

# papilles

L'ART DE LA GASTRONOMIE MADE IN FRANCE

70 RECETTES exclusives

## LA CUISINE AU COIN DU FEU

CONVIVIALITÉ, CHALEUR  
ET GOURMANDISE AU MENU !

DAUBE, RÔTI,  
BOURGUIGNON...

*Le bœuf au fil  
des recettes de  
nos grands-mères*

PAR ICI LES  
BONNES RECETTES  
DE TERROIR !

- 5 plats en croûte
- La poule au pot, avec Ghislaine Arabian

*Bœuf au vin rouge  
et aux champignons*



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

MARS 2017 • N° 51 • 4,55 €  
3 264420 906114

Belgique 4,72 € • Luxembourg 4,55 €

Citron, combava,  
pamplemousse, main de Bouddha...

Les agrumes twistent  
nos pâtisseries

*En direct des Alpes*

LA FABRICATION  
DU FROMAGE  
DE BAGNÈS

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

#lafabriqueaexcuses

« Le premier morceau était tout petit. »

- Olivier

« C'est juste pour re-regoûter. »

- Anna

« J'en profite tant qu'il en reste. »

- Chloé

RCS : FISNC - 71 DES TOUCHES - 35810 CHANGÉ - RCS Laval - SIREN 402757751



Irrésistiblement fondante.



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

LES INVITÉS DE  
CE NUMÉRO



**Marc Veyrat**

Le chef 3 étoiles ouvre un nouvel établissement gastro en Haute-Savoie.

p. 20



**Yves Camdeborde**

Amateur de bistronomie française, le chef sort un livre avec les plus belles recettes d'Escoffier.

p. 24



**Marc Dubosson**

Au cœur des Alpes suisses, ce jeune fromager passionné fabrique la meule de Bagnes.

p. 78

# Entre terroir et innovation

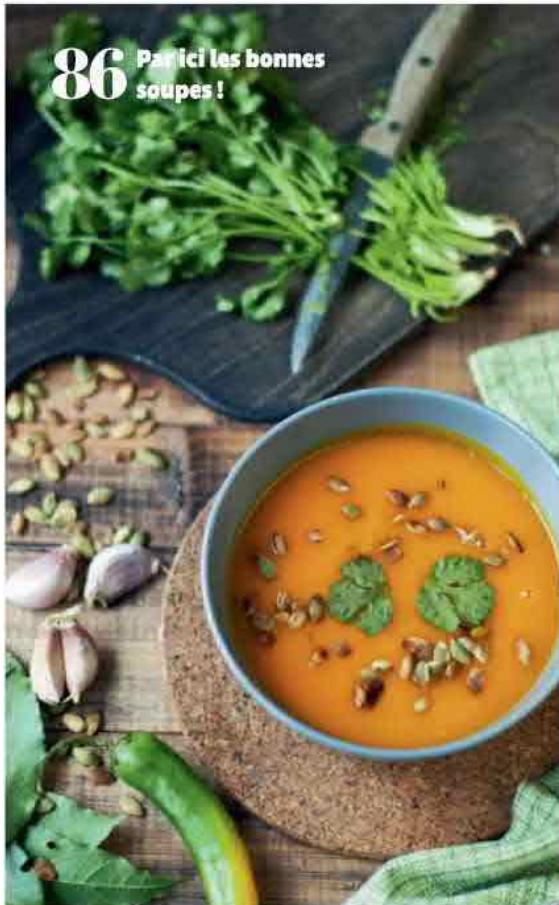
**L**es gourmets n'ont pas le temps de se reposer sur leur assiette tant les acteurs de la food s'emploient, jour après jour, à surprendre leurs papilles. C'est ainsi que, ce mois-ci sur la Toile, les trikis font le buzz. Sortes de sushis enveloppés dans un samoussa, ces petites bouchées mêlent gastronomies asiatique et indienne et égaient nos apéritifs. La tendance, c'est aussi l'avocat, qui s'impose encore et toujours comme le hit de ce dernier trimestre. Une preuve, s'il en faut une : le premier bar à avocat d'Europe vient d'ouvrir à Amsterdam. On découvre également les « joyourts » et le « vromage », qui se font une place dans les crémeries végétales. Autant de nouveautés qui, si elles éveillent notre curiosité, ne nous font pas oublier les grands classiques de la gastronomie. À la rédaction de Papilles, nous tenons ainsi à proposer à nos lecteurs-cuisiniers le défi suivant : redécouvrir les spécialités du terroir français en y ajoutant cette petite touche d'exotisme et de nouveauté qui éveille les sens. Au menu : des pâtisseries aux agrumes pour apprendre à dompter les saveurs explosives de la main de Bouddha, une poule au pot agrémentée de gingembre et de citronnelle, pour toujours plus de saveurs à la dégustation du bouillon, et bien d'autres surprises qui embellissent nos plats fétiches.

**À vos fourneaux !**

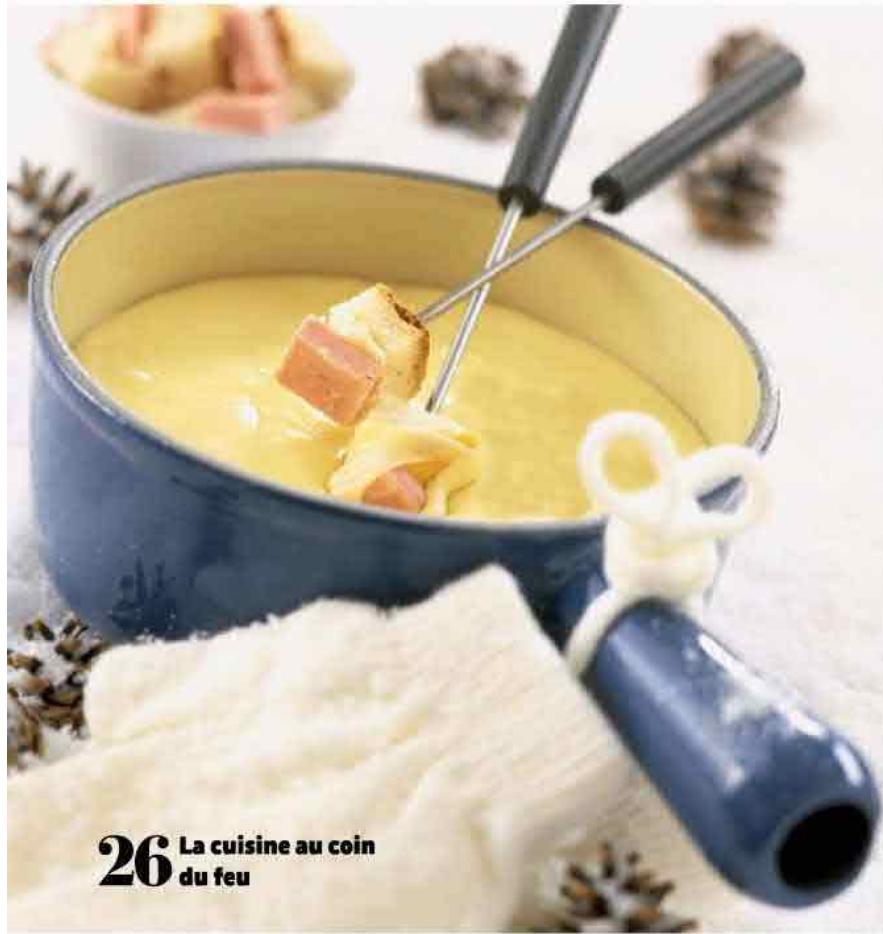
*Marie Gabet, rédactrice en chef*

**86** Pa'ici les bonnes soupes !

**60** En pâtisserie, les agrumes font twister nos papilles



# sommaire



**26** La cuisine au coin du feu

**6 Saveurs du mois : le boeuf**

Bourguignon, rôti, pot-au-feu... on se réapproprie les recettes de nos grands-mères.

**20 Les news**

Dernières tendances food, nouveaux produits, adresses coups de cœur.

**24 Yves Camdeborde, le roi de la bistroonomie**  
Son envie, faire revivre la cuisine de tradition.

**26 La cuisine au coin du feu**

Conviviale et réconfortante, la cuisine des montagnes réchauffe les coeurs.

**40 On boit quoi avec la cuisine de montagne ?**  
Osez des vins fringants pour compagnons de cordée.

**50 Comme dans un chalet...**

En hiver, on habille son intérieur d'une ambiance résolument alpine.

**52 L'os à moelle, un morceau de choix**  
En tartine ou grillé, il a ses adeptes. On se lance ?

**54 En croûte, c'est la surprise**  
Pâté bressan, lorrain, tourte morvandelle... les spécialités se laissent apprivoiser.

# SOMMAIRE

**60 En pâtisserie, les agrumes font twister nos papilles**

Citron, orange, main de Bouddha et autre bergamote... nos desserts ont du peps !

**74 Noir, doré..., l'ail en robes sublimes**

Les aux font le buzz.

**78 La meule de Bagnes, l'authentique fromage à raclette**

Immersion au cœur d'une fabrique de fromage suisse.

**86 Par ici les bonnes soupes !**

Tout sur les nouveaux mixeurs plongeants.

**90 Les secrets de la véritable poule au pot béarnaise**

Histoire et secrets du plat mythique selon Ghislaine Arabian.

**96 Les Landes, terre gastronomique**

Balade gourmande dans les Landes

**106 L'index des recettes**

**108 Ce qui vous attend dans le prochain numéro**

**109 Les fiches recettes**

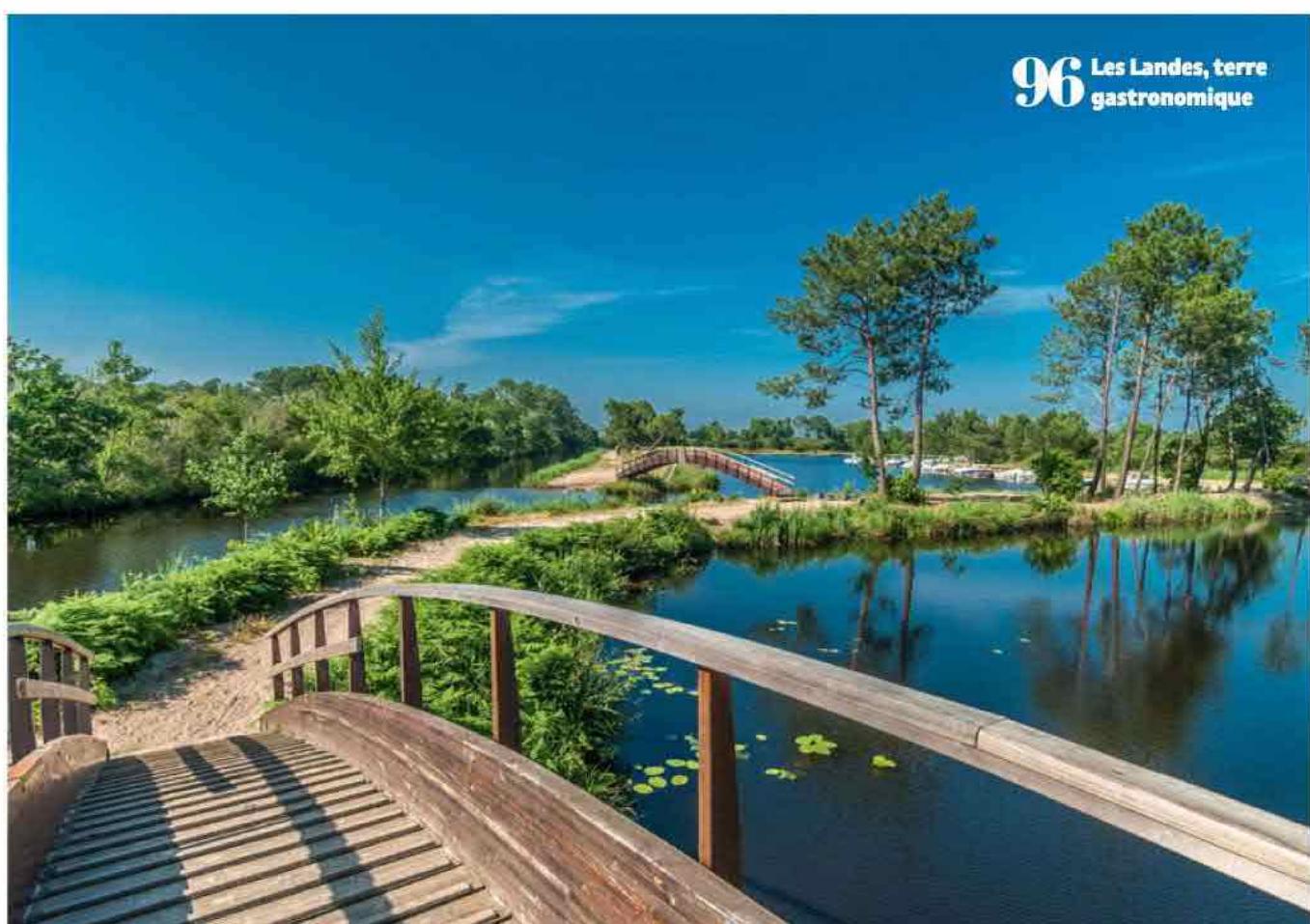
Ce numéro comporte un encart Mon Jardin Ma Maison posé sur la diffusion abonnés France métropolitaine.



**74 Noir, doré..., l'ail en robes sublimes**



**78 La meule de Bagnes, l'authentique fromage à raclette**



**96 Les Landes, terre gastronomique**



# Daube, rôti, bourguignon...

*Le bœuf au fil des recettes de nos grands-mères*

À LA SAISON, RIEN DE PLUS RÉCONFORTANT QU'UN BŒUF BOURGUIGNON OU UN POT-AU-FEU. CES PLATS QUI ONT MIOTÉ DES HEURES SUR LE FEU ET QUI EMBAUMENT LA MAISON SONT LA PROMESSE D'UN DÉJEUNER SIMPLE MAIS GOURMAND, ET DE RESTES TOUT AUSSI DÉLICIEUX POUR LA SEMAINE. Par Magali Kunstmann-Pelchat



**L**e pot-au-feu est sans doute le plat emblématique des cuissons bouillies. Simple dans sa réalisation, il réunit dans le même faitout la viande et les légumes dans une eau rehaussée d'un bouquet garni et d'un oignon piqué de clous de girofle. Légumes de saison, les poireaux et les racines sont les bienvenus. Carottes, navets, rutabagas, panais, persil tubéreux... donnent un bouillon parfumé et une palette de saveurs à déguster. Les pommes de terre, qui accompagnent agréablement le pot-au-feu, doivent être cuites à part car elles ont une fâcheuse tendance à troubler le bouillon. Pour la viande, on fait confiance à son boucher, qui saura mélanger des morceaux maigres et gélatineux et d'autres plus gras et riches en cartilage pour offrir un bon bouillon. Si on priviliege les parfums du bouillon, on place la viande dans de l'eau froide, si ce sont les saveurs et la tendreté des viandes qui importent, on la plonge dans l'eau bouillante aromatisée. On n'oublie pas l'os à moelle que l'on dégustera en entrée sur une tartine avec de la fleur de sel. Lorsque tout est cuit, on rameute ses convives et on s'attable autour de la marmite.

### Une base pour mille plats

C'est toujours aussi simple. Des morceaux de bœuf que l'on saisit pour les colorer et les concentrer en saveurs, une garniture composée d'oignons, de carottes, de champignons, d'olives, de thym, de laurier, de lard... Pour aromatiser, un peu de bouillon, de bière ou de vin, blanc ou rouge selon la recette, pour mouiller le tout et apporter des parfums. Car ce qui importe dans une daube, un bœuf mode, une carbonnade ou un bourguignon, c'est la tendreté finale de la viande, bien sûr, mais c'est surtout la sauce, goûteuse et nappante. Une sauce qui enveloppe généreusement les pommes de terre ou les pâtes qui accompagnent, une sauce que l'on essuie avec du pain, que l'on récupère à la cuillère et dont on se délecte.

### La cuisine de l'oubli

Pour donner le meilleur d'elle-même, une viande de bœuf braisée ou bouillie doit cuire doucement durant 2 h 30 à 3 heures. C'est sans doute la raison pour laquelle ces recettes, autrefois transmises de mère en fille, sont parfois laissées de côté. Pour autant, ces plats aiment se faire oublier. Autrefois, la marmite était remplie le matin avant de partir pour les champs ou la corvée de linge et laissée sur un feu léger. Si bien

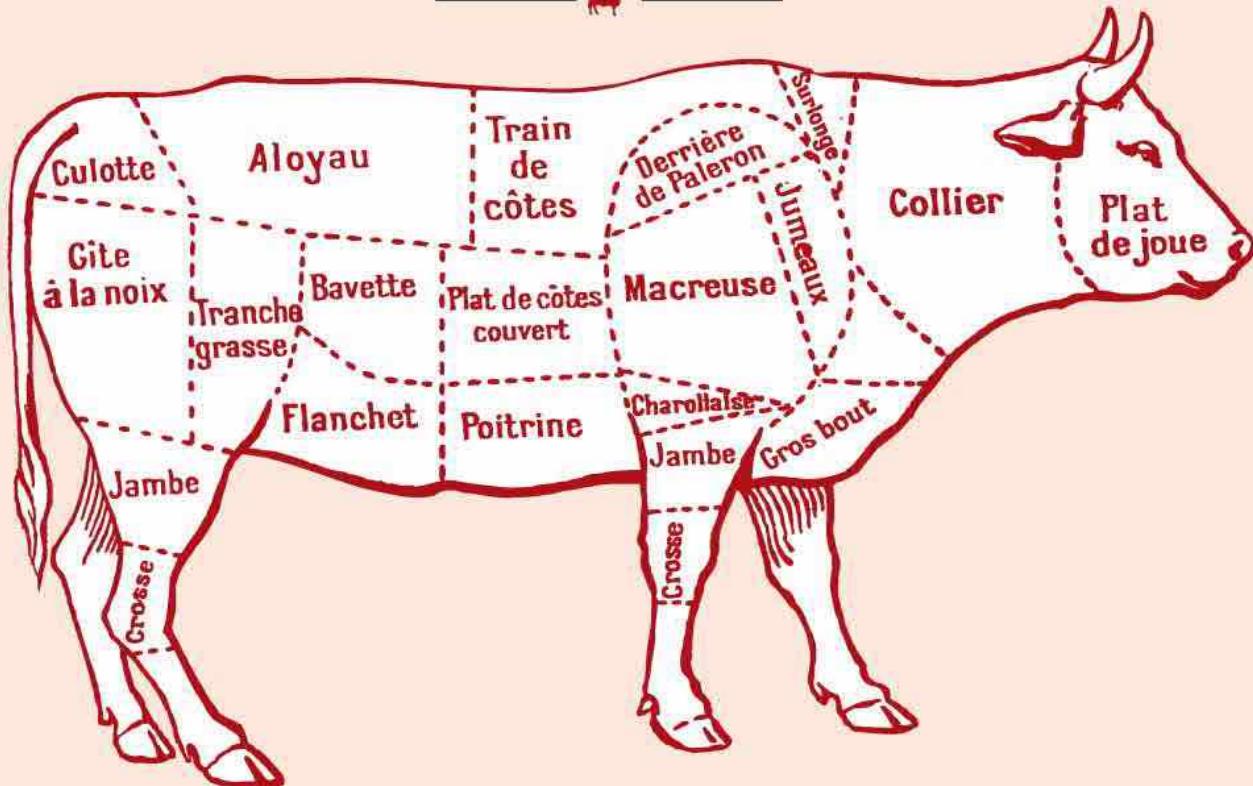


qu'au retour, il suffisait de passer à table. Une méthode que l'on peut tout à fait envisager aujourd'hui encore, d'autant que ces plats se préparent en grande quantité et que les restes sont autant de temps gagné pour les repas suivants !

### Des recettes économiques

Typiques de la cuisine populaire, les plats braisés et bouillis sont généralement bon marché. Ce sont des légumes de saison et des bas morceaux parmi les moins chers du bœuf. Les restes se réchauffent au repas suivant (c'est bien connu, les plats mijotés sont meilleurs réchauffés), se congèlent pour les soirs où l'on n'a pas le temps de cuisiner et sont de bonnes bases à de nouvelles recettes pour nourrir une tablée pour la semaine. Le pot-au-feu en est le champion : hachis Parmentier, bœuf miroton, terrine en gelée, croquettes... Quant au bouillon, une fois refroidi, on le filtre après avoir ôté la graisse figée et on le congèle en petites quantités. De quoi préparer par la suite une soupe à l'oignon, un risotto... Alors, on s'y met ? ■

**Le temps comme allié**  
**Inutile d'essayer de cuire rapidement du jarret ou du tendron : c'est immangeable. Ceux que l'on appelle couramment les bas morceaux sont riches en fibres résistantes. Seul le temps permet de les attendrir. Et ce n'est qu'au terme de quelques heures de cuisson, bouillis ou braisés, qu'ils seront savoureux.**



# Les meilleurs morceaux à braiser et à bouillir

CE NE SONT PAS LES PLUS CONVOITÉS DU BOEUF, POURTANT IL N'Y A PAS MEILLEURS MORCEAUX POUR RÉUSSIR NOS PLATS DE GRANDS-MÈRES.

## Le gîte

C'est une viande gélatineuse, qui, avec son os à moelle, offre une belle onctuosité au pot-au-feu comme aux daubes.

## Le jumeau à pot-au-feu

Plus ferme que son jumeau à bifteck, mais néanmoins gélatineux, il apporte du fondant au pot-au-feu, évidemment, et aux daubes.

## Le paleron

Également appelé macreuse à braiser, il est plus ferme que la macreuse à bifteck, mais reste toujours moelleux et jamais sec. Parfait pour les braisés.

## La queue

C'est une viande gélatineuse et très savoureuse dont l'os parfume agréablement les plats bouillis et braisés.

## La macreuse à pot-au-feu

Comme son nom l'indique, elle convient aux plats bouillis, surtout lorsqu'elle est prélevée côté gîte, où elle est plus filandreuse. C'est même le morceau idéal pour le hachis Parmentier. Plus moelleuse prise du côté palette, elle fait de délicieux ragoûts et excelle dans le bœuf mode.

## La joue

Elle est malheureusement souvent oubliée alors qu'elle a toute sa place dans les plats braisés et bouillis, où elle apporte un moelleux incomparable.

## Le flanchet et le tendon

Composés de muscles de l'abdomen, ils entrent dans la composition du pot-au-feu, qu'ils parfument tout particulièrement grâce à leur teneur en graisse, en cartilage et en os.

## Le gros bout de poitrine

Ce morceau gras et riche en cartilage et en os est excellent dans un pot-au-feu comme dans une daube.

## Le plat de côtes

C'est une viande à fibres longues, composée de côtes couvertes et découvertes (un peu plus maigres). Les deux entrent traditionnellement dans le pot-au-feu sans être désossées. Ces morceaux sont excellents aussi bien chauds que froids et effilochés en salade. Désossé, le plat de côtes peut être roulé, ficelé et braisé. Idéal pour un bœuf carottes.

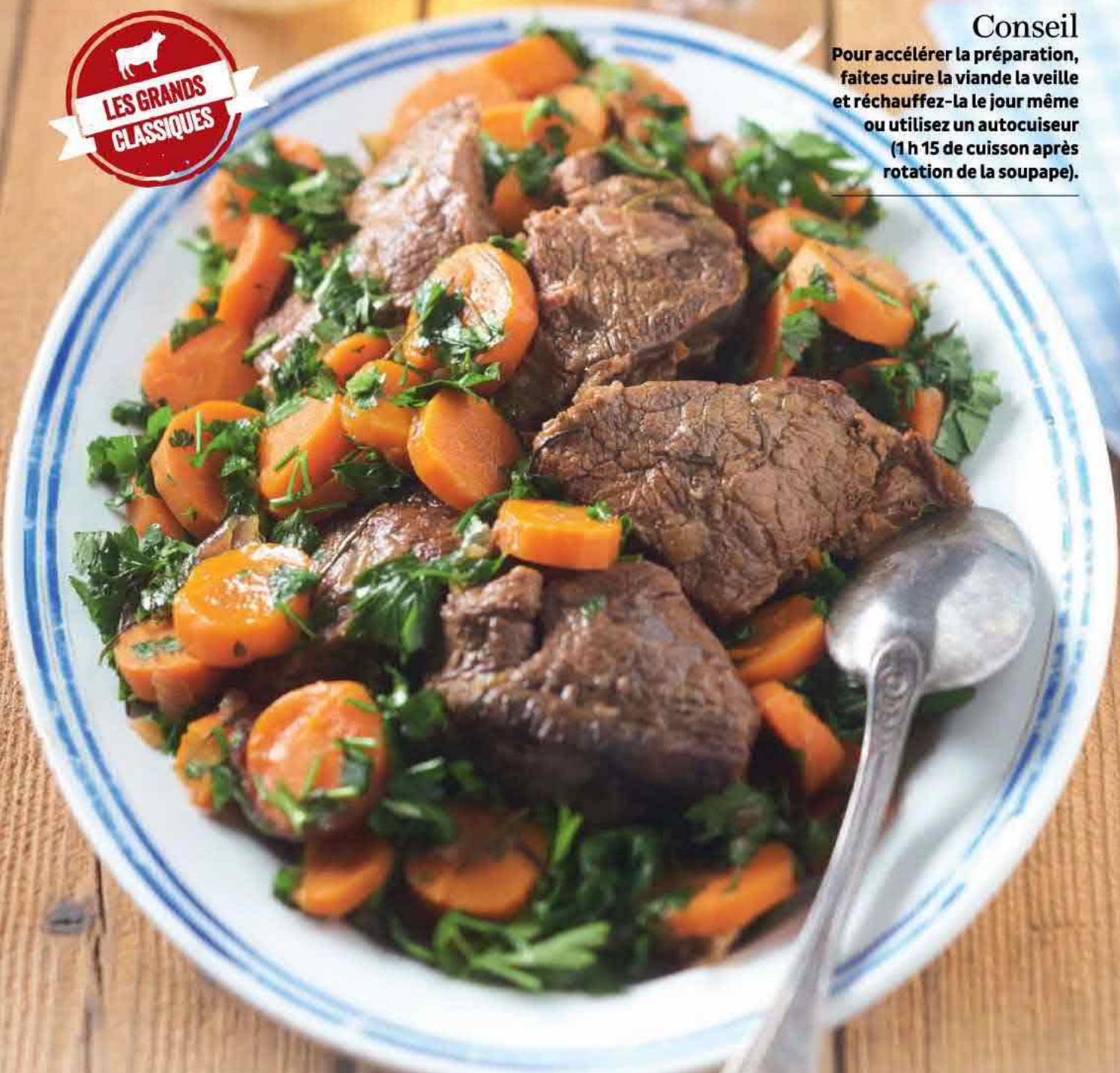
## Le collier

Une viande entrelardée, idéale dans les plats braisés.



## Conseil

Pour accélérer la préparation,  
faites cuire la viande la veille  
et réchauffez-la le jour même  
ou utilisez un autocuiseur  
(1 h 15 de cuisson après  
rotation de la soupe).



## Daube aux carottes et au persil

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min | Marinade 12 h | Cuisson 2 h 15

**1,5 kg** de paleron ou de macreuse | **1,5 kg** de grosses carottes | **3 gros oignons** | **1 bouquet de persil plat**  
**2 branches de thym frais** | **2 feuilles de laurier** | **1 bouteille de vin rouge fruité, type gigondas** | **Sel et poivre**

1. Coupez la viande en gros cubes. Épluchez et émincez les oignons. Pelez et coupez les carottes en rondelles épaisses. Mettez le tout dans un saladier et versez le vin.
2. Laissez macérer pendant 12 heures minimum.
3. Chauffez l'huile dans une cocotte. Égouttez la viande et faites-la colorer de tous côtés, quelques minutes à feu vif.
4. Dans une sauteuse, portez à ébullition la marinade

avec ses oignons, ses carottes, ainsi que le thym et le laurier. Laissez réduire 5 minutes à feu vif puis ajoutez la viande. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 2 heures à feu très doux.

**5.** Lavez et hachez grossièrement le persil. Hors du feu, rectifiez l'assaisonnement si besoin, ajoutez le persil, mélangez et dégustez immédiatement.



## Bœuf aux lentilles

**POUR 6 PERSONNES**

**Préparation 15 min | Cuisson 3 h 40**

**2,5 kg de plat de côtes désossé et coupé en gros cubes**

**2 gros oignons | 2 carottes**

**2 feuilles de laurier | 2 branches de thym frais**

**80 g de beurre | 500 g de lentilles vertes du Puy**

**4 c. à soupe de moutarde de Dijon**

**4 c. à soupe d'huile | Sel et poivre**

**1.** Épluchez et lavez les oignons et les carottes.

**2.** Chauffez l'huile dans une sauteuse. Colorez les morceaux de bœuf à feu vif de tous les côtés. Placez-les ensuite dans une cocotte avec les oignons, les carottes, le thym et le laurier. Versez 2,5 l d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter 3 heures à feu très doux.

**3.** Réservez la viande et filtrer le bouillon.

**4.** Placez les lentilles dans la cocotte. Recouvrez-les de bouillon (au moins trois fois le volume des lentilles, sinon complétez) et faites-les cuire 35 à 40 minutes à feu doux (elles sont cuites lorsqu'elles s'écrasent légèrement).

**5.** Hors du feu, ajoutez le beurre et la moutarde.

Mélangez. Ajoutez la viande. Salez et poivrez.

Mélangez délicatement. Couvrez et laissez

reposer 5 minutes avant de servir.



## Bœuf bourguignon aux girolles

**POUR 6 À 8 PERSONNES**

**Préparation 15 min | Cuisson 2 h 10**

**2 kg de paleron | 1 kg de girolles**

**1 gros oignon | 2 gousses d'ail**

**1 bouquet garni | 100 g de beurre**

**1 l de vin rouge | 2 c. à soupe d'huile**

**1 c. à soupe de farine | Sel et poivre**

**1.** Coupez le paleron en gros cubes. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon.

**2.** Faites colorer les cubes de paleron quelques minutes à feu vif dans une cocotte avec 50 g de beurre et l'huile.

**3.** Dégraissez légèrement la cocotte.

Ajoutez l'ail et l'oignon. Colorez quelques minutes à feu vif. Ajoutez la farine et mélangez. Versez le vin rouge et portez à ébullition. Ajoutez le bouquet garni et 1 verre d'eau, salez, poivrez puis laissez mijoter 2 heures à couvert et à feu très doux.

**4.** Quelques minutes avant la fin de la cuisson du paleron, lavez et séchez les girolles.

**5.** Faites mousser le reste de beurre dans une sauteuse et faites cuire les girolles 5 à 6 minutes à feu vif.

**6.** Servez le bourguignon nappé de sauce et recouvert de girolles.

## Pot-au-feu

POUR 6 À 8 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 3 h

**2,5 kg** de différents morceaux de bœuf, au minimum 3 (gîte, macreuse, jumeau, paleron, plat de côtes, queue...)

**6 os à moelle** | **1 kg** de carottes | **800 g** de poireaux | **500 g** de navets | **600 g** de pommes de terre

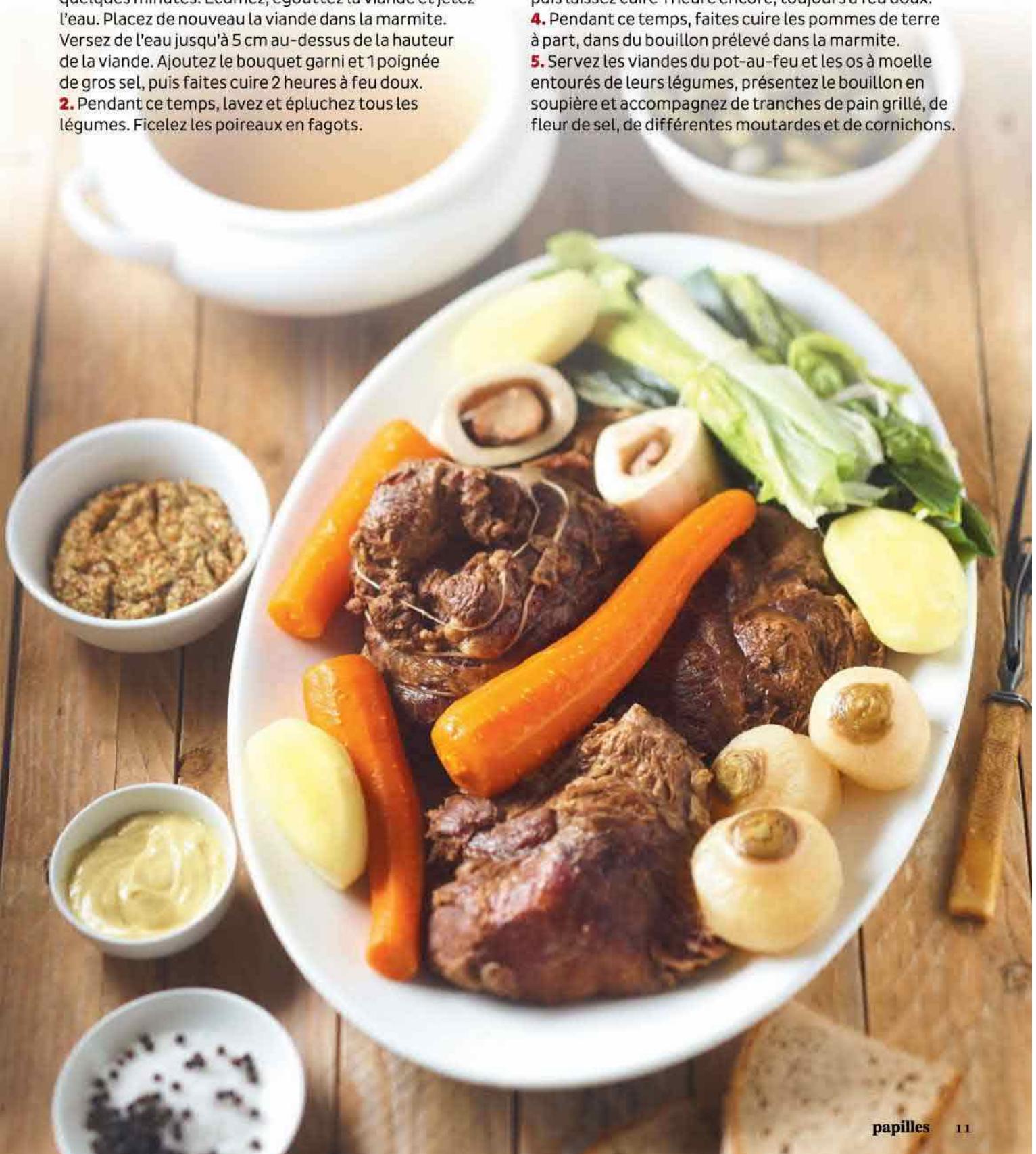
**3 oignons** piqués de clous de girofle | **1 bouquet garni** | Gros sel et poivre

1. Chauffez 5 l d'eau dans une très grande marmite. Plongez-y les morceaux de viande. Portez à ébullition quelques minutes. Écumez, égouttez la viande et jetez l'eau. Placez de nouveau la viande dans la marmite. Versez de l'eau jusqu'à 5 cm au-dessus de la hauteur de la viande. Ajoutez le bouquet garni et 1 poignée de gros sel, puis faites cuire 2 heures à feu doux.
2. Pendant ce temps, lavez et épluchez tous les légumes. Ficelez les poireaux en fagots.

3. Lorsque la viande a cuit 2 heures, ajoutez les carottes et les navets entiers, les poireaux et les os à moelle, puis laissez cuire 1 heure encore, toujours à feu doux.

4. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre à part, dans du bouillon prélevé dans la marmite.

5. Servez les viandes du pot-au-feu et les os à moelle entourés de leurs légumes, présentez le bouillon en soupière et accombez de tranches de pain grillé, de fleur de sel, de différentes moutardes et de cornichons.





## Rôti de bœuf au poivre frais

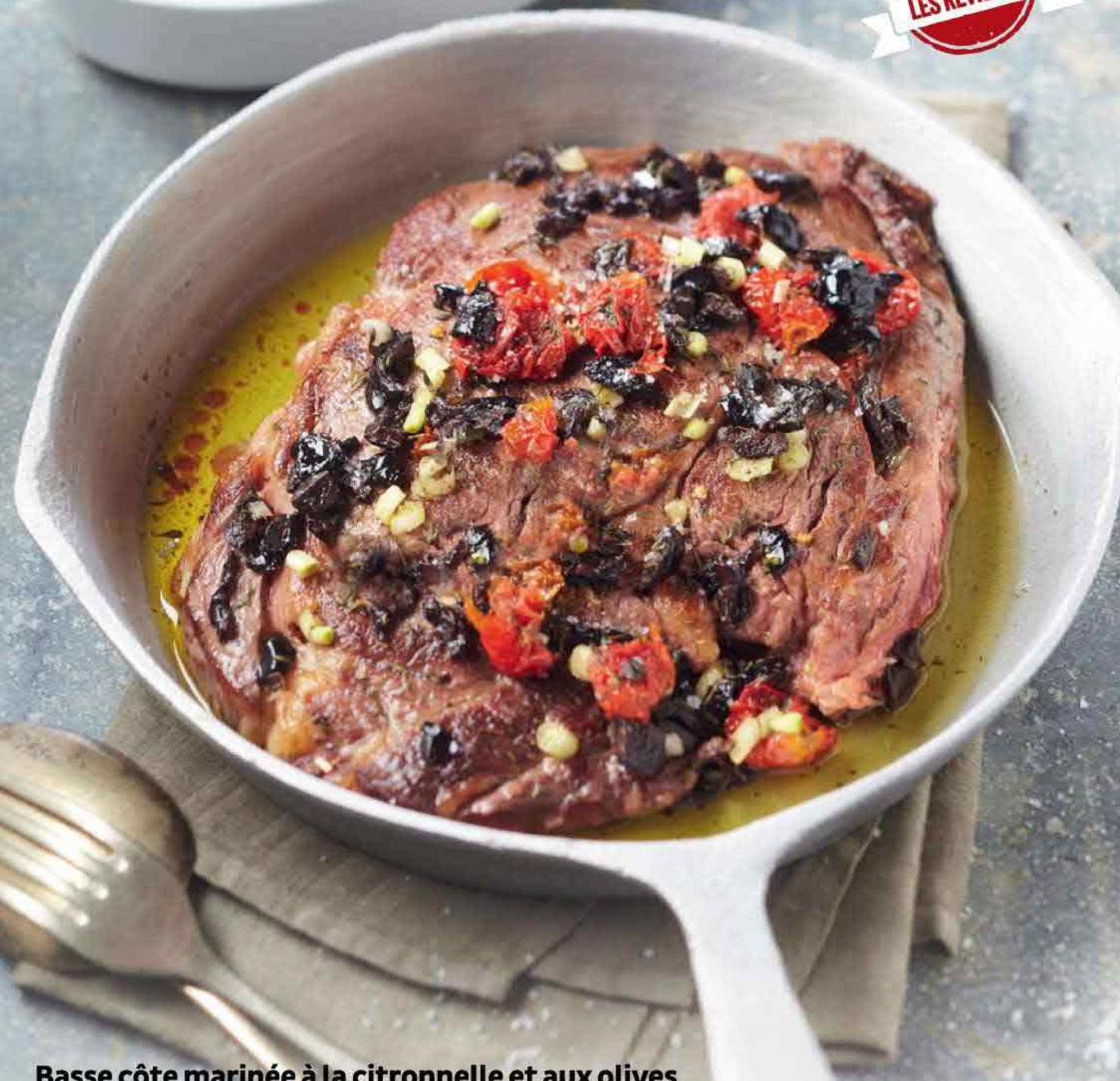
**POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 30 min**

**1 rôti de bœuf de 1,2 kg | 4 gousses d'ail | 4 échalotes | 4 branches de poivre frais (en vente dans les épiceries asiatiques) | 60 g de beurre | 8 c. à soupe de sauce soja verte | 4 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre**

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Épluchez et hachez l'ail et les échalotes. Salez et poivrez le rôti de bœuf.
3. Faites chauffer l'huile et 20 g de beurre dans une poêle. Colorez le rôti à feu vif sur toutes ses faces. Déposez-le dans un plat à four et faites cuire 25 minutes au four.
4. Pendant ce temps, dégraissez de moitié la poêle. Ajoutez l'ail et les échalotes. Colorez-les 5 à 6 minutes

- à feu vif. Ajoutez les branches de poivre frais, la sauce soja et 1 petit verre d'eau. Écrasez légèrement avec le dos d'une cuillère. Laissez réduire d'un quart et, hors du feu, ajoutez le reste de beurre en fouettant.
5. Laissez reposer le rôti de bœuf quelques minutes avant de le trancher.
6. Servez-le en tranches nappées de sauce au poivre et accompagnées d'une purée de pomme de terre.





## Basse côte marinée à la citronnelle et aux olives

POUR 4 PERSONNES | Préparation 10 min • Cuisson 8 min • Repos 1 h

4 basses côtes d'environ 180 g chacune | 4 tiges de citronnelle | 50 g d'olives à la grecque dénoyautées  
10 pétales de tomate séchée à l'huile | 6 c. à soupe d'huile d'olive | 1 c. à soupe d'herbes de Provence | Sel et poivre

1. Épluchez et hachez finement la citronnelle, hachez grossièrement les olives noires et les tomates séchées.
2. Déposez les basses côtes dans un grand plat creux, ajoutez l'huile d'olive, les herbes de Provence, la citronnelle, les tomates et les olives, laissez mariner 1 heure au frais.
3. Égouttez les basses côtes, salez et poivrez.

Saisissez-les dans une poêle antiadhésive fortement chauffée 2 à 4 minutes de chaque côté, selon le degré de cuisson souhaité, et laissez-les reposer 2 minutes sous une feuille de papier aluminium.

4. Servez les basses côtes nappées de la marinade et accompagnées de chips ou d'une purée de pomme de terre.



## Bœuf confit à la tomate

POUR 6 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 2 h 45

**1,6 kg** de macreuse ficelée comme un rôti | **4** gousses d'ail | **2** branches de thym frais  
**4** feuilles de laurier | **50 cl** de coulis de tomate | **50 cl** de vin blanc | **2 c.** à soupe d'herbes de Provence  
**5 c.** à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre

1. Épluchez et hachez l'ail.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte. Colorez la macreuse de tous les côtés, quelques minutes à feu vif. Ajoutez l'ail, laissez colorer et versez le vin blanc. Laissez réduire de moitié. Versez le coulis de tomate. Ajoutez le thym et le laurier. Salez,

poivrez, couvrez et laissez confire 2 h 30 à feu doux, en retournant la viande de temps en temps.  
**3.** Servez la macreuse confite en tranches épaisses arrosées du jus de cuisson à la tomate et accompagnées de pâtes ou de polenta.

## Crépinette de bœuf aux épinards et au chorizo

POUR 4 PERSONNES • Préparation 40 min | Cuisson 45 min

**500 g** de bœuf haché | **200 g** de crépine | **8 tranches fines** de chorizo (grande taille)

**500 g** d'épinards frais | **4 c.** à soupe d'huile d'olive | **2 c.** à soupe de raisins secs

**1 c.** à soupe de curry | Muscade râpée | Sel et poivre

- 1.** Équeutez et lavez les épinards.
- 2.** Saisissez les feuilles d'épinards dans une cocotte chauffée avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Égouttez les épinards dans une passoire.
- 3.** Assaisonnez le bœuf haché avec le curry, les raisins secs, du sel, du poivre et de la muscade.
- 4.** Découpez la crépine en 8 carrés de 14 cm de côté. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Déposez sur chaque carré de crépine 1 tranche de chorizo, puis

répartissez les épinards et la viande hachée. Refermez de façon à former des crépinettes régulières.

- 5.** Déposez les crépinettes dans un grand plat à gratin et enfournez-les pour 40 minutes.

- 6.** Lorsqu'elles sont cuites et dorées, égouttez-les sur une feuille de papier absorbant. Dégustez bien chaud accompagné d'une salade ou de pommes de terre sautées.





## T-bone grillé au beurre de roquefort

**POUR 4 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 10 min | Repos 10 min**

**2 T-bones épais d'environ 600 à 700g chacun (ou 4 moins épais) | 1 bouquet de ciboulette  
5 branches de persil plat | 100 g de roquefort | 50 g de beurre mou | Sel et poivre**

1. Lavez les herbes, ciselez la ciboulette, effeuillez le persil et hachez-le. Écrasez le roquefort et le beurre avec une fourchette en les mélangeant et ajoutez les herbes.
2. Salez et poivrez les T-bones, faites-les saisir 3 à 4 minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive fortement chauffée. Déposez-les

dans un plat, recouvrez-les d'une feuille de papier aluminium et laissez-les reposer 10 minutes en les retournant deux fois (pour les gros T-bones, partagez le filet et le faux-filet en deux).

3. Servez les T-bones accompagnés du beurre de roquefort et de frites.

## Jarret de bœuf façon osso-buco à l'orange et à la tomate

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 3 h 30

2 grosses tranches de jarret de bœuf avec os de 400 à 500 g chacune | 4 oranges  
2 boîtes de tomates pelées | 8 morceaux de sucre | 6 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre

1. Prélevez les zestes des oranges, pressez-les et recueillez leur jus.
2. Blanchissez les zestes à l'eau bouillante et faites-les confire 30 minutes à feu très doux avec 25 cl d'eau et le sucre.
3. Chauffez l'huile dans une cocotte. Colorez les tranches

de jarret des deux côtés sur feu vif. Ajoutez les tomates pelées avec leur jus et les zestes d'orange confits. Versez le jus des oranges et 25 cl d'eau. Salez, poivrez et laissez mijoter 3 heures à couvert et à feu très doux.

4. Servez l'osso-buco de bœuf accompagné de pâtes ou de polenta.





## Rillettes de pot-au-feu aux deux moutardes

POUR 4 PERSONNES

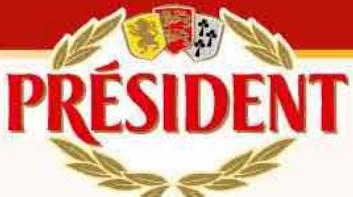
Préparation 15 min | Repos 10 min

**600 g** de restes de pot-au-feu  
5 branches de persil plat  
2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne  
1 c. à café de moutarde forte  
2 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre

1. Lavez et hachez le persil.
2. Émiettez la viande. Mélangez-la dans un saladier avec le persil ciselé, l'huile d'olive et les 2 moutardes. Salez, poivrez et réservez 10 minutes au réfrigérateur.
3. Servez les rillettes accompagnées de tranches de pain de campagne grillées et de cornichons.

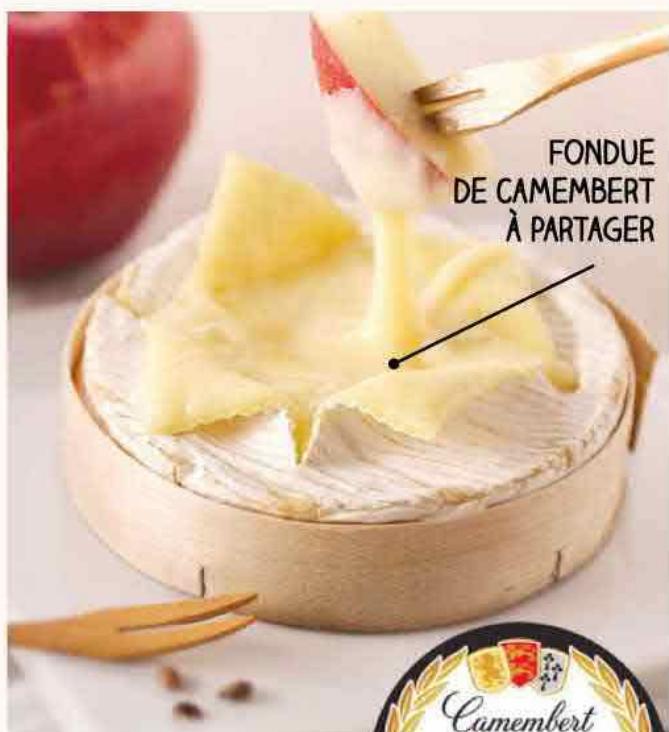
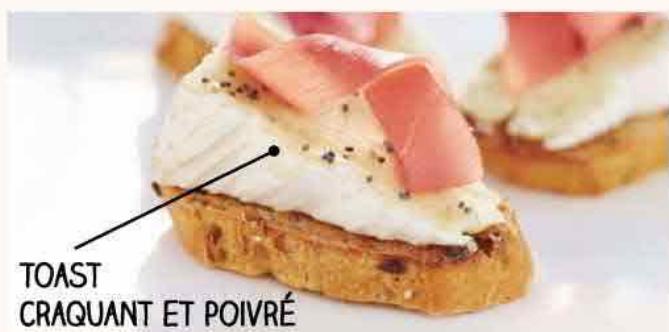


Merci à Interbev pour la mise  
à disposition de ces visuels et recettes.



# L'APÉRO Camembert

DE NOUVELLES RECETTES  
POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO



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

Prenons la vie côté plaisir

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

L'ACTU BRÛLANTE ET PÉTILLANTE DE LA FOOD, C'EST PAR ICI. INNOVATIONS DE NOS PETITS PRODUCTEURS, DERNIÈRES TENDANCES, NOUVEAUX PRODUITS, ADRESSES SECRÈTES ET BELLES RÉUSSITES, ON DÉCORTIQUE LES NEWS POUR VOUS. Par la rédaction

Coup  
de cœur



# Marc Veyrat revient !

**D**epuis novembre dernier, le chef Marc Veyrat est à la tête d'un nouvel établissement au pied des pistes du massif des Aravis (Haute-Savoie). Hôtel-Relais & Châteaux 5\* et restaurant gastronomique, La Maison des Bois est un véritable havre de paix où la nature s'invite jusque dans l'assiette.





### Cure détox

Du nouveau dans nos mugs : les tisanas Compagnie coloniale agissent comme une thalasso. Tonus pour les baisses de régime, Douce nuit pour le côté apaisant, Verveine menthe pour une meilleure digestion... En tout, ce sont six infusions parfumées qui aideront notre organisme à se mettre au repos et à se ressourcer.

7,60 € (les 25 sachets berlingots).

[Compagnie-coloniale.com](http://Compagnie-coloniale.com)



### Plaisir intense au bar à chocolat

Pierre Marcolini, le chocolatier qui nous a régaliés pendant les fêtes, ouvre un bar à boissons chocolatées éphémère dans l'atrium du grand magasin Printemps. À déguster sur place ou à emporter, jusqu'au 6 mai, ses breuvages seront accompagnés d'un atelier présentant

l'ensemble de ses collections iconiques : coffrets, tablettes, coeurs, macarons et financiers. De quoi vivre une expérience inédite au rythme de projections vidéo relatant l'art du chocolatier.

**Printemps Haussmann, 64 bd  
Haussmann 75009 Paris.**

### Biscuits surprise

Dans leur belle boîte, ces 12 jolis biscuits redonnent vie au « Fortune Cookie » à casser, lire et dévorer. 12 parfums disponibles (sésame, pistache, nature ou encore noix de coco) pour 12 mois de gourmandise et 12 résolutions à tenir en 2017. Cookies, 14,90 €, Kiss & Fly.

### La Fête de la gastronomie 2017

Du 22 au 24 septembre, les célébrations gourmandes nationales auront pour thème « au cœur du produit ». Cette édition permettra de mettre en valeur les filières, les métiers de bouche et le savoir-faire, mais aussi les sources, de la gastronomie française, sa saisonnalité, les différents modes d'agriculture sur lesquels elle s'appuie et les productions françaises de qualité mondialement reconnues.



### Le meilleur yaourt du monde est made in Normandie

Récompensée par une moisson de médailles, la Ferme des Peupliers, une entreprise familiale de Normandie, voit ses yaourts élus meilleurs du monde. Du coup, les palaces parisiens s'arrachent ses crèmes lactées dont le secret de fabrication repose sur une maîtrise totale du cycle de production, de l'alimentation des vaches à l'élaboration des petits pots. Gâteau de semoule, œufs au lait ou délice café, les saveurs typiques sont de retour !



## Le chic français au service de la cuisine japonaise

Avis aux aficionados des sushis, makis, rolls et autres japonaiseries ! Sushi Shop s'allie avec le chef étoilé Kei Kobayashi pour sa nouvelle carte. Ce chef, qui s'était jusque-là spécialisé dans la cuisine française gastronomique et traditionnelle, propose de nouvelles créations qui marient ses deux influences. Son plat signature est sans conteste la salade au concombre. Sucrée salée, cette gourmandise associe le croquant de la cacahuète à la douceur du concombre, le tout parfumé par une sauce miso rouge yuzu qui produit une explosion de saveurs en bouche. **Toutes les infos sur le site de Sushi Shop.**



## Bordeaux grand cru

C'est nouveau, c'est majestueux et les amateurs de vin en ont déjà fait leur lieu préféré. Dans les couloirs et salles de la Cité du Vin, une scénographie interactive accompagne les visiteurs dans les plus beaux vignobles du Bordelais et d'ailleurs. Entrez dans la peau d'un œnologue, découvrez les grandes familles de vin, offrez-vous quelques dégustations... Le voyage est passionnant et s'adapte à tous les publics : expérimentés, néophytes... Vous pouvez même vous y rendre en famille.



## La bonne surprise

Élaboré à partir de bœuf charolais 100 % français, paré et dégraissé à la main, le Fondant de Charolais Convivial se présente en pavés de bœuf de 120 g et se cuisine aussi facilement qu'un steak. Et comme il est surgelé, il sait se faire attendre et nous rendre service au bon moment ! **Fondant de Charolais, 8,40 € (la boîte de 4), Convivial.**



## Nouvelles capsules bio

Cap'Mundo

lance la première gamme de café bio aux capsules compatibles Nespresso, 100 % biodégradables et compostables. Élaborés à partir de canne à sucre ou de maïs et papier, les opercules et capsules sont garantis sans aluminium ni OGM. Cinq cafés composent la gamme, dont un décaféiné vraiment très bon. **En vente dans les brûleries, magasins bio et épiceries, 3,40 € (les 10 capsules).**

# Abonnez-vous à papilles

LE PLAISIR DE CUISINER



Vétois non contractuels.  
Rétro moderne, la tendance se confirme ! Dans un esprit vintage revisité, un design incontournable et un jeu de couleurs qui dope la cuisine !  
Torchons french vintage coloris rouge Tanger et vert lusene.  
70 x 50 cm. 100% coton

Soit plus de  
**30€**  
de réduction\*



**1 AN**  
6 numéros  
(27,30€)

**+**  
Le lot de  
2 torchons



(23,80€)

**19€90**  
seulement  
au lieu de 51,10€\*

Plus simple et rapide, abonnez-vous sur [papillesabo.com](http://papillesabo.com)

## BULLETIN D'ABONNEMENT

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

ABONNEZ-VOUS SUR [papillesabo.com](http://papillesabo.com) ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code PAP51

Oui, je m'abonne à Papilles pour  
1 an 6 n°(27,30€) + Le lot de 2 torchons  
Le Jacquard Français (23,80€) au prix  
de 19,90€ seulement au lieu de 51,10€\*,  
soit plus de 30€ de réduction\*.

### \* Mes coordonnées

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

TÉL. : \_\_\_\_\_

E MAIL : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

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

### \* Mon règlement

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Papilles.

Carte bancaire \_\_\_\_\_

Date d'expiration \_\_\_\_\_

PAP51

Date et signature obligatoires

\* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1<sup>er</sup> numéro de Papilles et sous 6 semaines environ, par pli séparé et le lot de 2 torchons Le Jacquard Français. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de Papilles au prix unitaire de 4,55 €. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursions immédiatement les numéros restant à servir. Informatiques et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. PGP - 45 avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly Cedex



TALENT FOU

# Yves Camdeborde

« Je veux redonner aux gens  
l'envie de cuisiner »

ENTRE DEUX GRANDS CLASSIQUES DE LA CUISINE D'AUGUSTE ESCOFFIER QU'IL REVISITE DANS SON DERNIER OUVRAGE, LE ROI DE LA BISTRONOMIE A TROUVÉ LE TEMPS D'OUVRIR UN NOUVEAU RESTAURANT. IL REVIENT POUR NOUS SUR SON AMOUR DE CETTE CUISINE DE TRADITION QUI EST AU CŒUR DE SES NOUVEAUX PROJETS. Par Henri Yadan

## ● TOUT LE MONDE FAIT DE LA BISTRONOMIE AUJOURD'HUI. AVEZ-VOUS ÉTÉ PILLÉ ?

Je n'ai rien inventé ! C'est une philosophie de travail : je refais ce que j'ai vu faire chez moi et par les anciens, pour que mes clients se sentent comme à la maison et qu'ils mangent de la qualité. Ce terme a été inventé par des journalistes pour décrire la vision différente que j'avais de la cuisine en 1990, mais il est devenu ridicule à force d'être employé à toutes les sauces !

## ● RETROUVE-T-ON UN PEU DE L'ESPRIT DU SUD-OUEST DANS VOS MENUS ?

Il n'y a dans ma cuisine pas plus de produits du Sud-Ouest que de Bretagne. En revanche, j'ai voulu que mes restaurants soient à l'image de ma région, des lieux de vie où les clients croquent la vie à pleines dents. Le Sud-Ouest, c'est la convivialité, le côté festif et un véritable amour pour la table. On s'engage et on débat pour un oui ou pour un non. C'est avant tout une façon d'être.

## ● QU'EST-CE QUE VOUS PROPOSEZ AU MENU SUR LES VOLIS AIR FRANCE ?

Pour la Première et la Business Class, j'ai retravaillé les grands classiques. J'en ai profité pour remettre au goût du jour nos traditions, avec un bœuf bourguignon, une blanquette de veau, de la brandade de morue, un hachis Parmentier ou un poulet chasseur, en gardant l'essence du goût. Dans un avion, il y a des contraintes avec des mets faits à l'avance et refroidis, puis réchauffés sur place, en altitude. Je me souviens que ma grand-mère me disait qu'une daube de bœuf est toujours meilleure lorsqu'elle est réchauffée, 48 heures après...

## ● QUEL EST VOTRE RÉGIME POUR GARDER LA FORME ?

Me lever tous les matins en me disant que j'ai la chance de faire un métier magique, et que je vais encore donner du plaisir aux gens. C'est ça qui me fait plaisir à moi-même et qui me donne la patate.

## ● VOUS PICOREZ ENTRE LES REPAS ?

Ah oui, c'est une catastrophe ! Je ne fais aucun repas, je grignote tout le temps. C'est le mal du cuisinier, on est gourmand et on goûte à tout ! Le matin, j'arrive à 7 heures au Comptoir, je goûte un morceau de croissant pour voir s'il est bien cuit. À midi, c'est le fond de veau pour vérifier qu'il est bien assaisonné ou que la carotte est bien cuite. Je n'ai pas un équilibre de table en semaine, mais l'envie de savoir si ce que je cuisine est bon.

## ● C'EST FACILE DE TRAVAILLER EN FAMILLE ?

Il y a parfois un peu de tension, mais c'est une telle joie de voir que mes enfants, mon neveu et mon frère m'ont rejoint ! J'éprouve une grande fierté à travailler avec les miens et les gens que j'aime.

## ● COMMENT LUTTEZ-VOUS CONTRE LA MALBOUFFE ?

Lors de mes achats quotidiens, j'essaie de faire les bons gestes dans un souci de qualité. Je répète à qui veut l'entendre que bien manger, c'est bon pour la santé, mais aussi pour le moral. Je veux surtout démocratiser la cuisine en expliquant que n'est pas forcément difficile, que c'est à la portée de chacun.

## ● ÊTES-VOUS CONTRE LES BURGERS ?

Mais pas du tout, dans mes bars à apéro, on en sert. Le fait est que ce n'est pas dans notre culture, on peut s'amuser avec ça de temps en temps, mais là, on en trouve dans 90 % des restaurants. Je trouve ça ridicule : en France, on a suffisamment de recettes extraordinaires qui peuvent s'adapter à la vente à emporter. Soyons fiers de nos racines avant d'aller chercher des recettes ailleurs !

## ● VOTRE FRANC-PARLER NE VOUS JOUE-T-IL PAS PARFOIS DE MAUVAIS TOURS ?

Je dis ce que je pense, c'est ma façon de vivre. Du coup, je me fais des ennemis et souvent critiquer par des gens qui ne font rien et qui ne prennent aucun risque. Trop facile !

## ● QU'Y A-T-IL DANS VOTRE NOUVEAU LIVRE ?

Dans « La Cuisine d'Auguste Escoffier », coécrit avec Christian Constant avec lequel j'ai travaillé pendant dix ans au Ritz, on a repris 600 des 2 500 recettes originales de ce grand chef. Et on les a réécrites afin de les rendre plus lisibles par le grand public. J'espère qu'elles vont donner aux gens l'envie de cuisiner. ■

Retrouvez son univers gourmand sur [Hotel-paris-relais-saint-germain.com](http://Hotel-paris-relais-saint-germain.com)

## « La Cuisine d'Auguste Escoffier »

Coécrit avec Christian Constant, ce livre dépoussièrera les grands plats de la tradition française. Du coup, la cuisine d'Auguste Escoffier en est encore meilleure !  
Éd. Michel Lafon, 29,95 €.

## Le chef en dates

Le chef de file de la bistronomie est né à Pau, le **7 décembre 1964**.

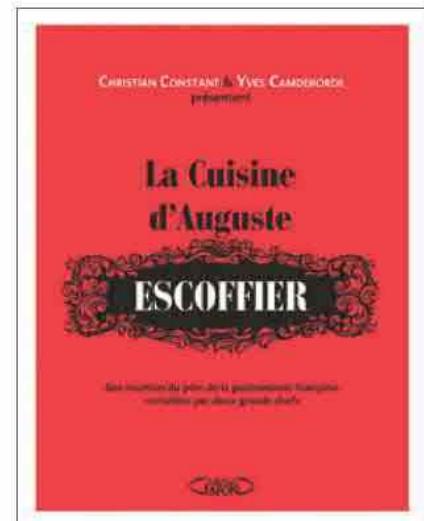
Après un CAP de cuisine, il fait son apprentissage dans de grandes maisons comme le Ritz, la Tour d'Argent et le Crillon.

C'est en **1992** qu'il s'installe au restaurant La Régalade, à Paris.

En **2005**, Yves Camdeborde devient hôtelier-restaurateur au Relais Saint Germain, au carrefour de l'Odéon.

**2010** est une année très médiatique pour le chef qui sera juré dans l'émission « MasterChef ».

**2016** signe l'expansion de son groupe avec l'ouverture de 2 nouveaux lieux, L'Avant-Comptoir de la Terre et L'Avant-Comptoir de la Mer.





# LA CUISINE AU COIN DU FEU

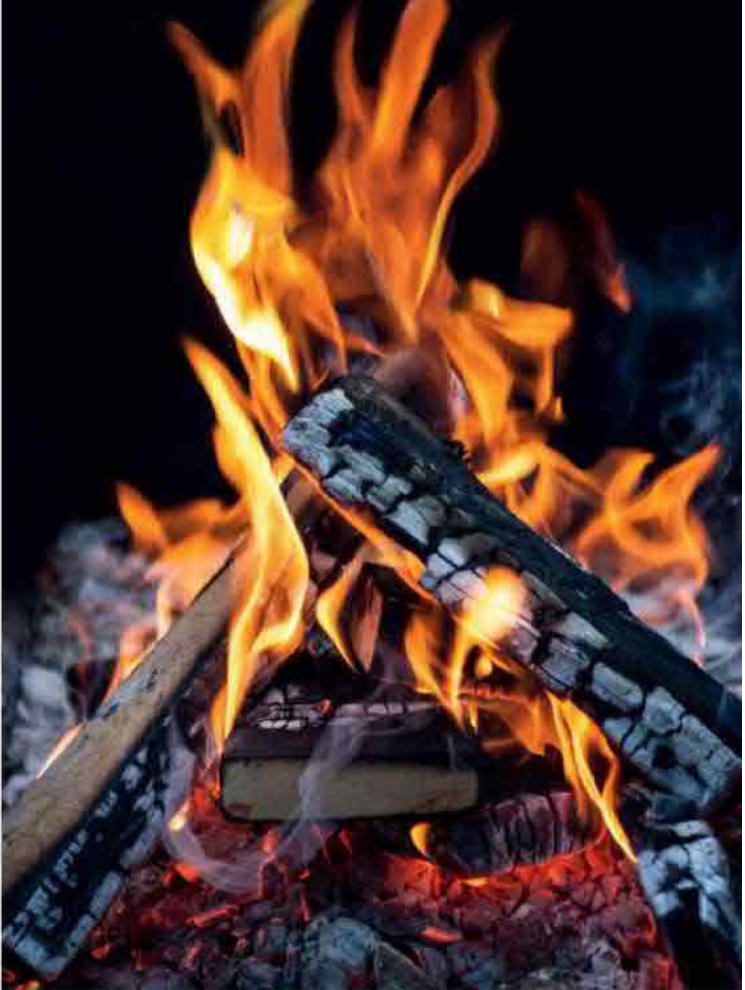
**DES RENDEZ-VOUS GASTRONOMIQUES AUX SOMMETS**

NOUS SOMMES EN PLEINE SAISON DES RACLETTES, FONDUES, POMMES DE TERRE FARCIÉS ET AUTRES SPÉCIALITÉS DÉGOULINANTES DE FROMAGE ET DE GOURMANDISE. MAIS LA GASTRONOMIE DE MONTAGNE, C'EST AUSSI TOUT UN ART DE VIVRE, CELUI DES FEUX DE BOIS QUI CRÉPITENT ET DES SOIRÉES À JOUER AUX CARTES EN SIROTANT THÉ OU VIN CHAUD. Par Magali Kunstmann-Pelchat

**N**ous ne pouvions réaliser ce dossier spécial « cuisine au coin du feu » sans mettre le fromage à l'honneur ! Plutôt devrions-nous dire les fromages, car c'est bien là le secret de plats de montagne réussis : la qualité et la diversité des fromages sélectionnés. C'est pourquoi, dans le dossier recettes à suivre, nous proposons aux fins palais de faire fondre quelques morceaux de comté, cantal vieux, roquefort ou camembert AOP. Bien sûr, tous ces fromages sont interchangeables à l'envi, à condition de remplacer une pâte dure par une autre pâte dure et une pâte molle par un autre fromage bien coulant. C'est aussi l'occasion, pourquoi pas,

d'une escapade à la ferme, où vous pourrez choisir des fromages régionaux frais pour réaliser vos bons petits plats.

La cuisine de montagne, c'est aussi celle des soupes et des plats en sauce. Pourquoi on les adore ? Parce qu'on peut les servir en plat unique. Les potées et autres garbures se servent avec de beaux morceaux de légumes (ce serait dommage de les mixer !) et quelques croûtons de pain (aillés pour les amateurs). Ajoutez sur la table une belle miche de pain de campagne pour saucer, et le tour est joué ! On les prépare la veille ou le matin avant le départ en balade. Une fois réchauffées au feu de la cuisinière à bois, elles embaument la maison et nous livrent toutes leurs saveurs. La soirée peut commencer...



## Envie de découvrir le fromage de Bagnes ?

Spécialité des Alpes, ce fromage à pâte dure fait partie des fleurons de la gastronomie suisse. Son goût unique ravira les amateurs de produits de caractère. Rendez-vous en page 78 pour découvrir les secrets de sa fabrication artisanale.





## Bœuf au vin rouge et aux champignons, purée de pomme de terre et de panais

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 4 h 30

**Pour le bœuf :** 1 kg de collier de bœuf | 150 g de lard | 150 g d'échalotes | ¼ de céleri-rave | 2 branches de céleri | 2 carottes | 150 g de champignons de Paris | 1 bouquet garni (persil, laurier, thym, romarin et sauge) | 50 g de beurre | 50 cl de vin rouge | Bouillon de bœuf | 3 c. à soupe d'huile d'olive | 2 c. à soupe de concentré de tomate | Sel et poivre  
**Pour la purée :** 750 g de panais | 750 g de pommes de terre | 2 gousses d'ail | 20 cl de lait | 100 g de beurre

1. Préchauffez le four à 140 °C (th. 4/5). Détaillez grossièrement le bœuf en cubes, puis pelez et découpez en tronçons les carottes et le céleri-rave.
2. Faites revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive les légumes découpés, les échalotes coupées en deux et le lard finement tranché. Ajoutez les cubes de viande et faites revenir le tout jusqu'à obtenir une coloration dorée. Versez ensuite le concentré de tomate et salez. Mélangez, versez 10 cl de vin puis laissez réduire.
3. Lavez et détaillez les champignons et les branches de céleri, ajoutez-les à la préparation. Remplissez la cocotte avec le reste du vin, puis déposez le bouquet garni avec un peu de sel et de poivre. Versez le bouillon jusqu'à immerger la viande aux trois quarts et laissez mijoter sur

feu doux pendant 4 heures. Pendant la cuisson, rajoutez du bouillon si besoin et remuez de temps en temps.

4. Préparez la purée : épluchez les pommes de terre et les panais et faites-les cuire ensemble 20 minutes dans un grand volume d'eau salée.
5. Écrasez à l'aide d'un presse-purée, assaisonnez et ajoutez les gousses d'ail pressées. Incorporez le beurre et mélangez bien. Versez le lait et mélangez jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
6. Lorsque le bœuf est bien cuit et se détache suffisamment, retirez la cocotte du feu. Ajoutez quelques morceaux de beurre et mélangez. Servez immédiatement avec la purée. Si vous décidez de réaliser cette recette la veille, réchauffez directement dans la cocotte.

## Fondue au fromage et jambon

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 10 min

**500 g de talon de jambon | 1 gousse d'ail | 600 g de comté | 600 g d'emmental | 75 cl de vin blanc sec**

**450 g de pain de campagne | 3 pincées de féculle de maïs | Muscade | Sel et poivre**

**1.** Écroûtez les fromages et taillez-les en lamelles fines.  
**2.** Frottez l'intérieur d'un poêlon avec la gousse d'ail.  
**3.** Versez le vin dans le poêlon et faites-le chauffer sur feu doux. Ajoutez la féculle de maïs et délayez-la en fouettant. Ajoutez alors les lamelles de fromages et faites-les fondre en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois. Maintenez une petite ébullition pendant 3 minutes puis retirez du feu.

**4.** Taillez le pain de campagne et le jambon en petits cubes réguliers.  
**5.** Posez le poêlon sur un réchaud au centre de la table. Rectifiez l'assaisonnement avec sel, poivre et muscade. Piquez les morceaux de pain avec le jambon sur des brochettes et trempez-les dans le fromage fondu.



### Conseil

**Vous pouvez réaliser votre fondue avec du gruyère, du beaufort, du cantal... et même du gouda.**

## Pommes de terre farcies au fromage frais

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min • Cuisson 40 min

**8 belles tranches de saumon fumé • 16 pommes de terre à chair fondante type monalisa • 1/2 bouquet d'aneth  
500 g de cream cheese type Philadelphia • 2 c. à soupe de câpres au vinaigre • Poivre blanc du moulin**

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Lavez les pommes de terre et emballez-les dans une feuille d'aluminium. Déposez-les dans la plaque du four et enfournez pour 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.
2. Fouettez le cream cheese à la fourchette et poivrez-le

bien. Ajoutez les câpres égouttées et mélangez délicatement. Effeuillez l'aneth et incorporez-la.

3. Découpez le saumon en petites lanières.
4. Déballez les pommes de terre et incisez-les. Garnissez-les de cream cheese et de lanières de saumon.





## Soupe montagnarde

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 50 min

**4 pommes de terre | 4 navets | 2 oignons rouges | 2 beaux poireaux | 2 branches de céleri  
1 gousse d'ail | 1 bouquet garni | 1 l de lait entier | 50 g de cantal vieux  
30 g de beurre | 2 c. à soupe d'huile | 1 c. à soupe de farine | Sel et poivre**

1. Pelez les oignons, les pommes de terre et les navets. Effilez les branches de céleri. Coupez les pommes de terre et les navets en petits cubes. Émincez les oignons, le céleri et les poireaux. Écrasez la gousse d'ail sans la peler.
2. Faites fondre le beurre avec l'huile dans une grande cocotte. Faites-y revenir les oignons, le céleri et la gousse d'ail à feu doux en remuant. Ajoutez les poireaux, les pommes de terre et les navets. Poursuivez la cuisson à feu doux 5 minutes

- en remuant. Salez et poivrez. Saupoudrez de farine, mélangez pendant 2 minutes sans laisser roussir.
3. Mouillez avec le lait, ajoutez le bouquet garni. Mélangez et portez à ébullition. Baissez le feu et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 40 minutes.
4. Coupez le cantal en copeaux à l'aide d'un Économe. En toute fin de cuisson, ajoutez dans la soupe les copeaux de cantal et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement. Répartissez la soupe dans des bols. Servez très chaud.



## Fondue au chèvre, au miel et au thym

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 15 min

1 gousse d'ail | 1 brin de thym frais | 800 g de tomme de chèvre | 1 l de vin blanc sec

1 c. à soupe de Maïzena | 1 c. à café de miel | Sel et poivre du moulin

Pour les crêpes roulées : 1 blanc de poireau | 100 g de fromage de chèvre frais | 2 galettes de sarrasin

**1.** Lavez et émincez le blanc de poireau, puis faites-le blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.

**2.** Tartinez chaque galette de fromage de chèvre frais et répartissez l'émincé de blanc de poireau. Roulez les galettes et tronçonnez-les.

**3.** Pelez la gousse d'ail et coupez-la en deux. Lavez et séchez le thym.

**4.** Frottez un caquelon avec la gousse d'ail.

Faites-y chauffer 75 cl de vin blanc à feu doux.

**5.** Coupez le fromage en lamelles et incorporez-les dans le vin chaud. Délayez la Maïzena dans le reste de vin blanc, puis versez-le dans le fromage fondu tout en mélangeant.

**6.** Ajoutez le miel et donnez 2 tours de moulin à poivre. Servez la fondue avec des légumes et les roulades de galette.





## Soupe de légumes et croûtons gratinés

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min • Marinade 30 min • Cuisson 45 min

**4 carottes | 2 pommes de terre | 2 petits poireaux | 1 oignon | 50 cl de lait | 1 sachet de gruyère râpé  
50 cl de bouillon de légumes | 3 tranches de pain rassis d'environ 1 cm d'épaisseur  
2 c. à soupe d'herbes de Provence | 2 c. à soupe d'ail en poudre | Huile d'olive | Sel et poivre**

1. Dans un bol, versez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, ajoutez les herbes de Provence et l'ail en poudre. Laissez mariner pendant 30 minutes.
2. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
3. Coupez le pain en petits cubes. Enrobez-les d'huile à l'ail et aux herbes, puis placez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Enfournez-les pour 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.
4. Épluchez, lavez et coupez les carottes en petits cubes. Lavez et émincez finement les blancs de poireau. Épluchez, lavez et coupez en dés les

- pommes de terre. Pelez et hachez l'oignon.
5. Faites revenir l'oignon avec les poireaux dans une cocotte avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez les carottes et les pommes de terre. Remuez. Salez et poivrez. Versez le lait et le bouillon. Laissez cuire pendant 30 minutes à petits frémissements.
  6. Répartissez la soupe dans des bols allant au four. Ajoutez les croûtons à l'ail et aux herbes et parsemez de gruyère râpé. Placez rapidement sous le gril du four, de façon à ce que la surface soit légèrement gratinée. Servez.



## Tarte aux pommes de terre, roquefort et noisettes

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 55 min

**100 g de lardons | 500 g de pommes de terre | 1 oignon | 1 pâte brisée | 200 g de roquefort  
20 cl de crème liquide entière | 75 g de gruyère râpé | 1 poignée de noisettes | Sel et poivre**

1. Étalez la pâte brisée dans un moule et piquez le fond à la fourchette. Récupérez les chutes. Étalez-les et découpez-les en petits carrés. Piquez-les à la fourchette.
2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
3. Épluchez, lavez et coupez en tranches fines les pommes de terre. Plongez-les 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez-les refroidir complètement. Poivrez.
4. Pelez et émincez l'oignon.

5. Faites dorer les lardons et l'oignon dans une poêle pendant 5 minutes, tout en remuant.
6. Disposez la moitié des pommes de terre sur le fond de tarte. Ajoutez les lardons et les oignons, puis recouvrez des pommes de terre restantes. Nappez de crème liquide. Parsemez de roquefort émietté et de noisettes concassées. Terminez par le gruyère râpé. Disposez les carrés de pâte brisée sur tout le contour. Enfournez pour 35 à 40 minutes. Servez chaud.

## Potée aux rutabagas et aux boulettes de viande

POUR 4 PERSONNES • Préparation 35 min | Cuisson 45 min

**450 g** de viande de porc hachée | **750 g** de rutabagas | **500 g** de pommes de terre | **1 carotte**  
**1 oignon jaune** | Quelques brins de persil plat | **40 g** de margarine  
**60 cl** de bouillon de légumes | **1 c.** à café de moutarde | Sel et poivre

1. Mélangez la moutarde avec la viande. Salez, poivrez et façonnez des petites boulettes.
2. Épluchez l'oignon et coupez-le en petits dés.
3. Faites fondre la margarine dans une casserole antiadhésive. Mettez-y les boulettes et laissez-les légèrement dorer de tous les côtés avant d'ajouter l'oignon. Dès que l'oignon est translucide, versez le bouillon à hauteur des boulettes. Faites cuire

- à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.
4. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, les rutabagas et la carotte. Rincez-les et coupez-les en dés. Ajoutez ces légumes et couvrez à nouveau de bouillon. Salez et poivrez, puis laissez mijoter encore pendant 20 minutes dès l'ébullition.
5. Avant de servir, hachez le persil et saupoudrez-en la potée.





## Camembert rôti aux figues

POUR 2 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 20 min

200 g de figues fraîches | 1 petit bouquet de thym et de romarin

2 petits camemberts fermiers au lait cru | 30 g de beurre | 3 c. à soupe de miel

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Déballez les camemberts puis remettez-les dans leurs boîtes. Grattez le dessus des fromages et entailler les deux avec un couteau tranchant. Parsemez de thym et de romarin effeuillés. Refermez les boîtes. Placez-les sur une plaque, enfournez pour 20 minutes.

2. Pendant ce temps, lavez les figues et coupez-les en quartiers. Faites chauffer le beurre dans une casserole et ajoutez les quartiers de figue. Mélangez 5 minutes sur feu moyen puis versez le miel. Mélangez et réservez au chaud.

3. Retirez les fromages du four et servez-les aussitôt avec les figues et quelques morceaux de pain frais.





## Salade d'hiver aux croûtons et fromage frais

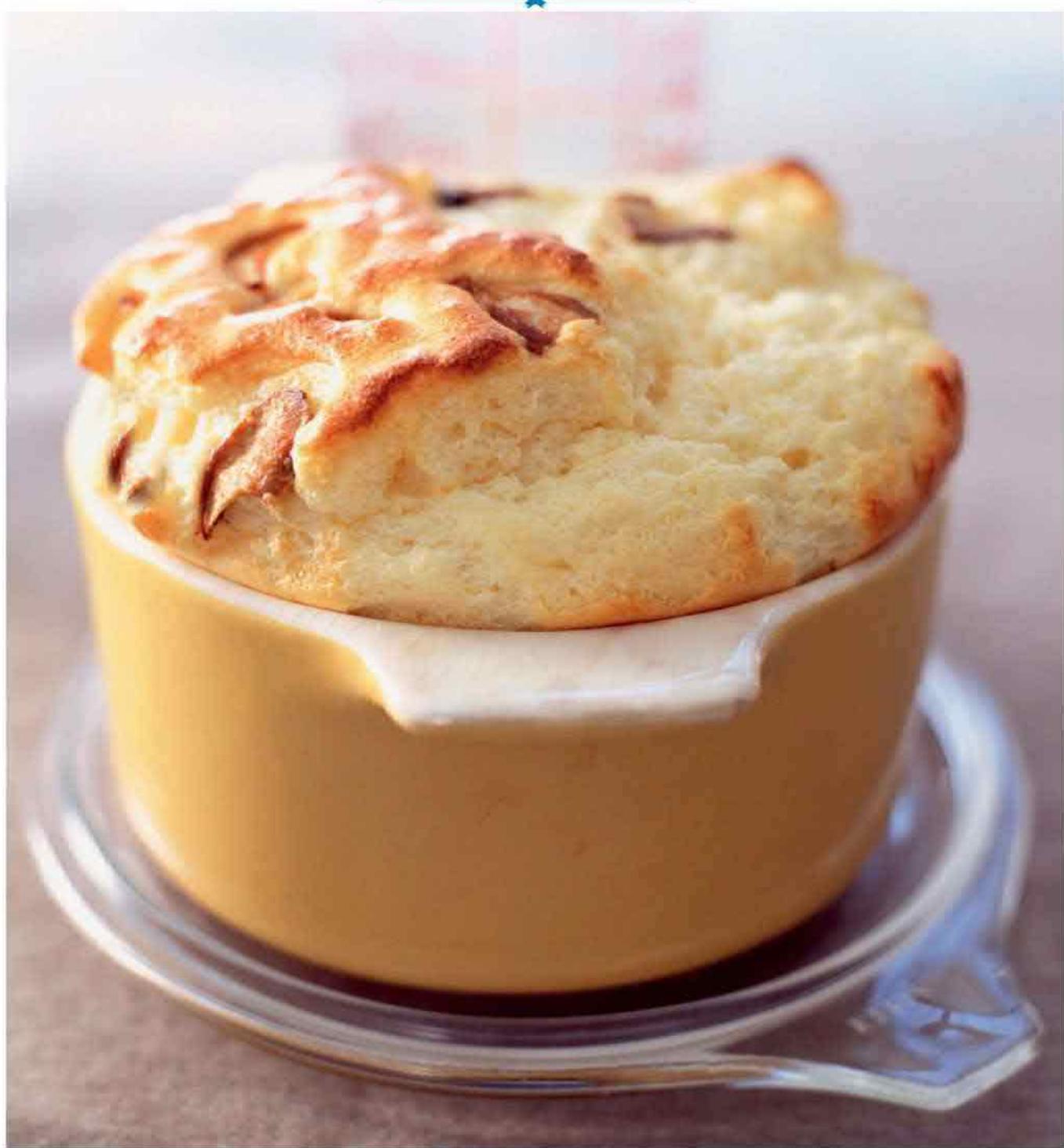
POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 5 min

**1** laitue **1** petit bulbe de fenouil **1/2** grenade **80 g** de pousses d'épinards **1** citron bio (jus et zeste finement râpé)  
**1/2** gousse d'ail **200 g** de fromage frais **150 g** de yaourt **30 g** de parmesan fraîchement râpé  
**1/2** pain de campagne **3** anchois **6 c.** à soupe d'huile d'olive **Fleur de sel** **Sel et poivre**

1. Préparez la sauce : pelez, dégermez et hachez finement l'ail. Pilez-le avec les anchois. Ajoutez le yaourt et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le parmesan râpé ainsi que le jus et le zeste du citron. Salez légèrement et poivrez.
2. Détaillez le pain en cubes. Chauffez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle, faites-y

dorer les cubes de pain de tous les côtés pendant quelques minutes. Réservez sur du papier absorbant et parsemez de fleur de sel.

3. Lavez et essorez la salade et les pousses d'épinards. Émincez finement le fenouil. Récupérez les graines de la grenade. Mélangez tous les ingrédients et ajoutez la sauce puis, en dernier, le fromage frais.



## Soufflé aux cèpes et au comté

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 1 h 05

**450 g de cèpes** | **1 échalote** | **1 l de lait** | **6 œufs** | **150 g de comté râpé**  
**60 g de beurre** | **60 g de farine** | **1 c. à soupe d'huile d'olive** | **Sel et poivre**

1. Préparez une béchamel : faites fondre le beurre dans une grande casserole. Versez la farine d'un seul coup et faites cuire à feu doux 15 minutes en mélangeant au fouet. Ajoutez le lait en fouettant toujours. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 20 minutes à feu doux.
2. Coupez les pieds des cèpes. Lavez et séchez les têtes et émincez-les. Pelez et hachez l'échalote. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'échalote et les champignons. Salez, poivrez et laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau des champignons.

3. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Réservez les blancs au frais. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Beurrez et farinez un moule à soufflé. Ajoutez à la béchamel les champignons puis les jaunes d'œufs.
4. Montez les blancs en neige très ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation et versez le mélange dans le moule. Enfournez et faites cuire 30 minutes sans ouvrir le four pendant la cuisson. Servez dès la sortie du four.

## Parmentier gratiné au lard

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 1 h

**8 tranches de lard | 1 kg de pommes de terre à chair farineuse | 1 gousse d'ail | 20 cl de crème entière | 10 cl de lait | 80 g de parmesan râpé | ½ c. à café de muscade | Sel et poivre du moulin**

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles fines de 2 mm environ.
2. Dans un bol, mélangez la crème, le lait et la muscade. Pressez la gousse d'ail et ajoutez-la au mélange. Assaisonnez à votre convenance et remuez.

3. Déposez 4 tranches de lard dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrez des rondelles de pomme de terre. Salez et poivrez. Répartissez l'appareil à base de crème puis saupoudrez de parmesan. Déposez les tranches de lard restantes sur le dessus.
4. Enfournez pour 1 heure environ et dégustez bien chaud.





## Le temps d'un dîner esprit montagnard

# Osez des vins fringants pour compagnons de cordée

LA CUISINE DE MONTAGNE, OÙ FROMAGES, SOUPES ET CHARCUTERIES TIENNENT UNE BONNE PLACE, S'ACCORDE LE PLUS SOUVENT AVEC LES CRUS FINS, FRAIS ET ALLÈGRES PRODUITS DANS LES PARAGES, NOTAMMENT EN SAVOIE, DANS LE JURA ET JUSQU'EN ALSACE. Par Florent Leclercq

Aider les organismes à lutter contre le froid et à supporter les efforts répétés, tout en les régalant à partir des produits qu'on trouve dans les hautes vallées, voilà tout l'esprit de cette cuisine originale et roborative, simple et savoureuse. Il lui faut des vins qui soient au diapason, ni trop corsés, ni trop plats. Illustrant une fois de plus la mystérieuse règle de l'« accord local », les plus indiqués proviennent des cépages du cru. Assez peu répandus en dehors de ces régions, ils offrent de belles découvertes aux amateurs et composent eux aussi le goût inimitable et persistant de ces pays perdus et enchanteurs. Parmi eux, des blancs fins et séduisants, bénéficiant d'une maturité

précoce et qui se marient idéalement aux fromages de ces régions et aux plats dont ils constituent la base. Si les rouges ont un peu plus de mal à atteindre leur plénitude, il y en a des souples et fruités qui font aussi merveille avec ces mets typés mais pas trop relevés. La sélection proposée priviliege des vins à la fois aromatiques et pas trop puissants, assez vifs et légers pour réussir une belle ascension gourmande avec ces recettes mitonnées dans les alpages.

### **Les crus de Savoie, garants des secrets de ses lacs**

Sur les rives des lacs, les blancs prospèrent. Le cépage le plus courant est la jacquère qui donne les crus d'apremont et des abymes. Il est souvent associé au chardonnay.

Exigeante et délicate à cultiver, l'altesse ou roussette donne des vins plus aromatiques, subtils et prenats, qui se dégustent à l'apéritif, sur des entrées, les poissons fins des lacs, avec une fondue ou une tartiflette. On trouve également de la roussanne, appelée ici bergeron, notamment à Chignin où elle confère de l'ampleur aux vins.

Parmi les rouges, certains sont élaborés à partir du pinot noir ou du gamay qui ont été introduits dans la région, mais les plus intéressants proviennent d'un cépage original, la mondeuse. Ces derniers présentent des arômes fruités et légèrement épicés, avec des tanins gourmands pour peu qu'ils soient affinés, et accompagnent suavement des plats de viande, des soupes ou des tommes.

### Les vins du Jura et leur roi jaune

Le vin jaune est le roi des vins du Jura. Élaboré à partir du savagnin et élevé six ans en vieux fûts sans ouillage, c'est-à-dire sans compenser l'évaporation naturelle, il développe un goût « oxydatif » avec une légère amertume et des notes intenses de fruits secs, noix et curry. Il est le compagnon attitré du comté, mais aussi des champignons des bois et du fameux poulet aux morilles et vin jaune. Les côtes-du-jura tirés du savagnin, souvent assemblé au chardonnay, s'accordent idéalement aux fromages de la région, aux viandes blanches et poissons en sauce, ainsi qu'à des soupes un peu relevées. Pinot noir et gamay produisent ici aussi des rouges agréables. Mais les plus remarquables sont issus de deux cépages locaux,

Les vins du jura, frais et légers, subliment les viandes à petit caractère (type viandes blanches), les poissons, mais aussi un plateau de fromages.





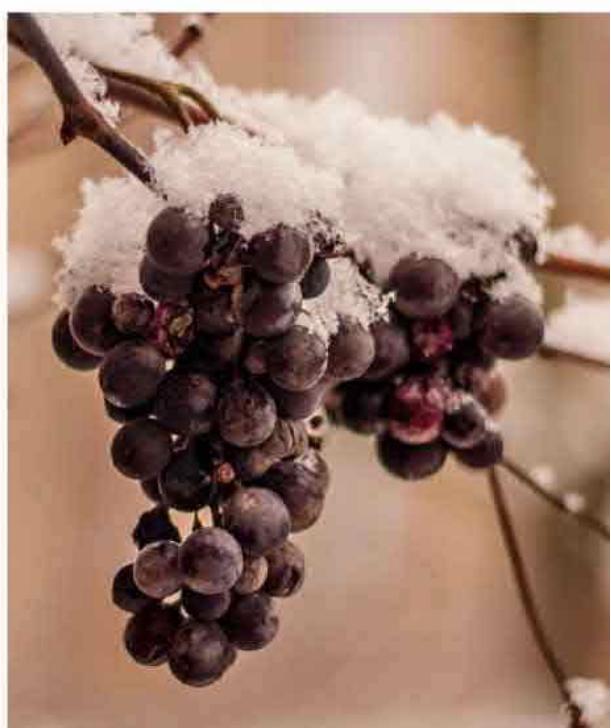
Un verre de riesling, c'est l'assurance d'un accord parfait avec tous les grands classiques de la cuisine de montagne, type raclette et fondue.

le trousseau, à l'origine de vins denses et de garde, qui s'harmonisent aux viandes rouges et gibiers, et le poulsard (ou plous-sard), plus clair, fruité, léger et charmeur. Ce dernier s'accorde bien avec des plats, entrées, soupes, charcuteries ou fromages à pâte pressée.

### **Les blancs alsaciens intenses**

Sur les coteaux au pied des Vosges, dominant la plaine du Rhin, il est un vignoble qui offre des blancs remarquables, secs ou tendres, avec une belle intensité aromatique et de séduisantes notes minérales. Le premier et le plus polyvalent des cépages alsaciens, le riesling, et les vins qui portent son nom sont un fort bon recours pour accompagner ces recettes montagnardes, comme une fondue au fromage. Secs et fruités, longs en bouche avec souvent une touche minérale, ils font merveille sur ces plats. Dotés d'un peu de douceur, lorsque les baies sont récoltées en surmaturité, ils peuvent alors s'harmoniser à des mets sucrés-salés ou à des fromages gras à pâte persillée. Dans ce cas, il

est aussi possible de s'en remettre à un autre cépage alsacien moins répandu, le pinot gris, naturellement plus doux et complexe, dont l'élégance et la persistance donnent des vins aujourd'hui recherchés.



# Notre sélection

## SAVOIE



**ROUSSETTE DE SAVOIE  
MONTHOUX,  
FLEUR  
D'ALTESSE 2014,  
JEAN PERRIER  
ET FILS**

Tirée uniquement de l'altaise, cépage local fin et savoureux, cette cuvée offre un nez complexe et subtil, avec des notes de fleurs, fruits, épices et rhubarbe, et une bouche nette et équilibrée avec une pointe iodée. Servir à 10 °C

sur fromages et recettes régionales.  
11,70 € la bouteille.



**JONGIEUX  
MONDEUSE  
2015, BARLET  
RAYMOND  
ET FILS**

Issu du seul cépage rouge mondeuse, typique de la Savoie, il se montre frais, ample et fruité, avec des arômes de cassis et cerise noire bien mûrs, romarin, réglisse et violette. Il accompagne joliment des plats peu relevés et des tommes et fromages à pâte pressée.

7,80 € la bouteille.

## JURA



**ARBOIS-  
PUPILLIN  
PLOASSARD  
2015, FRUITIÈRE  
VINICOLE  
DE PUPILLIN**

Produit à partir du ploassard, emblématique de l'appellation arbois-pupillin, il est d'un rouge clair avec des arômes de fruits rouges et des notes fumées, et se révèle frais et fruité en bouche avec des tanins fins. Servir à 16 °C sur charcuterie, mets fumés,

viande blanche ou poisson.  
7,20 € la bouteille.



**ARBOIS  
VIN JAUNE,  
DOMAINE  
ROLET PÈRE  
ET FILS**

Élaboré à partir du savagnin, ce « vin de voile » qui passe six ans dans des vieux fûts fermés, se distingue par un nez intense de fruits secs, épices et noix, avec des notes grillées et minérales, une bouche puissante et une pointe oxydative. Servir à 15 °C sur le comté et les fromages du cru, ou le fameux poulet aux morilles...

29 € la bouteille.

## ALSACE



**SCHERWILLER  
RIESLING 2014,  
DOMAINE  
DUSSOURT**

Ce blanc sec provenant d'un terroir de graves et fermenté en foudre présente un nez fin et floral avec des notes d'agrumes et une bouche fraîche et longue aux notes minérales. Pour une dégustation optimale, servir à 9 °C sur des entrées, poissons, spécialités régionales et fromages frais.  
10 € la bouteille.



**PINOT GRIS  
CUVÉE ALBERT  
2013, DOMAINE  
ALBERT MANN**

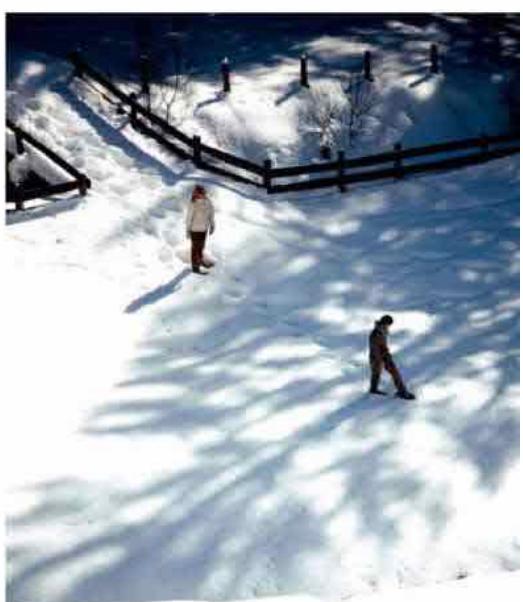
Ce grand cépage alsacien donne des vins fruités, élégants et tendres. Cette cuvée se distingue par ses arômes de fruits frais, ses notes de mirabelle et poire et sa bouche vive, persistante et séduisante. Pour profiter de ses arômes, servir à 11 °C, de l'apéritif au dessert, notamment sur des plats sucrés-salés.



# UNE JOURNÉE AU CHALET



SI DEHORS, IL FAIT UN FROID DE BOUQUETIN, L'ATMOSPHÈRE SE RÉCHAUFFE QUAND IL S'AGIT DE SE RESTAURER. DANS LE SAC À DOS, UN SANDWICH CONSISTANT AU PAIN DE VIANDE ET AU CHOU VIENT SATISFAIRE LES ESTOMACS AFFAMÉS. DE RETOUR AU CHALET, DES BISCUITS FOURRÉS AU CHOCOLAT BLANC ET UNE TARTE AUX POMMES ET NOISETTES ACCOMPAGNENT UN CHOCOLAT BIEN CHAUD. POUR LE DÎNER, DES PETITS FEUILLETÉS À LA RICOTTA SE PRÉPARENT... *Par Caroline Pacreau*



Si les paysages enneigés donnent envie de braver l'hiver, une fois le soir venu, chacun aime se retrouver au coin du feu, pour partager un repas convivial et chaleureux. Il est alors temps de dresser la table... et le menu!



## Sandwich au pain de viande et au chou

POUR 8 À 10 PERSONNES • Préparation 30 min | Repos 1 h | Cuisson 1 h 10

**700 g** de longe de porc hachée | **120 g** de pancetta | **500 g** de chou blanc | **350 g** de chou rouge

**1 œuf** | **30 g** de beurre | **10 cl** de lait | **4** tranches de pain de mie | **8 à 10** pains à sandwich

**2 c. à soupe** d'huile d'olive | **2 c. à soupe** de moutarde de Dijon | Ciboulette | Sel et poivre

**1.** Hachez finement la pancetta et mélangez-la avec le porc haché. Écroûtez les tranches de pain de mie et coupez-les en dés. Faites-les tremper dans le lait, pressez-les et ajoutez-les à la viande. Incorporez ensuite l'œuf et de la ciboulette ciselée. Salez, poivrez et mélangez bien en pétrissant à la main.

**2.** Beurrez un plat à cake allant au four et déposez la viande en pressant bien. Parsemez de petits morceaux de beurre et placez au four à 180 °C (th. 7) pendant 1 h 10. Sortez du four et laissez refroidir sur le plan de travail.

**3.** Tranchez finement le chou rouge puis le chou blanc, réservez-les séparément dans 2 passoires. Salez-les puis laissez-les s'égoutter pendant 1 heure environ. Dans un saladier, rassemblez les deux choux, poivrez, ajoutez l'huile d'olive et mélangez.

**4.** Coupez les pains en deux. Préparez les sandwichs en badigeonnant une moitié de pain avec la moutarde. Ajoutez une belle tranche de pain de viande et recouvrez d'un peu de la préparation au chou. Refermez le sandwich. Dégustez immédiatement.

## Biscuits épices fourrés au chocolat blanc

POUR 10 BISCUITS • Préparation 45 min | Réfrigération 3 h 30 | Cuisson 20 min

**150 g de crème fraîche | 2 œufs | 300 g de chocolat blanc | 100 g de farine | 60 g de cassonade**

**50 g de farine de seigle | 50 g de sucre en poudre | 50 g de farine d'amande**

**50 g d'amandes décortiquées avec la peau | 40 g d'orange confite | 30 g de zeste de citron | 30 g de miel d'acacia**

**Épices diverses (cannelle, muscade, gingembre, anis) | 1/2 c. à café de levure chimique | Sel**

- 1.** Fouettez les œufs avec 1 pincée de sel. Ajoutez le miel, la cassonade et le sucre. Mélangez jusqu'à ce que le mélange devienne bien mousseux.
- 2.** Concassez les amandes décortiquées puis ajoutez-les au mélange. Incorporez la farine d'amande, le zeste de citron et les oranges confites que vous aurez préalablement coupées en petits dés.
- 3.** Ajoutez successivement la farine puis la farine de seigle et enfin la demi-cuillerée de levure chimique. Mélangez bien pour rendre la pâte bien homogène. Incorporez ensuite les diverses épices avec 1 pincée de cannelle, de muscade, de gingembre en poudre et d'anis. Liez le tout à l'aide d'une spatule en bois et laissez reposer 3 heures au frais.

**4.** Réalisez ensuite la ganache au chocolat blanc en le faisant fondre lentement au bain-marie. Dans une autre casserole, chauffez légèrement la crème fraîche, puis versez celle-ci en plusieurs fois sur le chocolat fondu en remuant jusqu'à l'obtention d'une crème. Réservez au frais pendant au moins 30 minutes.

**5.** Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Sortez la pâte à biscuits du réfrigérateur et transvasez-la dans une grande poche à douille. Formez 20 petits disques de 5 cm de largeur sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes.

**6.** Une fois les biscuits refroidis, passez au montage en garnissant un petit disque, côté plat, de ganache au chocolat blanc (à l'aide d'une autre poche à douille avec un petit bec). Refermez ensuite avec un autre disque de biscuit. Renouvez l'opération pour les 9 autres biscuits fourrés. Laissez reposer quelques minutes au réfrigérateur puis dégustez.

SE RÉCHAUFFER,  
AUTOUR D'UN  
COPIEUX GOÛTER





SUBLIMEZ  
LES FRUITS  
DE SAISON

## Tarte aux pommes et aux noisettes

POUR 10 À 12 PERSONNES • Préparation 35 min | Réfrigération 1 h | Cuisson 30 min

**3** reinettes grises du Canada | **1** citron (zeste) | **200 g** de beurre | **3** jaunes d'œufs | **350 g** de farine  
**125 g** de noisettes grillées et pelées | **120 g** de sucre en poudre | **2 c.** à soupe de cassonade | Sel

1. Pour la pâte brisée : mélangez la farine avec le beurre légèrement ramolli et 1 pincée de sel. Hachez grossièrement les noisettes et incorporez-les à la préparation. Réservez-en 100 g pour réaliser le crumble en fin de recette. Malaxez le reste de la pâte, puis ajoutez le sucre en poudre et les jaunes d'œufs. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, puis réservez la boule de pâte dans un récipient. Filmez puis placez au réfrigérateur pour 1 heure environ.
2. Pendant ce temps, pelez et épépinez les pommes. Coupez-les en gros morceaux puis, dans un bol, ajoutez le zeste de citron râpé et la cassonade. Mélangez bien.

3. Sortez la pâte brisée du réfrigérateur et placez-la sur le plan de travail légèrement fariné. Étirez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, jusqu'à former une pâte de 5 mm d'épaisseur. Beurrez le fond et les bords d'un moule à charnière de 26 cm de diamètre et foncez-le avec la pâte brisée.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Recouvrez le fond de tarte avec les pommes. Récupérez la pâte que vous aviez réservée en début de recette et émiettez le crumble sur les pommes. Enfournez pour 30 minutes. Sortez du four et dégustez tiède avec un chocolat chaud ou une crème fouettée.

## Chaussons feuilletés à la ricotta

POUR 8 CHAUSSONS • Préparation 15 min | Cuisson 25 min

1 œuf | 500 g de ricotta fraîche | 2 pâtes feuilletées

2 c. à soupe de sucre en poudre

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Déroulez les 2 pâtes feuilletées sur le plan de travail et travaillez-les au rouleau à pâtisserie pour les étendre un peu plus. Découpez 4 carrés de pâte et placez-les sur une plaque allant au four couverte de papier sulfurisé.
2. Déposez la ricotta au centre de chaque carré de pâte feuilletée. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Brossez les bords des carrés avec le blanc d'œuf, puis refermez les chaussons en triangle. Façonnez-les soigneusement pour qu'ils tiennent bien à la cuisson.
3. Badigeonnez les chaussons avec le jaune d'œuf battu à l'aide d'un pinceau et saupoudrez de sucre.
4. Enfournez pour 20 à 25 minutes puis dégustez chaud.

LE DINER  
EST SERVI !

Quelques coussins et un plaid posés négligemment sur le canapé, la lumière tamisée, un livre ouvert comme une invitation au voyage dans des contrées enneigées... Bienvenue dans le monde où la montagne a tout bon. Tabouret en chêne et peau de mouton écrue ou noir, 243 €, housse de coussin laine cœur, 55,80 €. Design Angel des Montagnes pour KSL Living United by Design.

# Ma déco d'altitude

ET SI ON ADAPTAIT SA DÉCO À LA SAISON ? LE TEMPS EST PROPICE À L'AMBIANCE COCOON D'UN CHALET DE MONTAGNE : MATIÈRES BRUTES, DU BLANC, QUELQUES ACCESSOIRES EN ARDOISE, DES BOUGIES À DÉFAUT DE FEU AU COIN DE LA CHEMINÉE... UNE INVITATION DANS UN DÉCOR RÉSOLUMENT ALPIN QUI NE SE REFUSE PAS. *par Margot Dobrská*



#### Scandinave

**Coupe en bois blanc Nature,**  
29,99 €, Maisons du Monde.

#### Boule de laine

**Minimouton Copain en bois et laine,**  
réalisée par des artisans tunisiens, 25 €,  
Mamamushi pour La Boutique Éphémère.

#### Brut

**Planche à découper en aulne**  
massif et poignée en cuir, 40 €,  
KSL Living United by Design.



#### Nordique

**Coussin impression sur**  
coton, 7,99 €, H&M.

#### Ambiance assurée

**Ensemble de deux photophores,**  
bouleau et verre, 35 €, Côté Table.

#### Bohème chic

**Tabouret 100 % pure laine, pieds**  
en bois, 179 €, Léo Le Pirate.



#### Création artisanale

**Bols en grès crème faits à la main** par Émilie Pedron, 24 €, Neëst.



#### Matière brute

**Dessous de plat en bois,**  
6 € (Ø 25 cm), Zoé Confetti.



#### Envie de nature

**Bougeoir Cerf en verre et tissu,**  
4 € (h. 8 cm), Zoé Confetti.

# L'os à moelle

Il suffit de se lancer pour l'adorer !

RÉPUTÉ AUTANT POUR SON GOÛT SUBTIL DE NOISETTE ET DE VIANDE GRILLÉE QUE POUR SON FONDANT INCOMPARABLE, L'OS À MOELLE NE LAISSE PAS INDIFFÉRENT : ON ADORE OU ON DÉTESTE ! NOUS, FORCÉMENT, ON CRAQUE COMPLÈTEMENT... Par Alice Lemoussu

## C'est quoi exactement ?

Principalement le tibia du bœuf ou du veau, un os long et creux rempli de moelle osseuse. On trouve donc l'os à moelle dans le jarret. Celui de veau est réputé pour sa très grande finesse.

## À l'achat

L'os à moelle s'achète « nu » (mais pas vide : ouvrez l'œil !) ou avec le jarret (également appelé gîte pour le jarret arrière du bœuf). Dans ce dernier cas, il donne l'occasion de cuisiner un plat mijoté, un pot-au-feu de bœuf ou un osso-buco de veau, par exemple. Nu, il constitue une excellente entrée ou un plat léger. Comptez, par personne, un os à moelle de veau pour une entrée, deux de veau ou un de bœuf pour un plat.

## Côté santé

Avec 600 kcal aux 100 g, autant dire que la moelle est une bombe calorique à manger occasionnellement ! Pour l'alléger, mieux vaut la cuire au bouillon ou encore la pocher avant de la rôtir ou de la griller. Le gras se délite alors en partie dans l'eau de cuisson. Le bouillon doit dès lors être nécessairement dégraissé avant d'être consommé.

## Conservation et préparation

L'os à moelle se conserve peu de temps, 2 à 3 jours maxi dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Vous pouvez le congeler cru ou cuit. Avant cuisson, les os à moelle sanguinolents gagnent à être dégorgés dans de l'eau froide pendant 12 à 24 heures.

## RECETTES EXPRESS

### Os à moelle de bœuf en bouillon

POUR 4 PERSONNES

Préparation 10 min Cuisson 45 min

8 os à moelle de bœuf  
3 carottes | 2 poireaux  
1 ou 2 navets, selon la grosseur  
1 branche de céleri  
1 oignon piqué de 2 clous de girofle  
Gros sel et poivre en grains

1. Lavez, pelez et coupez les carottes, navets et poireaux en morceaux réguliers.
2. Déposez-les dans une cocotte. Ajoutez le céleri, l'oignon, salez et poivrez. Recouvrez d'eau. Portez à ébullition.
3. Enfoncez quelques grains de sel dans la moelle. Ajoutez les os dans le bouillon frémissant.
4. Laissez cuire à frémissements pendant 45 minutes. Dégustez les os tels quels ou avec le bouillon préalablement dégraissé.

### Tartine d'os à moelle de veau

POUR 2 PERSONNES

Préparation 10 min Cuisson 30 min

4 os à moelle de veau coupés dans la longueur  
4 tartines de pain  
Fleur de sel et poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).
2. Déposez les os dans un plat à four. Parsemez la moelle de fleur de sel.
3. Enfournez pour 30 minutes. Pendant ce temps, faites griller les tartines au grille-pain.
4. Lorsque la moelle est tendre sous la pointe d'un couteau et avant qu'elle ne se liquéfie, retirez le plat du four.
5. Ôtez la moelle de chaque os et déposez-la sur les tartines grillées.
6. Poivrez et servez aussitôt à l'apéro ou en entrée.

## À table !

S'il est pané puis frit à l'huile aux États-Unis, en France, l'os à moelle est traditionnellement cuit dans un bouillon de légumes ou de viande (celui du pot-au-feu, par exemple) et, pour les amateurs de « sensations fortes », rôti au four ou grillé. Rôti ou grillé, l'os doit être coupé dans la longueur. Poché dans un bouillon frémissant, l'os est présenté en rondelles et ne donne pas le meilleur de lui-même avant trois quarts d'heure de cuisson. Dans tous les cas, dégustez la moelle sur une tartine de pain grillé, parsemée de poivre et de fleur de sel, ou encore dans un gratin de cardons, comme à Lyon. L'os à moelle se marie également bien avec une entrecôte grillée, un poisson en matelote... Les amateurs apprécieront aussi l'os à moelle cru, mais ça reste très confidentiel !

# En croûte

## *et plein de surprises*

TOURTE MORVANDELLE, PÂTÉ PANTIN, BRESSAN, LORRAIN... LES NOMS NE MANQUENT PAS... ET LES SPÉCIALITÉS EN CROÛTE NON PLUS. TOUR D'HORIZON NON EXHAUSTIF. Par Alice Lemoussu

**L**es plats en croûte ne datent pas d'hier. Au Moyen Âge, c'était une façon de protéger (de la cuisson et du transport) une farce de viande, de volaille, de poisson, de gibier... sous une épaisse pâte dont on se débarrassait au moment de la dégustation. Les « pâtisseries », comme on les appelait, étaient très prisées lors des repas seigneuriaux, et il était de bon ton d'en offrir en voyage.

### Rustique et raffiné

Tourtes et feuilletés de viande ou de légumes, poisson en croûte de sel..., les plats en croûte sont aujourd'hui des mets traditionnels, tantôt rustiques, comme le pâté aux pommes de terre du Bourbonnais ou la tourte morvandelle, tantôt sophistiqués et réservés aux repas de fête, comme le bœuf Wellington. Et que dire du pâté en croûte, cette spécialité si franchouillarde qui compte autant de recettes que de régions, voire de cuisiniers ?

### Tour de France des spécialités

Pâté bressan à base de porc et de veau aux pistaches, pâté nîmois au porc, au veau et à la duxelles de poireau, carotte et champignon, pâté lorrain aux viandes de porc et de veau marinées dans du vin blanc de Moselle, ou sa version alsacienne avec du vin de la région..., le pâté en croûte est élaboré au

canard à Amiens, au perdreau, au faisan ou au canard à Chartres, aux alouettes à Pithiviers, au mouton, aux épices et au sucre à Pézenas. En Poitou-Charentes, on confectionne même un pâté spécialement pour Pâques, composé d'une farce de veau et/ou de porc hachés, salés, épicés et parfumés au cognac et, au milieu, sur toute la longueur, d'œufs durs, le tout abrité sous une pâte briée bien dorée.

### Un jeu de saveurs et de textures

Selon les régions, les recettes diffèrent mais elles ont toutes un point commun, elles mêlent le fondant de la farce, la mâche de morceaux entiers, la fraîcheur d'une belle gelée et le croquant de la pâte feuillettée, briée ou sablée, selon les spécialités. Les ingrédients sont aussi bien simples que nobles, mais toujours savoureux et de qualité. Certes, la recette est souvent longue... mais à la hauteur de l'attente.

### Le Championnat du monde de pâté-croûte

Depuis 2009, en France, un Championnat couronne le meilleur pâté en croûte du monde. Cette année, c'est Jérémie Delore, jeune chef de partie à La Ferme du Poulet, à Villefranche-sur-Saône (Rhône), qui a su ravir le jury composé de chefs étoilés, de Meilleurs Ouvriers de France et de personnalités du monde de la gastronomie, avec son pâté en croûte de volaille de Bresse, ris de veau mariné au gène (mout de raisin), foie gras de canard, noisettes et gelée au gène. Une merveille !

## Rôti de veau en croûte feuilletée

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 45 min

1 rôti de veau de 800 g environ | 5 feuilles de sauge

2 branches de basilic | 1 jaune d'œuf

1 rouleau de pâte feuilletée rectangulaire

1 c. à café de tapenade | Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Eeffeuillez le basilic, hachez les feuilles de basilic et de sauge puis mélangez-les avec la tapenade.
2. Étalez la pâte feuilletée sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Posez le rôti dessus et étalez la préparation aux herbes sur la viande, salez et poivrez. Enveloppez avec la pâte feuilletée sans fermer complètement. Badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf battu, puis enfournez pour 45 minutes.
3. Lorsque le rôti en croûte est bien doré, laissez-le reposer quelques minutes, puis découpez-le et dégustez immédiatement avec une salade verte.



## Tourte au poulet et aux salsifis

POUR 8 PERSONNES • Préparation 35 min | Cuisson 45 min

**700 g** de blancs de poulet | **600 g** de salsifis | **2** gousses d'ail | **1** dizaine de branches de persil plat

**2** pâtes feuilletées prêtes à l'emploi | **30 cl** de crème fraîche | **20 g** de beurre

**1** jaune d'œuf | **1 l** de bouillon de légumes | **1 c.** à soupe de fond de viande | Sel et poivre

1. Épluchez les salsifis à l'aide d'un Économe (et de gants de cuisine car l'opération noircit les mains) puis lavez-les. Séchez-les et coupez-les en bâtonnets de 5 cm environ.
2. Portez le bouillon de légumes à ébullition et plongez-y les salsifis environ 12 minutes (selon la grosseur).
3. Pendant ce temps, découpez les blancs de poulet en morceaux. Épluchez l'ail et émincez-le. Faites-le dorer dans une poêle avec le beurre. Ajoutez les morceaux de poulet. Faites-les dorer 5 à 6 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

4. Égouttez les salsifis, mélangez-les délicatement au poulet, ajoutez la crème fraîche, le fond de viande et le persil ciselé. Salez, poivrez et laissez cuire 3 minutes.
5. Beurrez une tourtière et foncez-la avec une pâte feuilletée. Recouvrez-la avec le mélange poulet et salsifis, puis recouvrez l'ensemble avec la deuxième pâte. Soudez bien les bords.
6. Badigeonnez le dessus de la tourte avec le jaune d'œuf, puis réalisez des stries ou une petite cheminée. Enfournez pour 30 minutes puis servez bien chaud.





## Bar en croûte feuilletée

POUR 4 PERSONNES • Préparation 1 h | Réfrigération 1 h | Cuisson 25 min

**2 bars entiers sans la peau, vidés et nettoyés, arête centrale retirée | 2 jaunes d'œufs**

**1 kg de pâte feuilletée en 4 morceaux de 250 g chacun**

**Pour la farce : 150 g d'œufs de saumon | 3 petites quenelles de brochet | 1 échalote | 3 brins de persil plat**

**3 brins de cerfeuil | 3 tiges de cresson | 2 brins de thym | 80 g de beurre doux | 2 c. à soupe de crème | Sel et poivre**

**1.** Mixez tous les ingrédients de la farce sauf les œufs de saumon. Incorporez-les en dernier. Salez légèrement et poivrez. Garnissez les poissons de farce. Refermez-les puis séchez-les.

**2.** Délayez les jaunes d'œufs avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Étalez les 4 morceaux de pâte feuilletée en 4 rectangles de la taille des poissons et de 3 mm d'épaisseur environ. Déposez chaque poisson sur 1 rectangle de pâte. Badigeonnez le tour du poisson de jaune d'œuf. Posez les 2 pâtes restantes sur les bars en collant la pâte tout autour du poisson. Appuyez

sur le pourtour pour souder. Coupez le surplus de pâte à 2 cm du poisson, en dessinant les nageoires et la queue. Badigeonnez de jaune d'œuf. Décorez la pâte si vous le souhaitez. Dorez une nouvelle fois au jaune d'œuf et réservez au réfrigérateur pendant 1 heure, ou au congélateur pendant 30 minutes.

**3.** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Faites glisser les poissons sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez pour 25 minutes. Servez avec une sauce choron, par exemple.

## Pommes de terre en croûte d'algues

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 20 min

**10** petites pommes de terre à chair ferme (rattes, par exemple) | **2** blancs d'œufs

**250 g** de farine | **125 g** de gros sel gris | **15 g** d'algues déshydratées en paillettes (type dulse, nori ou wakamé)

**1.** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les pommes de terre. Dans une jatte, mélangez la farine, le sel, les algues et les blancs d'œufs. Incorporez progressivement un peu d'eau, jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène mais non collante.

**2.** À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte assez

finement entre 2 feuilles de papier cuisson. Enveloppez chaque pomme de terre d'un disque de pâte, déposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez pour 20 minutes.

**3.** Dès la sortie du four, cassez la croûte d'algues des pommes de terre, retirez-la et servez avec un morceau de beurre et une salade.





## Pâté en croûte traditionnel

POUR 8 PERSONNES • Préparation 2 h 30 | Macération 72 h | Réfrigération 3 h | Cuisson 4 h

**1** jarret de porc de 1,5 kg | **2** pieds de porc de 650 g chacun | **400 g** de graisse de bœuf  
**300 g** de ventrèche de porc sans peau | **300 g** de chair à saucisse | **1** oignon | **1** branche de céleri  
**1** feuille de laurier | **1** œuf | **875 g** de farine | **200 g** de sel de mer | **200 g** de sucre de canne  
**25 g** de sel fin | Cornichons et moutarde | **10** grains de poivre | **1** pincée de macis en poudre

- 1.** Mélangez le sel de mer et le sucre de canne dans un saladier, ajoutez le jarret de porc et frottez la viande pour bien l'assaisonner. Couvrez et réservez 3 jours au réfrigérateur.
- 2.** Le jour même, rincez le jarret à l'eau froide, séchez-le avec du papier absorbant, coupez-le en dés de 5 cm. Mettez les morceaux de jarret, les pieds de cochon, l'oignon épluché et émincé, le céleri coupé grossièrement, les grains de poivre et la feuille de laurier dans un grand faitout et couvrez d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 2 à 3 heures. Égouttez le jarret et les pieds et réservez.
- 3.** Transférez 1 l du bouillon dans une marmite propre et jetez le reste. Remettez la viande. Écumez le gras et faites bouillir 20 à 25 minutes jusqu'à réduction.
- 4.** Sortez la viande et réservez le bouillon. Coupez grossièrement la viande débarrassée de la peau, du gras, des os et des tendons et mélangez-la avec la ventrèche, la chair à saucisse, le macis et 1,5 cuillerée à café de sel. Réservez au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

- 7.** Pour la croûte, mélangez la farine, la graisse de bœuf et le sel dans un grand bol. Ajoutez 55 cl d'eau bouillante et remuez avec une cuillère en bois. Mélangez avec les mains pour en faire une pâte. Abaissez la pâte sur une surface farinée à 8 mm d'épaisseur et coupez dedans 8 cercles de 18 cm de diamètre et autant de 8 cm.
- 8.** Chemisez 8 petits moules à tarte de 7 cm de diamètre et 6 cm de hauteur avec les grands ronds de pâte. Remplissez-les avec le porc en pressant légèrement.
- 9.** Recouvrez chaque moule d'un petit disque de pâte, et pressez les bords avec une fourchette pour fermer. Badigeonnez chacun d'œuf battu avec un pinceau. Taillez les bords, formez une cheminée et enfournez pour 40 à 50 minutes.
- 10.** Chauffez le bouillon de porc réservé dans une casserole sur feu moyen. Mettez un entonnoir dans la première tourte et versez-y doucement le bouillon en attendant avant d'en rajouter. Répétez l'opération avec les autres tourtes. Réservez 2 à 3 heures à température ambiante jusqu'à ce que le bouillon ait figé, puis servez accompagné de cornichons et de moutarde.

CITRON, COMBAVA, PAMPLEMOUSSE,  
MAIN DE BOUDDHA...

# Les agrumes font twister nos papilles

AVANT L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS, LES AGRUMES VIENNENT ÉGAYER NOS DESSERTS PAR LEUR PEPS ET LEURS COULEURS ENSOLEILLÉES. LA TARTE AU CITRON EN EST LA STAR INCONTESTÉE. MAIS C'EST LOIN D'ÊTRE LE SEUL DESSERT AUX AGRUMES. Par Magali Kunstmann-Pelchat



**R**éduits en jus, zestés, confits, cuits en gelée..., les agrumes apportent de la fraîcheur et de la vivacité au plus simple des desserts. Il faut dire que citron, orange, bergamote, combava et compagnie

présentent de multiples qualités. Leur écorce renferme des huiles essentielles aux parfums multiples et puissants, leur jus tantôt acide, tantôt acidulé, peut même parfois se révéler amer. De quoi structurer une mousse, un sabayon, une tarte, un moelleux...



**Le yuzu** nous vient généralement du Japon où il est récolté vert pour son zeste et sa saveur, ou bien à maturité, jaune, pour son jus peu dense et très fruité.



**La bergamote** est une sorte de petit citron bosselé peu juteux qu'on utilise pour ses feuilles ou ses zestes, notamment pour relever une crème ou le thé Earl Grey.



**Le combava**, ce petit agrume vert qui jaunit à maturité, possède un arôme puissant qui n'est pas sans rappeler celui de la citronnelle. On l'utilise plutôt pour son zeste ou ses feuilles.

#### Celui qu'on appelle abusivement pamplemousse

devrait en réalité s'appeler pomelo, selon les botanistes. C'est un hybride entre l'orange et le fruit du pamplemoussier (*Citrus maxima*), le « vrai » pamplemousse, pourtant couramment appelé pomelo !

D'où la confusion générale entre les deux. Le pomelo est plus petit que le « vrai » pamplemousse : de 8 à 15 cm de diamètre pour le premier, contre 10 à 30 cm pour le second. Son écorce, plutôt mince, est jaune ou rose.

Sa chair, très juteuse, variant du jaune au rose, est amère ou sucrée selon les variétés. Quant au « vrai » pamplemousse, il a une écorce très épaisse verdâtre, jaune ou rosée et une chair peu juteuse, acide et amère.

#### L'orange, présente sur les étals tout l'hiver,

est l'un des fruits préférés des Français. De la même famille, l'orange sanguine se caractérise par une peau pigmentée et une pulpe tirant sur le rouge. Le goût doux, sucré, légèrement acidulé de l'orange s'invite volontiers dans une tarte, un moelleux ou une mousse au chocolat. Rien à voir avec l'orange amère, également appelée bigarade, utilisée pour la marmelade d'orange et les alcools comme le Cointreau, le Grand Marnier... qui parfument agréablement les desserts.

#### La main de bouddha

est un agrume étonnant qui ne contient pas ou peu de pulpe, seulement une peau très parfumée et sans aucune amertume. Délicieux confit, il se déguste également cru, zesté ou en jus pour parfumer une crème dessert, par exemple.

**Le citron vert**, bien que de même famille que le citron jaune (celle des rutacées), n'est pas à proprement parler un citron, mais une lime, fruit du limettier. Deux variétés coexistent, à petits fruits, d'origine mexicaine et antillaise, et à gros fruits, de Tahiti ou de Perse. La lime est recherchée pour son jus et sa pulpe, qui apportent fraîcheur et exotisme.

**Le kumquat**, sous ces faux airs d'orange, est de la taille d'une noix. Il se mange entier avec sa fine écorce légèrement amère, cru ou cuit, poché ou confit. Goûteux, il se marie bien avec les épices chaudes.

**Le citron jaune**, fruit du citronnier, est probablement un hybride naturel du cédrat et de la bigarade, elle-même issue du pamplemousse et de la mandarine. En pâtisserie, on l'apprécie pour sa chair juteuse, sa saveur qui oscille entre acidité et amertume, et sa belle robe jaune doré que l'on utilise en zestes frais ou confits.

**Le cédrat** est sans doute l'ancêtre du citron. Sous une écorce épaisse et rugueuse se cache une pulpe verte ou jaune, acide et peu juteuse. Son zeste au parfum très agréable est rarement utilisé frais, mais plutôt confit.

### Crème au chocolat, orange et fleurs

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 35 min | Réfrigération 4 h

1 orange bio | 1 petite barquette de fleurs comestibles | 60 cl de lait entier | 4 jaunes d'œufs  
150 g de chocolat noir à pâtisser | 70 g de sucre en poudre

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Lavez l'orange et râpez finement le zeste.

2. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre avec le lait et le zeste d'orange sur feu doux tout en remuant. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Versez le lait au chocolat et mélangez au fouet.

3. Répartissez la crème dans 6 ramequins. Enfournez au bain-marie pour 30 minutes environ. Retirez les crèmes du four et laissez-les refroidir. Placez-les au frais pendant 4 heures minimum. Au moment de servir, décorez les crèmes de fleurs.



## Astuce

Si vous ne trouvez pas de cédrat, vous pouvez le remplacer par un citron vert.



## Financiers au cédrat

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 15 min

1 cédrat | 140 g de beurre | 4 blancs d'œufs

140 g de sucre glace + un peu pour la finition | 55 g de farine | 55 g de poudre d'amande

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Brossez le cédrat sous l'eau fraîche. Séchez-le et râpez très finement son zeste. Réservez.
2. Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambrée. Retirez-le du feu et laissez tiédir.
3. Fouettez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajoutez le sucre glace en pluie et mélangez bien. Incorporez la poudre d'amande et la farine tamisée. Mélangez avec une spatule en bois.

4. Versez ensuite le beurre tiédi dans la préparation au travers d'une petite passoire. Remuez doucement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. Ajoutez le zeste de cédrat.
5. Beurrez et farinez des petits moules à financier rectangulaires. Remplissez-les aux trois quarts de pâte. Enfournez pour 15 minutes.
6. Sortez les financiers, démoulez-les sur une grille et servez-les tièdes ou froids, poudrés de sucre glace.

## Macarons framboise et citron, crème à la vanille

POUR 24 MACARONS

Préparation 1 h | Réfrigération 1 h 30 | Cuisson 20 min |

Pour la crème à la vanille : 50 cl de lait | 100 g de beurre doux | 6 jaunes d'œufs | 125 g de sucre

30 g de Maïzena | 20 g de farine | 1/2 gousse de vanille

Pour les macarons : 1/2 c. à café de jus de citron | 3 blancs d'œufs | 225 g de sucre glace | 150 g de poudre d'amande

25 g de sucre en poudre | 1 goutte de sirop de framboise | 1 goutte de colorant alimentaire jaune | Sel

Pour la finition : 50 g de fruits rouges mélangés (groseilles, framboises...) | Sucre glace

1. Préparez la crème à la vanille : faites chauffer le lait à feu doux avec la demi-gousse de vanille fendue. Battez les jaunes d'œufs et le sucre au fouet, puis incorporez la farine et la Maïzena. Versez le lait chaud sur le mélange, puis reversez le tout dans la casserole et faites cuire 3 à 4 minutes à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement. Hors du feu, incorporez le beurre coupé en petits morceaux, puis laissez refroidir et placez au réfrigérateur pour 1 h 30 au moins.
2. Préparez les macarons : montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel. Ajoutez le sucre en poudre en continuant de fouetter. Tamisez ensemble le sucre glace et la poudre d'amande. Incorporez délicatement ce mélange aux blancs en neige. Divisez la préparation en 2 parties. Dans l'une, ajoutez le sirop de framboise et mélangez. Dans l'autre, versez

le colorant jaune et le jus de citron et mélangez.

3. Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé. Avec une poche munie d'une douille ronde, dressez des ronds de 6 cm de diamètre de chacune des préparations.

4. Enfournez pour 2 minutes, baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et prolongez la cuisson de 10 minutes. À la sortie du four, versez un peu d'eau entre le papier et la plaque. Laissez tiédir afin que la vapeur décolle les coques.

5. Garnissez la moitié des coques de crème à la vanille à l'aide d'une poche à douille. Assemblez les macarons avec le reste des coques de même couleur.

6. Lavez les fruits rouges. Saupoudrez les macarons de sucre glace et décorez-les de fruits rouges au moment de servir.





## Financier au thé matcha et dôme de lait de coco et de riz au yuzu

POUR 6 PERSONNES • Préparation 35 min | Cuisson 25 min | Réfrigération 2 h

Pour les financiers : 90 g de beurre | 3 blancs d'œufs | 75 g de sucre en poudre | 50 g de poudre d'amande

45 g de farine de riz blanche | 1,5 c. à soupe de thé matcha en poudre | 1 pincée de sel

Pour les dômes au yuzu : 30 cl de lait de coco | 30 cl de lait de riz | 7,5 cl de jus de yuzu

45 g de sucre roux | 4 gouttes d'huile essentielle de yuzu | 1 c. soupe d'agar agar | Thé matcha en poudre pour la finition

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).
2. Préparez les financiers : faites fondre le beurre, battez les blancs d'œufs en neige ferme dans un saladier avec le sel. Ajoutez le sucre en fin de processus, toujours en battant. Incorporez la poudre de thé matcha, la poudre d'amande et la farine de riz en mélangeant à la spatule. Ajoutez le beurre fondu et mélangez à nouveau. Versez la pâte dans un moule rectangulaire. Enfournez pour 15 à 20 minutes. Démoulez le biscuit encore tiède et découpez dedans 6 cercles à l'aide

d'un emporte-pièce. Laissez refroidir sur une grille.

3. Préparez les dômes : portez le lait de coco, le lait de riz, le sucre et l'agar agar à ébullition dans une casserole, tout en mélangeant. Retirez du feu et laissez tiédir. Ajoutez le jus et l'huile essentielle de yuzu. Versez la préparation dans des moules en silicone en forme de dôme. Couvrez de film alimentaire. Placez 2 heures au frais.

4. Démoulez les dômes sur les disques de financier. Saupoudrez de thé matcha avant de servir.

## Tarte sablée au citron vert

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 30 min

3 citrons verts non traités | 4 gros œufs | 1 rouleau de pâte sablée | 15 cl de crème épaisse | 150 g de sucre

1. Garnissez un moule à tarte carré ou rond de pâte sablée, en conservant le papier sulfurisé. Réservez au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et essuyez les citrons verts. Prélevez les zestes de 2 citrons, sans prendre la peau blanche, puis hachez-les finement. Pressez les 2 citrons. Détaillez le citron restant en fines rondelles.

3. Fouettez les œufs avec le sucre, le jus

et les zestes de citron puis la crème, jusqu'à obtenir un mélange homogène.

4. Piquez le fond de tarte et versez la préparation au citron. Enfournez pour 30 minutes.

5. À mi-cuisson, recouvrez la tarte de papier d'aluminium afin d'éviter qu'elle ne colore trop. Laissez refroidir avant de démouler.

6. Décorez la tarte des rondelles de citron au moment de servir.





## Tarte au citron en verrine

POUR 4 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 30 min

Pour la crème au citron : 3 citrons bio | 200 g de beurre | 6 œufs | 200 g de sucre en poudre

Pour le crumble : 100 g de beurre en morceaux | 100 g de farine | 100 g de poudre d'amande | 100 g de sucre en poudre

Pour la meringue : Le blanc de 2 gros œufs | 150 g de sucre en poudre

1. Pour le crumble : préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre, la farine et la poudre d'amande, puis ajoutez les morceaux de beurre. Travaillez le tout du bout des doigts afin d'obtenir un mélange sableux. Déposez cette préparation sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 25 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré. Laissez-le refroidir à la sortie du four.

2. Pour la crème au citron : prélevez le zeste de 2 citrons et pressez les 3 fruits. Dans une casserole, faites bouillir le jus de citron et le zeste avec la moitié du sucre en poudre et le beurre. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre restant et versez par-dessus le mélange chaud. Fouettez énergiquement et reversez le tout dans

la casserole. Placez sur feu moyen et faites cuire sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaisse. Versez ensuite le tout dans un saladier et laissez refroidir.

3. Pour la meringue : mélangez le sucre avec 5 cl d'eau dans une casserole, faites cuire jusqu'à atteindre 120 °C, en mesurant la température avec un thermomètre de cuisine.

4. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme, puis incorporez le sirop en filet tout en continuant de fouetter. Battez la meringue jusqu'à refroidissement puis garnissez-en une poche à douille.

5. Au moment de servir, garnissez le fond de 4 verres de meringue italienne, couvrez d'une couche généreuse de crème au citron et parsemez le tout de crumble.



### Tarte meringuée à la bergamote

POUR 6 PERSONNES • Préparation 45 min | Repos 2 h | Cuisson 40 min

Pour la pâte : 140 g de beurre en pommade | 1 œuf | 250 g de farine  
75 g de sucre glace | 25 g de poudre d'amande | 1 pincée de sel

Pour la crème à la bergamote : 6 bergamotes bio (limettes) | 4 œufs | 90 g de beurre | 160 g de sucre

Pour la meringue : 100 g de blancs d'œufs | 190 g de sucre | 1 pincée de sel

1. Préparez la pâte : dans la cuve d'un robot, mélangez le beurre et le sucre glace. Ajoutez l'œuf, la farine, la poudre d'amande puis le sel. Lorsque vous obtenez une boule de pâte, enveloppez-la de film alimentaire. Réservez 2 heures au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Foncez de pâte un moule à tarte beurré. Piquez la pâte, puis couvrez-la d'une feuille de papier sulfurisé et de billes de cuisson ou de légumes secs. Enfournez pour 15 minutes, jusqu'à ce que le fond de tarte commence à dorer.

3. Préparez la crème à la bergamote : faites fondre le beurre doucement. Lavez et séchez les bergamotes. Prélevez le zeste à l'aide d'une râpe, pressez les fruits

et recueillez leur jus. Mélangez jus et zeste avec les œufs, le sucre et le beurre fondu tiède. Fouettez 2 minutes au batteur. Versez la préparation sur le fond de tarte précuit, et enfournez pour 20 à 25 minutes. Sortez la tarte du four et laissez-la complètement refroidir.

4. Au moment de servir, préparez la meringue : portez 150 g de sucre et 5 cl d'eau à 120 °C. Dans le bol du robot, montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel en incorporant le sucre restant à mi-chemin. Lorsqu'ils forment un bec sur le fouet, versez le sirop chaud tout en fouettant, jusqu'à ce que la meringue refroidisse. À l'aide d'une spatule, répartissez-la sur le dessus de la tarte. Caramélisez-la au chalumeau et servez.

# Tartelette citron, orange et pamplemousse rose

POUR ENVIRON 10 TARTELETTES • Préparation 40 min | Réfrigération 1 h | Cuisson 30 min

**Pour la pâte :** 120 g de beurre à température ambiante | 1 œuf à température ambiante  
200 g de farine | 100 g de sucre | 50 g de poudre d'amande

**Pour la crème aux agrumes :** 10 cl de jus de pamplemousse | 5 cl de jus d'orange | 5 cl de jus de citron  
100 g de beurre coupé en morceaux | 4 œufs | 140 g de sucre en poudre

**Pour la garniture :** 3 oranges | 2 pamplemousses roses

**1.** Préparez la pâte : tamisez ensemble la farine et la poudre d'amande. Fouettez au batteur le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez l'œuf et continuez de fouetter. Ajoutez ensuite le mélange sec. Fouettez à nouveau. Dès que les éléments sont incorporés, arrêtez de travailler la pâte et placez-la dans un film alimentaire. Formez une boule et laissez reposer au frais au moins 1 heure (la pâte doit être bien froide avant d'être utilisée). Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

**2.** Étalez la pâte sur un plan fariné. Foncez des cercles ou des moules à tartelette. Piquez le fond à la fourchette, déposez dessus des ronds de papier sulfurisé lestés de haricots secs. Enfournez pour 10 à 12 minutes. Retirez les papiers et les poids et poursuivez la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

**3.** Réunissez tous les ingrédients de la crème aux agrumes dans un cul-de-poule au bain-marie. Fouettez et laissez épaissir le mélange. Laissez tiédir avant de réserver au frais.

**4.** Pelez les oranges et les pamplemousses à vif afin de pouvoir prélever les suprêmes. Au moment de servir, garnissez chaque fond de tartelette avec la crème, puis déposez des suprêmes d'agrumes rangés en quinconce. Dégustez sans attendre.



### Délice vanillé aux kumquats

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 45 min | Réfrigération 2 h

**12 kumquats | 400 g de tofu soyeux à la vanille | 10 cl de lait d'amande**

**80 g de purée d'amande | 80 g de sucre roux | Sucre en poudre**

- 1.** Rincez les kumquats et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes. Répétez cette opération quatre fois de suite en les égouttant à chaque fois.
- 2.** Dans une casserole, portez à ébullition 20 cl d'eau avec le même poids de sucre en poudre que les kumquats. Laissez refroidir. Plongez-y les fruits. Portez à ébullition et laissez-les refroidir. Réalisez cette opération six fois de suite.

- 3.** Après le dernier refroidissement, égouttez les fruits et placez-les dans un bocal au frais.
- 4.** Passez le tofu, le sucre roux, le lait et la purée d'amande au mixeur ou au blender, de façon à obtenir une préparation homogène et onctueuse. Versez dans une jatte et placez 2 heures au réfrigérateur.
- 5.** Au moment de servir, répartissez la préparation vanillée dans 6 coupes. Ajoutez les kumquats confits au centre et servez.





## Tarte au citron et combava

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 35 min

4 citrons jaunes non traités | 1 combava (citron vert bosselé) | 1 rouleau de pâte feuilletée (ou sablée)  
3 œufs | 80 g de beurre | 100 g de sucre en poudre | 3 c. à soupe de poudre d'amande

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Garnissez un moule à tarte de la pâte. Piquez le fond avec une fourchette. Recouvrez la pâte de papier sulfurisé et de poids de cuisson (légumes secs ou billes en céramique). Enfournez pour 10 minutes, puis retirez les légumes secs et le papier sulfurisé et prolongez la cuisson de 5 minutes. Laissez refroidir.

2. Pendant ce temps, lavez et brossez 2 citrons jaunes et le combava sous l'eau chaude, essuyez-les et râpez

finement leur zeste. Pressez tous les citrons jaunes afin d'obtenir 20 cl de jus. Faites fondre le beurre.

3. Dans un saladier, mélangez au batteur électrique le sucre et les œufs entiers, puis incorporez, toujours en fouettant, le beurre fondu, la poudre d'amande puis le jus et enfin les zestes des citrons et du combava. Versez cette préparation dans le fond de tarte, enfournez et faites cuire à nouveau pendant 15 à 20 minutes.

4. Laissez refroidir, puis réservez dans un endroit frais.



## *Blanc-manger au miel, à l'orange et aux zestes de main de bouddha*

POUR 8 PERSONNES • Préparation 20 min | Repos 12 h | Cuisson 2 min

**1** orange bio **1** petite main de bouddha bio **1** l de lait entier **4** feuilles de gélatine  
**6 c.** à soupe de miel toutes fleurs **4 c.** à soupe d'eau de fleur d'oranger  
**2 c.** à soupe d'amandes effilées **1 c.** à soupe de pollen (en magasin bio)

- Faites ramollir la gélatine 10 minutes dans un bol d'eau froide. Lavez et séchez les agrumes, prélevez leur zeste à l'aide d'une râpe.
- Versez le lait dans une casserole, portez à frémissement. Hors du feu, ajoutez le zeste des agrumes, 4 cuillerées à soupe de miel et l'eau de fleur d'oranger. Incorporez la gélatine

- égouttée et fouettez vivement.
- Repartissez la préparation dans 8 ramequins. Réservez au moins 12 heures au réfrigérateur.
- Dans une petite poêle chaude, faites torréfier les amandes 2 minutes. Repartissez-les avec le miel restant et le pollen sur les blancs-mangers avant de servir. Ajoutez éventuellement des dés d'agrumes confits.

# ABONNEZ-VOUS À VOS MAGAZINES PRÉFÉRÉS EN UN CLIC SUR

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



GÉREZ VOTRE  
ABONNEMENT EN LIGNE



SIMPLE ET  
RAPIDE



PAIEMENT 100%  
SÉCURISÉ



DES TARIFS  
AVANTAGEUX

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

# Noir, doré, sauvage... L'ail en robes sublimes

IL Y A LE CLASSIQUE, BLANC, L'AIL VIOLET ET L'AIL ROSE DE LAUTREC. MAIS CE SONT D'AUTRES VARIÉTÉS, PLUS RARES ET TRÈS GOÛTEUSES, QUI ONT PERMIS À LA GOUSSE STAR DE LA RATATOUILLE DE REDEVENIR TENDANCE. VOICI UNE SÉLECTION DES NOUVEAUX AILS CONVOITÉS. *Par Caroline Pacreau*



## Arleux, capitale de l'ail fumé

**D**ans le nord de la France, plus précisément dans le petit village d'Arleux, une vingtaine de producteurs se sont employés à remettre ce produit-phare de leur territoire sur le devant de la scène. L'ail fumé est en effet le produit de tradition par excellence. Reconnaissable à sa très belle robe dorée, il est fumé à la tourbe, ce qui lui confère son aspect bruni (et une forte odeur de feu de cheminée). Pendant une dizaine de jours, les tresses d'ail (que l'on peut admirer suspendues aux

portes en septembre-octobre) sont enfermées dans un fumoir, dont la température est contrôlée régulièrement, qui les confit légèrement sans les cuire. Si ce procédé de fumage donne aux gousses des saveurs sans égales, il était employé à l'origine pour améliorer leur conservation. Pour apprécier tous les arômes de cet ail d'exception, vous pouvez le déguster cru, frotté sur du pain grillé avec un filet d'huile d'olive. Vous découvrirez alors ce petit je-ne-sais-quoi qui fait toute la différence. Si le vous préférez cuit, faites-le confire en chemise.

**L'ail fumé d'Arleux, aussi appelé ail doré, est obtenu à partir d'une variété d'ail rose de printemps.**

## Repères

### LES TROIS CLÉS DE L'AIL NOIR

80 % d'humidité, 20 jours minimum et 70 °C. Voilà ce qu'il faut pour que l'ail prenne une belle couleur noire. C'est en fait une très lente caramélation appelée réaction de Maillard.

### UN ALIMENT SANTÉ

« **Alicament** », c'est ainsi que l'on définit les aliments qui, comme l'ail, sont autant utilisés pour leurs saveurs que pour leurs qualités de **médicament naturel**. Il faut dire qu'il multiplie les bienfaits. Il fait baisser le mauvais cholestérol, il est riche en vitamine C et en antioxydants, mais aussi antibactérien et anti-infectieux.

### LES FRANÇAIS AIMENT L'AIL !

Ils en produisent 18 000 tonnes par an (dont la moitié en Midi-Pyrénées). C'est aussi le 28<sup>e</sup> légume le plus consommé dans l'Hexagone.

## L'ail noir, une curiosité japonaise

Voici un parfait exemple de l'« umami », cette fameuse cinquième saveur si représentative de la cuisine asiatique. Au-delà de sa couleur, c'est par la complexité de son goût que l'ail noir se démarque. Très doux et fondant, légèrement fruité, il révèle des notes de réglisse et de caramel, des saveurs presque sucrées qui surprennent le palais et ne font pas regretter d'avoir dépassé son appréhension, tant il est vrai que sa couleur, résultat d'un processus de maturation particulier, peut rebuter. Les têtes d'ail sont enfermées avec leur enveloppe dans des récipients très humides, clos et chauffés à 80 °C pendant plus de trente jours. Cet ail d'un tout nouveau genre peut se dégoter dans les épiceries japonaises et coréennes. Sur Internet ([Ailnoirdebillom.fr](http://Ailnoirdebillom.fr)), on peut même s'offrir le premier ail noir made in France. Pour en profiter pleinement, mieux vaut le déguster cru. Coupé très finement ou écrasé, il agrémentera une vinaigrette ou une salade de tomate.



## À remettre au goût du jour : l'ail éléphant

C'est le plus imposant, mais pas le plus fort en goût. Celui que l'on appelle aussi ail d'orient est un ail d'été. Longtemps boudé dans l'Hexagone, cet ancêtre du poireau est plus utilisé outre-Atlantique, notamment pour sa douceur qui se marie particulièrement bien avec un plat aux saveurs aigres-douces. Il peut se consommer frais, comme de l'aillet, ou bien séché, même s'il se conserve moins longtemps que les tresses classiques. En cuisine, ses feuilles fraîches peuvent être taillées en julienne et cuites comme celles du poireau. Son bulbe aromatise avec subtilité un rôti, un wok de légumes...



## Vu sur Instagram : la cueillette de l'ail des ours

C'est la belle découverte de ceux qui aiment se balader dans les sous-bois au retour du printemps. Dès la mi-mars (quand l'ours sort de son hibernation pour se régaler des jeunes pousses, d'où son nom), particulièrement dans l'est de la France, une petite fleur blanche aux feuilles proches de celles du muguet sort de terre. Et impossible de la confondre tant son odeur d'ail prédomine ! Si c'est à l'origine une plante médicinale (elle est encore plus concentrée en nutriments et vitamines que son cousin en gousses), les cuisiniers l'apprécient pour son parfum délicat qui relève à merveille une salade. Et si vous n'avez ni le temps ni l'envie de parcourir les rives des cours d'eau à la recherche de cet ail sauvage, rendez-vous au marché ou en magasin bio. Vous pourrez l'y retrouver, frais au printemps, en version séchée toute l'année. La tige, la feuille, le bouton de fleur, la fleur et même le bulbe peuvent être dégustés. Après l'avoir bien lavé au vinaigre blanc, vous pouvez réaliser un pesto, le ciseler sur un plat de pâtes ou agrémenter une poêlée de champignons.





## Pickles d'ail noir

**POUR 2 BOCAUX**

**Préparation 15 min | Cuisson 10 min**

**Attente 1 mois**

**500 g d'ail noir d'Aomori**

**4 brins d'aneth | 1 brin de romarin**

**30 cl de vinaigre blanc**

**1 c. à café de graines de moutarde noire**

**1 c. à café de poivre noir en grains**

**1 c. à soupe de gros sel**

**1.** Séparez les gousses des têtes d'ail, pelez-les. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et salée, laissez bouillir 1 minute, égouttez et rafraîchissez-les sous un filet d'eau froide. Recommencez deux fois cette opération.

**2.** Faites bouillir 3 à 4 minutes le vinaigre avec le gros sel. Éteignez le feu et laissez refroidir.

**3.** Répartissez les gousses d'ail, les graines de moutarde, le poivre, des brindilles de romarin et l'aneth dans 2 bocaux. Versez le vinaigre pour bien les couvrir.

**4.** Fermez hermétiquement et rangez les pots à l'abri de la lumière. Patientez 1 mois avant de déguster.

## Nouilles soba au pistou noir de basilic pourpre, sésame noir et ail noir

**POUR 6 PERSONNES**

**Préparation 10 min | Cuisson 10 min**

**4 gousses d'ail noir d'Aomori**

**5 brins de basilic pourpre + 1 pour la finition**

**600 g de nouilles soba**

**12 cl d'huile d'olive**

**1 c. à soupe d'huile de sésame**

**2 c. à café de miso rouge**

**2 c. à café de sésame noir | Sel**

**1.** Dans une moulinette, réunissez 1 cuillerée à café de sésame noir, les gousses d'ail pelées, les feuilles de basilic, le miso, l'huile de sésame et quelques pincées de sel. Mixez en versant progressivement l'huile d'olive.

**2.** Faites cuire les nouilles soba dans une casserole d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson.

**3.** Remettez les nouilles dans la casserole, ajoutez le pistou et mélangez. Ajoutez un peu d'eau de cuisson si nécessaire pour lier le tout.

**4.** Servez aussitôt dans les assiettes. Parsemez le dessus du reste de sésame noir et décorez de feuilles de basilic.



## Soupe à l'ail des ours et bacon

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 25 min

**8 tranches fines de lard | 400 g de pommes de terre à chair farineuse | 2 oignons | 1 bouquet d'ail des ours  
10 cl de crème épaisse | 40 g de beurre | 75 cl de bouillon de volaille | Sel et poivre du moulin**

1. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en rondelles. Pelez et émincez les oignons.
2. Faites revenir les oignons dans une cocotte avec le beurre. Ajoutez les pommes de terre puis versez le bouillon de volaille. Couvrez et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
3. Dans une grande poêle, faites griller les tranches de lard de chaque côté. Déposez-les sur un papier absorbant.
4. Émincez finement l'ail des ours. Mixez la soupe avec la crème, salez, poivrez et ajoutez l'ail des ours.
5. Servez la soupe sans attendre en disposant les tranches de lard grillé dans les bols.



# En direct des Alpes

La fabrication de la meule de Bagnes,  
l'authentique fromage à raclette.



SITUÉE DANS LE CANTON DU VALAIS, AU SUD-OUEST DES ALPES SUISSES, LA VILLE DE BAGNES JOUIT D'UNE RENOMMÉE DES PLUS SINGULIÈRES : CELLE DE CAPITALE DE LA RACLETTE ! UNE DISTINCTION QU'ELLE DOIT AU BAGNES, UN FROMAGE AU LAIT DE VACHE D'HÉRENS, QUE LES IRRÉDUCTIBLES FROMAGERS DE LA VALLÉE S'EMPLOIENT À BICHONNER DANS LA PLUS GRANDE TRADITION PASTORALE. Par Emmanuelle Bézières

**P**lus de 15 000 gourmands et gourmets de tous horizons se pressent chaque année dans la région, à la fin septembre, pour déguster ce fromage AOP du Valais. Si le canton est alors en ébullition, le quotidien y est plus paisible le reste de l'année. Les 4 laiteries du Val de Bagnes s'affairent à la fabrication du fromage, dans le plus pur respect de la tradition et de la qualité. Parmi elles, la

laiterie centrale de Verbier, fondée en 1960 et tenue par le père et le fils Dubosson. Ici, on voit naître et s'affiner le Bagnes 1, reconnu comme étant le meilleur fromage à raclette AOP du Valais depuis le championnat national du fromage Swiss Cheese Awards, en 2014. Une distinction méritée, qui récompense un savoir-faire rigoureux et précieux. Marc, le cadet de la famille, revient pour nous sur les grandes étapes de fabrication de la meule de Bagnes.



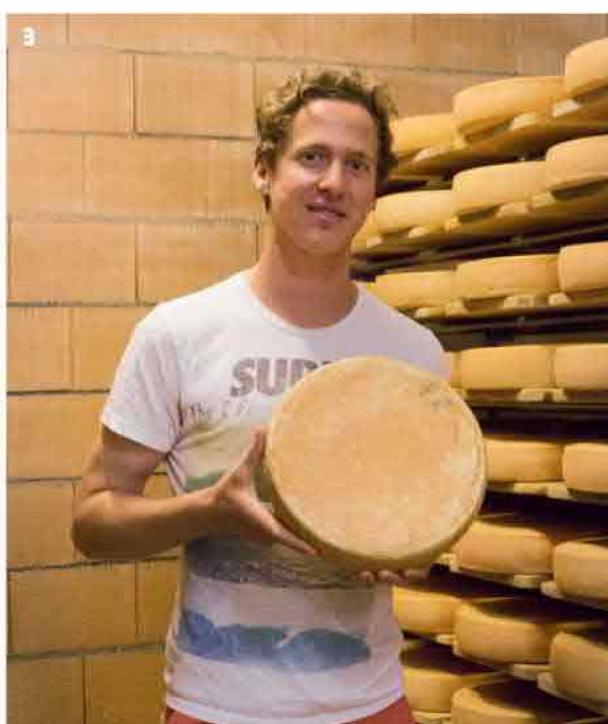
Vue du Val de Bagnes sur  
le massif des Combins.



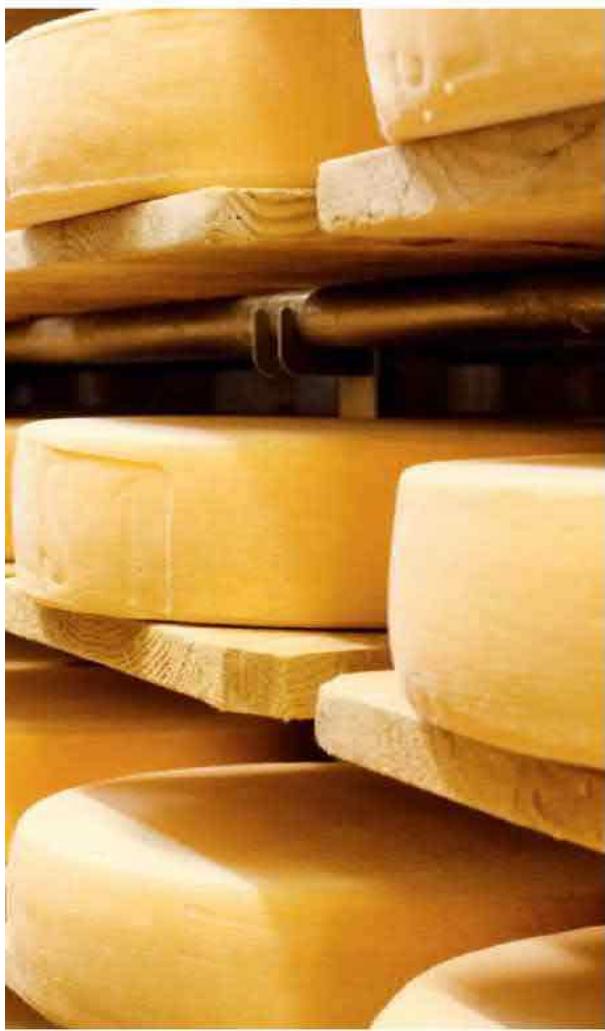
## Du pré à la laiterie

« C'est facile de faire du fromage, mais pas facile d'en faire du bon. » Marc Dubosson donne le ton ! Son père, Roger, n'est pas peu fier de lui avoir transmis, dès 2009, les deux grandes qualités qui font de lui un bon fromager : patience et rigueur. Car ce sont uniquement avec les meilleures matières premières, dont le lait, que l'on fait le meilleur fromage. À Verbier comme dans toutes les autres laiteries de la vallée, on utilise le lait des vaches d'Hérens, une race locale, moutagnarde et rustique. Au mois de juin, elles sont envoyées en pâture dans les alpages de haute altitude. Elles y restent jusqu'à la mi-septembre, avant de rejoindre l'étable dans la vallée, où elles passeront l'automne et l'hiver. Perchées à plus de 2000 mètres d'altitude,

- 1 Les vaches combattantes de la race d'Hérens.
- 2 Les meules du fromage de Bagnes.
- 3 Marc Dubosson prend soin de sa production chaque jour.



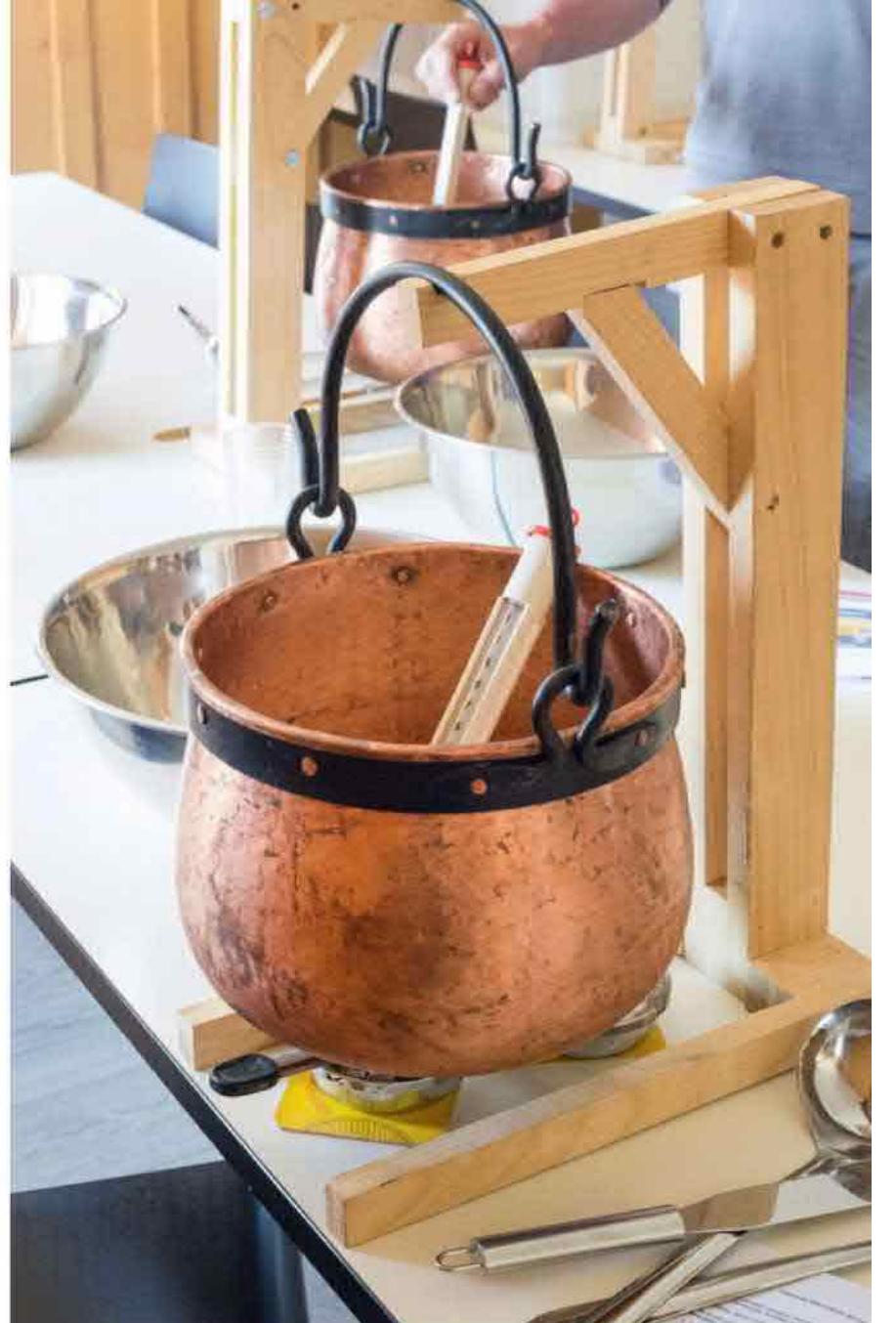
les vaches valaises paissent paisiblement. La traite s'effectue deux fois par jour avec une machine à traire ambulante que les bergers amènent au champ. Car ici, c'est bien la salle de traite qui vient au troupeau et non l'inverse ! Le lait est ensuite acheminé vers la laiterie. 1 600 litres sont ainsi livrés chaque



matin à Verbier. Une denrée de qualité, dont la consistance et les arômes varient avec les saisons : l'herbe grasse et généreuse brouée en été, par exemple, confère au fromage des saveurs intenses et un taux de matière grasse élevé, entre 45 et 50 %.

### Les prémisses du fromage

Dès 7 heures du matin, le lait cru (et non pasteurisé) alimente les grandes cuves en cuivre de la laiterie. Pour la fabrication d'un kilo de fromage, 10 litres de lait sont nécessaires. Ce dernier est ensuite monté légèrement en température puis additionné de présure naturelle (l'emprésurage), seul ferment lactique autorisé par le cahier des charges de l'AOP. Cette enzyme, extraite des caillettes (estomacs) des jeunes veaux, permet au lait de cailler et de passer de l'état liquide à l'état solide. Après 30 minutes de caillage, le lait peut être découpé en petits dés réguliers à l'aide d'un tranche-caillé, un outil constitué de fines grilles de fil de fer. Le fromager a l'œil : si les dés sont trop gros, le fromage présentera une teneur trop importante en eau et sera trop acide ; à l'inverse, s'ils sont trop petits, le fromage risque de perdre de l'eau et devenir trop sec. Vient ensuite le moment de mouler, puis de presser, afin d'extraire le petit-lait, pour permettre au



### L'université des débutants

Depuis 2013, le village de Verbier invite petits et grands mordus de fromage à élaborer leur propre petite meule. Ce cours d'un tout nouveau genre est dispensé par Marc à l'atelier, non loin de la laiterie. Emprésurage, caillage, moulage... toutes les techniques sont abordées de façon ludique, dans une ambiance bon enfant. Et chaque participant se verra attribuer le certificat de l'Université du Fromage de Bagnes à la fin du cours.

fromage de devenir compact. Les meules naissantes sont plongées dans un bain de saumure 24 heures durant. Une étape cruciale nécessaire à la conservation de la pâte et à la formation de la croûte.

### Un affinage rigoureux

Le thermomètre avoisine les 12 °C et une odeur d'ammoniac prédomine dans les lieux. Bien qu'elles puissent en rebouter quelques-uns, les caves d'affinage captivent et mettent en émoi les papilles. Une myriade de meules s'affine à l'abri, sous les regards aiguisés de nos fromagers passionnés. L'affinage reste l'étape-clé du processus de fabrication, elle



mérite donc une attention toute particulière. C'est pourquoi, à une cadence soutenue, Marc retourne les meules puis les frotte à l'eau salée une à une, et ce jusqu'à la maturation complète du fromage. Trois à six mois d'affinage sont nécessaires au développement d'une croûte régulière et sans fissure, d'arômes fruités intenses et d'une pâte homogène, ferme et élastique. Puis, à l'aide d'un petit marteau, le jeune laitier tapote d'un geste sûr et vif le dessus de chaque meule. Elle livre alors intimement son histoire et sa nature, que Marc, l'oreille en alerte, décrypte et analyse pour nous. « Le son rendu par le fromage révèle son stade de maturation et d'affinage. On sait si la meule est prête à être racleée et si elle contient des défauts, comme des bulles d'air trop grosses. » Pas moins de 20 000 pièces de fromage de Bagnes sont ainsi bichonnées chaque année à la laiterie de Verbier. Les habitués comme les gourmands de passage peuvent s'approvisionner à la boutique ou directement au distributeur automatique placé à l'entrée de la laiterie. Un dispositif original pour répondre aux besoins urgents de fromage !

## À l'heure de la dégustation

La vue de cet étalage de meules de Bagnes nous a mis en appétit. Et la bonne nouvelle, c'est que la dégustation de la raclette



(prononcez « racleutte ») est ici une véritable institution. Elle se savoure été comme hiver, selon un cérémonial bien établi. C'est notamment le cas à la Raclett'House, un restaurant qui sait séduire les papilles aguerries des locaux. Eddy Baillifard, le maître des lieux et également fromager de métier à la laiterie de Champsec, ne badine pas avec le fromage de Bagnes ! Ici, il n'est pas question de caquelons individuels mais d'un four (électrique ou à bois) sous lequel est déposée

**1** La sonde, précieux outil des fromagers.

**2** Les meules fondent quelques instants sous le gril.

**3** Eddy Baillifard racle lui-même le fromage qu'il sert aux clients.

**4** La station de Verbier.

la meule coupée en deux. Au contact de la chaleur, la pâte se boursoufle avant d'arborer des taches brunes, signe que le fromage peut être raclé. D'un geste vif, la pâte fondu est détachée et atterrit dans nos assiettes. Il faut la déguster sans attendre, avec des pickles de légumes (oignons, cornichons et rondelles de carottes), des pommes de terre et quelques pièces de charcuterie locale. ■



### Combat de reines

À entendre parler les paysans de la vallée, nous comprenons vite que tous ont attrapé « le virus des vaches d'Hérens » ! Attachantes et dociles, elles font la fierté de leurs éleveurs, et pas seulement pour leur lait. Le Val de Bagnes est également le berceau du combat de reines, une fête folklorique très attendue chaque année au moment de l'alpage et du désalpe (la descente de l'alpage). Ces vaches robustes sont d'humeur batailleuse afin d'établir une hiérarchie dans le troupeau. Encolures et têtes vigoureuses, les meneuses de chaque troupeau se livrent à un combat très impressionnant, qui peut durer de 3 à 15 minutes selon la ténacité des deux vaches. Dominée, la perdante prend la fuite tandis que la gagnante est nommée reine (ou reina) et deviendra la mascotte de la vallée.





### Cake au fromage de Bagnes et aux tomates séchées

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min

Cuisson 45 min | Repos 10 min

80 g de jambon coupé en dés

6 tomates séchées à l'huile

180 g de fromage de Bagnes

3 œufs | 10 cl de lait

150 g de farine

10 cl de vin blanc de Savoie

1 sachet de levure chimique | Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez les tomates séchées et coupez-les en lamelles.
2. Battez les œufs entiers dans un saladier, ajoutez la farine et la levure. Salez et poivrez. Incorporez en filet le lait et le vin blanc jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajoutez les tomates, le fromage de Bagnes râpé ou taillé en dés, et les dés de jambon.
3. Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé. Versez-y l'appareil et enfournez pour 45 minutes. À la sortie du four, laissez le cake reposer 10 minutes avant de le démouler sur une grille. Servez tiède ou froid.

### Sandwich au fromage de Bagnes et au jambon

POUR 6 PERSONNES

Préparation 20 min | Cuisson 25 min

4 tranches épaisses de jambon blanc | 4 oignons

6 tranches de fromage de Bagnes

150 g d'emmental râpé | 3 baguettes de pain

3 c. à soupe d'huile de tournesol

2 brins de thym | 1 pointe de muscade moulue

Sel et poivre du moulin

1. Pelez les oignons et émincez-les. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez les oignons et faites-les suer à feu doux pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Ils ne doivent pas colorer.

2. Coupez les tranches de jambon en lardons et mettez-les dans un saladier. Ajoutez les oignons revenus et l'emmental râpé.

3. Salez légèrement et poivrez. Saupoudrez de muscade et mélangez. Coupez les baguettes en deux, puis ouvrez-les dans la longueur et garnissez-les de la préparation aux oignons.

4. Posez les sandwichs les uns à côté des autres dans un plat à four, ouverture vers le haut. Coupez les tranches de fromage de Bagnes en quatre et répartissez-les sur les sandwichs. Parsemez de feuilles de thym et donnez un tour de moulin à poivre.

5. Faites gratiner les sandwichs environ 5 minutes sous le gril du four. Servez sans attendre.





## Pizza au chou-fleur, sauge et fromage de Bagnes

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Repos 1 h | Cuisson 20 min

**1 kg de chou-fleur | 1 bouquet de sauge | 250 g de mascarpone | 250 g de fromage de Bagnes**

**4 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre du moulin**

**Pour la pâte à pizza : 300 g de farine | 3 c. à soupe d'huile d'olive | 1 sachet de levure de boulanger**

**1 c. à soupe de sucre | 1 pincée de sel**

1. Préparez la pâte à pizza : dans un bol, versez la farine, le sel, le sucre et l'huile d'olive. Diluez ensuite la levure de boulanger dans un verre d'eau chaude et versez-la dans la préparation précédente. Pétrissez à la main jusqu'à obtention d'une boule de pâte. Farinez-la et couvrez-la d'un torchon, puis laissez-la lever 1 heure à température ambiante.
2. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Détachez les fleurettes du chou-fleur, puis placez-les dans un bol. Ajoutez les feuilles de sauge puis l'huile, du sel

et du poivre. Mélangez pour lier le tout. Faites rapidement revenir cette préparation à la poêle puis réservez.

3. Sur une feuille de papier cuisson légèrement farinée, étalez la pâte en forme de rectangle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposez-la ensuite sur la grille du four.
4. Étalez le mascarpone sur la pâte en laissant 1 à 2 cm sur les bords. Coupez de fines tranches du fromage de Bagnes et disposez-les sur le mascarpone. Répartissez dessus le mélange de chou-fleur et de sauge. Enfournez pour 20 minutes.



Par ici les bonnes soupes !

# Avec les nouveaux mixeurs plongeants

PEU ENCOMBRANTS, SIMPLES D'UTILISATION, ILS SONT INDISPENSABLES POUR PRÉPARER TOUTES NOS SOUPES ET VELOUTÉS. MULTIFONCTION, ILS SE RENDENT VITE ESSENTIELS EN CUISINE. Par Magali Kunstmann-Pelchat

**O**n doit le mixeur plongeant, ou pied mixeur, à Roger Perrinjaquet. C'est cet inventeur suisse qui dépose le premier brevet d'« appareil ménager portatif », le 6 mars 1950. Il le baptise Bamix, de la contraction des mots « battre » et « mixer ». Ce nom est aujourd'hui encore reconnu mais il est concurrencé par les principales marques d'électroménager, qui ne manquent pas d'imagination pour faire évoluer constamment cet ustensile incontournable de nos cuisines.

S'il sert principalement à mixer des soupes grâce à son couteau étoile et ce, directement dans la casserole du fait de sa forme allongée, il a désormais de nombreuses fonctions supplémentaires. Des accessoires complémentaires s'adaptent à son pied, à la place de la lame étoile. Il s'agit généralement d'un disque mélangeur pour les pâtes à crêpes, d'une grille pour réduire les légumes en purée, d'un fouet ou d'un couteau émulsionneur pour monter des blancs en neige, une mayonnaise, une



#### Le high-tech

Un moteur de 750 W silencieux, un variateur jusqu'à 12 vitesses + turbo, le MaxoMixx est équipé d'un pied en Inox doté de 4 lames innovantes QuattroBlade Pro, interchangeables en un clic.

**MaxoMixx MSM87165, 112,19 €, Bosch.**

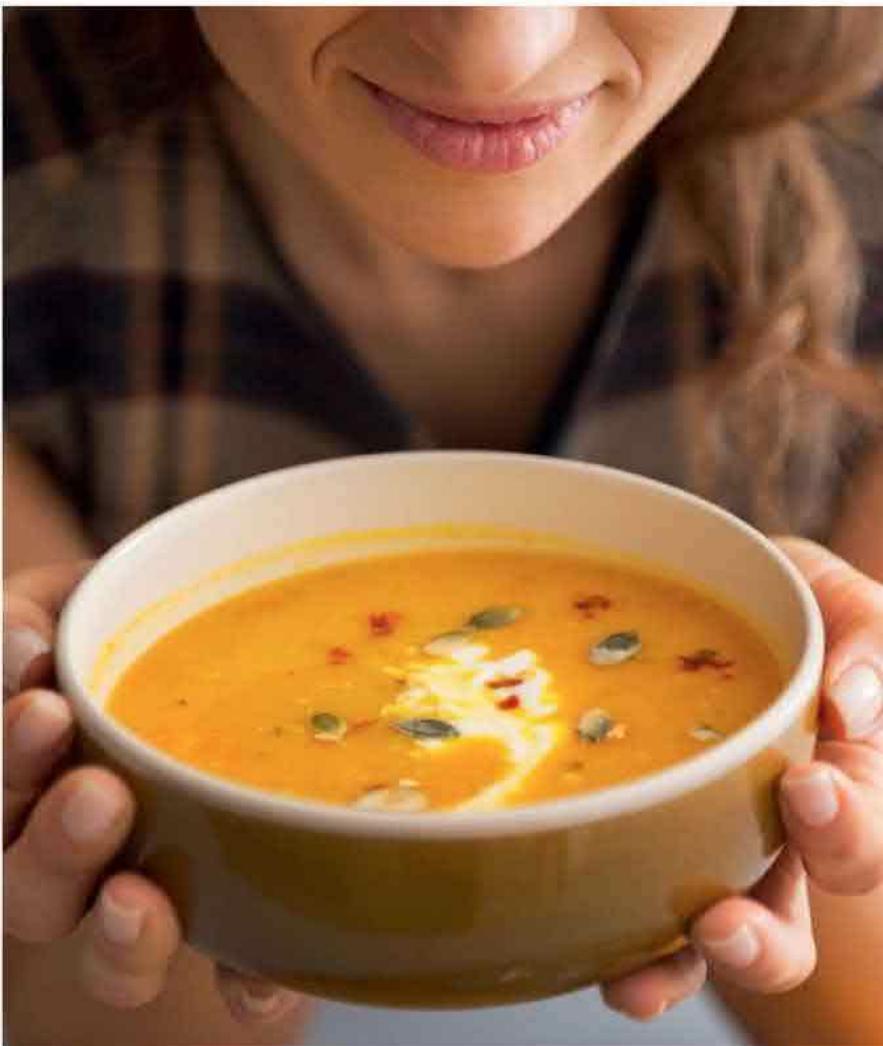
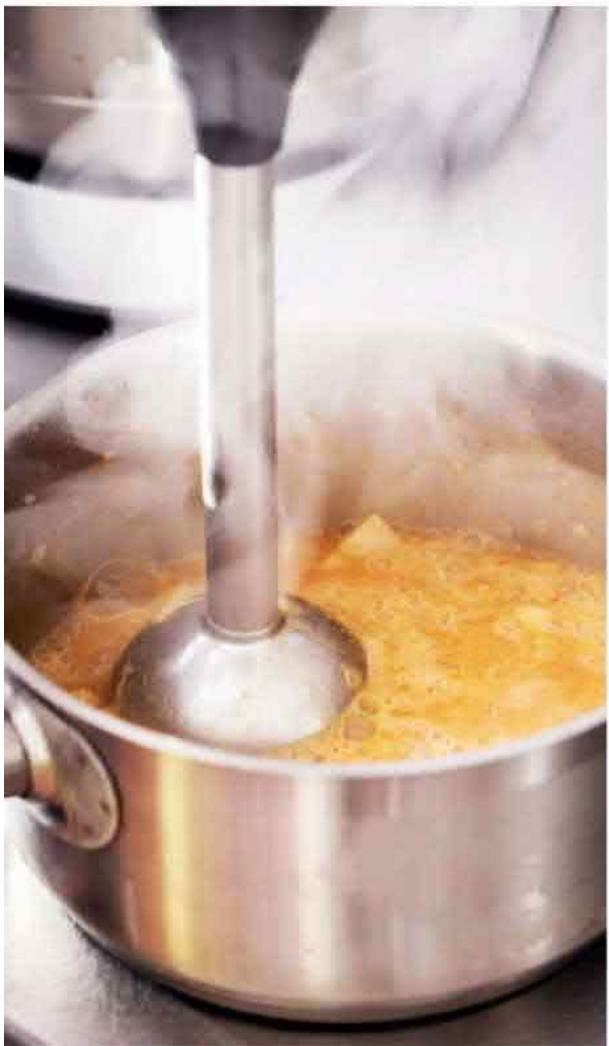
chantilly... Certains modèles disposent aussi d'un minihachoir, très efficace pour la viande, les fruits secs, les herbes... Le mixeur plongeant est alors une vraie alternative au robot de cuisine.

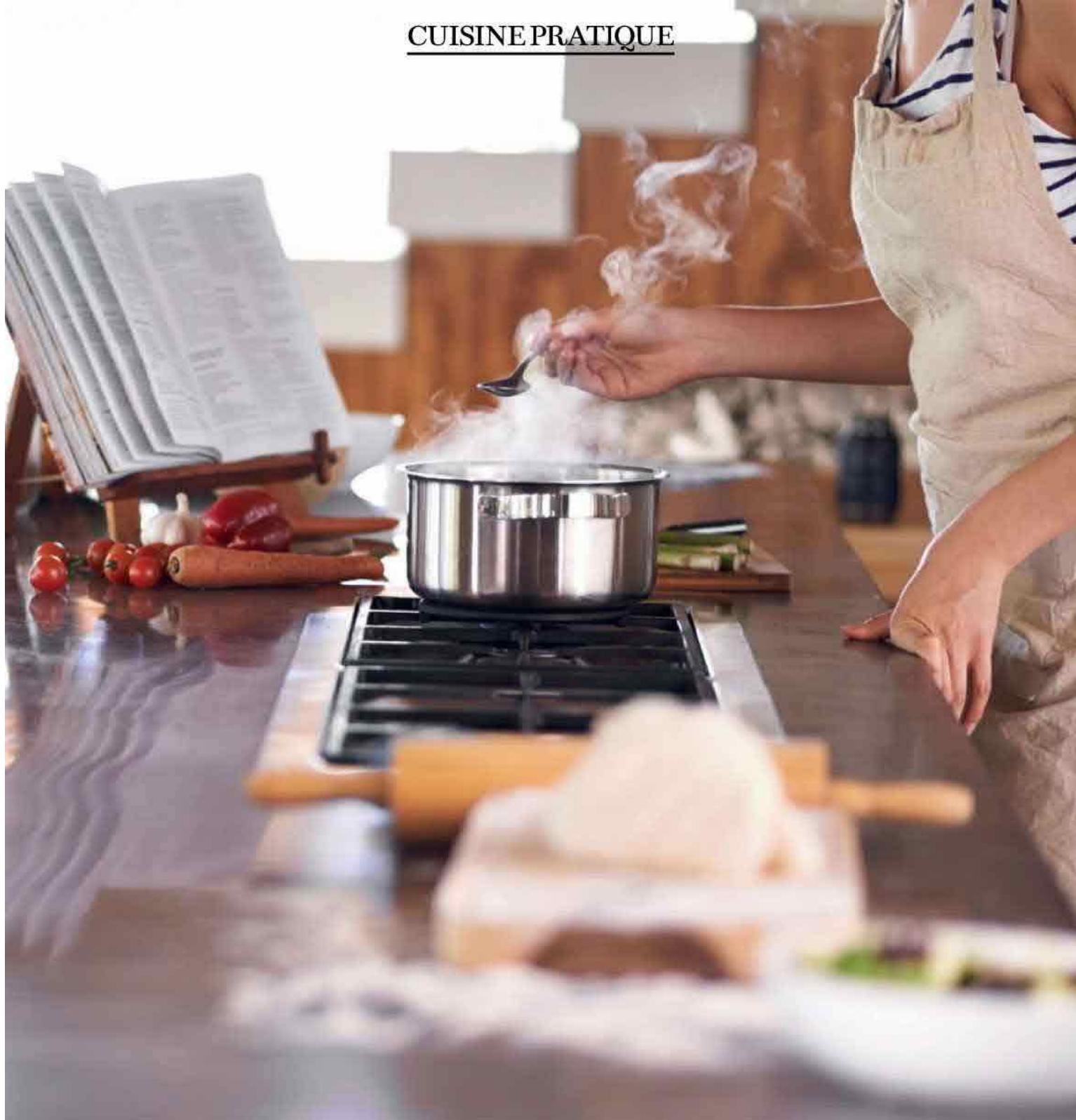
#### • SES POINTS FORTS

- Compact, il prend peu de place sur un plan de travail ou dans un placard, d'autant plus si le pied est amovible.
- Il ne nécessite pas de transvaser le liquide dans un bol spécial, ce qui fait moins de vaisselle à laver.
- Il est rapide d'utilisation. Inutile d'attendre que la préparation refroidisse, le mixeur plongeant supporte la chaleur d'un liquide.

#### • LES CRITÈRES DE CHOIX

- Le poids est un élément essentiel car plus l'appareil est léger, plus il est maniable.
- Une poignée ergonomique souple et/ou antidérapante assure une meilleure prise en main.
- La puissance est un facteur de qualité. A priori, plus un appareil est puissant, plus





Poids, ergonomie, puissance, matière, avec ou sans fil...

L'offre de mixeurs plongeants est riche, et il est aujourd'hui facile d'en choisir un adapté à son budget et à l'utilisation que l'on en fait.

il est en mesure de tenir dans le temps et dans l'épreuve, notamment pour piler de la glace, réduire des noisettes en purée... On a l'habitude de dire qu'un appareil performant doit faire au moins 500 W. Seulement, il est difficile de comparer la puissance des appareils car certaines marques comme Bamix ou KitchenAid raisonnent en courant continu et non alternatif. Leur puissance varie de 140 à 200 W seulement mais la vitesse des lames peut atteindre 20 000 tours/minute. Il faut donc également prendre en considération cette donnée.

- Certains modèles sont dotés de plusieurs vitesses ou d'un régulateur de vitesse. Bien

pratique pour obtenir l'effet souhaité.

- La tête du mixeur peut être en métal (bien souvent Inox) ou en plastique. L'appareil est alors plus léger, donc plus maniable, bien moins cher mais aussi moins robuste.
- Un modèle à pied amovible est plus facile à ranger mais moins solide et moins performant.
- Le cordon d'alimentation ne doit être ni trop long ni trop court pour une bonne liberté de mouvement. Le top ? Le fil torsadé.
- Les modèles sans fil sont plus maniables, mais doivent posséder une autonomie et une puissance suffisamment importantes pour être performants. Ils nécessitent de la place pour le socle chargeur.

## QUEL APPAREIL CHOISIR ?



### La référence

Toujours étanche, silencieux, ergonomique grâce à sa poignée soft grip, et redoutablement efficace avec ses 200 W et ses deux vitesses jusqu'à 18 000 tours/minute, le modèle emblématique de Bamix, Swissline, s'habille de 7 nouvelles couleurs tendance. **Swissline M200 Colorline, 249,90€, Bamix.**



### Le super efficace

Avec ses 1000 W et son pied mixeur équipé d'un système de lames à coulisse ACTIVEBlade, le MultiQuick 9 permet de mixer deux fois plus fin, sans effort et sans éclaboussures les aliments même les plus durs. **MultiQuick 9 Série MQ9000, à partir de 99 €, Braun.**



### La grande nouveauté

Avec 800 W, 3 grandes lames décalées en hauteur (le fameux système Triblade qui a déjà fait ses preuves chez la marque) et 5 vitesses + pulse, le nouveau mixeur kMix est redoutable !

Et en plus, il est super élégant avec son corps en métal, rouge, noir ou blanc. **kMix HDX754, 150 €, Kenwood. Sortie prévue en avril.**



### L'antiéclaboussures

Avec ses 1000 W et son variateur de 25 vitesses + turbo, c'est le mixeur plongeant le plus puissant de la marque. Son pied en Inox est muni de 4 grandes lames crantées, pour un mixage sans éclaboussures et très fin, même des aliments les plus durs.

**Infiny Force Ultimate DD873D10, 79,99 €, Moulinex.**



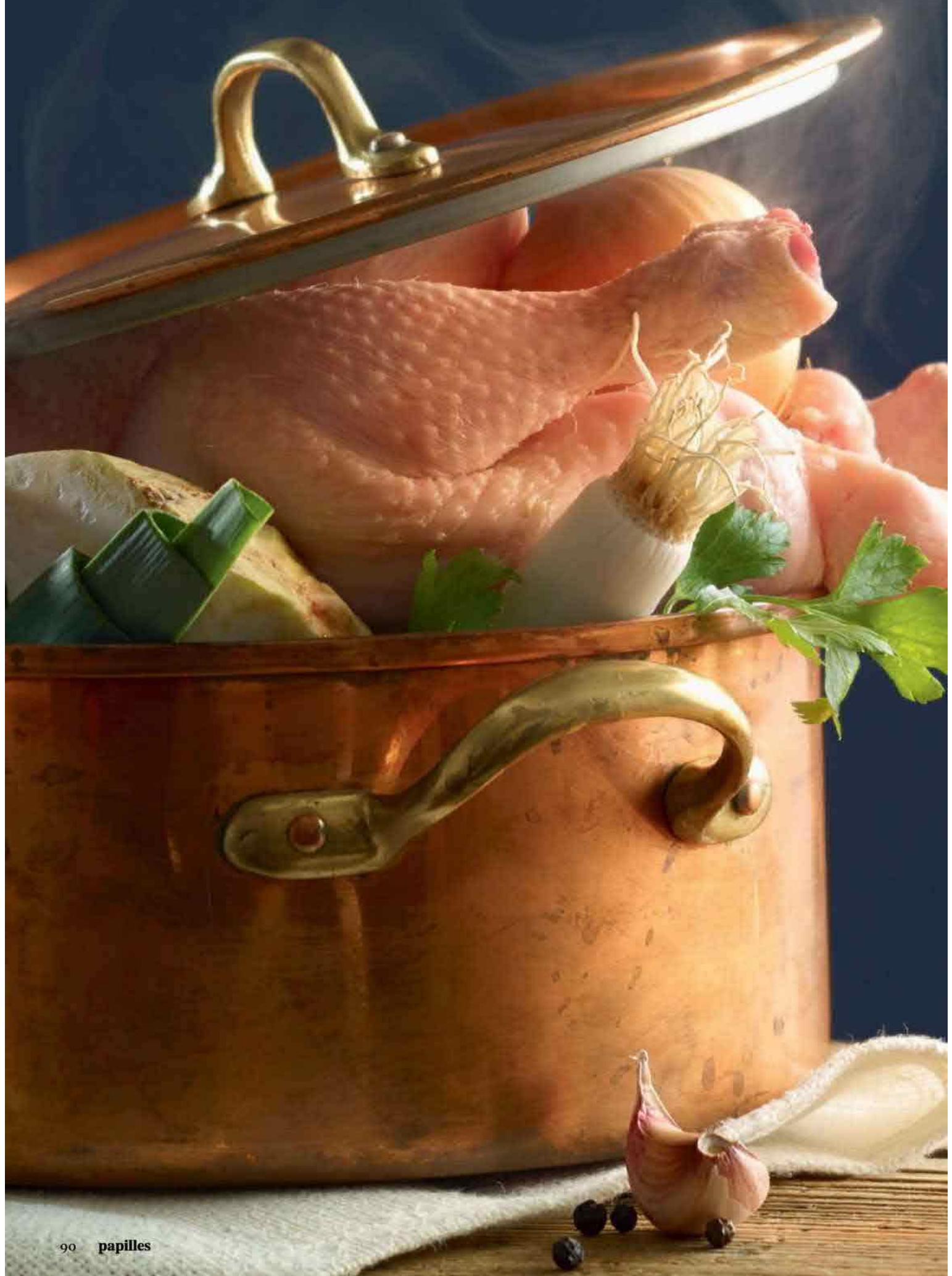
### Le sans-fil

Avec un moteur ultra puissant et silencieux, doté de 5 vitesses (jusqu'à 11 000 tours/minute), cette version sans fil fonctionne grâce à une batterie rechargeable 12 V Lithium-Ion. Disponible en 3 coloris. **Artisan sans fil 5KHB3581, 299 €, KitchenAid.**



### Le prix mini

Craquant avec sa robe métallique rouge, ce mixeur plongeant est doté d'un moteur de 400 W à 2 vitesses, d'un pied détachable en Inox, d'un hachoir et d'un fouet multibrins. **3 en 1 Desire 18986-56, 39,99 €, Russell Hobbs.**





# LES SECRETS DE LA VÉRITABLE POULE AU POT BÉARNAISE

C'EST HENRI IV QUI L'A FAIT ENTRER AU PANTHÉON DES CLASSIQUES DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE. ET SI ON AIME TOUJOURS AUTANT LA DÉGUSTER, C'EST BIEN POUR L'AUTHENTICITÉ DE SES SAVEURS, DE SES ODEURS, DE SA RECETTE.

SOULEVEZ LE COUVERCLE DE LA COCOTTE ET DÉCOUVREZ L'HISTOIRE DE CE PLAT AVEC GHISLAINE ARABIAN. Par Henri Yadan



i Dieu me donne encore la vie, je ferai qu'il n'y aura point de laboureur en mon royaume qui n'ait moyen d'avoir poule dans son pot. » Voilà ce que, d'après la légende, Henri IV aurait confié au duc de Savoie lors de l'une de leurs entrevues.

### Une recette intemporelle

Au XVI<sup>e</sup> siècle, à l'époque du Vert-Galant, comme on surnommait Henri IV, il ne s'agissait que d'un simple pot-au-feu auquel on ajoutait une jeune poule farcie d'un gros morceau de lard fumé. Le pot, c'était bien sûr la grosse marmite qui pendait au-dessus de l'âtre et dans laquelle les familles modestes faisaient cuire ce qu'elles pouvaient, « à la fortune du pot ». La coutume que le roi des Français institua lors de son court règne n'a pas pris une ride. Revigorante, énergétique et conviviale, cette recette hivernale, rustique et populaire, est devenue l'un des plus grands symboles du terroir hexagonal. Dans notre pays passionné de gastronomie,

### À l'origine

**Dans les cuisines du Moyen Âge, la poule au pot se préparait avec une poule farcie de légumes tels que des carottes, des oignons, des poireaux, et des navets. Elle était parfois accompagnée de châtaignes dans certaines régions.**

la vénérable Confrérie de la poule au pot d'Arnay-le-Duc la met d'ailleurs à l'honneur toute l'année, et les chefs étoilés, de Jean-François Piège à Ghislaine Arabian, la réinventent pour la faire apprécier aux plus fins gourmets...

### La poule, de Pau à Chartres

Pour fêter l'anniversaire d'Henri IV, chaque 13 décembre, la ville de Pau dont il est originaire se voue à la confection de son plat fétiche. Et si on peut en manger toute l'année, ce jour-là, la poule noire de race gasconne est reine en Béarn. Les 65 maîtres restaurateurs la proposent en plat du jour, les cantines scolaires, les hôpitaux, les maisons de retraite... et même la prison en servent. Quant aux supermarchés et aux marchés paysans locaux, ils offrent aussi la recette originale, tandis que les associations caritatives en distribuent des assiettes aux plus démunis au sein du parc des expositions. Autre ville à honorer son souvenir, Chartres, où la tradition de la poule au pot a été réhabilitée par le Syndicat de l'hôtellerie. C'est

## HENRI IV ET LA POULE AU POT





la seule cité où un roi de France fut sacré ailleurs qu'à Reims, en 1594. Les restaurateurs célèbrent joyeusement cet événement chaque dernier week-end du mois de février en servant la poule au pot avec une crêpe de blé noir. Pendant ce temps-là, un bouillon chaud est offert aux clients sur les marchés où le plat est vendu en portions. Quand on aime...

### L'authenticité selon Ghislaine Arabian

La Top Chef a fait de la poule au pot l'une de ses spécialités. C'est pour elle un plat affectif qui a la grande qualité de n'être jamais passé de mode ! Mais qu'évoque-t-elle vraiment pour elle ? « La poule au pot, c'est l'histoire de France et d'Henri IV, bien sûr ! J'ai appris ça comme tout le monde à l'école. J'en mangeais à la maison parce que ma mère en faisait de la manière la plus traditionnelle. » Le secret de ce plat du terroir, c'est donc d'abord le choix des matières premières. « Moi, je choisis plutôt de la poularde, la viande est plus tendre, plus moelleuse et elle appelle le plaisir. Je viens de découvrir avec un bonheur suprême la volaille de Janzé, en Bretagne, lors de

l'événement Les Toqués de Janzé. On m'y a offert un chapon, et ceux à qui je l'ai fait déguster m'on dit qu'ils avaient retrouvé des saveurs disparues depuis longtemps. D'ailleurs, on pourrait même faire la poule au pot avec un chapon. La cuisine évolue, c'est des coups de cœur, il ne faut pas être rigide. J'en fais à la maison quand je reçois ma fille, ou pour une fête. En été, j'y ajoute même des tomates et des courgettes. »

### Plus facile à préparer qu'il n'y paraît

Qui dit plat de nos grands-mères dit plat mijote. Mais cela n'en fait pas pour autant une recette qui demande des heures de préparation. Ghislaine Arabian le confirme : « Non, ce n'est pas long à concocter. Il faut préparer tous les ingrédients à l'avance, puis disposer la poule dans une eau froide. Une fois atteinte l'ébullition, je l'écume longuement pour enlever les impuretés afin que le bouillon soit bien clair. Puis peu à peu, je commence par ajouter les légumes qui cuisent le plus longtemps, en tenant compte de leur temps de cuisson idéal, et je veille à ce que les queues des poireaux dépassent du bouillon pour rester bien vertes. » ■



### OÙ DÉGUSTER LES MEILLEURES POULES AU POT ?

#### À PAU

**Les Halles, place de la République (du lundi au samedi).**

Toujours très animé, ce marché couvert est le rassemblement des paysans qui viennent exposer la diversité des produits du terroir régional « sur le carreau ». ■

#### Marché du Foirail (mercredi et samedi matin).

Les producteurs de primeurs bio du Grand Béarn présentent leurs cageots de fruits et légumes savoureux aux inconditionnels.

#### À CHARTRES

**Marché de la place Billard (samedi et mercredi matin).**

Sous la halle Baltard, les victuailles proviennent des petits producteurs qui vendent les plus beaux fruits et légumes de la région.

#### Maison Monarque

[Bw-grand-monarque.com](http://Bw-grand-monarque.com) Une épicerie salon de thé pour découvrir le pâté de Chartres et le pèlerin, un biscuit à base de blé de la Beauce aux amandes et à la pâte de fruit.



MA  
RECETTE  
TRADI

## Poule au pot classique

POUR 8 PERSONNES • Préparation 40 min | Cuisson 2 h 45

**1** poule fermière bien dodue de **2,5 kg** préparée par votre volailler

**Pour la farce :** **200 g** de chair à saucisse | **100 g** de jambon de Bayonne | **100 g** de lard | **2 échalotes**

**3 gousses d'ail** | **1 bouquet de persil** | **2 œufs** | **1 verre de lait** | **100 g** de mie de pain rassis

**1 bouchon d'armagnac** | **5 g** de piment d'Espelette en poudre

**Pour le bouillon :** **1 chou vert** **frisé** | **6 carottes** | **3 poireaux** | **3 navets** | **1 branche de céleri**

**1 oignon** | **1 branche de thym** | **1 branche de laurier** | **10 clous de girofle** | Poivre en grains

**1.** Taillez la mie de pain en dés et faites-les tremper dans le lait et l'armagnac. Dans un grand bol, ajoutez le persil haché, les échalotes et les gousses d'ail ciselées, la chair à saucisse, les abats de la poule hachés, le lard taillé en petits lardons, le jambon coupé en petits cubes, le piment d'Espelette et les œufs. Mélangez, puis farcissez la poule et faites quelques points de couture sur la peau pour bien la refermer.

**2.** Plongez la poule farcie dans l'eau d'une grosse marmite avec l'oignon piqué de clous de girofle, le

céleri, les grains de poivre, le thym et le laurier. Salez.

**3.** Après ébullition, laissez cuire 2 heures à feu doux, puis ajoutez le chou, les carottes, les navets et les poireaux coupés en tronçons. Cuisez encore le tout pendant 45 minutes.

**4.** Pour le dressage, sortez la farce de la poule pour la couper en 8 tranches. Disposez-la dans un grand plat avec les légumes tout autour.

**5.** Servez dans des assiettes creuses, puis ajoutez 2 petites louches du bouillon chaud avant de déguster.





## Pot-au-feu de poule asiatique

POUR 4 À 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 2 h

**1 belle poule coupée en morceaux | 3 jeunes poireaux | 2 petits piments rouges séchés**

**1/2 citron vert (jus) | 1 morceau de gingembre frais de 2 cm | 1 tête d'ail coupée en deux**

**2 tiges de citronnelle | 1/2 bouquet de coriandre (pour servir) | 2 étoiles de badiane**

**1 petit bâton de cannelle | 3 c. à soupe de nuoc-mâm | 2 c. à soupe de sauce soja**

**1.** Épluchez le gingembre. Retirez les feuilles extérieures de la citronnelle.

**2.** Placez les morceaux de poule dans un grand faitout et recouvrez d'eau froide. Portez à ébullition.

**3.** Ajoutez l'ail, le gingembre et la citronnelle, puis la cannelle, les piments et les étoiles de badiane. Couvrez et faites cuire à frémissement sur feu doux pendant 1 h 30.

**4.** Épluchez et coupez les poireaux en tronçons. Ajoutez-les au bouillon et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

**5.** Assaisonnez avec la sauce soja, le nuoc-mâm et le jus de citron vert.

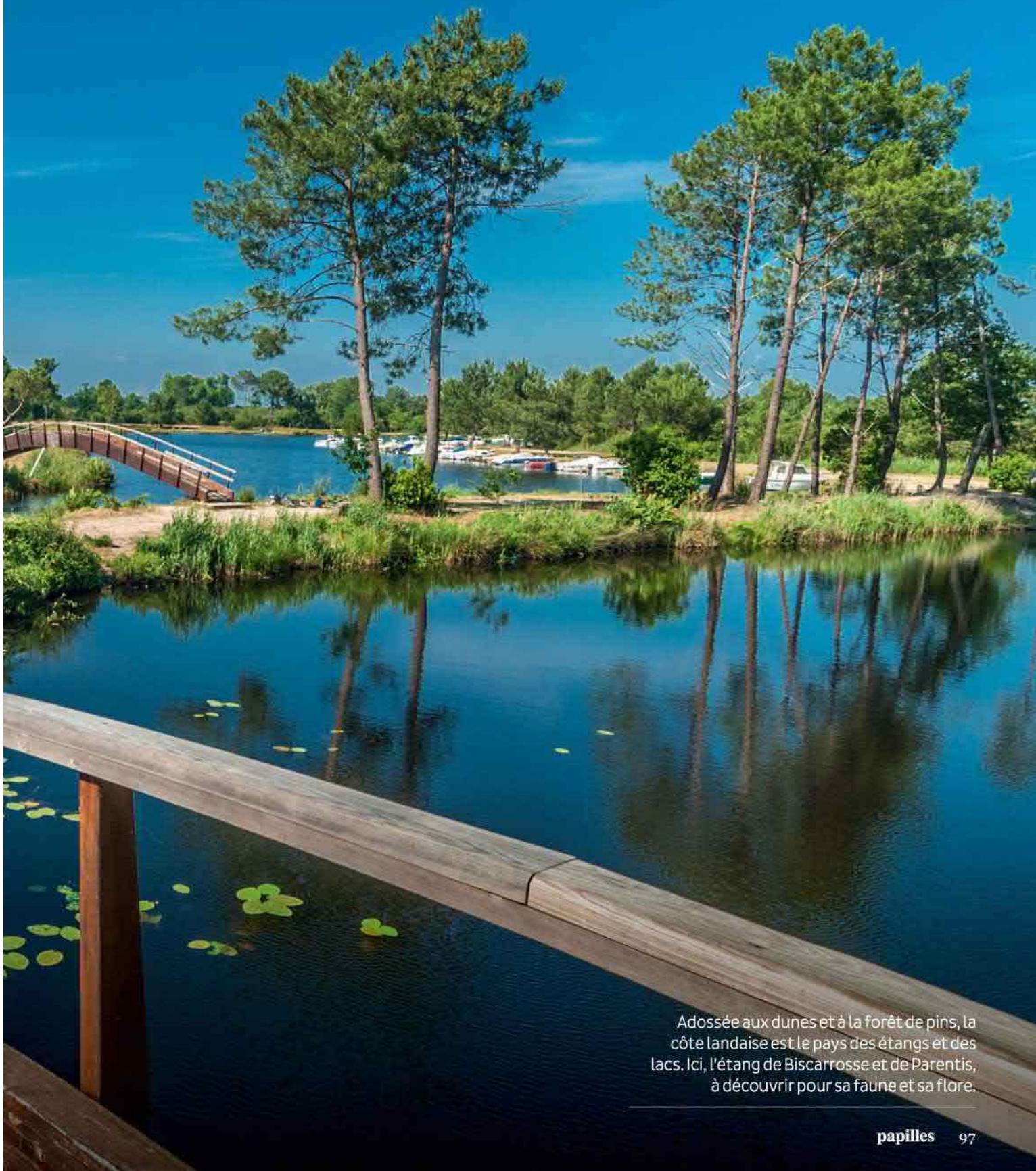
**6.** Servez avec la coriandre hachée.

# Les Landes

## Sous les pins, une gastronomie riche et printanière

DIRECTION LE SUD-OUEST DE LA FRANCE POUR PROFITER DE SA DOUCEUR DE VIVRE, ENTRE OCÉAN ET FORêt. SI LE CARACTÈRE AFFIRMé DE CETTE RÉGION DE TERROIR SE DÉVOILE AU FIL DES DUNES, IL PREND ÉGALEMENT TOUT SON SENS DANS L'ASSIETTE. TOUR D'HORIZON GASTRONOMIQUE. Par Magali Kunstmann-Pelchat





Adossée aux dunes et à la forêt de pins, la côte landaise est le pays des étangs et des lacs. Ici, l'étang de Biscarrosse et de Parentis, à découvrir pour sa faune et sa flore.



## L'asperge des sables, la pointe de la gastronomie landaise

**Si ces asperges IGP ont un goût inimitable, c'est parce qu'elles poussent au cœur des plaines de sables landaises, à quelques kilomètres de l'océan. Et son succès est tel qu'elle est devenue l'asperge la plus cultivée de France ! C'est un légume primeur dont la récolte précoce (dès le mois de mars) permet de conserver toute la douceur du produit. L'asperge des sables est ainsi très peu filandreuse et sa pointe très délicate. Enfin, cette tendresse est exacerbée par le fait qu'elle est cueillie avant de sortir des buttes de sable. C'est également ce qui lui permet de conserver sa couleur blanche. Une fois devant les étals du marché, on la choisit pour sa jolie robe nacrée et on vérifie qu'elle possède un talon translucide, gage de fraîcheur et de qualité.**

**P**our prendre un bon bol d'air, rien de mieux que de filer sur la côte sud des Landes, du côté de Capbreton. Pas la peine d'être surfeur pour apprécier les longues étendues de plage caressées par le vent marin. On enfourche un vélo et on rejoint Seignosse en passant par Hossegor. L'appétit ouvert, on met les pieds sous la table du chef David Sulpice à la Villa de l'Étang Blanc. Dans un cadre champêtre au cœur des Landes de Gascogne, on se régale des produits locaux. À commencer par le poisson fraîchement pêché et les asperges des sables des Landes qui pointent tout juste le bout de leur nez. Elles poussent non loin de là et des embruns de l'Atlantique, sous des buttes de sable fin, secret de leur teint de porcelaine. Après le déjeuner, on peut d'ailleurs aller faire un tour à la boutique coopérative Copa Dax à Castets où l'asperge est reine.

### **La Chalosse, une terre d'élevages reconnue**

À quelques encablures à l'est, loin de l'agitation des côtes, les Landes offrent un autre visage, moins connu, mêlant forêts de pins et de chênes. C'est là, au cœur de cette nature prospère, que les hommes et les femmes perpétuent un art du bien manger. Dans la forêt des Landes, à l'abri des pins majestueux, les volailles fermières sont élevées en plein air : poulets de Saint-Sever dont la réputation n'est plus à faire, mais aussi poulettes, dindes ou cailles. Leur alimentation végétale est mise à disposition dans des « marenaines », des cabanes mobiles typiques de la région.

Mais la star des volailles est sans nul doute le canard fermier, nourri et gavé au maïs





1



2



3



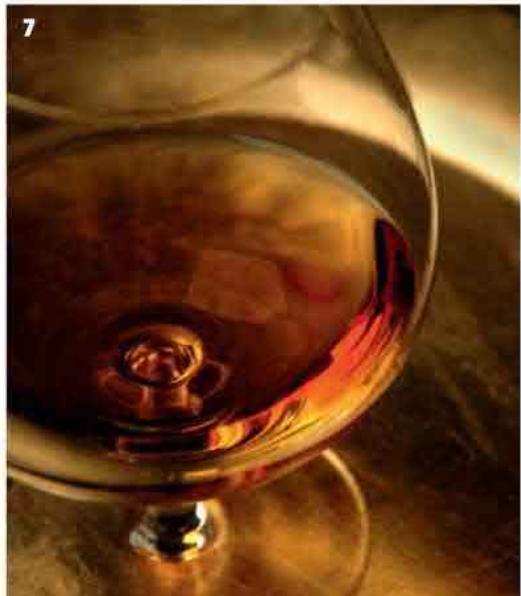
4



5



6



7

**1** Au bord de l'Adour, la culture du kiwi est l'un des fleurons de la production locale.

**2** Les volailles fermières sont élevées en plein air pendant au moins 81 jours.

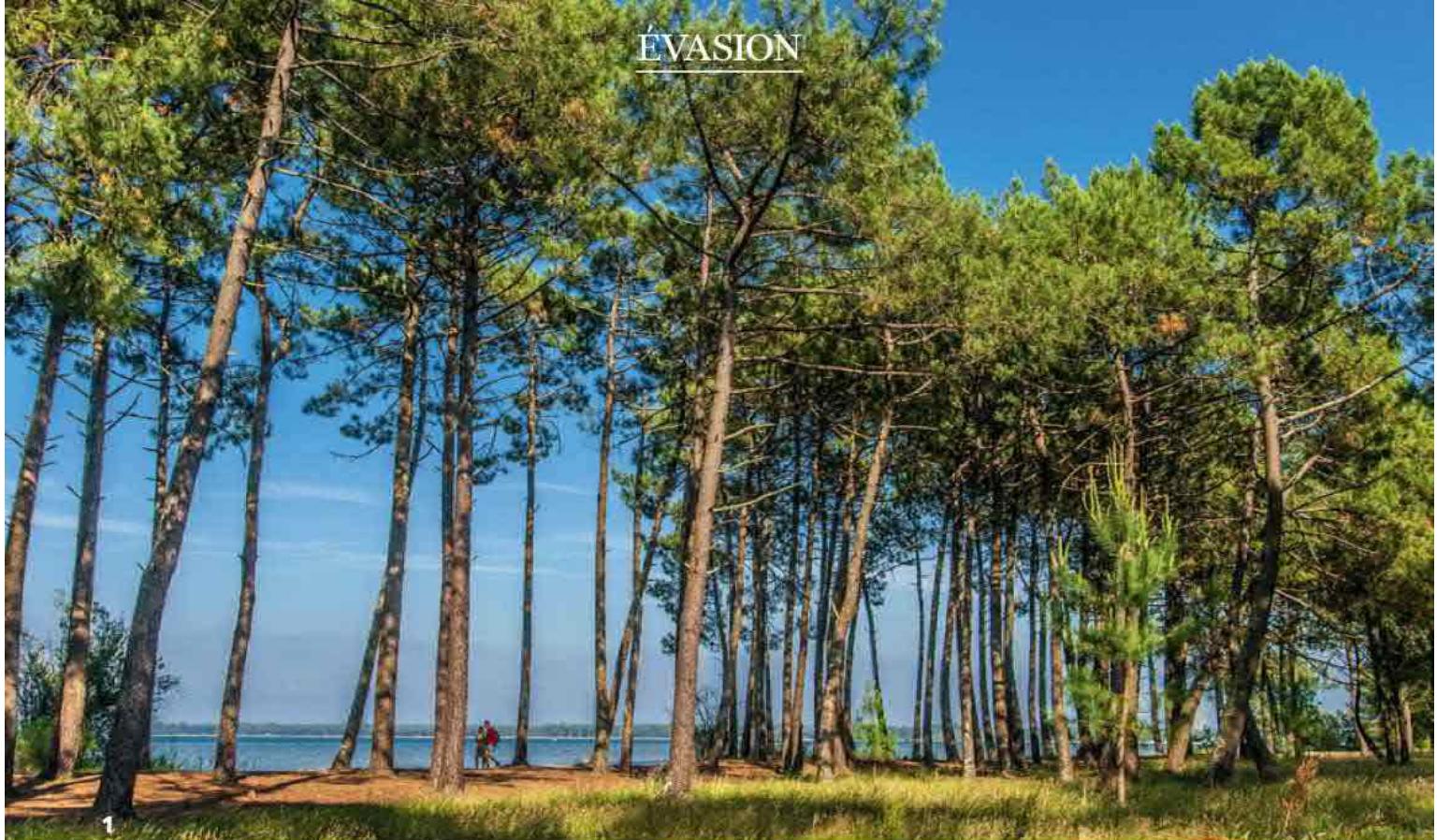
**3** Le bœuf de Chalosse vit à son rythme, dans les pâturages des Landes.

**4** Fin et délicat, le foie gras des Landes est élaboré dans le respect des traditions.

**5** Après la forêt des Landes et loin des plages océaniques, les vignobles tapissent les coteaux.

**6** Les carottes de sable des Landes sont récoltées de mai à juillet.

**7** L'armagnac, la plus ancienne eau-de-vie à l'arôme si particulier.



1

**1** Le calme et la bonne odeur des pins invitent aux balades

**2** Labastide-d'Armagnac est l'une des plus belles bourgades médiévales du Sud-Ouest.



2

en grains entiers du Sud-Ouest. Éleveurs et entreprises de découpe sont nombreux du côté de Souprosse et de Montfort-en-Chalosse où ces dernières accueillent volontiers les visiteurs. Montfort-en-Chalosse mérite d'ailleurs le détour, avec sa bastide, sa fontaine aux mille marches et son musée dédié au monde paysan du XIX<sup>e</sup> siècle. On y découvre que le bœuf de Chalosse prenait déjà le temps de grandir à son rythme dans les prairies de cette campagne paisible. Et aujourd'hui encore, 380 agriculteurs élèvent patiemment des blondes d'Aquitaine, des limousines et des bazadaises pour obtenir le meilleur d'elles-mêmes. Si on a le temps, on fait un saut plus au sud, dans le bassin de l'Adour, où le kiwi profite lui aussi du doux

climat océanique sur les contreforts des Pyrénées. Sinon, un petit tour aux halles de Dax, de préférence le samedi, jour de marché, nous permet de faire le plein des spécialités de la région.

### Quelques doux breuvages

En prolongeant encore notre périple à l'est, les bois et les forêts font place aux coteaux vallonnés couverts de vignes. Ici les vins IGP des Landes, des coteaux de Chalosse, et les AOC Tursan ont la vedette. On peut les déguster à la Cave des vignerons landais de Mugron ou de Geaune. Sur notre lancée, on part découvrir le musée de la Faïence et des Arts de la table qui fait la réputation du village de Samadet depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle. Avant de repartir, on ne manque pas de faire escale pour la nuit au Relais et Châteaux d'Eugénie-les-Bains où Michel Guérard a élevé la cuisine minceur au firmament. Le lendemain, en remontant vers le Gers, on s'arrête encore au Domaine d'Ognoas à Arthez-d'Armagnac où l'on plonge dans le bas-armagnac, la plus vieille eau-de-vie de France issue de la distillation du vin blanc, aux arômes délicats de vanille et de pruneaux, mais aussi dans le floc de Gascogne, une mistelle de moût de raisin et de jeune armagnac mise en vente chaque année à la mi-mars. Les bagages bien remplis, on rentre à regret à la maison avec la promesse de revenir dans cette jolie région où la douceur de vivre prend tout sens. ■

*Merci au Comité départemental du tourisme et à Qualité Landes pour leur aide précieuse.*

## Burger au bœuf de Chalosse

POUR 4 PERSONNES · Préparation 20 min | Cuisson 35 min

**520 g** de viande de bœuf de Chalosse maigre (gîte à la noix)

**320 g** de comté en tranches épaisses de **20 g** | **4** petits pains à burger | Sel et poivre

**Pour la sauce barbecue :** **2** oignons | **25 cl** de vin rouge | **20 g** de sucre roux

**3 c.** à soupe de ketchup | **1 c.** à soupe de sauce Worcestershire | **2** pincées de cumin en poudre

**Pour les oignons confits :** **4** gros oignons | **2 c.** à soupe de vinaigre balsamique

**2 c.** à soupe d'huile d'olive | **1 c.** à café de sucre

**1.** Sauce barbecue : dans une casserole, chauffez les ingrédients, faites bouillir puis baissez le feu et faites réduire des deux tiers (environ 30 minutes). Mixez et réservez. **2.** Oignons confits : épluchez les oignons et émincez-les. Faites chauffer une poêle à feu vif avec l'huile. Ajoutez les oignons et faites-les revenir en veillant à ce qu'ils n'accrochent pas. **3.** Quand ils sont transparents, déglacez avec le vinaigre. Baissez le feu, ajoutez le sucre et laissez mijoter 15 minutes.

**4.** La viande : demandez à votre boucher de la hacher avec une grille très épaisse ou coupez-la vous-même finement au couteau. Façonnez 8 petits steaks et passez-les à la poêle à feu vif avec un peu d'huile. **5.** Tranchez les pains en deux, réchauffez-les au four. Nappez chaque base de sauce barbecue et disposez dessus 1 steak et 2 tranches de fromage. **6.** Remettez au four pour que le fromage fonde. Posez un deuxième steak haché, couvrez d'oignons confits et de sauce barbecue. Chapeutez avec le pain.





## Asperges, œuf poché et espuma de parmesan

POUR 4 PERSONNES · Préparation 15 min | Cuisson 20 min

**90 g de magret de canard fumé | 1 kg d'asperges blanches | 4 œufs extra-frais | 150 g de parmesan râpé  
25 cl de crème liquide | 20 g de beurre | 3 tranches de pain | 1 c. à soupe de vinaigre | Sel et poivre**

1. Épluchez les asperges et faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.
2. Dégraissez le magret de canard et détaillez-le en lamelles. Découpez les tranches de pain en petits cubes puis déposez-les dans le beurre à feu vif. Épongez sur du papier absorbant.
3. Mélangez la crème et le parmesan, faites

- chauffer sur feu doux 10 minutes.
4. Pendant ce temps, faites pocher les œufs dans de l'eau frémissante et le vinaigre.
5. Mixez la crème au parmesan, versez-la dans un siphon et insérez une cartouche de gaz.
6. Répartissez les asperges et les œufs. Entourez d'espuma de parmesan, de magret et de croûtons. Servez aussitôt.

## Charlotte glacée aux kiwis

POUR 6 PERSONNES · Préparation 35 min | Cuisson 5 min | Repos 4 h

4 kiwis | 2 citrons verts | 20 cl de crème fleurette | 12 gros biscuits à la cuillère | 25 g de chocolat blanc | 20 cl de sirop de sucre de canne | 4 feuilles de gélatine | 1 c. à soupe de kirsch

1. Mettez la gélatine à tremper dans l'eau froide afin de la ramollir. Pelez 2 kiwis et mixez-les, puis ajoutez le jus des citrons verts.
2. Faites chauffer 10 cl de sirop de sucre de canne. Égouttez la gélatine et faites-la dissoudre dans le sirop puis laissez refroidir. Incorporez le sirop de sucre à la pulpe de kiwi.
3. Tapissez un moule à charlotte de film étirable. Mélangez le kirsch au sirop de sucre de canne restant et imbibez le côté bombé des biscuits. Rangez les biscuits au fur et à mesure sur le

- pourtour du moule, côté bombé vers l'extérieur.
4. Fouettez la crème fleurette en chantilly. Intégrez-la délicatement à la préparation au kiwi et remplissez le moule. Réservez la charlotte 4 heures minimum au réfrigérateur.
5. Avant de servir, épluchez et découpez les 2 kiwis restants en morceaux, puis lavez le citron et prélevez-en les zestes.
6. Démoulez la charlotte sur un plat, décorez-la avec les tranches de kiwis et de copeaux de chocolat blanc. Servez rapidement.



## Profiteroles chocofloc

**POUR 4 PERSONNES • Préparation 30 min + 1 h de réfrigération | Cuisson 20 min**

**Pour la pâte à choux :** 3 œufs + 1 jaune | 40 g de beurre | 20 cl de lait | 100 g de farine | 1 c. à soupe de sucre  
2 c. à soupe de billes en sucre colorées

**Pour la ganache et le sirop de floc :** 15 cl de crème liquide | 50 g de sucre | 20 cl de floc de Gascogne rouge

1. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7).
2. Préparez la pâte à choux : faites bouillir le lait dans une casserole avec le sucre et le beurre. Ajoutez la farine, mélangez avec une spatule, faites dessécher la pâte 3 à 4 minutes sur feu moyen en remuant puis laissez tiédir hors du feu. Incorporez les œufs entiers un à un en travaillant pour obtenir une pâte homogène.
3. À l'aide d'une poche munie d'une grosse douille unie, couchez les petits choux sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Dorez-les de jaune d'œuf avec un pinceau puis parsemez de billes en sucre. Mettez les choux à cuire 15 à 20 minutes au four puis laissez-les refroidir hors du four.
4. Préparez la ganache chocofloc et le sirop : faites bouillir la crème et 5 cl de floc de Gascogne dans une casserole. Hors du feu, intégrez le chocolat en morceaux et amalgamez vivement pendant 5 minutes. Placez la ganache au frais en la remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elle durcisse.
5. Pendant ce temps, faites réduire le reste du floc de Gascogne avec le sucre dans une casserole 8 à 10 minutes sur feu moyen pour obtenir un sirop épais.
6. Au moment de servir, ouvrez les choux, garnissez-les avec la ganache à l'aide d'une poche munie d'une douille, répartissez-les dans les assiettes, saupoudrez de billes en sucre et nappez de sirop de floc de Gascogne.



# gourmand

La cuisine facile

UN MAGAZINE



TOUTES LES  
2 SEMAINES  
+  
7 BEST OF  
PAR AN

Des recettes  
et menus  
familiaux,  
rapides,  
pas chers...

UN SITE  
INTERNET



[gourmand.viepratique.fr](http://gourmand.viepratique.fr)

AU QUOTIDIEN

Des milliers de recettes de pros,  
des vidéos, des astuces de chefs...

DES  
NEWSLETTERS

CHAQUE  
SEMAINE

Un menu  
complet  
hebdomadaire



UNE  
COMMUNAUTÉ

EN LIVE



# Au menu

UN INGRÉDIENT, UNE ENVIE ? RETROUVEZ FACILEMENT LA BONNE RECETTE ET SON NUMÉRO DE PAGE DANS LE MAGAZINE.

## Les entrées

- Asperges, oeuf poché et espuma de parmesan p. 102
- Bar en croûte feuilletée p. 57
- Bouchées d'aubergine croustillantes au miel et au citron vert fiche
- Cake au fromage de Bagnes et aux tomates séchées p. 84
- Camembert rôti aux figues p. 36
- Pâté en croûte traditionnel p. 59
- Pickles d'ail noir p. 76
- Pizza au chou-fleur, sauge et fromage de Bagnes p. 85
- Potage au risotto, petits légumes et fleurs fiche
- Rillettes de pot-au-feu aux deux moutardes p. 18
- Salade d'hiver aux croûtons et fromage frais p. 37
- Salade de pomelo, noix de coco et citronnelle fiche
- Soufflé aux cèpes et au comté p. 38
- Soupe à l'ail des ours et bacon p. 77
- Soupe au porc, omelette, sésame et nouilles de riz fiche
- Soupe de légumes et croûtons gratinés p. 33
- Soupe montagnarde p. 31
- Soupe péruvienne pimentée, au poulet et citron vert fiche
- Tartine d'os à moelle de veau p. 53

## Les plats

- Basse côte marinée à la citronnelle et aux olives p. 13
- Boeuf au vin rouge et aux champignons, purée de pomme de terre et de panais p. 28
- Boeuf bourguignon aux girolles p. 10
- Boeuf confit à la tomate p. 14
- Boeuf aux lentilles p. 10
- Burger au boeuf de Chalosse p. 101

## Crépinette de bœuf aux épinards et au chorizo

p. 15

## Daube aux carottes et au persil

p. 9

## Fondue au chèvre, au miel et au thym

p. 32

## Fondue au fromage et jambon

p. 29

## Jarret de bœuf façon osso-buco

à l'orange et à la tomate p. 17

## Marmite de choucroute, jarret de porc et pommes de terre

fiche

## Nouilles soba au pistou noir de basilic pourpre, sésame noir et ail noir

p. 76

## Os à moelle de bœuf en bouillon

p. 53

## Parmentier gratiné au lard

p. 39

## Pommes de terre en croûte d'algues

p. 58

## Pommes de terre farcies au fromage frais

p. 30

## Pot-au-feu

p. 11

## Pot-au-feu de poule asiatique

p. 95

## Potée aux rutabagas

et aux boulettes de viande p. 35

## Potimarron farci

fiche

## Poule au pot classique

p. 94

## Rôti de bœuf au poivre frais

p. 12

## Rôti de veau en croûte feuilletée

p. 55

## Sandwich au fromage de Bagnes et au jambon

p. 84

## Sandwich au pain de viande et au chou

p. 46

## Tarte aux pommes de terre, roquefort et noisettes

p. 34

## T-Bone grillé au beurre de roquefort

p. 16

## Tourte au poulet et aux salsifis

p. 56

## Les desserts

### Biscuits épices fourrés

au chocolat blanc

p. 47

### Blanc-manger au miel, à l'orange et aux zestes de main de Bouddha

p. 72

### Charlotte glacée aux kiwis

p. 103

### Chaussons feuilletés à la ricotta

p. 49

|  |               |
|--|---------------|
| • Cheesecake vegan au cassis et à la noix de coco                | <b>fiche</b>  |
| • Crème au chocolat, orange et fleurs                            | <b>p. 62</b>  |
| • Cronut d'Australie   | <b>fiche</b>  |
| • Délice vanillé aux kumquats                                    | <b>p. 70</b>  |
| • Financiers au cédrat   | <b>p. 63</b>  |
| • Financier au thé matcha et dôme de lait de coco et riz au yuzu | <b>p. 65</b>  |
| • Gâteau bundt aux oranges et aux graines de pavot               | <b>fiche</b>  |
| • Macarons framboise et citron, crème à la vanille               | <b>p. 64</b>  |
| • Macaron sucré au bacon   | <b>fiche</b>  |
| • Profiteroles chocofloc   | <b>p. 104</b> |
| • Scones à l'avoine et aux pommes                                | <b>fiche</b>  |
| • Tarte au citron en verrine                                     | <b>p. 67</b>  |
| • Tarte au citron et combava                                     | <b>p. 71</b>  |
| • Tarte aux pommes et aux noisettes                              | <b>p. 48</b>  |
| • Tartelettes citron, orange et pamplemousse rose                | <b>p. 69</b>  |
| • Tarte meringuée à la bergamote                                 | <b>p. 68</b>  |
| • Tarte sablée au citron vert                                    | <b>p. 66</b>  |

## Carnet d'adresses

- **Arcos** : [fr.arcos.com](http://fr.arcos.com)
- **Bamix** : [bamix.fr](http://bamix.fr)
- **Bosch** : [www.bosch-home.fr/](http://www.bosch-home.fr/)
- **Braun** : [www.braunhousehold.com/fr-fr](http://www.braunhousehold.com/fr-fr)
- **Cap Mundo** : [www.cap-mundo.fr](http://www.cap-mundo.fr)
- **Cave des vignerons landais** : [www.vigneronslandais.com](http://www.vigneronslandais.com)
- **Convivial** : [www.convivial.fr](http://www.convivial.fr)
- **Copa Dax** : 1328 route de Bayonne, 40260 Castets
- **Domaine départemental d'Ognoas** : 40190 Arthez-d'Armagnac [www.domaine-ognoas.com](http://www.domaine-ognoas.com)
- **Kenwood** : [www.kenwood.fr](http://www.kenwood.fr)
- **Kitchenaid** : [www.kitchenaid.fr](http://www.kitchenaid.fr) ou 00 800 3810 4026
- **L'Épicerie quotidienne** : 40 rue Louise-Michel 92300 Levallois-Perret Tél. 09 67 78 88 69 [contact@lepiceriequotidienne](mailto:contact@lepiceriequotidienne) <https://www.facebook.com/LEPICERIEQUOTIDIENNE/>
- **La Villa de l'Étang blanc** : 40510 Seignosse [www.villaetangblanc.fr](http://www.villaetangblanc.fr)
- **Les Prés d'Eugénie** : 334 rue René-Vielle 40320 Eugénie-les-Bains, [www.michelguerard.com](http://www.michelguerard.com)
- **Marc Veyrat** : [www.marcveyrat.fr](http://www.marcveyrat.fr)
- **Moulinex** : [www.moulinex.fr](http://www.moulinex.fr)
- **Qualité Landes** : [www.qualitelandes.com](http://www.qualitelandes.com)
- **Russell** : <http://fr.russellhobbs.com>
- **Tourisme Landes** : [www.tourismelandes.com](http://www.tourismelandes.com)

ABONNEZ-VOUS !  
**WWW.PAPILLESABO.COM**

**papilles**  
LES PLAISIRS DE LA TABLE

16 rue du Dôme, 92100 Boulogne-Billancourt

Tél. 01 45 19 58 00.

RÉDACTION  
COM'Presse

6 rue Tarnac 47220 Astaffort

Tél. 05 53 48 17 60 - [redaction@viepratique.fr](mailto:redaction@viepratique.fr)

Chef d'édition : Marie de La Forest

Directrice de la rédaction : Dany Duran

Rédactrice en chef : Marie Gabet

Rédactrice en chef adjointe : Magali Kunstrmann-Pelchat

Directeur artistique : Thomas Durio

Rédacteurs-graphistes : Heydi Falchetto, Jérémie Hiro,

Sébastien Pélegrin

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien, Marie Chadefaux,

Jean Debergue, Marion Pires, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart

Service photo : Mathilde Loncle, Carole Hiro

DIRECTION

Direction générale : Bertrand Clavières

Directrice du publishing : Karine Zagaroli

Directrice artistique : Sylvie Sauvanet

Coordinatrice éditoriale : Nathalie Grivot

E-documentaliste : Suzanne Goupil

FABRICATION :

Directeur de la fabrication : Bruno Matillat

Impression : NIIAG, Bergame (Italie)

Photogravure : Com'Presse, Point 4 Paris

Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France

COMMERCIAL DIFFUSION

Directeur administration des ventes : Marc Desmont

Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog

Chef de projet développement commercial : Paul Dewitasse

Chef de projet innovation diversification : Clémence Roger

Responsable commercial Trade : Bastien Belot

Diffusion : Dorothée Rourre ([drourre@reworldmediafactory.fr](mailto:drourre@reworldmediafactory.fr))

Chef de produit abonnements : Betty Droin

PUBLICITÉ

Directrice générale adjointe : Cécile Béziat

([cbeziat@reworldmediafactory.fr](mailto:cbeziat@reworldmediafactory.fr))

Directrice du business development : Laurence Gaboury

([lgaboury@reworldmediafactory.fr](mailto:lgaboury@reworldmediafactory.fr))

Directrice de publicité - Pôle Grande Conso. : Sophie Rougeot

([srougeot@reworldmediafactory.fr](mailto:srougeot@reworldmediafactory.fr), 01 85 76 23 89)

Chargée de clientèle - Pôle grande Conso. : Sandra Meneghini

Administration des ventes : Marion Doineau

([mdoineau@reworldmediafactory.fr](mailto:mdoineau@reworldmediafactory.fr))

Papilles est édité par

PUBLICATIONS GRAND PUBLIC

SAS au capital de 500 000 €.

PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA

Président directeur général : Pascal Chevalier

Directeur général : Gautier Normand

Directeur des opérations presse : Germain Perinet

Directeur des activités numériques : Jérémie Parola

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Pascal Chevalier



ISSN : 2118 707 X. CPPAP 0716K 90957

Dépôt légal à parution.

Tarif abonnement : 1 an (6 n°) 19,90 €.

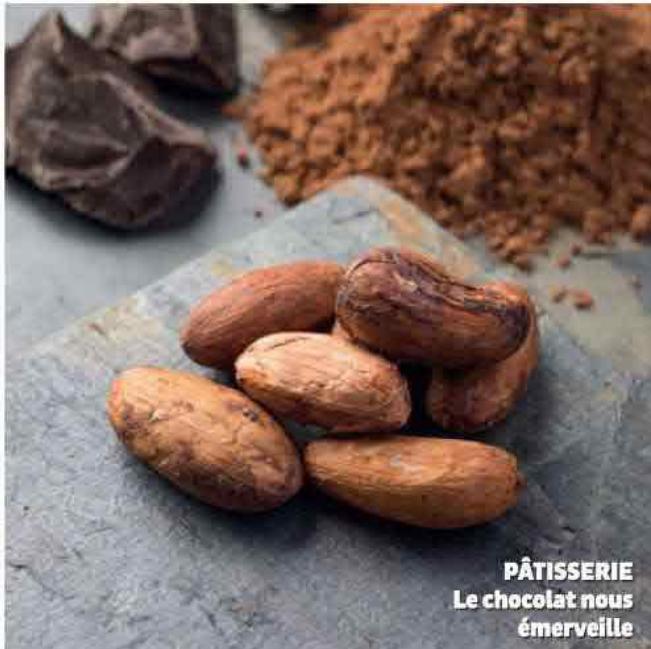
Renseignement : Tél. 03 44 62 52 27,

[abonnements@pgp-media.fr](mailto:abonnements@pgp-media.fr)



# Ce qui vous attend à l'aube de l'été...

En vente dès le 5 avril



**Crédits photos Couverture :** Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. **P3 : DR.** **P4-5 : DR.** **P6-8 : Cappels/Dima\_Belokoni/Stockphoto, lynea/AdobeStock.** **P9-18 : Jean-François Mallet/INTERBEV.** **P20-21 : Richard Haughton, DR.** **P22 : Richard Haughton, DR, annakaLa-Cité du Vin XTU Architects.** **P24-25 : Stéphane de Bourgies.** **P26-27 : Sofie Delauw/Cultura/Photononstop, amesy/279photo/standret/iStockphoto, akvafoto2012/Adobe Stock.** **P28-29 : Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, Nicoloso/Sucré Salé.** **P30-31 : Lawton/Baudonnet/Sucré Salé.** **P32-33 : Radvaner/Hallet/Sucré Salé.** **P34-35 : Garnier/Sucré Salé, Gräfe & Unzer Verlag/Schardt Wolfgang/Studio X.** **P36-37 : StockFood/Takacs Aniko, Guedes/Saveurs/Sunray Photo.** **P38-39 : Hall/Sucré Salé, Food Centrale/Oréda.** **P40-41 Ra/ShotShare/iStockphoto, Rostislav Sedlacek/Dragon Grkic/Adobe Stock.** **P42-43 : Magryt/McNic/Adobe Stock.** **P44-49 : Giandomenico Frassi/LCI/La Cucina Italiana.** **P52-53 : Amiel/Sucré Salé.** **P55 : Jean-François Mallet/INTERBEV.** **P56-57 : Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Guedes/Saveurs/Sunray Photo.** **P58-59 : Guedes/Saveurs/Sunray Photo, William Meppem/Bauer Syndication/Oréda.** **P60-61 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Owl\_photographer/matisema/iStockphoto, ChiccoDodiFC/Adobe Stock.** **P62-63 : Ghosh/Studio/Sucré Salé.** **P64-65 : Studio/Amiel/Sucré Salé.** **P66-67 : Franck Schmitt/Prismapix, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo.** **P68-69 : Balme/Saveurs/Sunray Photo, Jarry/Saveurs/Sunray Photo.** **P70-71 : Viel/Perrin/Sucré Salé.** **P72 : Balme/Saveurs/Sunray Photo.** **P74-75 : ji\_images/Ezume Images/Adobe Stock, imv/DieterMeyrl/iStockphoto.** **P76-77 : StockFood/Schindler Martina, Garnier/Sucré Salé, Food Centrale/Oréda.** **P78-83 : Emmanuelle Bézières.** **P84-85 : Radvaner/Thys/Sucré Salé, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo.** **P86-88 : yulkapopkova/MaximShebeko/CentralTAlliance/Yuri\_Arcurs/iStockphoto.** **P90-91 : FoodCollection/Photononstop.** **P92-93 : Costa/Leemage, Photo Josse/Leemage, CSA\_Archive/seamartini/Epine\_Art/iStockphoto.** **P94-95 : StockFood/Weinert Franck, Guedes/Saveurs/Sunray Photo.** **P96-97 : Danièle Schneider/Photononstop.** **P98-99 : PackShot/Visions-AD/Adobe Stock, ClarkandCompany/Tammy Fullum/iStockphoto, David Le Déodic pour Qualité Landes, Desgrieux/SoFood/Photononstop, Studio Ernest pour Qualité Landes.** **P100-101 : Danièle Schneider/Photononstop, vouvryasan/Adobe Stock, J.C. Amiel/B. Morvent pour Qualité Landes.** **P102-103 : Laurent Rouvrais-Franck Schmitt/Prismapix.** **P104 : PL.Viel-V.Drouet pour le Floc de Gascogne.** **P108 : sarsmis/LiliGraphie/Adobe Stock, 4Kodiak/firemanYU/iStockphoto.** **P109 : Photo et Styliste de Aline et Caron et Chelsea/M6 Editions.** **P111 : David Frenkiel/Luise Vindahl/Editions Alternatives.** **P113 : Photo de Ali Allen/Editions Albin Michel.**

PAPILLES



**Cheesecake vegan au cassis et à la noix de coco**

PAPILLES



**Cronut d'Australie**

Les desserts  
de Chelsea,  
du Meilleur  
Pâtissier

PAPILLES



**Macaron sucré au bacon**

PAPILLES



**Gâteau bundt aux oranges et aux graines de pavot**

### Cronut d'Australie

POUR 8 CRONUTS • Préparation 1h | Cuisson 3 min

Repos 4 h 30 | Congélation 1 h

160 g de beurre ■ 7 cl de lait ■ 300 g de sucre ■ 250 g de farine T55  
22 g de sucre ■ 6 g de levure boulangère instantanée  
6 g de sel ■ Huile de friture ■ 2 c. à soupe de cannelle

1. Mixez la farine, le sel, le sucre et la levure. Ajoutez 20 g de beurre, le lait et 7 cl d'eau. 2. Pétrissez pendant 3 minutes. Formez une boule, couvrez-la et laissez-la reposer au frais au moins 2 heures. 3. Sur une feuille de papier cuisson, étalez 140 g de beurre en un rectangle d'environ 15 x 20 cm. Placez-le 30 minutes au réfrigérateur. 4. Sortez la pâte du réfrigérateur. Étalez-la sur le plan de travail légèrement fariné et formez un rectangle d'environ 60 x 20 cm. Positionnez le rectangle de beurre au centre de la pâte. Pliez le tiers inférieur vers le haut, rabattez dessus le tiers supérieur. 5. Faites pivoter la pâte de 45°, puis étalez-la avec un rouleau en allant droit devant vous. Renouvez l'opération de pliage et de roulage. 6. Mettez au congélateur 15 minutes. Renouvez cette opération trois fois, en laissant reposer 15 minutes au congélateur à chaque fois. 7. Étalez la pâte sur une épaisseur d'environ 1 cm. Avec un emporte-pièce de 6 cm de diamètre, détallez plusieurs disques et, avec un emporte-pièce de 2 cm, détallez un disque au centre de chacun. Retirez l'excédent de pâte et le centre de chaque disque pour obtenir la forme d'un donut. 8. Mettez chaque cronut sur une feuille de papier cuisson. Laissez-les gonfler 2 heures. 9. Dans une friteuse, faites chauffer l'huile à 175 °C et faites-y frire les cronuts pendant 1 min 30. Laissez-les reposer sur du papier absorbant. 10. Mélangez le sucre et la cannelle et roulez chaque cronut dans ce mélange. Laissez refroidir.

### Cheesecake vegan au cassis et à la noix de coco

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Congélation 1 h

25 cl de purée de cassis ■ 225 g de noix de cajou trempées dans l'eau pendant 24 heures ■ 150 g de noisettes  
12,5 cl d'huile de noix de coco ■ 8 cl de miel  
10 dattes dénoyautées ■ Framboises séchées  
Fleurs comestibles séchées

1. Mixez ensemble les noisettes et les dattes. Lorsque le mélange commence à former une boule un peu collante, arrêtez le mixeur. 2. Recouvrez une plaque avec du papier cuisson et déposez un cercle à pâtisserie d'environ 15 cm de diamètre sur la plaque. Coupez une bande de papier guitare ou cuisson et collez-la sur l'intérieur du cercle à pâtisserie. 3. Versez le mélange noisette et datte dans le cercle et nivelez la surface avec vos doigts. Réservez au frais. 4. Rincez et séchez les noix de cajou et mettez-les dans le mixeur avec tous les autres ingrédients du cheesecake. 5. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Versez le mélange obtenu sur la pâte et utilisez une spatule pour lisser l'ensemble. Décorez avec les fleurs et les fruits séchés et réservez au congélateur pendant 1 heure. 6. Sortez le gâteau du congélateur et démoulez-le. Servez et dégustez bien froid.



Recettes et photos extraits du livre  
« Le Meilleur Pâtissier – Chelsea, ses meilleures recettes », éd. M6, 49 €.

### Gâteau bundt aux oranges et aux graines de pavot

POUR 2 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 45 min

3 oranges bio (jus et zestes)  
250 g de beurre à température ambiante  
3 gros œufs  
250 g de farine  
180 g de sucre en poudre  
125 g de sucre glace  
40 g de graines de pavot  
2 c. à café de levure chimique

1. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Beurrez et farinez un moule bundt. 2. Dans un robot, crèmez le beurre et le sucre pendant 3 minutes. Ajoutez les œufs un à un. Avant chaque ajout, assurez-vous que le mélange est bien homogène. Versez la farine et la levure chimique. 3. Zestez les oranges, pressez-en deux et recueillez leur jus. Mélangez encore un peu la préparation. Ajoutez-lui les zestes et le jus d'orange (réservez-en 3 cuillerées à soupe pour le glaçage), puis les graines de pavot. Ne mélangez pas trop, mais assurez-vous que l'ensemble est homogène. 4. Enfournez pour 45 minutes, jusqu'à ce que la lame d'un couteau ressorte propre lorsque vous l'insérez dans le gâteau. 5. Laissez refroidir et démoulez. 6. Pour le glaçage, mélangez le sucre glace avec le jus d'orange réservé. À l'aide d'une cuillère, versez le glaçage sur le pourtour du gâteau.

### Macaron sucré au bacon

POUR 12 GRANDS MACARONS

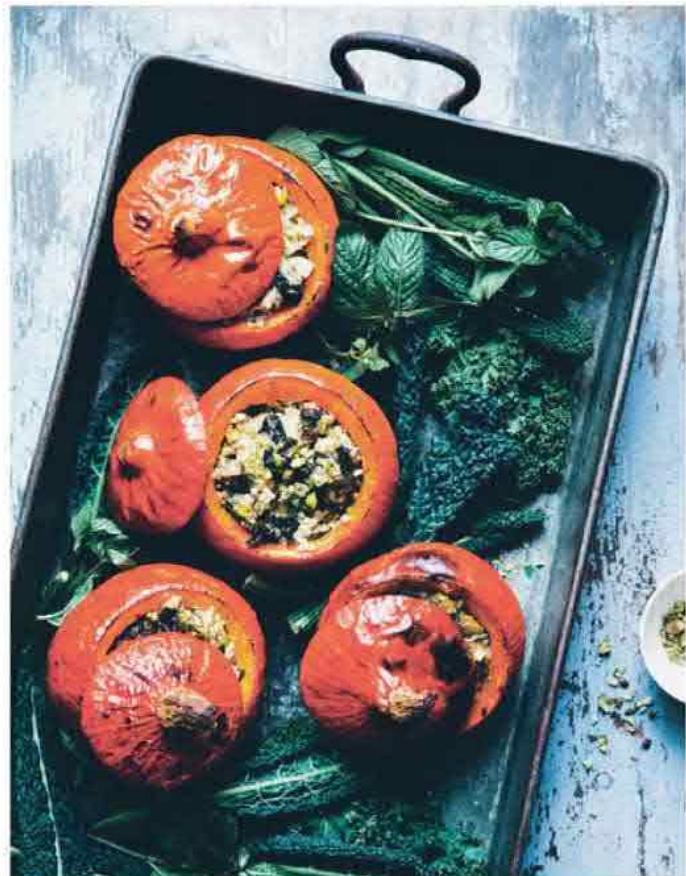
Préparation 1h 30 | Cuisson 20 min | Repos 20 min

200 g de bacon ■ 7 œufs ■ 200 g de beurre à température ambiante et en dés ■ 150 g de poudre d'amande  
150 g de sucre glace ■ 150 g de sucre en poudre  
100 g de sucre en poudre ■ 3 c. à soupe de sucre  
2 c. à soupe de sirop d'érable ■ 1 pointe de colorant jaune

1. Préchauffez le four à 135 °C (th. 4/5). Mixez le sucre glace avec la poudre d'amande. Ajoutez 55 g de blancs d'œufs (environ 3 blancs). Mélangez. Réservez. 2. Chauffez le sucre et 4,7 cl d'eau à 121 °C. Montez en neige 55 g de blancs d'œufs. Ajoutez le sirop chaud en fouettant. 3. Délayez le mélange de poudre d'amande avec cette meringue. Versez-en environ 1/5e dans un bol et ajoutez le colorant jaune. Mélangez les préparations. 4. Remplissez 2 poches à douille de 8 cm de diamètre, l'une avec le mélange blanc et l'autre avec le jaune. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, pochez 24 macarons en forme d'œuf au plat avec le mélange blanc. Laissez-les former une croûte pendant 20 minutes avant de pocher sur 12 d'entre eux la préparation à l'oeuf jaune. Enfournez les macarons pour 18 minutes. 5. Saupoudrez de sucre le bacon et nappez-le de sirop d'érable. 6. Faites-le griller jusqu'à ce qu'il soit bien caramélisé. Laissez-le refroidir. Hachez-le très finement. 7. Versez les œufs et 45 g de jaune d'oeuf (environ 1 jaune et demi) dans un batteur et fouettez 2 minutes. Chauffez 3,8 cl d'eau et le sucre dans une casserole. Versez ce sirop sur les œufs en mélangeant. Ajoutez le beurre petit à petit. 8. Mettez la garniture dans une poche à douille et déposez-la sur une moitié des macarons. 9. Saupoudrez avec beaucoup de bacon, puis refermez chaque macaron avec la coque supérieure.



**Bouchées d'aubergine croustillantes  
au miel et au citron vert**



**Potimarron farci**

Cuisine  
végétarienne



**Scones à l'avoine et aux pommes**



**Salade de pomelo,  
noix de coco et citronnelle**

### Potimarron farci

POUR 2 PERSONNES

Préparation 30 min | Cuisson 1 h 10

2 petits potimarrons ■ 2 gros oignons ■ 2 poignées de champignons de votre choix ■ 5 brins de menthe  
6 feuilles de kale ■ 150 g de feta ■ 400 g de riz complet  
100 g de pistaches décortiquées ■ 3 c. à soupe de raisins secs  
3 c. à soupe d'huile de coco ou d'olive vierge  
½ c. à café de cannelle moulue

1. Rincez le riz et égouttez-le. Mettez-le dans une casserole avec 1,2 l d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu, posez un couvercle puis laissez cuire à feu doux 40 minutes environ, jusqu'à ce que les grains soient tendres. 2. Coupez le chapeau des potimarrons et ôtez les pépins avec une cuillère. Enduisez la chair à l'intérieur avec 1 cuillerée d'huile et réservez. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Émincez finement les oignons et coupez les champignons en gros morceaux. Ôtez la nervure centrale des feuilles de kale, hachez-les grossièrement. 3. Concassez les pistaches et ciselez les feuilles de menthe. Faites chauffer l'huile restante dans une grande poêle et faites-y revenir les oignons, le kale et les champignons à feu moyen/doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas trop cuits. 4. Ôtez du feu, ajoutez les pistaches, les feuilles de menthe, les raisins et la cannelle. Mélangez bien. Incorporez le riz cuit et la feta émiettée, mélangez. Garnissez les potimarrons avec la préparation, replacez les chapeaux et enfournez pour 20 à 30 minutes. Vérifiez la cuisson en insérant la lame d'un couteau. Servez bien chaud.

### Bouchées d'aubergine croustillantes au miel et au citron vert

POUR 20 BOUCHÉES

Préparation 20 min | Cuisson 12 min | Repos 1 h

1 aubergine  
Le zeste finement râpé de 2 citrons verts  
50 cl de lait (de vache ou végétal)  
150 g de polenta bio  
2 c. à soupe de miel liquide (bio, de préférence)  
2 c. à café de gros sel + un peu pour servir  
Huile d'olive vierge

1. Coupez l'aubergine en bâtonnets d'environ 7,5 cm de long. Mettez-les dans un saladier et recouvrez de lait. Laissez-les mariner 1 heure environ pour enlever l'amertume. 2. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8) et chemisez la plaque de four de papier cuisson. Mélangez la polenta et le sel dans une assiette creuse. Égouttez les bâtonnets d'aubergine et roulez-les généreusement dans la polenta de façon à bien les recouvrir. 3. Disposez-les sur la plaque et arrosez d'un mince filet d'huile d'olive. Enfournez pour 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et croustillants mais encore fondants à cœur. 4. Servez avec un peu de sel, du zeste de citron et 1 trait de miel.

### Salade de pomelo, noix de coco et citronnelle

POUR 2 PERSONNES

Préparation 25 min | Cuisson 5 min

1 pomelo ou 2 pamplemousses ■ 2 citrons verts (jus)  
½ oignon rouge ■ 1 poignée de feuilles de coriandre  
1 tige de citronnelle ■ 1 poignée de noix de coco râpée  
1 poignée de noix de cajou non grillées ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge ou de colza ■ 2 c. à soupe de miel liquide (bio, de préférence) ou de sirop d'érable

1. Torréfiez les noix de cajou et la noix de coco dans une poêle à sec sur feu doux. Comptez quelques minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient dorées. 2. Ôtez du feu immédiatement pour éviter qu'elles brûlent. Hachez finement la tige de citronnelle et l'oignon rouge. 3. Coupez chaque extrémité du pomelo puis pelez-le à vif en tranchant l'écorce de haut en bas tout autour du fruit. 4. Séparez la chair en tranches et ôtez les membranes blanches. Détaillez chaque tranche en morceaux, placez-les dans un saladier avec le reste des ingrédients et remuez soigneusement. Préparez la sauce, puis ajoutez-la dans le saladier et mélangez à nouveau. Servez sans attendre.



Recettes et photos extraites du livre « **Green Kitchen, recettes végétariennes du monde entier** », éd. Alternatives, 29,90 €.

### Scones à l'avoine et aux pommes

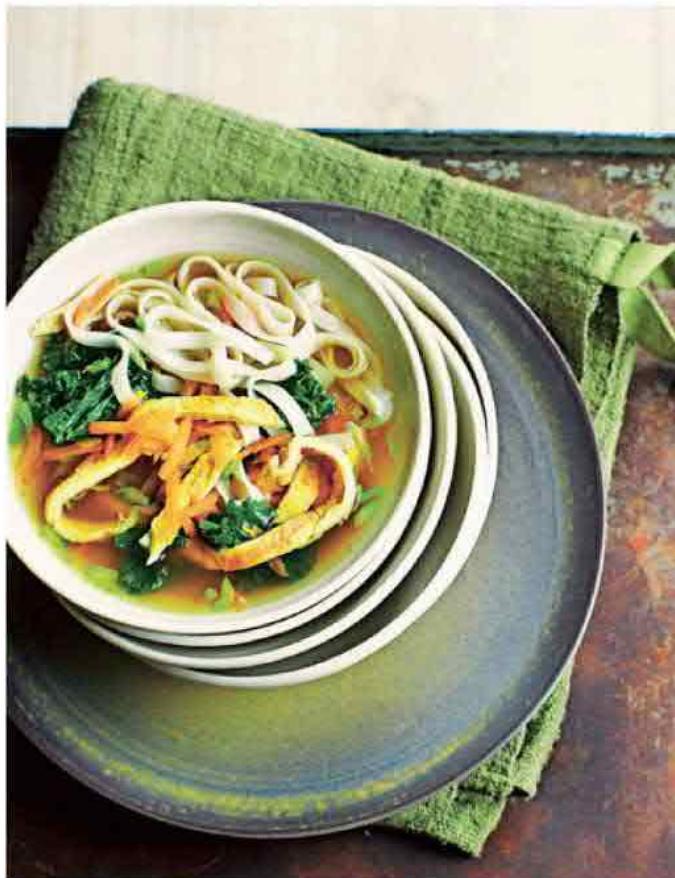
POUR 4 À 6 PERSONNES

Préparation 50 min | Cuisson 15 min

2 pommes ■ 250 g de yaourt de soja bio ■ 200 g de farine d'avoine sans gluten ■ 150 g de farine de sarrasin  
75 g d'huile de coco vierge à température ambiante  
3 c. à soupe de purée d'amande ■ 1 c. à soupe d'arrow-root ou de féculle de maïs ■ 1 c. à café de poudre à lever  
1 c. à café de sel ■ ½ c. à café de bicarbonate de soude

1. Ôtez leur trognon et râpez grossièrement les pommes avec la peau. Filtrez l'excès de jus pour obtenir environ 175 g de chair. Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8) et placez-y une plaque de cuisson. Mélangez dans un saladier les ingrédients secs. Incorporez l'huile de coco et la purée d'amande. Amalgamez du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse. 2. Ajoutez le yaourt et les pommes râpées, mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte épaisse et puisse être malaxée à la main (ne la pétrissez pas trop, sinon vous obtiendrez des scones durs). Ajoutez un peu de yaourt si la pâte semble trop sèche, ou de farine si elle est trop humide. 3. Sur un plan de travail fariné, abaissez la pâte à 2,5 cm d'épaisseur, formez un cercle de 25 cm de diamètre. 4. À l'aide d'un emporte-pièce de 7,5 cm de diamètre, découpez autant de scones que possible. Formez une boule avec les chutes et recommencez jusqu'à épuisement de la pâte. 5. Chemisez la plaque de four de papier cuisson et placez-y les scones. Enfournez pour 15 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur mais encore un peu humides à cœur. Coupez-les en deux et tartinez-les de compote de fruits ou de confiture maison. Dégustez chaud.

PAPILLES



**Soupe au porc, omelette, sésame et nouilles de riz**

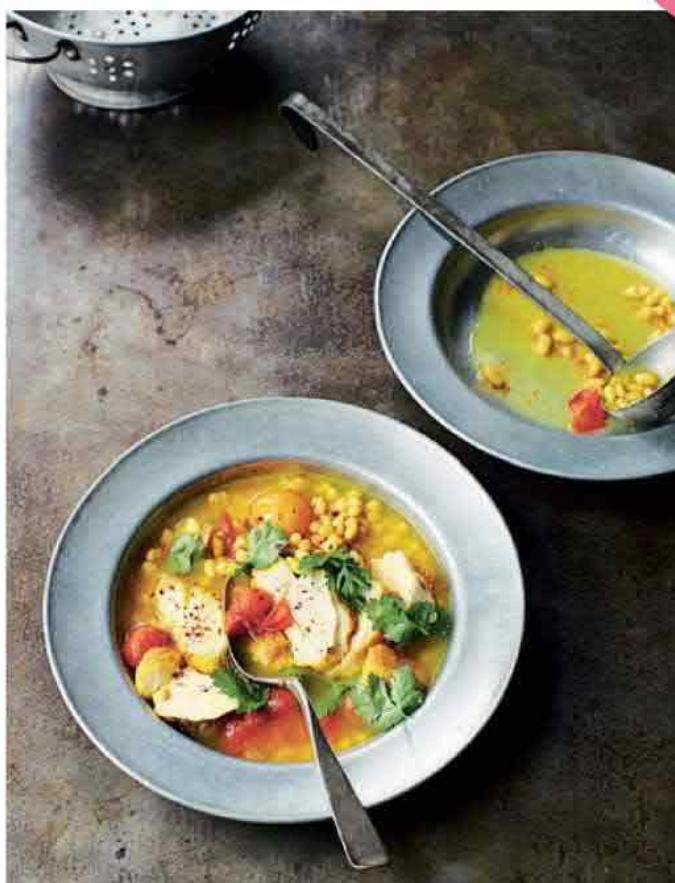
PAPILLES



**Potage au risotto, petits légumes et fleurs**

Bouillons gourmands

PAPILLES



**Soupe péruvienne pimentée au poulet et citron vert**

PAPILLES



**Marmite de choucroute, jarret de porc et pomme de terre**

## Potage au risotto, petits légumes et fleurs

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Cuisson 10 min

100 g de courge butternut pelée et coupée en dés  
100 g de courgette coupée en dés  
50 g de petits bouquets de brocoli  
50 g de légumes verts au choix ciselés  
1 poignée de fleurs comestibles (bourrache, ail, violette, soucis ou fenouil) pour le décor  
60 cl de bouillon de légumes  
150 g de riz rond cuit  
Sel

1. Chauffez le bouillon de légumes et ajoutez la courge et les courgettes. Faites mijoter de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Ajoutez le brocoli, le riz et les légumes. Faites cuire quelques minutes de plus, sans porter à ébullition. Salez si nécessaire.
3. Servez le potage parsemé de fleurs comestibles.

## Soupe au porc, omelette, sésame et nouilles de riz

POUR 1 PERSONNE

Préparation 15 min | Cuisson 5 min

1 piment rouge émincé (facultatif)  
Quelques feuilles de chou frisé ou de chou kale  
1 c. à soupe de carotte râpée  
1 c. à soupe de brocoli râpé  
2 gros œufs cassés dans un bol  
1 portion généreuse de nouilles de riz cuites et assaisonnées à l'huile de sésame  
30 cl de fond de volaille  
1 c. à café d'huile de sésame  
Sauce teriyaki  
Huile de tournesol

1. Battez les œufs avec l'huile de sésame et quelques gouttes de sauce teriyaki.
2. Réchauffez le bouillon dans une casserole. Ajoutez la carotte, le brocoli et le chou, et laissez frémir 3 minutes.
3. Pendant ce temps, chauffez la poêle avec un peu d'huile de tournesol et versez le mélange d'œufs battus. Brouillez vivement l'omelette puis laissez cuire 1 minute. Transférez l'omelette sur une planche à découper et émincez-la en lanières.
4. Jetez les nouilles dans le bouillon (elles seront chaudes presque aussitôt). Ajoutez un peu de sauce teriyaki. Enfin, versez le tout dans un bol et ajoutez les lanières d'omelette.
5. Agrémentez la soupe d'un peu de piment rouge émincé.

## Marmite de choucroute, jarret de porc et pomme de terre

POUR 2 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 20 min

200 g de jarret de porc cuit, désossé et effiloché  
300 g de pommes de terre nouvelles  
60 cl de fond de volaille  
150 g de choucroute crue  
200 g de poireaux lavés et émincés  
1 petite botte de persil plat ciselé  
Sel et poivre noir du moulin

1. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes. Égouttez.
2. Réchauffez le bouillon dans une casserole. Essorez la choucroute et placez-la dans le bouillon avec le jarret et les poireaux. Faites mijoter pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.
3. Ajoutez les pommes de terre, parsemez de persil, salez et poivrez.



Textes et photos extraits du livre « **Bouillons magiques** », de Nick Sandler, photographies d'Ali Allen, éd. Albin Michel, 14,90 €.

## Soupe péruvienne pimentée au poulet et citron vert

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Cuisson 50 min

4 filets de poulet avec la peau ■ 1 citron vert (jus)  
200 g de tomates cerise jaunes coupées en deux  
200 g de tomates cerise rouges coupées en deux  
1 petite racine de curcuma frais pelée et hachée  
1 petite botte de coriandre fraîche, sans tiges, pour servir  
1 l de fond de volaille  
400 g de haricots blancs en boîte égouttés  
2 c. à soupe d'huile végétale ■ 1 c. à soupe de polenta  
2 c. à café de curcuma en poudre  
½ c. à café d'aji amarillo en poudre (piment jaune péruvien) ou, à défaut, 1 c. à café de piment rouge très fort haché  
Sel ■ Huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), ou 160 °C (th. 5/6) en chaleur tournante. 2. Placez les tomates sur une plaque de cuisson, ajouter du sel et de l'huile d'olive, enfournez pour 30 minutes. 3. Chauffez le bouillon. Ajoutez les tomates, le curcuma, le piment, le jus de citron vert, les haricots et un peu de sel si nécessaire. Laissez frémir de 3 à 5 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le curcuma en poudre, la polenta et 1 cuillerée à café de sel. Enrobez le poulet de ce mélange. Chauffez un peu d'huile végétale dans une poêle antiadhésive. Faites dorer les filets de poulet sur feu moyen 8 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur. 5. Versez la soupe dans les assiettes et garnissez-les de poulet émincé. Parsemez de feuilles de coriandre fraîche.

Nouveau

Toute une année au jardin !

L'AGENDA  
MON JARDIN  
& ma maison

MARS

MARS

2017 / 2018



Semaine par semaine

- ✓ Les bons gestes à connaître
- ✓ Les plantes vedettes de saison
- ✓ Les dictons et infos insolites du jardin



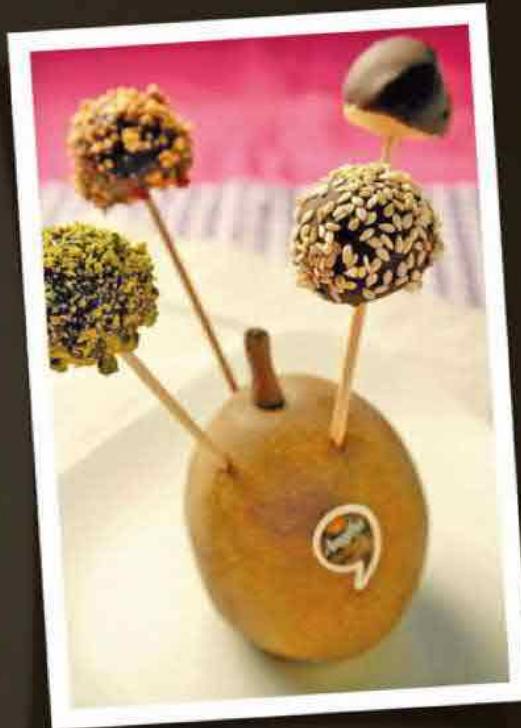
En bonus : le calendrier lunaire des travaux au jardin

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



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

### Ingrédients (pour 20 bonbons)

150 g de chocolat noir pâtissier  
4 belles poires Angélys  
100 g de pistaches crues décorticées  
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.