif. La crème au beurre doit être bien lisse et homogène. Réservez à température ambiante.



**LE MONTAGE**

Tranchez le biscuit au chocolat en trois. Aidez-vous de tasseaux ou de règles de la même hauteur. Mélangez 600 g de crème au beurre et 745 g de crèmeux au café tempéré pour obtenir la crème au café.



Posez une bande de Rhodoïd contre la paroi intérieure du cercle et chemisez-la de crème au beurre restante à l'aide d'une spatule. Posez un disque de biscuit au fond du cercle. Garnissez-le ensuite de crème au café à l'aide d'une poche munie d'une douille lisse.



Parsemez de 30 g de pralin et répétez l'opération jusqu'en haut du cercle. Recouvrez le dessus de crème au café et laissez. Réservez 30 min au congélateur.



**LA FINITION ET LE DÉCOR**

Décerclez le moka. Retirez le Rhodoïd. Remettez une légère couche de crème au beurre restante sur la bordure pour pouvoir faire adhérer du pralin. Remplissez de crème au café une poche munie d'une petite douille cannelée et faites 3 cercles concentriques de petites rosaces. Parsemez les interstices de pralin.

# Cannellonis gratinés à la ricotta et aux épinards

Recette et stylisme Lucie Dauchy. Photos Martin Balme.

## Gourmand

Préparation : 40 min. Cuisson : 1 h. Pour 6-8 personnes :

- 1 kg de ricotta ■ 500 g de cannellonis env. ■ 600 g de pousses d'épinard ■ 4 gousses d'ail ■ 20 cl de bouillon de volaille ■ 15 cl de vin blanc ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de parmesan en copeaux + un peu pour servir ■ 1 bouquet de basilic ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 poche à douille

- Pelez, dégermez et hachez l'ail. Hachez les pousses d'épinard. Mélangez la ricotta avec l'ail, les épinards (photo 1), du sel et du poivre. Ajoutez les trois quarts du basilic. Mixez la préparation. Placez cette farce dans une poche munie d'une douille. Réservez au frais.
- Faites précuire les cannelloni 3 min dans une très grande casserole

d'eau bouillante. Égouttez-les soigneusement (à l'aide de baguettes par exemple) et placez-les sur un linge propre.

- Coupez les cannelloni en deux dans la hauteur à l'aide de grands ciseaux de cuisine. Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans une casserole, portez à ébullition le vin blanc avec le bouillon. Dans un moule à gratin huilé, déposez les demi-cannelloni debout les uns contre les autres. Arrosez-les de bouillon au vin blanc (photo 2).
- Fourrez les pâtes de farce à la ricotta (photo 3). Parsemez le plat de 2 c. à soupe de copeaux de parmesan. Arrosez d'huile d'olive.
- Enfournez le plat pour 30 min, ou jusqu'à ce que les pâtes soient gratinées.
- Servez chaud, avec le basilic restant effeuillé et le reste de parmesan.

Notre conseil vin : un côtes-de-provence blanc.

## REVUE DE DÉTAIL



# De Voyager



**86** Bouffée d'air pur et d'authenticité dans le Beaufortain. **96** À la découverte des plantations de thé wulong à Taïwan. **102** Cuisiner un plat marocain en moins d'une heure, c'est possible! **106** Visite par le menu de la Lombardie. **112** Plus connu pour ses blancs et ses bulles, le vignoble de Limoux réserve de belles surprises du côté des rouges. **118** Budapest: le réveil de la capitale hongroise. **126** Recette asiatique: soupe de poisson au tamarin et à l'ananas.

# BEAUFORTAIN

## L'autre pays du fromage



Cette région savoyarde qui a préservé ses paysages, ses savoir-faire et ses traditions gourmandes bénéficie d'une belle vitalité, qui ne s'essouffle pas lorsque les skis sont rangés !

*Texte Dominique Lesbros. Photos Marie-José Jarry.*



1. Arêches-Beaufort a reçu le label Pays d'art et d'histoire. Cette station a su préserver l'authenticité de ses paysages grâce au développement lent et raisonné du tourisme.
2. Sur les hauteurs d'Arêches, le hameau de Boudin est le départ de balades en raquettes.



## TARTE AU BEAUFORT

### Du sérieux !

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min.  
Pour 8 personnes :

**Pour la pâte brisée** ■ 250 g de farine ■ 125 g de beurre ramolli ■ 3/4 d'un verre d'eau ■ 1 pincée de sel

**Pour la garniture** ■ 300 g de beaufort râpé ■ 6 œufs ■ 400 g de crème épaisse ■ 200 g de lait entier ■ Muscade ■ Poivre

■ Préchauffez le four à 180 °C.  
■ Dans un saladier, mélangez la farine et le sel.  
Incorporez le beurre en pétrissant rapidement  
du bout des doigts.  
■ Ajoutez l'eau petit à petit puis formez une boule.  
■ Étalez la pâte et foncez un moule à tarte fariné.  
■ Mélangez les œufs, le lait, la crème, le beaufort  
râpé, le poivre et la muscade dans une jatte.  
■ Versez l'appareil dans le moule, enfournez et  
faites cuire pendant 30 min.

**Notre conseil vin : un chignin-bergeron.**

**Bon à savoir :** réchauffée, la tarte est encore meilleure, la pâte devient croustillante et l'appareil comme un soufflé. Pour cela, placez la tarte (ou une part) sur une plaque à pâtisserie dans un four chaud à 200 °C pendant 15 à 20 min.

*Une recette de Nicolas Duc-Goninaz, du refuge L'Alpage, à Arêches-Beaufort.*

**S**uivez-nous en Savoie, dans une vallée au caractère bien trempé, une contrée où les bouchers se prénomment Didier, où l'on croise dix Monsieur Blanc dans la même journée, où l'art et la manière de déguster le farcement divise les foules, où les loutres se mangent en tarte, et où l'on ne jure que par le beaufort. Ce fromage roi est servi à toutes les sauces, se déclinant en tarte et en crème brûlée ; se mêlant aux crozets et à la tartiflette, et fondant dans le caquelon. Il est aussi indispensable que l'Opinel dans la poche d'un berger, et nul là-bas ne saurait s'en passer. Pour preuve ce distributeur automatique de beaufort installé devant la Coop', répondant nuit et jour aux urgences fromagères. Ses casiers se vident à toute vitesse, parfois dès l'aurore, après le passage des randonneurs et des chasseurs. Le beaufort ne compte qu'un rival sérieux dans le cœur (et l'estomac?) des Beaufortains : le grataron d'Arêches, autre fromage endémique de la vallée. Cette tome est confectionnée à partir du lait de chèvres alpines chamoisées, reconnaissables à leurs pattes noires et à leur robe marron marquée d'un trait

noir sur l'échine. La fabrication du grataron n'étant soumise à aucune IGP ou AOP, chaque producteur le confectionne à sa façon, d'où une certaine disparité de poids (plus ou moins 300 g) et de saveurs. Il y a les partisans du grataron de Jean-Yves Rochaix, de la Ferme de Monsieur Seguin, vendu au pied des pistes de La Serraz à Arêches ; et les adeptes de celui d'Aurore Gachet, moelleux et crémeux à souhait, présent sur le marché de Beaufort, le mercredi matin, mais aussi sur le chariot du Georges V, palace parisien.

### Une cuisine habilement revisitée

Arêches-Beaufort est classé Site remarquable du goût. Cette reconnaissance se traduit au quotidien par une vitalité, une inventivité et une exigence exceptionnelles au sein de la profession. Ils sont nombreux, trentenaires ou quadras, passionnément amoureux de leur montagne, à se lancer dans la restauration avec l'envie de donner un coup de jeune à la gastronomie traditionnelle. Les chefs ne peuvent s'affranchir du trio ■■■



**1.** La coopérative laitière du Beaufortain collecte le lait de 184 agriculteurs. Il est transformé en beaufort, fromage traditionnel de la région et vendu dans des magasins, comme ici, dans le village d'Arêches. **2.** Dans leur boucherie-charcuterie, Didier et Barbara Nivault fabriquent des crozets (14 variétés) fondants à cœur, qui sont ensuite distribués dans 60 points de vente. **3.** Boulanger-pâtissier, Cyril Suet réhabilite des recettes oubliées telles que la brioche à l'anis (inspirée de la rioute ou rampeau) que le parrain offre à son fils le jour de sa communion. La tarte aux loutres (myrtilles, en patois), à base de crème d'amande et de compotée de myrtilles est un régal. **4.** Le village de Boudin est le plus élevé des hameaux de la commune de Beaufort.





Dans le village de Hauteluce, le clocher à bulbe de l'église est remarquable. Combloux en possède un identique.

■■■ fondue-raclette-tartiflette, incontournable sur la carte d'un restaurant de montagne, mais à côté de cela, ils proposent une cuisine créative, « tradi-revisitée », comme ils disent. Leur but est de gagner les faveurs des locaux et des « résidences secondaires », ceux et celles qui les font vivre tout au long de l'année, même quand la neige a fondu. Les touristes bénéficient de ce principe de bon sens. Rares sont les stations de ski où l'on mange aussi bien, y compris dans un refuge perché à 2000 m d'altitude ! Voilà pourquoi l'on compte, aux Saisies comme à Arêches, une forte clientèle d'habitues, familiale notamment.

## Des barrages aux jolies colonies de vacances

Le tourisme s'est implanté ici dès la fin du xix<sup>e</sup> siècle à la faveur de circonstances assez originales. La société EDF a construit ici une centrale hydroélectrique composée de trois barrages : Roselend, Saint-Guérin et La Gittaz. À l'issue de ces chantiers pharaoniques, dans les années 1960, les dortoirs ouvriers désertés ont été transformés en centres de vacances, accueillant des

enfants du nord et de l'ouest de la France dans un projet de « Jeunesse au grand air ». À cette première vague liée à l'essor des colonies de vacances et des classes transplantées succéda un tourisme familial issu des comités d'entreprise et des mutuelles. Certains de ces centres à vocation sociale sont devenus de confortables hôtels. De même, des mazots (chalets traditionnels) ont été reconvertis en écogîtes de luxe. Mais pas tous : de nombreux chalets d'alpage continuent d'assurer leur fonction originelle de grenier à foin voire... de fumoir à jambons. Didier Favre, un charcutier de Beaufort, suspend en effet ses jambons aux poutres de son mazot d'alpage idéalement ventilé, après les avoir emmaillotés dans une épaisse couche de foin. Celui-ci sert d'isolant et donne à la charcuterie un parfum subtil. Nous en revenons toujours à la bonne chère dans ce Beaufortain. Pas étonnant que Gargantua en personne y ait traîné ses guêtres. La légende raconte que le géant, en « shootant » dans la chaîne des Aravis, aurait déplacé une roche venue se planter sur la crête voisine, « en écrasant trois ■■■



**1.** Les vallées regorgent de trésors de l'art baroque. L'église de Hauteluce en est un bel exemple. Ce village a un côté très authentique.

**2.** Hameau du Planay : après plusieurs heures passées à skier, le moment est venu pour les petits comme pour les grands de penser à déguster quelques réconfortantes spécialités. Le choix est vaste... **3.** Didier Favre, charcutier à Beaufort, fabrique des chapelets de diots (saucisses savoyardes) et de saucissons... mais également un jambon – sa spécialité – qu'il entoure d'une couche de foin qui, non seulement isole la charcuterie lorsqu'elle est suspendue aux poutres du chalet d'alpage de l'artisan, mais qui en plus donne au jambon une saveur unique.





**1.** À la Ferme de Monsieur Seguin, exploitation de montagne cogérée, Jean-Yves Rochaix pratique une agriculture raisonnée. Pour obtenir le fameux grataron d'Arêches, quinze jours d'affinage sont nécessaires, durant lesquels une moisissure apparaît, formant une croûte fleurie. Le troupeau est constitué de 170 chèvres alpines chamoisées et de 50 chevrettes toutes très affectueuses...

**2.** Les meules de beaufort sont affinées ici, dans la coopérative de Beaufort, un village de caractère qui est le pôle d'attraction des hameaux des alentours.

3





## FEUILLETÉ DE DIOT ET PORMONIER, CASSOLETTE DE CROZETS

Après le ski

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

**Pour les feuilletés** ■ 3 diots de Savoie ■ 2 pormoniers de Savoie (saucisses aux bettes, chou et poireau) ■ 1 disque de pâte feuilletée ■ 2 oignons blancs ■ 20 cl de vin blanc ■ 20 cl de fond de veau ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ 20 g de beurre ■ 30 g de farine ■ 1 bouquet garni ■ 1 brin de thym ■ 3 feuilles de laurier

**Pour les crozets** ■ 300 g de crozets au sarrasin ou nature ■ 10 cl de lait ■ 10 cl de crème fraîche ■ 50 g de beaufort ■ 1 oignon ■ 20 g de beurre ■ 1 litre de bouillon de légumes chaud ■ 5 cl de vin blanc ■ Sel, poivre

■ Préparez les feuilletés. Placez les pormoniers dans une casserole avec le bouquet garni, couvrez d'eau et faites cuire pendant 25 min à frémissement.

■ Dans une casserole, faites revenir les oignons finement émincés dans le beurre. Quand ils sont bien dorés, ajoutez les diots. Après quelques minutes, saupoudrez la farine pour lier la sauce. Déglaçez au vin blanc puis incorporez le fond de veau, le thym, le laurier et le concentré de tomates. Assaisonnez et laissez cuire 25 min à feu doux.

■ Préchauffez le four à 190 °C. Détaillez le feuilletage en 4 rectangles et enfournez-le entre deux plaques espacées de 5 cm. Cuissez 20 min.

■ Préparez les crozets. Ciselez finement l'oignon et faites-le revenir dans une casserole avec le beurre, sans qu'il ne colore. Ajoutez les crozets et déglacez au vin blanc. Incorporez peu à peu le bouillon chaud comme vous le ferez pour un risotto. Assaisonnez.

■ Laissez cuire jusqu'à absorption complète du liquide, soit 20 à 25 min. Ajoutez le lait, la crème fraîche puis le beaufort en lamelles.

■ Évidez délicatement le feuilletage à l'aide d'un couteau et disposez dans le creux les diots et pormoniers préalablement coupés en rondelles. Nappez de sauce et réajustez le « chapeau ».

■ Servez aussitôt avec la cassolette de crozets façon risotto et une salade de jeunes pousses.

**Notre conseil vin : un gamay de Savoie.**

Une recette de Benoît Chauchaix, du restaurant *La Table du berger*, à Beaufort-sur-Doron.

■■■ sauterelles et un rat ». Ainsi naquit la Pierra Menta, quenotte de pierre noyée dans un océan de montagne qui fait office de phare pour tous les Beaufortains. Depuis trente ans, la Pierra Menta est aussi le nom d'une course de ski-alpinisme : quatre jours de transe, des spectateurs qui s'agrippent aux pentes par milliers pour encourager les coureurs, un raid mythique pour un pic de légende. On ne peut qu'être séduit par le paysage très ouvert du Beaufortain. Le domaine skiable

utilise le relief naturel composé d'une multitude de monticules, autant de meringues que les skieurs se régalent à avaler. À l'opposé des stations bétonnées à outrance, le bâti est ici égrené. Les chalets parsemés donnent une ambiance de tranquillité aux paysages. C'est habité sans être étouffant.

### Un mode de vie atypique

Un peu partout il y a de la vie, et ce, tout au long de l'année grâce à la forte imbrication des activités touristiques et agricoles. Un fil rouge qui nous amène aux sieurs Blanc, patronyme si répandu qu'il peut être source de confusion. La majorité des actifs pratiquant la pluriactivité, l'exploitant agricole dénommé Blanc que vous croisez le matin devant sa ferme vous tendra l'après-midi une perche sur la piste bleue. Si vous revenez l'été, le même, devenu charpentier, rafistolera le toit d'un chalet. Un mode de vie atypique mais profondément attachant, comme l'est ce pays où l'on aspire à revenir pour goûter à ses saisons, l'une après l'autre.

### LES INCONTOURNABLES

Le beaufort et le grataron, fromages stars du terroir beaufortain, se partagent la vedette avec les pormoniers, saucisses dans lesquelles sont incorporés des légumes différents selon la saison : poireaux, chou-rave, carottes, betteraves... Le farcement, plat constitué de pommes de terre râpées, de pruneaux et de lard, est commun à toute la Savoie, de même que les diots (saucisses) et les crozets.

**SE RENSEIGNER**  
Office de tourisme d'Arêches-Beaufort :  
[www.areches-beaufort.com](http://www.areches-beaufort.com)  
ou [www.savoie-mont-blanc.com](http://www.savoie-mont-blanc.com)

## Les hôtels

### Le Chalet Éléonore

Avenue des Jeux-Olympiques, 73620 Les Saisies.  
Tél. : 06 20 05 04 89. [www.chaletéléonore.com](http://www.chaletéléonore.com)  
Éléonore, vous ne la connaissez peut-être pas mais ses enfants, forcément : Franck, Ted, Ian, Leïla... autant de champions médaillés olympiques estampillés Piccard. La maison familiale, idéalement située au départ des pistes, est devenue une douillette maison d'hôtes dont s'occupe Leïla. À partir de 100 € la double.

### La Ferme du Chozal

361, route des Combes, 73620 Hauteluce.  
Tél. : 04 79 38 18 18. [www.lafermeduchozal.com](http://www.lafermeduchozal.com)  
Plaisir de glisser, skis aux pieds, jusqu'à la porte de sa chambre ; d'oublier ses crampes dans le hammam et de se détendre dans cet hôtel où tout est pensé dans les moindres détails pour un séjour des plus agréables. À partir de 150 € la nuit.

### Chalet Nantailly

224, route de Nantailly, 73620 Hauteluce.  
Tél. : 06 50 90 29 76. [www.chaletnantailly.fr](http://www.chaletnantailly.fr)  
Les grandes tribus à la recherche de confort, de sérénité et de grands espaces adopteront cet éco-gîte de luxe. Nature et design président à son aménagement d'une beauté spectaculaire. À partir de 2 450 € la semaine (capacité de 15 personnes).

### Le Galetas et les Tours

73270 Beaufort-sur-Doron. Tél. : 06 08 16 97 52.  
[www.legaletas.fr](http://www.legaletas.fr)  
Belle alternative aux hôtels « pieds dans la neige », ces appartements de charme sont lovés dans le village de Beaufort. Aménagés par un couple de brocanteurs, ils forment un véritable musée du patrimoine local où l'élégance et le bon goût le disputent au pittoresque. À partir de 95 € la nuit (plus 8 € le petit-déjeuner).

### La Grange de mon père

Les Cheminots, 73270 Beaufort-sur-Doron.  
Tél. : 06 32 16 74 23. [www.lagrangedemonpere.net](http://www.lagrangedemonpere.net)  
Trois chambres d'hôtes ont trouvé place dans l'ancienne grange de la famille Maurin. Le couple s'est efforcé de réemployer au mieux le moindre élément d'origine. De fait, chaque pan de mur, chaque meuble a une histoire. À partir de 90 € la double.

## Les tables

### La Table du berger

Grande-Rue, 73270 Beaufort-sur-Doron.  
Tél. : 04 56 43 96 14.  
Benoît et Sandra s'attachent à employer d'une façon créative les produits de la région. L'été, ils cueillent dans la montagne des herbes et des baies dont ils relèvent ensuite leurs plats, leur donnant des « p'tits goûts intrigants ». Menu à partir de 15,50 €.

### SE RENSEIGNER

Office de tourisme d'Arêches-Beaufort :  
[www.areches-beaufort.com](http://www.areches-beaufort.com)  
ou [www.savoie-mont-blanc.com](http://www.savoie-mont-blanc.com)

## & AUSSI

### Boucherie-charcuterie Nivault

Grande-Rue, 73270 Beaufort-sur-Doron. Tél. : 04 79 38 32 92.  
[www.charcuteries-beaufort.com](http://www.charcuteries-beaufort.com)  
Pour les inimitables crozets de Barbara et les pormoniers de Didier.

### Boucherie-charcuterie Favre

Place de l'Église, 73270 Beaufort-sur-Doron. Tél. : 04 79 38 33 44.  
Des chapelets de diots et de saucissons mais surtout un jambon au foin unique en son genre.

### La Musette du montagnard

Avenue du Capitaine-Bulle, 73270 Beaufort-sur-Doron. Tél. : 04 79 38 37 58.  
[www.la-musette-du-montagnard.com](http://www.la-musette-du-montagnard.com)  
Le patron, membre de la confrérie du farcement du Mont-Blanc, en connaît un rayon. Plusieurs tranches s'imposent.

### La Coop du Beaufortain

Avenue du Capitaine-Bulle, BP 5, 73270 Beaufort-sur-Doron. Tél. : 04 79 38 33 62.  
[www.cooperative-de-beaufort.com](http://www.cooperative-de-beaufort.com)  
L'adresse incontournable pour faire le plein de beaufort, de tome et de grataron.

### Boulangerie des Croës

Route du Grand-Mont, 73260 Arêches. Et route d'Arêches, 73270 Beaufort-sur-Doron. Tél. : 04 79 38 68 19.

Vous hésitez entre la tarte aux loutres (myrtilles, en patois) et la rioute (brioche à l'anis) ? Prenez les deux, aussi succulentes l'une que l'autre.

### Secrets des Alpes

73620 Hauteluce. Tél. : 04 79 37 56 63.  
[www.secretsdesalpes.com](http://www.secretsdesalpes.com)  
Ce lieu éclectique, tendance caverne d'Ali Baba, allie le bonheur de dénicher l'objet original à la gourmandise. Mention spéciale pour sa gamme de thés et tisanes bio. Une seconde adresse aux Saisies (avenue des Jeux-Olympiques) sous le nom « En attendant l'hiver ».



L'hôtel de La Ferme du Chozal, à Hauteluce.

**LILO**  
votre jardin  
d'intérieur



## AVEC LILO, PLUS BESOIN D'AVOIR LA MAIN VERTE POUR RÉCOLTER À COUP SÛR TOUTE L'ANNÉE

LILO fait pousser vos plantes en toute autonomie.

Quant à vous, cueillez chaque semaine des herbes pleines de goût.

Une technologie innovante pour vos plantes

LILO réunit les conditions idéales de pousse. L'éclairage LED reproduit la lumière du soleil. Dans chaque pot, la plante flotte sur l'eau ; le design exclusif flo<sub>2</sub>at™ garantit un environnement parfait pour le développement des racines.

Un large choix d'aromates & fleurs à découvrir

Les plantes germent et grandissent depuis des capsules que vous insérez dans LILO.

Découvrez notre gamme d'aromates, tisanes et fleurs sur [pretapousser.fr](http://pretapousser.fr)

10% de réduction avec le code **SAVEURS**  
sur [pretapousser.fr](http://pretapousser.fr)

Prêt à  
Pousser



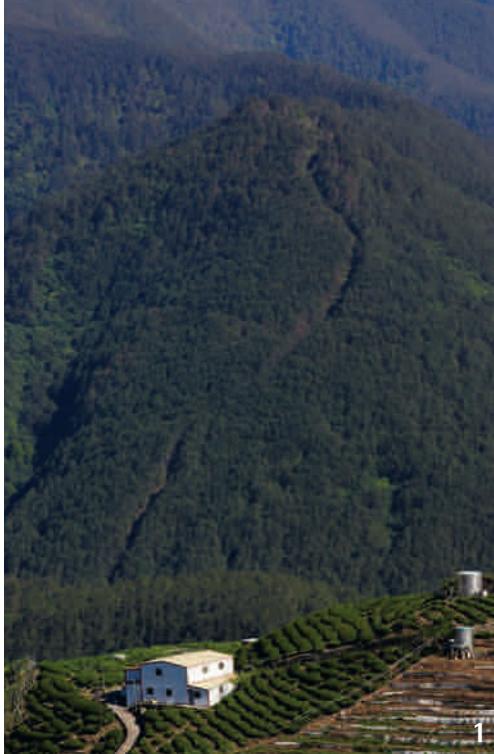
# WULONG

## Un thé d'exception

Les plantations d'altitude de Taïwan sont parmi les plus réputées au monde. L'art du thé y est comparable à celui du vin. Visite au cœur des plus beaux terroirs sur des sommets aux paysages féériques.

*Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.*

À l'abri du soleil sous de larges chapeaux, les cueilleuses ne prélèvent que les feuilles à l'extrémité des branches. Un travail long et minutieux.



**1.** Tels les pieds de vigne, les arbres à thé sont bien alignés et régulièrement taillés. Ils sont exploités pendant une cinquantaine d'années. **2.** Le thé récolté ici est bio. On dit que son goût est plus long en bouche et plus moelleux. **3.** Les feuilles de thé sèchent à l'air libre pendant environ une heure, selon la quantité d'eau qu'elles contiennent.

**S**i la Chine continentale est la mère patrie du thé et cultive les plus grands crus au monde, l'île de Taïwan est extrêmement réputée pour sa production de wulong (ou oolong), c'est-à-dire de thés semi-fermentés. Ils peuvent l'être à 20 ou 50 %. Au-delà, on ne parle plus de wulong mais de thé rouge, qui peut être, lui, fermenté à 100 %. Ainsi le goût d'un thé procède évidemment de la qualité de son terroir, mais aussi de son traitement après la cueillette. Il existe des plantations célèbres comme le sont certains domaines viticoles. On ne s'étonnera pas alors de retrouver, dans les maisons de thé de la capitale, Taipei, des maîtres de dégustation aussi avertis que les grands sommeliers en France. On le sait peu mais la culture du thé en Chine a tout à voir avec celle du vin. Elle est le fait d'une longue histoire, elle relève de tech-

niques et de savoir-faire complexes, elle a ses passionnés, ses experts et ses amateurs capables de débourser des sommes folles pour acquérir certains grands crus. Enfin, comme le vin, le thé se cuisine !

### Une cueillette minutieuse

Nous sommes donc partis au printemps dernier sur l'île de Taïwan à la découverte d'une très belle plantation biologique, Chao Chen. Elle se trouve sur un terroir que les amateurs connaissent bien : Lishan. Il est aussi célèbre que peut l'être, par exemple, Nuits-Saint-Georges en Bourgogne. Situé au centre de l'île, Lishan culmine à 2 000 mètres. Plus les plantations sont élevées, plus la qualité du thé est grande. Les premiers théiers poussent à 300 mètres environ sur l'île. ■■■

Les plantations n'étant accessibles qu'à pied, les feuilles de thé sont acheminées jusqu'à la manufacture par des monte-chARGE, parfois aussi empruntés par les personnes qui y travaillent.





## WOK DE LÉGUMES ET TOFU AU THÉ WULONG

### Végétarien

Préparation : 20 min. Repos : 5 min. Cuisson : 20 min.

Pour 4 personnes :

■ 200 g de tofu frit (en épicerie asiatique) ■ 100 g de champignons shitakés ■ 8 mini-épis de maïs ■ 2 petites carottes fanes ■ 2 c. à soupe de thé wulong (les feuilles entières) ■ 150 g de pousses de bambou ■ 6 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe d'huile d'arachide

■ Épluchez et émincez finement les carottes, découpez le tofu en plusieurs morceaux, lavez et taillez les champignons en quatre, fendez les mini-épis de maïs en deux.  
■ Chauffez l'huile dans un wok, saisissez les carottes dans l'huile chaude, laissez cuire 10 min en remuant, puis ajoutez le reste des ingrédients ainsi que les feuilles de thé et la sauce soja. Laissez cuire 10 min de plus en remuant. Laissez tiédir 5 min pour que le thé infuse, puis dégustez avec une salade verte et des nouilles de riz.

Notre conseil vin : un sancerre.

### UN GRAND WULONG À LA MAISON

Selon Vivien Messavant, propriétaire de la boutique Thés de Chine, à Paris, qui propose les meilleurs crus taiwanais et de Chine continentale, le thé wulong se conserve de préférence au réfrigérateur.

Il faut mettre 3 g de thé pour 15 cl d'eau chaude, mais non bouillante (95 °C). On peut alors faire 3 ou 4 infusions. Si l'on souhaite faire le *gong fu cha* (méthode chinoise de préparation du thé), il faut

mettre 8 g de thé pour 15 cl d'eau et faire infuser la première eau entre 40 s et 1 min (pour un thé léger ou fort) en fonction de ses goûts. Avec ces proportions, on peut réaliser 6 à 7 infusions.

## POULET CARAMÉLISÉ AU THÉ

### Sucré-salé

Préparation : 5 min. Repos : 5 min. Cuisson : 30 min.

Pour 4 personnes :

■ 1 poulet coupé en morceaux ou 8 pilons ■ 8 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 2 c. à soupe de thé wulong (les feuilles entières) ■ 10 cl de thé infusé ■ 2 c. à soupe d'huile d'arachide ■ Sel, poivre

■ Faites chauffer l'huile dans une cocotte, saisissez les morceaux de poulet dans l'huile fumante, salez, poivrez et faites-les colorer quelques minutes en remuant. Ajoutez le thé infusé, la sauce soja et le sucre. Laissez réduire et caraméliser à feu doux en remuant de temps en temps, pendant 25 min environ (surveillez bien pour éviter que le caramel ne brûle). Ajoutez les feuilles de thé, stoppez le feu, mélangez puis laissez infuser 5 min.  
■ Dégustez avec du riz blanc.

Notre conseil vin : un puligny-montrachet.



Le thé, placé en salle de fermentation pendant douze heures, est régulièrement brassé. Une odeur forte s'en dégage, comme celle de l'herbe tout juste coupée.

## BEIGNETS DE FEUILLES DE THÉ WULONG, SEL ET POIVRE

POUR 4 PERSONNES. Mettez à tremper 3 c. à soupe de feuilles de thé wulong dans un saladier d'eau pendant quelques minutes. Séchez-les avec du papier. Préparez la pâte à beignets : fouettez 1 jaune d'œuf dans un saladier, ajoutez 10 cl d'eau glacée puis 100 g de farine, petit à petit, toujours en mélangeant l'ensemble. Juste avant de déguster, plongez les feuilles de thé dans la pâte puis déposez-les dans un bain de friture et faites-les frire en remuant pour bien les colorer. Égouttez-les, salez, poivrez et dégustez chaud en apéritif. Accompagnez d'un mâcon-verzé.





1



2



3

**1 et 2.** Les feuilles de thé sont cuites pour stopper la fermentation, et le temps de cuisson contrôlé au nez! La manufacture fonctionne jour et nuit en période de cueillette. **3.** Prêtes à être dégustées, les feuilles forment des tortillons caractéristiques du thé wulong, qui s'ouvriront au contact de l'eau pour libérer tous leurs parfums.

■■■ L'hiver 2016 ayant été particulièrement froid, la récolte de printemps avait été repoussée de quelques jours, nous obligeant à décaler nos dates de voyage. On a alors réalisé combien le climat avait une incidence sur le thé. On peut donc parler pour cette boisson d'effet « millésime ».

En altitude, la cueillette a lieu deux fois au cours de l'année : au printemps (mai) et en hiver (octobre). « Les thés de printemps sont plus moelleux et développent des notes végétales, tandis que ceux d'hiver sont plus parfumés et fruités, mais en aucun cas on ne peut dire que l'un est meilleur que l'autre », nous explique le fermier, propriétaire de la plantation où nous assistons à la cueillette. Nous arrivons dans la matinée au milieu de petits arbustes bien taillés. Les cueilleuses ont les mains et le visage protégés ; elles portent également un chapeau. Toute la récolte se fait manuellement car elle est très sélective. Il faut prélever uniquement les trois feuilles situées à l'extrémité des branches. Elles sont ensuite emportées dans la manufacture afin d'être travaillées. « En altitude, les feuilles sont plus épaisses à cause du froid. Elles sont plus parfumées et peuvent être infusées plusieurs fois », nous précise le fermier.

## Une transformation complexe

Les feuilles récoltées sont tout d'abord étalées sur d'immenses draps et séchées à l'air libre, dans un hangar aux fenêtres grandes ouvertes où l'air circule librement. Le temps de séchage dépend de l'heure de la cueillette. Celle-ci commence à 6 h du matin et se poursuit en milieu d'après-midi. Entre 11 h et 13 h,

la rosée s'est évaporée et les feuilles sont donc moins humides. Le thé est ensuite laissé à fermenter pendant douze heures au cours desquelles on le mélange toutes les trois heures. On procède alors à la cuisson pour arrêter la fermentation. Cette opération dure dix minutes et le thé est cuit à 300 °C. Les feuilles sont placées dans un sac en tissu puis pressées très fortement à l'aide d'une machine afin d'en retirer toute l'eau. On poursuit encore la cuisson à 200 °C pendant deux minutes. On réitère le pressage et la cuisson cinq fois en réduisant la température à chaque passage. « Tout se fait à la vue et au nez », nous raconte un expert qui ne s'éloigne jamais de ces grosses machines tournantes desquelles s'échappe une odeur herbacée puissante. « Il y a des années meilleures que d'autres, mais notre travail consiste à lisser les imperfections pour obtenir un produit de qualité. » Les yeux rougis – il n'a pas dormi depuis trente-six heures – Shu Zhong Chiu, le responsable de l'usine, nous explique que le degré de fermentation est fonction de l'état des feuilles après la cueillette et de la demande du marché. Trente-six heures, c'est en effet le temps nécessaire pour procéder à l'étonnante transformation de simples feuilles en un grand cru de thé aux subtils arômes de fleurs blanches. ♦

### À NOTER

L'office du tourisme de Taiwan vous apportera toutes les informations et l'aide que vous souhaitez pour organiser un voyage sur l'île, à la découverte du thé wulong.  
[www.taiwantourisme.com](http://www.taiwantourisme.com)

# Délices du Maroc

Cette cuisine variée et épicée est réputée pour ses saveurs  
mais aussi pour la longueur de ses préparations...

Elle sait pourtant s'adapter à la vie moderne, avec des  
recettes réalisées en moins d'une heure.



TAJINE DE  
KEFTA À LA  
TOMATE





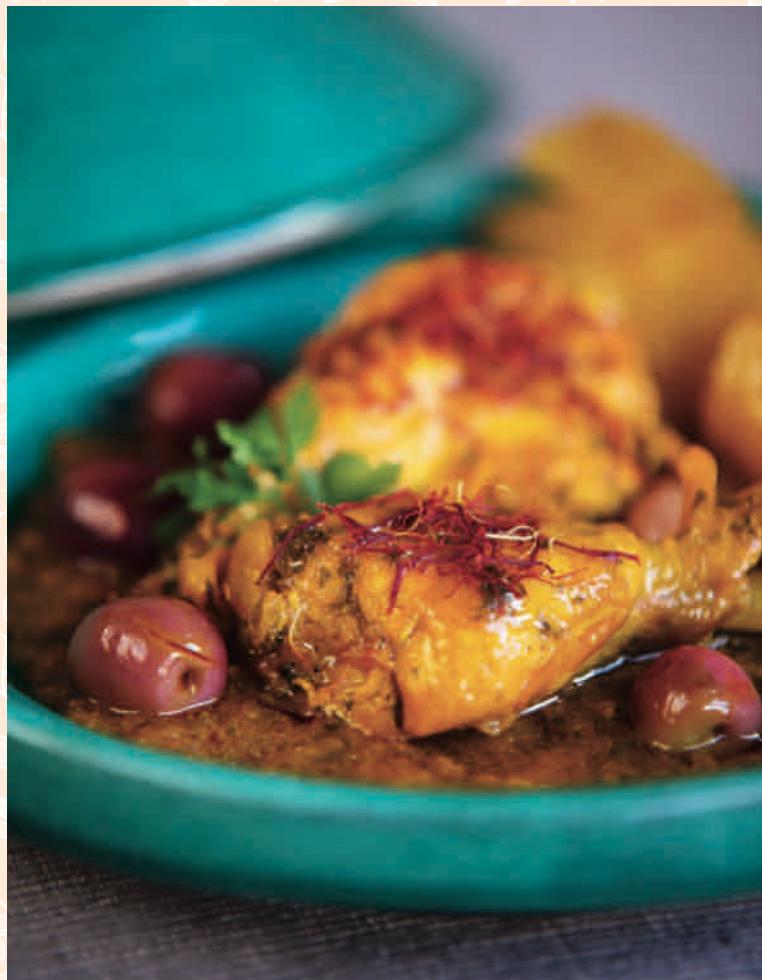
## GHRIBA AUX AMANDES

*Gourmand*

Préparation : 30 min. Cuisson : 15 min. Pour 20 biscuits :

■ 275 g d'amandes finement moulues (poudre d'amandes)  
 ■ 120 g de sucre en poudre ■ 1 pincée de sel ■ Le zeste de 1 orange ou de 1 citron ■ 2 blancs d'œufs (gros calibre)  
 ■ 2 c. à soupe de beurre fondu ■ 1 c. à café de levure  
 ■ 1/4 de c. à café de cannelle moulue ■ 2 c. à café d'eau de fleur d'oranger ■ Sucre glace et amandes crues entières pour décorer

■ Dans un grand bol, mélangez la poudre d'amandes, le sucre en poudre, le sel et le zeste. Ajoutez les blancs d'œufs, le beurre fondu, la levure, la cannelle et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte d'amande bien lisse.  
 ■ Préchauffez le four à 180 °C.  
 ■ Formez de petites boules avec la pâte (de la taille d'une noix). Aplatissez légèrement le dessus de chaque biscuit avec le bout des doigts.  
 ■ Roulez les biscuits dans le sucre en poudre et disposez-les à environ 1 cm l'un de l'autre sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Ajoutez une amande entière au centre de chaque biscuit.  
 ■ Faites cuire 12 à 15 min. À la fin de la cuisson, les biscuits doivent demeurer pâles.  
 ■ Retirez les biscuits du four et à l'aide d'un tamis, saupoudrez-les immédiatement de sucre glace.  
 ■ Laissez les biscuits refroidir complètement avant de les servir. Ils peuvent être conservés trois semaines dans un récipient hermétique.



## TAJINE DE POULET AUX CITRONS CONFITS ET AUX OLIVES

*Parfumé*

Préparation : 5 min. Cuisson : 30 min. Pour 2 personnes :

*Pour la base de poulet* ■ 2 grosses cuisses de poulet (ou autre partie) ■ La pulpe de 1/2 citron confit (sans l'écorce) finement hachée ■ 1 c. à soupe d'huile végétale et d'huile d'olive  
 ■ 1/4 c. à café de smen (beurre clarifié marocain) ou de beurre ■ 1/4 d'oignon haché ■ 2 gousses d'ail écrasées ■ 1 c. à soupe d'un mélange de persil plat et de coriandre finement hachés  
 ■ 1/4 de c. à café de gingembre moulu ■ 1/4 de c. à café de curcuma moulu ■ 1 pincée de brins de safran ■ Poivre

*Pour la garniture* ■ 1/2 citron confit (écorce seulement, sans pulpe) rincé et tranché en 2 ■ 10 olives vertes

■ Dans un tajine (ou une poêle à fond épais), mélangez l'huile végétale, l'huile d'olive, le beurre clarifié, le poulet, la pulpe de citron confit, l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre et les épices. Notez que cette recette ne contient pas de sel puisque la pulpe de citron confit est très salée.  
 ■ Couvrez le tajine et laissez cuire à feu moyen quelques minutes, jusqu'à ce que le poulet change de couleur.  
 ■ Ajoutez 6 cl d'eau bouillante, couvrez le tajine et continuez la cuisson 20 min ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.  
 ■ Vérifiez le tajine à l'occasion et ajoutez de l'eau si nécessaire ; il devrait toujours y avoir suffisamment de liquide pour que le poulet cuise complètement.  
 ■ Une fois le poulet cuit, ajoutez les olives vertes à la sauce et garnissez le poulet avec du citron. Couvrez et continuez à cuire pendant encore 5 min.  
 ■ Servez immédiatement avec du pain.



## SALADE DE LENTILLES

*Épicé*

Préparation : 10 min. Cuisson : 30 min. Pour 2 personnes :

- 100 g de lentilles sèches ■ 1 petit oignon coupé en dés ■ 1 tomate moyenne, pelée, épépinée et hachée
- 1 c. à soupe d'un mélange de persil plat et de coriandre
- 2 gousses d'ail écrasées ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de c. à café de cumin moulu ■ 1/4 de c. à café de gingembre moulu ■ 1/4 de c. à café de curcuma moulu
- 1/4 de c. à café de paprika ■ 50 cl d'eau ■ Sel, poivre

- Rincez les lentilles. Dans une grande casserole, mélangez les lentilles, l'oignon, la tomate, le persil, la coriandre, l'ail, l'huile d'olive et les épices.
- Ajoutez 50 cl d'eau, couvrez la casserole et amenez à ébullition puis réduisez à feu moyen. Continuez la cuisson 20 à 25 min, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Ne dépassez le temps de cuisson pour éviter qu'elles ne deviennent pâteuses. Une lentille parfaitement cuite doit garder sa forme et avoir un bon croquant !
- Servez chaud avec du pain.

## BRIOUATES AUX LÉGUMES

## Croustillant

Préparation : 25 min. Cuisson : 15 min. Pour 10 personnes :

- Feuilles de brick ou de pâte à warka (peuvent être remplacées par de la pâte phyllo ou de la pâte à rouleaux de printemps)
- Huile végétale pour la friture ■ 1 œuf battu

*Pour la garniture* ■ 1 navet ■ 1 carotte ■ 1 courgette ■ 1/4 de petit chou blanc ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de beurre ■ 2 gousses d'ail écrasées ■ 1 c. à soupe d'un mélange de persil plat et de coriandre finement hachés ■ 1/4 de c. à café de gingembre moulu ■ Poivre de Cayenne ■ Sel, poivre

- Pelez tous les légumes, enlevez les bouts et les racines.
- Coupez les légumes en julienne d'environ 1/2 cm de longueur. Dans une poêle, réchauffez l'huile d'olive et le beurre à feu doux. Ajoutez les légumes, l'ail, le persil, la coriandre et les épices. Faites cuire 10 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants sous la dent.

■ Mettez la garniture au réfrigérateur pour la faire refroidir complètement avant de l'utiliser.

■ Sur une surface plane, coupez les feuilles de brick ou de pâte à warka (ou phyllo) en carrés.

■ Prenez une feuille et déposez environ 1 c. à soupe du mélange à l'extrême la plus près de vous, en laissant une bordure d'environ 1/2 cm sur les côtés. Repliez la feuille sur la garniture. Pliez les extrémités à droite et à gauche vers le centre. Roulez les extrémités en serrant bien, comme si vous rouliez un tapis.

■ Badigeonnez l'extrême avec un peu d'œuf battu pour qu'elle colle bien au « cigare » pour éviter qu'il ne se déroule.

■ Faites frire dans l'huile chaude jusqu'à ce que les « cigares » atteignent une belle couleur dorée. Séchez à l'aide d'essuie-mains pour absorber le surplus d'huile. Il est aussi possible de les réchauffer 10 à 15 min dans un four à 180 °C.

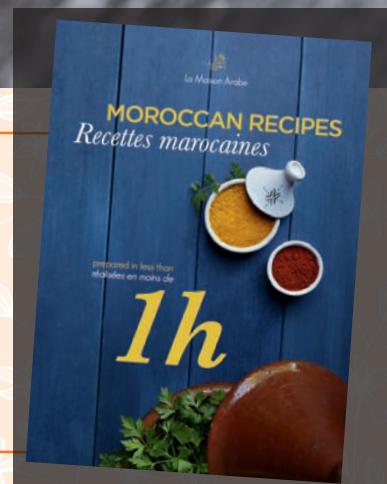
■ Servez immédiatement pendant que les briouates sont encore chauds et croustillants.



## PARFUMS BERBÈRES

En 1997, Fabrizio Ruspoli ouvre le premier riad-hôtel de Marrakech : la Maison arabe. Un lieu unique sublimé par un décor authentique et une table exceptionnelle. En 1999, le lieu accueille la première école de cuisine du Maroc. Les cours, dirigés par une authentique dada (cuisinière), initient les amateurs à la gastronomie marocaine. Aujourd'hui, Fabrizio Ruspoli propose, dans une deuxième école, des recettes marocaines à réaliser en moins d'une heure. Ainsi, le temps d'un week-end, les hôtes peuvent profiter du confort du riad, découvrir la médina juste à côté et s'initier aux secrets de la cuisine marocaine. Les recettes proposées ici font partie du répertoire de la Maison arabe. Nous avons testé, montre en main, le tajine de poulet aux citrons confits et aux olives. Exercice réussi. Sylvie Gendron

Livre disponible en février en version digitale sur Amazon, environ 3,70 €. Rens. sur [www.lamaisonarabe.com](http://www.lamaisonarabe.com)



## LA LOMBARDIE

Carte Vania Nicolic.



Laura Zavan est cuisinière, consultante, styliste culinaire et auteure d'une douzaine de livres de cuisine italienne.

Plat Margot Lhomme, linge ancien Brocante Patricia Lafougère.

### L'ART DE LA POLENTA

« La polenta est typique de la cuisine lombarde et du nord-est de l'Italie, où l'on cultive le maïs depuis trois siècles. C'est un plat modeste à l'origine, qui devient succulent avec du fromage, ou bien des champignons, des saucisses, de la viande en sauce... Une bonne polenta demande du temps ; si vous êtes pressé, utilisez de la polenta précuite, bio de préférence, qui se prépare en quelques minutes. Mais essayez au moins une fois la vraie polenta, pour goûter la différence... »

# La Lombardie

## Il gusto italiano

La cuisine de cette région est aussi variée que sa géographie. On y trouve en bonne place le beurre, le riz, la polenta et de nombreux fromages.

Recettes et stylisme Laura Zavan. Photos Valérie Lhomme.



PAGE 131

### POLENTA AU GORGONZOLA



## UN EMBLÈME MILANAIS

« L'osso buco est typique de Milan. Choisissez une viande de qualité ! Le meilleur morceau pour cette recette se situe au milieu du jarret arrière du veau car il est plus tendre. Demandez à votre boucher une épaisseur d'au moins 4 cm. »



## OSSO BUCO E GREMOLATA ALLA MILANESE

### Parfumé

Préparation : 20 min. Cuisson : 2 h 10. Pour 6 personnes :

- 4 tranches de 4 cm de jarret de veau arrière ■ 2 oignons moyens ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 20 à 30 cl de bouillon de viande ■ 10 g de beurre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ■ 40 g farine ■ Sel, poivre

Pour la gremolata ■ 1/2 gousse d'ail ■ 1/2 botte de persil ■ 1 citron bio

- Coupez les oignons en fins quartiers et faites-les cuire dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, à feu très doux, pendant 20 min. Réservez.
- Incisez les côtés de la viande avec 3-4 petites entailles de façon que les morceaux restent bien à plat en cuisant, puis farinez-les légèrement.

■ Versez dans la poêle 2 c. à soupe d'huile et une noix de beurre, faites dorer la viande de chaque côté. Ajoutez les oignons. Mouillez avec le vin blanc, laissez évaporer, salez, poivrez et ajoutez un demi-verre de bouillon. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant environ 1 h 40 (ou cuisez au four, sous un papier d'aluminium beurré à 140-150 °C pendant 2 h). Ajoutez du bouillon au fur et à mesure que la sauce épaissit. Retournez la viande à mi-cuisson.

■ Préparez la gremolata : hachez le persil avec l'ail dégermé et ajoutez le zeste râpé d'un citron.

■ Quand la viande est cuite (elle doit se détacher de l'os), répartissez la gremolata sur la viande et servez. Accompagnez ce plat avec du risotto au safran ou de la polenta.

Notre conseil vin : un patrimonio blanc.

## DES GRAINS PRÉCIEUX

« L'Italie est le premier pays producteur de riz en Europe. Les rizières se situent surtout dans la plaine du Pô, en Lombardie et dans le Piémont. La quasi-totalité de cette culture est consacrée au riz à risotto (type *japonica*). Les premières rizières datent du milieu du xv<sup>e</sup> siècle, date à laquelle les réformes agraires furent introduites pour mettre à profit les fréquentes inondations du fleuve Pô et cultiver le riz. Les riz à risotto sont riches en amidon. Ainsi les grains se lient bien entre eux. Ils absorbent les liquides mais ils restent fermes sous la dent. Le riz carnaroli (18 minutes de cuisson) est considéré comme la "rolls" des riz italiens. »



## RISOTTO ALLO ZAFFERANO ALLA MILANESE

### Risotto au safran à la milanaise

Préparation : 20 min. Cuisson : 3 h 30. Pour 6 personnes :

**Pour le bouillon** ■ 2 oignons ■ 2 carottes ■ 2 branches de céleri ■ 1 feuille de laurier ■ 500 g de plat de côtes ■ Gros sel

**Pour le risotto** ■ 400 g de riz à risotto (variété carnaroli) ■ 100 g d'oignon ou d'échalotes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 10 cl de vin blanc sec (ou bouillon) ■ 4 petits os à moelle de bœuf ■ 50 g de beurre froid ■ 80 g de grana padano « réserve » ■ 3 pincées de filaments de safran ou 3 sachets de safran en poudre ■ Sel, poivre

■ Préparez le bouillon. Pelez les oignons et les carottes. Dans une casserole, mettez les oignons, les carottes et les branches de céleri coupés en morceaux. Ajoutez le laurier et le plat de côtes. Recouvrez avec 3 litres d'eau. Portez à ébullition, écumez, et laissez frémir 3 h. Salez à la fin avec 2 c. à soupe de gros sel. Filtrez, dégraissez.

■ Lavez les os à moelle et faites-les cuire 10 min dans le bouillon (photo 1), jusqu'à ce que la moelle se détache de l'os. Coupez la moelle en petits morceaux et réservez-les.

■ Gardez le bouillon frémissant sur le feu. Faites infuser le safran dans une tasse de bouillon (photo 2).

■ Dans une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'oignon finement haché (photo 3) et laissez cuire doucement 5 min. Incorporez le riz (sans le laver), et mélangez-le avec une cuillère en bois, environ 2 min (photo 4), pour qu'il s'imprègne du mélange huile-oignon : il va devenir translucide. Ne le faites pas colorer. Mouillez avec le vin, laissez évaporer complètement en remuant, salez et versez une louche de bouillon très chaud (photo 5). Poursuivez la cuisson à feu moyen, versez le bouillon au fur et à mesure qu'il est presque absorbé, en remuant souvent.

■ Au trois quarts de la cuisson du risotto (après 12 min), ajoutez le safran (photo 6) et la moelle de bœuf (photo 7).

■ Au bout de 15 min, vérifiez la cuisson et l'assaisonnement : le risotto doit rester fluide et ses grains bien fermes. Ajoutez encore un peu de bouillon, si nécessaire.

■ Éteignez le feu et incorporez le beurre froid en morceaux ainsi que le grana padano râpé (photo 8) en mélangeant rapidement. Couvrez et laissez reposer 2 min.

■ Servez dans des assiettes chaudes.

**Notre conseil vin : un pernand-vergelesses blanc.**



## LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS



Un pur délice quand il est préparé dans les règles de l'art !





### À GRIGNOTER

« Cette gourmandise se déguste à Mantoue depuis le xv<sup>e</sup> siècle. Elle s'émette si on la coupe au couteau, il est donc recommandé de la briser à la main. Elle est meilleure le lendemain, pensez à la conserver dans une boîte hermétique. »

## SBRISOLONA

### Petite douceur

Prép. : 30 min. Repos : 1 h. Cuisson : 40 min. Pour 6 personnes :

■ 120 g de farine bio ■ 80 g de semoule de maïs (pour polenta)  
 ■ 100 g d'amandes émondées nature + une douzaine d'amandes avec la peau ■ 80 g de sucre blond de canne + 1 c. à soupe pour saupoudrer ■ 100 g de beurre froid en morceaux ■ 2 petits jaunes d'œufs ■ 1 pointe de couteau de vanille en poudre ■ Le zeste râpé de 1 citron bio ■ 2 pincées de sel ■ Beurre pour les moules

Pour la crème au mascarpone ■ 150 g de mascarpone froid ■ 150 g de crème liquide froide ■ 2 c. à soupe de sucre (35 g) ■ 2 petits jaunes d'œufs ■ 1 c. à café rase de vanille en poudre

■ Hachez grossièrement les amandes émondées. ■ Mélangez au robot ou du bout des doigts la semoule de maïs, la farine avec le sucre, le sel, le zeste du citron, la vanille, le beurre, les amandes émondées hachées et les jaunes d'œufs :

vous devez obtenir un mélange granuleux, constitué de morceaux de la taille de noisettes. Ne travaillez pas la pâte trop longtemps. Disposez ces grumeaux de pâte en les pressant doucement avec les doigts dans un moule de 24 cm à 26 cm beurré et fariné (ou dans 6 moules à tartelette).

■ Laissez reposer 1 h au frais. Enfoncez légèrement dans la pâte les amandes entières réservées pour la décoration.

■ Préchauffez le four à 160-170 °C. Faites cuire la tarte pendant environ 40 min. Sortez-la du four, saupoudrez-la légèrement de sucre et laissez refroidir.

■ Préparez la crème au mascarpone. À l'aide d'un batteur, montez le mascarpone avec la crème jusqu'à obtenir une crème épaisse. Dans un autre récipient, faites mousser les jaunes d'œuf avec le sucre et la vanille, puis incorporez délicatement la crème au mascarpone.

■ Servez la sbrisolona avec la crème au mascarpone.

Notre conseil vin : une clairette-de-die.

# Enfin un magazine végétarien et joyeux !

# slowly veggie!

FAITES-VOUS PLAISIR!

#6 Janvier/Février 2017 - 4,95 €  
www.slowlyveggie.fr

**45**  
PETITS PLATS  
GOURMANDS  
Et réconfortants

ACCORDS  
METS-THÉS  
5 BONNES  
FORMULES  
À TESTER!

C'EST L'HIVER  
ÇA MIJOTE!

Cuisine végétarienne, vegan & joyeuse

M. 01258 - 6 - F: 4,95 € - RD

Burda International



## RECETTES

Petit déjeuner, brunch, déjeuner, dîner... 45 recettes gourmandes, végé ou vegan, qui font même craquer les omnivores !

**VEGGIE  
FRIENDLY**  
10 adresses top  
à Bordeaux !

**TENDANCE**  
Le plein d'énergie  
avec l'açaï bowl

**BANC  
D'ESSAI**  
Miam... le porridge  
au petit déjeuner

**SUR LA ROUTE DES SAVEURS**

David et Luise ont emmené leur fils faire le tour du monde. Ils en sont revenus avec de nombreux souvenirs et de recettes délicieuses, son *Travel Kitchen*.

**DECOUVER, JEDECOUVRE ET VÉGÉTALISER**

Il y a deux ans, David et Luise ont quitté leur quotidien tout au long d'un périple qui, malgré une réaction imprévue, a été une aventure mémorable. David et Luise Vidal ont été poussés d'abord par leur envie de faire le tour du monde, mais aussi, leur fille était âgée de 3 mois. Elle avait quatre ans de plus que leur fils, alors il leur a fallu trouver une manière de quinze pays. Au fil du temps, ces aventuriers humains ont rencontré de nombreux amis et ont pu partager leur passion pour les plus végétariens originaux.

**DECOUVER, JEDECOUVRE ET VÉGÉTALISER**

Il y a deux ans, David et Luise ont quitté leur quotidien tout au long d'un périple qui, malgré une réaction imprévue, a été une aventure mémorable. David et Luise Vidal ont été poussés d'abord par leur envie de faire le tour du monde, mais aussi, leur fille était âgée de 3 mois. Elle avait quatre ans de plus que leur fils, alors il leur a fallu trouver une manière de quinze pays. Au fil du temps, ces aventuriers humains ont rencontré de nombreux amis et ont pu partager leur passion pour les plus végétariens originaux.

**DECOUVER, JEDECOUVRE ET VÉGÉTALISER**

Il y a deux ans, David et Luise ont quitté leur quotidien tout au long d'un périple qui, malgré une réaction imprévue, a été une aventure mémorable. David et Luise Vidal ont été poussés d'abord par leur envie de faire le tour du monde, mais aussi, leur fille était âgée de 3 mois. Elle avait quatre ans de plus que leur fils, alors il leur a fallu trouver une manière de quinze pays. Au fil du temps, ces aventuriers humains ont rencontré de nombreux amis et ont pu partager leur passion pour les plus végétariens originaux.

## RENCONTRES

Des femmes et des hommes qui partagent leurs passions, leurs bons plans, leurs astuces et leurs secrets pour manger sain.

**TENDANCES**

Parce qu'être végétarien n'est pas une mode mais un mode de vie, *Veggie!* déniche le meilleur pour une cuisine 100% bonne humeur!

# En avant les rouges !

Au sud de Carcassonne, on ne présente plus Limoux pour ses bulles ni pour ses blancs... En revanche, peu d'amateurs connaissent la version rouge de ses vins.

*Texte Aymone Vigière d'Anval. Photos Charlotte Lascèvre.*

Là où tout se passe :  
la vigne, berceau  
des futurs jolis vins  
rouges de Limoux.

Limoux peut s'enorgueillir d'avoir le carnaval qui dure le plus longtemps au monde! Pas moins de dix semaines pendant lesquelles, chaque week-end, les gens déguisés se succèdent, au rythme de la musique, dans une comédie improvisée mais très codifiée, dont les secrets se transmettent de génération en génération. Limoux a la fête dans le sang et cultive un véritable art de vivre, autour de sa gastronomie et de ses vins. Les effervescents représentent de loin la plus grande part de la production, d'abord le crémant, puis les blanquettes et viennent ensuite les vins tranquilles, où les blancs jouissent d'une belle réputation. Les rouges, quant à eux – appellation de 2004 – constituent un marché de niche, des vins au parfait rapport qualité-prix-plaisir qui méritent d'être valorisés. Pas facile au niveau du positionnement puisque nous sommes bel et bien dans le Languedoc, mais les caractères des vins dans les deux couleurs sont singuliers. En effet, les blancs sont empreints de cette fraîcheur typique par rapport aux autres appellations du Languedoc, et les rouges demeurent fins malgré la complexité de l'encépagement et des assemblages possibles. Les rouges et leurs 67 hectares ont beau ne représenter que 3,40 % des AOC de Limoux, leur intérêt dépasse largement ce que ce chiffre pourrait laisser croire, du fait notamment de terroirs complémentaires.

### Éloge de la biodiversité

Lorsqu'on sait que l'ensemble du vignoble limouxin couvre environ 8000 hectares sur 30000 hectares de forêts, lorsqu'on voit combien les haies sont préservées ici, on comprend aisément à quel point la biodiversité est une préoccupation ancrée chez les vignerons. Plutôt pionniers en la matière, ces derniers ont ■■■

Au cœur d'un environnement protégé, le petit village de Limoux.



**1.** Jean-Louis Denois, à l'extrême de l'appellation limoux, bénéficie d'un îlot de fraîcheur sur ses terres. **2.** Au Domaine des Hautes Terres, les vins de Gilles Azam flirtent à merveille entre nervosité et matière. **3.** Marlène Tisseyre, Jean-Pierre Bourrel et Jérôme Villaret, responsables du Conseil Interprofessionnel des Vins du Languedoc, section Limoux.

## DE L'OVALIE AU VIN

### Franck Schisano

Sa carrure ne laisse aucune place au doute : Franck Schisano a bel et bien été rugbyman de haut niveau !



Sur les terrains de Marseille, de Toulon et à l'étranger, il a joué parmi les grands mais a laissé le ballon ovale et ses titres derrière lui pour se consacrer au vin avec autant de passion. Le célèbre Gérard Bertrand n'a pas été pour rien dans ce changement de vie : « Il m'a donné envie de faire du vin », explique Franck Schisano. D'abord deux ans coopérateur, il s'installe en

2011, date de son premier millésime. Aujourd'hui à la tête de 8 ha, il a pris le parti de l'excellence, avec de petits rendements et du travail parcellaire, n'élaborant que des vins tranquilles. Atypique. Certifié en bio depuis 2014, le Domaine Cathare donne naissance à des blancs emplis de vivacité – les terroirs d'altitude conférant cette fraîcheur – et à des rouges élégants, épices et équilibrés. Pas de sensation alcooleuse ni fatigante dans les cuvées, mais une netteté et une franchise, comme la poignée de main du vigneron ! De la passion du rugby à celle du vin, Franck Schisano perpétue l'engagement et l'envie de tendre vers le meilleur, dans une valorisation du patrimoine, importante à ses yeux : « Il y a une grande influence cathare ici, et le vin, pour moi, conserve cette tradition de territoire, dans le partage et les valeurs de la terre. »

Domaine Cathare, 11250 Saint-Hilaire.

réalisé des études de sol dès les années 1980, afin d'identifier des terroirs précis, dans cette région qui jouit de nombreuses influences, aussi bien par les Pyrénées que par l'altitude. Idem pour leur engagement dans une démarche d'agriculture raisonnée, et cela depuis plus de vingt ans. Véritable précurseur en matière de biodiversité, le vignoble limouxin a même été référencé en 2010 par le programme européen « Life+ Biodivine », et plus récemment encore, les vigneronnes ont été sensibilisées et formées à la biodiversité biologique. Des actions concrètes sont menées dans le respect de la cohérence entre les quatre grands ensembles, que la climatologie a fait ressortir, et l'encépagement. Une mosaïque de caractères singuliers, entre le terroir d'Autan, le méditerranéen, l'océanique et le terroir Haute Vallée. Pour le limoux rouge, il est possible d'assembler du merlot compris entre 45 et 70 %, du malbec et/ou du grenache et/ou de la syrah, sans oublier le cabernet franc et/ou le cabernet sauvignon. Beaucoup de possibilités en somme pour donner naissance à des vins sans caractère alcooleux ni trop fatigants en bouche, malgré le soleil !

### Des vins attachants

Ces caractéristiques propres aux limoux tranquilles, un peu différentes de l'image des vins du Languedoc que peut avoir le consommateur, apportent à ces cuvées un intérêt réel. Lorsqu'ils sont bien élaborés, les rouges limouxins sont, en effet, empreints d'élégance, nets, dotés de fraîcheur et, qui plus est, d'une bonne capacité de garde. Un besoin de valorisation certain pour ces cuvées au remarquable rapport qualité-prix et encore injustement méconnues des amateurs. À découvrir donc, sans tarder !



1



2



3

**1.** Vue depuis le haut des cuves – immenses – de la Cave Sieur d'Arques, qui, depuis 1997, s'est engagée dans une certification très rigoureuse. **2.** Geneviève et Gilles Azam, du Domaine des Hautes Terres à Roquetaillade, donnent naissance à des vins authentiques et empreints d'équilibre. **3.** Ces fûts de la Cave Anne de Joyeuse contiennent le fruit du travail d'environ 480 coopérateurs.



Magnifiques méandres du paysage viticole, où les petits chemins serpentent entre les rangs de vignes.

## DÉGUSTATION



### DOMAINE CATHARE

#### Les Parfaits, 2014

Référence aux « Parfaits » qui se distinguaient dans la culture cathare par leur fervente piété, cette cuvée offre un joli nez de fruits bien mûrs, une bouche emplie de gourmandise mais également dotée d'une belle trame de tanins fins. On aime particulièrement la finale, précise, complexe et qui développe d'élégants amers. 18 € environ départ cave.

### DOMAINE DE BARONARQUES

#### La Capitelle de Baronarques, 2013

58 % de merlot, 20 % de syrah et 22 % de malbec pour cet assemblage



aux arômes fruités et de thym qui offre une bouche veloutée, sur le croquant du fruit, et tramée de fraîcheur.

La finale, prometteuse, s'allonge sur des notes de Zan. 16,50 € environ départ cave.

### DOMAINE DE BORDE-LONGUE

#### Grande Cuvée, 2010, Jean-Louis Denois

Aux confins de l'appellation et jouissant d'un îlot de fraîcheur, le domaine donne naissance ici à un vin tout en gourmandise. Arômes de

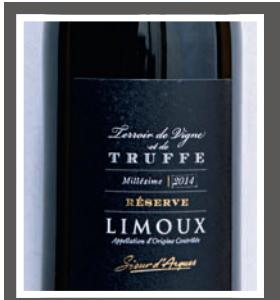


fruits rouges et noirs, notes de rose ancienne puis une bouche charnue et généreuse. Une cuvée intense mais équilibrée par une certaine fraîcheur. 12 € environ départ cave.

### SIEUR D'ARQUES

#### Terroir de Vigne et de Truffe, 2014

Un nez de petits fruits noirs, de griotte, soutenu par des notes d'épices qui se



prolonge par une bouche très souple aux tanins bien fondus. Voilà bien une cuvée friande, sans trop de complexité mais au bon équilibre, et dotée d'une agréable fraîcheur. 8 € environ départ cave.

### CAVE ANNE DE JOYEUSE

#### Very Limoux, 2011

Une cave coopérative de qualité qui propose de jolis vins, comme cette cuvée simple à déguster, et bien élaborée. Beaucoup de gourmandise en bouche, un bon équilibre structure-fraîcheur et une jolie finale (7,20 €).



À découvrir dans la gamme également, La Butinière, 2011 (11 € environ), à l'élégante trame, ou encore Rencontre, 2010, tout en velouté (35 €).

### DOMAINE LES HAUTES TERRES

#### Cuvée Maxime, 2014

Un domaine de référence qui nous régale par ses cuvées précises et élégantes. Ici, la cuvée Maxime, issue de malbec et merlot, n'a pas ce caractère bordelais que l'on trouve parfois dans les domaines, mais au contraire, exprime le terroir dont il vient ! Une trame serrée, nette et emplie de fraîcheur, une finale aux



délicats amers. Un régal ! 13,50 € env. départ cave.

### DOMAINE PAUL MAS

#### Château Arrogant Frog, 2014

Un assemblage de 55 % de merlot, 25 % de cabernet sauvignon et 20 % de syrah pour ce limoux au nez marqué par la prune et les épices. La bouche, quant à elle, est assez profonde, aux tanins enveloppés, avec des notes de cacao. 11,50 € env.

### DOMAINE FAURE

#### D. Lys, 2012

Une belle impression de fruit dès le nez pour cette cuvée à la jolie robe grenat. Notes de cassis, épices douces, réglisse qui laissent la place à une bouche charnue et équilibrée. Facile à déguster, dans le bon sens du terme. 10 € environ.

### DOMAINE LAMARTINE

#### C'est toujours la première fois, 2011

Une majorité de merlot à 50 % puis syrah, cabernet-franc et 5 % de côt pour ce limoux rouge qui offre un joli nez gourmand, sur les petits fruits rouges et noirs et des notes épiciées. Bouche équilibrée et fraîche malgré la structure. 12,50 € env. départ cave.

## Carnet de route

### Grand Hôtel Moderne et Pigeon

Ancien couvent, puis résidence de la famille de la comtesse du Barry, cet édifice est parfaitement placé en plein cœur de la petite ville de Limoux. Remarquable par sa cage d'escalier monumentale et par son magnifique vitrail, l'hôtel offre des chambres simples et élégantes et une table délicieuse. Produits de qualité, cuisine du marché et une passion pour les vins. Chambres autour de 100 €.



### Restaurant L'Odalisque

Tommettes au sol, murs en pierres apparentes, ce restaurant limouzin reçoit avec simplicité et chaleur ses hôtes autour d'une cuisine raffinée faite à partir de bons produits et qui ne manque pas de créativité. Plusieurs menus dont le Bistrot à partir de 17 € ; menu Homard bleu breton à 89 € avec accords mets et vins.





# BUDAPEST

## Bain de jouvence

La grande dame baroque s'est métamorphosée  
en une capitale bouillonnante. Plongée  
dans la Perle du Danube, de jour comme de nuit.

*Texte Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.*





Le majestueux pont aux Chaînes qui relie les deux parties de la ville, Buda et Pest en enjambant le Danube, est un lieu de promenade emblématique.



**L**e (seul) charme des vols low cost, c'est de mettre à un jet de pierre, pour pas cher, des capitales européennes au charme insoupçonné. Un soir après le boulot, on quitte Paris, et quelques heures plus tard, on est attablé dans un des lieux les plus populaires de Budapest, le passage Gozsdu, au cœur du quartier juif, où les commerces d'artisans d'avant-guerre ont fait place à des restaurants et bars branchés. On commande un *fröccs* (prononcez « frleutche »), un nom qui rappelle le bruit d'un jet d'eau gazeuse sorti d'un siphon. C'est d'ailleurs l'un des ingrédients de cette boisson populaire composée également de vin blanc, rosé ou rouge, dans des proportions variables (il en existe plus d'une douzaine de versions!). Ça se boit tout seul, et comme nous l'indique notre voisin de table, « ça saoule assez vite d'une manière agréable ». Les gosiers avertis cèdent au plaisir de siroter une *pálinka*, eau-de-vie de fruits et boisson nationale. La soirée ne fait que commencer... Si vous avez la chance d'être accueillis par des locaux, comme nous par la charmante Zsófia, jeune passionnée de cuisine, ou si vous êtes du genre aventureux, c'est parti pour la tournée des *romkocsma*, littéralement « bars de ruines ». L'équivalent des *Biergarten* berlinois, mais en

plus déjanté. Ces bars d'apparence interlope sont les plus cools d'Europe. Nichés dans les coquilles vides laissées par la crise financière, ils ont démarré comme des squats avant de devenir de véritables institutions. Aménagés souvent autour d'une cour intérieure, ils forment un entrelacs de recoins où s'amoncellent des objets chinés. On se retrouve à boire une bière dans une baignoire (vide) ou un vieux chariot, sous des lampions ou des graffitis d'artistes. Anker't ou Szimpla Kert sont parmi les plus connus. Le matin, c'est brunch ou marché parmi les petits producteurs, et le soir, place aux concerts et aux performances artistiques.

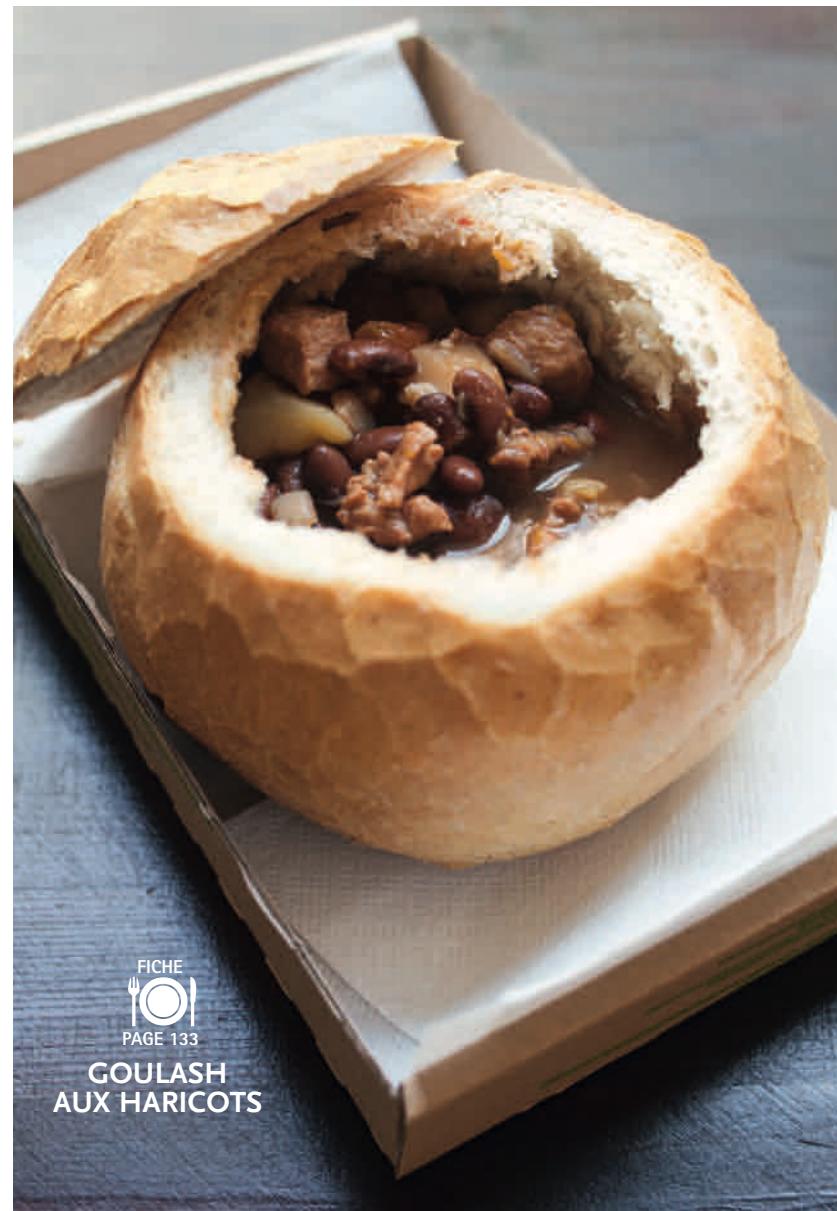
### Se couler dans l'ambiance

Faut-il vraiment repasser à l'hôtel ? Les vrais noctambules vont se jeter à l'eau. Heureusement pas celle du Danube. Budapest est un haut lieu de thermalisme, qui attire autant les curistes que les touristes. Ses bains ont gardé leur charme d'antan avec leurs mosaïques et leur enfilade de salles de soins. Ils ouvrent dès 6 h du matin, et certains en nocturne pour des « *sparties* », mêlant disco et spa à ciel ouvert. Le plus ancien est le Rudas, vieux de quatre siècles. ■■■



2

**1.** Le Szimpla Kert, l'un des « bars de ruines » les plus célèbres de la ville, composé d'un entrelacs de cours intérieures. **2.** Si le grand marché couvert est devenu une attraction touristique où l'on peut trouver toutes les spécialités locales et se restaurer à l'étage, il est toujours fréquenté par les habitants de la ville. **3.** Rozina Wossala, ambassadrice de la cuisine hongroise contemporaine et propriétaire du Bestia. **4.** Le vélo est un agréable moyen de découvrir la ville qui compte de nombreuses pistes cyclables. **5.** La Hongrie est sans conteste le pays du paprika. On le trouve sous différentes formes.



3



4



5



1. Les bains de l'hôtel Gellert: un véritable monument Art nouveau qui se visite et s'apprécie... en maillot de bain. 2. Ambiance décontractée à l'auberge de jeunesse Hive Party Hostel.
3. Le marché familial de Fehérvári permet de découvrir l'essence de la cuisine hongroise traditionnelle.



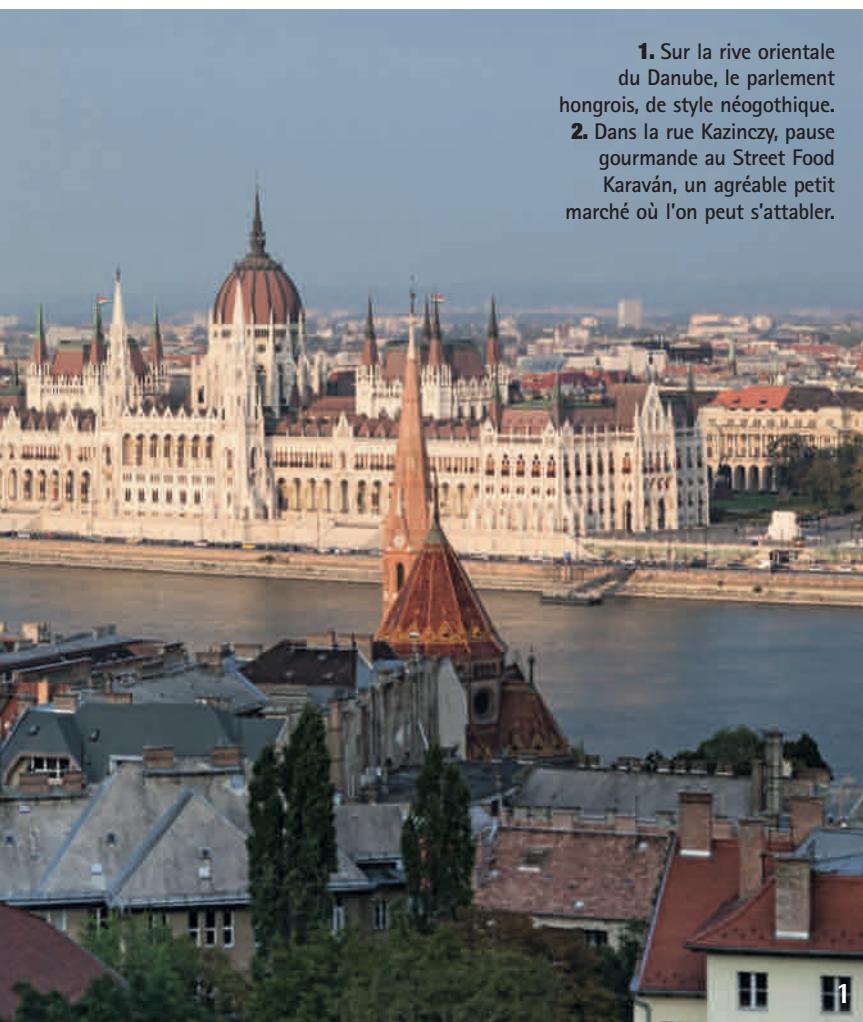
■■■ Le plus imposant celui de l'hôtel Gellért, chef-d'œuvre de l'Art nouveau au charme suranné. Le Gellért est un excellent point de chute pour se couler dans l'ambiance plus traditionnelle qu'a su aussi préserver Budapest. Il suffit d'observer la vue magnifique du célèbre pont aux Chaînes qui enjambe le Danube pour contempler le somptueux patrimoine de la ville. Sur une rive, la colline sage de Buda, surmontée de son château, et sur l'autre, l'effervescente Pest, émaillée de son parlement, le plus grand bâtiment de Hongrie, inspiré du palais de Westminster à Londres.

Ville bipolaire par nature, Budapest compose ainsi avec aisance entre passé et modernité. Dans l'assiette, c'est pareil. Pour comprendre l'ADN de sa cuisine, il faut d'abord arpenter les marchés. À chaque quartier le sien. Notre guide Zsófia a ses habitudes au grand marché couvert, où se déploie toute la palette des saveurs hongroises : d'excellentes charcuteries, notamment les saucisses fumées, les pickles, légumes fermentés et aigres-doux qui accompagnent les plats traditionnels, et bien sûr le paprika, l'âme de la cuisine hongroise (lire l'encadré p. 124). Fehérvári est plus familial. Hold Utca, dans le quartier Belváros, aligne, lui, petits artisans et producteurs au rez-de-chaussée, et

à l'étage, une enfilade de comptoirs de restaurants emblématiques de la ville, belle transition entre la cuisine traditionnelle et celle des jeunes chefs qui ébouriffent la capitale hongroise.

### Dans le grand bain

Tout bon touriste se doit de déguster un poulet au paprika, un goulash ou une soupe dans une des nombreuses cantines, les *étkezde*, qui proposent une cuisine familiale et très abordable. Ou d'aller déguster une pâtisserie chez Gerbeaud, une institution née sous l'empire des Habsbourg, tout en or, marbre et stuc. Mais il faut aussi pousser la porte de Bestia (« la bête », en hongrois), un lieu superbement inspiré, dédié à la viande grillée au four Josper et aux bières artisanales. À sa tête, la talentueuse Rozina Wossala, baroudeuse et figure de la cuisine hongroise contemporaine. Krisztián Huszár, gaillard tatoué et baraqué comme un guerrier magyar, enflamme lui aussi la scène culinaire avec son bar à manger Beszálló, après avoir lancé le restaurant Konyha. Coup de cœur aussi pour Bock Bisztró, bar à vins faussement sage. Côté street food, Budapest n'est pas en reste. Karaván s'est logé dans une dent creuse du quartier juif. Aux stands de cuisine asiatique, préférez ■■■



1. Sur la rive orientale du Danube, le parlement hongrois, de style néogothique.
2. Dans la rue Kazinczy, pause gourmande au Street Food Karaván, un agréable petit marché où l'on peut s'attabler.



■■■ Mangalica és Társai, comptoir charcutier dédié à une race autochtone d'un curieux cochon au poil laineux et à la viande réputée. Tandis que le soir tombe sur Budapest, il faut encore grimper au Bar 360. Embrasser le panorama d'un coup d'œil. Siroter une de ces fabuleuses limonades, spécialité locale. Et se laisser gagner par la douce effervescence d'une ville qui s'est offert un sacré bain de jouvence. ♦♦♦

Merci à Zsófia Németh qui nous a guidées dans sa ville.

## UN EMBLÈME QUI VIENT DE LOIN

Caractéristique de la cuisine hongroise, le paprika est l'épice obtenue en broyant une variété de piment doux (ou poivron) séché. Originaire d'Amérique centrale, ce piment a été importé en Hongrie au XVII<sup>e</sup> siècle par les soldats turcs. On trouve du paprika doux, piquant ou fumé. Le paprika développe toute sa saveur et sa belle couleur rouge dans de la matière grasse. Pour préserver cette saveur et éviter qu'elle ne devienne amère, il faut toujours ajouter le paprika hors du feu, puis mouiller avec un liquide avant de poursuivre la cuisson.

**Y ALLER**  
Liaisons quotidiennes avec Air France,  
Transavia, easyJet et Ryanair.  
Rens. : [www.budapestinfo.hu](http://www.budapestinfo.hu)

**SE RENSEIGNER**  
Pour en savoir plus sur la gastronomie  
hongroise, un site en français :  
[baindegoulash.blogspot.com](http://baindegoulash.blogspot.com)

## Les hôtels

### ♥ Gellért

Kelenhegyi út 4, 1118 Budapest.  
Tél. : 00 36 14 66 6166. [www.danubiushotels.fr](http://www.danubiushotels.fr)  
Ouvert en 1918, au pied du mont Gellért, sur la rive gauche, ce magnifique établissement est dédié aux thermes. Ses bains aux petites mosaïques bleues style Art nouveau sont une merveille. On peut y accéder sans être client de l'hôtel. Ce dernier offre de grandes chambres au charme suranné. À partir de 70 € la double avec petit déjeuner.

### The Hive Party Hostel

Hungary, Dob u. 19, 1074 Budapest.  
Tél. : 00 36 30 826 6197. [www.thehive.hu](http://www.thehive.hu)  
En couple, en famille ou en groupe, en chambre individuelle ou dortoir, cette auberge de jeunesse dispose de chambres pour toutes les bourses, au cœur du quartier juif. Cuisine commune ou restaurant, bar et concerts, ambiance garantie. À partir de 7 € en dortoir sans le petit déjeuner.

### Balthazár Budapest

Országház u. 31, 1014 Budapest.  
Tél. : 00 36 13 00 7050. [baltazarbudapest.com](http://baltazarbudapest.com)  
Sur la rive gauche, au pied du château de Buda, onze chambres spacieuses à la déco inspirée par Vivienne Westwood, Keith Haring ou Andy Warhol. Restaurant également avec des spécialités hongroises et des grillades. À partir de 80 € la nuit avec petit déjeuner.

### The Magazine Hotel & Apartments

Szent István tér 4, 1051 Budapest.  
Tél. : 00 36 70 611 1088. [themagazinehotel.com](http://themagazinehotel.com)  
Emplacement idéal pour cet hôtel design, au pied de la basilique et en face du restaurant Bestia. Pratique pour explorer la ville à pied. À partir de 40 € la nuit sans petit déjeuner.



1. La très chic pâtisserie Gerbeaud, une institution gourmande.
2. Le « bar de ruines » Anker't.
3. La pâtisserie Naspolya Nassolda, spécialisée dans le sans-gluten.

## Les tables

### ♥ Bestia

Szent István tér 9, 1051 Budapest.  
Tél. : 00 36 70 33 32 163. [bestia.hu](http://bestia.hu)  
On aime tout chez Bestia : le lieu à l'atmosphère industrielle, l'ambiance jeune et *arty*, la carte centrée sur la rôtisserie et le four Josper. Quant à la carte des boissons, elle fait la part belle aux bières artisanales locales. Un restaurant pétillant comme sa propriétaire, la jeune Rozina Wossala. Plat à partir de 5 €.

### Laci! Konyha!

Hegedus Gyula u. 56, 1134 Budapest.  
Tél. : 00 36 70 37 07 475. [lacikonyha.com](http://lacikonyha.com)  
Au nord de Pest, au bout d'un quartier sans âme, il faut dénicher cette bonne adresse, cachée dans un entresol, aux murs couvert de graffitis, une cuisine de produits, juste et percutante. Pain maison. Menu du midi : 8 €.

### ♥ Bock Bisztró

Erzsébet krt. 43-49, 1073 Budapest.  
Tél. : 00 36 13 21 03 40. [www.bockbisztro.hu](http://www.bockbisztro.hu)  
Ambiance chaleureuse et service aux petits oignons pour ce bistro spécialisé dans les vins hongrois. La carte joue sur les classiques de la cuisine, notamment le goulash et une sorte de ratatouille appelée *lecsó*. La maison est aussi connue pour son foie gras. Bock Bisztró tient également un comptoir à manger au marché de Hold Utca. Entrée, plat, dessert : environ 15 €.

### Bors Gasztrobár

Kazinczy u. 10, 1075 Budapest.  
Tél. : 00 36 70 93 53 263.  
Les Hongrois boivent de la soupe hiver comme été et on trouve nombre d'établissements qui lui sont dédiés. Dans celui-ci, grand choix et service dans une boule de pain pour un tout petit prix. Menu soupe à partir de 3 €.

### Faszalád

Október 6. u. 9, 1051 Budapest.  
Tél. : 00 36 70 67 02 963.  
Coup de cœur pour ce bar à saucisses. La recette est simple : un joli comptoir entièrement carrelé en noir et blanc, d'excellents produits grillés à la demande, du pain et un peu de moutarde. Irrésistible.



2

## & AUSSI

### ■ Cirkusz

Dob u. 25, 1074 Budapest.  
Tél. : 00 36 17 86 49 59.  
Sympathique café dans le quartier juif, où le cappuccino vous est servi par une barista championne du monde, Edit Juhász. La classe!

### ■ Naspolya Nassolda

1061, Káldy Gyula u. 7, 1061 Budapest. Tél. : 00 70 38 08 407. [naspolya.hu](http://naspolya.hu)

Charmante petite pâtisserie spécialisée dans le sans-gluten.

### ■ Gerbeaud

Vörösmarty tér 7-8, 1051 Budapest. Tél. : 00 36 14 29 90 00  
Dans le quartier de Belváros, la pâtisserie classique dans toute sa splendeur. Terrasse et salon de thé.

### ■ 360bar

Andrássy út 39, 1061 Budapest.  
Tél. : 00 36 70 25 95 153.  
Dans l'élégante rue Andrásy, un *roof top*, très agréable aux beaux jours, pour siroter un cocktail ou une limonade.

### ■ Szimpla Kert

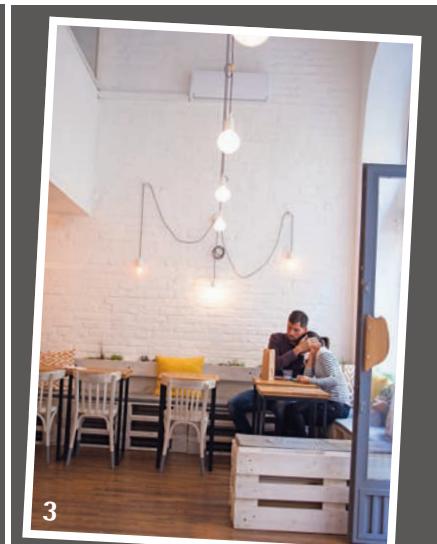
Kazinczy u. 14, 1075 Budapest.  
Tél. : 00 36 20 26 18 69.  
Un entrelacs de cours intérieures, de pièces décorées d'un bric-à-brac invraisemblable et une ambiance du tonnerre pour le « bar de ruines » le plus célèbre de Budapest.

### ■ Anker't

Paulay Ede u. 33, 1061 Budapest.  
Tél. : 00 36 70 62 10 741  
Un « bar de ruines » qui tranche avec les autres, puisque celui est particulièrement épuré. Ce qui lui donne un côté design et chic. « *The place to be* » pour un cocktail.

### ■ Street Food Karaván

Kazinczy u. 18, 1075 Budapest.  
Sympathique petit marché dédié à la street food. Il faut goûter le cochon mangalica et les *lángos*, sorte de galettes frites traditionnelles.



3

# Version originale



Dans la famille d'Orathay, les recettes se transmettent de mère en fille. À son tour de nous les dévoiler...

*Recette et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Charlotte Lascève.*

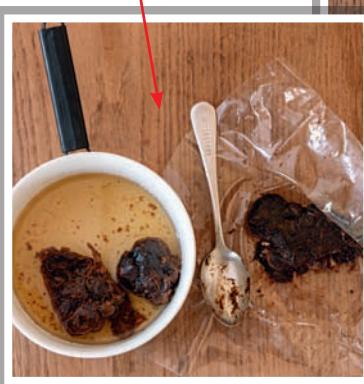
*Diplômée de l'école Ferrandi à Paris, Orathay Souksisavanh puise dans ses origines chinoises, thaïlandaises et laotaines pour nous offrir le meilleur de l'Asie.*



Le tamarin possède un goût acidulé.



La pulpe de tamarin est délayée dans de l'eau bouillante.



Ananas et tomates sont découpés en morceaux, gombos et taro en tranches.

Les herbes sont ciselées puis ajoutées juste au moment de servir.



On parsème de piment en poudre chaque darne de poisson.



## SOUPE DE POISSON AU TAMARIN ET À L'ANANAS

### Aigre-doux

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min. Pour 4-6 personnes :

■ 4 darnes de poisson blanc (mérour, lieu, cabillaud...) ■ 1/2 ananas frais ■ 6 tomates cocktail ou 2 normales ■ 12-15 gombos ■ 3-4 tiges de taro ou à défaut 3 branches de céleri ■ 200 g de germes de haricot mungo ■ 1/2 botte de ngo om (facultatif) ■ 1/2 botte de coriandre longue (ngo gai) ■ 5 tiges de ciboule ■ 5 gousses d'ail ■ 120 g de tamarin ■ Piment en poudre ■ 4 c. à soupe d'huile végétale ■ 3 c. à soupe de cassonade ■ 5 c. à soupe de nuoc-mam ■ Sel

■ Rincez le poisson. Salez-le et saupoudrez-le de piment, réservez. ■ Nettoyez tous les légumes et les herbes. Coupez les tomates en quartiers. Retirez la peau des tiges de taro et émincez-les en tranches de 5 mm. Faites de même avec les gombos. Coupez l'ananas en morceaux. Hachez l'ail. ■ Portez 25 cl d'eau à ébullition avec le tamarin. Mélangez jusqu'à ce que le tamarin soit complètement délayé. Passez au chinois, remuez avec le dos d'une cuillère et raclez pour bien récupérer toute la pulpe.

■ Chauffez l'huile dans une cocotte avec l'ail jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Réservez. ■ Dans la même huile, faites revenir les tomates 1 min. Versez 1,5 litre d'eau et portez à ébullition. Écumez, ajoutez la cassonade, le nuoc-mam et 5 c. à soupe de jus de tamarin. Ajoutez les tiges de taro, les gombos, l'ananas et le poisson. Faites cuire 3 min. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire : la soupe doit être équilibrée en acidité, en sucre et en sel. Vérifiez la cuisson du poisson sachant qu'il va continuer à cuire dans le bouillon chaud. ■ Hors du feu, ajoutez les germes de haricot mungo. Servez avec les herbes ciselées et de l'ail frit. ■ Accompagnez la soupe de riz. Traditionnellement, on trempe un peu de chair de poisson dans une cuillère de nuoc-mam mélangé à du jus de citron et à du piment émincé.

Notre conseil vin : un sylvaner.

**Bon à savoir :** les tiges de taro ont une texture spongieuse qui va absorber tous les arômes de la soupe. Vous les trouverez au rayon frais des supermarchés asiatiques. Elles sont aussi appelées « oreilles d'éléphant » en raison des grandes feuilles dont elles sont pourvues.



# SAVEURS



## Petite appli. Grandes recettes.

PLUS DE 3 000 RECETTES ORIGINALES, INRATABLES ET RAFFINÉES  
EXCLUSIVEMENT CRÉÉES POUR VOTRE MAGAZINE PRÉFÉRÉ.

Disponible sur  
App Store

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR  
DE LA PUBLICATION: Eckart Bollmann

### SERVICE ABONNEMENTS

Tél.: 03 88 66 86 11. Fax: 03 88 66 86 42.

Mail: abos.burda@abopress.fr

Courrier: Abo Press. 19, rue de l'Industrie,  
67402 Illkirch Cedex

### POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

[www.saveurs-magazine.fr](http://www.saveurs-magazine.fr)

### INFORMATIONS LECTEURS

Tél.: 01 53 63 10 53. [saveurs@editions-burda.fr](mailto:saveurs@editions-burda.fr)

### RÉDACTION

67, rue de Dunkerque, 75009 Paris  
Pour envoyer un mail, tapez [prenom.nom@editions-burda.fr](mailto:prenom.nom@editions-burda.fr)  
Pour joindre votre correspondant, composez  
le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.

RÉDACTRICE EN CHEF: Sylvie Gendron (28)

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION: Sophie Loubeyre (42)

DIRECTEUR ARTISTIQUE: Vincent Meyrier (19)

PREMIÈRE MAQUETTE: Claudine Chryssaghis (56)

RÉDACTRICE GRAPHISTE: Julie Rassat (27)

PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION: Marine Labrune (25)

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION: Nadine Jeanne

RÉDACTEURS: Olivia Bertin (16), Maëva Terroy (26),

Théo Torrecillas (43)

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION: Myriam Burtez (53)

CONSEILS VINS: Pierrick Jégu

### PÔLE DIGITAL

RESPONSABLE DIGITAL ET PARTENARIATS:

Romain Marcket. Tél.: 01 53 63 11 94.

[rmarcket@editions-burda.fr](mailto:rmarcket@editions-burda.fr)

COMMUNITY MANAGERS: Mickaël Samson

Tél.: 01 53 63 10 44. [msamson@editions-burda.fr](mailto:msamson@editions-burda.fr)

Jérémie Ngo. [jngo@editions-burda.fr](mailto:jngo@editions-burda.fr)

### RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

#### MEDIAOBS

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris

Tél.: 01 44 88 97 70. Fax: 01 44 88 97 79.

Pour joindre votre correspondant, composez  
le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez [pnom@mediaobs.com](mailto:pnom@mediaobs.com)

DIRECTEUR GÉNÉRAL: Corinne Rougé (93 70)

DIRECTRICE COMMERCIALE: Sandrine Kirchthaler (89 22)

DIRECTRICE DE MARCHÉ: Alexandra Horsin (89 12)

MARKETING DIRECT: Xavier Personnaz (97 76)

STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE: Cédric Aubry (89 05)

COMPTABILITÉ/GESTION: Catherine Fernandes (89 20)

### RÉGIE PUBLICITAIRE INTERNATIONALE

ITALIE: Mariolina Siclari. Tél.: 00 39 02 91 32 34 66.

[mariolina.siclari@burda-vsg.it](mailto:mariolina.siclari@burda-vsg.it)

ALLEMAGNE: Julia Mund. Tél.: 00 49 89 92 50 31 97.

[julia.mund@burda.com](mailto:julia.mund@burda.com)

Michael Neuwirth. Tél.: 00 49 89 92 50 36 29.

[michael.neuwirth@burda.com](mailto:michael.neuwirth@burda.com)

AUTRICHE: Christina Bresler. Tél.: 00 43 1 230 60 30 50.

[christina.bresler@burda.com](mailto:christina.bresler@burda.com)

SUISSE: Goran Vukota. Tél.: 00 41 44 81 02 146.

[goran.vukota@burda.com](mailto:goran.vukota@burda.com)

FRANCE & LUXEMBOURG: Marion Badolle-Feick

Tél.: 00 33 1 72 71 25 24. [marion.badolle-feick@burda.com](mailto:marion.badolle-feick@burda.com)

ROYAUME UNI & IRLANDE: Jeannine Soeldner

Tél.: 00 44 20 34 40 58 32. [jeannine.soeldner@burda.com](mailto:jeannine.soeldner@burda.com)

USA, CANADA & MEXIQUE: Salvatore Zammuto

Tél.: 00 1 212 884 48 24. [salvatore.zammuto@burda.com](mailto:salvatore.zammuto@burda.com)

### ADMINISTRATION

DIRECTEUR DE LA DIFFUSION: Jean-Marie Archereau

#### DIRECTRICE DES VENTES:

Patricia Pugliano. Tél.: 03 88 19 25 26.

GRAVURE: RVB Photogravure.

5, rue Descartes, 92120 Montrouge

FABRICATION: Vision Prod. Éric Peyre. Tél.: 01 55 48 01 70.

IMPRESSION: Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29,

77933 Lahr, Allemagne. Tél.: (+49) 7821 945 207.

VENTE AU NUMÉRO: Presstalis.

### BurdaInternational

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris,  
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.  
Au capital de 250 000 €.  
RCS: Paris B 484 026 06 7.

Partage: 9 numéros par an. La reproduction  
même partielle des articles et illustrations  
parus dans Saveurs est interdite.  
La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués.  
APE 221 E. ISSN 098-4623. Printed in Germany  
Commission paritaire: 06 21 K 86782. Dépôt légal: février 2017.  
Distribution: Presstalis.

## CUISINES & TENDANCES page 6

- **Al dente la pasta.** [www.aldentelasalsa.com](http://www.aldentelasalsa.com)
- **Eric Bur.** Liste des points de vente sur [www.ericbur.fr](http://www.ericbur.fr)
- **Generous.** Points de vente sur [www.generous.eu](http://www.generous.eu)  
En exclusivité dans les magasins Naturalia.
- **Jenlain.** Points de vente sur [www.jenlain.fr](http://www.jenlain.fr)
- **La Belle Iloise.** Points de vente sur [www.labelleiloise.fr](http://www.labelleiloise.fr)
- **Leclerc.** Points de vente et vente en ligne sur [www.e-leclerc.com](http://www.e-leclerc.com)
- **Maison du Monde.** [www.maisondumonde.com](http://www.maisondumonde.com)
- **Mauviel.** Points de vente sur [www.mauviel.com](http://www.mauviel.com)
- **Nespresso.** Points de vente sur [www.nespresso.com](http://www.nespresso.com)
- **Picard.** Points de vente sur [www.picard.fr](http://www.picard.fr)
- **Pots & Co.** En gms. [www.potsandco.com](http://www.potsandco.com)
- **Smeg.** Points de vente sur [www.smeg50style.com](http://www.smeg50style.com)

## SUR LE FEU page 12

- **Marcolini aux Printemps Haussmann.** 64, bd Haussmann, 75009, Paris. Tél. : 01 42 82 50 00.
- **Planet Ocean.** [www.goodplanet.org/lhomme-et-la-nature/ocean/consommer-autrement/appli-mobile/](http://www.goodplanet.org/lhomme-et-la-nature/ocean/consommer-autrement/appli-mobile/)
- **Post Trip.** [posttrip.com](http://posttrip.com). Application disponible sur Apple et Google Play.
- **Vizeat.** <https://fr.vizeat.com>. Application disponible sur Apple et Google Play.
- **Wine Republik.** [www.winerpublik.com](http://www.winerpublik.com)

## RESTOS & BISTROTS page 14

- **André.** 285, avenue Victor-Hugo, 26000 Valence. Tél. : 04 75 44 15 32. [www.anne-sophie-pic.co](http://www.anne-sophie-pic.co)
- **Café de la Paix.** 5, pl. de l'Opéra, 75009 Paris. Tél. : 01 40 07 36 36.
- **Chez Rosito.** 4, rue de Pas-de-la-Mule, 75003 Paris. Tél. : 01 42 76 04 44.
- **Hippo Bastille.** 1, bd Beaumarchais, 75004 Paris. Tél. : 01 44 61 90 40.
- **Muesli's bar.** 49, rue Saint-Sauveur, 75002 Paris. Tél. : 01 42 36 05 70.
- **Osteria Ferrara.** 7, rue du Dahomey, 75011 Paris. Tél. : 01 43 71 67 69.

## • La Vieille Fontaine.

12, place Crillon, 84000 Avignon.  
Tél. : 04 90 14 76 76.

## • Le Prairial.

11, rue Chavanne, 69001 Lyon.  
Tél. : 04 78 27 86 93.

## • Le Royal Monceau Raffles, Matsuhisa.

37, avenue Hoche, 75008 Paris. Tél. 01 42 99 98 80.

## • Le Stras'.

9, rue des Dentelles, 67000 Strasbourg.  
Tél. : 03 88 35 34 46.

## • Pedzouille.

66, rue du Faubourg-Poissonnière,  
75010 Paris. Tél. : 09 86 40 42 42.

## PLAT DU SAMEDI page 16

- **La Trésorerie.** 11, rue du Château-d'Eau, 75010 Paris.  
Tél. : 01 40 40 20 46.

## GOURMET page 38

- **Atelier Murmur.** [www.ateliermurmur.fr](http://www.ateliermurmur.fr)

## • Bord de Scène.

[borddescene.bigcartel.com](http://borddescene.bigcartel.com)

## • Nomos.

15, rue André-del-Sarte, 75018 Paris.  
Tél. : 01 42 57 29 27.

## • Roland Feuillas.

Les maîtres de mon moulin. 3, rue du Moulin,  
11350 Cucugnan. Tél. : 04 68 33 55 03.

## À LA MANIÈRE DE... page 68

- **Ail noir.** En vente en ligne sur [www.bienmanger.com](http://www.bienmanger.com)

## • Hâï Kaï.

104, quai de Jemmapes, 75010 Paris.  
Tél. : 09 81 99 98 88.

## • Poissonnerie Hennequin.

3, quai Carnot, 85350 Port-Joinville.

## • Terroirs d'Avenir.

7, rue du Nil, 75002 Paris.

## DÉLICES & CONFIDENCES page 70

- **Des Gâteaux et du Pain.** 3, bd Pasteur, 75015 Paris.

Tél. : 01 45 38 94 16. Et 89, rue du Bac, 75007 Paris.

## INSTANT DE VIE page 73

- **Christiane Perrochon.** [www.christianeperrochon.com](http://www.christianeperrochon.com)

## • Margot Lhomme.

[margotlhommemeceramiques.tumblr.com](http://margotlhommemeceramiques.tumblr.com)

## • Mushkane.

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

## • Neëst.

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

## PORTRAIT DE CHEF page 78

- **Itinéraires.** 5, rue de Pontoise, 75005 Paris.

Tél. : 01 46 33 60 11.

## DESSERT DE PRO page 82

- **Carl Marletti.** 51, rue Censier, 75005 Paris.

Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mar. au sam. de 10 h à 20 h, dim. et jours fériés de 10 h à 13 h 30. Fermé le lun.

## HAUT DU PANIER... page 96

- **Thés de Chine.** 20, bd St-Germain, 75005 Paris.

Tél. 01 40 46 98 89.

## BONNES FEUILLES page 102

- **La Maison Arabe.** 1, Derb Assehbé,

Bab Doukkala, Marrakech Médina, Maroc.

Tél. : (00 212) 5 24 38 70 10. [www.lamaisonarabe.com](http://www.lamaisonarabe.com)

## L'ITALIE DE LAURA page 106

- **Margot Lhomme.** En vente à The Cool Republic. 72,

rue des Martyrs, 75009 Paris.

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

- **Brocante Patricia Lafougère.** 42, rue Louis-Barthou,

17310 Saint-Pierre-d'Oléron. Tél. : 05 46 76 35 85.

- **Laura Zavan.** [www.laurazavan.com](http://www.laurazavan.com)

## VIGNOBLE page 112

- **Cave Anne de Joyeuse.** 41, av. Charles-de-Gaulle, 11300 Limoux. Tél. : 04 68 74 79 40.

- **Cave Sieur d'Arques.** Av. du Mauzac, 11300 Limoux.

Tél. : 04 68 74 63 00.

- **Domaine Cathare.** du Béal, 11250 St-Hilaire.

Tél. : 06 10 63 41 46.

- **Domaine de Baronques.** 11300, St-Polycarpe.

Tél. : 04 68 31 96 60.

- **Domaine de Borde-Longue.** Jean-Louis Denois,

11300 Roquetaillade. Tél. : 04 68 31 39 12.

- **Grand Hôtel Moderne et Pigeon.** 1, place du Général-Leclerc, 11300 Limoux. Tél. : 04 68 31 00 25.

- **L'Odalisque.** 38, rue des Cordeliers, 11300 Limoux.

Tél. : 04 68 74 31 75.

## Au sommaire :

**Les condiments**, des préparations qui changent tout! • **Charmeuse Corse du Sud** • Que faire avec une tablette de **chocolat**? • **Les travers de porc** en trois cuissons • Et si on fêtait la **Saint-Patrick**? • **La cuisine du Latium** expliquée par une Italienne • **Le mont-d'or**, un fromage au top



Spaghettis à la carbonara



La Corse du Sud



Les citrons de Sicile

Prochain numéro, en kiosque le 17 mars

# NOS 80 RECETTES pour se réchauffer

## ENTRÉES

- Frisée aux lardons et œufs mollets ..... p. 20
- Mulet noir mariné au kumquat, fricassée de légumes à l'ail noir ..... p. 69
- ✓ Œufs à la vapeur ..... p. 33
- ✓ Œufs cocotte à la florentine (**fiche**) ..... p. 137
- ✓ Petits soufflés à la tête de moine ..... p. 51
- Salade de chou rouge aux noix, raisins secs et magret séché ..... p. 19
- Salade de crevettes, suprêmes de pomélo et petites pommes de terre ..... p. 37
- Salade de magret de canard, endives et tête de moine ..... p. 51
- Tarte à l'oignon ..... p. 80
- ✓ Velouté de chou-fleur rôti et sarrasin ..... p. 63

## VIANDES & ŒUFS

- Ailes de poulet marinées au tamari et au miel (**fiche**) ..... p. 131
- Bœuf Stroganov ..... p. 16
- Choux-raves farcis ..... p. 65
- Colombo de rouelle de porc ..... p. 26
- Feuilleté de diot et pormonier, cassolette de crozets ..... p. 93
- Goulash aux haricots (**fiche**) ..... p. 133
- Noix de veau à l'orange ..... p. 19
- Osso buco e gremolata alla milanese ..... p. 107
- Pot-au-feu de pintade à la vapeur, sauce au vinaigre de framboise ..... p. 32
- Poulet au paprika (**fiche**) ..... p. 133
- Poulet caramélisé au thé ..... p. 98
- Ris de veau au cidre et aux pommes ..... p. 59
- Ris de veau meunière aux câpres et au citron ..... p. 59
- Ris de veau rôti aux fruits secs (**fiche**) ..... p. 131
- Rouelle de porc à la chinoise ..... p. 25
- Rouelle de porc à la diable ..... p. 23
- Rouelle de porc aux échalotes et aux citrons confits ..... p. 25
- Rouelle de porc marinée au lait ..... p. 25
- Tajine de kefta à la tomate (**fiche**) ..... p. 137
- Tajine de poulet aux citrons confits et aux olives ..... p. 103

## POISSONS

- Cabillaud en poudre de chou à la vapeur, gnocchis de châtaigne, condiment au cresson (**fiche**) ..... p. 137
- Blanquette de carrelet aux shitakés et aux petits oignons aigres-doux ..... p. 29
- Coquillages à la vapeur de citronnelle ..... p. 34
- Filet de carrelet poêlé aux coques ..... p. 29
- Lieu noir au four et crème de céleri ..... p. 64
- Poisson vapeur en feuilles de chou ..... p. 31
- Soles au beurre noisette, endives braisées ..... p. 21
- Soupe de poisson au tamarin et à l'ananas ..... p. 127

## LÉGUMES & ACCOMPAGNEMENTS

- ✓ Légumes rôtis au tamari et au gingembre ..... p. 53
- ✓ Galettes de pommes de terre à la farine de sarrasin ..... p. 77

✓ : recette végétarienne

- ✓ Galettes de quinoa, avocat à l'oignon et salade au citron ..... p. 56
- ✓ Polenta au gorgonzola (**fiche**) ..... p. 131
- ✓ Salade de lentilles ..... p. 104
- ✓ Wok de légumes et tofu au thé wulong ..... p. 98

## PÂTES & RIZ

- Cannellonis gratinés à la ricotta et aux épinards ..... p. 84
- Risotto allo zafferano alla milanese ..... p. 108
- Risotto de riz noir à la tête de moine ..... p. 50
- Tagliatelles au ragoût de légumes d'hiver ..... p. 54

## DESSERTS

- Brioche à l'anis (**fiche**) ..... p. 135
- Brioche perdue agrumes-coco ..... p. 76
- Bugnes à la fleur d'oranger ..... p. 47
- Cake orange-chocolat ..... p. 20
- Cookies chocolat au lait, noisettes et pignons (**fiche**) ..... p. 135
- Crêpes mille trous au miel ..... p. 48
- Flan pâtissier ..... p. 60
- Grande crème caramel ..... p. 66
- Ghriba aux amandes ..... p. 103
- Moka chocolat-café ..... p. 82
- Pommes au four à la cannelle, crème au beurre noisette ..... p. 67
- Pudding vapeur au sirop de coco (**fiche**) ..... p. 137
- Semoule à la noix de coco, pomélo rôti au miel ..... p. 37
- Sbrisolona ..... p. 110
- Scones aux raisins et aux fruits secs ..... p. 76
- Tartelettes aux loutres (**fiche**) ..... p. 135

## SAUCES, DIPS & CONFITURES

- ✓ Fromage à tartiner à la hongroise (**fiche**) ..... p. 133
- Rillettes de maquereau aux zestes de pomélo (**fiche**) ..... p. 131
- ✓ Yaourt épicé aux pistaches et petits pains plats ..... p. 74

## QUICHES, PAIN & BOUCHÉES SALÉES

- ✓ Beignets de feuilles de thé wulong, sel et poivre ..... p. 100
- ✓ Briouates aux légumes ..... p. 105
- ✓ Cheese naans ..... p. 40
- ✓ Focaccias au romarin et aux olives ..... p. 47
- ✓ Pain au levain ..... p. 43
- ✓ Pain de seigle aux noisettes en cocotte (**fiche**) ..... p. 135
- Pizza à la crème de truffe, champignons et mozzarella ..... p. 46
- ✓ Quiche à la ricotta et aux champignons ..... p. 75
- ✓ Tartine à l'avocat, œuf mollet et mozzarella ..... p. 76
- ✓ Tarte au beaufort ..... p. 88

## BOISSONS & AUTRES

- ✓ Amandes toastées au tamari ..... p. 53
- ✓ Jus vitaminé ..... p. 77
- ✓ Levain ..... p. 41

# SAVEURS

RIS DE VEAU RÔTI AUX FRUITS SECS



# SAVEURS

AILLES DE POULET MARINÉES  
AU TAMARI ET AU MIEL



LÉGUMES & ACCOMPAGNEMENTS

# SAVEURS

POLENTA AU GORGONZOLA



SAUCES, DIPS & CONFITURES

# SAVEURS

RILLETTES DE MAQUEREAU  
AUX ZESTES DE POMÉLO



## AILLES DE POULET MARINÉES AU TAMARI ET AU MIEL

PRÉPARATION: 10 MIN. REPOS: 3 H. CUISSON: 45 MIN.  
POUR 4 PERSONNES:

■ 12 grosses ailes de poulet ■ 10 cl de tamari ■ 2 gousses d'ail ■ 3 c. à soupe de ketchup ■ 3 c. à soupe de miel ■ Le jus d'1 citron ■ 2 c. à soupe de sésame doré ■ 3 c. à soupe d'huile de sésame

■ Préparez la marinade. Épluchez les gousses d'ail. Écrasez-les à l'aide d'un presse-ail.

■ Dans un plat creux, mélangez le tamari, le ketchup, l'ail, le miel et l'huile de sésame. Ajoutez les ailes de poulet et enrobez-les bien de marinade. Filmez le plat et laissez reposer au moins 3 h au frais en retournant les ailes toutes les heures.

■ Préchauffez le four à 200 °C.

■ Déposez les ailes de poulet dans un plat allant au four. Arrosez-les de marinade puis enfournez-les pour 45 min en les retournant et en les arrosant régulièrement de marinade.

■ Sortez le plat du four et parsemez les ailes de graines de sésame.

■ Servez aussitôt, avec des frites de patate douce par exemple.

Notre conseil vin: un pinot gris d'Alsace.

BON À SAVOIR: ne salez pas le plat, le tamari l'est déjà beaucoup.

## RILLETTES DE MAQUEREAU AUX ZESTES DE POMÉLO

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

■ 250 g de maquereaux fumés au poivre ■ 2 c. à soupe bombées de ricotta ■ 1 c. à café rase de graines de moutarde ■ 1/2 pomélo rose (bio) ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 botte de ciboulette ■ Sel

■ Retirez la peau des maquereaux, puis émiettez leur chair dans une jatte. Ajoutez la ricotta, mélangez bien. Salez légèrement.

■ Prélevez 1 c. à café de zeste râpé de pomélo et pressez le demi-fruit. Réservez 2 c. à soupe de jus (utilisez le jus restant pour une autre préparation).

■ Incorporez les graines de moutarde, le zeste de pomélo et le jus ainsi que l'huile d'olive à la préparation au maquereau.

■ Ciselez la ciboulette, parsemez-en les rillettes. Recouvrez de film alimentaire et placez au frais au moins 1 h avant de servir.

■ Décorez éventuellement de quelques filaments de zeste de pomélo et dégustez avec du pain de campagne par exemple.

Notre conseil vin: un pouilly-fumé.

## RIS DE VEAU RÔTI AUX FRUITS SECS

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 55 MIN. POUR 4 PERSONNES:

■ 2 grosses pommes de ris de veau de 350 g environ ■ 4 abricots secs moelleux ■ 4 petites figues séchées moelleuses ■ 50 g d'amandes entières ■ 20 g de pistaches ■ 1 c. à soupe de miel liquide ■ 50 g de beurre ■ 5 cl d'huile de tournesol ■ 400 g de petites carottes violettes ou blanches ■ Sel, poivre

■ Nettoyez les ris de veau, retirez leur membrane et les parties grasses. Rincez-les dans l'eau froide.

■ Mettez les ris de veau dans une casserole, couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition, faites-les blanchir 5 min sur feu moyen. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau.

■ Préchauffez le four à 170 °C.

■ Lavez les carottes sans les éplucher.

■ Faites chauffer le beurre et l'huile dans un grand sautoir. Quand le beurre est mousseux, déposez les pommes de ris de veau dedans, faites-les dorer 5 min de chaque côté sur feu vif. Ajoutez les carottes entières, tous les fruits secs et le miel, poivrez généreusement et salez. Mélangez le tout autour des ris de veau, arrosez avec le beurre et le miel à l'aide d'une cuillère.

■ Placez le sautoir au four, faites rôtir les ris de veau 30 à 35 min en les retournant et en les arrosant à mi-cuisson.

■ Sortez le sautoir du four, coupez les pommes de ris de veau en deux, servez aussitôt avec les carottes, les fruits secs et le jus de cuisson.

Notre conseil vin: un paillac.

## POLENTA AU GORGONZOLA

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 20 MIN OU 1 H (SELON LA POLENTA UTILISÉE). POUR 8 PERSONNES :

■ 500 g de semoule de maïs (polenta traditionnelle ou précuite) ■ 2 litres d'eau ■ 20 g de gros sel gris ■ 500 g de gorgonzola ■ Quelques noisettes pour décorer (facultatif)

■ Portez l'eau à ébullition dans une casserole à fond épais, salez. Versez la semoule de maïs en pluie en mélangeant énergiquement avec un fouet pour éviter les grumeaux. Baissez le feu aux premiers bouillons (attention aux éclaboussures). Continuez la cuisson en mélangeant avec une cuillère en bois, pendant 45 min environ ou bien 5-10 min si elle est précuite: la polenta est cuite quand elle se détache des bords de la casserole.

■ Hors du feu, ajoutez la moitié du gorgonzola en petits morceaux sans trop mélanger. Versez aussitôt la polenta, en une fois, dans un plat ou sur une planche en bois (comme en Italie), disposez dessus l'autre moitié du gorgonzola en lanières: grâce à la chaleur le fromage fondra.

■ Parsemez éventuellement de noisettes que vous aurez fait dorer quelques minutes au four.

■ Dégustez chaud, en plat unique, accompagné de salade.

Notre conseil vin: un cassia blanc.

# SAVEURS

GOULASH AUX HARICOTS



# SAVEURS

POULET AU PAPRIKA



SAUCES, DIPS &amp; CONFITURES

# SAVEURS

FROMAGE À TARTINER À LA HONGROISE

Offre spéciale abonnement  
9 NUMÉROS

+ 1 HORS-SÉRIE SPÉCIAL FÊTES

47,00 €  
au lieu de 50,50 €  
prix kiosqueSoit près de 7%  
d'économieRecevez votre magazine SAVEURS  
directement chez vous, en toute tranquillité !

Offre valable jusqu'au 31/03/2017

## POULET AU PAPRIKA

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 1 poulet coupé en morceaux ■ 2 oignons ■ 2 tomates ■ 2 poivrons
- 2-3 gousses d'ail ■ 1 c. à café de carvi en graines (ou moulu)
- 2 c. à soupe de paprika ■ 1 à 2 c. à soupe de graisse de canard
- 50 cl de bouillon de volaille ■ Sel, poivre en grains (ou moulu)

■ Dans une sauteuse, faites griller à sec le carvi et le poivre en grains, puis concassez-les dans un mortier. Faites de même si vous utilisez des épices moulues (sans concassage). Réservez.

■ Faites revenir les morceaux de poulet dans un peu de graisse de canard. Réservez.

■ Faites revenir les oignons et l'ail finement hachés dans un peu de graisse de canard. Ajoutez les tomates et les poivrons coupés en dés. Laissez mijoter 5 min et ajoutez les morceaux de poulet. Hors du feu, ajoutez 1 c. à soupe de paprika moulu ainsi que le mélange de carvi et de poivre. Mélangez, puis versez 20 cl de bouillon et laissez cuire 30 min. Ajoutez un peu de bouillon si nécessaire.

■ Retirez les morceaux de poulet de la casserole et réservez-les au chaud. Passez la sauce au tamis, ajoutez 1 c. à soupe de paprika et laissez réduire à feu doux, puis ajoutez le poulet. Réchauffez 5 min et servez.

Notre conseil vin: un faugères.

BON À SAVOIR: ce plat est généralement servi avec des galuska (sortes de pâtes fraîches, type spätzle) et de la crème fraîche.

## GOULASH AUX HARICOTS

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 1 H. POUR 6 PERSONNES:

- 600 g de jarret de bœuf ■ 400 g de haricots rouges secs (trempés dans de l'eau la veille) ■ 1 oignon ■ 3 carottes ■ 1 panais ■ 3 gousses d'ail ■ 1/2 céleri-rave ■ 1 tomate ■ 1 poivron ■ 2 feuilles de laurier
- 1 c. à café de paprika ■ 1 c. à café de carvi moulu ■ Huile de tournesol ou graisse de canard ■ 1/2 bouquet de persil ■ Quelques feuilles de laurier ■ Sel, poivre en grains
- Utensile ■ Un autocuiseur

■ Coupez la viande en dés de 2 cm. Faites revenir l'oignon haché dans 1 c. à soupe d'huile ou de graisse chaude, dans une cocotte. Ajoutez la viande avec le carvi moulu et saisissez-la sur chaque face. Retirez la cocotte du feu, ajoutez le paprika et mélangez. Ajoutez de l'eau un peu plus qu'à hauteur, le laurier, quelques grains de poivre et salez. Couvrez. Laissez mijoter 30 min à découvert, à feu moyen.

■ Pendant ce temps, plongez les haricots secs dans une casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire 30 min. Égouttez-les et ajoutez-les à la viande.

■ Ajoutez les gousses d'ail, les carottes et le panais coupés en rondelles et le céleri-rave en dés ou en gros morceaux selon votre goût. Ajoutez la tomate et le poivron qui cuiront entiers et seront ôtés pour le service. Refermez la cocotte et laissez cuire 20 min à partir du moment où la soupe se met à tourner.

■ Servez avec du persil haché et un bon pain de campagne (ou même dans une boule de pain évidée).

Notre conseil vin: un cairanne.

BULLETIN D'ABONNEMENT  
OFFRE SPÉCIALE À SAVEURS

À retourner avec votre règlement sous enveloppe affranchie à :  
ABO PRESS EHBM – 19, rue de l'Industrie – BP 90053 – 67402 ILLKIRCH Cedex

**OUI**, je profite de mon offre exceptionnelle  
au prix de **47 € seulement** au lieu de 50,50 € en kiosque  
9 numéros + 1 Hors-série Spécial Fêtes

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....  
.....

Téléphone : .....

E-mail : .....

## Je joins mon règlement :

Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de «SAV/EHBM»  
 Par carte bancaire (portant le logo CB) Expire fin : .....  
.....

.....

Notez ici les 3 derniers chiffres  
situés au dos de votre carte bancaire : .....  
.....

Signature obligatoire :

SB025

Offre valable jusqu'au 31/03/2017, réservée à la France métropolitaine. Pour les Dom-Tom et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06-01-1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau: environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent mais de valeur équivalente.

## FROMAGE À TARTINER À LA HONGROISE

PRÉPARATION: 5 MIN. REPOS: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de faisselle ■ 120 g de beurre mou ■ 20 cl de crème fraîche
- 50 g de Philadelphia ■ 100 g oignons nouveaux ■ 1 pincée de carvi moulu ■ 1 c. à café de paprika ■ Sel

■ Égouttez soigneusement la faisselle.

■ Ciselez très finement les oignons nouveaux.

■ Mélangez soigneusement la faisselle avec le beurre mou, la crème fraîche, le Philadelphia, les oignons ciselés, les épices et un peu de sel.

■ Laissez reposer au moins 1 h au réfrigérateur avant de déguster avec un bon pain de campagne.

Notre conseil vin: un cheverny blanc.

# SAVEURS

COOKIES CHOCOLAT AU LAIT,  
NOISETTES ET PIGNONS



# SAVEURS

PAIN DE SEIGLE AUX NOISETTES  
EN COCOTTE



# SAVEURS

TARTELETTES AUX LOUTRES



# SAVEURS

BRIOCHE À L'ANIS



## PAIN DE SEIGLE AUX NOISETTES EN COCOTTE

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 3 H 45. CUISSON: 40 MIN.  
POUR 1 BEAU PAIN:

■ 150 g de farine de seigle ■ 350 g de farine de blé T65 + un peu  
■ 15 g de levure de boulanger fraîche ■ 100 g de noisettes concassées  
■ 320 g d'eau ■ 10 g de sel fin  
*Ustensile* ■ 1 robot avec crochet pétrisseur

- Faites tiédir l'eau puis ajoutez-y la levure émiettée et laissez reposer pendant 10 min.
- Placez les farines dans la cuve d'un robot puis ajoutez le sel, mélangez et ajoutez l'eau avec la levure. Mélangez puis pétrissez 10 min à la vitesse la plus lente pour obtenir une pâte bien élastique. Placez-la dans un saladier fariné puis couvrez d'un torchon propre et laissez lever pendant 3 h.
- Sur un plan de travail fariné, aplatissez la pâte avec la paume des mains pour faire sortir le gaz. Ajoutez les noisettes puis chemisez une cocotte avec du papier cuisson. Formez une boule puis déposez-la dans la cocotte.
- Préchauffez le four à 240 °C. Laissez lever encore 45 min, poudrez la pâte de farine puis formez un quadrillage avec un couteau bien aiguisé. Placez le couvercle de la cocotte et enfournez pour 40 min.

## COOKIES CHOCOLAT AU LAIT, NOISETTES ET PIGNONS

PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 10 MIN. POUR 20 COOKIES ENV.:

■ 125 g de cassonade ■ 135 g de farine de blé T55 ■ 100 g de beurre demi-sel ramolli ■ 1 œuf ■ 50 g de noisettes ■ 75 g de pépites de chocolat au lait ■ 50 g de pignons de pin ■ 1 gousse de vanille fendue et grattée ■ 1/2 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire ■ 1 pincée de sel fin

- Travaillez la cassonade et le beurre mou de façon à obtenir une pâte homogène. Ajoutez l'œuf, les graines de vanille, la farine, le sel et le bicarbonate. Travaillez la pâte rapidement.
- Hachez les noisettes puis ajoutez-les dans la pâte avec les pignons et les pépites de chocolat.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Formez des boules de la taille d'une grosse noix puis déposez-en la moitié sur une plaque du four tapissée de papier cuisson en les espacant bien.
- Enfournez les cookies pour 10 min puis laissez-les refroidir sur une grille et réalisez une autre fournée avec la pâte restante.

## BRIOCHE À L'ANIS

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 7 H. CUISSON: 15 MIN.  
POUR 6-8 PERSONNES:

■ 250 g de farine de tradition ■ 125 g de beurre ■ 50 g de sucre  
■ 25 g d'eau fraîche ■ 50 g de levain facultatif ■ 5 g de levure fraîche de boulanger ■ 5 g de sel de Guérande ■ 4 g de graines d'anis vert sauvage  
*Ustensile* ■ 1 robot avec crochet pétrisseur

- Mettez tous les ingrédients, à l'exception du beurre, dans la cuve d'un robot avec crochet pétrisseur, travaillez le tout à vitesse moyenne jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords de la cuve. Ajoutez alors le beurre et poursuivez le pétrissage jusqu'à ce que la pâte se décolle de nouveau des parois de la cuve.
- Sortez la pâte de la cuve, faites-en une boule et enveloppez-la de film alimentaire. Placez-la au réfrigérateur pour au moins 4 h, sachant qu'il est préférable de la préparer la veille pour développer correctement les arômes et attendrir les graines d'anis.
- Une fois la pâte bien froide, formez un boudin d'environ 70 cm de long puis joignez les extrémités en soudant la pâte du bout des doigts. Couvrez d'un linge humide et laissez lever à une température de 25-30 °C pendant environ 3 h.
- Au terme de la fermentation, enfournez la pâte et faites-la cuire à 150 °C pendant environ 15 min.
- À la sortie du four, placez la brioche sur une grille, le temps qu'elle refroidisse.

**Notre conseil vin: un crémant d'Alsace.**

**BON À SAVOIR:** la brioche à l'anis est aussi appelée « rampeaux », autrement dit « rameaux » en patois arêchois car elle était offerte lors de la célébration religieuse des Rameaux.

## TARTELETTES AUX LOUTRES

PRÉPARATION: 30 MIN. REPOS: 2 H. CUISSON: 15 MIN. POUR 6 PERS.:

*Pour la pâte* ■ 150 g de farine ■ 90 g de beurre pommade  
■ 60 g de sucre glace ■ 1 petit œuf ■ 20 g de poudre d'amandes  
■ 1 petite pincée de fleur de sel  
*Pour la compotée de myrtilles* ■ 200 g de myrtilles ■ 60 g de sucre  
■ 20 g de Maïzena  
*Pour la crème d'amande* ■ 100 g de beurre ■ 100 g de sucre ■ 2 œufs  
■ 100 g de poudre d'amandes ■ 20 g de farine ■ Quelques amandes effilées (pour décorer)  
*Ustensiles* ■ 6 moules à tartelette de 8 cm de diamètre

- Mélangez les ingrédients de la pâte au robot (muni d'un crochet) ou à la main jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Réservez au réfrigérateur pendant 2 h.
- Préparez la crème d'amande. Malaxez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse puis ajoutez les œufs et enfin la poudre d'amandes et la farine. Réservez au frais cette crème d'amande.
- Placez les myrtilles dans une casserole et faites cuire jusqu'à ébullition.
- Mélangez le sucre et la Maïzena et ajoutez-les aux myrtilles. Poursuivez la cuisson jusqu'à épaississement. Transvasez la compotée dans un plat et réservez au frais.
- Étalez la pâte et foncez-en des petits moules individuels (ou un grand moule à tarte de 22 ou 24 cm de diamètre). Recouvrez les fonds de pâte de compotée de myrtilles, puis de crème d'amande. Parsemez d'amandes effilées et enfournez à 160 °C pendant 15 min (ou 30 min pour une grande tarte). Pour vérifier la cuisson de la pâte, soulevez délicatement les tartelettes avec une spatule.
- À la sortie du four, laissez refroidir sur une grille avant de déguster à température ambiante.

**Notre conseil vin: un cerdon du Bugey.**

# SAVEURS

TAJINE DE KEFTA À LA TOMATE



# SAVEURS

CABILLAUD EN POUDRE DE CHOU  
 À LA VAPEUR, GNOCCHIS DE CHÂTAIGNES,  
 CONDIMENT AU CRESSON



# SAVEURS

ŒUFS COCOTTE À LA FLORENTINE



# SAVEURS

PUDDING VAPEUR  
 AU SIROP DE COCO



## CABILLAUD EN POUDRE DE CHOU À LA VAPEUR, GNOCCHIS DE CHÂTAIGNE, CONDIMENT AU CRESSON

PRÉPARATION: 1 H. CUISSON: 10 H 45. POUR 4 PERSONNES:

■ 4 dos de cabillaud de 120 g ■ 100 g d'épinards ■ 1 botte de cresson  
■ 4 olives noires italiennes (taggiasche) ■ 40 g de salicorne ■ 1 chou vert  
■ 1 citron vert bio ■ 1/4 d'oignon rouge ■ 10 cl de vinaigre blanc ■ 1 verre de bouillon de légumes ■ 1 c. à café de miel ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre  
*Pour les gnocchis* ■ 4 pommes de terre type bintje ■ 3 œufs ■ 400 g de farine de châtaigne

■ La veille, plongez les feuilles de chou dans de l'eau bouillante salée pendant 2 min, égouttez-les et séchez-les dans un four à 90 °C pendant 10 h. Mixez au blender pour obtenir une poudre et réservez au sec.

■ Détaillez le quart d'oignon rouge en tranches très fines. Faites bouillir de l'eau avec le vinaigre blanc et le miel. Plongez-y l'oignon 30 s et stoppez l'ébullition. Laissez refroidir dans la casserole puis égouttez.

■ Préparez les gnocchis. Cuisez les pommes de terre à la vapeur, réduisez-les en purée, ajoutez les œufs et la farine de châtaigne. Salez, poivrez. Façonnez les gnocchis à la fourchette ou à l'aide d'une poche à pâtisserie.

■ Blanchissez les épinards et le cresson dans de l'eau bouillante salée, pendant 2 min et refroidissez-les dans un bac d'eau avec des glaçons. Égouttez puis passez au mixeur. Passez la préparation au tamis fin pour ôter les grumeaux. Salez, poivrez.

■ Cuisez le cabillaud à la vapeur pendant 3 min. Saupoudrez-le de poudre de chou et de zeste râpé de citron vert.

■ Cuisez les gnocchis 1 min, dans de l'eau portée à ébullition (jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface). Après les avoir égouttés, roulez-les dans le bouillon de légumes et disposez-les dans les assiettes. Déposez par-dessus la salicorne, les pickles d'oignon et les olives coupées en quatre. Déposez la purée de cresson sur le côté de l'assiette.

**Notre conseil vin:** un savennières.

Une recette de Sylvain Sendra, du restaurant Itinéraires, à Paris.

## PUDDING VAPEUR AU SIROP DE COCO

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 45 MIN. POUR 4 PERSONNES:

■ 175 g de farine ■ 75 g de beurre fondu + 20 g pour le moule  
■ 50 g de sucre de canne complet ■ 8 c. à soupe de sirop d'érable, sirop de coco, ou sirop de riz + sirop pour servir ■ 1 c. à café de gingembre moulu ou de cannelle moulue ■ 1 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire ■ 1 gros œuf  
*Ustensile* ■ 1 moule à charlotte d'1 litre ou 4 moules individuels de 25 cl

■ Beurrez un moule à charlotte (ou 4 moules individuels).

■ Mélangez tous les ingrédients, sauf le sirop.

■ Versez le sirop dans le moule puis versez la préparation dans le moule et faites cuire dans le panier vapeur d'un cuit-vapeur pendant 40-45 min (pour un gros pudding) ou 25 min pour des puddings individuels.

■ Démoulez (facultatif) et servez avec du sirop d'érable ou de la crème anglaise.

**Notre conseil vin:** un gewurztraminer vendanges tardives.

## TAJINE DE KEFTA À LA TOMATE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 25 MIN. POUR 2 PERSONNES.

*Pour la kefta* ■ 200 g de viande hachée extra-maigre (agneau ou bœuf)  
■ 1 c. à soupe d'un mélange de persil plat et de coriandre hachés finement ■ 1/4 de c. à c. de cumin moulu ■ 1/4 c. à café de paprika doux  
■ Sel, poivre  
*Pour la sauce tomate* ■ 2 grosses tomates bien mûres, pelées et hachées finement ■ 1 c. à s. d'huile d'olive ■ 1 c. à s. d'un mélange de persil plat et de coriandre hachés finement ■ 1 gousse d'ail écrasée ■ 1/4 de c. à café de cumin moulu ■ 1/4 de c. à café de paprika ■ Sel, poivre

■ Mélangez tous les ingrédients de la kefta et pétrissez avec les mains. Formez le mélange en boulettes de la taille d'une noix. Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de pocher.

■ Versez un filet d'huile d'olive au fond du tajine (ou d'une poêle à fond épais). Ajoutez les tomates, l'ail, le persil, la coriandre et les épices. Portez à faible ébullition à feu moyen. Réduisez à feu doux et laissez mijoter à découvert 10 min pour que la sauce tomate cuise.

■ Ajoutez les boulettes de viande à la sauce. Remettez le couvercle et cuisez 10 min ou jusqu'à ce que la viande soit cuite et que la sauce ait épaissi. À mi-cuisson, retournez les boulettes pour qu'elles cuisent des deux côtés.

■ Servez immédiatement avec du pain.

**BON À SAVOIR :** vous pouvez aussi casser 1 ou 2 œufs sur les boulettes. Couvrez et cuisez ensuite 5 min, jusqu'à ce que les blancs d'œufs se soient solidifiés et que les jaunes soient presque cuits.

Une recette extraite du livre Recettes marocaines, par La Maison Arabe.

## ŒUFS COCOTTE À LA FLORENTINE

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 20 MIN. POUR 6 PERSONNES:

■ 200 g de jeunes pousses d'épinard ■ 40 cl de crème liquide entière  
■ 80 g de parmesan fraîchement râpé ■ 6 œufs ■ 1/2 oignon  
■ 15 g de beurre + un peu pour les moules ■ 1 c. à café de piment d'Espelette + un peu pour servir ■ Un peu de sel, poivre

■ Préchauffez le four à 160 °C et placez un bain-marie pouvant accueillir six petits ramequins.

■ Lavez et séchez les pousses d'épinard. Épluchez et ciselez le demi-oignon. Faites fondre le beurre dans une poêle puis faites-y revenir l'oignon. Une fois qu'il est translucide, ajoutez les épinards et faites-les revenir pendant 5 min en remuant de temps en temps. Salez, poivrez et ajoutez le piment d'Espelette.

■ Versez la crème dans une casserole et portez à frémissement. Ajoutez le parmesan, mélangez au fouet pour le faire fondre, poivrez. Retirez du feu.

■ Répartissez les épinards dans le fond des six ramequins préalablement beurrés. Cassez un œuf et versez son blanc dans un ramequin, réservez le jaune. Faites de même pour chaque ramequin. Répartissez la crème au parmesan dans les ramequins et enfournez pour 10 min.

■ Sortez les ramequins du four, déposez un jaune d'œuf dans chaque ramequin puis enfournez pour 2 min supplémentaires.

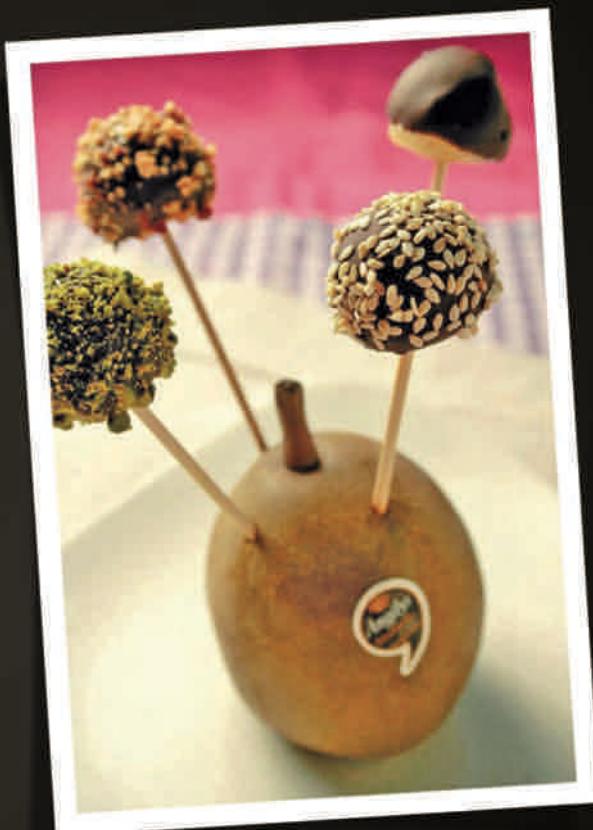
■ Retirez du four, parsemez de piment d'Espelette et servez aussitôt.

**Notre conseil vin:** un saint-péray.



Excellente... et pour longtemps !

LA POIRE ANGÉLYS,  
NATURE OU CUISINÉE,  
ELLE VOUS FERA  
FONDRE DE PLAISIR !



## BONBONS DE POIRE ANGÉLYS *au chocolat*

PRÉPARATION : 20 MIN

### *Ingédients (pour 20 bonbons)*

150 g de chocolat noir pâtissier  
4 belles poires Angélys  
100 g de pistaches crues décortiquées  
100 g de chouchou (cacahuètes pralinées)  
5 c.à.s. de graines de sésame  
1 pincée de mélange quatre épices

Dans un mortier, écrasez grossièrement les pistaches, puis les chouchous. Dans une poêle sèche, torréfiez séparément les pistaches écrasées, puis les graines de sésame. Retirez du feu lorsque le sésame colore peu à peu. Disposez les miettes de chouchou, de pistaches et les graines de sésame dans des soucoupes.

Mettez à fondre le chocolat au bain-marie avec la pincée d'épices, mélangez. Epluchez les poires. Découpez des billes de poire avec une cuillère parisienne ou des cubes selon le matériel dont vous disposez, dans la partie la plus large des fruits. Piquez les billes l'une après l'autre avec un cure-dent et trempez-les dans le chocolat fondu.

Parsemez tour à tour sur chaque bille de poire chocolatée des graines de sésame, ou des brisures de chouchou ou de pistaches, ou encore laissez telles quelles, avec le chocolat épice.

Déposez délicatement les billes sur une grille le temps que le chocolat se fige.

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

COLLECTION

1846  
Devaux  
CHAMPAGNE  
VEUVE A. DEVAUX



DEVAUX  
AGED  
5  
ANS D'ÂGE  
YEARS

Le meilleur demande du temps

[champagne-devaux.fr](http://champagne-devaux.fr)